

Inhalt

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: Liebevollen 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