

Inhalt

Vorwort der Autorinnen	11
Vorwort der Freiburger CBASP-Selbsthilfegruppe	16
1 Einführung	19
1.1 Teil 1: Zusammenhänge erkennen – Wie ist die Mauer um mich entstanden?	26
1.2 Teil 2: Wie kann ich die Mauer überwinden?	27
1.3 Teil 3: Was erwartet mich jenseits der Mauer?	29
Teil 1 Zusammenhänge erkennen – Wie ist die Mauer um mich entstanden?	31
2 Habe ich eine chronische Depression? Mein Leben hinter der Mauer	32
2.1 Wie erkenne ich eine chronische Depression?	33
2.1.1 Wie äußern sich Depressionen allgemein?	33
2.1.2 Wie äußert sich eine <i>chronische</i> Depression?	38
2.2 Wie entsteht und verläuft eine chronische Depression?	43
2.3 Wie häufig ist die chronische Depression?	45
2.4 Wie sehen meine Besserungschancen aus?	46

3	Wie entsteht eine chronische Depression aus psychologischer Perspektive?	
	Unsere (frühen) Prägungen	48
3.1	Wie ist die Mauer entstanden?	
	Frühe traumatisierende Beziehungserfahrungen	48
3.2	Wer sind unsere prägenden Bezugspersonen?	53
3.3	Welche Prägungen haben die wichtigen Bezugspersonen bei uns hinterlassen?	57
3.3.1	Die Prägungen der drei Fallbeispiele	58
3.3.2	Wie lauten Ihre Prägungen?	62
4	Wie äußert sich die chronische Depression im zwischenmenschlichen Bereich?	
	Das Phänomen der Übertragung	69
4.1	Warum die Mauer nicht von selbst einstürzt:	
	Die Übertragung	71
4.2	Von der Therapie in den Alltag:	
	Die therapeutische und die allgemeine Übertragungshypothese	72
4.2.1	Die Übertragungshypothesen von Herrn Stubenrausch	74
4.2.2	Die Übertragungshypothesen von Frau Rosenzweig	77
4.2.3	Die Übertragungshypothesen von Herrn Preller	78
4.3	Wie können Ihre Übertragungshypothesen lauten?	83

Teil 2	Wie kann ich die Mauer überwinden?	89
5	Wie wirke ich auf andere? Der Kiesler-Kreis	90
	5.1 Was genau ist der Kiesler-Kreis?	92
	5.1.1 Nähe oder Distanz?	92
	5.1.2 Offenheit oder Verschlossenheit?	94
	5.1.3 Die Haupt- und Nebenachsen im Kiesler-Kreis	97
	5.2 Wo stehe ich im Kiesler-Kreis?	101
	5.3 Wo möchte ich hin im Kiesler-Kreis?	107
	5.4 Das Kiesler-Kreis-Training	110
6	Wie kann ich meine Ziele erreichen?	
	Die Situationsanalyse	114
	6.1 Was lerne ich durch die Situationsanalyse?	115
	6.1.1 Genau hinschauen	116
	6.1.2 Ziele setzen	116
	6.1.3 Den Einfluss unserer Gedanken nutzen	117
	6.1.4 Den Einfluss unseres Verhaltens nutzen	117
	6.2 Die Explorationsphase der Situationsanalyse	119
	6.2.1 Beschreibung der Situation	119
	6.2.2 Interpretation der Situation	122
	6.2.3 Verhalten in der Situation	125
	6.2.4 Tatsächliches Ergebnis	127
	6.2.5 Erwünschtes Ergebnis	128
	6.2.6. Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis	131

6.3	Die Lösungsphase der Situationsanalyse	133
6.3.1	Überprüfung der Interpretationen	133
6.3.2	Revision des Verhaltens durch Rollenspiele	138
6.3.3	Zusammenfassung des Gelernten	142
6.3.4	Übertragung auf den Alltag	144
6.4	Die Situationsanalyse bei feindselig-dominantem Verhalten	145
6.5	Die Zukunfts-Situationsanalyse	149
6.6	Die Innere Situationsanalyse	151
7	Wunden heilen: Neue Beziehungserfahrungen	156
7.1	Prägungen als Wunden verstehen	156
7.2	Der Unterschied zwischen damals und heute: Die interpersonelle Diskriminationsübung	158
7.3	Mein Gegenüber <i>lesen</i> lernen: Das Empathie-Training	161
7.4	Unser Verhalten hat Konsequenzen	164
7.4.1	Konsequenzen feindseligen Verhaltens	164
7.4.2	Konsequenzen unsicheren Verhaltens	169
7.4.3	Konsequenzen offenen Verhaltens	170
7.5	Das Heilen Ihrer Wunden	173
7.6	Umgang mit schwierigen Situationen	176

Teil 3	Was erwartet mich jenseits der Mauer?	179
8	Ich kann die Mauer überwinden! ... und was erwartet mich dahinter?	180
8.1	Wie weit bin ich schon auf meiner Reise über oder durch die Mauer?	182
8.1.1	Wo stehe ich im Kiesler-Kreis?	183
8.1.2	Wie hilfreich sind die Situationsanalysen für mich?	186
8.1.3	Welche heilsamen Beziehungserfahrungen konnte ich erleben?	189
8.2	Wie geht es hinter der Mauer weiter?	194
8.3	Wie kann ich verhindern, dass ich mich doch wieder hinter die Mauer zurückziehe?	196
8.4	Zusammenfassung: Rückblick und Voraus- schau	199
8.5	Abschied	200
Glossar		206
Literatur		211
Anhang		212
Hinweise zu den Online-Materialien		216
Sachwortverzeichnis		217