

# Inhalt

<b>Einführung der Übersetzer</b> .....	<b>13</b>
Zum Hintergrund des Praxismanuals .....	13
Zur Begriffswahl »psychophysiologische Störungen« .....	13
John E. Sarno .....	14
Emotionsfokussierte Psychotherapie .....	15
Terminologie in der deutschsprachigen Übersetzung und im englischen Original .....	20
Anmerkungen zur Übersetzung .....	21
<b>Danksagung der Autoren</b> .....	<b>22</b>
<b>1 Psychophysiologische Störungen – eine Übersicht</b> .....	<b>23</b>
1.1 Übersicht .....	23
1.2 Multifaktorielles Ursachenspektrum .....	24
1.3 Lernerfahrungen .....	25
1.4 Unbewusste Konflikte .....	25
1.5 Ein Kontinuum .....	26
1.6 Settingfaktoren und Interventionen .....	26
1.7 Die zentrale Rolle einer vertrauensvollen Beziehung .....	26
1.8 Zusammenfassung .....	27
<b>2 Diagnostik bei Patienten mit psychophysiologischen Störungen</b> .....	<b>28</b>
2.1 Typische Klinik, typische Probleme .....	28
2.2 Die Neurophysiologie der psychophysiologischen Störungen .....	30
2.3 Den Weg vorbereiten .....	32
2.4 Erste klinische Überlegungen .....	33
2.5 Anamneseerhebung .....	35
2.6 Körperliche Untersuchung und Bewertung der Untersuchungsergebnisse .....	38
2.7 Symptomchecklisten .....	41
2.8 Erfassen der Kindheitserfahrungen .....	42
2.9 Die Verknüpfung psychophysiologischer Störungen mit aktuellen Belastungen .....	43
2.10 Persönlichkeitsmerkmale .....	44
2.11 Die Diagnose stellen .....	45
2.12 Rekapitulation und partizipative Entscheidungsfindung ....	46
2.13 Zusammenfassung .....	48

<b>3</b>	<b>Psychophysiologische Störungen erklären</b> .....	<b>49</b>
3.1	Aufbau der therapeutischen Beziehung .....	50
3.2	Überprüfung der Befunde .....	51
3.3	Wenn es Unsicherheiten gibt .....	52
3.4	Das Konzept der psychophysiologischen Störung einführen	53
3.5	Neuronale Verschaltungen erklären .....	53
3.6	Patienten helfen, das Gehirn besser zu verstehen .....	54
3.7	Personalisieren der Informationen .....	56
3.8	Ergebnis der Patientenaufklärung .....	57
3.9	Psychophysiologische und organpathologische Faktoren ....	58
3.10	Ein Beispielskript für eine kurze Psychoedukation am Beispiel von Schmerzen (für andere Symptome entsprechend abzuändern) .....	59
3.11	Zusammenfassung .....	60
<b>4</b>	<b>Kognitiv-behaviorale Interventionen</b> .....	<b>61</b>
4.1	Grundlagen der Anwendung kognitiv-behavioraler Interventionen .....	61
4.2	Symptomauslöser identifizieren .....	62
4.3	Entängstigung durch Vermittlung einer anderen Sichtweise auf psychophysiologische Symptome .....	63
4.4	Der Tyrann: Wie psychophysiologische Symptome als Peiniger verstanden werden können .....	64
4.5	Top-Down Interventionen .....	65
4.6	Verhaltensorientierte Interventionen .....	66
4.6.1	Beispiel einer Anleitung zur Reduzierung psychophysiologischer Symptome .....	68
4.6.2	Beispiel einer Anleitung für den Abbau des Vermeidungsverhaltens .....	68
4.7	Meditation und Achtsamkeitsübungen .....	69
4.8	Selbstmitgefühl .....	72
4.9	Expressives Schreiben .....	74
4.10	Emotionale Aufmerksamkeit .....	76
4.11	Überprüfen der Lebensumstände .....	77
4.12	Das Leben wieder in die Hand nehmen .....	77
4.13	Strukturierung des Patientenkontaktes .....	78
4.14	Zusammenfassung .....	81
<b>5</b>	<b>Physiologie und Psychologie der Emotionen</b> .....	<b>82</b>
5.1	Bindung .....	82
5.2	Bindungstrauma .....	83
5.3	Übertragung .....	84
5.4	Körperliche Ausbreitungswege unbewusster Angst .....	85
5.5	Ausbreitung der unbewussten Angst in die quergestreifte Willkürmuskulatur .....	86
5.5.1	Selbstreflexion über emotionale Zustände .....	87

5.6	Unbewusste Angst in der glatten Muskulatur .....	88
5.6.1	Repression .....	88
5.7	Unbewusste Angst im kognitiven und perzeptiven System ..	89
5.7.1	Projektion .....	89
5.8	Motorische Konversion .....	90
5.9	Welche Patienten sind für eine emotionsfokussierte Diagnostik geeignet? .....	90
5.9.1	Patienten mit leichtgradigem Widerstand .....	91
5.9.2	Patienten mit mittelgradigem Widerstand .....	91
5.9.3	Patienten mit hochgradigem Widerstand .....	92
5.9.4	Fragile Charakterstruktur .....	92
5.10	Emotionen erleben .....	93
5.10.1	Positive Gefühle .....	93
5.10.2	Wut .....	93
5.10.3	Schuldgefühle angesichts der Wut .....	94
5.10.4	Trauer .....	94
5.11	Zusammenfassung .....	94
<b>6</b>	<b>Psychodiagnostik .....</b>	<b>95</b>
6.1	Erläuterung der Vorgehensweise .....	95
6.2	Aktivierung vermiedener Gefühle durch Fokussierung .....	96
6.3	Gefühle, Angst, Abwehr und Gedanken differenzieren .....	96
6.4	Zusammentragen der Befunde: Verknüpfungen erarbeiten ..	97
6.4.1	Einordnen des Ansprechens auf die Interventionen	100
6.4.2	Repression .....	101
6.4.3	Körperliche Ausbreitungswege der Angst .....	101
6.5	Vorgehen bei Angstausbreitung in die glatte Muskulatur ....	102
6.5.1	Projektion .....	104
6.5.2	Motorische Konversion .....	104
6.6	Ansprechen auf Fokussierung im Prozess .....	105
6.7	Die Angst in die quergestreifte Muskulatur lenken .....	106
6.8	Abwehrmechanismen unterbrechen .....	107
6.9	Hinweis auf ein Nachlassen der Abwehr .....	110
6.10	Passen Sie Ihre Aktivität der Aktivität der Abwehr an .....	110
6.11	Wahrnehmen der somatischen Ausbreitungswege der Gefühle .....	113
6.12	Schuld, somatische Symptome und gegen sich gerichtete Wut .....	113
6.13	Interventionen zur Angstreduktion .....	115
6.14	Rekapitulieren und Überprüfen .....	119
6.15	Interpretation der Ergebnisse .....	121
6.16	Wann muss der Patient an eine Fachklinik überwiesen werden? .....	122
6.17	Zusammenfassung .....	122

<b>7</b>	<b>Modifizierte ISTDP für Ärzte und Psychologen .....</b>	<b>123</b>
7.1	Voraussetzungen .....	123
7.2	Kerninhalte der Behandlung .....	124
7.3	Ablauf der therapeutischen Sitzung .....	125
7.4	Orientierungsphase .....	126
7.5	Den Prozess einleiten .....	126
7.5.1	Vorgehen, wenn Angst im Vordergrund steht .....	126
7.5.2	Vorgehen, wenn Abwehrmechanismen im Vordergrund sind .....	126
7.5.3	Vorgehen, wenn Gefühle in den Vordergrund treten	128
7.5.4	Vorgehen, wenn keine Signale zu erkennen sind ...	128
7.6	Mobilisierung vermiedener Emotionen beim Erarbeiten des Behandlungsziels .....	130
7.6.1	Reaktion 1: Spürbares Erleben von Gefühlen .....	130
7.6.2	Reaktion 2: Zunahme der Abwehr .....	130
7.6.3	Reaktion 3: Aktivitätsverlust »Going Flat« .....	131
7.7	Das Erleben der Gefühle .....	131
7.8	Erkunden der mit der Vergangenheit verknüpften Emotionen .....	132
7.9	Rekapitulieren .....	132
7.10	Die therapeutische Beziehung nutzen .....	133
7.11	Die Natur der komplexen Gefühle .....	134
7.12	Selbstwahrnehmung im therapeutischen Prozess .....	134
7.12.1	Sich von eigenen Emotionen leiten lassen .....	135
7.12.2	Überprüfen, ob Gefühle erlebt werden .....	135
7.12.3	Eigene Gefühle bearbeiten .....	135
7.12.4	Burnout-Prävention .....	135
7.13	Die zentrale Bedeutung der Schuld .....	136
7.13.1	Ist es legitim, auf die Gefühle zu fokussieren, obwohl der Patient Abwehren dagegen zeigt? .....	138
7.13.2	Umgang mit Wendung gegen das Selbst .....	139
7.13.3	Gefühle mit den Symptomen verbinden .....	140
7.13.4	Der somatische Ausbreitungsweg der Wut .....	140
7.13.5	Der Wut Ausdruck verleihen .....	141
7.13.6	Verbindung zu gegenwärtigen Verlusten .....	142
7.13.7	Verbindung zur Vergangenheit .....	143
7.13.8	Ende der Sitzung und Nachbereitung .....	143
7.13.9	Entscheidungspunkt im therapeutischen Vorgehen	144
7.13.10	Porträtieren der Wut .....	145
7.13.11	Schuldgefühle .....	146
7.13.12	Übertragung: Verbindung zu alten Gefühlen .....	146
7.13.13	Erforschen von anderen alten, verbundenen Gefühlen .....	146
7.13.14	Zusammenfassung .....	147
7.13.15	Planung weiterer Sitzungen .....	147

7.13.16	Patienten mit hochgradigem Widerstand .....	148
7.13.17	Sicherheitshinweise .....	148
7.13.18	Depression und Suizidgedanken .....	148
7.13.19	Paranoide Gedanken .....	149
7.13.20	Entwicklung neuer körperlicher Symptome .....	149
7.14	Zusammenfassung .....	149
<b>8</b>	<b>Das gradierte Format der ISTDP .....</b>	<b>151</b>
8.1	Zusammenfassung .....	159
<b>9</b>	<b>Synthese und Schlussfolgerung .....</b>	<b>161</b>
9.1	Der Prozess der Evaluation, Psychoedukation und Behandlung psychophysiologischer Störungen .....	161
9.1.1	Schritt 1: Evaluation .....	161
9.1.2	Schritt 2: Psychoedukative, kognitiv-behaviorale Interventionen .....	163
9.1.3	Schritt 3: Psychodiagnostische Evaluation und ISTDP-orientierte Behandlung .....	164
9.1.4	Schritt 4: Intensive psychodynamische Kurzzeit- therapie (ISTDP) .....	164
9.1.5	Wann überweisen? .....	164
9.1.6	Zusätzliche Informationen .....	164
9.2	Zusammenfassung .....	165
<b>Anhang</b>	.....	<b>167</b>
	Auflistung von Instrumenten, die für die Diagnosestellung bei psychophysiologischen Störungen eingesetzt werden können ...	167
	Anamnese .....	167
	Symptomcheckliste .....	169
	ACE Fragebogen zu Belastungsfaktoren in der Kindheit ....	171
	Beschreibung Lebensverlauf Interview .....	172
	Persönlichkeitsmerkmale, die oft mit PPS in Verbindung gebracht werden .....	173
<b>Literatur</b>	.....	<b>174</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	.....	<b>183</b>