

Carolyn Daitch

Affektregulation

Hypnotherapeutische
Interventionen für
überreaktive Klienten

Aus dem Amerikanischen
von Maren Klostermann

Mit Vorworten von Daniel Brown
und Claire Frederick

2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrd Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0142-0 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8045-6 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8031-9 (PDF)

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Affect Regulation Toolbox«

bei W. W. Norton a. Company, Inc., New York.

© 2007, Carolyn Daitch

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH · Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22 · www.carl-auer.de

Inhalt

Danksagung	12
Vorwort von Daniel Brown	14
Vorwort von Claire Frederick	18
Einleitung	20
Die Entstehung der Toolbox für die Affektregulation	21
Profil des überreaktiven Klienten	23
Wie die Einbeziehung der Hypnose in die Psycho- 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
1 Sich den Herausforderungen der Überreaktivität stellen	33
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
2 Die Psychophysiologie emotionaler Überreaktivität	51
Psychophysiologie und die Herausforderung der Affektregulation	51
Widersprüchliche Theorien über die Verbindung von Geist, Körper und Emotionen	52
Drei Hauptbereiche des »emotionalen« Gehirns: Amygdala, HPA-Achse und präfrontaler Kortex	55
Physiologische Wahrnehmung von Stress und die Hypothalamus- Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA)	59
Impulsivität	60

Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)	63
Das autonome Nervensystem	63
Individuelle und situative Faktoren, die eine Stressreaktion beeinflussen.	66
Schlussfolgerung	67
3 Vorüberlegungen für den Einsatz der Toolbox.	68
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 diesen Fähigkeiten schwertut?	77
Allgemeine Überlegungen zur Unterweisung in der Toolbox	78
4 Eine einsetzende Überreaktion erkennen und angemessen reagieren (Stufe 1)	82
Hauptliste der Tools für Stufe 1	82
Tool 1: Somatische, kognitive und emotionale Signale erkennen	83
Tool 2: Time-out	86
5 Fokussierung der Aufmerksamkeit, Beruhigung und Vertiefung (Stufe 2)	88
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 – Naturszenerie und sicherer Raum	95
Tool 9: Treppe	97
Tool 10: Fahrstuhl.	99
6 Heilende Strategien (Stufe 3)	101
Hauptliste der Tools für Stufe 3	102
Achtsamkeit	104
Tool 11: Achtsamkeit mit distanzierter Beobachtung	104
Tool 12: Achtsamkeit und Loslassen	106

Wahrnehmung des Körpers und körperlicher Signale	107
Tool 13: Veränderte Sinneswahrnehmung	107
Tool 14: Veränderte Sinneswahrnehmung – Einatmen des Lichts	109
Tool 15: Sensorischer Hinweis/Anker	110
Impulskontrolle	111
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
Gleichzeitig bestehende Affektzustände	121
Tool 22: Nebeneinanderstellung zweier Gefühle	121
Tool 23: Zappen	122
Tool 24: Sandwich-Technik	124
Tool 25: Abwechselnde Hände	125
Tool 26: Computerbildschirm	126
Ressourcen-Utilisation	127
Tool 27: Imaginärer Unterstützungskreis	127
Tool 28: Selbstanteile	129
Tool 29: Der Wächter	131
Entwicklung positiver Affekte	132
Tool 30: Altersregression	132
Tool 31: Altersprogression	133
Tool 32: Dankbarkeit	135
7 Das Proben des Verhaltens und der regelmäßigen Übung (Stufe 4)	137
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 für ein Time-out	147

8 Anwendung der Tools bei verbreiteten Angststörungen	151
Unterschiedliche Formen von Angststörungen	153
Behandlung von Angststörungen	155
Die Beurteilung der Angst	157
Behandlungsziele	160
Fallstudie 1: Anwendung der Toolbox bei 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 – 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 bei spezifischen Phobien	177
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	178
Tool 3: Atmung – Beobachtung und Vertiefung des Atems (mit Augenfixierung)	180
Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, Sicherer Ort – Naturszenerie	182
Desensibilisierungshierarchie in Verbindung mit der Sandwich-Technik	183
Tool 24: Sandwich-Technik	184
Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox bei sozialen Phobien/sozialen Angststörungen (SAS)	186
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	187
Tool 10: Fahrstuhl	187
Tool 26: Computerbildschirm	188
Tool 23: Zappen	190
9 Anwendung der Tools bei schweren Angststörungen	193
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 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
10 Anwendung der Tools in der Ehe- bzw. Paartherapie.....	228
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 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 einem Ehekonflikt (Don und Cara)	244
Behandlungsplan und klinische Überlegungen.....	245
Tool 30: Altersregression	245
Tool 31: Altersregression	247
Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox 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 – Naturszenerie	258
Tool 28: Selbstanteile	258
11 Anwendung der Tools in Beziehungen zwischen Eltern und Kind, Geschwistern, Arbeitskollegen und Freunden	261
Häufige Hindernisse für erfolgreiche Beziehungen	263
Vorteile der Toolbox bei anderen Beziehungsarten	267
Fallstudie 1: Anwendung der Toolbox bei Konflikt zwischen Eltern und erwachsenem Kind (Marianne und Laura)	267
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	270
Tool 16: Gedankenstopp	271
Fallstudie 2: Anwendung der Toolbox bei einem Konflikt zwischen erwachsenem Kind und Elternteil (Deirdre und ihre Mutter)	275
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	277
Tool 25: Abwechselnde Hände	278
Fallstudie 3: Anwendung der Toolbox bei Konflikten zwischen erwachsenen Geschwistern (Mike und seine Geschwister)	281
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	282
Tool 11: Achtsamkeit mit distanzierter Beobachtung	283
Fallstudie 4: Anwendung der Toolbox bei Konflikten zwischen Arbeitskollegen/Freunden (Christina)	285
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	288
Tool 14: Einatmen des Lichts (Variante von Tool 3, Atmung – Beobachtung und Vertiefung des Atems)	289
Fallstudie 5: Anwendung der Toolbox bei Konflikten zwischen Arbeitskollegen/Freunden (Renee)	291
Behandlungsplan und klinische Überlegungen	292
Tool 28: Selbstanteile	293
Gemeinsame Sitzung mit Christina und Renee (Narzissmus und Koabhängigkeit: Überhöhte Anspruchshaltung und zu niedrige Anspruchshaltung)	295
Tool 8: Selbstberuhigende Imagination, Sicherer Ort – Naturszenerie	296

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