

Inhalt

Wie die Zeitperspektiven-Therapie entstand <i>Von Philip Zimbardo</i>	13
Einleitung <i>Von Richard und Rosemary Sword</i>	21
Teil 1 Posttraumatische Belastungsstörung und Zeitperspektiven-Therapie	25
Kapitel 1: Wie PTBS-Betroffene in der Vergangenheit stecken bleiben.	27
PTBS-Grundwissen	30
Stecken geblieben in der Vergangenheit	30
So wirkt das Trauma aufs Gehirn	35
Wenn PTBS unbehandelt bleibt	37
Wie PTBS auf andere wirkt	41
Warum PTBS bisher so schwer zu behandeln war	42
Kognitive Verhaltenstherapie	43
Kognitive Prozesstherapie, Konfrontationstherapie und Therapie in der virtuellen Realität	44
Medikamentöse Behandlung	46
Warum das erneute Durchleben von Traumata nicht weiterführt.	48
Die Zeitperspektiven-Therapie verändert Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.	49
Die Balance suchen	51
Zusammenfassung	54
Kapitel 2: Eine neue Psychologie der Zeit	57
Die Theorie der Zeitperspektiven im Überblick	60
Die sechs wichtigsten Zeitperspektiven im Überblick	62
Auf die Vergangenheit hin orientiert	63
Zeitperspektive «Positive Vergangenheit»: Erinnerungen an die «guten alten Zeiten»	64

Zeitperspektive «Negative Vergangenheit»: Immer wieder vom Leben enttäuscht.	64
Auf die Gegenwart hin orientiert.	65
Zeitperspektive «Gegenwartshedonismus»: Lebe für den Moment!	66
Zeitperspektive «Gegenwartsfatalismus»: Alles wird kommen, wie es kommen muss	66
Auf die Zukunft hin orientiert.	69
Zeitperspektive «Zukunft»: Für morgen planen	69
Zeitperspektive «Transzendente Zukunft»: Blick nach vorn – sehr weit nach vorn.	72
Der Weg zu einer ausbalancierten Zeitperspektive	86
Zusammenfassung.	88
Kapitel 3: Die Zeitperspektiven-Therapie.	91
Grundlagen der Zeitperspektiven-Therapie	93
Schritt 1: Zeitperspektiven erklären	94
Schritt 2: Rückkehr in die Vergangenheit.	96
Schritt 3: Psychologische Tests	99
Schritt 4: Über die Gegenwart sprechen.	103
Schritt 5: Zukunftspläne schmieden	107
Schritt 6: In der erweiterten Gegenwart leben	110
Eine ausbalancierte Zeitperspektive erreichen	111
Die Gegenwart ist der Angelpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft	111
Seelische Not neigt das Gleichgewicht in Richtung negative Vergangenheit.	111
Raum für Hoffnungen auf die Zukunft	112
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in harmonischem Wechselspiel	112
Prosoziales Verhalten: Familie und Freundeskreis.	114
Pläne für eine bessere Zukunft.	116
Das Z-Team untermauert anekdotische Hinweise mit harten Daten	118
Ermutigende Ergebnisse.	118
Harte Daten.	118
Zusammenfassung.	123

Teil 2 Die Lebensgeschichten	125
Kapitel 4: Kriegsveteranen, PTBS und die Zeitperspektiven- Therapie.	127
Warum Soldaten in der Zeitperspektive «Gegenwartsfatalismus» leben	128
Warum soziale Netzwerke für Veteranen besonders wichtig sind	129
«Mir nach!»	130
Peer Power.	132
Zum Stolzsein ermuntern.	134
Sexualtrauma im Militärdienst	136
Akis kognitive Verhaltenstherapie	138
Akis Zeitperspektiven-Therapie	138
Akis bessere Zukunft	144
Akis Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-Therapie .	144
Darstellung der Testergebnisse	145
Mikes kognitive Verhaltenstherapie	146
Mikes Zeitperspektiven-Therapie	146
Mikes bessere Zukunft	151
Mikes Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven- Therapie.	152
Eds kognitive Verhaltenstherapie	153
Eds Zeitperspektiven-Therapie	160
Eds bessere Zukunft	162
Eds Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-Therapie ..	163
Seans kognitive Verhaltenstherapie	167
Seans Zeitperspektiven-Therapie	168
Seans bessere Zukunft	170
Seans Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-Therapie	170
Everests Zeitperspektiven-Therapie	179
Everests bessere Zukunft	181
Everests Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven- Therapie.	181
Zusammenfassung.	181

Kapitel 5: Trauma im Alltag, PTBS und Zeitperspektiven-	
Therapie	183
Marys Zeitperspektiven-Therapie	193
Marys bessere Zukunft	195
Marys Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-	
Therapie	195
Jennys Zeitperspektiven-Therapie	202
Jennys bessere Zukunft	205
Jennys Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-	
Therapie	205
Shermans kognitive Verhaltenstherapie	212
Shermans Zeitperspektiven-Therapie	213
Shermans bessere Zukunft	215
Shermans Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-	
Therapie	215
Randalls kognitive Verhaltenstherapie	222
Randalls Zeitperspektiven-Therapie	222
Randalls bessere Zukunft	224
Randalls Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-	
Therapie	225
Zusammenfassung	226
Kapitel 6: Frauen, PTBS und Zeitperspektiven-Therapie	227
Iris' Zeitperspektiven-Therapie	237
Iris' bessere Zukunft	239
Iris' Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-Therapie ..	239
Eves Zeitperspektiven-Therapie	246
Eves bessere Zukunft	248
Eves Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-Therapie .	248
Darstellung der Testergebnisse	249
Faith' Zeitperspektiven-Therapie	256
Faith' bessere Zukunft	259
Faith' Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven-	
Therapie	259

Keikos kognitive Verhaltenstherapie	270
Keikos Zeitperspektiven-Therapie	271
Keikos bessere Zukunft	272
Keikos Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven- Therapie.	273
Bettys Zeitperspektiven-Therapie	280
Bettys bessere Zukunft	282
Bettys Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven- Therapie.	283
Grace' Zeitperspektiven-Therapie.	290
Grace' bessere Zukunft.	294
Grace' Testergebnisse vor und nach der Zeitperspektiven- Therapie.	294
Zusammenfassung.	295
Nachwort.	297
Glossar	301
Empfehlung weiterer Informationsquellen	305
Anhang A: Die Zeitperspektiven-Therapie im Vergleich mit anderen therapeutischen Ansätzen	311
Kognitive Verhaltenstherapie.	311
Konfrontationstherapie	313
Vergleich	313
Anhang B: Klinische Erprobung – die Pilotstudien- daten.	317
Methode.	318
Erklärung der Kennwerte.	318
Teilnehmer	318
Verfahren	319
Ergebnisse und Diskussion.	320
Die zentrale Rolle von Gegenwartsfatalismus und «negativer Vergangenheit»	320
Zukünftige Datenerfassung	321
Prosoziales Verhalten	321

Anhang C	325
Testergebnisse	325
Danksagung	331
Über die Autoren	333
Fußnoten	335