

Inhalt

Vorwort (Kurt Ludewig)	11
Einführung: Warum ein Buch über systemische Einzeltherapie?	16
TEIL I THEORETISCHE GRUNDLAGEN	19
1 Passt die Theorie, die wir Systemischer Therapie zugrunde legen, noch zu der Art von Systemischer Therapie, die heute durchgeführt wird?	20
2 Die Theorie bestimmt, was wir beobachten können (Einstein)	28
2.1 Die Pionierphase und die wachstumsorientierte Familientherapie von Virginia Satir	31
2.2 Kybernetik I – Interaktionelle Perspektive	33
2.3 Kybernetik II – Konstruktivistische Wende – konversationale Therapie	36
2.4 Lösungsorientierte Therapie	43
2.5 Narrative Therapie	45
2.6 Strategische Therapie	47
3 Konzepte intrapsychischer Funktionen in der Systemischen Therapie	49
3.1 Exkurs: Psychotherapie im Verständnis der Synergetik	55

4 Basale psychologische Konzepte	61
4.1 Grundbedürfnisse	62
4.2 Die Organisation von Erfahrung durch Schemata	68
4.3 Affektive und emotionale Prozesse	73
5 Systemische Therapie unter der Perspektive der Neurobiologie	83
5.1 Die Verbreitung neurobiologischer Konzepte im psychotherapeutischen Diskurs	83
5.2 Systemtheoretischer Exkurs	84
5.3 Was leistet unser Gehirn?	92
5.4 Der neuronale Aufbau und die Mechanismen der Erregungsübertragung	93
5.5 Plastizität des Gehirns – Bedeutung von konkreten Erfahrungen für die Entwicklung von Gehirn und Persönlichkeit	95
5.6 Ein grundsätzliches Verständnis von Erinnern – Lernen – Gedächtnis	98
5.6.1 Explizites bzw. semantisches Gedächtnis	99
5.6.2 Implizites bzw. prozedurales Gedächtnis	100
5.7 Impliziter und expliziter Funktionsmodus und die Unterscheidung bewusst–unbewusst	103
6 Fallverständnis als professionelle Leistung	107
7 Strukturelle Überlegungen	126
7.1 Warum sich systemische TherapeutInnen nicht für die »Struktur« psychischer Funktionen interessieren (dürfen)	126
7.2 Theoretische Konzeptualisierung	128
7.3 Was heißt das für die Praxis?	135

8 Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	
nach Leslie S. Greenberg	139
8.1 Theoretische Konzeptualisierung	139
8.2 Differenzierte Beschreibung der Emotions- verarbeitung und spezifischer Emotionsverarbei- tungsstörungen	141
8.3 Die Entstehung von Störungen der Emotions- verarbeitung aus Sicht der EFT	145
8.4 Therapeutische Ziele im Veränderungsprozess	146
8.5 Wie kann das professionelle Fallverständnis systemisch arbeitender TherapeutInnen durch Konzepte der EFT angereichert werden?	149
9 Schematherapie und Modus-Modell	154
9.1 Theoretische Konzeptualisierung: 18 dysfunktionale Schemata	154
9.2 Theoretische Konzeptualisierung: Das Modus-Modell	163
9.2.1 Innere-Kind-Modi	165
9.2.2 Innere-Eltern-Modi	166
9.2.3 Maladaptive Bewältigungs-Modi	169
9.2.4 Gesunder Erwachsenen-Modus	173
9.3 Vergleichende Überlegungen zum Modus-Modell	174
9.4 Therapeutisches Arbeiten mit dem (Schema-)Modus-Modell, Phasen der Therapie	176
9.4.1 Erste Phase: Herstellen einer tragfähigen Arbeits- beziehung und Gewinnen einer gemeinsamen Problembeschreibung/Fallkonzeption	177
9.4.2 Zweite Phase: Problemklärungs- und Problem- aktivierungsphase	183
9.4.3 Dritte Phase: Veränderungs- und Übungsphase	188
9.4.4 Vierte Phase: Beibehaltungs- und Ablösungsphase	190

9.5	Wie kann das professionelle Fallverständnis systemisch arbeitender TherapeutInnen durch das Schema-Modus-Konzept angereichert werden?	192
-----	---	-----

TEIL II THERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN ZUR FÖRDERUNG DER EMOTIONALEN VERARBEITUNG 197

1 Förderung der Emotionswahrnehmung und -klärung 199

1.1	Emotionales Erleben ansprechen – Sprachliche Mikrointerventionen zur Förderung des Ausdrucks und der Differenzierung des emotionalen Erlebens	199
1.2	Affektklärung	202
1.2.1	Affektklärung durch einen wohlwollenden Suchprozess	202
1.2.2	Affektklärung durch die Arbeit mit Bodenankern	205
1.2.3	Focusing bei einem unklaren Gefühl – Emotionen mit einem »gefühlten Sinn« (»Felt Sense«) in Verbindung bringen	207

2 Affektaktualisierung 211

2.1	Allgemeine Methoden der Affektaktualisierung	211
2.2	Zwei-Stühle-Arbeit, um Zugang zu »unterbrochenem« Gefühlserleben zu finden	215

3 Affekte regulieren 216

	Selbstberuhigung und Ressourcenaktivierung bei inneren Spannungszuständen oder drohender Affektüberflutung	216
3.1	Unterscheidung von drei Affektregulationssystemen .	216
3.2	Einschätzung und Förderung der »therapeutischen Arbeitsfähigkeit« durch Aktualisierung positiver Erfahrungszustände	218

3.3	Problem-Lösungs-Gymnastik nach Gunther Schmidt	222
3.4	Andere hypnosystemisch-imaginative Techniken	224
3.5	Methoden der Unterbrechung bei Dissoziation und Affektüberflutung	225
3.6	Interventionen zur Aktivierung von Achtsamkeit und Selbstberuhigung	228
3.6.1	Achtsamkeitsübungen	229
3.6.2	Förderung des achtsamen Selbstmitgefühls	233
3.6.3	Selbstberuhigung durch Fokussierung auf eine Körperressource oder Entwicklung eines Körper- ressourcennetzwerks	237
3.6.4	Stabilisierung durch Entwicklung eines »Inneren Ressourcenstates«, Arbeit mit Inneren Helfern	238
3.6.5	Veranschaulichung anhand eines Fallbeispiels	240
4	Emotionen transformieren	243
4.1	Generierung neuer Gefühle durch empathische Rekonstruktion und Arbeit am Ich-Ideal	244
4.2	Zwei-Stühle-Arbeit mit Inneren Kritikern	251
4.3	»Leere-Stuhl-Arbeit bei überdauernden schmerz- haften Gefühlen gegenüber einem bedeutsamen Anderen«	254
4.4	Schematherapeutisch orientierte Bearbeitung biografischer Szenen	255
4.5	Schemamodifikation durch »Imagery Rescripting«	259
5	Schlussbemerkungen der Autorinnen	268
	Literatur	270