

| | |
|--|-----------|
| Vorwort und Danksagung | 11 |
| Geleitwort zur deutschen Übersetzung | 13 |
| Eine kurze Einführung für die Leser der deutschen Übersetzung | 14 |
| Einleitung | 19 |
| Teil I: Theorie, Diagnostik und Fallformulierung | |
| 1 Affekte und Affektphobien in der STDP | 29 |
| 1.1 Was ist eine Affektphobie? | 29 |
| 1.2 Warum fokussiert diese Behandlungsmethode auf den Affekt? | 30 |
| 1.3 Definition und Klassifikation der Affekte | 33 |
| 1.4 Adaptiver versus maladaptiver Affektausdruck | 36 |
| 1.5 Die Entwicklung und Behandlung von Affektphobien: Eine Einführung | 37 |
| 1.6 Die Bedeutung der Angstregulation | 40 |
| 1.7 Therapieziele | 42 |
| 1.8 Übungen | 43 |
| 2 Affektphobie, Psychodynamischer Konflikt und Malans zwei Dreiecke | 47 |
| 2.1 Neuformulierung des psychodynamischen Konflikts als Affektphobie... | 47 |
| 2.2 Affektphobien mit Hilfe des Konflikt- und des Personendreiecks verstehen | 48 |
| 2.3 Wichtige Unterscheidungen zwischen Gefühlen | 53 |
| 2.4 Die Umstrukturierung von Affektphobien mittels systematischer Desensibilisierung: Die wichtigsten Behandlungsziele | 55 |
| 2.5 Übungen | 59 |
| 3 Diagnostik und Behandlungsplanung | 63 |
| 3.1 Überblick über die Eingangsdiagnostik | 63 |
| 3.2 Die Bedeutung der Multiaxialen Diagnose für die Behandlungsplanung | 64 |
| 3.3 Anwendung der Skala zur Erfassung des Globalen Funktionsniveaus (GAF) | 68 |
| 3.4 Indikationen und Kontraindikationen für die affektfokussierte STDP... | 70 |
| 3.5 Verwendung der GAF-Skala für die personalisierte Behandlungsplanung nutzen | 72 |
| 3.6 Das supportiv-explorative Kontinuum der Interventionen | 75 |
| 3.7 Übungen | 77 |
| 4 Wie man einen zentralen psychodynamischen Konflikt formuliert: Affektphobien erfassen | 83 |
| 4.1 Der Prozess der Formulierung: Ein Überblick | 83 |
| 4.2 Identifizierung der Abwehr: Wie werden adaptive Gefühle vermieden?... | 86 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4.3 | Identifizierung der adaptiven aktivierenden Gefühle: Welche Gefühle machen Angst und werden vermieden? | 88 |
| 4.4 | Identifizierung der inhibitorischen Ängste: Warum werden adaptive Gefühle vermieden? | 89 |
| 4.5 | Zusammenfassung der affektphobischen Muster | 91 |
| 4.6 | Beispiele für die Formulierung der zentralen Konflikte | 92 |
| 4.7 | Typische Stolpersteine bei der Formulierung des zentralen Konflikts ... | 96 |
| 4.8 | Rekapitulation im Dienste der Überarbeitung und Weiterentwicklung der Konfliktformulierung | 98 |
| 4.9 | Übungen | 98 |

Teil II: Umstrukturierung der Abwehr und Affekte

| | | |
|----------|--|------------|
| | Einführung in Teil II | 105 |
| 5 | Erkennen der Abwehr | 108 |
| 5.1 | Erkennen der Abwehr: Ein Überblick | 108 |
| 5.2 | Aufzeigen der Abwehr gegen die phobisch gefürchteten Affekte | 113 |
| 5.3 | Validierung der Abwehr | 116 |
| 5.4 | Ressourcenorientierung: Individuelle Stärken neben der Abwehr aufzeigen | 117 |
| 5.5 | Umgang mit schwierigen Abwehrmechanismen | 117 |
| 5.6 | Sich wiederholende Interventionen, bis die Abwehr bewusst gemacht wurde | 121 |
| 5.7 | Übungen | 123 |
| 6 | Aufgeben der Abwehr | 129 |
| 6.1 | Aufgeben der Abwehr: Ein Überblick | 129 |
| 6.2 | Die Konsequenzen der Abwehr identifizieren: Kosten und Nutzen | 133 |
| 6.3 | Den Ursprung der Abwehr von den aufrechterhaltenden Faktoren unterscheiden: Damals und Heute | 136 |
| 6.4 | Verluste betrauern, die auf die Einschränkung durch die Abwehr zurückgehen | 137 |
| 6.5 | Mitgefühl aufbauen, wenn Trauer fehlt | 138 |
| 6.6 | Den sekundären Krankheitsgewinn identifizieren: Verborgene Bedeutungen und Belohnungen | 139 |
| 6.7 | Wiederholende Interventionen, um die Motivation zum Aufgeben der Abwehr zu verstärken | 143 |
| 6.8 | Übungen | 145 |
| 7 | Affekte erleben | 153 |
| 7.1 | Affekte erleben: Ein Überblick | 153 |
| 7.2 | Exposition der phobischen Gefühle/gefürchteten Affekte | 161 |
| 7.3 | Reaktionsverhinderung: Umstrukturierung der Abwehr soweit wie notwendig | 170 |
| 7.4 | Schwierigkeiten beim Erleben der Affekte | 170 |
| 7.5 | Wiederholende Interventionen bis zur erfolgreichen Desensibilisierung der Affektphobie | 173 |
| 7.6 | Häufige Fragen | 174 |
| 7.7 | Übungen | 175 |
| 8 | Affekte ausdrücken | 185 |
| 8.1 | Affektausdruck: Ein Überblick | 185 |
| 8.2 | Der Aufbau expressiver und rezeptiver Fähigkeiten | 189 |
| 8.3 | Zwischenmenschliche Konflikte ertragen | 191 |
| 8.4 | Gefühle integrieren | 192 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 8.5 | Rollenspiel schwieriger Interaktionen | 193 |
| 8.6 | Psychoedukation als Unterstützung beim Affektausdruck | 193 |
| 8.7 | Typische Schwierigkeiten | 196 |
| 8.8 | Üben und Wiederholen, bis der Affektausdruck wie von selbst funktioniert | 197 |
| 8.9 | Übungen | 198 |

Teil III: Umstrukturierung der Selbst- und Objektvorstellungen

| | |
|------------------------------|-----|
| Einführung in Teil III | 205 |
|------------------------------|-----|

| | | |
|-----------|---|------------|
| 9 | Umstrukturierung der Selbstvorstellungen: Aufbau von Mitgefühl und Fürsorge für das eigene Selbst | 207 |
| 9.1 | Eine positive Selbstvorstellung entwickeln | 207 |
| 9.2 | Die Aufnahmefähigkeit für die eigenen Gefühle aufbauen | 213 |
| 9.3 | Perspektivenwechsel: Den Patienten ermutigen, sich vorzustellen, wie andere ihn wahrnehmen | 217 |
| 9.4 | Die verlorene innere Stimme wiederfinden und stärken | 219 |
| 9.5 | Das Beeltern des Selbst fördern | 220 |
| 9.6 | Die Externalisierung der eigenen Bedürfnisse reduzieren | 222 |
| 9.7 | Wiederholte Interventionen bis zur Desensibilisierung der Angst vor den positiven Selbstgefühlen und der Verbesserung des Selbstwertgefühls ... | 223 |
| 9.8 | Übungen | 224 |
| 10 | Umstrukturierung der Objektvorstellungen: Adaptive innere Bilder von anderen Menschen aufbauen | 230 |
| 10.1 | Umstrukturierung der Affektphobien vor zwischenmenschlichen Beziehungen: Ein Überblick | 230 |
| 10.2 | Der Aufbau rezeptiver Fähigkeiten für die Gefühle anderer | 236 |
| 10.3 | Perspektivenwechsel: Andere korrekt und mitfühlend wahrnehmen ... | 238 |
| 10.4 | Süchtige Abhängigkeiten identifizieren und umstrukturieren | 240 |
| 10.5 | Die verlorene Liebe entdecken: Liebevolle Menschen aus der Vergangenheit | 242 |
| 10.6 | Wiederholte Interventionen, bis zur Desensibilisierung der Beziehungsphobien | 244 |
| 10.7 | Übungen | 245 |

Teil IV: Behandlung spezifischer Störungen und Behandlungsende

| | | |
|-----------|--|------------|
| 11 | Der Zusammenhang zwischen klinischen Diagnosen und Affektphobien | 253 |
| 11.1 | Die den Diagnosen zugrundeliegenden Affektphobien und deren Aufrechterhaltung durch den primären und sekundären Krankheitsgewinn | 253 |
| 11.2 | Das Biopsychosoziale Modell | 254 |
| 11.3 | Symptomdiagnosen | 254 |
| 11.4 | Persönlichkeitsstörungen | 258 |
| 11.5 | Die Affektphobien fokussieren, die den Diagnosen zugrunde liegen ... | 262 |
| 12 | Behandlungsende | 263 |
| 12.1 | Beenden der Behandlung: Ein Überblick | 263 |
| 12.2 | Die Veränderung durch die Behandlung beurteilen | 267 |
| 12.3 | Die Gründe für die Veränderungen beurteilen | 269 |
| 12.4 | Wertschätzen der Veränderung und Anerkennung dessen, was noch bearbeitet werden muss | 270 |

| | | |
|-----------------------------|---|------------|
| 12.5 | Das gesamte Spektrum der Gefühle gegenüber dem Therapeuten explorieren | 271 |
| 12.6 | Den Verlust der Therapie ersetzen | 273 |
| 12.7 | Schlusswort und Ausblick | 273 |
| Anhang 1 | | 275 |
| | Lösungen | 275 |
| Anhang 2 | | 309 |
| Literaturverzeichnis | | 317 |
| Stichwortverzeichnis | | 321 |