

Inhalt

Vorwort	11
I Grundlagen einer Psychotherapie der Emotionen	
1 Das Ziel der Reise	15
2 Musterbildung in komplexen Systemen	17
3 Wie werden Emotionen verarbeitet?	21
4 Transformation beginnt mit Regulation	27
5 Eine kurze Geschichte psychoanalytischer Emotionstheorien	31
6 Die moderne Emotionsforschung	43
6.1 Die moderne Säuglingsforschung	44
6.1.1 Affektabstimmung, Affektresonanz und Prozessresonanz	44
6.1.2 Die mikroanalytische Arbeitsweise	49
6.1.3 Die Arbeit mit dem Gegenwärtsmoment	55
6.1.4 Das Prinzip Selbstorganisation: Der dyadisch-systemische Ansatz	57
6.2 Neurobiologie der Emotionen	63
6.2.1 Die Emotionsforschung von Joseph LeDoux	63
6.2.2 Eric Kandel und die Gedächtnisforschung	68
6.2.3 Antonio Damasio und die Frage: Was ist Bewusstsein?	73
6.3 Bindungstheorie und Emotionsregulation	81

6.4	Das Mentalisierungsmodell	86
6.5	Moderne Traumatherapie: Die Arbeit mit EMDR	96
6.5.1	Die Entstehung des EMDR	96
6.5.2	Das Prinzip Rhythmus im EMDR	98
6.5.3	Die Balance zwischen positiven und negativen Emotionen im EMDR: Das bipolare Prinzip	100
6.5.4	Die Regulation der Emotionsstärke im EMDR	102
6.5.5	Mentalisierung: Die Integration von Körper, Emotionen und Gedanken im EMDR	104
6.5.6	EMDR als selbstorganisatorische Methode	107
6.6	Die Regulationstheorie von Allan Schore	109
7	Das Prinzip Selbstorganisation	117
8	Gesetzmäßigkeiten seelischer Wachstumsvorgänge	127
8.1	Das emotiozentrische Prinzip	127
8.2	Emotionale Resonanz	129
8.3	Emotionale Regulation	133
8.4	Transformation als selbstorganisatorisches Geschehen	135
9	Die Arbeit in der Stunde und ihre drei Säulen: Resonanz, Regulation, Transformation	141
9.1	Emotionale Resonanz	143
9.1.1	Markierungen	144
9.1.2	Sukzession der Einfälle: Die Bedeutung der Erzählkette	146
9.1.3	Vitalitätsaffekte	153
9.1.4	Hologramme	157
9.1.5	Übertragung als Erzählung	162
9.1.6	Träume	167
9.2	Emotionale Regulation	172
9.2.1	Die Kernprozesse	173
9.2.2	Der wichtigste Kernprozess: Regulation der Emotionsstärke	174
9.2.3	Regulation der Emotionsqualität (bipolare Regulation)	179
9.2.4	Mentalisierung	182
9.2.5	Koordinierte Kommunikation	192
9.3	Emotionale Transformation	196
9.3.1	Integration	205
9.3.2	Perspektivität	207

9.3.3	Zeitordnung	209
9.3.4	Sinnfindung	209
9.3.5	Enactment	210

II Krankheitsbilder und Methoden

10	Die Krankheitsbilder	217
10.1	Depression	218
10.2	Die Borderline-Störung	226
10.3	Traumafolgestörungen	231
11	Die Methoden	243
11.1	Von der Einzelmethode zum Methodenspektrum	243
11.2	Therapeutische Methoden im Kontext Emotionaler Resonanz	246
11.2.1	Klarifizierung durch Konkretisierung	246
11.2.2	Klarifizierende Fragen	249
11.2.3	Die Arbeit mit Träumen	252
11.3	Therapeutische Methoden im Kontext Emotionaler Regulation	256
11.3.1	Wahrnehmen und Ansprechen: Prozessresonanz und Prozessdeutung	256
11.3.2	Ressourcenorganisation mit EMDR-Modifikationen	260
11.4	Anregung transformativer Prozesse in der Traumatherapie: Das Standardprotokoll im EMDR	267
12	Die Sprache des Therapeuten	275
12.1	Die Technik der Prozessdeutung	275
12.1.1	Allgemeine Eigenschaften von Prozessdeutungen	275
12.1.2	Die Entstehung von Deutungsgedanken: Das intersubjektive Prinzip	276
12.1.3	Offene und geschlossene Deutung	278
12.1.4	Das Generelle und das Unmittelbare: Die Wahl der Perspektive	279
12.1.5	Emotionale Regulationsprozesse (Kernprozesse) als Gegenstand von Prozessdeutungen	281
12.1.6	Rhythmizität	288
12.1.7	Resümee	288

12.2 Transformative Sprache	289
12.2.1 Explizite und implizite Grundannahmen	289
12.2.2 Sprachbilder und Metaphern	290
12.2.3 Die sokratische Frage und der Konjunktiv	293
12.2.4 Reformulieren	294
Nachwort	297
Literatur	299