

Inhaltsverzeichnis

Anmerkungen zur deutschen Ausgabe	10
Geleitwort	12
Vorwort	15
Danksagung	16
TEIL I: Emotionale Kohärenz	19
1. Die Effektivität und Zufriedenheit in der klinischen Praxis maximieren.	21
1.1 Das emotionale Gedächtnis aufschließen	21
1.2 Emotionales Lernen, Kohärenz und Symptomerzeugung	24
1.3 Die Landschaft emotionaler Kohärenz	28
1.4 Emotionale Kohärenz und ihre klinische Entwicklung	32
2. Gedächtnisrekonsolidierung: Wie das Gehirn verlernt.	35
2.1 Nach hundert Jahren: ein Durchbruch	35
2.2 Die Hartnäckigkeit des impliziten emotionalen Gedächtnisses	37
2.3 Die Entdeckung der Rekonsolidierung: von nichtentfernbar zu tilgbar	40
2.4 So funktioniert die Rekonsolidierung	44
2.4.1 Voraussetzungen für die Entkonsolidierung: Reaktivierung plus Nichtübereinstimmung (mismatch)	45
2.4.2 Die Genauigkeit der Tilgung	48
2.4.3 Weitere Aspekte der Rekonsolidierungsforschung	49
2.5 Der Verhaltensprozess zum Tilgen von emotional Gelerntem	51
2.6 Die Gedächtnisrekonsolidierung in der klinischen Praxis: der therapeutische Rekonsolidierungsprozess	54
2.7 Die Neurowissenschaft der Psychotherapie: Rekonsolidierung versus emotionale Regulierung	58
2.8 Das Zusammenspiel von Bedeutungen und Molekülen: eine Prognose	64
2.9 Fazit	66
3. Die fokussierte tief gehende Psychotherapie des emotionalen Verlernens	69
3.1 Der therapeutische Rekonsolidierungsprozess ganz konkret	70
3.2 Der therapeutische Rekonsolidierungsprozess in der Kohärenztherapie ...	74
3.2.1 Symptomidentifizierung (Schritt A)	75

3.2.2	Symptomkohärenz	75
3.2.3	Aufdeckungsphase (Schritt B)	76
3.2.4	Integrationsphase (Fortführung von Schritt B).....	82
3.2.5	Die Anatomie eines symptomverlangenden Schemas	87
3.2.6	Die Transformationsphase beginnt mit dem Finden widerlegenden Wissens (Schritt C)	90
3.2.7	Transformation durch Nebeneinanderstellungs-Erfahrungen (Schritte 1-2-3).....	91
3.2.8	Verifizierung der Schema-Auflösung (Schritt V)	95
3.2.9	Transformative versus gegenwirkende Veränderung	97
3.2.10	Komplikationen und Widerstand	98
3.3	Zusammenfassung des Prozesses	99
3.4	Veränderungsmarker für Symptome, deren emotionale Ursache beseitigt wurde.....	101
3.5	Die Allgegenwart der Transformationssequenz bei tief gehenden Veränderungen	102
3.6	Fazit.....	103
4.	Die Momente grundlegender Veränderung: Landkarte und Methoden ..	105
4.1	So ermitteln Sie Ziele für das Verlernen.....	106
4.2	Quellen für widerlegendes Wissen	109
4.3	Fallbeispiele und Techniken.....	110
4.4	Zwanghafte Bindung an eine Ex-Partnerin	111
4.4.1	Eine Technik zum Finden eines widerlegenden Wissens	111
4.4.2	Symptomidentifizierung.....	112
4.4.3	Die Kohärenz des Symptoms finden.....	112
4.4.4	Eine Widerlegung finden: Nichtübereinstimmungs-Erkennung	113
4.4.5	Eine Reihe von Nebeneinanderstellungs-Erfahrungen anleiten.....	115
4.4.6	Ergebnis	117
4.5	Minderleistung in allen Lebensbereichen	118
4.5.1	Eine Technik zum Finden eines widerlegenden Wissens	118
4.5.2	Symptomidentifizierung.....	118
4.5.3	Die Kohärenz des Symptoms finden.....	119
4.5.4	Eine Widerlegung finden: Nichtübereinstimmungs-Erkennung	123
4.5.5	Eine Reihe von Nebeneinanderstellungs-Erfahrungen anleiten.....	125
4.5.6	Widerstand gegen die Transformation: seine Kohärenz und Auflösung...	126

4.4.7	Verifizierungsschritt	128
4.4.8	Ergebnis	129
4.5	Lampenfieber (PTBS)	130
4.5.1	Eine Technik zum Finden eines widerlegenden Wissens	130
4.5.2	Symptomidentifizierung	130
4.5.3	Die Kohärenz des Symptoms finden	131
4.5.4	Eine Widerlegung finden: ermächtigende Neuinszenierung	132
4.5.5	Ergebnis	135
4.5.6	Kommentar: Neuinszenierung	136
4.6	Zusammenfassung der Techniken	138
5.	Emotionale Kohärenz und die große Bindungsdiskussion	139
5.1	Bindung, andere Bereiche emotionalen Lernens und Temperament	139
5.2	Bindungsbezogenes Gelerntes	144
5.3	Bindungsbedingungen	150
5.4	Bindungstherapie optimieren: dyadische reparative Arbeit und mehr	151
5.5	Varianten der Bindungstherapie in der Praxis: Fallbeispiele	154
5.5.1	Mit einer reparativen Bindung Schemata widerlegen	155
5.5.2	Optionale Anwendung nicht dyadischer Methoden	160
5.5.3	Notwendige Anwendung nicht dyadischer Methoden	172
5.6	Fazit: eine kohärente Lösung	178
6.	Ein Rahmen für die Integration innerhalb der psychotherapeutischen Arbeit	181
6.1	Transformative Veränderung und spezifische Faktoren	181
6.2	Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy (AEDP)	185
6.3	Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	194
6.4	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	200
6.5	Interpersonelle Neurobiologie (IPNB)	209
6.6	Psychotherapie-Integration mittels des therapeutischen Rekonsolidierungsprozesses	211
6.7	Unspezifische Wirkfaktoren, spezifische Faktoren und die Psychotherapieprozessforschung	215
6.8	Fazit: Das emotionale Gehirn aufschließen	218

TEIL II: Kohärenzfokussierte Therapie in der Praxis	219
7. Die quälende Schuld eines Vaters: Eine tief greifende Auflösung in sieben kohärenzfokussierten Sitzungen	221
8. Obenauf – von ganz unten: Auflösung zwanghaften Trinkens mithilfe der Kohärenztherapie	233
9. Eine Magenbypass-Operation umgehen: Zwanghaftes Essen mit emotionaler Kohärenz beenden	249
10. Feindselige Stimmen hören: Psychotische Symptome an ihren kohärenten Wurzeln beseitigen	255
Glossar	275
Literatur	283
Stimmen zum Buch	295
Register	299
Die Autoren aus Teil II	307
Die Autoren	308