

Inhalt

Vorwort.....	9
Vorwort und Danksagung zur englischen Ausgabe.....	13
Teil I: Die theoretischen Grundlagen der CFT	15
1. Grundlagen.....	16
1.1 Interventionen.....	19
1.2 Die Veränderung fühlen.....	19
1.3 Die therapeutische Beziehung	21
1.4 Befunde zugunsten der positiven Auswirkungen von Mitgefühl.....	23
2. Eine persönliche Reise.....	27
3. Der in der Evolution geformte Geist und die CFT	33
3.1 Archetypen, Motive und Bedeutungen	34
3.2 Soziale Mentalitäten	36
4. Die Vielfalt des Geistes	41
4.1 Altes und neues Gehirn	41
4.2 Eine Vielfalt mentaler Zustände.....	42
4.3 Mentalisieren und Selbstempfinden	44
4.4 Entwicklung psychologischer Kompetenzen.....	47
4.5 Soziale Mentalitäten und Mentalisieren.....	49
5. Bindung und die Bedeutsamkeit von Zuneigung.....	52
5.1 Die Bedeutsamkeit von Zuneigung.....	52
5.2 Multiple Aspekte von Zuwendung und Fürsorge	54
6. Affektregulation: Die drei Affektregulationssysteme, Zuwendung und die CFT.....	56
6.1 Das Bedrohungs- und Selbstschutzsystem	57
6.2 Das anreiz- und belohnungssuchende Antriebsregulationssystem.....	60

7.	Affiliation, Wärme und Zuneigung.....	66
7.1	Wärme.....	67
7.2	Suche nach Validierung.....	69
8.	Eine Präzisierung des CFT-Ansatzes.....	72
8.1	Die philosophische Position.....	72
8.2	Vom „Nicht unsere Schuld“ zur Übernahme von Verantwortung.....	75
8.3	Die Interaktionen zwischen dem neuen Gehirn und dem alten Gehirn.....	77
8.4	Grübeleien und Ziele.....	80
9.	Fallkonzepterstellung.....	81
9.1	Zentrale Bereiche eines CFT-Fallkonzepts.....	83
9.2	Fallkonzepterstellung und die Kreise.....	93
9.3	Fallkonzepterstellung ist nicht nur ein einziger Prozess.....	94
10	Scham.....	97
10.1	Scham aufgrund von Ablehnung.....	101
10.2	Scham aufgrund von Intrusion und Grenzverletzung.....	102
10.3	Schambesetzte Erinnerungen.....	102
10.4	Die vielen Einflüsse der Scham.....	106
11.	Selbstkritik.....	107
11.1	Funktionsanalyse.....	110
11.2	Selbstbeobachtung und Selbstbeschuldigung als Sicherheitsstrategie.....	111
12.	Die Unterscheidung von Scham, Schuld und Demütigung: Verantwortung versus selbstkritische Beschuldigung.....	115
13.	Mitfühlende Selbstkorrektur oder schambasierte Selbstkritik	119
14.	Bedrohung und die Kompensation durch Erfolg.....	123
14.1	Selbstfokussierte versus mitfühlende Ziele.....	127
14.2	Handeln und Erfolg haben.....	128

Teil II: Die praktischen Grundlagen der CFT	129
15. Besänftigung verstehen: Das Ausbalancieren der Affektregulationssysteme genauer betrachtet	130
15.1 (Qualifizierte) Zuneigung und Güte	130
15.2 Soziale Referenzierung.....	130
15.3 Die eigene Erscheinung im Geist anderer Menschen.....	131
15.4 Gehört und verstanden werden	132
15.5 Empathische Validierung	133
15.6 Schlussfolgern.....	134
15.7 Einsicht	135
15.8 Grübeleien.....	135
15.9 Desensibilisierung	135
15.10 Mut entwickeln.....	136
15.11 Übersicht	137
16. Die Natur des Mitgefühls	138
16.1 Bedrohungsbezogener Geist versus mitfühlender Geist	139
16.2 Eine eingehendere Betrachtung der Ursprünge von Mitgefühl.....	140
16.3 Die Weiterentwicklung mitfühlender Eigenschaften.....	146
17. Vorbereiten und Trainieren des eigenen Geistes: Achtsamkeit und besänftigender Atemrhythmus	150
17.1 Der wandernde Geist.....	153
17.2 Der besänftigende Atemrhythmus.....	154
17.3 Üben, wenn es einfach ist	156
18. Einführung in die Imaginationsübungen.....	157
18.1 Erklären und Erkunden von Imaginationsübungen	161
18.2 Mitfühlende Imaginationsübungen	161
19. Einen sicheren Ort erschaffen	163
20. Varianten mitgefühlsfokussierter Imaginationsübungen	167
21. Die Entwicklung des mitfühlenden Selbst.....	170
21.1 Die unterschiedlichen Anteile von uns	170
21.2 Sich das mitfühlende Selbst vorstellen	171

21.3 Die Bedeutsamkeit persönlichen Übens und (ein Beispiel für) mitfühlendes Denken	175
22. Mitfühlende Stuhlarbeit	177
23. Die Fokussierung des mitfühlenden Selbst	181
23.1 Imagery Rescripting	183
23.2 Mitfühlende Fokussierung und Mentalisierung.....	184
24. Mitgefühl, das aus einem hinausfließt.....	186
24.1 Von Imaginationenübungen zum Verhalten.....	189
25. Mitgefühl, das in einen hineinfließt: Erinnerungen nutzen	190
26. Mitgefühl, das in einen hineinfließt: Mitfühlende mentale Bilder	194
26.1 Ein „ideales und perfektes“ mitfühlendes mentales Bild für das Selbst erschaffen	196
26.2 Verstanden werden	202
26.3 Von Imaginationenübungen zum Verhalten.....	203
27. Mitfühlendes Briefeschreiben.....	204
28. Mitgefühl und die Verbesserung des Wohlbefindens	206
29. Furcht vor Mitgefühl	208
29.1 Forschungsbefunde	210
29.2 Verspieltheit	216
29.3 Desensibilisierung	217
29.4 Funktionsanalyse.....	217
30. Abschließende Überlegungen.....	218
Literatur.....	221
Weiterführende Websites.....	234
Index	235