

# Sachregister

54321 108f, 114

- mit Akzeptanz und Dankbarkeit 109
- plus 108

## A

Ablenkungstechniken

- Angststörung 122
- Depression 126
- Abschlussintervention 53
- Abstraktion 18
- Adoleszent, Therapie 49
- Alkohol

- Koabhängigkeit 144

- Missbrauch und Abhängigkeit 142ff
- Rückfallmanagement 144f

Alkoholiker

- ambulante Behandlung, Protokoll 143
- Angehörige 145f
- Beobachtungsbogen 85f
- direkte Konfrontation 70
- drei Fragen zum glücklichen Dasein 145
- stationäre Behandlung 146
- unverbindliche Beziehung 68

Alkoholismus als Krankheit 142

Alkohol-Tagebuch 88

Alltagsepistemologie 57

Analyse, dynamische 64

Änderung

- bereits vorgenommene 75
- erwünschte, Fragen 41
- spontane 78

Angehöriger, Einbeziehung 26f

Angst

- Beobachtungsbogen 90
- suchende Beziehung 74
- Therapeut 61

Angsterreign, Stimulation 114

Angststörung 120ff

- Ablenkungstechniken 122
- Behandlungsstrategien 121f
- Entspannungstechniken 122

- weitere Gespräche 122f
- Meditationstechniken 122
- Niveau der therapeutischen Beziehung 121
- nützliche Hypothesen 120

Angstsymptomatik 120

Arbeitshypothese, nützliche 18f

Ärger, Therapeut 61

Atemmeditation 109, 130

Aufenthalt, stationärer, Gewohnheiten 117

Aufenthaltsdauer, stationäre, Mitbestimmung 27

Aufgaben, Zweck 79

Aufmerksamkeit, umlenken 106, 129

Auftreten, autoritäres 53

Ausnahmen

- Arten 76
- Auftreten 76
- von den Problemen 76
- von selbst auftretende 77

Aussage, negative 50

Authentizität, Therapeut 32

Autosuggestion 49

Autotherapie 24

## B

Bedeutungszuschreibung 3

Bejahungskontext 34

Belastungsstörung, posttraumatische 128ff

- - Behandlungsstrategien 129f

- - Emotionsregulation 130

Belohnung, paradoxe 106

Beobachtungsaufgaben 27

- Skala 84f

- therapeutischer Wert 94f

- Zwangsstörung 137ff

Beobachtungsauftrag 25, 84

- Orientierung an der Gegenwart 77

Beobachtungsbogen

- Alkoholiker 85f

- Angst 90

- Bulimie 89

- Fressanfall 86f

- Beobachtungsbogen, selbst verletzendes Verhalten 93f  
 – streitende Partner 91f  
 Beschwerde, psychosomatische 71  
 Besorgnis 60f  
 Beziehung  
 – stützende, warme, Aufbau 124f  
 – suchende 73ff  
 – – ein Jahr später 102  
 – – Komplimente 35  
 – – Strategien 74f  
 – – Subkategorien 73f  
 – symbiotische 58  
 – therapeutische, Standpunkt 62  
 – unverbindliche 68ff  
 – – Strategie im Umgang 69ff  
 Beziehungsskala 83f  
 Borderline-Persönlichkeitsstörung 128ff  
 – Behandlungsstrategien 129f  
 – Emotionsregulation 130  
 Brief  
 – für Regentage 110  
 – aus der Zukunft 101  
 Brügger  
 – Modell  
 – – therapeutisches Selbstverständnis 5  
 – – der Wahlfreiheit 3  
 – Pfeilbild der therapeutischen Beziehung, Einführung 64ff  
 Bulimie, Beobachtungsbogen 89

**C**

- Compliance 15  
 – Yes-Set 96  
 Consulting-Beziehung 26, 104ff  
 – Komplimente 35  
 – Tu etwas anderes 116f  
 Coping 44  
 Coping-Fragen, Depression 125  
 Coping-Skala 83  
 Corporate Identity 11  
 Craving-Tagebuch 87

**D**

- daily Cutters 130  
 Depression 124ff  
 – Behandlungsstrategien 124f  
 – Hypothesen 124ff

- Depressiver, suchende Beziehung 74  
 Desensibilisierung, progressive 114  
 – – gesundheitsorientierte 115  
 Desinteresse, Therapeut 61  
 Dialog, sokratischer 26  
 – – Depression 125  
 Dissoziationsmechanismus 128  
 Distanz, Therapeut 61  
 Double Binds, therapeutische 25, 28  
 – – paradoxe Belohnung 106f  
 – – Schizophrenie 132  
 – – Zwangsstörung 139f  
 Drei Fragen zum glücklichen Leben 60, 112f  
 Drogensüchtiger, unverbindliche Beziehung 68

**E**

- Ebene  
 – bewusste, Gewohnheit 8  
 – interaktionelle, Gewohnheit 10f  
 – unbewusste, Gewohnheit 9f  
 Eigenschaft, gute  
 – – finden 11  
 – – verankern 112  
 Eigenwahrnehmung 9  
 Ein Jahr später 102  
 Einschlafen, 54321 108  
 Einschränkung  
 – Arten 66  
 – oder Problem 66f  
 Emotionsausbruch, unkontrollierter 128  
 Emotionsregulation 130  
 Empathie, Therapeut 32  
 Empathiefähigkeit, Bedeutsamkeit 36  
 Entmutigung, Therapeut 60  
 Entscheidungswahl 3  
 Entspannungsmethode 54321 108  
 Entspannungstechniken  
 – Angststörung 122  
 – Depression 126  
 Entwöhnung, Alkohol 143  
 Entzugserscheinungen, Alkohol 143  
 Epistemologie  
 – des gesunden Verstandes 57  
 – häufige 57  
 – metaphysische 57  
 Erklärungsmodelle 56  
 Ethos 8ff  
 ETHOS 9ff  
 – Consulting-Beziehung 110

- Etwas
  - anderes 116
  - Farbiges 107
  - Nützliches 107
  - Preiswertes 107
- Expertenbeziehung 118
- Expressed-Emotion-Konzept 132

**F**

- Fallstricke, epistemologische 57f
- Formulierung, dynamische und statische 20
- Fortschrittskala 48, 50, 81f
- Fortsetzungsaufgabe 60, 78
- Fragestellungen
  - gegenwartsbezogene 41f
  - zukunftsorientierte 41
- Fressanfall, Beobachtungsbogen 86
- Frohe Botschaft mit der linken Hand 107f
- Fünfjahresplan 102

**G**

- Gedanken
  - Problemkontext 12
  - unerwünschte, Überwindung 104
  - unterbrechen 105
- Gedankenketten, unerwünschte 104
- Gedankenstopp 105
- Gefühle 60
  - Problemkontext 12
- Gefühlsebene, ansetzende Methoden 113
- Gegenübertragung 60
- Gesprächstherapie, Aufgabe 4
- Gesundheit, geistige 5
- Gewohnheit
  - alte, Rückkehr 16
  - alternative, Forschung 24f
  - Ebenen 7f
  - Entstehung und Veränderung 6ff
  - ganzheitliche Betrachtung 12
  - neue, Entwicklung 7, 49
    - - interaktionelle Beschreibung 49f
  - Neuroanatomie 15f
  - pathologische 6
  - unerwünschte, Alternativen 25
  - unterschiedliche Aspekte 7ff
  - Veränderung 12
- Goal Implementation Scaling 52
- Grübeln 104

- Grübelspaziergang 114
- Grübelstuhl 106
- Grübelviertelstündchen 114

**H**

- Halluzination 131
- Haltung
  - permissive 24
  - selbst lähmende 73f
- Hände, Meditation 109
- Handeln, Alternativen 3
- Hausaufgaben 27, 60
- Hilfswunsch, fehlender 68f
- Hoffnung 21
  - auf Veränderung, Skala 82
- Hoffnungsskala 82
- Humor 36
- Hypothese 18f
  - allozentrische 22
  - biologische und psychologische, Angststörung 120
  - dynamisch formulierte 20
  - gut verwendbare 19f
  - psychologische, Depression 124
  - systemische
    - - Angststörung 120
    - - Depression 124
  - zu verwerfende 20
  - zirkuläre 22f

**I**

- Ichbewusstsein, kollektives 58
- Intention, paradoxe 113f
- Interesse, Therapeut 32
- Interventionsebene
  - epistemologische/ethische 56f
  - strategische 53f
  - taktische/technische 53
  - vier 53f

**K**

- Katastrophenszenario, alternatives 70
- Kind, Tu-als-ob-Aufgabe 101
- Kleines Glück 115f
- Kompliment 4f, 33f
  - und Beziehungsmuster 34f

- Kompliment, Borderline-Persönlichkeitsstörung 129  
 – Merkmale 36  
 – mögliche Schwierigkeiten 36f  
 – posttraumatische Belastungsstörung 129  
 – therapeutische Aufgabe 35  
 – zur Überleitung 33  
 – wirksames, Anforderungen 35f
- Konfrontation in der Entspannung 115
- Konfrontationstechniken, Angststörung 122
- Konfrontationsverfahren 113  
 – Borderline-Persönlichkeitsstörung 131  
 – Depression 126  
 – posttraumatische Belastungsstörung 131  
 – Schwierigkeiten 113f  
 – Zwangsstörung 140f
- Kontrollüberzeugung, externe 49
- Kreativität, Komplimente 33
- Kurzzeittherapie, gesundheitsorientierte, ethische Prinzipien 56f
- L**
- Langeweile, Therapeut 61
- Laster, moralisches 142
- Leben, glückliches, drei Fragen 112f
- Leiden 2
- Logos 8ff  
 – Methoden zur Überwindung unerwünschter Gedanken 104
- Logos – Pathos – Ethos 7f  
 – Orientierung an der Gegenwart 81
- Lösungssprache 40ff  
 – Förderung 40f
- M**
- Machtlosigkeit 21
- Mandat  
 – Angehörige 55  
 – offizielles 55  
 – Patient 54f  
 – persönliches 55  
 – therapeutisches 54  
 – überweisende Person 55
- Meditationstechniken  
 – Angststörung 122  
 – Depression 126
- Meditationsübungen 109f
- Mehrzwecktechniken 53
- Methode der letzten fünf Minuten 105
- Missbrauch 50, 128
- Mitbestimmung 27
- Moral 9
- Motivationsskala 82f  
 – Paartherapie 83
- N**
- Nachfrage  
 – chirurgische 54  
 – internistische 54  
 – psychotherapeutische 54f
- Negation, Vermeidung 50
- Niveau der therapeutischen Beziehung 121
- O**
- Oikos 7, 11
- Orientierung  
 – an der Gegenwart 75  
 – – Suche nach Alternativen 76  
 – an der Zukunft  
 – – Fünfjahresplan 102  
 – – ein Jahr später 102  
 – – zweite Strategie 96ff
- P**
- Panik auf der Toilette 114
- Paradigma, biologisches 57
- Partner, streitende  
 – Beobachtungsbogen 91  
 – doppelter Beobachtungsbogen 94
- Pathos 8ff  
 – Consulting-Beziehung 113
- Patient  
 – chronischer 47  
 – perfektionistischer 48  
 – psychosomatischer  
 – – Umgang 71  
 – – unverbindliche Beziehung 68  
 – süchtiger, suchende Beziehung 74
- Person, überweisende  
 – gemeinsame therapeutische Arbeit 72f  
 – – positive Absichten nutzen 70f  
 – – Widerstand 71
- Persönlichkeit, mögliche Definition 45
- Pfeilbild 64

- Polysemie 71  
 Presession Change 25, 41  
 Problem  
 – oder Einschränkung 66f  
 – verstecktes 50  
 Problemgespräche, lösungsorientierte, Strategien 42f  
 Problemsequenz, Ausmalen 43  
 Problemsituation, gute Eigenschaft einbeziehen 112  
 Problemsprache 40ff  
 PTB s. Belastungsstörung, posttraumatische
- R**
- Rauchen 6  
 Raumerleben, unterschiedliches 58  
 Realität  
 – handelnder Umgang 5  
 – Wahrnehmung 3  
 Regentage, Brief 110  
 Reizkonfrontation, beschränkte in sensu 114  
 Respekt, Komplimente 34  
 Ressourcen 75  
 Rückfall 16  
 Rückfallmanagement 4  
 Ruhe 116
- Förderung 118  
 – Steigerung 129  
 Sicht, monosemische 71  
 Sichtweise, nuancierte, Förderung 43  
 Sitzung, Break 60  
 Skala 79f  
 – Depression 125f  
 – Einstufung 80  
 – der Hoffnung auf Veränderung 82  
 – Metaphern 80  
 – realistische Stufen 81  
 – Wunderfrage 100  
 Sorge, Therapeut 32  
 Störung  
 – autistiforme 58  
 – posttraumatische 50f  
 Strategie 62  
 Suche nach Ausnahmen 76  
 Symbiose 58  
 Symptomablauf, Änderung 25  
 Symptome, positive Funktionen 21  
 Symptomgewohnheit, Wahlfreiheit 43  
 Symptomsequenz  
 – Beobachten 28  
 – Ende 25  
 Symptomverhalten, Änderungen 95  
 Symptomverschreibung, indirekte 95  
 Systemregeln, Definition 21

**S**

- Scham, Zwangsstörung 137  
 Schatzkästchen 110  
 Schilderung, unklare 73  
 Schizophrenie 132ff  
 – Hypothesen 132  
 – Krisensituation 133  
 – Therapieansätze 132f  
 Schlafinduktion 108  
 Schuldfrage 22  
 Schuldgefühl 128  
 – Alkohol 142  
 Schuldüberzeugung 128  
 Schutzenengel 11  
 Schwankung, emotionale 128  
 Schwarz-Weiß-Denken 126, 129  
 Schwierigkeit, unklare Schilderung 73  
 Selbstbestimmung 24  
 Selbstständigkeit, Förderung 47  
 Selbstverletzung, Alternativen entwickeln 130f  
 Selbstwirksamkeit

**T**

- Teillösung 43  
 Terminabsprache 27  
 Testament, geistiges 9, 103  
 Therapeut  
 – Aufgaben 5  
 – suchende Haltung 74  
 Therapie  
 – nichtspezifische Faktoren 32  
 – wachsamkeitsfundierte 124  
 Therapieplan 47  
 Therapiesituation, verfahrene, hilfreiche Techniken 60ff  
 Therapiestunde, Angehöriger, Einbeziehung 26f  
 Therapieziele, Abfolge 27  
 Trauer, Therapeut 61  
 Trauma 128  
 Trinken  
 – als Gewohnheit 142f  
 – kontrolliertes 143, 145  
 Tu-als-ob-Aufgabe 100f

**U**

- Übertreiben, provozierendes 126
- Überweiser
  - gemeinsame therapeutische Arbeit 72f
  - Ziele 71
- Überweiser – Patient – Therapeut 55
- Umgebungsänderung 117
- Ungeduld 47
- Unterbrechungstechniken
  - Angststörung 122
  - Depression 126

**V**

- Varianten, Gewohnheiten 12
- Veränderung, Wege 15
- Verfahren, paradoxe 113
- Vergangenheit, lähmende 67
- Verhalten
  - Problemkontext 12
  - selbst verletzendes, Beobachtungsbogen 93f
- Verhaltensänderungen 116
- Verhaltengewohnheiten 9
- Verhaltensweisen, skurrile 133
- Verneinung 69
- Version, ältere und weisere von sich selbst 101f
- Verstimmung, depressive, Hilfe 129
- Vertrauensbeziehung, Angststörung 121
- Verwirrung 60
- Verzweiflung, Therapeut 60
- Vorhersageaufgabe, Funktionsweise 95f
- Vulnerabilitäts-Stress-Modell 132

**W**

- Wahl
  - existenzielle 6
  - Konsequenzen 25f
  - semantische und pragmatische, Unterschied 3
- Wahlfreiheit 2ff
  - therapeutische Vorgehensweisen 29
  - Unterstützung 24ff
    - - therapeutische Vorgehensweise 24f
- Wahlmöglichkeiten 28
- unerwünschte Folgen 26
- Wahrnehmung
  - Einengung der Bedeutungskomponente 4
  - hilfreiche Strategie, Therapeut 18

- Wertschätzung 24, 69
  - Therapeut 32
- Widerstand 38f, 45
  - konstruktiver Umgang 39
  - Techniken zum Entkräften 96
- Wirklichkeit
  - Sichtweisen 17f
  - Wahrnehmung 17ff
- Wunder, Realisierung 100
- Wunderfrage 96ff
  - Antworten, therapeutische Arbeit 98f
  - Fragetechniken 99
  - utopische Antworten 99
  - Wirklichkeit 100
- Wut, Therapeut 61

**Y**

- Yes-Set 34, 96f

**Z**

- Zeiterleben, verändertes 58f
- Ziel
  - geringfügiges, Wertschätzung 46
  - Konkretisierung 50
  - als neue Gewohnheit beschreiben 48f
  - patientenbestimmtes 45f
  - realistisches, Formulierung 47f
  - skalieren 52
  - therapeutisches 45ff
    - Formulierungen 52
    - - Unterteilung 47
- Zielbeschreibung, Negation vermeiden 50
- Zielsetzung
  - gefährliche 51f
  - therapeutische 2f
- Zukunftsperspektive, Depression 125
- Zukunftsprojektion 99, 115
- Zurückhaltung 118
- Zwangsgewohnheit 135
- Zwangsstörung 134ff
  - Beobachtungsaufgaben 137ff
  - Einbeziehung der Angehörigen 135f
  - erste Sitzungen 136f
  - Komorbidität mit Depression 135
  - Konfrontationsverfahren, 140f
  - positive Interpretation der Symptome 136
  - Umgang 59
- Zwischenziel 47