

Inhaltsverzeichnis

1. Dialog Wie kommen Veränderungen durch Psychotherapie zustande?

Teil 1: Einstieg in den Dialog	3
1.1 Die Gesprächspartner stellen sich vor	3
1.2 Veränderungen, die Rätsel aufgeben	15
1.3 Das Phänomen schneller Besserungen zu Beginn einer Therapie	19
Teil 2: Psychotherapie unter der Erwartungs-mal-Wert-Perspektive	21
1.4 Die Veränderung von Erwartungen als allgemeines therapeutisches Wirkprinzip	21
1.5 Placebo-Wirkungen und Erwartungsinduktion	26
1.6 Erwartungsinduktion und Ressourcenaktivierung	34
1.7 Das Zusammenspiel von allgemeinen und störungsspezifischen Wirkprinzipien	39
1.8 Die Bedeutung der Eigendynamik psychischer Störungen am Beispiel der Agoraphobie	40
1.9 Die Bedeutung von Erwartungs-mal-Wert-Theorien für das Verständnis der Wirkungsweise von Psychotherapie	46
1.10 Unterschiede in der Wirkungsweise bewältigungs- und klärungsorientierter Therapien	48
1.11 Therapie diesseits und jenseits des Rubikon	60
1.12 Therapeutische Effekte durch Aktivierung und Desaktivierung von Intentionen	67
1.13 Die Herausbildung und Realisierung von Intentionen als Schwerpunkte klärungs- und bewältigungsorientierter Therapien	69
1.14 Psychotherapie als motivationaler Klärungsprozess zur Herausbildung eindeutiger Intentionen	77
1.15 Der Prozessaspekt der motivationalen Klärung	80

Teil 3: Wirkprinzipien der Psychotherapie	87
1.16 Das Wirkprinzip Intentionsrealisierung	87
1.17 Das Wirkprinzip Intentionsveränderung	89
1.18 Das Wirkprinzip prozessuale Aktivierung	93
1.19 Das Wirkprinzip Ressourcenaktivierung	95
1.20 Orientierung an Wirkprinzipien statt an Therapiemethoden	99
Teil 4: Psychotherapie unter der Konfliktperspektive	103
1.21 Die therapeutische Relevanz motivationaler Konflikte	103
1.22 Zur Bedeutung korrekativer emotionaler Erfahrungen bezüglich unbewusster Konflikte	107
1.23 Zur Wirkungsweise kognitiver Therapien unter der Konfliktperspektive	109
1.24 Über das integrative Potential des kognitiven Therapieansatzes	112
1.25 Zur Relevanz motivationaler Konflikte bei psychischen Störungen am Beispiel der Agoraphobie	115
1.26 Konfliktodynamik als Aufgabe empirischer Forschung	121
Teil 5: Psychotherapie unter der Beziehungsperspektive	127
1.27 Über die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen für die Psychotherapie	127
1.28 Die Therapiebeziehung unter dem Aspekt der prozessualen Aktivierung	128
1.29 Die Therapiebeziehung unter der Problemperspektive	130
1.30 Die Therapiebeziehung unter der Ressourcenperspektive	134
1.31 Über die interpersonale Natur des menschlichen Seelenlebens	136
1.32 Zur Wirkungsweise interpersonaler Therapien	139
1.33 Zur Wirkungsweise von Paartherapien	141
1.34 Zur Wirkungsweise von Familientherapien	148
Teil 6: Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	155
1.35 Über die prinzipielle Mehrfachbedeutung des therapeutischen Geschehens und ihre Konsequenzen	155
1.36 Indikationsstellung und Fallkonzeption im Rahmen einer allgemeinen Psychotherapie	163

2. Dialog
Wie kann die Wirkungsweise
von Psychotherapie psychologisch
verstanden werden?
Oder:
Grundlagen psychologischer Therapie

Teil 1: Das psychische Geschehen aus einer Systemperspektive	173
2.1 Erleben, Verhalten und unbewusste Prozesse in Psychologie und Psychotherapie	173
2.2 Eine Systemkonzeption des Zusammenwirkens von Verhalten, Erleben und unbewussten Prozessen	179
2.3 Das Zusammenspiel bewusster und unbewusster Prozesse auf den höheren Regulationsebenen der psychischen Aktivität	190
2.4 Über die Gleichzeitigkeit bewusster und unbewusster Prozesse und ihre Bedeutung für die Sichtweise des psychischen Geschehens	195
2.5 Zur funktionalen Rolle der Bewusstheit psychischer Prozesse	197
2.6 Verbindung der Systemkonzeption mit dem Rubikonmodell	204
Teil 2: Grundlagen des Erlebens und Verhaltens	211
2.7 Wahrnehmung als aktiver Konstruktionsprozess	211
2.8 Die neuronalen Grundlagen von Wahrnehmungen	217
2.9 Keine Wahrnehmung ohne Wahrnehmungserwartungen	223
2.10 Das Gedächtnis als Summe aller Erwartungen und Bereitschaften	229
2.11 Zur Unterscheidung verschiedener Gedächtnisarten	231
2.12 Implizites und explizites Gedächtnis	236
2.13 Zur unterschiedlichen Zugriffsmöglichkeit auf das konzeptuelle und implizite Gedächtnis und ihrer Relevanz für die Psychotherapie	238
2.14 Zur therapeutischen Veränderung aktualisierter Gedächtnisinhalte	241
2.15 Implizites Wahrnehmen und Lernen	245
2.16 Die Bedeutung von Konditionierungsprozessen für die Psychotherapie	256
2.17 Veränderung als Emergenz neuer neuronaler Erregungsmuster	264
2.18 Lernen unter dem Einfluss von Zielen	269
2.19 Lernen in der Psychotherapie aus der Perspektive von Erwartungs-mal-Wert-Theorien	271
2.20 Neuronale Erregungsmuster als Grundlage des psychischen Geschehens: Wie kann man sich das vorstellen?	277
2.21 Die emotionale Qualität des psychischen Geschehens	285
2.22 Zur therapeutischen Veränderung von Emotionen	295
2.23 Zielbestimmte und emotionbestimmte Verhaltenssteuerung	298
2.24 Emotion und nonverbale Beziehungsregulation	300
2.25 Zur unterschiedlichen neuronalen Grundlage nonverbal-analoger und verbal-digitaler Kommunikation	304

2.26	Zur Bedeutung der nonverbalen Kommunikation für die Psychotherapie	309
Teil 3: Determinanten des Erlebens und Verhaltens 329		
2.27	Wer bestimmt im Seelenleben?	329
2.28	Motivationale Bereitschaften und Schemata	337
2.29	Zur Bedeutung motivationaler Schemata für die Psychotherapie	340
2.30	Zur therapeutischen Veränderung motivationaler Schemata	342
2.31	Motivationale Schemata und Beziehungsschemata	352
2.32	Intentionale, Vermeidungs- und Konfliktschemata und ihre Bedeutung für psychische Störungen	355
2.33	Wie kann die Gleichzeitigkeit mehrerer zielorientierter psychischer Prozesse theoretisch gefasst werden?	372
2.34	Zwei Funktionsweisen der psychischen Aktivität mit je eigenen Gesetzmässigkeiten: Der implizite und der rationale Funktionsmodus	374
2.35	Was ist das Selbst?	381
2.36	Menschliche Grundbedürfnisse als oberste Sollwerte der psychischen Aktivität	383
2.37	Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	385
2.38	Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	393
2.39	Das Bindungsbedürfnis	395
2.40	Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung	411
2.41	Das Konsistenzprinzip und seine funktionale Bedeutung im psychischen Geschehen	421
2.42	Mechanismen der Konsistenzsicherung	426
2.43	Ein Funktionsmodell des psychischen Geschehens	438
Teil 4: Das seelische Geschehen in einer dynamischen Entwicklungsperspektive 453		
2.44	Das Konzept der Selbstorganisation	453
2.45	Das Konzept des Attraktors	457
2.46	Zur Funktion von Attraktoren im psychischen Geschehen	474
2.47	Zur Entwicklung und Veränderung psychischer Attraktoren	482
2.48	Zur Eigenart und Verschiedenheit der therapeutisch bedeutsamen Attraktoren	486
2.49	Motivationale Attraktoren	489
2.50	Emotionale Attraktoren	500
2.51	Psychische Störungen als Störungsattraktoren	502
2.52	Interpersonale Attraktoren	517
2.53	Zur Entwicklung und Behandlung psychischer Störungen aus der Selbstorganisationsperspektive	518

3. Dialog

Ein psychologisches Therapiemodell

Teil 1: Eine psychologische Theorie der Psychotherapie	531
Ein Wirkkomponentenmodell zur Erklärung der Wirkungsweise von Psychotherapie	
3.1	Von der Theorie zur Praxis 531
3.2	Verbesserung des Wohlbefindens durch positive Kontrollerfahrungen 533
3.3	Verbesserungen des Wohlbefindens durch positive Beziehungserfahrungen 537
3.4	Verbesserungen des Wohlbefindens durch selbstwerterhöhende Erfahrungen 539
3.5	Die erste Komponente wirksamer Psychotherapie: Inkonsistenz- reduktion durch Ressourcenaktivierung 541
3.6	Die zweite Wirkkomponente der Psychotherapie: Destabilisierung von Störungsattraktoren durch problemspezifische Interventionen 549
3.7	Die therapeutischen Funktionen der Ressourcenaktivierung . . . 554
3.8	Die dritte Wirkkomponente der Psychotherapie: Inkonsistenz- reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata 559
3.9	Inkonsistenzreduktion durch therapeutische Klärungsarbeit 560
3.10	Inkonsistenzreduktion durch korrektive Erfahrungen 563
3.11	Inkonsistenz als Nährboden und Kontrollparameter psychischer Störungen 570
3.12	Inkonsistenz und Komorbidität 573
3.13	Zur differentiellen Indikation störungszentrierter und motivationsverändernder therapeutischer Vorgehensweisen . 580
3.14	Das Zusammenwirken der drei Wirkkomponenten im realen Therapiegeschehen 581
3.15	Zum Stellenwert des Wirkkomponentenmodells für die Therapiepraxis 588
Eine Systematik wirkungsrelativer Aspekte des Therapiegeschehens	
3.16	Dimensionen und Perspektiven des Therapiegeschehens 591
3.17	Zur Anwendung der Systematik auf einzelne Therapien 596
3.18	Anwendung der Systematik auf die Phänomenwelt der Psychotherapie 600
3.19	Psychotherapie aus intrapersonaler Problemperspektive 603
3.20	Psychotherapie aus interpersonaler Perspektive 618

Teil 2: Psychologische Therapie in der Praxis	622
Abklärung und Indikationsstellung	
3.21 Über die Abklärung zur Indikationsstellung	622
3.22 Der Abklärungsprozess	630
Therapieplanung und -durchführung	
3.23 Entwicklung eines massgeschneiderten Therapieplanes	635
3.24 Schemaanalyse	649
3.25 Konsistenzanalyse	657
3.26 Fallbeispiel für eine psychologische Therapie	659
Ausbildung und Versorgung	
3.27 Zur Identität psychologischer Therapeuten	691
3.28 Was macht einen guten Therapeuten aus?	693
3.29 Psychologische Therapie im Gesundheitswesen	710
Epilog	
Epilog	717
Literaturverzeichnis	723
Autorenverzeichnis	759
Sachwortverzeichnis	769