

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	13
1.1	Worum es geht	13
1.2	Was heißt genau, eine Psychotherapie soll Klienten gerecht werden?	15
1.3	Sinn des Buches	20
1.4	Das Konzept dieses Buches	22

Teil 1:

Schlussfolgerungen aus erkenntnis- und wissenschaftstheoretischen Konzepten sowie aus Ergebnissen der Psychotherapieforschung

2	Erkenntnis- und wissenschaftstheoretische Überlegungen	29
2.1	These 1: Menschen müssen in ihren Kontexten handeln	29
2.2	These 2: Handlungen sollen effektiv sein	30
2.3	These 3: Realitätsmodelle sind erforderlich	31
2.4	These 4: Ein Realitätsmodell sollte valide sein	31
2.5	These 5: Eine „Realität“ existiert	32
2.6	These 6: Modelle können unterschiedlich valide sein	33
2.7	These 7: Modelle bilden Wissen	34
2.8	These 8: Modelle oder Theorien sind immer vorläufig	34
2.9	These 9: Wissenschaftliches Wissen ist immer hypothetisch	35
2.10	These 10: Wissenschaftliche Forschung führt zu maximal validen Modellen ..	38
2.11	These 11: Wissenschaftliche Forschung ist per definitionem reduktionistisch	39
2.12	These 12: Der notwendige Reduktionismus schränkt den Geltungsbereich wissenschaftlicher Aussagen ein	40
2.13	These 13: Experimente schaffen sehr valide, aber von ihrem Geltungsbereich her stark eingeschränkte Aussagen	42
2.14	These 14: Praxis ist deutlich komplexer als Forschung	43
2.15	These 15: Praktisches Handeln kann nur teilweise auf wissenschaftlichen Modellen basieren	44
2.16	These 16: Wissenschaftliche Modelle sind Heuristiken für die Praxis	45
2.17	These 17: Die eigene Expertise spielt eine wesentliche Rolle	46
2.18	These 18: Therapeuten arbeiten immer nur mit Hypothesen	47
2.19	These 19: Wissenschaftlich validierte Modelle können Expertise verbessern, aber nicht ersetzen	48
3	Schlussfolgerungen aus den Thesen für die Psychotherapie	49
3.1	Ziele der Wissenschaft Psychotherapie	49
3.2	Einschränkungen wissenschaftlicher Aussagen im Bereich Psychotherapie ..	50
3.3	Das Problem der Generalisierbarkeit	54

4	Ergebnisse der Psychotherapieforschung und Folgerungen für eine Konzeption von Psychotherapie	55
4.1	Heterogenität und Komplexität	55
4.2	Klienten-Variablen	56
4.2.1	Diagnosen	56
4.2.2	Eingangsvariablen des Klienten	57
4.2.3	Die Bedeutung der Störung	59
4.2.4	Weitere Variablen	61
4.3	Therapeuten-Variablen	63
4.3.1	Beziehungsgestaltung	64
4.3.2	Interaktionsvariablen	66
4.4	Prozess-Variablen	68
4.5	Therapieeffekte	71
4.5.1	Messung von Therapieerfolg	71
4.5.2	Wirken alle Psychotherapien gleich?	72
4.6	Schlussfolgerungen aus den Forschungsergebnissen	75
4.7	Komplexe und einfache Störungen: Eine entscheidende Variable für die Psychotherapie	84
4.7.1	Angststörungen	84
4.7.2	Besondere Bedingungen bei der Therapie von Phobien	85
4.7.3	Personalkeitsstörungen	87
4.7.4	Angststörung und Personalkeitsstörung: Ein psychologischer Vergleich ...	91

Teil 2:

Verarbeitung, Modellbildung, Wissen und Expertise

5	Therapeutische Informationsverarbeitung, Verstehen und Modellbildung ..	99
5.1	Komplexität der Verarbeitung	100
5.2	Therapeutisches Verstehen	100
5.3	Verarbeitungsmodi	104
5.4	Bildung eines Klientenmodells	106
5.5	Das Situationsmodell	108
5.6	Prozesse der Modellbildung	109
5.7	Schlussfolgerungen	111
6	Die Bedeutung von Expertise des Therapeuten	112
6.1	Anforderungen an Therapeuten im Prozess der Psychotherapie	112
6.1.1	Anforderungen an die Informationsverarbeitung	113
6.1.2	Anforderungen an die Handlung	116
6.2	Therapeuten benötigen Expertise, um die Anforderungen der Therapie zu bewältigen	117
6.3	Definition von Expertise	119
6.3.1	Expertise erfordert spezifisches Training	121
6.3.2	Die Relevanz von Expertise hängt von der Anforderung ab	121
6.3.3	Expertise zeigt sich in Kompetenzen deutlicher als in Ergebnissen	123
6.4	Was zeichnet Experten aus?	123
6.5	Auch Experten können irren	128
6.6	Expertise und Heuristik	128

6.7	Das Scientist-Practitioner-Modell	131
6.7.1	Das Konzept	131
6.7.2	Kritik	131
6.7.3	Anforderungsprofile	132
6.7.4	Kommunikation	133
6.8	Empirische Evidenzen zur Expertise in der Psychotherapie	134

Teil 3:

Der Therapieprozess

7	Der Prozess der Therapie	139
7.1	Warum eine Betrachtung des Therapieprozesses wesentlich ist	139
7.2	Viele relevante Aspekte entfalten sich erst mit der Zeit	139
7.3	Probleme und Themen ändern sich im Prozessverlauf mit hoher Wahrscheinlichkeit	143
7.4	Auch Ziele verändern sich im Therapieprozess	143
8	Ein hoch relevanter Aspekt des Therapieprozesses: Chaos und Struktur ..	145
8.1	Chaos im Prozess	145
8.2	Konsequenzen für die Therapie	146
8.3	Selbstorganisation	148
8.4	Therapieprozess: Wechsel von Chaos und Struktur	149
8.5	Der Weg entsteht beim Gehen	149
8.6	Die Bedeutung von Expertise wird erneut deutlich	150
8.7	Stringenz und Flexibilität des Therapeuten	150
8.8	Schlussfolgerungen für die Therapie	151
8.8.1	Was sind Systeme?	151
8.8.2	Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit	154
8.8.3	Interventionen und Veränderungen des Systems	156
8.8.4	Veränderungsprozesse	158
8.8.5	Destabilisierung	160
8.9	Rekursiver Therapieprozess	161
9	Bedeutung der Mikro-Ebene für eine Konzeption von Psychotherapie	162
9.1	Was ist eine Mikro-Ebene?	162
9.2	Relevanz der Mikro-Ebene	163
9.3	Aufgaben des Therapeuten auf Mikro-Ebene	164
10	Prozessforschung und therapeutische Konsequenzen: Das Beispiel der Steuerung von Klärungsprozessen	165
10.1	Forschungsvorgehen	166
10.2	Ergebnisse der Prozessforschung	168
10.2.1	Prozesssteuerung durch den Therapeuten	168
10.2.2	Konstruktive Steuerung	169
10.2.3	Klienten klären kaum von sich aus	169
10.2.4	Stufenfolgen von Klärungsprozessen	169
10.2.5	Nicht völlige Determiniertheit von Klärungsprozessen	170

10.2.6	Steuerung und Therapeut-Klient-Beziehung	170
10.2.7	Steuerung und Verstehen	171
10.2.8	Steuerung im Therapieverlauf	171
10.2.9	Steuerung und Qualität der Intervention	172
10.2.10	Steuerung und Eingangsvoraussetzungen von Klienten	172
10.3	Schlussfolgerungen	173

11	Die therapeutische Kommunikation: Das Drei-Ebenen-Modell	175
11.1	Inhaltsebene	178
11.2	Bearbeitungsebene	178
11.3	Beziehungsebene	179
11.4	Dimensionen der Psychotherapie	180

Teil 4:

Verankerung der Psychotherapie in der Psychologie, Menschenbild und Therapieziele

12	Psychotherapie und Psychologie	183
12.1	Psychotherapie ist ein Teilgebiet der Psychologie	183
12.2	Schlussfolgerungen	184

13	Menschenbild und Therapiekonzeption	186
-----------	--	------------

14	Psychotherapieziel Selbstregulation	188
14.1	Was ist Selbstregulation?	188
14.2	Ein theoretisches Modell der Selbstregulation	189
14.3	Selbstregulation und Selbstkontrolle	192
14.4	Selbstregulation in der Psychotherapie	193

Teil 5:

Beispiele für Theorie- und Therapiekonzeptionen

15	Beziehungsgestaltung	197
15.1	Sinn einer Beziehungsgestaltung	197
15.2	Allgemeine Beziehungsgestaltung	197
15.3	Komplementäre Beziehungsgestaltung	198
15.3.1	Beziehungsmotive	199
15.3.2	Komplementarität zu Beziehungsmotiven im Therapieprozess	202
15.4	Schlussfolgerungen	206

16	Schemata und Schema-Klärung	207
16.1	Wozu Schemata?	207
16.2	Was sind Schemata und was tun sie?	208
16.3	Charakteristika von Schemata	208
16.4	Exekutive Schemata	209
16.5	Arten von Schemata	211
16.6	Schemata und Beziehungsmotive: Die Schema-Matrix	213
16.7	Klärung von Schemata	215
16.8	Schlussfolgerungen	218

17	Alienation und die Entwicklung von Therapiezielen	220
17.1	Individuelle Therapieziele	220
17.2	Das Konzept der Alienation	221
17.3	Wie Alienation psychologisch wirkt	222
17.4	Schlussfolgerungen für die Therapie	223
Literatur		225
Endnoten		293