

Inhalt

Danksagung	9
Kapitel Eins: Wodurch wirkt Therapie?	11
Kapitel Zwei: Wie man diese Übungen anwendet, um besser zu werden	21
Kapitel Drei: Gemeinsam Sicherheit schaffen, damit es sich sicher anfühlt, abhängig zu sein	29
Phase Eins: Angst regulieren	30
Übung Eins: Einschätzen, wie sich die Angst im Körper bemerkbar macht ...	30
Übung Zwei: Erkennen und Regulieren von Ängsten	34
Übung Drei: Angstregulierung durch das Richten der Aufmerksamkeit auf ein Angstsymptom	39
Übung Vier: Helfen Sie den Patient*innen, ihre Ängste nicht zu ignorieren, sondern ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, damit sie diese regulieren können.....	41
Übung Fünf: Strategien blockieren, die die Angstregulierung verhindern, und dann die Angst regulieren	46
Übung Sechs: Aufbau der Fähigkeit, die Angst bewusst wahrzunehmen	50
Kapitel Vier: Das Vertrauen entwickeln, sich auf jemanden verlassen zu dürfen	55
Phase Zwei: Ein Problem benennen, an dem gearbeitet werden soll	55
Übung Eins: Nicht-Probleme anstatt echter Probleme anbieten	56
Übung Zwei: Themenwechsel, um das Benennen eines Problems zu vermeiden	64
Übung Drei: Vage Antworten geben, um die Benennung eines Problems zu vermeiden	67
Übung Vier: Gedanken anbieten statt ein Problem, an dem gearbeitet werden soll	72
Übung Fünf: Patient*innen helfen, die sagen, dass jemand anderes denkt, dass sie sich in Therapie begeben sollten	75

Übung Sechs: Helfen, wenn Patient*innen Sie bitten, ihnen zu sagen, woran sie arbeiten sollen	80
Übung Sieben: Wiederholungsübung	83
Übung Acht: Mit der Verleugnung eines Problems umgehen	86
 Kapitel Fünf: Ist es sicher, einen eigenen Verstand und Willen in der Therapie zu haben? 91	
Phase Drei: Den eigenen Willen erklären, am Problem zu arbeiten	91
Übung Eins: Zum Erleben des Willens einladen	92
Übung Zwei: Den Willen zur Therapie auf andere übertragen	96
Übung Drei: Den Willen zur Therapie dem Therapierenden zuschreiben	98
Übung Vier: Den Trotz der Patient*innen deaktivieren	101
Übung Fünf: Patient*innen mit ihrer Angst helfen, wenn sie ihren Willen zur Therapie bekunden	105
Übung Sechs – Integrative Übung: Von keiner Allianz zur Allianz vorankommen	107
Phase Vier: Den Willen der Patient*innen für die therapeutische Aufgabe mobilisieren	111
Übung Eins: Helfen, wenn Patient*innen ihren Willen anderen zuschreiben	111
Übung Zwei: Den Willen der Patientin mobilisieren, auf ihr Ziel hinzuarbeiten	117
Übung Drei: Trotzigen Patient*innen helfen	120
Übung Vier: Patient*innen helfen, die ihren Wunsch, gesund zu werden, dem Therapierenden zuschreiben	123
Übung Fünf: Mobilisierung des Willens der Patientin durch die Verwendung ihrer Worte	126
Übung Sechs: Auf Verleugnung mit Fantasie reagieren I	128
Übung Sieben: Auf Verleugnung mit Fantasie reagieren II	131
Übung Acht: Auf Verleugnung mit Fantasie reagieren III	133
Übung Neun: Auf Verleugnung mit Worten reagieren	135
Übung Zehn: Mit Verleugnung umgehen	138
Übung Elf: Erkennen und Deaktivieren von Fehl wahrnehmungen	140
Übung Zwölf: Mit der Ambivalenz der Patient*innen arbeiten	143
Übung Dreizehn: Passivität ansprechen	145
Phase Fünf: Die Patientin mobilisieren, auf ein Annäherungsziel hinzuarbeiten	150
Übung Eins: Probleme in Annäherungsziele umwandeln	150

Übung Zwei: Vermeidungsstrategien in Annäherungsziele umwandeln	152
Übung Drei: Vermeidungsziele in Annäherungsziele für die Therapie umwandeln	155
Übung Vier: Fehlende Fähigkeiten in Annäherungsziele umwandeln	157
Übung Fünf: Negative Erwartungen in realistische Hoffnung umwandeln ..	159
Übung Sechs: Übereinstimmung darüber erzielen, was und warum wir es tun	162
Kapitel Sechs: Wie Sie Behandlungsabbrüche verhindern	165
Übung Eins: Erkennen von Warnzeichen eines Therapieabbruchs	166
Übung Zwei: Lernen, Abbruchverhalten zu erkennen	170
Übung Drei: Wie man mit dem Heilen von Bindungsrupturen beginnt.....	172
Kapitel Sieben: Was tun, wenn Sie nicht üben wollen	177
Kapitel Acht: Transtheoretische Prinzipien für eine wirksame Therapie	185
Schlussfolgerung	189
Leitfaden für Lehrkräfte zur Verwendung dieser Übungen im Unterricht	191
Literatur	195
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Stichwortverzeichnis	205
Über den Autor	211
Über die Übersetzer*innen	213