

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagungen</b> .....	15
<b>Einleitung</b> .....	16
<b>1 Theoretische Grundlagen</b> .....	23
1.1 Emotionen .....	23
1.1.1 Emotionen als Informationsverarbeitungs- und Problemlösesystem .....	23
1.1.2 Emotionen als grundlegender Modus der Verarbeitung ...	24
1.2 Emotionale Schemata .....	25
1.2.1 Zwei Formen emotionaler Reaktionen .....	25
1.2.2 Die Entstehung emotionaler Schemata .....	26
1.2.3 Die Funktionsweise emotionaler Schemata .....	27
1.2.4 Die Entstehung dysfunktionaler emotionaler Schemata ...	29
1.2.5 Emotionale Schemata und der psychotherapeutische Prozess .....	30
1.3 Dialektischer Konstruktivismus .....	31
1.3.1 Eine dialektisch-konstruktivistische Sicht der menschlichen Funktionsweise .....	31
1.3.2 Eine dialektisch-konstruktivistische Sicht des Prozesses therapeutischer Veränderung .....	33
1.3.3 Die dialektisch-konstruktivistische Sicht auf kognitive vs. emotionale Veränderung .....	35
1.3.4 Schlussfolgerung .....	36
<b>2 Theorie therapeutischer Veränderung</b> .....	37
2.1 Klinische Emotionstheorie .....	38
2.1.1 Primär adaptive Emotionen .....	38
2.1.2 Primär maladaptive Emotionen .....	40
2.1.3 Sekundär reaktive Emotionen .....	41
2.1.4 Instrumentelle Emotionen .....	42
2.2 Theorie der Entstehung emotionaler Schwierigkeiten .....	43
2.2.1 Implizite Verarbeitungsprozesse .....	44
2.2.1.1 Primär maladaptive emotionale Schemata .....	44
2.2.1.2 Defizite in der impliziten Emotionsregulation ...	45
2.2.2 Explizite Verarbeitungsprozesse .....	46
2.3 Theorie emotionaler Verarbeitung bzw. Veränderung .....	48
2.3.1 Das Konstrukt der emotionalen Verarbeitung .....	48
2.3.2 Prinzipien emotionaler Verarbeitung bzw. Veränderung ...	48

2.3.2.1	Bewusstheit/Gewahrsein . . . . .	49
2.3.2.2	Ausdruck . . . . .	49
2.3.2.3	Regulation . . . . .	49
2.3.2.4	Reflexion . . . . .	50
2.3.2.5	Transformation . . . . .	51
2.3.2.6	Korrigierende interpersonelle Erfahrung . . . . .	52
2.4	Der Prozess therapeutischer Veränderung . . . . .	52
<b>3</b>	<b>Therapeutisches Vorgehen . . . . .</b>	<b>58</b>
3.1	Die Haltung des Therapeuten und die Gestaltung der therapeutischen Beziehung . . . . .	58
3.1.1	Emotionscoach . . . . .	58
3.1.2	Prinzipien der Beziehungsgestaltung . . . . .	59
3.1.2.1	Präsenz . . . . .	59
3.1.2.2	Empathie . . . . .	60
3.1.2.3	Wertschätzung und Kongruenz . . . . .	62
3.1.2.4	Umgang mit Schwierigkeiten und Konflikten in der Beziehung . . . . .	65
3.1.2.5	Einverständnis über Ziele und Methoden und gemeinsame Arbeit an therapeutischen Aufgaben . . . . .	67
3.1.3	Die Prinzipien therapeutischen Handelns . . . . .	68
3.1.3.1	Stellvertretender Informationsverarbeiter . . . . .	68
3.1.3.2	Folgen und Leiten . . . . .	69
3.1.3.3	Leiten in der Zone der nächsten Entwicklung . . . . .	71
3.1.3.4	Therapeutische Aufgaben vorschlagen . . . . .	71
3.1.3.5	Aufgaben zu Ende führen – den Fokus halten . . . . .	72
3.1.3.6	Selbstentwicklung und Selbststärkung fördern . . . . .	72
3.2	Wahrnehmungsfertigkeiten . . . . .	73
3.2.1	Anzeichen für emotionale Aktivierung . . . . .	73
3.2.2	Der Typus emotionalen Erlebens . . . . .	75
3.2.3	Art der emotionalen Verarbeitung . . . . .	81
3.2.3.1	Stimmqualität . . . . .	81
3.2.3.2	Erlebenstiefe . . . . .	82
3.2.3.3	Eindringlichkeit/Schmerzkompass . . . . .	84
3.2.3.4	Emotionale Produktivität . . . . .	86
3.2.4	Marker für spezifische emotionale Verarbeitungsprobleme . . . . .	90
3.3	Interventionsfertigkeiten . . . . .	95
3.3.1	Aktivieren . . . . .	97
3.3.2	Vertiefen . . . . .	100
3.3.2.1	Von sekundären Emotionen zu primären Emotionen hinleiten . . . . .	100
3.3.2.2	Therapeutischer Umgang mit primär maladaptivem emotionalem Erleben . . . . .	102

3.3.2.3	Therapeutischer Umgang mit primär adaptivem emotionalem Erleben .....	102
3.3.2.4	Therapeutischer Umgang mit instrumentellen Emotionen .....	103
3.3.3	Verarbeiten .....	104
3.3.3.1	Bewusstheit/Wahrnehmung .....	104
3.3.3.2	Ausdruck .....	106
3.3.3.3	Regulation .....	108
3.3.3.4	Reflexion .....	112
3.3.3.5	Transformation .....	114
3.3.3.6	Korrigierende interpersonelle Erfahrung .....	117
3.3.4	Einleiten und Begleiten von therapeutischen Aufgaben ....	118
3.4	Fallformulierung .....	118
3.5	Die Phasen der Therapie .....	128
<b>4</b>	<b>Marker und Aufgaben</b> .....	<b>130</b>
4.1	Empathie .....	130
4.1.1	Funktionen von Empathie .....	130
4.1.2	Komponenten von Empathie .....	131
4.1.2.1	Empathische Einstimmung .....	131
4.1.2.2	Empathische Kommunikation .....	133
4.1.2.2.1	Empathisches Verstehen .....	134
4.1.2.2.2	Empathisches Bestätigen .....	135
4.1.2.2.3	Empathische Exploration .....	135
4.1.2.2.4	Empathisches Evozieren .....	139
4.1.2.2.5	Empathisches Vermuten .....	139
4.1.2.2.6	Empathisches Zurückfokussieren .....	140
4.1.3	Prozessleitende Reaktionen .....	141
4.1.3.1	Prozessvorschläge .....	142
4.1.3.2	Erlebensbezogene Formulierungen .....	142
4.1.3.3	Erlebensorientiertes Unterweisen .....	142
4.1.4	Einsatz der Stimme .....	143
4.1.5	Die Aufgabe der empathischen Exploration .....	144
4.1.5.1	Der Marker .....	144
4.1.5.2	Die therapeutische Aufgabe .....	144
4.1.5.3	Ein Fallbeispiel .....	145
4.2	Empathisches Bestätigen bei Verletzlichkeit des Patienten .....	148
4.2.1	Das Phänomen .....	148
4.2.2	Der Marker .....	149
4.2.3	Das zugrunde liegende emotionale Verarbeitungsproblem .....	150
4.2.4	Die therapeutische Aufgabe .....	150
4.2.5	Der Veränderungsprozess .....	152

4.2.5.1	Der Marker .....	152
4.2.5.2	Erstes Vertiefen .....	153
4.2.5.3	Intensives Vertiefen – am tiefsten Punkt ankommen .....	154
4.2.5.4	Aufkommen von Resilienz .....	155
4.2.5.5	Erleichterung .....	156
4.2.5.6	Resiliente Neuorganisation, Selbstakzeptanz .....	157
4.2.6	Ein Fallbeispiel .....	157
4.2.7	Anwendung der Aufgabe .....	160
4.2.8	Häufige Schwierigkeiten .....	160
4.3	Focusing bei einem unklaren oder abwesenden felt sense .....	160
4.3.1	Das Phänomen .....	160
4.3.2	Der Marker .....	161
4.3.3	Das zugrunde liegende emotionale Verarbeitungsproblem ..	163
4.3.4	Die therapeutische Aufgabe .....	163
4.3.5	Der Veränderungsprozess .....	166
4.3.5.1	Der Marker .....	166
4.3.5.2	Den Patienten einladen, sich dem felt sense zuzuwenden bzw. unterstützen, einen felt sense entstehen zu lassen .....	168
4.3.5.3	Beschreibe den felt sense .....	170
4.3.5.4	Vergleiche die Beschreibung mit dem felt sense ...	172
4.3.5.5	Stelle dem felt sense Fragen .....	172
4.3.5.6	Nimm das Erlebte an und schütze es .....	174
4.3.5.7	Weiterführen (carrying forward) .....	174
4.3.6	Ein Fallbeispiel .....	175
4.3.7	Anwendung der Aufgabe .....	178
4.3.8	Häufige Schwierigkeiten .....	179
4.4	Systematisches evokatives Erschließen bei problematischen Reaktionen .....	179
4.4.1	Das Phänomen .....	179
4.4.2	Der Marker .....	180
4.4.3	Das zugrunde liegende emotionale Verarbeitungs- problem .....	181
4.4.4	Die therapeutische Aufgabe .....	181
4.4.5	Der Veränderungsprozess .....	183
4.4.5.1	Der Marker .....	184
4.4.5.2	Reaktivieren des Erlebens .....	185
4.4.5.3	Wechselweise Exploration der Stimulusituation und des emotionalen Erlebens .....	185
4.4.5.4	Identifikation des Zusammenhanges zwischen Stimulusituation und problematischer Reaktion (Bedeutungsbrücke) .....	186

---

4.4.5.5	Exploration zugrunde liegender emotionaler Schemata . . . . .	187
4.4.5.6	Abwägen neuer Optionen im Umgang mit dem emotionalen Schema . . . . .	188
4.4.6	Ein Fallbeispiel . . . . .	188
4.4.7	Anwendung der Aufgabe . . . . .	191
4.4.8	Häufige Schwierigkeiten . . . . .	191
4.5	Zwei-Stuhl-Dialog bei Konflikten zwischen Selbstanteilen . . . . .	192
4.5.1	Das Phänomen . . . . .	192
4.5.2	Der Marker . . . . .	192
4.5.3	Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem . . . . .	194
4.5.4	Die therapeutische Aufgabe . . . . .	195
4.5.5	Der Veränderungsprozess . . . . .	196
4.5.5.1	Der Marker . . . . .	197
4.5.5.2	Die Oppositionsphase . . . . .	198
4.5.5.3	Kontaktphase . . . . .	200
4.5.5.4	Integrationsphase . . . . .	210
4.5.5.5	Abschluss . . . . .	215
4.5.6	Ein Fallbeispiel . . . . .	216
4.5.7	Anwendung der Aufgabe . . . . .	221
4.5.8	Häufige Schwierigkeiten . . . . .	222
4.6	Leerer-Stuhl-Dialog bei un abgeschlossenen Prozessen . . . . .	222
4.6.1	Das Phänomen . . . . .	222
4.6.2	Der Marker . . . . .	223
4.6.3	Das zugrunde liegende emotionale Verarbeitungsproblem . . . . .	224
4.6.4	Die therapeutische Aufgabe . . . . .	225
4.6.5	Der Veränderungsprozess . . . . .	227
4.6.5.1	Der Marker . . . . .	227
4.6.5.2	Einstieg in den Leeren-Stuhl-Dialog . . . . .	229
4.6.5.3	Differenzieren und Vertiefen . . . . .	236
4.6.5.4	Ausdruck und Validierung unbefriedigter Bedürfnisse . . . . .	243
4.6.5.5	Auflösung . . . . .	244
4.6.6	Ein Fallbeispiel . . . . .	250
4.6.7	Häufige Schwierigkeiten . . . . .	259
4.6.8	Anwendung der Aufgabe . . . . .	259
4.7	Zwei-Stuhl-Inszenierung bei selbstunterbrechenden Prozessen . . . . .	259
4.7.1	Das Phänomen . . . . .	259
4.7.2	Der Marker . . . . .	260
4.7.3	Das zugrunde liegende emotionale Verarbeitungsproblem . . . . .	262
4.7.4	Die therapeutische Aufgabe . . . . .	263

4.7.5	Der Veränderungsprozess	264
4.7.5.1	Der Marker	265
4.7.5.2	Explorieren und Ausführen der selbst- unterbrechenden Handlung	266
4.7.5.3	Exploration der Wirkung der selbst- unterbrechenden Handlung	271
4.7.5.4	Aufkommende Gefühle und Bedürfnisse mit der Umwelt in Kontakt bringen	273
4.7.6	Ein Fallbeispiel	275
4.7.7	Anwendung der Aufgabe	279
4.7.8	Häufige Schwierigkeiten	279
4.8	Selbstberuhigungs- bzw. Selbsttröstungsdialog bei emotionalem Leiden	280
4.8.1	Das Phänomen	280
4.8.2	Der Marker	281
4.8.3	Das zugrunde liegende emotionale Verarbeitungs- problem	283
4.8.4	Die therapeutische Aufgabe	284
4.8.5	Der Veränderungsprozess	285
4.8.5.1	Marker	285
4.8.5.2	Aktivierung des leidenden Selbstanteils	286
4.8.5.3	Aktivieren des mitfühlenden Selbstanteils	289
4.8.5.4	Resilienz/Erleichterung	294
4.8.5.5	Übertragung auf den Alltag	295
4.8.6	Ein Fallbeispiel	296
4.8.7	Anwendung der Aufgabe	300
4.8.8	Häufige Schwierigkeiten	300
4.9	Schlussbemerkung	300
<b>5</b>	<b>Anwendung der Emotionsfokussierten Therapie</b>	<b>302</b>
5.1	Häufige Fragen	302
5.1.1	Indikationen – Wer ist geeignet?	302
5.1.2	Kontraindikationen – Wer ist nicht geeignet?	302
5.1.3	Therapiedauer – Wie viele Sitzungen?	303
5.1.4	Wie viele Informationen brauche ich vorab?	303
5.1.5	Integration mit symptomorientierten Vorgehensweisen?	304
5.2	Rationale	305
5.2.1	Warum beschäftigen wir uns mit Emotionen?	306
5.2.2	Inwiefern kann mir das Erleben von schmerzhaften Emotionen helfen?	307
5.2.3	Was ist der Sinn, in die Vergangenheit zurückzugehen?	308
5.2.4	Wie kann mir die Beschäftigung mit meinen Gefühlen bei meinen Symptomen/Verhaltensproblemen helfen?	309

5.3 Anwendung der EFT auf unterschiedliche Störungsbilder . . . . .	310
5.3.1 EFT bei sozialer Phobie . . . . .	311
5.3.2 EFT bei generalisierter Angst . . . . .	313
5.3.3 EFT bei Depressionen . . . . .	314
5.3.4 EFT bei posttraumatischen Schwierigkeiten . . . . .	315
5.3.5 EFT bei Essstörungen . . . . .	316
5.4 Hausaufgaben . . . . .	317
5.4.1 Allgemeine Prinzipien . . . . .	317
5.4.2 Hausaufgaben zur Förderung der emotionalen Verarbeitung . . . . .	318
5.4.3 Hausaufgaben zur Unterstützung der Arbeit an spezifischen Schwierigkeiten der emotionalen Verarbeitung . . . . .	319
5.5 Umgang mit typischen Schwierigkeiten . . . . .	321
5.5.1 Herstellen eines emotionsfokussierten Fokus . . . . .	322
5.5.2 Patienten unterstützen, die Schwierigkeiten haben, mit ihren Emotionen in Berührung zu kommen . . . . .	324
5.5.2.1 Umgang mit motivational bedingten Schwierigkeiten . . . . .	324
5.5.2.2 Umgang mit Skilldefiziten . . . . .	327
<b>6 Forschung . . . . .</b>	<b>328</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>334</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>347</b>
EFT-Fallformulierung . . . . .	349
Emotionstagebuch . . . . .	350
Die Autoren des Bandes . . . . .	351
Sachregister . . . . .	352