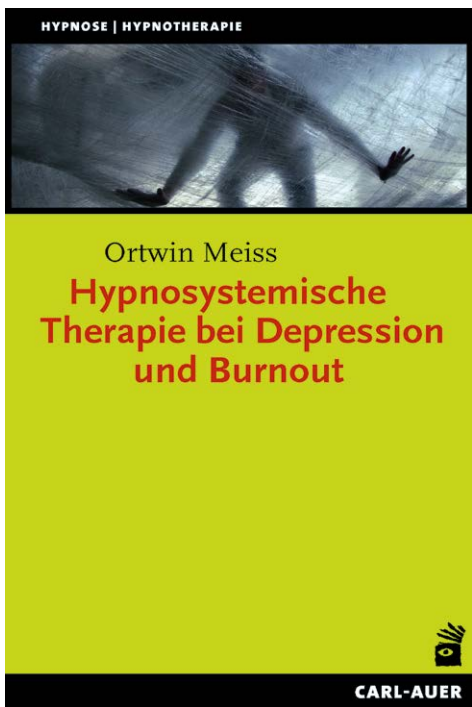


Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout



Ortwin Meiss
Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout
Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt
336 Seiten, Kt
2., überarb. Aufl. 2016
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-
ISBN 978-3-8497-0153-6



Über das Buch



Ortwin Meiss
Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout
Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt
336 Seiten, Kt
2., überarb. Aufl. 2016
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-
ISBN 978-3-8497-0153-6

Die Behandlung von Depressionen und Burnout-Patienten ist für Therapeuten und Psychiater eine Herausforderung. Die Beziehung zum Patienten gestaltet sich oft kompliziert und schwierig. Das Buch zeigt, wie sie gelingen kann, sodass Patient und Therapeut sich akzeptiert und wertgeschätzt fühlen und sich als kompetent und selbstwirksam erfahren.

Der Autor, Ortwin Meiss, ist ein erfahrener Psychotherapeut, Coach und Supervisor. Das Buch entstammt seiner therapeutischen Praxis und enthält praxisnahe, effektive therapeutische Ansätze, Methoden und Techniken. Es illustriert mit einer Fülle von Fallbeispielen, wie Patienten die Sinnhaftigkeit ihrer emotionalen Reaktionen verstehen und erworbene Reaktions- und Interaktionsmuster verändern können. Behandelt werden Themen wie Schwangerschaftsdepressionen, postpartale Depressionen, sogenannte endogene Depressionen, manisch-depressive Verläufe, lavierte Depressionen sowie verschiedene Burnout-Verläufe. Auch der Unterschied zwischen Trauer und Depression wird thematisiert.

Das Buch vermittelt Psychotherapeuten und Beratern wichtige Kenntnisse über Depression und Burnout und eröffnet Therapeuten anderer Schulen die Welt der Hypnotherapie und der systemischen Therapie. Nebenbei vermittelt der Autor, wie es gelingt, diverse Beziehungsfälle zu umgehen, und wie der Umgang mit depressiven Patienten und Burnout-Betroffenen leicht und mühelos werden kann.

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

Ex. _____ **Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout** ISBN 978-3-8497-0097-3
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-

Ex. _____ ISBN 978-3- _____
Preise zzgl. Versandkosten

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mail-Verteiler auf.

E-Mail _____
Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Über den Autor



Ortwin Meiss, Dipl.-Psych., leitet das Milton Erickson Institut Hamburg. Er ist Lehrtherapeut und Vorstandsmitglied der Milton Erickson Gesellschaft und arbeitet in freier Praxis als Psychotherapeut, Coach und Trainer. Mehrere Veröffentlichungen in psychotherapeutischen Fachzeitschriften und Büchern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Gunther Schmidt	10
Vorwort	19
Antidepressiva und Placebowirkung	19
Das Suchtpotenzial der Medikamente	20
Sport und Antidepressiva	21
Praxis der Verordnungen	21
Psychotherapie ein Placebo?	22
Motivation zu diesem Buch	22
Systemische und hypnotherapeutische Ansätze	22
Einführung	24
Depression als Volkskrankheit	24
Symptome einer Depression	24
Larvierte Depressionen	25
Diagnosekategorien der Depression	25
Burnout (oder <i>melt down</i>)	26
Typische Symptome eines Burnouts	28
Burnout-Persönlichkeiten	28
Burnout und Depression – ein Unterscheidungsversuch	29
I. Theoretische Überlegungen zu Depression und Burn-Out	31
1. Theorien über die Entstehung von Depressionen	32
Neurobiologisches Modell der Depression	32
Psychodynamische Theorien	33
Behavioristische Theorie der Depression	33
Erlernte Hilfslosigkeit	34
Kognitiver Ansatz	35
Interpersonale Theorie	36
Gratifikationskrise – emotionale Minusgeschäfte	37
Einschätzung der verschiedenen theoretischen Modelle	38
2. Biologische Grundlagen der Depression und des Burnouts	39
Ökonomie als biologisches Grundprinzip	39
Soziale Verrechnungssysteme	40
Frust, Ärger, Enttäuschung, Wut und Aggression	40
Energiesparmodus	41
Selbstwirksamkeit versus Hilfslosigkeit	42
Depressionen und Burnout als sinnhafte Reaktionsmuster	42
Depression und Trauer – zwei verschiedene Gefühlszustände	46
3. Minusgeschäfte und Gratifikationskrisen	48
Depression und Burnout durch die Entstehung eines Minusgeschäfts	50
Fehlende Selbstwirksamkeit und Minusgeschäfte	53
Arbeitslosigkeit und Depression	54
Selbstloses Verhalten	56
Leistungen, die nicht honoriert werden	58
Vorleistungen, die nicht zurückgezahlt werden	59
Verbitterung	60
Faule Kompromisse	61
Gesellschaftliche Spielregeln – zum Opfer werden	63
Religion und Minusgeschäfte – Gott vergeltet	64
4. Lebensgeschichtliche Hintergründe für Depressionen und Burnout	66
Endogene Depression	66
Schwangerschaftsdepression	69
Postpartale (postnatale) Depression	71
Burnout und zwangähnliches Verhalten	72
Typische Kindheitserfahrungen depressiver Patienten	73
Typische Kindheitserfahrungen von Burnout-Patienten	77
Parentifizierte Kinder	79
Gemocht werden ohne Vorbedingungen	82
5. Depression als Trancephänomen	86
Hypnose und Gehirnaktivität	86
Problemtrance	87
Depression als Problemtrance	87
Hypnotische Sprachmuster in der Kommunikation depressiver Patienten	88
6. Scham und Schuld bei depressiven und Burnout-Patienten	97
Der Teufelskreis von Scham, Schuld und Depression	98
Scham- und Schuldgefühle und die Krankenrolle	99
Alkoholabhängigkeit als Krankheit	100
Das Kernthema bei Schamproblemen	101
Zugehörigkeit herstellen	102
II. Systemische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burn-Out	105
7. Systemische Aspekte	106
Das Arbeitsumfeld eines Burnout-Patienten	106
Burnout-Schutz über die Berücksichtigung von Grundbedürfnissen	107
Burnout durch Missachtung von Grundbedürfnissen	108
Leistungsdruck in Familien	109
Die Suche und die Sucht nach Anerkennung	111
Verbot, von seinen Erfolgen zu erzählen	112
Die Bedeutung der Familie und der Partnerschaft bei der Entstehung von Depressionen	113
Familienarrangements	115
Hypersoziale Wesen	117
Manisch-depressive Verläufe	118
Krankheit als Aggressionsbremse	121
Hilfsangebote, die erniedrigen	123
Geschenke, die erniedrigen	124
Gute Ratschläge, die von oben kommen	125
8. Typische Probleme in der therapeutischen Beziehung	129
Hilfslosigkeit und regressive Tendenzen	129
Die dominante Position einnehmen	129
Verstärkermodelle und Psychoedukation	130
Deutungen und Interpretationen	132
Anweisungen und Reglementierungen	132
Verdeckte Aggressionen aufseiten des Therapeuten oder Psychiaters	134
Die hilflosen Helfer	135
Wenn Hilfe nicht akzeptiert werden kann	137
Widerstand als Versuch die eigene Würde und Autonomie zu wahren	139
Ambivalenzen und der Umgang damit	140
Suiziddrohungen	143
Umgang mit Misserfolgen	146
9. Systemische therapeutische Methoden	149
Zirkuläres Fragen	149
Sich aus der Schusslinie bringen	150
Visualisierung von Systemen	150
Stuhlarbeiten	152
Das Suchtmittel als Kommunikationspartner	154
Den Patienten als Berater nutzen	157

Therapeutische Diagnostik	160
Therapeutische Diagnostik des Systems, in das der Patient eingebunden ist	167
III. Hypnotherapeutische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burn-Out	169
10. Allgemeine Überlegungen zum hypnotherapeutischen Ansatz bei Depressionen und Burnout	170
Hypnose als direkter Ansatz	170
Nicht angekoppelt, nicht in Kontakt	172
11. Der ungebetene Hausgast – Das Symptom als Berater	184
Perspektivenwechsel	189
12. Die Stellvertretertechnik	195
Erweiterung der Stellvertretertechnik	203
Kombination der Stellvertretertechnik mit anderen hypnotherapeutischen Methoden	205
13. Die Landschaft als Metapher für die Lebenssituation	206
Erweiterung der Landschaftsmetapher	207
Larvierte Depressionen	210
Die Verwendung der Metaphern des Patienten	211
14. Aufarbeitung belastender Kindheitserfahrungen	214
Die Rolle, die man im Leben spielt	215
Erfahrungen von Hilfslosigkeit und Überforderung	216
Familiäre Einschränkungen und Bindungen	222
Die Bearbeitung von Scham und Schuldgefühlen	230
Alte Beziehungs- und Interaktionsmuster	243
Die Borderline-Störung	245
Was bringt die Borderline-Diagnose?	256
Nachholen von nicht gemachten Erfahrungen	257
15. Die Erfahrung, kompetent zu sein, das eigene Leben zu gestalten	264
Selbstachtung und Selbstbewusstsein	265
Depressionen und ein ruiniertes Selbstwertgefühl	266
Therapeutisches Vorgehen zur Entwicklung einer Kompetenzerfahrung	270
Fehlentscheidungen und faule Kompromisse	275
16. Geschichten, Metaphern, Symbole, Gedichte und Filme	281
Die Nutzung von Geschichten, Metaphern und Symbolen	281
Einleuchtende Metaphern	282
Struktur einer passenden Geschichte	283
Geschichten beiläufig erzählen	284
Geschichten in Trance erzählen	286
Die Metapher des Patienten aufgreifen	286
Geschichten, Erzählungen oder Gedichte verändern	287
Erzählungen, die das Unbewusste erreichen	291
Symbole nutzen	293
Was sich reimt, überzeugt	297
Filme in der Psychotherapie	298
17. Nutzen von Ressourcen	301
Wie funktioniert die hypnotherapeutische Arbeit mit Ressourcen?	303
Ressourcen leihen – Mamma mia, was für ein Theater	305
Die »weise Person« als Ressource	307
18. Zukunftsorientierung und Veränderungsbereitschaft	312
Die Arbeit mit Zeitprogression	312
Schlafstörungen	313
Das bequeme, komfortable Elend	324
Fördern von Veränderungsbereitschaft	326
Anwendung der Technik für die Persönlichkeitsentwicklung	327
Nachwort	329
Literatur	332
Über den Autor	336