

Inhaltsverzeichnis

Teil I Den störungsorientierten Blick erweitern: Wohlbefinden fördern	
1 Den störungsorientierten Blick erweitern	3
<i>Renate Frank</i>	
1.1 Blickrichtung Wohlbefinden	4
1.2 Konzeptualisierung von Wohlbefinden und psychosozialen Ressourcen	5
1.3 Theorien zum Wohlbefinden	7
1.4 Indikation von wohlbefindensförderlichen Interventionen und Wohlbefindensdiagnostik	11
1.5 Lohnt es sich, Wohlbefinden zu steigern?	11
1.6 Therapieziel Wohlbefinden	12
1.7 Überblick über das vorliegende Buch	12
Literatur	14
2 Ressourcenorientierte Psychotherapie	19
<i>Peter Fiedler</i>	
2.1 Einleitung	20
2.2 Allgemeine Ziele einer ressourcenorientierten Psychotherapie	20
2.3 Gesundheitspolitische Negativ-Organisation psychischen Leidens	21
2.4 Positive Psychotherapie: Vom Optimismus der Psychotherapeuten	21
2.5 Ressourcenorientierte Aufklärung und Beratung	23
2.6 Was Patienten in einer Psychotherapie als veränderungsrelevant betrachten	24
2.7 Vorsicht im Umgang mit Übertragungsdeutungen	26
2.8 Ressourcenorientiertes Krisenmanagement	27
2.9 Tatsächliche Rückfallursachen als Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung psycho-therapeutischer Konzepte	28
2.10 Ressourcenorientierung dient dem Abbau des Machtgefälles	29
Literatur	30
3 Ressourcenaktivierung und motivorientierte Beziehungsgestaltung: Bedürfnisbefriedigung in der Psychotherapie	33
<i>Christoph Flückiger u. Martin Grosse Holtforth</i>	
3.1 Einleitung	34
3.2 Affektiv-motivationaler Hintergrund und psychologische Reaktion	34
3.3 Aktivierung des Annäherungssystems und Handlungsregulation	35
3.4 Konsistenzfördernde Maßnahmen im Therapieprozess: Das Zwei-Prozessmodell von Grawe (2004)	35
3.5 Ressourcenaktivierung und Therapiebeziehung als therapeutische Heuristiken zur Bedürfnisbefriedigung	37
Literatur	41
4 Durch Psychotherapie Freude, Vergnügen und Glück fördern	43
<i>Andreas Dick</i>	
4.1 Einleitung	44
4.2 Bedeutung des Glücks und verwandter Begriffe	44
4.3 Prozesse des Glückserlebens	47
4.4 Therapeutische Förderung von Freude, Vergnügen und Glück	50
Literatur	53
5 Euthyme Therapie und Salutogenese	55
<i>Rainer Lutz</i>	
5.1 Gesundheitsförderung: Ein aktuelles Thema mit langer Geschichte	56
5.2 Gesundheit und Krankheit	56
5.3 Salutogenesekonzept von Antonovsky	60
Teil II Therapieansätze, die Wohlbefinden und menschliche Stärken fokussieren	
2 Ressourcenorientierte Psychotherapie	19
<i>Peter Fiedler</i>	
2.1 Einleitung	20
2.2 Allgemeine Ziele einer ressourcenorientierten Psychotherapie	20
2.3 Gesundheitspolitische Negativ-Organisation psychischen Leidens	21
2.4 Positive Psychotherapie: Vom Optimismus der Psychotherapeuten	21
2.5 Ressourcenorientierte Aufklärung und Beratung	23
2.6 Was Patienten in einer Psychotherapie als veränderungsrelevant betrachten	24
2.7 Vorsicht im Umgang mit Übertragungsdeutungen	26

5.4	Erikson: Urvertrauen	61	9	Über das gemeinsame (Be-)Finden: von Ressourcen, Lösungen und Wohl-Befinden	113
5.5	Merkmale der euthymen Therapie	62		<i>Elke Rathsfeld</i>	
5.6	Empirische Befunde zur Wirkung euthymer Strategien	65	9.1	Wohlbefinden in der systemischen (Familien-)Therapie	114
	Literatur	66	9.2	Vom »Ich« zum »Wir«	114
6	Mindfulness-based therapy: Achtsamkeit vermitteln	69	9.3	Vom Unwohl-»Sein« zum Wohl-Befinden	119
	<i>Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns- Royack u. Johannes Michalak</i>		9.4	Von Problemen, Wünschen und Aufträgen	121
6.1	Achtsamkeit	70	9.5	Störmanöver der Therapeuten	123
6.2	Achtsamkeit und Wohlbefinden	71		Literatur	125
6.3	Therapeutische Ansätze zur Vermittlung von Achtsamkeit	72	Teil III Facetten des Wohl- befindens fördern		
6.4	Konkrete Vermittlung von Achtsamkeit	78	10	Freuden-Biografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben	129
6.5	Fazit	80		<i>Verena Kast</i>	
	Literatur	81	10.1	Freude als Ressource	130
7	Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze	83	10.2	Freuden der Kindheit aus der Sicht der Erwachsenen	131
	<i>Willibald Ruch und René T. Proyer</i>		10.3	Rekonstruktion der Freuden-Biografie	132
7.1	Grundlagen der Positiven Psychologie	84	10.4	Freuden aus der Freuden-Biografie	135
7.2	Positive Interventionen	85	10.5	Sich einfach anstecken mit den Freuden der Kindheit	138
7.3	Die Rolle von Charakterstärken	87		Literatur	139
7.4	Interventionen aus dem Bereich der Humorforschung	89	11	Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern	141
7.5	Ausblick	90		<i>Renate Frank</i>	
	Literatur	91	11.1	Körperliches Wohlbefinden als Therapieziel	142
8	Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft	93	11.2	Was sind die wesentlichen Merkmale körperlichen Wohlbefindens?	143
	<i>Peter Kaimer</i>		11.3	Sieben Dimensionen des körperlichen Wohlbefindens	143
8.1	Einleitung	94	11.4	Unter welchen Lebensbedingungen stellt sich Wohlbefinden ein?	144
8.2	Therapie – der Beginn	94	11.5	Programm zur Selbstregulation körperlichen Wohlbefindens (SR-KW)	145
8.3	Erkenntnistheoretische Basis	95	11.6	Effekte einer Beeinflussung des körperlichen Wohlbefindens	151
8.4	Therapie – Erstgespräch	97		Literatur	153
8.5	Psychotherapietheoretische Basis	98			
8.6	Folgende Therapiesitzungen I	100			
8.7	Gemeindepsychologische Perspektive	101			
8.8	Folgende Therapiesitzungen II	102			
8.9	Psychotherapientechnische Basis	104			
8.10	Zeit zwischen den Therapiesitzungen	107			
8.11	Gesellschafts- und geschichten-kritische Anmerkungen – Grenzen des narrativen Möglichkeitsraums	107			
8.12	Auf dem Weg sein	109			
	Literatur	110			

12 Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben 155	15.4 Rolle des Selbst beim gesunden Überleben einer Krebserkrankung 202
<i>Eva Koppenhöfer</i>	15.5 Gibt es ein zelluläres Selbst? Identität aus immunologischer Perspektive 203
12.1 Einleitung und theoretischer Kontext . . . 156	15.6 Der Krebskranke in Psychotherapie: Bausteine zur Identitätsstärkung 204
12.2 Fragen zur Indikation 156	15.7 Empirische Befunde zur Lernbarkeit von Identitätsstärkung 209
12.3 Therapieprogramm 156	15.8 Resümee und zukünftige Forschungsfragen 210
12.4 Auswirkung der Imaginationsübung auf das Wohlbefinden 161	Literatur 210
12.5 Übergeordnete Wirkfaktoren des Behandlungsprogramms 162	16 Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren 213
12.6 Krankheitsbildbezogene Wirkfaktoren . . . 164	<i>Hans-Peter Hartmann</i>
12.7 Evaluation 166	16.1 Einleitung 214
Literatur 167	16.2 Biologische Grundlagen der Suche nach Geborgenheit 214
13 Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln 169	16.3 Von der Biologie zur Psychologie – Bindung, Geborgenheit und emotionale Regulation 216
<i>Hans-Christian Kossak</i>	16.4 Suche nach Geborgenheit – mit und ohne Erfolg 216
13.1 Einleitung 170	16.5 Wie kann die Suche nach Geborgenheit Erfolg haben? Therapeutische Ansätze aus bindungstheoretischer Sicht 219
13.2 Lebensziele: Begriffsbestimmung 170	Literatur 221
13.3 Ziele: Aspekte in der Psychotherapie . . . 170	17 Partnerschaftspflege 223
13.4 Lebensziele, Therapieziele und subjektives Wohlbefinden 172	<i>Guy Bodenmann</i>
13.5 Therapieziele: Funktionen, Analysen, Möglichkeiten 172	17.1 Einleitung 224
13.6 Kognitiv-behaviorale Methoden der Imagination und Hypnose 175	17.2 Warum ist Partnerschaftspflege nötig? 224
13.7 Vorteile, methodische Hinweise und Abgrenzungen 184	17.3 Was ist der Unterschied zwischen Partnerschaftspflege und Prävention von Beziehungsstörungen 225
Literatur 186	17.4 Empirisch fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum 226
14 Selbstakzeptanz fördern 189	17.5 Wissenschaftlich fundierte Ratgeber für Paare 228
<i>Friederike Potreck-Rose</i>	17.6 Neue Wege in der Partnerschaftspflege . . 228
14.1 Einführung 190	17.7 Allgemeine Inhalte einer gezielten Partnerschaftspflege 229
14.2 Theoretische Grundlagen vermitteln . . . 190	17.8 Wann ist Partnerschaftspflege nötig? . . . 232
14.3 Inne halten und achtsam werden 192	17.9 Einwände gegen Partnerschaftspflege . . . 232
14.4 Eine wohlwollende Grundhaltung sich selbst gegenüber einnehmen 193	17.10 Wie wirksam ist Partnerschaftspflege? . . . 233
14.5 Eigene Werte und Normen finden 196	17.11 Zusammenfassung 233
14.6 Gedanken zum Schluss 197	Literatur 234
Literatur 198	
15 Identitätsstärkung – Fördert Authentizität das Gesundwerden nach Krebs? 199	
<i>Elmar Reuter</i>	
15.1 Überblick 200	
15.2 Das Selbst als Denkfigur 200	
15.3 Identität als Kraftquelle und Attraktor . . . 202	

18 Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden 237
Annette Kämmerer

18.1 Einleitung 238

18.2 Definition: Was ist Vergebung? 238

18.3 Zum Stand der Forschung zu Vergebung . 239

18.4 Vergebung im therapeutischen Kontext . . 242

18.5 Vergebung als Prozess 242

18.6 Vergebung als eine Quelle von Wohlbefinden 245

Literatur 245

Teil IV Wohlbefinden in der Lebensbiografie

19 Wohlbefinden im Jugendalter: Widerstandskräfte entwickeln 249
Günther Opp

19.1 Wohlbefinden in der Pubertät 250

19.2 Das Jugendalter in modernen Gesellschaften 250

19.3 Risiko- und Schutzfaktoren in der Jugendzeit 252

19.4 Positive Peerkultur 254

19.5 Fazit 256

Literatur 256

20 Subjektives Wohlbefinden und Ressourcen im Alter 259
Bernhard Grom

20.1 Einleitung 260

20.2 Emotionale Befindlichkeit oder »Altern ist kein depressiver Prozess« 260

20.3 Hohe Lebenszufriedenheit trotz Einschränkungen 261

20.4 Was macht die Lebenszufriedenheitskompetenz aus? 261

20.5 Ausblick 267

Literatur 268

Teil V Neuroanatomie und Biochemie des Wohlbefindens

21 Neuronale Grundlage positiver Emotionen 273
Rudolf Stark u. Sabine Kagerer

21.1 Einleitung und Überblick 274

21.2 Positive Emotionen und ihre Auslöser . . . 274

21.3 Emotionen im Gehirn 275

21.4 Empirische Befunde 278

21.5 Zusammenfassung und Ausblick 280

Literatur 281

22 Neuromodulatorische Einflüsse auf das Wohlbefinden: Dopamin und Oxytocin 283
Peter Kirsch u. Harald Gruppe

22.1 Einleitung: Wohlbefinden als positiver Affekt 284

22.2 Dopamin und Wohlbefinden 285

22.3 Oxytocin und Wohlbefinden 289

22.4 Zusammenfassung: Interaktion von Dopamin und Oxytocin bei der Entstehung von Wohlbefinden . . . 291

Literatur 292

Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW) . . . 295

Ressourcen-Checkliste 299

Stichwortverzeichnis 303