

Inhalt

	Vorwort	13
I	Theorie	
1	Die biosoziale Theorie der Emotionsregulation nach Linehan	17
2	Wie im Gehirn Gefühle entstehen Damasios neurobiologische Emotionstheorie	23
3	Eine Emotionstheorie für die psychotherapeutische Praxis	37
3.1	Emotionale Schemata	39
3.2	Entwicklung und Emotion	41
3.3	Ein Emotionsmodell für die psychotherapeutische Praxis	43
3.4	Verbotene Gefühle	48
4	Das Schicksal der Emotionen im Therapieprozess 20 Therapieschritte	51
4.1	Aufbau von Hoffnung und Glaube	52
4.2	Aufbau einer förderlichen therapeutischen Beziehung	54
4.3	Aufbau von Therapiemotivation	56
4.4	Herstellen tiefer emotionaler Erfahrung (Exposition)	58
4.5	Korrektur der emotional-kognitiven Bewertungen	61

4.6	Herstellen von Akzeptanz oder die Brücke über den Rubikon	63
4.7	Ressourcenmobilisierung	66
4.8	Herstellen von Änderungsbereitschaft und -entscheidung	68
4.9	Loslassen, Abschied, Trauer	70
4.10	Überwinden der Angst vor Veränderung	72
4.11	Veränderung des Erlebens und Verhaltens	73
4.12	Erfahrung von Selbstwirksamkeit	76
4.13	Umgang mit Niederlagen	77
4.14	Automatisierung des neuen Verhaltens und Erlebens	79
4.15	Generalisierung des neuen Verhaltens und Erlebens	81
4.16	Selbstmanagement des Verhaltens und Erlebens	84
4.17	Bahnung weiterer Selbstentwicklung	86
4.18	Abschied, Trauer, Trennung	88

II Praxis der Emotionstherapie und das Emotionsregulationstraining

Von der tiefen emotionalen Erfahrung
zur Entwicklung des Selbst und der Beziehungen

1	Problemaktualisierung durch tiefe emotionale Erfahrung	95
	Emotive Gesprächsführung, metakognitives Gespräch, raum-körperliche Erfahrung (Embodiment)	
1.1	Die Entstehung eines tiefen Verständnisses für den Patienten und sein Symptom	95
1.2	Zum erlebnisorientierten Vorgehen	96
1.3	Zur Bedeutung der tiefen emotionalen Erfahrung	96

1.4	Emotive statt kognitive Gesprächsführung (Emotion Tracking)	98
1.4.1	Emotive Gesprächsführung	99
1.4.2	Schritte im emotiven Gespräch	101
1.4.3	Das Antidot	102
1.4.4	Der Transfer in die Realität des heutigen Lebens	103
1.5	Metakognitive Gesprächsführung als zweite Komponente des Emotionsregulationstrainings	106
1.6	Der Emotions- und Beziehungsraum – ein Embodiment-Ansatz	114
1.7	Die Reaktionskette zum Symptom erlebnisorientiert im Therapiezimmer darstellen	116
1.8	Das emotionale Feld	118
1.9	Basale emotionsfokussierte Interventionen im therapeutischen Prozess	119
1.9.1	Herstellen eines sicheren Ortes beziehungsweise einen Freiraum schaffen	119
1.9.2	Focusing bei unklaren Gefühlen (Felt Sense)	121
1.9.3	Erneutes Verarbeiten problematischer Erfahrungen	122
1.9.4	Erneutes Erzählen des Traumas	123
1.9.5	Zwei-Stuhl-Dialog bei konflikthaften Spaltungen	125
1.9.6	Leere-Stuhl-Arbeit für nicht abgeschlossene Themen	125
1.9.7	Emotionen durch Atmen, Mimik und Körperhaltung intensivieren (Bloch 2006, Theßen 2015)	126
1.9.8	Imagination eines fürsorglichen und mitfühlenden Begleiters	129
2	Das verletzte Kind Biografie verstehen und ihre Bedeutung erspüren	131
2.1	Die Lebensgeschichte	131

2.2	Eltern, die frustrieren und verletzen	132
2.2.1	Frustrierendes Elternverhalten, das zur Überlebensregel führte	133
2.3	Eltern, wie sie gebraucht worden wären	139
2.4	Wenn Eltern selbst so dringend Hilfe gebraucht hätten – »Holes in Roles«	141
2.5	Das verletzte Kind – Imaginationsübung	144
2.6	Die Folgen der Kindheitserfahrungen	145
3	Der heutige Mensch	147
3.1	Grundbedürfnisse – zentrale Bedürfnisse	147
3.1.1	Zugehörigkeitsbedürfnisse	148
3.1.2	Autonomiebedürfnisse	149
3.1.3	Homöostasebedürfnisse	150
3.1.4	Das wichtigste Grundbedürfnis	151
3.1.5	Anmerkungen zur Nachbesprechung der wichtigsten Grundbedürfnisse	152
3.1.6	Über ein weiteres (vernachlässigtes) Bedürfnis sprechen	152
3.2	Grundformen der Angst – zentrale Ängste	156
3.3	Grundformen der Wut – zentrale Wut	159
3.4	Dysfunktionale Persönlichkeit	161
3.4.1	Persönlichkeitsstile	162
3.5	Dysfunktionale Überlebensregel	172
3.5.1	Der erste Teilsatz der Überlebensregel	173
3.5.1.1	Überlebensregeln verschiedener Persönlichkeiten	173
3.5.1.2	Checkliste häufiger Gebote der Überlebensregel	176
3.5.2	Der zweite Teilsatz der Überlebensregel	179
3.5.2.1	Erste Formulierungsvariante des Verbots »Und wenn ich <i>nie</i> ...«	179
3.5.2.2	Zweite Formulierungsvariante des Verbots »Und wenn ich <i>nie</i> ...« mit der Checkliste häufiger Verbote	180
3.5.3	Der dritte Teilsatz der Überlebensregel	182

3.5.4	Der vierte Teilsatz der Überlebensregel	182
3.5.5	Einfluss der Überlebensregel	183
3.5.6	Gefühle des Patienten, wenn er entgegen der Überlebensregel handeln soll	183
3.5.7	Vertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln	184
3.6	Symptombildung – die Reaktionskette zum Symptom	185
3.6.1	Die symptomauslösende Lebenssituation	186
3.6.2	Die Reaktionskette zum Symptom	187
3.6.3	Die das Symptom aufrechterhaltenden Konsequenzen (Wirkungen des Symptoms)	188
3.7	Dysfunktionale Emotionsregulation	189
3.7.1	Emotionsdiagnostik und Emotionsanalyse	190
3.7.2	Funktionsanalyse von Emotionen	192
3.7.3	Wenn Gefühle zu oft zu intensiv sind	194
3.7.3.1	Gefühlsbeobachtung	196
3.7.3.2	Gefühlserfahrung	196
3.7.3.3	Gefühlsakzeptanz	197
3.7.3.4	Gefühlsänderung	197
3.7.4	Wenn Gefühle zu schwach und zu selten sind	198
3.7.4.1	Gefühlswahrnehmung	199
3.7.4.2	Gefühlsgedanken	199
3.7.4.3	Gefühlskommunikation	199
3.7.4.4	Gefühlsausdruck	200
3.7.4.5	Gefühlshandlung	200
3.7.4.6	Gefühlsbewertung	201
3.7.5	Wenn unterdrückte Gefühle zu stark werden	201
4	Der künftige Mensch	203
4.1	Achtsamkeit und Akzeptanz	203
4.1.1	Achtsamkeitsübungen nach Kabat-Zinn (2013)	203

4.1.1.1	Body-Scan (den Körper erkunden)	205
4.1.1.2	Atemübung	207
4.1.1.3	Sitzmeditation	209
4.1.2	Achtsamkeitsübungen für den Alltag	212
4.1.2.1	Übungen zu den WAS-Fertigkeiten der Achtsamkeit	213
4.1.2.2	Übungen zu den WIE-Fertigkeiten der Achtsamkeit	215
4.2	Embodiment	218
4.3	Neue Erlaubnis gebende Lebensregel	221
4.4	Symptomtherapie	224
4.4.1	Die Reaktionskette zum Symptom	227
4.4.2	Symptomtherapie entlang der Reaktionskette	228
4.5	Ressourcenmobilisierung und Zielorientierung	233
4.6	Durch neues Verhalten zur Selbstwirksamkeit	240
4.7	Emotionsexposition	243
4.7.1	Wutexposition	247
4.7.1.1	Wut fühlen	247
4.7.1.2	Mit Wut umgehen	250
4.7.2	Trauerexposition	256
4.7.2.1	Fallbeispiel und Therapieprinzip	256
4.7.2.2	Das therapeutische Vorgehen bei der Trauerexposition	259
4.7.3	Die emotionale Verwundbarkeit verringern durch die ABC-GESUND-Skills	262
4.7.3.1	Angenehme Gefühle sammeln – kurzfristig (A1)	263
4.7.3.2	Angenehme Gefühle sammeln – langfristig (A2)	264
4.7.3.3	Bewältigung und Vorbeugung emotionaler Situationen – Verantwortung übernehmen (B)	265
4.7.3.4	Chaos durch Planung vorbeugen – Bewältigung und Krisenprävention (C)	265
4.7.3.5	»Gehen Sie gut mit Ihrer Seele um, indem Sie gut mit Ihrem Körper umgehen« (GESUND)	265
4.7.4	Fazit der Emotionsexposition für die Praxis	266

5	Entwicklung	267
5.1	Entwicklung von der impulsiven auf die souveräne Stufe	271
5.2	Entwicklung von der souveränen auf die zwischenmenschliche Stufe	274
5.2.1	Mitgefühl – Anderen ein glückliches Leben wünschen (Imaginationsübung für den Patienten)	277
6	Gestaltung der eigenen Zukunft durch Selbstmanagement	279
6.1	Neues Selbst und neue Welt	279
6.2	Rückblick – Gegenwart – Zukunft	281
7	Das Ende der Therapie Abschied nehmen in und von der therapeutischen Beziehung	283
	Literatur	285
	Anhang	293