

Marielle Sutter • Leslie Greenberg

Praxis der Emotionsfokussierten Therapie

Ein transdiagnostischer Leitfaden

Mit 11 Abbildungen, 11 Tabellen und 9 Online-Arbeitsblättern

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. *Marielle Sutter* ist Psychotherapeutin in eigener Praxis in Bern und Dozentin an psychologischen Instituten. Mit Prof. *Leslie S. Greenberg* leitet sie das Schweizerische Institut für Emotionsfokussierte Therapie in Bern.

Prof. *Leslie S. Greenberg*, PhD, emeritierter Leiter der Klinik für Psychotherapeutische Forschung, York University, Toronto, Kanada, begründete die Emotionsfokussierte Psychotherapie.

Außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erschienen:

Greenberg, Leslie S.: Emotionsfokussierte Therapie. (2. Aufl. 2016, 978-3-497-02246-53)

Greenberg, Leslie; Goldman, Rhonda: Die Dynamik von Liebe und Macht. Emotionsfokussierte Paartherapie. (2010, 978-3-497-02112-3)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03018-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61545-2 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61546-9 (EPUB)

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: [iStock.com/AlexeyPelikh](https://www.istock.com/AlexeyPelikh)

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de

E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Einführung | 9 |
| 2 | Entstehung und Behandlung emotionaler Schwierigkeiten | 12 |
| 2.1 | Transdiagnostische Perspektive | 12 |
| 2.2 | Emotionstheorie | 14 |
| 2.2.1 | Emotionsdiagnostik | 15 |
| 2.2.2 | Emotionale Produktivität | 20 |
| 2.3 | Menschliches Funktionieren | 25 |
| 2.3.1 | Emotionen | 25 |
| 2.3.2 | Emotionale Schemata | 27 |
| 2.3.3 | Selbsterleben | 27 |
| 2.3.4 | Unbewusste Emotionen | 28 |
| 2.4 | Emotionen und psychische Probleme | 30 |
| 2.4.1 | Affektdysregulation und negatives Selbsterleben | 30 |
| 2.4.2 | Das Unsichtbare sehen | 32 |
| 2.4.3 | Die vier zentralen emotionalen Verarbeitungsschwierigkeiten | 33 |
| 2.5 | Die drei Prinzipien emotionaler Verarbeitung und Veränderung | 38 |
| 2.5.1 | Emotionen bewusst erleben und nutzen | 39 |
| 2.5.2 | Emotionen regulieren und Affekt modulieren | 44 |
| 2.5.3 | Emotionen transformieren | 47 |
| 2.6 | Marker als Hinweise auf emotionale Verarbeitungsschwierigkeiten | 50 |
| 2.7 | Die Therapiebeziehung | 54 |
| 2.7.1 | Therapeutische Präsenz | 55 |
| 2.7.2 | Empathie | 55 |
| 2.8 | Fallverständnis und MENSIT-Modell | 57 |
| 2.8.1 | Marker (M wie Marker) | 58 |
| 2.8.2 | Emotionales Leiden (E wie Emotional Pain) | 60 |
| 2.8.3 | Bedürfnisse (N wie Needs) | 61 |
| 2.8.4 | Sekundäre Emotionen (S wie Secondary Emotions) | 61 |
| 2.8.5 | Unterbrechung (I wie Interruption) | 61 |
| 2.8.6 | Themen (T wie Themes) | 62 |
| 2.8.7 | Ko-Konstruktion der Fallformulierung | 62 |
| 2.9 | Indikation und Kontraindikation für die Arbeit mit Emotionen | 64 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3 | Praxis der Emotionsfokussierten Therapie | 66 |
| 3.1 | Mit Emotionen arbeiten | 66 |
| 3.2 | Erleben zugänglich machen und erlauben | 68 |
| 3.2.1 | Erleben fördern | 72 |
| 3.2.2 | Erleben vertiefen | 77 |
| 3.2.3 | Empathie als therapeutische Haltung und erlebensvertiefende Intervention | 81 |
| 3.2.4 | Focusing zur Explizierung eines unklaren oder fehlenden körperlichen Gefühls | 86 |
| 3.3 | Emotionen transformieren | 96 |
| 3.3.1 | Vorbereitung auf die Stuhlarbeit | 96 |
| 3.3.2 | Die Zwei-Stuhl-Intervention bei selbstbewertenden Prozessen oder konflikthafter Spaltung | 97 |
| 3.3.3 | Der Leere-Stuhl-Dialog bei un abgeschlossenen emotionalen Prozessen | 115 |
| 3.4 | Erleben modulieren und regulieren | 143 |
| 3.4.1 | Überregulierte und abgespaltene Emotionen zugänglich machen .. | 146 |
| 3.4.2 | Inszenierung der Selbstunterbrechung bei überregulierten und unterbrochenen Emotionen | 149 |
| 3.4.3 | Überschießende Emotionen herunterregulieren | 160 |
| 3.4.4 | Der Selbsttröstungs- und Selbstberuhigungsdialog bei überwältigendem emotionalen Schmerz | 165 |
| 3.5 | Erlebensorientierte Psychoedukation und Hausaufgaben | 175 |
| 3.5.1 | Therapeutische Rationale und Psychoedukation | 176 |
| 3.5.2 | Hausaufgaben und Übungen | 179 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 | Umgang mit schwierigen Momenten in der Emotionsfokussierten Therapie | 180 |
| 4.1 | Marker für schwierige Momente | 182 |
| 4.1.1 | Schwierige Momente mit fragilen Klienten | 183 |
| 4.1.2 | Allgemeine Prinzipien im Umgang mit schwierigen Momenten. . . | 186 |
| 4.2 | „To be EFT“: Die Person der Therapeutin | 188 |
| 4.2.1 | Die Emotionen der Therapeutin | 189 |
| 4.2.2 | Die Haltung der Therapeutin | 190 |
| 4.3 | „To do EFT“: Den Klienten auf einer tieferen Ebene verstehen und den Fokus halten | 197 |
| 4.3.1 | Empathische Klärung | 199 |
| 4.3.2 | Blockintervention zur Überwindung von selbstschützendem Coping | 205 |
| | Literatur..... | 221 |
| | Sachregister | 232 |
| | Übersicht der Online-Arbeitsblätter | 234 |