

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I

Theoretische Grundlagen der Selbstmanagement-Therapie . . . . .	1
<b>1 Einführung in die Thematik . . . . .</b>	<b>3</b>
1.1 Was ist Selbstmanagement-Therapie?	
Einführende Bemerkungen zur Terminologie . . . . .	6
1.1.1 Selbstmanagement und Selbstmanagement-Therapie . . . . .	6
1.1.2 Therapie und andere psychosoziale Tätigkeiten . . . . .	9
1.2 Empirische Studien und Befunde zum Selbstmanagement . . . . .	12
1.3 Einige philosophische und praktische Basisannahmen der Selbstmanagement-Therapie . . . . .	15
1.4 Selbstmanagement-Therapie als Entwicklung in Richtung einer »Allgemeinen Psychotherapie«? . . . . .	17
<b>2 Grundlagen der Selbstmanagement-Therapie . . . . .</b>	<b>21</b>
2.1 Grundannahmen unseres System-Modells menschlichen Verhaltens . . . . .	22
2.1.1 Ähnliche System-Modelle . . . . .	26
2.1.2 Alpha-, Beta- und Gamma-Variablen . . . . .	28
2.2 Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstmanagement-Therapie . . . . .	33
2.2.1 Zur besonderen Bedeutung des Selbstregulations-Systems (Beta-Variablen) . . . . .	33
2.2.2 Zur Rolle von automatisierter versus kontrollierter Informationsverarbeitung . . . . .	35
2.2.3 Theoretische Modelle der Selbstregulation . . . . .	36
2.2.4 Selbstkontrolle: Ein Spezialfall von Selbstregulation . . . . .	41
2.2.5 Von der Selbstregulation zur Selbstmanagement-Therapie . . . . .	43
2.3 Therapie als dynamisches und interaktives Problemlösen . . . . .	45
2.3.1 Traditionelle Problemlöse-Ansätze in der Klinischen Psychologie: Ein kurzer historischer Rückblick . . . . .	45
2.3.2 Selbstmanagement als dynamisches Problemlösen in einem komplexen Kontext . . . . .	49
2.3.3 Selbstmanagement als interaktives Problemlösen . . . . .	53
2.4 Die Rolle der Therapeut-Klient-Beziehung im Selbstmanagement-Prozeß . . . . .	61
2.4.1 Kooperative Therapeut-Klient-Beziehung: Die therapeutische Allianz im Selbstmanagement-Prozeß . . . . .	63

2.4.2	Funktionen des Therapeuten . . . . .	65
2.5	Zur Bedeutung von Therapiemotivation . . . . .	67
2.5.1	Allgemeine Aspekte von Therapiemotivation . . . . .	67
2.5.2	Änderungsmotivation . . . . .	71
2.5.3	Intrinsische oder selbstregulatorische Motivation . . . . .	74
2.6	Klinische Probleme und psychische Störungen . . . . .	77
2.6.1	Störungsmodelle als Orientierungshilfe . . . . .	78
2.6.2	Psychologische vs. medizinische Modelle von psychischen Störungen . . . . .	78
2.6.3	Entwicklung und Aufrechterhaltung klinischer Probleme . . . . .	80
2.7	Aspekte einer Theorie der Verhaltensänderung . . . . .	83
2.7.1	Veränderung durch erfahrungsorientiertes Lernen . . . . .	84
2.7.2	Zur Bedeutung des »Health-Beliefs-Model« (HBM) für Verhaltensänderungen . . . . .	86
2.7.3	Zur Bedeutung »Plausibler Modelle« (PM) für die Therapie . . . . .	88
2.7.4	Typische Phasen der Veränderung: Das Modell von Prochaska & DiClemente . . . . .	90
2.7.5	Einige Bedingungen effektiver Verhaltensänderungen im Selbstmanagement-Prozeß . . . . .	91
2.8	Der Selbstmanagement-Therapeut als Wissenschaftler und Praktiker . . . . .	94
<b>3</b>	<b>Diagnostik und ihre Implikationen für den Selbstmanagement-Ansatz . . . . .</b>	<b>104</b>
3.1	Klassische versus verhaltenstheoretische Diagnostik . . . . .	104
3.2	Ziele von Diagnostik . . . . .	106
3.2.1	Zuweisung zu einer diagnostischen Kategorie (Klassifikation) . . . . .	107
3.2.2	Erfassung spezieller Fertigkeiten (und Defizite) . . . . .	109
3.2.3	Transformation vager Klientenbeschwerden in konkrete Fragestellungen . . . . .	109
3.2.4	Diagnostik zum Zweck der Selektion von Interventionsstrategien . . . . .	109
3.2.5	Vorhersage zukünftiger Verhaltensweisen unter speziellen Bedingungen . . . . .	110
3.3	Sieben Prinzipien der verhaltenstherapeutischen Diagnostik für Selbstmanagement-Therapeuten . . . . .	110
3.3.1	Notwendigkeit einer individuellen Problemanalyse . . . . .	111
3.3.2	Funktionale Betrachtungsweise . . . . .	111
3.3.3	Inhaltliche Nähe von Diagnostik und Intervention . . . . .	113
3.3.4	Diagnostik als zeitlicher Verlaufsprozeß . . . . .	114
3.3.5	Aktive Rolle des Klienten im Prozeß der Diagnostik . . . . .	115
3.3.6	Ökonomie der Informationssammlung . . . . .	115
3.3.7	Hypothesenleitung und ergebnisorientiertes Optimieren . . . . .	115
3.4	Evaluation durch kontrollierte Praxis . . . . .	118
<b>4</b>	<b>Der therapeutische Prozeß in der Makro-Perspektive . . . . .</b>	<b>122</b>
4.1	Entscheidungen im Makro-System . . . . .	123
4.2	Stationen eines Klienten vor einer Therapie . . . . .	125
4.2.1	Der erste Schritt: Die Person nimmt ein Problem wahr . . . . .	126
4.2.2	Der zweite Schritt: Die Person bewertet das Problem . . . . .	128
4.2.3	Der dritte Schritt: Die Person entscheidet sich, Hilfe zu suchen . . . . .	129

**Teil II**

<b>Ein 7-Phasen-Modell für den diagnostisch-therapeutischen Prozeß . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>Einführung in die Thematik . . . . .</b>	<b>135</b>
Zur Rolle und Funktion von Orientierungsmodellen . . . . .	135
Die Beziehung des 7-Phasen-Modells zu ähnlichen Modellen in der Klinischen Psychologie . . . . .	136
Das 7-Phasen-Modell im Überblick (Kurzfassung) . . . . .	138
Erläuternde Kurzcharakteristik des Modells . . . . .	142
Zum vorläufigen Geltungsanspruch . . . . .	144
Abschließende Bemerkungen zur sprachlich-didaktischen Darstellung des Modells . . . . .	147

**Phase 1**

<b>Eingangsphase – Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>Einleitender Überblick . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>1 Bildung einer therapeutischen Allianz . . . . .</b>	<b>155</b>
1.1 Strukturierung der Rollen von Therapeut und Klient/Aufbau einer kooperativen Therapeut-Klient-Beziehung . . . . .	155
1.1.1 Rollenstrukturierung . . . . .	156
1.1.2 Möglichkeiten des gezielten Beziehungsaufbaus . . . . .	164
1.2 Aufbau von Arbeitsorientierung und Eigenaktivität . . . . .	169
<b>2 Problembezogene Informationssammlung . . . . .</b>	<b>174</b>
2.1 Sichtung der Eingangsbeschwerden (Screening) . . . . .	174
2.2 Sichtung von Eingangserwartungen . . . . .	180
2.3 Erste Überlegungen hinsichtlich therapeutischer Ansatzpunkte »targets«	184
<b>3 Äußere Merkmale der Therapiesituation . . . . .</b>	<b>188</b>
3.1 Organisatorische Belange . . . . .	188
3.2 Therapeutisches Setting . . . . .	189
<b>Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 1 . . . . .</b>	<b>191</b>

**Phase 2**

<b>Aufbau von Änderungsmotivation und vorläufige Auswahl von Änderungsbereichen</b> . . . . .	193
<b>Einleitender Überblick</b> . . . . .	195
<b>1 Aufbau von Therapiemotivation (speziell Änderungsmotivation)</b> . . . . .	198
1.1 Motivieren durch Grundbedingungen des Selbstmanagement-Konzepts	200
1.2 Motivieren durch die Reduktion von Demoralisierung und Resignation	201
1.3 Spezielle Motivationsstrategien . . . . .	205
1.3.1 Motivationsanalyse . . . . .	205
1.3.2 Gezielter Aufbau von Änderungsmotivation . . . . .	207
1.4 Erste Ansätze zur Ziel- und Wertklärung (ZWK) . . . . .	215
<b>2 Vorläufige Auswahl von Änderungsbereichen</b> . . . . .	221
2.1 Sachliche Auswahl therapeutischer Ansatzpunkte . . . . .	222
2.2 Motivationsabhängige Auswahl von Änderungsbereichen . . . . .	224
2.3 Beantwortung der Grundfrage: »Ändern vs. Akzeptieren?« . . . . .	228
<b>Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 2</b> . . . . .	231

**Phase 3**

<b>Verhaltensanalyse und funktionales Bedingungsmodell</b> . . . . .	233
<b>Einleitender Überblick</b> . . . . .	235
<b>1 Situative Verhaltensanalyse: Von der Makro- zur Mikro-Ebene</b> . . . . .	238
<b>2 Kontextuelle Verhaltensanalyse: Von der Mikro- zur Makro-Ebene</b> . . . . .	250
2.1 Analyse von Plänen und Regeln . . . . .	251
2.2 Analyse von Systembedingungen . . . . .	256
<b>3 Zusammenfassen vorläufiger Hypothesen zu einem funktionalen Bedingungsmodell</b> . . . . .	265
<b>Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 3</b> . . . . .	269

---

<b>Phase 4</b>	
Vereinbaren therapeutischer Ziele . . . . .	271
Einleitender Überblick . . . . .	273
1 Klären von Therapiezielen . . . . .	275
2 Gemeinsame Zielanalyse . . . . .	279
3 Konsens über therapeutische Zielperspektiven . . . . .	283
Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 4 . . . . .	289
<b>Phase 6</b>	
Planung, Auswahl und Durchführung spezieller Methoden . . . . .	291
Einleitender Überblick . . . . .	293
1 Planung spezieller Methoden (Auswertung der Phasen 1–4) . . . . .	295
1.1 Nutzung therapeutischer Wissensspeicher . . . . .	296
1.2 Verarbeitung vorliegender Klienten-Informationen . . . . .	298
1.3 Detaillierte Analyse der potentiellen Maßnahmen (Interventionsanalyse) . . . . .	299
2 Entscheidung über spezielle Interventionen . . . . .	304
3 Durchführung der entsprechenden Maßnahmen . . . . .	310
Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 5 . . . . .	312
<b>Phase 6</b>	
Evaluation therapeutischer Fortschritte . . . . .	313
Einleitender Überblick . . . . .	315
1 Kontinuierliche therapiebegleitende Diagnostik . . . . .	318
2 Prä/Post-Evaluation . . . . .	320
3 Zielabhängige Evaluation in der Praxis . . . . .	323
Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 6 . . . . .	335

## Phase 7

Endphase – Erfolgsoptimierung und Abschluß der Therapie . . . . .	337
Einleitender Überblick . . . . .	339
1 Stabilisierung und Transfer therapeutischer Fortschritte . . . . .	341
2 Arbeit an restlichen therapeutischen Ansatzpunkten bzw. Bearbeiten neuer therapeutischer Ziele . . . . .	344
3 Erlernen von Selbstmanagement als Prozeß . . . . .	345
3.1 Erlernen von Selbstmanagement-Fertigkeiten . . . . .	345
3.2 Gezielte Prävention von Mißerfolgen und Rückfällen . . . . .	348
4 Beenden/Ausblenden der Kontakte . . . . .	351
5 Abschluß-Feedback/Vorbereitung von Follow-up/Katamnesen . . . . .	356
Zusammenfassung/Abschließende Bemerkungen zu Phase 7 . . . . .	358
Abschließende Bemerkungen zu Teil II . . . . .	359
Entscheidungshilfen für den Umgang mit dem 7-Phasen-Modell . . . . .	359
Zur praktischen Bewährung des Ansatzes . . . . .	361
Epilog . . . . .	362

## Teil III

Die Umsetzung des Selbstmanagement-Ansatzes in die Praxis . . . . .	363
1 Allgemeine Aspekte des Selbstmanagement-Konzepts in der Praxis . . . . .	365
1.1 Sechs Grundregeln für das Selbstmanagement-Vorgehen . . . . .	365
1.2 Gesprächsführung und Interaktion im Selbstmanagement-Prozeß: Das diagnostisch-therapeutische Interview . . . . .	374
1.2.1 Zur Funktion der therapeutischen Gesprächsführung . . . . .	374
1.2.2 Alltägliche versus therapeutische Interaktionen . . . . .	377
1.2.3 Allgemeiner Stil der Gesprächsführung und Interaktion im Selbstmanagement-Prozeß . . . . .	379
1.2.4 Spezielle zielorientierte Strategien des Gesprächs . . . . .	384
1.3 Strukturierung der Therapiekontakte . . . . .	388
1.3.1 Typischer Aufbau einer Therapiesitzung . . . . .	389
1.3.2 Zur besonderen Situation des Erstkontakts . . . . .	393

---

<b>2</b>	<b>Emotionen und Kognitionen in der diagnostisch-therapeutischen Praxis</b>	399
<b>3</b>	<b>Grundlegende Selbstmanagement-Fertigkeiten</b>	411
3.1	Vermittlung von Selbstregulationsfähigkeiten	412
3.2	Veränderung der Umgebung	415
3.3	Therapeutische Aufgaben und Hausaufgaben	416
3.4	Rollenspiel	419
3.5	Kontrakte schließen	422
3.6	Umgang mit unerwarteten Situationen	425
3.7	Entspannungsübungen/körperliche Fitness	426
3.8	Entwicklung von Genußfähigkeit	428
<b>4</b>	<b>Möglichkeiten der Ziel- und Wertklärung (ZWK)</b>	431
4.1	Einige theoretische Grundlagen	432
4.2	Hauptzwecke und Funktionen der ZWK	434
4.3	Konkrete Durchführungsvoraussetzungen in der Praxis	436
4.4	Produktionsphase	439
4.5	Auswertung der ZWK-Anregungen	447
4.6	Integration der ZWK-Ergebnisse in den Alltag	454
4.7	Mögliche Schwierigkeiten bei der Durchführung von ZWK	455
4.8	Ziel- und Wertklärung als individueller Lernprozeß	457
<b>5</b>	<b>Umgang mit schwierigen Therapiesituationen</b>	459
5.1	Problemlösen bei Binnen-Problemen	459
5.2	Widerstands-Phänomene im Rahmen des Selbstmanagement-Prozesses	463
5.3	Andere Problemsituationen	473
<b>6</b>	<b>Der Therapeut als Person</b>	491
6.1	Anforderungen an einen effektiven Selbstmanagement-Therapeuten	491
6.1.1	Therapeutische und interpersonale Fertigkeiten	492
6.1.2	Persönliche Überzeugungen, Motive und Wertvorstellungen des Therapeuten	493
6.1.3	Lebenserfahrung und Wissen über sich selbst	498
6.1.4	Wissen über die soziokulturelle Realität von Klienten	500
6.1.5	Orientierung an ethischen/berufsständischen Standards	503
6.2	Zur Bedeutung von Selbsterfahrung für Selbstmanagement-Therapeuten: Möglichkeiten einer »Zielorientierten Selbstreflexion«	506
6.2.1	Vergangenheitszentrierte Selbsterfahrung/Selbstreflexion	511
6.2.2	Gegenwartsbezogene Selbsterfahrung/Selbstreflexion	515
6.2.3	Zukunftsbezogene Selbsterfahrung/Selbstreflexion	524
6.3	Ausbildung, Supervision und professionelle Weiterentwicklung	528
6.3.1	Zur Rolle von Therapieausbildung	529
6.3.2	Zur Rolle von Supervision	533
6.3.3	Zur professionellen Weiterentwicklung	538
6.4	Optimierung der klinisch-psychologischen Urteilsbildung in der Praxis	540
<b>7</b>	<b>Statt eines Ausblicks – Kanfers »11 Gesetze der Therapie«</b>	553

<b>Anhang</b> . . . . .	559
<b>Literatur</b> . . . . .	573
<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	631