

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Dialog Wie kommen Veränderungen durch Psychotherapie zustande?

<b>Teil 1: Einstieg in den Dialog</b> . . . . .	3
1.1 Die Gesprächspartner stellen sich vor . . . . .	3
1.2 Veränderungen, die Rätsel aufgeben . . . . .	15
1.3 Das Phänomen schneller Besserungen zu Beginn einer Therapie	19
<b>Teil 2: Psychotherapie unter der Erwartungs-mal-Wert-Perspektive</b>	21
1.4 Die Veränderung von Erwartungen als allgemeines therapeutisches Wirkprinzip . . . . .	21
1.5 Placebo-Wirkungen und Erwartungsinduktion . . . . .	26
1.6 Erwartungsinduktion und Ressourcenaktivierung . . . . .	34
1.7 Das Zusammenspiel von allgemeinen und störungsspezifischen Wirkprinzipien . . . . .	39
1.8 Die Bedeutung der Eigendynamik psychischer Störungen am Beispiel der Agoraphobie . . . . .	40
1.9 Die Bedeutung von Erwartungs-mal-Wert-Theorien für das Verständnis der Wirkungsweise von Psychotherapie . . .	46
1.10 Unterschiede in der Wirkungsweise bewältigungs- und klärungsorientierter Therapien . . . . .	48
1.11 Therapie diesseits und jenseits des Rubikon . . . . .	60
1.12 Therapeutische Effekte durch Aktivierung und Desaktivierung von Intentionen . . . . .	67
1.13 Die Herausbildung und Realisierung von Intentionen als Schwerpunkte klärungs- und bewältigungsorientierter Therapien	69
1.14 Psychotherapie als motivationaler Klärungsprozess zur Herausbildung eindeutiger Intentionen . . . . .	77
1.15 Der Prozessaspekt der motivationalen Klärung . . . . .	80

<b>Teil 3: Wirkprinzipien der Psychotherapie</b> . . . . .	87
1.16 Das Wirkprinzip Intentionsrealisierung . . . . .	87
1.17 Das Wirkprinzip Intentionsveränderung . . . . .	89
1.18 Das Wirkprinzip prozessuale Aktivierung . . . . .	93
1.19 Das Wirkprinzip Ressourcenaktivierung . . . . .	95
1.20 Orientierung an Wirkprinzipien statt an Therapiemethoden . . . . .	99
<b>Teil 4: Psychotherapie unter der Konfliktperspektive</b> . . . . .	103
1.21 Die therapeutische Relevanz motivationaler Konflikte . . . . .	103
1.22 Zur Bedeutung korrekativer emotionaler Erfahrungen bezüglich unbewusster Konflikte . . . . .	107
1.23 Zur Wirkungsweise kognitiver Therapien unter der Konfliktperspektive . . . . .	109
1.24 Über das integrative Potential des kognitiven Therapieansatzes . . . . .	112
1.25 Zur Relevanz motivationaler Konflikte bei psychischen Störungen am Beispiel der Agoraphobie . . . . .	115
1.26 Konfliktodynamik als Aufgabe empirischer Forschung . . . . .	121
<b>Teil 5: Psychotherapie unter der Beziehungsperspektive</b> . . . . .	127
1.27 Über die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen für die Psychotherapie . . . . .	127
1.28 Die Therapiebeziehung unter dem Aspekt der prozessualen Aktivierung . . . . .	128
1.29 Die Therapiebeziehung unter der Problemperspektive . . . . .	130
1.30 Die Therapiebeziehung unter der Ressourcenperspektive . . . . .	134
1.31 Über die interpersonale Natur des menschlichen Seelenlebens . . . . .	136
1.32 Zur Wirkungsweise interpersonaler Therapien . . . . .	139
1.33 Zur Wirkungsweise von Paartherapien . . . . .	141
1.34 Zur Wirkungsweise von Familientherapien . . . . .	148
<b>Teil 6: Zusammenfassung und Schlussfolgerungen</b> . . . . .	155
1.35 Über die prinzipielle Mehrfachbedeutung des therapeutischen Geschehens und ihre Konsequenzen . . . . .	155
1.36 Indikationsstellung und Fallkonzeption im Rahmen einer allgemeinen Psychotherapie . . . . .	163

**2. Dialog**  
**Wie kann die Wirkungsweise**  
**von Psychotherapie psychologisch**  
**verstanden werden?**  
**Oder:**  
**Grundlagen psychologischer Therapie**

<b>Teil 1: Das psychische Geschehen aus einer Systemperspektive</b>	173
2.1 Erleben, Verhalten und unbewusste Prozesse in Psychologie und Psychotherapie . . . . .	173
2.2 Eine Systemkonzeption des Zusammenwirkens von Verhalten, Erleben und unbewussten Prozessen . . . . .	179
2.3 Das Zusammenspiel bewusster und unbewusster Prozesse auf den höheren Regulationsebenen der psychischen Aktivität . . . . .	190
2.4 Über die Gleichzeitigkeit bewusster und unbewusster Prozesse und ihre Bedeutung für die Sichtweise des psychischen Geschehens . . . . .	195
2.5 Zur funktionalen Rolle der Bewusstheit psychischer Prozesse . . . . .	197
2.6 Verbindung der Systemkonzeption mit dem Rubikonmodell . . . . .	204
<b>Teil 2: Grundlagen des Erlebens und Verhaltens</b> . . . . .	211
2.7 Wahrnehmung als aktiver Konstruktionsprozess . . . . .	211
2.8 Die neuronalen Grundlagen von Wahrnehmungen . . . . .	217
2.9 Keine Wahrnehmung ohne Wahrnehmungserwartungen . . . . .	223
2.10 Das Gedächtnis als Summe aller Erwartungen und Bereitschaften . . . . .	229
2.11 Zur Unterscheidung verschiedener Gedächtnisarten . . . . .	231
2.12 Implizites und explizites Gedächtnis . . . . .	236
2.13 Zur unterschiedlichen Zugriffsmöglichkeit auf das konzeptuelle und implizite Gedächtnis und ihrer Relevanz für die Psychotherapie . . . . .	238
2.14 Zur therapeutischen Veränderung aktualisierter Gedächtnisinhalte . . . . .	241
2.15 Implizites Wahrnehmen und Lernen . . . . .	245
2.16 Die Bedeutung von Konditionierungsprozessen für die Psychotherapie . . . . .	256
2.17 Veränderung als Emergenz neuer neuronaler Erregungsmuster . . . . .	264
2.18 Lernen unter dem Einfluss von Zielen . . . . .	269
2.19 Lernen in der Psychotherapie aus der Perspektive von Erwartungs-mal-Wert-Theorien . . . . .	271
2.20 Neuronale Erregungsmuster als Grundlage des psychischen Geschehens: Wie kann man sich das vorstellen? . . . . .	277
2.21 Die emotionale Qualität des psychischen Geschehens . . . . .	285
2.22 Zur therapeutischen Veränderung von Emotionen . . . . .	295
2.23 Zielbestimmte und emotionbestimmte Verhaltenssteuerung . . . . .	298
2.24 Emotion und nonverbale Beziehungsregulation . . . . .	300
2.25 Zur unterschiedlichen neuronalen Grundlage nonverbal-analoger und verbal-digitaler Kommunikation . . . . .	304

2.26	Zur Bedeutung der nonverbalen Kommunikation für die Psychotherapie . . . . .	309
<b>Teil 3: Determinanten des Erlebens und Verhaltens . . . . .</b>		
2.27	Wer bestimmt im Seelenleben? . . . . .	329
2.28	Motivationale Bereitschaften und Schemata . . . . .	337
2.29	Zur Bedeutung motivationaler Schemata für die Psychotherapie . . . . .	340
2.30	Zur therapeutischen Veränderung motivationaler Schemata . . . . .	342
2.31	Motivationale Schemata und Beziehungsschemata . . . . .	352
2.32	Intentionale, Vermeidungs- und Konfliktschemata und ihre Bedeutung für psychische Störungen . . . . .	355
2.33	Wie kann die Gleichzeitigkeit mehrerer zielorientierter psychischer Prozesse theoretisch gefasst werden? . . . . .	372
2.34	Zwei Funktionsweisen der psychischen Aktivität mit je eigenen Gesetzmässigkeiten: Der implizite und der rationale Funktionsmodus . . . . .	374
2.35	Was ist das Selbst? . . . . .	381
2.36	Menschliche Grundbedürfnisse als oberste Sollwerte der psychischen Aktivität . . . . .	383
2.37	Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle . . . . .	385
2.38	Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung . . . . .	393
2.39	Das Bindungsbedürfnis . . . . .	395
2.40	Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung . . . . .	411
2.41	Das Konsistenzprinzip und seine funktionale Bedeutung im psychischen Geschehen . . . . .	421
2.42	Mechanismen der Konsistenzsicherung . . . . .	426
2.43	Ein Funktionsmodell des psychischen Geschehens . . . . .	438
<b>Teil 4: Das seelische Geschehen</b>		
<b>in einer dynamischen Entwicklungsperspektive . . . . .</b>		453
2.44	Das Konzept der Selbstorganisation . . . . .	453
2.45	Das Konzept des Attraktors . . . . .	457
2.46	Zur Funktion von Attraktoren im psychischen Geschehen . . . . .	474
2.47	Zur Entwicklung und Veränderung psychischer Attraktoren . . . . .	482
2.48	Zur Eigenart und Verschiedenheit der therapeutisch bedeutsamen Attraktoren . . . . .	486
2.49	Motivationale Attraktoren . . . . .	489
2.50	Emotionale Attraktoren . . . . .	500
2.51	Psychische Störungen als Störungsattraktoren . . . . .	502
2.52	Interpersonale Attraktoren . . . . .	517
2.53	Zur Entwicklung und Behandlung psychischer Störungen aus der Selbstorganisationsperspektive . . . . .	518

### 3. Dialog Ein psychologisches Therapiemodell

<b>Teil 1:</b>	<b>Eine psychologische Theorie der Psychotherapie . . . . .</b>	<b>531</b>
	<b>Ein Wirkkomponentenmodell zur Erklärung der Wirkungsweise von Psychotherapie</b>	
3.1	Von der Theorie zur Praxis . . . . .	531
3.2	Verbesserung des Wohlbefindens durch positive Kontrollerfahrungen . . . . .	533
3.3	Verbesserungen des Wohlbefindens durch positive Beziehungserfahrungen . . . . .	537
3.4	Verbesserungen des Wohlbefindens durch selbstwerterhöhende Erfahrungen . . . . .	539
3.5	Die erste Komponente wirksamer Psychotherapie: Inkonsistenz- reduktion durch Ressourcenaktivierung . . . . .	541
3.6	Die zweite Wirkkomponente der Psychotherapie: Destabilisierung von Störungsattraktoren durch problemspezifische Interventionen . . . . .	549
3.7	Die therapeutischen Funktionen der Ressourcenaktivierung . . . . .	554
3.8	Die dritte Wirkkomponente der Psychotherapie: Inkonsistenz- reduktion durch Veränderung motivationaler Schemata . . . . .	559
3.9	Inkonsistenzreduktion durch therapeutische Klärungsarbeit . . . . .	560
3.10	Inkonsistenzreduktion durch korrektive Erfahrungen . . . . .	563
3.11	Inkonsistenz als Nährboden und Kontrollparameter psychischer Störungen . . . . .	570
3.12	Inkonsistenz und Komorbidität . . . . .	573
3.13	Zur differentiellen Indikation störungszentrierter und motivationsverändernder therapeutischer Vorgehensweisen . . . . .	580
3.14	Das Zusammenwirken der drei Wirkkomponenten im realen Therapiegeschehen . . . . .	581
3.15	Zum Stellenwert des Wirkkomponentenmodells für die Therapiepraxis . . . . .	588
	<b>Eine Systematik wirkungsrelativer Aspekte des Therapiegeschehens</b>	
3.16	Dimensionen und Perspektiven des Therapiegeschehens . . . . .	591
3.17	Zur Anwendung der Systematik auf einzelne Therapien . . . . .	596
3.18	Anwendung der Systematik auf die Phänomenwelt der Psychotherapie . . . . .	600
3.19	Psychotherapie aus intrapersonaler Problemperspektive . . . . .	603
3.20	Psychotherapie aus interpersonalen Perspektive . . . . .	618

---

<b>Teil 2: Psychologische Therapie in der Praxis</b> . . . . .	622
<b>Abklärung und Indikationsstellung</b>	
3.21 Über die Abklärung zur Indikationsstellung . . . . .	622
3.22 Der Abklärungsprozess . . . . .	630
<b>Therapieplanung und -durchführung</b>	
3.23 Entwicklung eines massgeschneiderten Therapieplanes . . . . .	635
3.24 Schemaanalyse . . . . .	649
3.25 Konsistenzanalyse . . . . .	657
3.26 Fallbeispiel für eine psychologische Therapie . . . . .	659
<b>Ausbildung und Versorgung</b>	
3.27 Zur Identität psychologischer Therapeuten . . . . .	691
3.28 Was macht einen guten Therapeuten aus? . . . . .	693
3.29 Psychologische Therapie im Gesundheitswesen . . . . .	710
<b>Epilog</b>	
Epilog . . . . .	717
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	723
<b>Autorenverzeichnis</b> . . . . .	759
<b>Sachwortverzeichnis</b> . . . . .	769