

Inhalt

I Theoretische Grundlagen

1	Einleitung	13
1.1	Begriffsbestimmungen	13
1.2	Selbstwert: vorhandene Konzepte und Modelle	15
1.2.1	Unterschiedliche Aspekte des Selbstwerteinschätzens	18
1.2.2	Selbstwertmodelle	23
1.3	Vorhandene Behandlungsansätze zu selbstwertbezogenen Störungen	30
2	Das Selbstwertproblem in der IKVT	37
2.1	Was sind dysfunktionale Selbstwertkonzepte?	37
2.2	Welche dysfunktionalen Selbstwertkonzepte gibt es?	38
2.3	Arten dysfunktionalen Selbstbewertens	44
3	Genese von Selbstwertproblemen	51
3.1	Ursachen für Selbstbewertungen	51
3.2	Entstehungsbedingungen aus Sicht der IKVT	52
3.3	Aufrechterhalten von Selbstwertkonzepten durch Symptomgewinne	58
4	Diagnostik und Problemanalyse bei Selbstwertproblemen	61
4.1	Wann wird das eigene Selbstwertkonzept zum Problem?	61
4.2	Das Selbstwertproblem in der Problemorientierten Kognitiven Psychodiagnostik (PKP)	62
4.2.1	Horizontale Problemanalyse	63
4.2.2	Vertikale Problemanalyse	66
4.2.3	Trennscharfe und nicht trennscharfe Denkstile bei Selbstwertproblemen	69
4.3	Diagnose von selbstwertbezogenen Störungen nach ICD-10	70
4.3.1	Trennscharfe ICD-10-Kategorien bei Selbstwertproblemen	71
4.3.2	Typische, aber nicht trennscharfe ICD-10-Kategorien bei Selbstwertproblemen	72

6	Inhalt
4.4	Organische Erkrankungen und Selbstwertprobleme 79
4.5	Fragebögen zur Diagnose von Selbstwertproblemen 81
5	Therapieziele bei selbstwertbezogenen Störungen 83
5.1	Das Selbstwertproblem lösen – aber wie? 83
5.2	Der Lösungsansatz der IKVT 85
6	Besonderheiten bei der Therapie von Selbstwertproblemen 89
6.1	Allgemeine Therapie Voraussetzungen 89
6.2	Spezifische therapeutische Konzepte in der Therapie von Selbstwertproblemen 90
6.2.1	Besonderheiten bei beliebtkeitsorientiertem Selbstwertproblem 91
6.2.2	Besonderheiten bei leistungsorientiertem Selbstwertproblem 94
6.3	Behandlungsplan für Selbstwertprobleme und ihre Prognose 96
7	„Ja, aber ...“ – Der Umgang mit allgemeinen typischen Widerständen und Stolpersteinen bei Selbstwertproblemen 99

II Kasuistik: Praktisches Vorgehen bei der Therapie von Selbstwertproblemen

8	Allgemeines Vorgehen in den acht Phasen einer ambulanten IKVT bei der Therapie eines Selbstwertproblems 107
8.1	Phase 1: Der Erstkontakt/die Sprechstunde(n) 107
8.1.1	Wann kommen Menschen mit einem Selbstwertproblem in die Psychotherapie? 107
8.1.2	Inhalt und Ablauf des Erstkontakts/der Sprechstunde(n) 108
8.1.3	Praktisches Vorgehen im Erstgespräch/in der Sprechstunde 109
8.2	Phase 2: Probatorik: vertiefte Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung 113
8.3	Phase 3: Lebensziele analysieren und planen 115
8.3.1	Glaubensgrundsätze und Werte der Betroffenen erheben und reflektieren 116
8.3.2	Lebensziele analysieren: momentan verfolgte Ziele erheben 117
8.3.3	Lebensziele planen: den Soll-Zustand erarbeiten 117
8.3.4	Typische Lebenszielthemen bei einem Selbstwertproblem 119

8.4	Phase 4: Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen	119
8.5	Phase 5: Das kognitive Modell zum Entstehen und Steuern von Emotionen vermitteln	120
8.5.1	Was sind Emotionen?	121
8.5.2	Wie entstehen Emotionen?	121
8.5.3	Wie lassen sich unangemessene oder unangemessen starke Emotionen verändern?	122
8.5.4	Das SKR-Modell	123
8.6	Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	125
8.7	Phase 7: Identifizierte Selbstwertkonzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen lassen	127
8.7.1	Situative Ziele festlegen lassen und auf Funktionalität prüfen	128
8.7.2	Prüftechniken für Denk- und Bewertungsmuster vermitteln	129
8.7.3	Alle Teile des Bewertungssystems auf Angemessenheit mittels Disput-techniken und Sokratischer Dialoge prüfen	133
8.7.4	Funktionale alternative Konzepte erstellen und ein K ^{neu} als zusammengefasstes Prüfergebnis herausarbeiten	147
8.7.5	Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen (SAE) vermitteln	147
8.8	Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen	147
8.8.1	Das Vorgehen beim Bahnen neuer Konzepte erläutern	148
8.8.2	Funktionale Übungen zum Bahnen neuer Selbstwertkonzepte suchen	149
8.8.3	Typische Übungen für Betroffene mit Selbstwertproblemen	150
8.8.4	Übungsleitern erstellen	153
8.8.5	Motivationsstrategien einführen	153
8.8.6	Bahnen des neuen Konzepts	153
9	Fallbeispiel: Frau Performer	157
9.1	Phase 1: Der Erstkontakt/die Sprechstunde(n)	157
9.2	Phase 2: Probatorik: vertiefte Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung	172
9.3	Phase 3: Lebensziele analysieren und planen	176
9.4	Phase 4: Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen	180
9.5	Phase 5: Das kognitive Modell zum Entstehen und Steuern von Emotionen vermitteln	180
9.6	Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	181

9.7	Phase 7: Identifizierte Selbstwertkonzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen lassen	187
9.8	Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen	195
10	Fallbeispiel: Herr Höflich	207
10.1	Phase 1: Der Erstkontakt/die Sprechstunde(n)	207
10.2	Phase 2: Probatorik: vertiefte Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung	215
10.3	Phase 3: Lebensziele analysieren und planen	222
10.4	Phase 4: Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen	222
10.5	Phase 5: Das kognitive Modell zum Entstehen und Steuern von Emotionen vermitteln	224
10.6	Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	224
10.7	Phase 7: Identifizierte Selbstwertkonzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen lassen	228
10.8	Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen	235
11	Fallbeispiel: Frau Skinny	241
11.1	Phase 1: Der Erstkontakt/die Sprechstunde(n)	241
11.2	Phase 2: Probatorik: vertiefte Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung	251
11.3	Phase 3: Lebensziele analysieren und planen	255
11.4	Phase 4: Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen	256
11.5	Phase 5: Das kognitive Modell zum Entstehen und Steuern von Emotionen vermitteln	256
11.6	Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	257
11.7	Phase 7: Identifizierte Selbstwertkonzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen lassen	260
11.8	Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen	265
12	Fallbeispiel: Frau Stumm	273
12.1	Phase 1: Der Erstkontakt/die Sprechstunde(n)	273
12.2	Phase 2: Probatorik: vertiefte Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung	281
12.3	Phase 3: Lebensziele analysieren und planen	284

Inhalt	9
12.4 Phase 4: Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen	285
12.5 Phase 5: Das kognitive Modell zum Entstehen und Steuern von Emotionen vermitteln	285
12.6 Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	285
12.7 Phase 7: Identifizierte Selbstwertkonzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen lassen	288
12.8 Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen	293
13 Phasentypische Fragen und Widerstände bei Selbstwertproblemen	301
13.1 Phase 1: Erstkontakt/Sprechstunde(n)	301
13.2 Phase 2: Probatorik: vertiefte Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung	303
13.3 Phase 3: Lebensziele analysieren und planen	304
13.4 Phase 4: Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen	306
13.5 Phase 5: Das kognitive Modell zum Entstehen und Steuern von Emotionen vermitteln	307
13.6 Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	308
13.7 Phase 7: Identifizierte Selbstwertkonzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen lassen	310
13.8 Phase 8: Neue Konzepte trainieren und bahnen	311
 Anhang	
Hinweise zum Arbeitsmaterial/Online-Code	315
Übersicht des Arbeitsmaterials	315
Literaturverzeichnis	317
Sachwortverzeichnis	327
Zu den Autor*innen	331