
Inhalt

Serge K. D. Sulz

Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie:

Selbstregulation und -organisation als Therapieprinzip	1
Einführung	1
Theoretische Grundlagen	1
Selbstregulation – Kybernetik 1. Ordnung	2
Selbstorganisation – Kybernetik 2. Ordnung	8
Synergetik als Wissenschaft der Selbstorganisation	9
Grundbegriffe	10
Das synergetische Modell psychischer Prozesse von Haken und Schiepek (2005)	12
Neurobiologie der emotional-kognitiven Selbstregulation	14
Emotionen	15
Gefühle	16
Die Psyche ist Gedächtnis	18
Der Körper als zentrales Medium des Erlebens, Erinnerns und Handelns	19
Die Bedeutung der Motorik und der Imitation	22
Der Körper als Bühne des Gefühls und des Bewusstseins	22
Strategisch-Behaviorale Therapie – ein systemtheoretischer Ansatz	23
Eine affektiv-kognitive Entwicklungs- und Systemtheorie psychischer Störungen	24
Annahmen	24
Entstehung und Funktion des Symptoms	28
Der Prozess der Symptombildung	29
Die Therapieziele	30
Die Therapiestrategie	30
Therapiepraxis	31
Die therapeutische Beziehung – die therapeutische Interaktion	32
Das Symptom als Beziehungstifter und primärer Therapieauftrag	32
Thematische Rekonstruktion der kindlichen Entwicklung und des Verharrens in kindlichen Überlebensstrategien	33
Entwicklung der Veränderungsstrategie	33
Zusammenfassung	34

K. D. Sulz

Praxis der Strategisch-Behavioralen Therapie: wirksame Schritte zur Symptomreduktion, zur Persönlichkeitsentwicklung und zur funktionalen Beziehungsentwicklung

Einführung	38
Inhaltliche Planung und Gestaltung der Therapiesitzungen in der Strategisch-Behavioralen Therapie	43

Gernot Hauke	
Vom bedürfnisorientierten zum wertorientierten Menschen	58
Werte in der Psychotherapie	58
Arbeit mit persönlichen Werten: Definitionen und Konzepte	59
Was sind persönliche Werte?	59
Lieber der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach?	63
Werte, Überlebensregel und Achtsamkeit	66
Welche Wertorientierungen gibt es eigentlich?	68
Wertedomänen als Themen psychotherapeutischer Arbeit	69
Erhalten versus Offenheit für Veränderungen	79
Selbstbezogenheit versus Selbsttranszendenz	80
Voraussetzungen psychologischer Flexibilität: Antagonisten werden zu Synergisten	80
Ein Fall aus der Praxis	81
Strategie 1: Achtsamkeit und Wertschöpfung	82
Strategie 2: Den Widersacher durch demokratische Führung zum Gehilfen machen	83
Strategie 3: Arbeit mit spezifischen Werten im Wertespektrum	85
Strategie 4: Überlebensstrategien erarbeiten	86
Strategie 5: Antagonisten zu Synergisten machen und dadurch Flexibilität gewinnen	87
Strategie 6: Wertentwicklung durch Bedürfnisbefriedigung	89
Schluss: Von der Bedürftigkeit zur Wertorientierung	90

Gernot Hauke	
Selbstregulation und Achtsamkeit	93
Einleitung	93
Selbstregulation	94
Soll-Werte der Selbstregulation	95
Hierarchie der Selbstregulation für klinische Fragestellungen	97
Selbstaufmerksamkeit, Diskrepanzen und Passung	99
Akzeptanz durch Achtsamkeit	101
Achtsamkeit im Kontext psychologischer Aufmerksamkeitskonzeptionen	102
Die Bedeutung von Achtsamkeit für die Selbstregulation	105
Praxis der Achtsamkeit	110
Selbstachtsamkeit: Die gute Beziehung mit sich selbst, präsent und intim zu sein	112
Beispiele achtsamkeitsbasierter Therapieformen oder: Achtsamkeit in den neuen Verhaltenstherapien	115
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	115
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie	115
Dialektisch-behaviorale Therapie	116
Akzeptanz- und Commitment-Therapie	117
Psychologische Wirkmechanismen von Achtsamkeit – Änderung der Selbstregulation anstelle der Änderung von Inhalten	119

Jasmin Annette Richter-Benedikt	
Strategisch-Behaviorale Therapie für Jugendliche, SBT-J	124
Einführung	124
Der therapeutische Ansatz und seine einzelnen Komponenten	125

Therapieaufbau und inhaltliche Schwerpunkte der Strategisch-Behavioralen Therapie für Jugendliche	126
Einzelmodus: Inhalt und Ablauf	127
Gruppenmodus: Inhalt und Ablauf	130
Elterntaining: Inhalt und Ablauf	131
Therapeutische Ansatzpunkte der Strategisch-Behavioralen Therapie für Jugendliche	135
Ansatz an der Symptomebene	135
Ansatz an der Ebene der Emotion	138
Ansatz an der Ebene der Kognition	141
Ansatz an der Verhaltensebene	142
Zur Finanzierung, Dauer und Qualitätskontrolle der Therapien	143
Fallkasuistik – Darstellung der Strategische-Behavioralen Therapie für Jugendliche anhand eines konkreten Therapiefalls	144
Angaben zur Symptomatik und zur Lebensgeschichte von Sarah	144
Diagnose, Bedingungsanalyse, Therapiezielbestimmung	144
Therapieverlauf und Elternarbeit im Einzelmodus	146
Therapieverlauf im kombinierten Einzel- und Gruppenmodus	147
Verlauf des Elterntainings	147
Abschließende Beurteilung der Strategisch-Behavioralen Therapie für Jugendliche	148
Gernot Hauke	
Angstbehandlung in der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT)	150
Motivationspsychologische Vorüberlegungen:	
Angstpatienten erleben zu wenig subjektive Sicherheit	150
Angst aus der Sicht der SBT	156
Pathogene Lebens- und Beziehungsgestaltung	157
Auslöser	157
Primäre und sekundäre Emotionen und Reaktionen	157
Ein Fall aus der Praxis	160
Auslösende Situation	160
Pathogene Lebensgestaltung	160
Pathogene Beziehungsgestaltung	160
Die Therapie	162
Beziehungsgestaltung	163
Prozessgestaltung: Die Strategie des Symptoms ergibt die Strategie der Therapie	164
Therapeutisch-diagnostische Phase	164
Symptomtherapie	164
Symptomtherapie I	165
Würdigen der Überlebensregel – das Gute im Schlechten	165
Symptomtherapie II	166
Emotionstherapie	166
Behaviorale Therapie	167
Zukunftsgestaltung durch Arbeit mit persönlichen Werten	167

Ute Gräff-Rudolph und Serge K. D. Sulz

Strategische Depressionstherapie

Die Energie der Gefühle für befriedigende Beziehungen nutzen lernen 171

Einführung	171
Zusammenfassung der wichtigsten Depressionsansätze	173
Strategie der Depression und Strategie der Depressionstherapie	174
Therapiemanual	174
Depressionstherapie = Freude statt Verstimmung	179
Depressionstherapie = Angst statt Verstimmung	183
Depressionstherapie = Wut statt Verstimmung	188
Depressionstherapie = Trauer statt Verstimmung	192
Rückfallprophylaxe ... ist Bestandteil der Therapie	194
Depressionstherapie = vom bedürfnisorientierten zum wertorientierten Handeln	194
Zusammenfassung	196

Regina Thierbach

Strategisch-Behaviorale Therapie in der Behandlung der

Posttraumatischen Belastungsstörung – Ein wertorientierter Ansatz – 199

Einführung	199
Epidemiologische Daten	202
Phänomenologie und Beschreibung des Störungsbildes	203
Die Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung	204
Der verhaltenstherapeutische Ansatz (SORK-Modell)	204
Der dialektisch-behaviorale Ansatz von Linehan	206
Akzeptanz- und Commitment-Therapie	206
Exkurs „heißes“ versus „kaltes System“	208
Therapeutische Einflussnahme auf das Persönlichkeitswachstum nach traumatischen Erlebnissen	211
Exkurs Resilienz versus Reifung	212
Woran macht sich persönliche Reifung fest?	213
Exkurs Reifung oder posttraumatisches Wachstum	213
Exkurs Sprache	215
Exkurs Weisheit	215
Was heißt nun Weisheit, wie erlangt man sie?	216
Die therapeutische Arbeit an der Erschütterung des Wertegebäudes durch Selbstregulation/Achtsamkeit und Werteorientierung	216
Exkurs Werte	217
Persönliches Wachstum, Coping und die Rolle von Achtsamkeit	219
Zusammenfassung	219

Martin Fegg

Strategisch-Behaviorale Therapie in Palliative Care 223

Einleitung	223
Verbesserung der Lebensqualität als Aufgabe von Palliative Care	224
Psychische Symptome bei Schwerkranken und Sterbenden	225
Klassische verhaltenstherapeutische Behandlungsmethoden	226

Neuere Psychotherapiemethoden	228
Achtsamkeit	229
Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	229
Werte	231
Lebenssinn	233
Psychotherapie in Palliative Care	236
Strategisch-Behaviorale Therapie und Strategisch-Funktionale Familientherapie	238
Theoretische Fundierung	243
Fallvignette	244

Anhang

Stichwortverzeichnis	255
Autoren dieses Buches	265