

# Inhalt

## I Überblick über die Entstehung der Psychotherapie

1.1	<b>Der Mensch als soziales Wesen</b>	1
	Elementare psychotherapeutische Praktiken	1
	Der Beginn professioneller Psychotherapie	1
1.2	<b>Anthropologie im 19. Jahrhundert</b>	2
	Zwischen Glauben und Wissenschaft	2
	Vorurteile und objektive Daten	2
	Medizin als mechanistische Naturwissenschaft	4
	Geistige Wegbereiter Freuds	5
1.3	<b>Anfänge der Psychoanalyse</b>	6
	Erforschung und Behandlung der Hysterie	6
	Auf dem Weg zur Psychoanalyse	6
1.4	<b>Freud und seine Schüler</b>	8
	Alfred Adler	9
	Carl Gustav Jung	9
	Wege von Freuds Schülern	10
1.5	<b>Die Zersplitterung der psychoanalytischen Bewegung</b>	11
	Zerschlagung durch die Nationalsozialisten	11
	Weitere Entwicklung	11
1.6	<b>Einfluss der Psychoanalyse auf andere Ansätze</b>	12
	Philosophisch orientierte Therapien	12
	Körpertherapien	12
	Personzentrierte Therapie	12
	Humanistische Psychologie	13
	Systemische Therapien	13
1.7	<b>Überblick</b>	13
	Ein zentraler Entwicklungsstrang	13
	Das Einfluss-Schema	14
1.8	<b>Zusammenfassung</b>	16
1.9	<b>Verständnisfragen</b>	17

## 2 Psychoanalyse

2.1.	<b>Der Begriff Psychoanalyse</b>	20
	Kritik an Freud	20
	Modifikation und Weiterentwicklung	20
2.2	<b>Entstehung der psychoanalytischen Theorie</b>	20
	Die Traumtheorie	20
	Vom Libidokonzept zur Neurosenlehre	22
	Entdeckung des Ichs	24
	Darstellung psychoanalytischer Grundkonzepte	25
2.3	<b>Das Strukturmodell der Persönlichkeit</b>	26
	Psychischer Apparat	26
	Das Bewusstsein	27
2.4	<b>Trieblehre</b>	28
	Eros	28
	Libido	28
	Thanatos	28
2.5	<b>Phasen psychosexueller Entwicklung</b>	29
	Infantile Phasen der Libido	29
	Der Ödipuskomplex	30
	Objektbeziehungen und Narzissmus	30
2.6	<b>Konflikt, Symptombildung und Neurose</b>	31
	Konflikt	31
	Persönlichkeitstypen und ihre Abwehrmechanismen	32
	Bedeutung frühkindlicher Konflikte	32
	Abwehrmechanismen des Ich	33
2.7	<b>Die therapeutische Situation</b>	33
	Therapeutisches Bündnis	33
	Das Setting	34
	Interventionen in der Psychoanalyse	34
2.8	<b>Traum und Deutung</b>	34
	Traumbildung	34
	Der Traum als „Hüter des Schlafs“	34
2.9	<b>Widerstand, Übertragung und Gegenübertragung</b>	35
	Funktion des Widerstands	35
	Übertragung	35
	Gegenübertragung	36
2.10	<b>Zusammenfassung</b>	36
2.11	<b>Verständnisfragen</b>	38

<b>3</b>	<b>Individualpsychologie</b>	
3.1	<b>Individuum und Gemeinschaft</b>	<b>40</b>
	Konzeptionelle Abgrenzung	40
	Biographische Hintergründe	40
3.2	<b>Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben</b>	<b>41</b>
	Neurotische Symptome als Abwehr	41
	Materielle Situation und Status der Familie	42
3.3	<b>Lebensstil, Leitlinien und Lebensplan</b>	<b>43</b>
	Auseinandersetzung mit der Umwelt	43
	Vom Lebensplan zum Lebensstil	43
3.4	<b>Gemeinschaftsgefühl und Machtmensch</b>	<b>44</b>
	Gemeinschaftsgefühl als zentrales Konzept	44
	Entfaltung des Gemeinschaftsgefühls	45
	Überwertigkeitskomplex	46
3.5	<b>Das Arrangement der neurotischen Symptome</b>	<b>46</b>
	Funktion der Symptome	46
	Einengende Verhaltensmuster von Neurotikern	47
	Erziehungsstil und Fehlentwicklungen	47
3.6	<b>Individualpsychologische Therapie</b>	<b>48</b>
	Bedeutung der Erziehung	48
	Erforschung des Lebensplans	49
	Verbündung mit dem Kind im Patienten	50
3.7	<b>Zusammenfassung</b>	<b>50</b>
3.8	<b>Verständnisfragen</b>	<b>52</b>
<b>4</b>	<b>Analytische Psychologie</b>	
4.1	<b>Entstehung der Analytischen Psychologie</b>	<b>53</b>
	Biographischer Hintergrund	53
	Studien im psychologischen Grenzbereich	54
4.2	<b>Struktur und Funktionen der Psyche</b>	<b>55</b>
	Wissenschaft vom Bewusstsein	55
	Zwei psychische Systeme	56
	Ektopsychische Funktionen des Bewusstseins	56
	Endopsychische Funktionen des Bewusstseins	57
4.3	<b>Typenlehre</b>	<b>57</b>
	Typen zur Klassifizierung	57
	Extraversion und Introversion	58
	Typen psychischer Ausrichtung	58

4.4	<b>Kollektives Unbewusstes und Archetypen</b>	59
	Annahme eines kollektiven Unbewussten	59
	Archetypen als dynamische Grundmuster	59
4.5	<b>Individuation</b>	61
	Zwei Lebensphasen	61
	Langer Weg der Selbstfindung	61
4.6	<b>Analyse nach C. G. Jung</b>	62
	Traumarbeit und Symbole	62
	Neurose und die Entwicklung der Persönlichkeit	62
4.7	<b>Zusammenfassung</b>	63
4.8	<b>Verständnisfragen</b>	65
<b>5</b>	<b>Vegetotherapie</b>	
5.1	<b>Das Werk Wilhelm Reichs</b>	66
	Diskreditierung und Ablehnung	66
	Darstellung der Vegetotherapie	67
5.2	<b>Reich versus Freud</b>	68
	Bedeutung bioenergetischer Aspekte	68
	Divergenzen zwischen Freud und Reich	68
5.3	<b>Seelische Gesundheit und Energie</b>	69
	Orgastische Potenz	69
	Ursachen von Neurosen	70
5.4	<b>Sexualität und Gesellschaft</b>	71
	Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung	71
	Neurosen und bürgerliche Zwangsmoral	71
5.5	<b>Charakterstruktur und Charaktertypen</b>	73
	Organisation von Abwehrmustern	73
	Charakteranalyse	73
5.6	<b>Körperpanzer und Körperarbeit</b>	75
	Verkrampfung als Energieblockade	75
	Therapeutische Körperarbeit	76
5.7	<b>Zusammenfassung</b>	77
5.8	<b>Verständnisfragen</b>	78
<b>6</b>	<b>Bioenergetik</b>	
6.1	<b>Bioenergetik und Vegetotherapie</b>	80
	Lowen und die Mitbegründer der Bioenergetik	80
	Grundlagen der Bioenergetik	80

<b>6.2</b>	<b>Charakterstrukturen und Charaktertypen</b>	<b>81</b>
	Genese der Charakterstrukturen	81
	Klassifikation pathologischer Charakterstrukturen	82
	Entwicklungspsychologische Bedürfnishierarchie	82
	Grundkonflikte der Charaktertypen	83
<b>6.3</b>	<b>Grounding und Körperarbeit</b>	<b>84</b>
	Grounding	84
	Behandlung und Übungen	85
	Atmung und Stimme	86
<b>6.4</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>87</b>
<b>6.5</b>	<b>Verständnisfragen</b>	<b>88</b>

## **7 Transaktionsanalyse**

<b>7.1</b>	<b>Entstehungsgeschichte und Grundkonzeption</b>	<b>89</b>
	Biographischer Hintergrund	89
	Grundkonzeption der Transaktionsanalyse	89
	Popularisierung und Praxistauglichkeit	89
<b>7.2</b>	<b>Strukturanalyse</b>	<b>91</b>
	Drei Ich-Zustände	91
	Entwicklung der Persönlichkeit	91
	Systemstörungen und Funktionsaspekte	92
<b>7.3</b>	<b>Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse</b>	<b>93</b>
	Transaktionen und Reaktionen	93
	Transaktionsmuster	93
<b>7.4</b>	<b>Spielanalyse</b>	<b>94</b>
	Komplementärtransaktionen	94
	Das Spiel „Wenn du nicht wärst“	94
	Operationen und Manöver	95
	Vielfalt der Spiele	95
<b>7.5</b>	<b>Skriptanalyse</b>	<b>97</b>
	Elemente des Skripts	97
	Aufdeckung durch die Skriptanalyse	98
<b>7.6</b>	<b>Therapeutische Intervention</b>	<b>99</b>
	Ziele der Therapie	99
	Transaktionsanalytische Schulen	99
	Transaktionsanalytische Methoden	99
<b>7.7</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>100</b>
<b>7.8</b>	<b>Verständnisfragen</b>	<b>101</b>

# 11 Verhaltenstherapie

## 8 Grundkonzepte der Verhaltenstherapie

<b>8.1</b>	<b>Hintergrund und Entstehungsgeschichte</b>	<b>104</b>
	Der Begriff Verhaltenstherapie	104
	Historischer Überblick	105
	Gegenprogramm zur Psychoanalyse	105
<b>8.2</b>	<b>Frühe theoretische Ansätze</b>	<b>106</b>
	Pawlow: Klassische Konditionierung	106
	Bechterew: Reflexologie	107
	Thorndike: Gesetz des Effektes	107
	Watson: Behaviorismus	108
<b>8.3</b>	<b>Frühe praxisorientierte Verhaltensforschungen</b>	<b>109</b>
	Tierdressur und Erziehungsmaßnahmen	109
	Experimentelle Neurosen	109
	Ethisch fragwürdige Versuche	110
	Konditionierung bei psychischen Störungen	111
	Anerkennung der Psychoanalyse	111
<b>8.4</b>	<b>Die amerikanischen Lerntheorien</b>	<b>112</b>
	Hull: Reiz-Reaktions-Schema	112
	Skinner: Operante Konditionierung	113
	Guthrie: Kontiguitätstheorie	113
	Tolman: Latentes Lernen	114
	Grundlage für kognitive Verhaltenstherapie	114
<b>8.5</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>115</b>
<b>8.6</b>	<b>Verständnisfragen</b>	<b>116</b>

## 9 Lerntheoretische Verhaltenstherapie

<b>9.1</b>	<b>Desensibilisierung und Angstbewältigung</b>	<b>117</b>
	Gegenkonditionierung	117
	Systematische Desensibilisierung	118
	Expositionstraining	119
	Angstbewältigungstraining	120
	Selbstbehauptungstraining	120
<b>9.2</b>	<b>Operante Ansätze</b>	<b>121</b>
	Grundkonzepte operanter Konditionierung	121
	Token-Programme	123
	Biofeedback	123
<b>9.3</b>	<b>Selbstkontrolle</b>	<b>125</b>
	Selbstverstärkung	125
	Stimuluskontrolle	126

	Selbstbeobachtung	126
	Therapieverträge	126
	Kanfers integratives Modell der Selbstregulation	126
9.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>127</b>
9.5	<b>Verständnisfragen</b>	<b>129</b>
<b>10</b>	<b>Kognitive Verhaltenstherapie</b>	
10.1	<b>Entstehung der kognitiven Verhaltenstherapie</b>	<b>130</b>
	Kognitive Veranlagung des Menschen	130
	Integration kognitiver Elemente	131
	Vielzahl von Ansätzen	131
10.2	<b>Lernen am Modell</b>	<b>132</b>
	Faktoren des Modelllernens	132
	Soziale Kompetenzen	132
10.3	<b>Problemlösungstherapien</b>	<b>133</b>
	Erwerb allgemeiner Strategien	133
	Ablauf der Problemlösung	133
10.4	<b>Verdeckte Konditionierung</b>	<b>134</b>
	Techniken	134
	Schwierigkeiten und Wirksamkeit	134
10.5	<b>Selbstinstruktion</b>	<b>135</b>
	Innerer Dialog	135
	Drei Phasen der Therapie	135
10.6	<b>Kognitive Therapie</b>	<b>136</b>
	Persönliche Domäne	136
	Kognitive Trias und Denkfehler	136
10.7	<b>Multimodale Therapie (BASIC ID)</b>	<b>138</b>
10.8	<b>Zusammenfassung</b>	<b>138</b>
10.9	<b>Verständnisfragen</b>	<b>140</b>
<b>11</b>	<b>Rational-emotive Therapie</b>	
11.1	<b>Entstehung der Rational-emotiven Therapie</b>	<b>141</b>
	Biographischer Hintergrund	141
	Verhältnis zu anderen Therapieformen	142
	Wirksamkeit	143
11.2	<b>„A-B-C“ der Rational-emotiven Therapie</b>	<b>143</b>
	Ereignis und Bewertung	143
	A-B-C-Schema	144
	„Mussturbatorische Ideologien“	144



	Erweiterung und Integration	167
	Klassifikation gesprächspsychotherapeutischer Methoden	168
13.3	<b>Rogers Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie</b>	<b>169</b>
	Das „Selbst“ als zentrales Konzept	169
	Zentrale Thesen zur Persönlichkeitstheorie	171
13.4	<b>Grundhaltung des Therapeuten</b>	<b>172</b>
	Unbedingte positive Zuwendung	173
	Echtheit	174
	Einführendes Verstehen	174
	„Technik“ des Verbalisierens	174
13.5	<b>Der therapeutische Prozess</b>	<b>176</b>
	Psychische Beeinträchtigungen	176
	Veränderungen im Therapieprozess	177
13.6	<b>Experiencing und Focusing</b>	<b>178</b>
	Experiencing	178
	Focusing	179
13.7	<b>Zusammenfassung</b>	<b>180</b>
13.8	<b>Verständnisfragen</b>	<b>181</b>
<b>14</b>	<b>Gestalttherapie</b>	
14.1	<b>Entstehung der Gestalttherapie</b>	<b>183</b>
	Anfänge und Mitbegründer	183
	Integration unterschiedlicher Ansätze	183
	Biographischer Hintergrund	183
	Unterschiedliche Strömungen	184
14.2	<b>Gestalttherapeutische Grundkonzepte</b>	<b>184</b>
	Kerngebote	185
	Zentrale Begriffe	185
	Assimilation und Wachstum	186
	Umweltkontakt und Selbstregulation	187
	Kontaktstörungen	188
	Schichten um das Selbst	190
14.3	<b>Gestalttherapeutische Intervention</b>	<b>190</b>
	Analyse von Widerständen	191
	Awareness von Abwehrverhalten	191
	Breites Spektrum an Techniken	192
14.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>192</b>
14.5	<b>Verständnisfragen</b>	<b>193</b>

<b>15</b>	<b>Logotherapie und Existenzanalyse</b>	
15.1	<b>Entstehung der Logotherapie und Existenzanalyse</b>	<b>195</b>
	Grundanliegen und Weiterentwicklung	195
	Biographischer Hintergrund	196
15.2	<b>Theorie und Praxis der Logotherapie</b>	<b>196</b>
	Bedeutung der Sinnfrage	196
	Formen der Neurose	197
	Der „Wille zum Sinn“	197
	Interventionsansätze	198
	Paradoxe Intention	199
	Personale Existenzanalyse	200
	Existenzielle Grundmotivationen	200
15.3	<b>Zusammenfassung</b>	<b>201</b>
15.4	<b>Verständnisfragen</b>	<b>201</b>
<b>16</b>	<b>Psychodrama</b>	
16.1	<b>Entstehung des Psychodramas</b>	<b>203</b>
	Der Begriff Psychodrama	203
	Biographischer Hintergrund	203
	Einfluss auf andere Therapieformen	203
16.2	<b>Grundkonzepte des Psychodramas</b>	<b>204</b>
	Bedeutung von Rollen	204
	Vier Aspekte der Lebenswelt	204
16.3	<b>Praxis der Psychodrama-Therapie</b>	<b>205</b>
	Sechs Konstituenten des Psychodramas	205
	Anwendungen des Psychodramas	206
16.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>207</b>
16.5	<b>Verständnisfragen</b>	<b>207</b>
<b>IV</b>	<b>Systemische Ansätze</b>	
<b>17</b>	<b>Grundlagen systemischer Therapie</b>	
17.1	<b>Einführung in die systemische Perspektive</b>	<b>210</b>
	Heterogenität der Weltbilder	210
	Zirkularität	211
	Evolution und Ko-Evolution	213
	Sprachstruktur wider Systemdenken	214

17.2	<b>Grundkonzepte interdisziplinärer Systemforschung</b>	<b>217</b>
	Selbstorganisation	217
	Geschichte systemtheoretischer Konzepte	220
17.3	<b>Systemtheorie und Systemtherapie</b>	<b>224</b>
	Selbstorganisierte Verhaltensmuster	224
	Humanistische und systemische Konzepte	224
	Kommunikation und Pathogenese	225
	Das Selbst im systemischen Ansatz	227
	Das System „Familie“	228
17.4	<b>Geschichte systemtherapeutischer Ansätze</b>	<b>231</b>
	Systemische Aspekte in früheren Therapieansätzen	232
	Frühe systemtherapeutische Konzepte	233
	Anfänge familientherapeutischer Praxis	234
17.5	<b>Zusammenfassung</b>	<b>235</b>
17.6	<b>Verständnisfragen</b>	<b>237</b>
<b>18</b>	<b>Kommunikation und Paradoxien</b>	
18.1	<b>Kommunikation</b>	<b>238</b>
	Pragmatik menschlicher Kommunikation	238
	Fünf Axiome der Kommunikation	238
18.2	<b>Macht in systemischen Ansätzen</b>	<b>242</b>
	Vernachlässigung der Macht	242
	Untersuchung der Macht	244
18.3	<b>Pragmatische Paradoxien</b>	<b>245</b>
	Paradoxien in der Kommunikation	245
	Double-Bind-Theorie	245
	Kommunikativ-systemische Einzeltherapie	247
	Paradoxe Intervention	248
18.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>249</b>
18.5	<b>Verständnisfragen</b>	<b>250</b>
<b>19</b>	<b>Die Zweierbeziehung als Kollusion</b>	
19.1	<b>Systemische Paartherapie</b>	<b>251</b>
	Kollusion als Kernkonzept	251
	Das Abgrenzungsprinzip	251
	Regressive und progressive Tendenzen	252
	Die Gleichwertigkeitsbalance	253
19.2	<b>Kollusion und Kollusionstypen</b>	<b>254</b>
	Vier Grundthemen in Paarbeziehungen	254
	Konzept der Kollusion	254
	Die narzisstische Kollusion	255

	Die orale Kollusion	256
	Die anal-sadistische Kollusion	257
	Die phallisch-ödipale Kollusion	258
19.3	<b>Praxis der Paartherapie nach Willi</b>	<b>259</b>
	Kollusionsthemen als Bereicherung	259
	Erkenntnisziele der Paartherapie	260
	Beziehungsökologische Psychotherapie	260
19.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>261</b>
19.5	<b>Verständnisfragen</b>	<b>262</b>
<b>20</b>	<b>Familientherapie</b>	
20.1	<b>Von der Familientherapie zur systemischen Therapie</b>	<b>263</b>
	Familientherapie als Sammelbegriff	263
	Richtungsübergreifende Interventionskonzepte	264
20.2	<b>Psychoanalytisch orientierte Familientherapie</b>	<b>267</b>
	Analyse von Beziehungen	267
	Pioniere psychoanalytischer Familientherapie	268
	Dynamische Familientherapie	269
20.3	<b>Strukturelle Familientherapie</b>	<b>271</b>
	Normative Familienstruktur	272
	Pathogene Familienstrukturen	273
	Strukturelle Interventionen	273
20.4	<b>Erfahrungszentrierte Familientherapie</b>	<b>275</b>
	Familientherapie und humanistische Psychologie	275
	Funktionen der Familiengründung	275
	Selbstwert und Kommunikation	276
	Kommunikationsmuster zur Abwehr	276
	Therapeutische Intervention	
20.5	<b>Strategische Familientherapie</b>	<b>280</b>
	Pioniere strategischer Familientherapie	280
	Strategischer Ansatz des Mailänder Modells	281
	Pathogene Familienstrukturen	283
	Strategische Intervention	284
20.6	<b>Narrative Familientherapie</b>	<b>286</b>
	Einfluss postmodern-narrativer Ideen	
	Lösungsorientierte Kurztherapie	286
	Therapie mit problemdeterminierten Systemen	287
	Das reflektierende Team	288
20.7	<b>Zusammenfassung</b>	<b>289</b>
20.8	<b>Verständnisfragen</b>	<b>291</b>

## Inhalt der beiliegenden CD-ROM – 6 –

Verständnisfragen	294
Zusammenfassungen	294
Fallbeispiele	294
<b>Anleitung zur Benutzung der CD-ROM</b>	<b>299</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>300</b>
<b>Personenregister</b>	<b>311</b>
<b>Sachregister</b>	<b>316</b>