

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

1.1 Kurze Darstellung der Problemorientierten Therapie (POT)	9
1.2 Begründung und Entwicklung des POT-Konzeptes	10
1.3 Kurz-Psychotherapie im Überblick – Diskussionsgrundlage für eine Problemorientierte Therapie (POT)	14

2. Zur Theorie der Problemorientierten Therapie

2.1 Eklektische Orientierung	23
2.1.1 Die Komplexität des therapeutischen Prozesses	24
2.1.2 Pragmatischer Eklektizismus	25
2.2 Psychotherapie als Problemlösen	26
2.2.1 Das Problemlösungs-Paradigma	26
2.2.2 Der Problemlösungs-Prozeß	28
2.2.3 Ein Stufenmodell	31
2.3 Integrative Aspekte	32
2.3.1 Ein Funktionsmodell des psychotherapeutischen Prozesses	33
2.3.2 Elemente des therapeutischen Handlungsfeldes	33
2.3.3 Theoretische Bedingungen integrativer Ansätze	35
2.3.4 Stufen der therapeutischen Wirkung	37
2.4 Die Sichtweise des Patienten	40
2.4.1 Das Konstrukt «Subjektive Krankheitstheorie»	40
2.4.2 Die subjektive Krankheitstheorie als Gegenstand von Psychotherapie	42
2.4.3 Die Funktion subjektiver Krankheitstheorien	45

3. Hauptmerkmale des POT-Konzepts

3.1 Problemorientiertheit	49
3.2 Patientenorientiertheit	51
3.3 Methodenpluralismus	52
3.4 Strukturierung	53

4. Therapeutischer Prozeß und therapeutische Beziehung

4.1	Therapeutische Grundhaltung	55
4.2	Therapeutische Haltung und Verhaltensweisen in der Problemorientierten Therapie	58
4.2.1	Patientenorientiertheit	58
4.2.2	Problemorientiertheit	59
4.2.3	Aktivität	60
4.2.4	Flexibilität	60
4.2.5	Ermütigung	61
4.3	Führung des therapeutischen Prozesses	61
4.3.1	Der therapeutische Prozeß	61
4.3.2	Der therapeutische Vertrag	64
4.3.3	Das Setting	65
4.3.4	Die Werkzeuge des Therapeuten in der POT	65
4.3.5	Gefühle des Therapeuten	68
4.3.6	Umgang mit Widerstand gegen Veränderung	69
4.3.7	Die Gefühle des Patienten als Teil der Übertragung	72
4.4	Die Beendigung der Therapie	74
4.4.1	Der Beginn des Ende	74
4.4.2	Der Abschluß	75

5. Zeitliche und inhaltliche Strukturierung

5.1	Erste Stufe: Aufbau einer tragfähigen zwischenmenschlichen Beziehung und konstruktiven Arbeitsbeziehung	79
5.2	Zweite Stufe: Problemdarstellung aus der Sicht des Patienten	80
5.3	Dritte Stufe: Problemanalyse	81
5.4	Vierte Stufe: Problemdefinition, Zielsetzung und Therapieplanung	86
5.5	Fünfte Stufe: Problemdurcharbeitung und Übertragung in die Realität außerhalb der Therapie	90
5.6	Sechste Stufe: Ablösung und Beendigung der Therapie	92

6. Indikation zur Problemorientierten Therapie

6.1	Patientenmerkmale	97
6.2	Therapeuteneigenschaften	98
6.3	Rahmenmerkmale	99

7. Indikation innerhalb der Problemorientierten Therapie

7.1 Problemdefinition statt nosologischer Kategorien	101
7.2 Zuordnung von therapeutischen Methoden zu Problembereichen	103

8. Therapeutische Methoden

8.1 Methoden zur Bewußtseinsförderung	109
8.1.1 Das Grundprinzip	109
8.1.2 Indikation	111
8.1.3 Praktische Anwendung	112
8.2 Methoden zur Veränderung von Denkgewohnheiten und Einstellungen und zur Lösung von Problemen	124
8.2.1 Das Grundprinzip	124
8.2.2 Indikation	126
8.2.3 Praktische Anwendung	127
8.3 Methoden zur Veränderung des Verhaltens	137
8.3.1 Das Grundprinzip	137
8.3.2 Indikation	139
8.3.3 Praktische Anwendung	140
8.4 Methoden zur Förderung des emotionalen Erlebens und Ausdrucks . .	151
8.4.1 Das Grundprinzip	151
8.4.2 Indikation	152
8.4.3 Praktische Anwendung	155
8.5 Methoden zur Entspannung und Körperwahrnehmung	160
8.5.1 Das Grundprinzip	160
8.5.2 Indikation	161
8.5.3 Praktische Anwendung	163
8.6 Methoden zur Stützung	165
8.6.1 Das Grundprinzip	165
8.6.2 Indikation	166
8.6.3 Praktische Anwendung	167

9. Fallbeispiele

9.1 Patient mit Depressionen	169
9.2 Patientin mit Ängsten	173
9.3 Patientin mit Körperproblemen	177
9.4 Patientin mit Eßstörung	179

10. POT in Krisensituationen

11. POT als didaktisches Konzept

11.1	Didaktische Ziele der Problemorientierten Therapie	199
11.1.1	Patientenorientiertheit	199
11.1.2	Problemorientiertheit	200
11.1.3	Methodenpluralismus	201
11.1.4	Strukturierung	203
11.2	Didaktisches Setting in der POT-Ausbildung	204
11.3	Auswahl der Ausbildungskandidaten	205
11.4	Auswahl geeigneter Patienten für die POT-Ausbildung	207
11.5	Anleitung zur Durchführung von POT	208
11.6	Reaktion von Patienten und Ausbildungskandidaten auf das POT- Ausbildungssetting	210

Anhang

POT Verlaufsfragebogen	218
BEFO-F Berner Bewältigungsformen	222
Sachregister	225