

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 Fehlwahrnehmungen 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