

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

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 Negativorganisation 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

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	Konsistenzfördernde Maßnahmen im Therapieprozess: Das Zwei-Prozessmodell von Grawe (2004)	35
3.5	Ressourcenaktivierung und Therapiebeziehung als therapeutische Heuristiken zur Bedürfnisbefriedigung	37
	Literatur.....	41
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 Förderung 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: Urvertrauen61

5.5 Merkmale der euthymen Therapie62

5.6 Empirische Befunde zur Wirkung euthymer Strategien65

Literatur66

6 Mindfulness-based therapy: Achtsamkeit vermitteln 69

Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack u. Johannes Michalak

6.1 Achtsamkeit70

6.2 Achtsamkeit und Wohlbefinden71

6.3 Therapeutische Ansätze zur Vermittlung von Achtsamkeit72

6.4 Konkrete Vermittlung von Achtsamkeit78

6.5 Fazit79

Literatur80

7 Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft 83

Peter Kaimer

7.1 Einleitung84

7.2 Therapie – der Beginn84

7.3 Erkenntnistheoretische Basis85

7.4 Therapie – Erstgespräch87

7.5 Psychotherapietheoretische Basis88

7.6 Folgende Therapiesitzungen I.90

7.7 Gemeinpsychologische Perspektive91

7.8 Folgende Therapiesitzungen II92

7.9 Psychotherapientechnische Basis94

7.10 Zeit zwischen den Therapiesitzungen97

7.11 Gesellschafts- und geschichtenkritische Anmerkungen – Grenzen des narrativen Möglichkeitsraums97

7.12 Auf dem Weg sein99

Literatur100

8 Über das gemeinsame (Be-)Finden: von Ressourcen, Lösungen und Wohl-Befinden103

Elke Zwingmann

8.1 Wohlbefinden in der systemischen (Familien-)Therapie104

8.2 Vom »Ich« zum »Wir«104

8.3 Vom Unwohl-»Sein« zum Wohl-Befinden109

8.4 Von Problemen, Wünschen und Aufträgen...111

8.5 Störmanöver der Therapeuten113

Literatur115

Teil III Facetten des Wohlbefindens fördern

9 Freuden-Biografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben119

Verena Kast

9.1 Freude als Ressource120

9.2 Freuden der Kindheit aus der Sicht der Erwachsenen121

9.3 Rekonstruktion der Freuden-Biografie122

9.4 Freuden aus der Freuden-Biografie125

9.5 Sich einfach anstecken mit den Freuden der Kindheit128

Literatur129

10 Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern131

Renate Frank

10.1 Körperliches Wohlbefinden als Therapieziel132

10.2 Was sind die wesentlichen Merkmale körperlichen Wohlbefindens?133

10.3 Sieben Dimensionen des körperlichen Wohlbefindens133

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 Wohlbefindens141

Literatur143

11 Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben145

Eva Koppenhöfer

11.1 Einleitung und theoretischer Kontext146

11.2 Fragen zur Indikation146

11.3 Therapieprogramm146

11.4 Auswirkung der Imaginationsübung auf das Wohlbefinden151

11.5 Übergeordnete Wirkfaktoren des Behandlungsprogramms152

11.6 Krankheitsbildbezogene Wirkfaktoren154

11.7 Evaluation156

Literatur157

12	Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln	159	15	Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren	203
	<i>Hans-Christian Kossak</i>			<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	16	Partnerschaftspflege	213
13	Selbstakzeptanz fördern	179		<i>Guy Bodenmann</i>	
	<i>Friederike Potreck-Rose</i>		16.1	Einleitung	214
13.1	Einführung	180	16.2	Warum ist Partnerschaftspflege nötig?	214
13.2	Theoretische Grundlagen vermitteln	180	16.3	Was ist der Unterschied zwischen Partnerschaftspflege und Prävention von Beziehungsstörungen	215
13.3	Inne halten und achtsam werden	182	16.4	Empirisch fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum	216
13.4	Eine wohlwollende Grundhaltung sich selbst gegenüber einnehmen	183	16.5	Wissenschaftlich fundierte Ratgeber für Paare	218
13.5	Eigene Werte und Normen finden	186	16.6	Neue Wege in der Partnerschaftspflege ..	218
13.6	Gedanken zum Schluss	187	16.7	Allgemeine Inhalte einer gezielten Partnerschaftspflege	219
	Literatur	188	16.8	Wann ist Partnerschaftspflege nötig?	221
14	Identitätsstärkung – Fördert Authentizität das Gesundwerden nach Krebs?	189	16.9	Einwände gegen Partnerschaftspflege ..	222
	<i>Elmar Reuter</i>		16.10	Wie wirksam ist Partnerschaftspflege? ..	222
14.1	Überblick	190	16.11	Zusammenfassung	223
14.2	Das Selbst als Denkfigur	190		Literatur	224
14.3	Identität als Kraftquelle und Attraktor ..	192	17	Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden	227
14.4	Rolle des Selbst beim gesunden Überleben einer Krebserkrankung	192		<i>Annette Kämmerer</i>	
14.5	Gibt es ein zelluläres Selbst? Identität aus immunologischer Perspektive	193	17.1	Einleitung	228
14.6	Der Krebskranke in Psychotherapie: Bausteine zur Identitätsstärkung	194	17.2	Definition: Was ist Vergebung?	228
14.7	Empirische Befunde zur Lernbarkeit von Identitätsstärkung	199	17.3	Zum Stand der Forschung zu Vergebung ..	229
14.8	Resümee und zukünftige Forschungsfragen	200	17.4	Vergebung im therapeutischen Kontext ..	231
	Literatur	200	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 entwickeln	239
<i>Günther Opp</i>	
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 Alter	249
<i>Bernhard Grom</i>	
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 Lebenszufriedenheitskompetenz aus?	251
19.5 Ausblick	257
Literatur	258

Teil V Neuroanatomie und Biochemie des Wohlbefindens

20 Neuronale Grundlage positiver Emotionen	263
<i>Rudolf Stark u. Sabine Kagerer</i>	
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 Oxytocin	273
<i>Peter Kirsch u. Harald Gruppe</i>	
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 Wohlbefinden	285
Momentanes körperliches Wohlbefinden ..	286
Ressourcen-Checkliste	289
Stichwortverzeichnis	293