

# Inhalt

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Danksagung</b> .....                                                                                       | <b>12</b> |
| <b>Vorwort von Daniel Brown</b> .....                                                                         | <b>14</b> |
| <b>Vorwort von Claire Frederick</b> .....                                                                     | <b>18</b> |
| <b>Einleitung</b> .....                                                                                       | <b>20</b> |
| Die Entstehung der Toolbox für die Affektregulation .....                                                     | 21        |
| Profil des überreaktiven Klienten .....                                                                       | 23        |
| Wie die Einbeziehung der Hypnose in die Psycho-<br>therapie das Behandlungsergebnis verbessert .....          | 24        |
| Inspiration für dieses Buch .....                                                                             | 26        |
| An wen wendet sich dieses Buch? .....                                                                         | 26        |
| Die Toolbox für die Affektregulation .....                                                                    | 30        |
| Überblick über das Buch .....                                                                                 | 31        |
| <b>1 Sich den Herausforderungen der Überreaktivität stellen</b> .....                                         | <b>33</b> |
| Überreaktivität verstehen .....                                                                               | 36        |
| Einsicht ist nicht genug .....                                                                                | 39        |
| Auffassungen von Hypnose .....                                                                                | 39        |
| Sichtweisen der Entspannungsreaktion .....                                                                    | 40        |
| Positive Wirkungen von Hypnose und Entspannung .....                                                          | 42        |
| Überreaktivität bei Menschen mit Angststörungen .....                                                         | 46        |
| Überreaktivität und Probleme eines verwundeten Selbst .....                                                   | 46        |
| Schmerzliche Konsequenzen überreaktiven Verhaltens .....                                                      | 47        |
| Überreaktivität in Beziehungen .....                                                                          | 48        |
| Themen und Ziele der Toolbox .....                                                                            | 49        |
| <b>2 Die Psychophysiologie emotionaler Überreaktivität</b> .....                                              | <b>51</b> |
| Psychophysiologie und die Herausforderung<br>der Affektregulation .....                                       | 51        |
| Widersprüchliche Theorien über die Verbindung<br>von Geist, Körper und Emotionen .....                        | 52        |
| Drei Hauptbereiche des »emotionalen« Gehirns:<br>Amygdala, HPA-Achse und präfrontaler Kortex .....            | 55        |
| Physiologische Wahrnehmung von Stress und die Hypothalamus-<br>Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA) ..... | 59        |
| Impulsivität .....                                                                                            | 60        |

|                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) .....                                                      | 63         |
| Das autonome Nervensystem .....                                                                | 63         |
| Individuelle und situative Faktoren,<br>die eine Stressreaktion beeinflussen.....              | 66         |
| Schlussfolgerung .....                                                                         | 67         |
| <b>3 Vorüberlegungen für den Einsatz der Toolbox.....</b>                                      | <b>68</b>  |
| Die Tools als Ergänzung zur Psychotherapie .....                                               | 68         |
| Strukturierung und Planung der Sitzungen .....                                                 | 69         |
| Die Kunst der Hypnotherapie.....                                                               | 73         |
| Was ist, wenn der Therapeut sich mit<br>diesen Fähigkeiten schwertut? .....                    | 77         |
| Allgemeine Überlegungen zur Unterweisung<br>in der Toolbox .....                               | 78         |
| <b>4 Eine einsetzende Überreaktion erkennen<br/>und angemessen reagieren (Stufe 1).....</b>    | <b>82</b>  |
| Hauptliste der Tools für Stufe 1 .....                                                         | 82         |
| Tool 1: Somatische, kognitive und<br>emotionale Signale erkennen.....                          | 83         |
| Tool 2: Time-out .....                                                                         | 86         |
| <b>5 Fokussierung der Aufmerksamkeit,<br/>Beruhigung und Vertiefung (Stufe 2) .....</b>        | <b>88</b>  |
| Hauptliste der Tools für Stufe 2 .....                                                         | 88         |
| Tool 3: Atmung – Beobachtung und Vertiefung des Atems .....                                    | 89         |
| Tool 4: Augenrollen .....                                                                      | 90         |
| Tool 5: Arm senken .....                                                                       | 91         |
| Tool 6: Arm- und Beinschwere .....                                                             | 93         |
| Tool 7: Handwärmen.....                                                                        | 94         |
| Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, sicherer Ort –<br>Naturszenerie und sicherer Raum ..... | 95         |
| Tool 9: Treppe .....                                                                           | 97         |
| Tool 10: Fahrstuhl.....                                                                        | 99         |
| <b>6 Heilende Strategien (Stufe 3) .....</b>                                                   | <b>101</b> |
| Hauptliste der Tools für Stufe 3 .....                                                         | 102        |
| <b>Achtsamkeit .....</b>                                                                       | <b>104</b> |
| Tool 11: Achtsamkeit mit distanzierter Beobachtung .....                                       | 104        |
| Tool 12: Achtsamkeit und Loslassen .....                                                       | 106        |

|                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wahrnehmung des Körpers und körperlicher Signale</b> .....                           | <b>107</b> |
| Tool 13: Veränderte Sinneswahrnehmung.....                                              | 107        |
| Tool 14: Veränderte Sinneswahrnehmung –<br>Einatmen des Lichts .....                    | 109        |
| Tool 15: Sensorischer Hinweis/Anker .....                                               | 110        |
| <b>Impulskontrolle</b> .....                                                            | <b>111</b> |
| Tool 16: Gedankenstopp .....                                                            | 111        |
| Tool 17: Schnelle Impulskontrolle .....                                                 | 113        |
| Tool 18: Geballte Faust .....                                                           | 114        |
| Tool 19: Selbstaussagen .....                                                           | 115        |
| Tool 20: Verschieben .....                                                              | 117        |
| Tool 21: Das Reaktivitätsniveau senken .....                                            | 118        |
| <b>Gleichzeitig bestehende Affektzustände</b> .....                                     | <b>121</b> |
| Tool 22: Nebeneinanderstellung zweier Gefühle .....                                     | 121        |
| Tool 23: Zappen .....                                                                   | 122        |
| Tool 24: Sandwich-Technik. ....                                                         | 124        |
| Tool 25: Abwechselnde Hände .....                                                       | 125        |
| Tool 26: Computerbildschirm .....                                                       | 126        |
| <b>Ressourcen-Utilisation</b> .....                                                     | <b>127</b> |
| Tool 27: Imaginärer Unterstützungskreis .....                                           | 127        |
| Tool 28: Selbstanteile .....                                                            | 129        |
| Tool 29: Der Wächter .....                                                              | 131        |
| <b>Entwicklung positiver Affekte</b> .....                                              | <b>132</b> |
| Tool 30: Altersregression .....                                                         | 132        |
| Tool 31: Altersprogression .....                                                        | 133        |
| Tool 32: Dankbarkeit .....                                                              | 135        |
| <b>7 Das Proben des Verhaltens</b><br><b>und der regelmäßigen Übung (Stufe 4)</b> ..... | <b>137</b> |
| Verhaltensprobe .....                                                                   | 139        |
| Die vier Elemente beim Proben der Praxisübungen.....                                    | 141        |
| 1. Längeres Time-out.....                                                               | 142        |
| 2. Mini-Sessions .....                                                                  | 144        |
| 3. Bei Triggern oder Angst .....                                                        | 146        |
| 4. Trigger oder Angst, aber keine Möglichkeit<br>für ein Time-out .....                 | 147        |

|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>8 Anwendung der Tools bei verbreiteten Angststörungen</b>                              | <b>151</b> |
| Unterschiedliche Formen von Angststörungen                                                | 153        |
| Behandlung von Angststörungen                                                             | 155        |
| Die Beurteilung der Angst                                                                 | 157        |
| Behandlungsziele                                                                          | 160        |
| Fallstudie 1: Anwendung der Toolbox bei<br>generalisierter Angststörung                   | 162        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen                                                | 164        |
| Tool 1: Somatische, kognitive und emotionale Signale erkennen                             | 165        |
| Tool 2: Time-out                                                                          | 165        |
| Tool 3: Atmung – Beobachtung und Vertiefung des Atems                                     | 167        |
| Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, Sicherer Ort –<br>sicherer Raum                    | 167        |
| Tool 21: Das Reaktivitätsniveau senken                                                    | 169        |
| Tool 19: Selbstaussagen                                                                   | 172        |
| Tool 32: Dankbarkeit                                                                      | 173        |
| Tool 14: Veränderte Sinneswahrnehmung – Einatmen des Lichts                               | 175        |
| Fallstudie 2: Anwendung der Toolbox<br>bei spezifischen Phobien                           | 177        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen                                                | 178        |
| Tool 3: Atmung – Beobachtung und Vertiefung<br>des Atems (mit Augenfixierung)             | 180        |
| Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, Sicherer Ort –<br>Naturszenerie                    | 182        |
| Desensibilisierungshierarchie in Verbindung<br>mit der Sandwich-Technik                   | 183        |
| Tool 24: Sandwich-Technik                                                                 | 184        |
| Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox bei sozialen<br>Phobien/sozialen Angststörungen (SAS) | 186        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen                                                | 187        |
| Tool 10: Fahrstuhl                                                                        | 187        |
| Tool 26: Computerbildschirm                                                               | 188        |
| Tool 23: Zappen                                                                           | 190        |
| <b>9 Anwendung der Tools bei schweren Angststörungen</b>                                  | <b>193</b> |
| Panikstörung                                                                              | 193        |
| Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)                                                 | 193        |
| Zwangsstörung (OCD)                                                                       | 194        |
| Fallstudie 1: Anwendung der Toolbox bei Panikstörung                                      | 195        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen                                                | 196        |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Tool 18: Geballte Faust .....                                                               | 199        |
| Tool 11: Achtsamkeit mit distanzierter Beobachtung .....                                    | 202        |
| Tool 12: Achtsamkeit und Loslassen .....                                                    | 203        |
| Tool 15: Sensorischer Hinweis/Anker .....                                                   | 203        |
| Tool 31: Altersprogression (Kurzzeit) .....                                                 | 204        |
| Tool 31: Altersprogression (Langzeit) .....                                                 | 207        |
| Fallstudie 2: Anwendung der Toolbox bei<br>posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) ..... | 208        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen.....                                             | 209        |
| Tool 27: Imaginärer Unterstützungskreis .....                                               | 211        |
| Tool 28: Selbstanteile.....                                                                 | 214        |
| Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox bei Zwangsstörung .....                                 | 216        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen.....                                             | 217        |
| Tool 29: Wächter.....                                                                       | 218        |
| Tool 16: Gedankenstopp .....                                                                | 220        |
| Tool 20: Verschieben (von zwanghafter Sorge) .....                                          | 222        |
| Tool 20: Verschieben (von Zwangshandlungen).....                                            | 224        |
| <br><b>10 Anwendung der Tools in der Ehe- bzw. Paartherapie.....</b>                        | <b>228</b> |
| Destruktive Verhaltensweisen in Beziehungen .....                                           | 229        |
| Lösungen für destruktive Verhaltensweisen in Beziehungen .....                              | 230        |
| Die Heilung von Kindheitsverletzungen .....                                                 | 231        |
| Wie die Tools andere Ansätze unterstützen können.....                                       | 231        |
| Vorteile der Toolbox in der Paartherapie.....                                               | 233        |
| Fallstudie 1: Anwendung der Toolbox bei einem<br>Ehekonflikt (Jonathon und Janice).....     | 235        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen.....                                             | 237        |
| Tool 6: Arm- und Beinschwere .....                                                          | 240        |
| Tool 28: Selbstanteile.....                                                                 | 242        |
| Fallstudie 2: Anwendung der Toolbox bei<br>einem Ehekonflikt (Don und Cara) .....           | 244        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen.....                                             | 245        |
| Tool 30: Altersregression .....                                                             | 245        |
| Tool 31: Altersregression .....                                                             | 247        |
| Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox<br>bei einem Ehekonflikt (Don).....                     | 249        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen.....                                             | 250        |
| Tool 19: Selbstaussagen (gepaart mit tiefer Atmung).....                                    | 252        |
| Tool 11: Achtsamkeit mit distanzierter Beobachtung .....                                    | 253        |
| Tool 22: Nebeneinanderstellung zweier Gefühle .....                                         | 254        |

|                                                                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Tool 17: Schnelle Impulskontrolle .....                                                                                                             | 257        |
| Tool 4: Augenrollen .....                                                                                                                           | 257        |
| Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, Sicherer Ort –<br>Naturszenerie .....                                                                        | 258        |
| Tool 28: Selbstanteile .....                                                                                                                        | 258        |
| <b>11 Anwendung der Tools in Beziehungen zwischen Eltern<br/>und Kind, Geschwistern, Arbeitskollegen und Freunden .....</b>                         | <b>261</b> |
| Häufige Hindernisse für erfolgreiche Beziehungen .....                                                                                              | 263        |
| Vorteile der Toolbox bei anderen Beziehungsarten .....                                                                                              | 267        |
| Fallstudie 1: Anwendung der Toolbox bei Konflikt<br>zwischen Eltern und erwachsenem Kind<br>(Marianne und Laura) .....                              | 267        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen .....                                                                                                    | 270        |
| Tool 16: Gedankenstopp .....                                                                                                                        | 271        |
| Fallstudie 2: Anwendung der Toolbox bei einem<br>Konflikt zwischen erwachsenem Kind und Elternteil<br>(Deirdre und ihre Mutter) .....               | 275        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen .....                                                                                                    | 277        |
| Tool 25: Abwechselnde Hände .....                                                                                                                   | 278        |
| Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox bei Konflikten<br>zwischen erwachsenen Geschwistern<br>(Mike und seine Geschwister) .....                       | 281        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen .....                                                                                                    | 282        |
| Tool 11: Achtsamkeit mit distanzierter Beobachtung .....                                                                                            | 283        |
| Fallstudie 4: Anwendung der Toolbox bei Konflikten<br>zwischen Arbeitskollegen/Freunden<br>(Christina) .....                                        | 285        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen .....                                                                                                    | 288        |
| Tool 14: Einatmen des Lichts (Variante von Tool 3,<br>Atmung – Beobachtung und Vertiefung des Atems) .....                                          | 289        |
| Fallstudie 5: Anwendung der Toolbox bei Konflikten<br>zwischen Arbeitskollegen/Freunden (Renee) .....                                               | 291        |
| Behandlungsplan und klinische Überlegungen .....                                                                                                    | 292        |
| Tool 28: Selbstanteile .....                                                                                                                        | 293        |
| Gemeinsame Sitzung mit Christina und Renee<br>(Narzissmus und Koabhängigkeit: Überhöhte<br>Anspruchshaltung und zu niedrige Anspruchshaltung) ..... | 295        |
| Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, Sicherer Ort –<br>Naturszenerie .....                                                                        | 296        |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>12 Hindernisse und Herausforderungen.....</b>           | <b>301</b> |
| Wie man mit Hindernissen und Herausforderungen umgeht .... | 302        |
| <b>13 Epilog.....</b>                                      | <b>313</b> |
| Selbstzweifel .....                                        | 313        |
| Der zufriedene Therapeut .....                             | 315        |
| Selbstfürsorge des Praktikers .....                        | 315        |
| <b>Anhang .....</b>                                        | <b>317</b> |
| <b>Ressourcen für Therapeuten und Klienten.....</b>        | <b>317</b> |
| Ressourcen für Therapeuten.....                            | 317        |
| Ressourcen für Klienten.....                               | 319        |
| <b>Verzeichnis der Tools .....</b>                         | <b>321</b> |
| <b>Literatur.....</b>                                      | <b>332</b> |
| <b>Über die Autorin .....</b>                              | <b>343</b> |