

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	13
-----------------------------	----

1 Menschen mit Anpassungsstörungen und ihre Probleme	15
1.1 Anpassungsstörungen	15
1.2 Auslösemuster für Anpassungsstörungen und typische Reaktionen von Patienten	16
1.2.1 Veränderungen aufgrund kritischer Lebensereignisse	16
1.2.2 Chronische Belastungen	16
1.2.3 Lebensblockaden und »Festsitzen«	16
1.2.4 Objektive oder subjektive Erfolglosigkeit, mangelnde Anerkennung, Kränkung	17
1.3 Ein Modell der gelungenen Anpassung und der Anpassungsstörungen	18
1.4 Therapeutische Hilfe bei Anpassungsstörungen	23
1.4.1 Diagnostischer Leitfaden	23
1.4.2 Gemeinsamkeiten von Patienten mit Anpassungsstörungen	24
1.4.3 Welche Art von therapeutischer Hilfe brauchen Patienten in einer Anpassungskrise?	25
1.5 Standardsituationen bei der Therapie von Anpassungsstörungen	29
2 Modul 1: Die eigene Befindlichkeit annehmen und eine Auszeit nehmen	31
2.1 Einleitung für Therapeuten	31
2.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial	32
<i>Arbeitsblatt 1</i> Lebenskrisen	34
<i>Arbeitsblatt 2</i> Wie Sie feststellen können, ob Sie sich in einer Lebenskrise befinden	37
<i>Arbeitsblatt 3</i> Bestandsaufnahme	39
<i>Arbeitsblatt 4</i> Ziele, die Ihrem jetzigen Zustand angemessen sind	42
<i>Arbeitsblatt 5</i> Reduzierung von Ansprüchen und Relativierung von »absoluten Werten«	47
<i>Arbeitsblatt 6</i> Umgang mit Grübeleien	50
<i>Arbeitsblatt 7</i> Eine Auszeit nehmen	52
<i>Arbeitsblatt 8</i> Krisenbewältigung	54

3	Modul 2: Die eigene Krise besser verstehen	57
3.1	Einleitung für Therapeuten	57
3.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	57
	<i>Arbeitsblatt 9</i> Ein Beispiel: Frau Wagner	59
	<i>Arbeitsblatt 10</i> Analyse der eigenen Krise	63
4	Modul 3: Die aktuelle Lage realistisch einschätzen	67
4.1	Einleitung für Therapeuten	67
4.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	68
	<i>Arbeitsblatt 11</i> Die Vergangenheit angemessen beurteilen	70
	<i>Arbeitsblatt 12</i> Die Bedeutung der aktuellen Krise angemessen einschätzen	74
5	Modul 4: Mit Überholtem aufräumen: außen	79
5.1	Einleitung für Therapeuten	79
5.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	79
	<i>Arbeitsblatt 13</i> Unerledigtes	81
	<i>Arbeitsblatt 14</i> Überwinden Sie eventuelle Lebensblockaden	83
	<i>Arbeitsblatt 15</i> Ermüdende Menschen	85
6	Modul 5: Mit Überholtem aufräumen: innen	87
6.1	Einleitung für Therapeuten	87
6.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	88
	<i>Arbeitsblatt 16</i> Lebensphilosophie: Die schrecklichen Sieben	89
	<i>Arbeitsblatt 17</i> Überwertige Ideen	99
7	Modul 6: Neue Ziele und Perspektiven aufbauen	101
7.1	Einleitung für Therapeuten	101
7.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	101
	<i>Arbeitsblatt 18</i> Hinwendung zur Zukunft und Hindernisse dabei	103
	<i>Arbeitsblatt 19</i> Frau Wagners neuer Weg in die Zukunft	106
	<i>Arbeitsblatt 20</i> Eine eigene Zukunftsperspektive aufbauen	110
8	Modul 7: Wollen und Planen	113
8.1	Einleitung für Therapeuten	113
8.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	115
	<i>Arbeitsblatt 21</i> Wollen	116
	<i>Arbeitsblatt 22</i> Was heißt Planung: ein Beispiel	120
	<i>Arbeitsblatt 23</i> Eigene Planung	124

9	Modul 8: Kräfte mobilisieren	129
9.1	Einleitung für Therapeuten	129
9.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	130
	<i>Arbeitsblatt 24</i> Wie lassen sich seelische Kräfte aufbauen und mobilisieren?	132
	<i>Arbeitsblatt 25</i> Die Bilanz seelischer Kräfte	139
10	Modul 9: Handeln und sich hilfreich begleiten	141
10.1	Einleitung für Therapeuten	141
10.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	141
	<i>Arbeitsblatt 26</i> Die einzelnen Stadien des Handelns	146
	<i>Arbeitsblatt 27</i> Hilfreiche innere Monologe beim Handeln	149
	<i>Arbeitsblatt 28</i> Umgang mit Misserfolgen	152
11	Modul 10: Mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen	157
11.1	Einleitung für Therapeuten	157
11.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	158
	<i>Arbeitsblatt 29</i> Das Lösen von Problemen: ein Beispiel	159
	<i>Arbeitsblatt 30</i> Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit Problemen	164
	<i>Arbeitsblatt 31</i> Analyse eigener Probleme	166
12	Modul 11: Der Umgang mit anderen Menschen	169
12.1	Einleitung für Therapeuten	169
12.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	170
	<i>Arbeitsblatt 32</i> Sechs Arten von Menschen	171
	<i>Arbeitsblatt 33</i> Wichtige Prinzipien im Umgang mit anderen Menschen	175
	<i>Arbeitsblatt 34</i> Wichtige Rechte im Umgang mit anderen Menschen	182
	<i>Arbeitsblatt 35</i> Über die Notwendigkeit der Selbstverteidigung	185
13	Modul 12: Der Umgang mit sich selbst	187
13.1	Einleitung für Therapeuten	187
13.2	Veränderungsziele und Patientenmaterial	187
	<i>Arbeitsblatt 36</i> Die wichtigsten Regeln im Umgang mit sich selbst	189
14	Anleitung zur Selbsthilfe	195
Anhang		
	Literaturverzeichnis	199
	Verzeichnis der Arbeitsblätter	201
	Sachwortverzeichnis	202