

# Inhalt

Über die Autorin	13
Geleitwort	14
Vorwort	15
Danksagung	19

## Teil I Theorie

<b>1 Was ist KVT?</b>	22
1.1 KVT-Techniken	23
1.2 Empirische Evidenz	24
<b>2 Was ist positive KVT?</b>	26
2.1 Mängel des Problemlösungs-Paradigmas	27
2.2 Zur Entwicklung eines Paradigmas der Stärken und Lösungen	29
2.3 Anmerkungen zur Lerntheorie	34
2.4 Die veränderte Rolle des Therapeuten	35
2.5 Unterschiede zwischen traditioneller KVT und Positiver KVT – ein Überblick	35
<b>3 Die Möglichkeiten der Positiven KVT</b>	39
3.1 Was ist positiv in der traditionellen KVT?	40
3.1.1 Die Hoffnung stärken	40
3.1.2 Auf Stärken fokussieren	40
3.1.3 Fokussieren auf nützliche Kognitionen und Überzeugungen	41
3.1.4 Gemeinsame Entwicklung eines Fallkonzepts	42
3.1.5 Die Nutzung der Vorstellungskraft	42
3.1.6 Competitive Memory Training	44
3.1.7 Compassion Focused Therapy	45
3.1.8 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	47
3.1.9 Angewandte Entspannung	48
3.1.10 Dialektisch-behaviorale Therapie	48
3.1.11 Well-Being-Therapie	49
3.1.12 Motivierende Gesprächsführung	49
3.1.13 Akzeptanz- und Commitment-Therapie	51
3.1.14 Eye Movement Desensitization and Reprocessing	51

3.1.15	Schematherapie	52
3.1.16	Kombination von KVT und Lösungsfokussierter Therapie	54
<b>3.2</b>	<b>Weitere Möglichkeiten der Positiven KVT</b>	55
<b>4</b>	<b>Zwei positive Quellen</b>	58
4.1	Quelle 1: Positive Psychologie	58
4.2	Quelle 2: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie	67
4.3	Ein kurzer Vergleich zwischen Positiver Psychologie und Lösungsfokussierter Kurzzeittherapie	77
4.4	Empirische Befunde	78
4.5	Neurowissenschaft	78
4.6	Der Körper	88
<b>Teil II Anwendungen</b>		
<b>5</b>	<b>Stärkung der therapeutischen Allianz</b>	92
5.1	Aufbau einer positiven Allianz	93
5.2	Anerkennung anbieten	94
5.3	Die Hoffnung stärken	95
5.4	Verstärken der Stärken und dessen, »was funktioniert«	100
5.5	Die Kooperation verbessern	102
<b>6</b>	<b>Assessment</b>	108
6.1	Entwickeln eines Fallkonzepts	108
6.2	Ziele erfassen	110
6.2.1	Die Fantasieverwirklichungstheorie	111
6.2.2	Annäherungs- und Vermeidungsziele	114
6.3	Probleme, Beschwerden und Einschränkungen erfassen	120
6.4	Stärken und Ressourcen erfassen	121
6.5	Fortschritt, Motivation, Hoffnung und Zuversicht erfassen	123
6.6	Veränderungsmotivation erfassen	126
6.7	Positive Selbstbeobachtung	127
6.8	Positive Funktionale Verhaltensanalyse	129
<b>7</b>	<b>Die Sichtweise verändern</b>	133
7.1	Anerkennen von Gefühlen und der Vergangenheit	133
7.2	Den Aufmerksamkeitsfokus des Klienten verändern	135
7.2.1	Psychoedukation	137
7.2.2	Cognitive Bias Modification	138
7.2.3	Imagination	138
7.2.4	Verändern der Perspektiven	139
7.2.5	Die Perspektive der dritten Person	142
7.2.6	Opfer oder Überlebender	143

7.2.7	ACT und Achtsamkeit	145
7.2.8	Externalisierung des Problems	146
7.2.9	Nutzung eines Whiteboards oder Flipcharts	148
7.2.10	Die Nutzung von Metaphern	149
<b>7.3</b>	<b>Fokussieren auf das, was der Klient in Zukunft will</b>	150
<b>7.4</b>	<b>Hinterfragen dysfunktionaler Überzeugungen</b>	151
7.4.1	Erlernter Optimismus	152
7.4.2	Rational-Emotive Verhaltenstherapie	155
7.4.3	Die Technik des aufwärtsgerichteten Pfeils	156
7.4.4	Schematherapie	157
7.4.5	Metakognitionen	159
<b>7.5</b>	<b>Nutzung einer spirituellen Perspektive</b>	161
<b>8</b>	<b>Das Tun verändern</b>	166
<b>8.1</b>	<b>Sich wiederholende Muster verändern</b>	166
8.1.1	Einsicht oder Verständnis	167
8.1.2	»Positive Abhängigkeiten« entwickeln	168
8.1.3	Aktivitätstrigger	169
<b>8.2</b>	<b>Achten Sie darauf, was der Klient tut, wenn sich seine Situation verbessert</b>	169
8.2.1	Verstärkung der Selbstkontrolle	170
8.2.2	Kleine Schritte	172
8.2.3	Resilienz entwickeln	174
8.2.4	Verhaltensexperimente	175
<b>9</b>	<b>Das Fühlen verändern</b>	178
<b>9.1</b>	<b>Negative Emotionen verringern</b>	178
<b>9.2</b>	<b>Positive Emotionen fördern</b>	180
9.2.1	Die Broaden-and-build-Theorie positiver Emotionen	183
9.2.2	Der Neutralisierungseffekt	185
<b>9.3</b>	<b>Positive und negative Emotionen ins Gleichgewicht bringen</b>	186
<b>9.4</b>	<b>Positive Emotionen in medizinischen Settings</b>	190
<b>10</b>	<b>Hausaufgaben</b>	195
<b>10.1</b>	<b>Allgemeine Empfehlungen</b>	196
<b>10.2</b>	<b>Grundlegende Hausaufgabenarten</b>	199
<b>10.3</b>	<b>Selbstbeobachtung</b>	201
<b>10.4</b>	<b>Verhaltensexperimente</b>	203
<b>10.5</b>	<b>Regelmäßige Ergebnismessungen</b>	210
10.5.1	Klientengesteuerte ergebnisorientierte Therapie	213
10.5.2	Eine Feedbackkultur aufbauen	215
<b>10.6</b>	<b>Über die Sitzung reflektieren</b>	217

<b>11</b>	<b>Folgesitzungen</b>	219
11.1	<b>Fortschritte</b>	219
11.2	<b>Aufrechterhaltung des veränderten Verhaltens</b>	227
11.2.1	Konsolidierungsfragen	230
11.2.2	Genesungsplan	232
11.3	<b>Misserfolge</b>	233
11.3.1	Wege in die Unlösbarkeit	235
11.3.2	Das Gesicht wahren	238
11.4	<b>Der Abschluss der Therapie</b>	239
<b>12</b>	<b>Die Rolle des Therapeuten</b>	242
12.1	<b>Den Blumen Wasser geben</b>	242
12.2	<b>Die Rolle des Therapeuten in der Positiven KVT</b>	243
12.3	<b>Supertherapeuten</b>	245
12.4	<b>Leicht und angenehm</b>	248
12.5	<b>Noch einmal ein Blick auf die therapeutische Allianz</b>	250
12.6	<b>Mikroanalyse</b>	251
12.7	<b>Positive Auswirkungen auf Therapeuten</b>	254
<b>Teil III Weitere Anwendungsmöglichkeiten</b>		
<b>13</b>	<b>Positive KVT mit Paaren und Gruppen</b>	258
13.1	<b>Positive KVT mit Paaren</b>	259
13.1.1	Die Praxis der Positiven KVT mit Paaren	261
13.1.2	Feedback	265
13.2	<b>Positive KVT mit Gruppen</b>	265
13.2.1	Reteaming	267
13.2.2	Hausaufgabenempfehlungen für eine Gruppe	268
13.2.3	Feedback	269
<b>14</b>	<b>Positive KVT mit Kindern und Familien</b>	271
14.1	<b>Positive KVT mit Kindern</b>	272
14.1.1	Optimismus	272
14.1.2	Hoffnung	273
14.1.3	Resilienz	275
14.1.4	Wohlbefinden	277
14.1.5	Fokussieren auf Stärken und Möglichkeiten	277
14.1.6	Das Penn Resiliency Project	278
14.1.7	Kids' Skills	279
14.1.8	Hausaufgaben für Kinder (und Familien)	281
14.1.9	Positive Verstärkung	283
14.1.10	Positive Annahmen	285

14.1.11	Feedback	286
<b>14.2</b>	<b>Positive KVT mit Familien</b>	286
14.2.1	Positive Genogramme	286
14.2.2	Hausaufgaben für Familien	287
14.2.3	Elterngruppen	288
14.2.4	Sitzordnungen	289
14.2.5	Feedback	291
<b>14.3</b>	<b>Transkulturelle Positive KVT</b>	291
<b>15</b>	<b>Positive KVT im beruflichen Umfeld</b>	293
<b>15.1</b>	<b>Die Nutzung der Positiven KVT in einem Team</b>	294
15.1.1	Wohlbefinden	294
15.1.2	Resilienz	294
15.1.3	Positive Emotionen	297
15.1.4	»Ja, aber« und »Ja, und«	298
15.1.5	Positives Coaching	299
<b>15.2</b>	<b>Die Nutzung der Positiven KVT in einer Organisation</b>	300
15.2.1	Die gewünschte Zukunft	300
15.2.2	Appreciative Inquiry	301
15.2.3	Positives Führen	304
15.2.4	Positive Meetings und positive Supervision	307
<b>16</b>	<b>Positive KVT in der Zukunft</b>	308
<b>16.1</b>	<b>Forschung</b>	308
<b>16.2</b>	<b>Ausbildung</b>	309
<b>17</b>	<b>Häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf</b>	313
<b>Epilog</b>		323
<b>Anhang</b>		325
Anhang A	Protokolle für die erste Sitzung	326
Anhang B	Protokoll für die Suche nach Ausnahmen	328
Anhang C	Protokoll für die folgenden Sitzungen	330
Anhang D	Interview für die Positive Funktionale Verhaltensanalyse	331
Anhang E	Externalisierung des Problems	332
Anhang F	Interaktionsmatrix (Perspektivwechsel)	333
Anhang G	Fragen an den Überweisenden	334
Anhang H	Tagebuch der Ausnahmen	335
Anhang I	Session Rating Scale (SRS V.3.0)	336
Literaturverzeichnis		337
Sachwortverzeichnis		349