

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Beschreibung von Mitgefühl	4
1.1 Definitionen von Mitgefühl	4
1.2 Streitpunkte und zusammenfassende Definition	7
1.3 Mythen zu Mitgefühl	12
2 Mitgefühl fokussiertes Störungsmodell und Wirkungsweise von Mitgefühl	16
2.1 Störungsmodell	16
2.1.1 Die drei Systeme zur Generierung und Regulierung von Affekten	17
2.1.2 Ungleichgewicht zwischen den Systemen und die Folgen	20
2.1.2.1 Ursachen eines Ungleichgewichts	20
2.1.2.2 Folgen eines langfristigen Ungleichgewichts	22
2.2 Wirkungsweise von Mitgefühl	26
3 Empirie zu Korrelaten und Auswirkungen von Mitgefühl	29
3.1 Mitgefühl und Affekt	29
3.2 Mitgefühl und Selbstregulation	30
3.3 Mitgefühl und Beziehungen	32
3.4 Mitgefühl und psychische Gesundheit	33
3.5 Mitgefühl und körperliche Gesundheit	35
4 Ziele und Indikationsbereiche mitgefühl fokussierter Interventionen	37
4.1 Ziele	37
4.2 Indikationsbereiche	38
4.2.1 Allgemeine Indikationsbereiche	38
4.2.2 Besonderheiten von Mitgefühl und spezifische Indikationsbereiche	39
4.2.2.1 Förderung emotionaler Unabhängigkeit	39
4.2.2.2 Reduktion stark negativer Stimmungszustände	40
4.2.2.3 Förderung von Akzeptanz gegenüber (vorerst) Unveränderlichem	41

4.2.2.4	Steigerung kollektiven Denkens	43
4.2.2.5	Verstärkte Aktivierung von Emotionen beim Einsatz kognitiver Techniken	43
4.2.2.6	Förderung bedingungsloser Selbstakzeptanz	44
5	Erfassung von Mitgefühl	46
6	Steigerung von Mitgefühl in der Praxis	48
6.1	Integrativer Einsatz mitgeföhlsfokussierter Interventionen	48
6.2	Mitgeföhlsfokussierte Beziehungsgestaltung	49
6.3	Mitgeföhlsfokussierte Psychoedukation und Fallkonzeptualisierung	52
6.3.1	Psychoedukation zum Störungsmodell und Fallkonzeptuali- sierung	52
6.3.2	Psychoedukation zu Mitgefühl	58
6.4	Mitgeföhlsbasierte Motivationsarbeit	59
6.5	Achtsamkeit als Grundlage mitgeföhlsfokussierter Interventionen	61
6.6	Steigerung von Mitgefühl	65
6.6.1	Aufbau mitgeföhlsfokussierter Imagination	65
6.6.1.1	Einführung in imaginatives Arbeiten	65
6.6.1.2	Der innere, sichere Ort	67
6.6.1.3	Entwicklung des mitführenden Selbst	68
6.6.1.4	Einsatz des mitführenden Selbst zur Emotionsregulation	69
6.6.1.5	Einsatz des mitführenden Selbst zur Traumabewältigung	71
6.6.1.6	Mitgefühl mit sich selbst durch imaginierte andere	72
6.6.1.7	Aktivierung des mitführenden Selbst anderen Menschen gegenüber	73
6.6.2	Entwicklung mitgeföhlsfokussierten Denkens	74
6.6.3	Aufbau mitgeföhlsfokussierten Verhaltens	81
6.7	Steigerung von Mitfreude	91
6.8	Rückfallprophylaxe beim Einsatz mitgeföhlsfokussierter Interventionen	94
6.9	Schwierigkeiten beim Einsatz mitgeföhlsfokussierter Interventionen	94
6.9.1	Schwierigkeiten bei der Aktivierung von Mitgefühl und Mitfreude	94
6.9.1.1	Negative Geföhle bei der Aktivierung von Mitgefühl und Mitfreude	94
6.9.1.2	Aktivierung der emotionalen Seite von Mitgefühl	101
6.9.2	Probleme während des regelmäßigen Einsatzes von Mitgefühl ...	102

6.9.2.1	Erwartung positiver Gefühle	102
6.9.2.2	Regelmäßiges Üben	102
6.9.2.3	Antriebsmangel und Abgestumpftheit bei den Übungen	103
6.9.2.4	Mitgefühlsstress	103
6.10	Mitgefühlsmüdigkeit und Mitgefühlspraxis des Therapeuten	104
7	Interventionsansätze zur Förderung von Mitgefühl im Einzel- und Gruppensetting	106
7.1	Compassion Focused Therapy (CFT) und das Compassionate Mind Training	106
7.2	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	110
7.3	Mindful Self-Compassion Program	112
7.4	Mindfulness-Based Compassionate Living	113
7.5	Cognitively-Based Compassion Training	114
7.6	Compassion Cultivation Training	115
7.7	ReSource-Training	118
7.8	Training emotionaler Kompetenzen	119
8	Ausblick	121
	Weiterführende Literatur und Websites	124
	Literatur	126
	Anhang	
	Deutsche Version der Self-Compassion Scale (SCS-D)	141
	Auswertung der deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) ..	142
	Die drei Affektregulationssysteme	143
	Mitgefühlsfokussiertes Erklärungsmodell	144
	Beispiele für Bedrohungsschutzreaktionen	145
	Was ist Mitgefühl?	146
	Kritische Gedanken durch mitfühlende Gedanken ersetzen	147
	Mitgefühl im Alltag entdecken	148
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	149
	Stichwortverzeichnis	151