

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 |