

# Inhalt

Geleitwort.....	7
Vorwort.....	9
<b>TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN DER SBT .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Die Strategisch Behaviorale Therapie (SBT) – eine Verhaltenstherapie der „dritten Welle“ .....</b>	<b>15</b>
1.1 Verortung der SBT in der verhaltenstherapeutischen Landschaft .....	15
1.2 Was macht die SBT? .....	17
<b>2. Das duale Prozessmodell: Der größte Teil verhaltensbestimmender Faktoren ist unbewusst .....</b>	<b>20</b>
2.1 Die autonome Psyche übernimmt die Regie: das Impulsive System .....	22
2.2 Denken, planen und wollen: das Reflexive System.....	25
2.3 Kommunikation zwischen Impulsivem und Reflexivem System: Körperfokus, Achtsamkeit, referenzieller Prozess .....	26
<b>3. Verhalten dient der Befriedigung von Bedürfnissen .....</b>	<b>32</b>
3.1 Typen von Bedürfnissen .....	32
3.2 Bedürfnisbefriedigung und emotionales Erleben.....	36
3.3 Von der Bindungserfahrung zur Emotionalen Überlebensstrategie .....	45
3.4 Bindungserfahrung und Typen der Überlebensstrategie .....	50
<b>4. Förderung der Emotionsregulation durch die SBT .....</b>	<b>56</b>
<b>5. Embodied Cognition in der Kognitiv-Behavioralen Therapie.....</b>	<b>61</b>
5.1 Vom Sandwichmodell der Kognition zur Embodied Cognition.....	61
5.2 Embodimenttechniken .....	66

<b>TEIL II: PRAKTISCHE GRUNDLAGEN DER SBT .....</b>	<b>69</b>
<b>6. Von der Fallkonzeption zur Strategie der Therapie.....</b>	<b>71</b>
6.1 Aus der Überlebens- wird eine Lebensstrategie: der rote Faden in der SBT .....	72
6.2 Der Therapieprozess: Wechsel zwischen Bottom-up- und Top-down-Orientierung.....	79
6.3 Das Herzstück der Embodimentarbeit: das Emotionale Feld .....	83
<b>7. Die sieben Module der SBT .....</b>	<b>92</b>
7.1 Erarbeiten der Überlebensstrategie.....	92
7.2 Achtsamer Körperfokus.....	95
7.3 Symptomtherapie.....	97
7.4 Emotionale Aktivierung und Emotionsregulation .....	99
7.5 Behaviorale Therapie .....	104
7.6 Die therapeutische Beziehung .....	105
7.7 Persönliche Werte: Motivation, Ressource und Orientierung..	106
<b>8. Der Fall von Frau A.: gemeinsam einsam.....</b>	<b>108</b>
Literatur.....	129
Index .....	137
Über die Autoren .....	139