

Inhalt

Vorwort	XII
I Menschen mit Anpassungsstörungen und ihre Probleme	1
1.1 Anpassungsstörungen	1
1.2 Auslösemuster für Anpassungsstörungen und typische Reaktionen von Patienten	2
1.2.1 Veränderungen aufgrund kritischer Lebensereignisse	2
1.2.2 Chronische Belastungen	2
1.2.3 Lebensblockaden und „Festsitzen“	3
1.2.4 Objektive oder subjektive Erfolglosigkeit, mangelnde Anerkennung, Kränkung	4
1.3 Ein Modell der gelungenen Anpassung und der Anpassungsstörungen	4
1.4 Therapeutische Hilfe bei Anpassungsstörungen	9
1.4.1 Diagnostischer Leitfaden	9
1.4.2 Gemeinsamkeiten von Patienten mit Anpassungsstörungen	11
1.4.3 Welche Art von therapeutischer Hilfe brauchen Patienten in einer Anpassungskrise?	12
1.5 Standardsituationen bei der Therapie von Anpassungsstörungen	17
2 Modul 1: Die eigene Befindlichkeit annehmen und eine Auszeit nehmen	19
2.1 Einleitung für Therapeuten	19
2.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	20
Patientenmaterial 1: Lebenskrisen	22
Patientenmaterial 2: Wie Sie feststellen können, ob Sie sich in einer Lebenskrise befinden	25
Patientenmaterial 3: Bestandsaufnahme	27
Patientenmaterial 4: Ziele, die Ihrem jetzigen Zustand angemessen sind	30
Patientenmaterial 5: Reduzierung von Ansprüchen und Relativierung von „absoluten Werten“	35
Patientenmaterial 6: Umgang mit Grübeleien	38
Patientenmaterial 7: Eine Auszeit nehmen	40
Patientenmaterial 8: Krisenbewältigung	42

3	Modul 2: Die eigene Krise besser verstehen	45
	3.1 Einleitung für Therapeuten	45
	3.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	45
	Patientenmaterial 9: Ein Beispiel: Frau Wagner	47
	Patientenmaterial 10: Analyse der eigenen Krise	51
4	Modul 3: Die aktuelle Lage realistisch einschätzen	54
	4.1 Einleitung für Therapeuten	54
	4.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	55
	Patientenmaterial 11: Die Vergangenheit angemessen beurteilen	57
	Patientenmaterial 12: Die Bedeutung der aktuellen Krise angemessen einschätzen	61
5	Modul 4: Mit Überholtem aufräumen: außen	65
	5.1 Einleitung für Therapeuten	65
	5.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	65
	Patientenmaterial 13: Unerledigtes	67
	Patientenmaterial 14: Überwinden Sie eventuelle Lebensblockaden	69
	Patientenmaterial 15: Ermüdende Menschen	71
6	Modul 5: Mit Überholtem aufräumen: innen	73
	6.1 Einleitung für Therapeuten	73
	6.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	74
	Patientenmaterial 16: Lebensphilosophie: Die schrecklichen Sieben	75
	Patientenmaterial 17: Überwertige Ideen	85
7	Modul 6: Neue Ziele und Perspektiven aufbauen	87
	7.1 Einleitung für Therapeuten	87
	7.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	87
	Patientenmaterial 18: Hinwendung zur Zukunft und Hindernisse dabei	90
	Patientenmaterial 19: Frau Wagners neuer Weg in die Zukunft	93
	Patientenmaterial 20: Eine eigene Zukunftsperspektive aufbauen	97
8	Modul 3: Wollen und Planen	99
	8.1 Einleitung für Therapeuten	99
	8.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	101
	Patientenmaterial 21: Wollen	102
	Patientenmaterial 22: Was heißt Planung: ein Beispiel	106
	Patientenmaterial 23: Eigene Planung	111

9	Modul 8: Kräfte mobilisieren	115
	9.1 Einleitung für Therapeuten	115
	9.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	117
	Patientenmaterial 24: Wie lassen sich seelische Kräfte aufbauen und mobilisieren?	118
	Patientenmaterial 25: Die Bilanz seelischer Kräfte	125
10	Modul 9: Handeln und sich hilfreich begleiten	127
	10.1 Einleitung für Therapeuten	127
	10.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	127
	Patientenmaterial 26: Die einzelnen Stadien des Handelns	132
	Patientenmaterial 27: Hilfreiche innere Monologe beim Handeln	135
	Patientenmaterial 28: Umgang mit Misserfolgen	138
11	Modul 10: Mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen	142
	11.1 Einleitung für Therapeuten	142
	11.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	143
	Patientenmaterial 29: Das Lösen von Problemen: ein Beispiel	144
	Patientenmaterial 30: Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit Problemen	149
	Patientenmaterial 31: Analyse eigener Probleme	151
12	Modul 11: Der Umgang mit anderen Menschen	153
	12.1 Einleitung für Therapeuten	153
	12.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	154
	Patientenmaterial 32: Sechs Arten von Menschen	155
	Patientenmaterial 33: Wichtige Prinzipien im Umgang mit anderen Menschen	159
	Patientenmaterial 34: Wichtige Rechte im Umgang mit anderen Menschen	167
	Patientenmaterial 35: Über die Notwendigkeit der Selbstverteidigung	170
13	Modul 12: Umgang mit sich selbst	172
	13.1 Einleitung für Therapeuten	172
	13.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	172
	Patientenmaterial 36: Die wichtigsten Regeln im Umgang mit sich selbst	174
14	Anleitung zur Selbsthilfe	180