

Renate Frank (Hrsg.)

Therapieziel Wohlbefinden

Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie

Mit 9 Abbildungen und 17 Tabellen

Inhaltsverzeichnis

Teil I Den störungsorientierten Blick erweitern: Wohlbefinden fördern	
1 Den störungsorientierten Blick erweitern..... 3	
<i>Renate Frank</i>	
1.1 Blickrichtung Wohlbefinden..... 4	
1.2 Konzeptualisierung von Wohlbefinden und psychosozialen Ressourcen..... 5	
1.3 Theorien zum Wohlbefinden 7	
1.4 Indikation von wohlbefindensförderlichen Interventionen und Wohlbefindensdiagnostik..... 11	
1.5 Lohnt es sich, Wohlbefinden zu steigern? ... 11	
1.6 Therapieziel Wohlbefinden..... 12	
1.7 Überblick über das vorliegende Buch..... 12	
Literatur..... 14	
	2.8 Ressourcenorientiertes Krisenmanagement 27
	2.9 Tatsächliche Rückfallursachen als Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung psychotherapeutischer Konzepte 28
	2.10 Ressourcenorientierung dient dem Abbau des Machtgefälles 29
	Literatur..... 30
3 Ressourcenaktivierung und motivorientierte Beziehungsgestaltung: Bedürfnisbefriedigung in der Psychotherapie 33	
<i>Christoph Flückiger u. Martin Grosse Holtforth</i>	
3.1 Einleitung 34	
3.2 Affektiv-motivationaler Hintergrund und psychologische Reaktion 34	
3.3 Aktivierung des Annäherungssystems und Handlungsregulation..... 35	
3.4 Konsistenzfordernde Maßnahmen im Therapieprozess: Das Zwei-Prozessmodell von Grawe (2004)..... 35	
3.5 Ressourcenaktivierung und Therapiebeziehung als therapeutische Heuristiken zur Bedürfnisbefriedigung 37	
Literatur..... 41	
Teil II Therapieansätze, die Wohlbefinden und menschliche Stärken fokussieren	
2 Ressourcenorientierte Psychotherapie .. 19	
<i>Peter Fiedler</i>	
2.1 Einleitung 20	
2.2 Allgemeine Ziele einer ressourcenorientierten Psychotherapie..... 20	
2.3 Gesundheitspolitische Negativ-Organisation psychischen Leidens..... 21	
2.4 Positive Psychotherapie: Vom Optimismus der Psychotherapeuten 21	
2.5 Ressourcenorientierte Aufklärung und Beratung 23	
2.6 Was Patienten in einer Psychotherapie als veränderungsrelevant betrachten 24	
2.7 Vorsicht im Umgang mit Übertragungsdeutungen 26	
	4 Durch Psychotherapie Freude, Vergnügen und Glück fördern 43
	<i>Andreas Dick</i>
	4.1 Einleitung 44
	4.2 Bedeutung des Glücks und verwandter Begriffe..... 44
	4.3 Prozesse des Glückserlebens 47
	4.4 Therapeutische Forderung von Freude, Vergnügen und Glück..... 50
	Literatur 53
	5 Euthyme Therapie und Salutogenese ... 55
	<i>Rainer Lutz</i>
	5.1 Gesundheitsförderung: Ein aktuelles Thema mit langer Geschichte..... 56
	5.2 Gesundheit und Krankheit 56
	5.3 Salutogenesekonzept von Antonovsky 60

5.4	Erikson: Urvertrauen	61
5.5	Merkmale der euthymen Therapie	62
5.6	Empirische Befunde zur Wirkung euthymer Strategien	65
	Literatur	66

6	Mindfulness-based therapy: Achtsamkeit vermitteln	69
	<i>Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack u. Johannes Michalak</i>	
6.1	Achtsamkeit	70
6.2	Achtsamkeit und Wohlbefinden	71
6.3	Therapeutische Ansätze zur Vermittlung von Achtsamkeit	72
6.4	Konkrete Vermittlung von Achtsamkeit	78
6.5	Fazit	79
	Literatur	80

7	Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft	83
	<i>Peter Kaimer</i>	
7.1	Einleitung	84
7.2	Therapie – der Beginn	84
7.3	Erkenntnistheoretische Basis	85
7.4	Therapie – Erstgespräch	87
7.5	Psychotherapietheoretische Basis	88
7.6	Folgende Therapiesitzungen I.	90
7.7	Gemeindepsychologische Perspektive	91
7.8	Folgende Therapiesitzungen II	92
7.9	Psychotherapientechnische Basis	94
7.10	Zeit zwischen den Therapiesitzungen	97
7.11	Gesellschafts- und geschichtskritische Anmerkungen – Grenzen des narrativen Möglichkeitsraums	97
7.12	Auf dem Weg sein	99
	Literatur	100

8	Über das gemeinsame (Be-)Finden: von Ressourcen, Lösungen und Wohl-Befinden	103
	<i>Elke Zwingmann</i>	
8.1	Wohlbefinden in der systemischen (Familien-)Therapie	104
8.2	Vom »Ich« zum »Wir«	104
8.3	Vom Unwohl-»Sein« zum Wohl-Befinden	109
8.4	Von Problemen, Wünschen und Aufträgen	111
8.5	Störmanöver der Therapeuten	113
	Literatur	115

Teil III Facetten des Wohl- befindens fördern

9	Freuden-Biografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben	119
	<i>Verena Kast</i>	
9.1	Freude als Ressource	120
9.2	Freuden der Kindheit aus der Sicht der Erwachsenen	121
9.3	Rekonstruktion der Freuden-Biografie	122
9.4	Freuden aus der Freuden-Biografie	125
9.5	Sich einfach anstecken mit den Freuden der Kindheit	128
	Literatur	129
10	Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern	131
	<i>Renate Frank</i>	
10.1	Körperliches Wohlbefinden als Therapieziel	132
10.2	Was sind die wesentlichen Merkmale körperlichen Wohlbefindens?	133
10.3	Sieben Dimensionen des körperlichen Wohlbefindens	133
10.4	Unter welchen Lebensbedingungen stellt sich Wohlbefinden ein?	134
10.5	Programm zur Selbstregulation körperlichen Wohlbefindens (SR-KW)	135
10.6	Effekte einer Beeinflussung des körperlichen Wohlbefindens	141
	Literatur	143
11	Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben	145
	<i>Eva Koppenhöfer</i>	
11.1	Einleitung und theoretischer Kontext	146
11.2	Fragen zur Indikation	146
11.3	Therapieprogramm	146
11.4	Auswirkung der Imaginationsübung auf das Wohlbefinden	151
11.5	Übergeordnete Wirkfaktoren des Behandlungsprogramms	152
11.6	Krankheitsbildbezogene Wirkfaktoren	154
11.7	Evaluation	156
	Literatur	157

12 Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln159 <i>Hans-Christian Kossak</i>	15 Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren.....203 <i>Hans-Peter Hartmann</i>
12.1 Einleitung 160	15.1 Einleitung 204
12.2 Lebensziele: Begriffsbestimmung 160	15.2 Biologische Grundlagen der Suche nach Geborgenheit 204
12.3 Ziele: Aspekte in der Psychotherapie..... 160	15.3 Von der Biologie zur Psychologie – Bindung, Geborgenheit und emotionale Regulation..... 206
12.4 Lebensziele, Therapieziele und subjektives Wohlbefinden..... 162	15.4 Suche nach Geborgenheit ~ mit und ohne Erfolg 206
12.5 Therapieziele: Funktionen, Analysen, Möglichkeiten 162	15.5 Wie kann die Suche nach Geborgenheit Erfolg haben? Therapeutische Ansätze aus bindungstheoretischer Sicht 209
12.6 Kognitiv-behaviorale Methoden der Imagination und Hypnose 164	Literatur..... 211
12.7 Vorteile, methodische Hinweise und Abgrenzungen 173	
Literatur..... 175	
13 Selbstakzeptanz fördern179 <i>Friederike Potreck-Rose</i>	16 Partnerschaftspflege.....213 <i>Guy Bodenmann</i>
13.1 Einführung 180	16.1 Einleitung 214
13.2 Theoretische Grundlagen vermitteln 180	16.2 Warum ist Partnerschaftspflege nötig?214
13.3 Inne halten und achtsam werden 182	16.3 Was ist der Unterschied zwischen Partnerschaftspflege und Prävention von Beziehungsstörungen 215
13.4 Eine wohlwollende Grundhaltung sich selbst gegenüber einnehmen 183	16.4 Empirisch fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum..... 216
13.5 Eigene Werte und Normen finden..... 186	16.5 Wissenschaftlich fundierte Ratgeber für Paare..... 218
13.6 Gedanken zum Schluss 187	16.6 Neue Wege in der Partnerschaftspflege ... 218
Literatur..... 188	16.7 Allgemeine Inhalte einer gezielten Partnerschaftspflege..... 219
14 Identitätsstärkung – Fördert Authentizität das Gesundwerden nach Krebs?189 <i>Elmar Reuter</i>	16.8 Wann ist Partnerschaftspflege nötig?..... 221
14.1 Überblick..... 190	16.9 Einwände gegen Partnerschaftspflege 222
14.2 Das Selbst als Denkfigur 190	16.10 Wie wirksam ist Partnerschaftspflege?..... 222
14.3 Identität als Kraftquelle und Attraktor 192	16.11 Zusammenfassung 223
14.4 Rolle des Selbst beim gesunden Überleben einer Krebserkrankung..... 192	Literatur..... 224
14.5 Gibt es ein zelluläres Selbst? Identität aus immunologischer Perspektive..... 193	17 Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden227 <i>Annette Kämmerer</i>
14.6 Der Krebskranke in Psychotherapie: Bausteine zur Identitätsstärkung 194	17.1 Einleitung 228
14.7 Empirische Befunde zur Lernbarkeit von Identitätsstärkung 199	17.2 Definition: Was ist Vergebung? 228
14.8 Resümee und zukünftige Forschungs- fragen 200	17.3 Zum Stand der Forschung zu Vergebung ... 229
Literatur..... 200	17.4 Vergebung im therapeutischen Kontext... 231
	17.5 Vergebung als Prozess 232
	17.6 Vergebung als eine Quelle von Wohlbefinden 234
	Literatur..... 235

**Teil IV Wohlbefinden in der
Lebensbiografie**

**18 Wohlbefinden im Jugendalter:
Widerstandskräfte entwickeln239**
Günther Opp

18.1 Wohlbefinden in der Pubertät..... 240

18.2 Das Jugendalter in modernen
Gesellschaften..... 240

18.3 Risiko- und Schutzfaktoren in der
Jugendzeit 242

18.4 Positive Peerkultur..... 244

18.5 Fazit..... 246

Literatur..... 246

**19 Subjektives Wohlbefinden und
Ressourcen im Alter249**
Bernhard Grom

19.1 Einleitung 250

19.2 Emotionale Befindlichkeit oder
»Altern ist kein depressiver Prozess«..... 250

19.3 Hohe Lebenszufriedenheit trotz
Einschränkungen 251

19.4 Was macht die Lebenszufriedenheits-
kompetenz aus? 251

19.5 Ausblick..... 257

Literatur..... 258

**Teil V Neuroanatomie
und Biochemie des
Wohlbefindens**

**20 Neuronale Grundlage positiver
Emotionen263**
Rudolf Stark u. Sabine Kagerer

20.1 Einleitung und Überblick..... 264

20.2 Positive Emotionen und ihre Auslöser..... 264

20.3 Emotionen im Gehirn..... 265

20.4 Empirische Befunde 268

20.5 Zusammenfassung und Ausblick..... 270

Literatur..... 271

**21 Neuromodulatorische Einflüsse
auf das Wohlbefinden: Dopamin und
Oxytocin273**
Peter Kirsch u. Harald Gruppe

21.1 Einleitung: Wohlbefinden als positiver
Affekt 274

21.2 Dopamin und Wohlbefinden..... 275

21.3 Oxytocin und Wohlbefinden 279

21.4 Zusammenfassung: Interaktion von
Dopamin und Oxytocin bei der Entstehung
von Wohlbefinden 281

Literatur 282

**Momentanes körperliches
Wohlbefinden285**
Momentanes körperliches Wohlbefinden .. 286

Ressourcen-Checkliste289

Stichwortverzeichnis.....293