

Inhalt

Geleitwort	5
Danksagung	13
Einleitung	15
Selbstwertkriterien als neuer Schwerpunkt bei Selbstwertproblemen	15
 Teil I Grundlagenwissen als Basis der kognitiven Umstrukturierung und der emotionsfokussierten Interventionen	
1 Menschliche Grundbedürfnisse und ihre Funktion	23
1.1 Grundbedürfnisse als psychologisches Modell	23
1.1.1 Welche Grundbedürfnisse haben Menschen?	24
1.1.2 Drang zur Grundbedürfnisbefriedigung	25
1.1.3 Konflikte zwischen verschiedenen Grundbedürfnissen	25
1.1.4 Beurteilung der Befriedigung von Grundbedürfnissen	26
1.2 Bindung, Geborgenheit, Nähe	28
1.2.1 Die Eigenständigkeit von Bindung, Nähe und Geborgenheit	28
1.2.2 Wann empfinden Menschen ihr Bindungsbedürfnis als erfüllt?	32
1.3 Selbstbestimmung, Kontrolle, Sicherheit	34
1.4 Lustgewinn/Unlustvermeidung	37
1.5 Gleichwertigkeit	38
1.5.1 Gleichwertigkeit und zwischenmenschliche Werte – Funktion	39
1.5.2 Gleichwertigkeit und zwischenmenschliche Werte – eine genetisch-kulturelle Koevolution	45
1.5.3 Gleichwertigkeit – Abgrenzung und Eigenständigkeit	76

1.6	Grundbedürfnis nach einer positiven Selbstbewertung	79
1.6.1	Einordnung des Selbstwertes in unsere seelische Struktur und Persönlichkeit	79
1.6.2	Selbstwert – Gefühl oder gedankliches Konzept	83
1.6.3	Selbstwertbedürfnis – Funktion und typische Selbstwertkriterien	84
1.6.4	Typische Selbstwertkriterien – hilfreich oder nicht?	89
1.6.5	Dysfunktionale Selbstwertkriterien – Fähigkeiten/Leistung/Erfolg, konkurrenzorientierte Durchsetzung und soziale Anerkennung	92
1.6.6	Funktionale Selbstwertkriterien – Gleichwertigkeit und universelle zwischenmenschliche Werte	93
1.6.7	Vorteile kooperativer Selbstwertkriterien	98
1.6.8	Sich auf eine Bemühung beschränken	102
1.6.9	Gleichwertigkeit und Selbstwert	104
1.6.10	Einfluss der Biografie auf die Selbstwertkriterien	105
1.6.11	Die Möglichkeit zur Entscheidung bei den Selbstwertkriterien	114
 Teil II Störungsmodell/Fallkonzeption		
2	Diagnostik bei Selbstwertproblemen	119
3	Störungsmodell und Fallkonzept erstellen	123
3.1	Grundbedürfnisse, maladaptive Schemata und das Modusmodell	123
3.1.1	Schemata	123
3.1.2	Modusmodell	128
3.2	Individuelles Fallkonzept mit Moduslandkarte	155
 Teil III Interventionstechniken der Schematherapie		
4	Verankerung hilfreicher Selbstwertkriterien im Denken und Fühlen	163
4.1	Bewusst denkende Ebene	163
4.2	Unbewusst emotionale Ebene	164
4.3	Reihenfolge der genannten psychotherapeutischen Schritte	165
5	Kognitive Umstrukturierung	167
5.1	Sokratischer Dialog	169
5.2	Psychoedukation	173
5.2.1	Psychoedukation: Wie der Patientin das Schemamodell vermittelt wird	174

6	Emotionsaktivierende Interventionen	177
6.1	Schritte im emotionalen Veränderungsprozess	177
6.2	Imagination	178
6.2.1	Ablauf der Imagination	179
6.3	Stühlearbeit	185
6.3.1	Ausgangspunkt – aktualisierter Abwerter- oder Katastrophisierermodus	187
6.3.2	Ausgangspunkt – aktualisierter dysfunktionaler Bewältigungsmodus	190

Teil IV Interventionen zur Stärkung einer positiven Selbstbewertung im gesunden Erwachsenenmodus – Anwendung

7	Kognitive Umstrukturierung – Analyse, Reflexion und Entscheidung	197
7.1	Analyse bisheriger Selbstwertkriterien	197
7.1.1	Patientin benennt Minderwertigkeit von sich aus als Problem	197
7.1.2	Selbst- und Fremdadwertungen werden von der Therapeutin beobachtet	199
7.2	Funktionalität bisheriger Selbstwertkriterien sokratisch in Frage stellen	202
7.2.1	Die therapeutische Beziehung: Limited Reparenting und empathische Konfrontation	202
7.2.2	Nutzwert, Fähigkeiten, Leistung und soziale Anerkennung – sokratisch in Frage gestellt	203
7.2.3	Zugehörigkeit und Anerkennung – sokratisch in Frage gestellt	209
7.2.4	Konkurrenz und Durchsetzung – sokratisch in Frage gestellt	213
7.2.5	Fähigkeiten, Leistung und Erfolg – sokratisch in Frage gestellt	216
7.2.6	Mischung aus gesellschaftlicher Anerkennung, Leistung, Erfolg und konkurrenzorientierter Durchsetzung – sokratisch in Frage gestellt	223
7.2.7	Identifizierungen als Selbstwertstrategie	224
7.3	Zwischenmenschliche Werte als hilfreiche Selbstwertkriterien erarbeiten	226
7.3.1	Direkte Frage – Wann ist ein Mensch wertvoll?	227
7.3.2	Warum schätzen Sie Ihre beste Freundin	231
7.3.3	Unterschiedliche Selbstwertkriterien bei sich und den anderen	235
7.3.4	Emotionale Beweisführung	236

7.4	Fallbeispiel – Kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Selbstwertkriterien	239
8	Emotionsaktivierende Interventionen	243
8.1	Analyse der biografischen Ursachen dysfunktionaler Selbstwertkriterien	243
8.2	Imagination – Anwendung am Patientinnenbeispiel	244
8.3	Stühlearbeit – Anwendung am Patientinnenbeispiel	247
9	Schwierige Fallbeispiele – kognitive Umstrukturierung integriert in emotionsaktivierende Interventionen	250
9.1	Extremes Schulterleben bei Vergehen gegen zwischenmenschliche Werte	250
9.2	Sexueller und emotionaler Missbrauch	252
10	Abwerter entmachten und gesunden Erwachsenenmodus stärken – im Alltag einüben	258
10.1	Selbstständiges Üben – »Gefühle exponieren« und »Abwerter entmachten«	258
10.1.1	Patientinnenanleitungen Imagination und Stühlearbeit	258
11	Hilfreiche Selbstwertkriterien mit weiteren zentralen Interventionen zur Stärkung des Selbstwertgefühls verknüpfen	266
11.1	Dysfunktionale Vermeidungen durch Aufbau von Kompetenzen und Selbstvertrauen überwinden	266
11.1.1	Selbstvertrauen – belastende Gefühle ertragen können	267
11.1.2	Kommunikative Kompetenzen verbessern	267
12	Schlusswort: Wir können uns entscheiden	268
 Teil V Verzeichnisse		
Literatur		273
Stichwortverzeichnis		279