

Inhalt

Vorwort der deutschen Ausgabe	12
<i>Gitta Jacob</i>	
Geleitwort	14
<i>Aaron T. Beck</i>	
Vorwort der Autoren	15
Gastessay: Von alten schamanischen Heiltraditionen zur Psychotherapie des 21. Jahrhunderts: die zentrale Bedeutung von Imaginationsmethoden für die Herbeiführung psychischer Veränderungen	19
<i>David Edwards</i>	
Teil I Imagination im Kontext	31
1 Imagination in der Tradition der Kognitiven Therapie nach Beck	32
1.1 Becks frühe Forschungsarbeiten	32
1.2 Ein integrativer Ansatz	33
1.3 Doppelte Überzeugungssysteme	34
1.4 Der Ansatz des Wissenschaftler-Therapeuten	35
1.5 Zusammenfassung	36
2 Phänomenologie mentaler Bilder in der klinischen Praxis	38
2.1 Einleitung	38
2.2 Allgemeine Merkmale mentaler Bilder	39
2.3 Spezifische Inhalte mentaler Bilder bei verschiedenen Störungen	47
2.4 Metakognitive Überzeugungen mentaler Bilder	56
2.5 Definitionen und Begriffe in diesem Buch	57
2.6 Zusammenfassung	59
3 Experimentelle Forschung zu mentalen Bildern: Implikationen für die klinische Praxis	62
3.1 Einleitung	62
3.2 Auswirkungen mentaler Bilder auf Emotionen	63
3.3 Mentale Bilder und perzeptuelle Repräsentationen	68
3.4 Mentale Bilder und autobiografisches Gedächtnis	69
3.5 Spezifischer Zusammenhang von mentalen Bildern und Emotionen: Zusammenfassung der möglichen theoretischen Ansätze	70

3.6	Modelle der Experimentellen und der Klinischen Psychologie: Unterscheidung zwischen mentalen Bildern und verbalen Formen der Verarbeitung	71
3.7	Einfluss mentaler Bilder auf die wahrgenommene Wahrscheinlichkeit von Ereignissen	73
3.8	Verbindungen zwischen experimenteller Forschung und Imaginationstechniken in der klinischen Praxis	73
3.9	Zukünftige Innovationen aus der experimentellen Forschung zu Imaginationsverfahren	76
3.10	Zusammenfassung	78
4	Wirksame Komponenten von Imaginationsinterventionen in der klinischen Praxis	80
4.1	Einleitung	80
4.2	Wozu dienen Interventionen mit Imaginationstechniken?	82
4.3	Schlüsselkomponenten von Methoden zur Veränderung mentaler Bilder	82
4.4	Zusammenfassung	94
Teil II	Vorbereitung von Imaginationsinterventionen	97
5	Grundlagen der Imaginationsintervention: allgemeine Prinzipien und Praktiken	98
5.1	Einleitung	98
5.2	Planen/Vorbereiten	98
5.3	Erleben/Ausagieren	102
5.4	Beobachten, Reflektieren und Weiterverfolgen	107
5.5	Probleme lösen: mögliche Schwierigkeiten	109
5.6	Zusammenfassung	111
6	Erhebung mentaler Bilder	114
6.1	Einleitung	114
6.2	Wahrnehmen des Auftretens mentaler Bilder und Unterstützen der Exploration	115
6.3	Genauere Untersuchung mentaler Bilder	117
6.4	Ermitteln der verborgenen Bedeutungen	118
6.5	Erhebung metakognitiver Überzeugungen zum Erleben mentaler Bilder	118
6.6	Erhebung der allgemeinen Auswirkungen mentaler Bilder	120
6.7	Erhebung der Reaktion des Klienten auf die mentalen Bilder	121

6.8	Die biografischen Wurzeln der mentalen Bilder nachvollziehen	122
6.9	Informationen zusammenführen und das Fallkonzept ausarbeiten	123
6.10	Zusammenfassung	124
7	Ein Mikro-Fallkonzept mentaler Bilder	125
7.1	Einleitung	125
7.2	Das Fallkonzept in der Kognitiven Therapie	125
7.3	Mikro-Fallkonzept mentaler Bilder	126
7.4	Die einzelnen Schritte des Mikro-Fallkonzepts mentaler Bilder	127
7.5	Ausweitung des Mikro-Fallkonzepts auf andere Arten mentaler Bilder	129
7.6	Zusammenfassung	131
Teil III	Imaginationsinterventionen: negative Bilder löschen und transformieren	135
8	Arbeit mit intrusiven Tagbildern	136
8.1	Einleitung	136
8.2	Einstimmung	137
8.3	Bilder hervorrufen und erheben	138
8.4	Mikro-Fallkonzept	139
8.5	Bearbeitung	140
8.6	Unterscheidung	143
8.7	Transformation	148
8.8	Die Technik der »emotionalen Brücke«: ein Brückenschlag in die Vergangenheit	152
8.9	Neugestaltung	153
8.10	Zusammenfassung	154
9	Imaginationsarbeit bei verstörenden Erinnerungen	156
9.1	Einleitung	156
9.2	Einstimmung	157
9.3	Bilder hervorrufen und erheben	158
9.4	Mikro-Fallkonzept	165
9.5	Bearbeitung	168
9.6	Unterscheidung	170
9.7	Transformation	174

9.8	Emotionaler Brückenschlag in die Vergangenheit, zu noch früheren Erinnerungen	182
9.9	Neugestaltung	184
9.10	Zusammenfassung	185
10	Arbeit mit Nachtbildern	187
10.1	Einleitung	187
10.2	Einstimmung	190
10.3	Bilder hervorrufen und erheben	191
10.4	Mikro-Fallkonzept	194
10.5	Bearbeitung	196
10.6	Unterscheidung	197
10.7	Transformation	198
10.8	Emotionaler Brückenschlag in die Vergangenheit	200
10.9	Neugestaltung	200
10.10	Zusammenfassung	202
11	Arbeit mit Metaphern	204
11.1	Einleitung	204
11.2	Einstimmung	205
11.3	Metaphern hervorrufen und erheben	206
11.4	Mikro-Fallkonzept	210
11.5	Bearbeitung	213
11.6	Unterscheidung	214
11.7	Transformation	216
11.8	Die Arbeit mit Metaphern ausweiten	219
11.9	Emotionaler Brückenschlag in die Vergangenheit	221
11.10	Neugestaltung	222
11.11	Zusammenfassung	222
Teil IV	Imaginationsinterventionen: positive Bilder gestalten	225
12	Positive Bilder: Ziele setzen, neue Kompetenzen entwickeln und Probleme lösen	226
12.1	Einleitung	226
12.2	Einstimmung	229
12.3	Mikro-Fallkonzept	230
12.4	Zielsetzung mithilfe positiver Bilder: Konstruktion mentaler Bilder und mentale Simulation von Strategien	231
12.5	Fertigkeitentraining mithilfe positiver Bilder: Wie wichtig ist Übung?	234

12.6	Problemlösen: überprüfen, bewerten und anpassen durch mentale Simulation	235
12.7	Zusammenfassung	236
13	Positive Bilder: »neue Seinsweisen« gestalten	238
13.1	Einleitung	238
13.2	Einstimmung	240
13.3	Fallkonzept	240
13.4	Training mitfühlenden Denkens	241
13.5	Der Ansatz »Altes System/neues System«	249
13.6	COMET-Interventionen	251
13.7	Wichtige und schwierige Aspekte bei der Arbeit mit »neuen Seinsweisen«	256
13.8	Zusammenfassung	257
Teil V	Abschließende Bemerkungen	259
14	Perspektiven für die Imaginationsarbeit in der Kognitiven Therapie	260
	Über die Autoren	266
	Danksagung	267
	Literatur	269
	Sachwortverzeichnis	286