Inhaltsverzeichnis

		Seite
	Vorwort	
I.	**Einleitung**	1
II.	**Positive Psychotherapie**	4
II.1	Begriffserklärung	4
II.2	Volkspsychotherapie im alten Orient, am Beispiel Persien	6
II.2.1	Zur Tradition der Derwische	7
II.2.2	Der Weg der Derwische	9
II.3	Das Menschenbild in der Positiven Psychotherapie	12
II.3.1	Die Aktualfähigkeiten	13
II.4	Die wissenschaftstheoretischen Grundlagen der Positiven Psychotherapie	15
II.4.1	Phänomenologisch-holistische Orientierung	16
II.4.2	Der narrative Ansatz	19
II.4.2.1	Der narrative Ansatz in der orientalischen Tradition	20
II.4.3	Der personenzentrierte Ansatz	21
II.4.4	Die positive konnotative Beschreibung	21
II.4.5	Der transkulturelle Ansatz	23
II.4.6	Der transpersonale Ansatz	25
II.4.7	Die integrative Orientierung	26
II.4.8	Die Ressourcenorientierung	26
II.4.9	Die Konfliktzentrierung	27
II.4.10	Die Sprache der Symbole	28
II.5	Das Balance-Model als Kernstück der Positiven Psychotherapie	39
II.5.1	Ein Überblick über die Energieverteilung auf die vier Lebensbereiche	41
II.5.2	Die Vier-Vorbilddimensionen	43
II.5.3	Der familientherapeutische Ansatz als fester Bestandteil der Positiven Psychotherapie	45
II.5.3.1	Das differenzialanalytische Inventar	46
II.5.4	Das Konfliktmodell der Positiven Psychotherapie	47
II.5.4.1	Die Mikrotraumentheorie	50
II.5.4.	Vier Formen der Konfliktverarbeitung	51
II.5.4.3	Das Konfliktmodell zur Entstehung psychosomatischer Symptome in der Positiven Psychotherapie	53
II.6	Therapeutische Vorgehensweise in der Positiven Psychotherapie	57
II.6.1	Beobachtung und Distanzierung	58
II.6.2	Inventarisierung	59
II.6.3	Situative Ermutigung	61
II.6.4	Verbalisierung	62
II.6.5	Zielerweiterung	64

III.	**Anwendung von Kurzgeschichten, Lebensweisheiten und Humor als Selbsthilfemaßnahme**	65
III.1	Was ist Humor?	65
III.2	Wie sollte Humor sein?	66
III.3	Entwicklungspsychologische Aspekte des Humors	69
III.4	Humor als soziale und lebensphilosophische Kompetenz	71
III.5	Theorien des Humors	71
III.5.1	Psychophysiologischer Ansatz	72
III.5.2	Überlegenheits- Aggressionsansatz	73
III.5.3	Der soziale Ansatz	74
III.5.4	Der Inkongruenzansatz	74
III.6	Zur Physiologie des Lächelns und Lachens	75
III.6.1	Veränderung der Muskeltätigkeiten und Atemfunktion durch Humor	76
III.6.2	Humor und die neurohormonale Veränderung	77
III.7	Zur Funktionen der Kurzgeschichten, Lebensweisheiten und des Humors in der Positiven Psychotherapie	78
IV.	**Das Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie & Familientherapie (WIPPF) -Ein Instrumentarium zur Datenerhebung und Diagnostik-**	84
IV.1	Die vier Teile des WIPPF	84
IV.2	Das Erstinterview in der Positiven Psychotherapie – der Anamnesefragebogen-	85
IV.3	Der Wiesbadener Fragebogen als ein diagnostisches Verfahren	87
IV.3.1	Zur Entwicklungsgeschichte	87
IV.3.2	Die Fragebögen des WIPPF	88
IV.3.2.1	Aufbau und Auswertung des Profilbogen	89
IV.3.2.2	Auswertungsgespräch mit einem Patienten anhand des Profilbogens	93
IV.4	Wirksamkeitsnachweis der Positiven Psychotherapie im Rahmen der Qualitätssicherung	96
V.	**Angst aus der Sicht der Positiven Psychotherapie unter Berücksichtigung ausgewählter psychotherapeutischer Ansätze**	97
V.1	Definition der Angst nach dem Positiven Ansatz	97
V.2	Das Angst-Modell der Positiven Psychotherapie	101
V.3	Vier Dimensionen der Angst und deren positiven Betrachtung	103
V.4	Mikrotraumen und Angst	107
V.5	Angst als Kraft nach Butollo	109

V.6	Grundformen der Angst nach Riemann	114
V.7	Angst und transpersonale Psychologie der Sufi-tradition im Vergleich der Jungschen Psychologie	120
V.7.1	Der Aspekt von Anima und Animus bei Jung und der Sufi-Tradition	125
V.7.2	Der Sufi-Pfad als psychotherapeutische Methode?	128
V.8	Zum gegenwärtigen Stand der Angstforschung	130
VI.	**Die positiven Bedeutungen der Ängste am Beispiel von Patientenerfahrungen**	139
VI.1	Die Auszubildende mit der Angst vor Spinnen	141
VI.2	Der Stadtangestellte mit der Angst vorm Autofahren	143
VI.3	Die Schülerin mit der Angst vor Schmetterlingen	145
VI.4	Der Zivildienstleistenden und seine Angst vor Dienstfahrten	147
VI.5	Der junge Mann mit der Angst vor dem Abitur	149
VI.6	Die Rechtsanwältin mit der Angst vor Menstruations-Schmerzen	151
VI.7	Die junge Mutter mit der Angst vorm Umkippen	153
VI.8	Die Lehrerin mit der Angst vor Schwindelgefühl und Ohnmacht	155
VI.9	Der Lehrer mit der Angst vor der Sexualität mit seiner Frau	157
VI.10	Die Büroangestellte mit der Angst vor dem Zerfall des Körpers	159
VI.11	Der Finanzbeamte mit der Angst vor dem Versagen	162
VI.12	Der Lehrer mit der Angst vor der Autobahnbrücke	164
VI.13	Die Auszubildende mit der Angst vor dem Tod des Großvaters	166
VI.14	Die Frau mit der Angst vor allem	169
VI.15	Die Arzthelferin mit der unerklärbaren Angst	172
VI.16	Die Verkäuferin mit der Angst vorm Autofahren	174
VI.17	Die Frau mit der Angst vor der Zukunft und den Krankheiten	177
VI.18	Die Auszubildende mit Angst- und Panikattacken am Arbeitsplatz	181
VI.19	Der Bankkaufmann mit der Angst vorm Herzinfarkt	183
VI.20	Der krebskranke Verwaltungsbeamte mit der Angst vorm Tod	186
VI.21	Die Apothekenhelferin mit der Angst vor Küchen-messern	190
VI.22	Die Bürokauffrau mit der Angst vor engen Räumen	192
VI.23	Die Kassiererin mit der Angst vorm Verrücktwerden	194
VI.24	Die Seniorin mit der Angst vor dem Verlust des Ehemannes	198
VI.25	Der Kfz-Meister mit der Angst vor dem Unbekanntem	199
VI.26	Statt eines Resümees	202

VII.	**Achtsamkeit in der Psychotherapie**	203
VII.1	Begriffsbestimmung	203
VII.2	Grundsätze der Achtsamkeit	205
VII.3	Achtsamkeit im Umgang mit Gefühlen	209
VII.4	Die Rolle der Achtsamkeit in der Psychotherapie	212
VII.5	Erkenntnistheoretische Aspekte der Achtsamkeit	215
VII.6	Therapeutische Grundhaltung unter dem Gesichtspunkt der Achtsamkeit	219
VIII.	**Übende Verfahren und ihre Wirkungen**	221
VIII.1	Meditation	221
VIII.1.1	Psychodynamische Aspekte der Meditation	222
VIII.1.1.1	Meditationsverfahren	227
VIII.1.1.1.1	Bewusstes Atmen (a)	227
VIII.1.1.1.2	Bewusstes Atmen (b)	227
VIII.1.1.1.3	Bewusstes Atmen (c)	228
VIII.1.1.1.4	Baumatemübung	229
VIII.1.1.1.5	Meditation im Gehen	230
VIII.1.1.1.6	Meditation im Gehen für die Angst	230
VIII.1.1.1.7	Affirmationsmeditation	231
VIII.1.1.1.8	Zen-Meditation	231
VIII.1.1.1.9	Qigong	232
VIII.1.1.1.10	Yoga	233
VIII.2	Angewandte Entspannungstechniken	234
VIII.2.1	Muskelrelaxation nach Jacobson	234
VIII.2.2	Walken oder Nordic-Walking	235
VIII.2.3	Hydrotherapeutische Maßnahmen und Regeneration im Sinne von Wellness	236
IX.	**Diskussion und Schlussfolgerung – Ein integrales therapeutisches Verständnis und Handeln**	238
IX.1	Eine persönliche Vorgeschichte	239
IX.2	Der Weg vom imitierenden, orientierungssuchenden Schüler zum erfahrenen Therapeuten mit eigenem integralen Arbeitskonzept	241
IX.3	Die Notwendigkeit zum Umdenken	247
X.	**Verzeichnis der Geschichten**	250
XI.	**Literaturverzeichnis**	251
Danksagung		