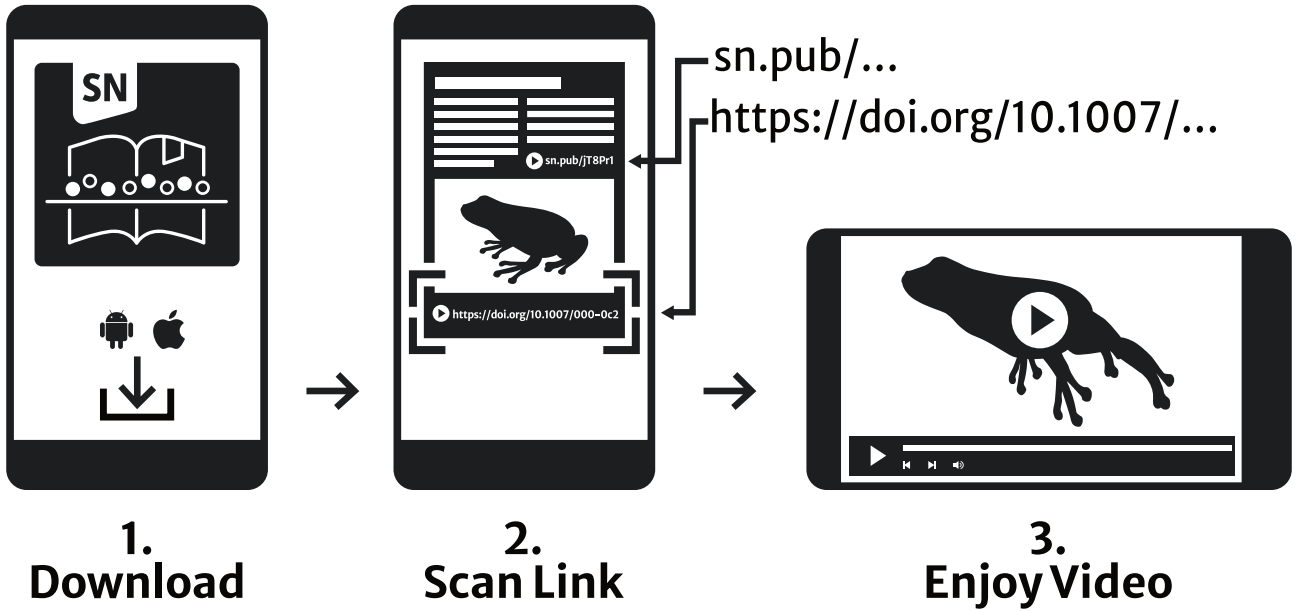


Biografisch-Systemische Verhaltenstherapie

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Gerhard Zarbock • Paula-Sophie Wilckens • Nicolai Semmler

Biografisch- Systemische Verhaltenstherapie

Tools für die psychotherapeutische Praxis

Dipl.-Psych. Dr. Gerhard Zarbock
Ausbildungsleiter Institut für
Verhaltenstherapie-Ausbildung
Hamburg (IVAH)
Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Paula-Sophie Wilckens
Psychotherapeutische Praxis
Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Nicolai Semmler
Psychotherapeutische Praxis
Hamburg, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-62067-0 ISBN 978-3-662-62068-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62068-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlagabbildung: © M. Johannsen / stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Dieses Buch ist im Rahmen der Aus- und Weiterbildung am IVAH, dem Institut für Verhaltenstherapie-Ausbildung Hamburg, entstanden. Die jungapprobierten Kollegen Paula-Sophie Wilckens und Nicolai Semmler wissen aus ihrer zurückliegenden Ausbildungszeit noch ganz genau, vor welchen Anforderungen und Problemen lernende Therapeuten stehen und was wirklich hilft. Der Entwickler der biografisch-systemischen Verhaltenstherapie (BSVT) Gerhard Zarbock ist seit über 35 Jahren als Psychotherapeut und als Aus- und Weiterbilder in diesem Bereich tätig. Sein Hauptanliegen war und ist es, eine moderne Verhaltenstherapie zu entwickeln und zu unterrichten, zu der man auch gerne selbst als Patient gehen oder die man Freunden und Angehörigen gerne empfehlen würde. Daher kombiniert die BSVT auf Basis einer umfassenden und individualisierenden Diagnostik störungsspezifische mit individuell biografisch-orientierten Ansätzen der Behandlung.

Als Autorenteam haben wir uns mit unseren unterschiedlichen Erfahrungshorizonten, Interessen, Talenten, Stärken und Schwächen gegenseitig bereichert, aber auch herausgefordert.

Wir danken besonders unserer Kollegin Andra Wischnewski für ihre Durchsicht des Manuskriptes, Literaturhinweise und Hilfe bei den Quellennachweisen! Ohne unsere Patientinnen und Patienten, die uns darin unterstützen noch bessere Behandlungswege zu finden, hätten wir das Buch nicht schreiben können. Ihnen gilt besonderer Dank. Kolleg*innen, Kandidat*innen und alle Mitarbeiter*innen des IVAH trugen zu dem kreativen und unterstützenden Umfeld bei, in der dieses Buch erst entstehen konnte. Danke!

Konkrete Mitarbeiter an den Kapiteln sind über den jeweiligen Kapiteln aufgeführt. Alle Kapitel wurden nochmals so überarbeitet, dass sie in das Gesamtkonzept des Buches passen. Das Kapitel von Eva Frank-Noyon ist das einzige, das redaktionell nicht bearbeitet wurde.

Das Buch beinhaltet sowohl grundsätzliche Überlegungen zur Psychotherapie, als auch konkrete Hilfen zur Organisation des Ablaufes einer Psychotherapie von der Probatorik über die Antragstellung bis hin zur Beendigung. Der biografische-systemische Ansatz war immer die Leitidee: Auf Basis der VT und dem sich ständig erweiternden Wissenstand der Psychologie eine moderne Form der Psychotherapie zu gestalten, die sowohl die jeweilige Symptomatik direkt behandeln kann (Symptomarbeit) als auch die biografischen Ursachen und den systemischen Kontext (Hintergrundarbeit) aufklärt und bewältigen hilft. Hiermit folgt die BSVT den Vorgaben und Anforderungen der Durchführung von Verhaltenstherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in Deutschland, die ein ursächliches Störungsverständnis und eine individualisierte Therapieplanung zur Abrechnungsvoraussetzung einer VT im Rahmen der GKV machen (Psychotherapie-Richtlinie; ► https://www.g-ba.de/downloads/62-492-2400/PT-RL_2020-11-20_iK-2021-02-18.pdf, vgl. Faber-Haarstrick, 2014).

Formal gibt es im Buch neben lehrbuchähnlichen Ausführungen zu Grundlagen auch viele wortwörtliche Anleitungen („Werkzeuge“) und Stichwortlisten („Überblick“), die bei der Auffrischung von Wissen helfen sollen. Therapeutische Techniken sind direkt umsetzbar beschrieben und durch Anleitungen und Videos illustriert. Selbstreflexion und Selbstfürsorge für die Therapeut*innen runden das Ganze ab.

Als besonderen Service bieten wir Ihnen alle hier im Buch gezeigten Arbeitsblätter auch zum Herunterladen an, so dass Sie diese direkt in Ihrer therapeutischen Tätigkeit einsetzen können. Sie finden diese auf der Springer-Webseite ► www.lehrbuch-psychologie.springer.com auf der entsprechenden Unterseite für unser Buch.

Wir hoffen, dass dieses Buch für viele Leser ein hilfreicher und auch langdauernder Begleiter werden kann – als Starthilfe für Beginnende, als Reflexionsunterstützung für Erfahrene.

Über kritische (und positive) Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge unserer Leser*innen (an gerhard.zarbock@ivah.de) freuen wir uns sehr. Wir werden davon Vieles in einer zweiten Auflage berücksichtigen können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine interessante, anregende und hilfreiche Lektüre.

Literatur

Faber- Haarstrick Kommentar Psychotherapie-Richtlinien (2014). Herausgegeben von U. Rüger, A. Dahm, M. Dieckmann & M. Neher. 10.Auflage. München: Urban & Fischer.

Gerhard Zarbock

Paula-Sophie Wilckens

Nicolai Semmler

Hamburg, Deutschland

Herbst 2022

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist BSVT?	1
1.1	Aufbau der BSVT-Tools	2
1.2	BVST: 11-Punkte-Credo	2
1.3	Kompetenz-Trainings-Spirale	4
1.3.1	Hilfe zum besseren Training in Psychotherapie	4
	Literatur	5
2	Beziehung und Motivation	7
2.1	Therapeutische Grundhaltung (T-Reflexion)	8
2.1.1	Grundhaltung.....	8
2.1.2	Balance zwischen Einfühlung und Klassifikation	8
2.1.3	Psychotherapeut*in als freier Beruf.....	8
2.2	Die therapeutische Beziehung	8
2.2.1	Wirkfaktor Beziehung	9
2.3	Fallen in der Therapiebeziehung	11
2.4	Widerstand ergründen und bearbeiten	11
2.4.1	Definitionen von Widerstand.....	11
2.4.2	Erscheinungsformen von Widerstand	11
2.4.3	Quellen von Widerstand.....	12
2.4.4	Umgang mit Widerstand	13
2.5	Überblick Therapiemotivation	14
2.5.1	Möglichkeiten, Therapiemotivation zu erhalten/aufzubauen.....	14
2.6	Motivation zur Psychotherapie	14
2.6.1	Barrieren, zur Psychotherapie zu gehen, verringern sich	14
2.6.2	Therapiemotivation unter der Lupe	15
2.6.3	Grundhaltung der Therapeut*innen	16
2.6.4	Stufen der Motivationsausprägung nach Prochaska und DiClemente	16
2.6.5	Die 5 kognitiven Techniken der Motivationsarbeit (BSVT-Version).....	18
2.6.6	Die 5 behavioralen Techniken der Motivationsarbeit (BSVT-Version).....	19
	Literatur	20
3	Probatorik	21
3.1	Probatorikleitfaden	22
3.1.1	Selbstverbalisation und Vergegenwärtigungsübung.....	22
3.1.2	Vor dem Erstkontakt.....	23
3.1.3	Erste Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.2)	23
3.1.4	Zweite Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.3)	26
3.1.5	Dritte Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.4).....	28
3.1.6	Vierte Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.5)	30
3.1.7	Fünfte Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.6)	31
3.1.8	Therapie beantragen	32
3.2	Biografische Anamnese	32
3.2.1	Vorbemerkung	32
3.2.2	Erhebung der Anamnese	32
3.3	Lebenslinie	43
3.3.1	Erläuterung.....	43
3.3.2	Benötigtes Material	43
3.3.3	Vorgehen.....	43
3.4	BSVT-Störungsmodell	44
3.4.1	Erläuterung für Therapeut*innen.....	44

3.4.2	Entwicklungsaufgaben	46
3.4.3	Life Events/kritische Lebensereignisse.....	46
3.5	Risikofaktoren und deren Verarbeitung, Überblick.....	48
	Literatur	53
4	Therapieplanung und Durchführung	55
4.1	Einleitung – Der rote Faden	56
4.1.1	Meine „Roter Faden“-Planung.....	56
4.1.2	Bei Therapiebeginn	56
4.1.3	Therapieverlauf.....	56
4.1.4	Therapieabschluss	69
4.2	Rolle der Psychoedukation	69
4.2.1	Psychoedukation.....	69
4.2.2	Psychoedukation am Beginn der Therapie.....	69
4.2.3	Psychoedukation zu Hintergrundbedingungen.....	71
4.2.4	Psychoedukation in Bezug auf die Störung	80
4.3	Tipps zum Ende einer Stunde	82
4.4	Emoji-Skala zum Wochenverlauf	84
4.4.1	Erläuterungen.....	84
4.5	Therapeut*in „zu jung“	84
	Literatur	86
5	Hinweise zur Arbeit am Symptom	87
5.1	Inhibitionslernen statt Habituation – Erkenntnisse aus der Forschung zur Exposition.....	89
5.1.1	Warum sollte ich mich damit beschäftigen?.....	89
5.1.2	Was ist Inhibitionslernen genau?	89
5.1.3	Wie wende ich die Prinzipien des Inhibitionslernens an?	91
5.1.4	Inhibitionslernen: Dos and Don'ts	94
5.1.5	Zusammenfassung	94
5.2	Angst-Modul der BSVT	96
5.2.1	Arten und Klassifizierung von Angststörungen.....	96
5.2.2	Therapie von Angststörungen in 8 Schritten.....	97
5.3	Überblick Agoraphobie/Panikstörung.....	105
5.3.1	Diagnosen.....	105
5.4	Überblick soziale Phobie	108
5.4.1	Diagnose	108
5.5	Depressions-Modul der BSVT	111
5.5.1	Arten und Klassifizierung von Depressionen.....	111
5.5.2	Therapie von Depressionen in 9 Schritten.....	111
5.6	Überblick unipolare Depression	117
5.6.1	Diagnosen.....	117
5.7	Aktivitätenaufbau als Basistherapie der Depression.....	120
5.7.1	Aktivitätenaufbau	120
5.7.2	Verfügbare Arbeitsblätter	120
5.8	Antidepressiva: „Kosten, Nutzen und Risiken“	122
5.8.1	Langzeitantidepressiva	122
5.8.2	Was nun?	123
5.8.3	Fazit	124
5.9	Posttraumatische Belastungsstörung verstehen	125
5.9.1	Posttraumatische Belastungsstörung.....	125
5.9.2	Verhaltenstherapie bietet die wichtigen Werkzeuge.....	125
5.9.3	Aspekte des Störungsmodells.....	125
5.10	PTBS-Modul der BSVT.....	127
5.10.1	Dos and Don'ts.....	127

5.10.2	10 Schritte des PTBS-Moduls	127
5.11	Weitere Wege zur Traumabehandlung	139
5.11.1	Diskriminierungslernen	139
5.11.2	Narrative Schreibexposition (PTBS)	140
5.12	Anpassungsstörungen	140
5.12.1	Vorbemerkung	140
5.12.2	Therapeutisches Beziehungsangebot	141
5.12.3	Weitere grundlegende Therapiebausteine, je nach individueller Indikation.....	142
5.13	Komorbide Schlafprobleme – Hintergrundwissen	143
5.14	Überblick somatoforme Störungen	144
5.14.1	Diagnosen.....	144
5.15	Vorgehen bei Suizidalität	150
5.15.1	Vorgehen bei hoher Suizidalität mit Absprachefähigkeit	150
5.15.2	Vorgehen bei hoher Suizidalität ohne Absprachefähigkeit.....	154
5.16	Zwangsstörungen-Modul der BSVT	154
5.16.1	Arten und Klassifizierung von Zwangsstörungen.....	155
5.16.2	Therapie von Zwangsstörungen in 7 Schritten.....	155
5.17	Überblick Zwangsstörungen	161
5.17.1	Diagnosen.....	161
	Literatur	164
6	Interventionsauswahl – Hinweise und Heuristiken	169
6.1	Intervention auf 5 Ebenen	172
6.1.1	Interventionen auf der Verhaltensebene	172
6.1.2	Interventionen auf der emotionalen Ebene.....	173
6.1.3	Interventionen auf der kognitiven Ebene.....	173
6.1.4	Interventionen auf der imaginativen Ebene	174
6.1.5	Interventionen auf der körperlichen Ebene.....	175
6.2	Verhaltensanalyse	176
6.2.1	Wofür Verhaltensanalysen?	176
6.2.2	Kurzer Kommentar zu Lernarten: Konditionierung, Modelllernen, Regelextraktion und Lernen durch Einsicht.....	176
6.2.3	Wann welche Art der Verhaltensanalyse?	176
6.2.4	SORKC-Modell	177
6.2.5	Erläuterungen und Einordnungen.....	178
6.2.6	Zusammenhang zwischen Mikro- und Makroanalyse	179
6.3	Expositionsverfahren	185
6.3.1	Das Konfrontationsrational	185
6.3.2	Neue Erkenntnisse zu Wirkmechanismen von Konfrontationsverfahren.....	185
6.3.3	Auswahl des Expositionsverfahrens.....	186
6.3.4	Durchführung von Konfrontationsübungen	186
6.4	Problemlösetraining	190
6.4.1	5-schrittiges Vorgehen	190
6.5	Skills für Hochstress	193
6.5.1	Was sind Skills? Was ist Hochstress?	193
6.5.2	Skills mit Patient*innen besprechen	194
6.6	Emotionsarbeit	195
6.6.1	Grundüberlegungen.....	195
6.7	Angst	199
6.7.1	Angst in der Normalpsychologie.....	199
6.7.2	Angst in der Psychopathologie.....	199
6.7.3	Angst bei psychischen Störungen	201
6.7.4	Grundlagen der Angstbehandlung	203
6.8	Ärger und Wut	204
6.8.1	Ärger und Wut in der Normalpsychologie	204

6.8.2	Ärger und Wut in der Psychopathologie	205
6.9	Ekel	205
6.9.1	Ekel in der Normalpsychologie	205
6.9.2	Ekel in der Psychopathologie.....	205
6.10	Freude und Glück	206
6.10.1	Freude/Glück in der Normalpsychologie.....	206
6.10.2	Freude/Glück in der Psychotherapie.....	207
6.11	Neid und Eifersucht	208
6.11.1	Neid und Eifersucht in der Normalpsychologie.....	208
6.11.2	Neid und Eifersucht in der Psychopathologie	208
6.12	Prosoziale Emotionen	209
6.12.1	Unterschiedliche Konzeptualisierungen	209
6.12.2	Stellenwert prosozialer Emotionen in der Psychotherapie.....	209
6.12.3	Konkretes Vorgehen	209
6.13	Scham	210
6.13.1	Scham in der Normalpsychologie	210
6.13.2	Scham in der Psychopathologie	210
6.13.3	Umgang mit Scham	211
6.14	Schuld	212
6.14.1	Schuld in der Normalpsychologie.....	212
6.14.2	Schuld in der Psychopathologie	212
6.14.3	Umgang mit irrationaler Schuld	214
6.14.4	Umgang mit realer Schuld	215
6.14.5	Beispiele	216
6.15	Stolz	217
6.16	Trauer	217
6.16.1	Trauer in der Normalpsychologie.....	217
6.16.2	Trauer in der Psychopathologie	217
6.16.3	Umgang mit Trauer.....	217
6.17	Verachtung	219
6.17.1	Verachtung in der Normalpsychologie	219
6.17.2	Verachtung in der Psychopathologie	219
6.17.3	Therapeutische Strategien.....	220
6.18	Freundschaftlicher Selbstdialog	224
6.18.1	Ziel.....	224
6.18.2	Durchführung.....	225
6.18.3	Ablaufschema: Entwicklung eines freundschaftlichen Selbstdialoges.....	229
6.19	Achtsamkeit	233
6.19.1	Was ist Achtsamkeit?.....	233
6.19.2	Wie kann Achtsamkeit helfen?	234
6.20	Sonnenblumentest	234
6.21	Entspannungsverfahren	244
6.21.1	Physiologische Grundlagen	244
6.21.2	Indikationen, Kontraindikationen und mögliche Nebenwirkungen.....	247
6.21.3	Verbreitete Entspannungsverfahren.....	247
6.22	Autogenes Training	251
	Literatur	256
7	Arbeit am Hintergrund: Persönlichkeit – Entstehungsbedingungen	257
7.1	Persönlichkeitsmodell der BSVT	260
7.1.1	Umgang mit sich selbst	260
7.1.2	Umgang mit anderen	262
7.2	Co-Regulation bei Persönlichkeitsproblemen	264
7.2.1	Warum sind die ersten Lebensjahre so prägend?	264

7.2.2	Fremd- und Selbstregulation bei Persönlichkeitsproblemen	264
7.2.3	Co-Regulation im Therapiesetting	264
7.2.4	Psychoedukation über normative Entwicklungspsychologie	265
7.2.5	Rolle und Aufgaben der Therapeut*innen.....	266
7.2.6	Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie (TP).....	267
7.2.7	Zusammenfassung	267
7.3	Liste negativer Lebensbotschaften	267
7.3.1	Vorbemerkung	267
7.3.2	Zum Arbeitsblatt	268
7.4	Liste wichtiger Bezugspersonen	269
7.4.1	Anleitung	269
7.5	Soziales Atom	269
7.5.1	Ziel	269
7.5.2	Instruktion	269
7.6	Vertikale Verhaltensanalyse als Arbeit am Hintergrund	270
7.6.1	Wozu brauche ich die vertikale Verhaltensanalyse?.....	270
7.6.2	Instruktion	271
7.7	Vertikaler Analysepfeil	271
7.7.1	Der vertikale Analysepfeil: vertikale Verhaltensanalyse in der BSVT.....	271
7.7.2	Verstehen	272
7.7.3	Verändern	273
7.8	Funktionalität	275
7.8.1	Was ist Funktionalität?.....	275
7.8.2	Arten von Funktionalität.....	275
7.8.3	Umgang mit erkannten Funktionalitäten	276
7.9	Ressourcenarbeit	277
7.9.1	Ressourcenaktivierung in der Verhaltenstherapie	277
7.10	Lobrede auf mich selbst als Arbeit am Hintergrund (■ Abb. 7.9)	279
7.10.1	Instruktion	280
7.11	Soziale Interaktionsanalyse (SIA)	281
7.11.1	Schritte der sozialen Interaktionsanalyse (■ Abb. 7.13, P-AB).....	281
7.12	Interpersoneller Kompass	284
7.13	Arbeit mit dem inneren Kind	287
7.13.1	Indikation	287
7.13.2	Durchführung.....	287
7.14	Stühlearbeit	289
7.14.1	Varianten: Wer nimmt welche Rolle ein?	289
7.14.2	Vorgehen.....	289
7.15	Biografische Rekonstruktion	290
7.15.1	Narrative und Grundbedürfnisse	290
7.15.2	Maladaptive oder blockierte Verarbeitung biografischer Episoden	290
7.15.3	Ziele und Vorgehen der biografische Rekonstruktion	290
7.16	Biografisch-systemische Familientafel	291
7.16.1	Was ist die biografisch-systemische Familientafel?	291
7.16.2	Instruktion	292
7.16.3	Fallbeispiel	293
7.17	Arbeit mit Schlüsselerlebnissen	295
7.17.1	Heilsame Neuerfahrung zentraler negativer biografischer Erinnerungen durch imaginatives Umschreiben (IU)	295
7.17.2	Hinweise für die therapeutische Anwendung.....	296
7.17.3	Praktische Anleitung.....	297
7.17.4	Ergänzende Techniken	300
7.18	Imagery Rescripting und Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy im Vergleich	301
7.18.1	Emotionsevozierende Techniken zur Traumabewältigung	301
7.18.2	Unterschiede ImRs und IRRT	301

7.19	Imagery Rescripting (Arntz)	301
7.19.1	Instruktion	302
7.20	Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (Schmucker und Köster)	302
7.20.1	Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT)	302
7.20.2	Instruktion	303
7.21	Sexualität im therapeutischen Gespräch	304
7.21.1	Einleitung.....	304
7.21.2	Zahlen, Daten und Fakten zum Thema	306
7.21.3	Basisfertigkeiten zum Umgang mit Sexualität in der Therapie	310
7.21.4	Fazit	316
7.22	Schnittstelle BSVT und ACT	317
7.22.1	Ganz kurz: Was ist ACT?.....	317
7.22.2	Grundlegende Sicht der BSVT auf Symptomatik.....	317
7.22.3	BSVT-Symptomarbeit	317
7.22.4	Mikrokausale Symptomarbeit: Umkehrung der Teufelskreise.....	317
7.22.5	ACT: Kontextorientierte Symptomarbeit – Veränderung des Bezugsrahmens	318
7.22.6	Fazit	321
7.23	Schnittstelle BSVT und Schematherapie	322
7.23.1	Das Schemamodell.....	322
7.23.2	Das Modusmodell: die Persönlichkeitszustände	323
7.23.3	Modusarbeit und Verhaltenstherapie.....	325
7.23.4	Zusammenhang zwischen Schema- und Modusmodell.....	326
7.24	BSVT-Modul Persönlichkeitsstörungen	326
7.24.1	Was sind Persönlichkeitsstörungen?	326
7.24.2	Vorgehen.....	330
7.24.3	Fazit	335
7.25	Persönlichkeitsstörungen – Strategien	336
7.25.1	Psychoedukation bei Persönlichkeitsstörungen im Sinne von über- oder unterentwickelten interaktionellen Strategien.....	336
7.25.2	Übersicht über typische über- und unterentwickelte Strategien.....	336
7.25.3	Vorgehen in der Psychotherapie	336
	Literatur	337
8	Selbstreflexion und -fürsorge	341
8.1	Lamberts Kuchen: Wirkfaktoren	342
8.1.1	Wie viel Verantwortung habe ich als Therapeut*in für den Erfolg?.....	342
8.2	Nebenwirkungen der Psychotherapie	343
8.2.1	Verschlechterungen bei Einzeltherapie	344
8.2.2	Verschlechterung bei Gruppentherapien	345
8.3	Umgang mit Misserfolgen	351
8.3.1	Gründe für Erfolg und Misserfolg.....	352
8.3.2	Realistische Einschätzung	353
8.4	Ein Aufruf zur Selbstfürsorge	353
8.4.1	Spezifische Belastungen in helfenden Berufen.....	353
8.4.2	Auswirkungen von emotionaler Überbeanspruchung	354
8.4.3	Selbstfürsorge unter Psychotherapeuten	354
8.4.4	Begriffsbestimmung und Inhalte von Selbstfürsorge	355
8.4.5	Fazit und Mitnahmebotschaft:.....	355
8.5	Selbstfürsorgestrategien	359
8.5.1	Selbstfürsorge in der Praxis	359
8.5.2	Selbstfürsorge außerhalb der Praxis	366
	Literatur	381
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis.....	385

Autorenverzeichnis

Mitarbeiter an einzelnen Kapiteln

Dipl.-Psych. Axel Ammann Psychologischer Psychotherapeut, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Nora Bickmann, M.Sc. p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Dr. phil. Eva Frank-Noyon Psychologische Psychotherapeutin, Psychotherapeutische Praxis, Frankfurt am Main, Deutschland

Dipl.-Psych. Eva Grothe Psychologische Psychotherapeutin, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Jenny Hampel Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Stephanie Krink, M.Sc. Psychologische Psychotherapeutin, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Brigitte Matz-Knocke Psychologische Psychotherapeutin, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Julia Tanck, M.Sc. Psychologische Psychotherapeutin, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Sonja von Usslar Psychologische Psychotherapeutin, p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Theresa Quast p.A. IVAH, Hamburg, Deutschland

Hauptautoren

Dipl.-Psych. Dr. phil. Gerhard Zarbock Ausbildungsleiter Institut für Verhaltenstherapie-Ausbildung Hamburg (IVAH), Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Paula-Sophie Wilckens Psychotherapeutische Praxis, Hamburg, Deutschland

Dipl.-Psych. Nicolai Semmler Psychotherapeutische Praxis, Hamburg, Deutschland