Liebe dich selbst wie deinen Nächsten

Die Psychotherapie der Selbstbeziehung

Bearbeitet von
Stephen G. Gilligan, Barbara von Bechtolsheim

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 252 S. Paperback
ISBN 978 3 89670 449 8
Gewicht: 367 g

Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten

Stephan G. Gilligan

Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen

2. Auflage, 2004
Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Barbara von Bechtolsheim

Carl-Auer-Systeme im Internet: **www.carl-auer.de**
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Carl-Auer Verlag
Weberstr. 2
69120 Heidelberg

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügen Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Satz: Paul Richardson
Diagramme: Angelika Fisher
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, München
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Zweite Auflage, 2004
ISBN 3-89670-449-4

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel
"The Courage to Love. Principles and Practices of Self-Relations Psychtherapy"
bei W. W. Norton & Co., New York/London erschienen.
© Stephen G. Gilligan

Inhalt

Danksagung ... 11
Einleitung ... 13

Teil I: Prinzipien ... 21

1. Aus der Mitte entspringt ein Fluß
Grundprämissen des Beziehungsselbst ... 23

Prämisse 1: Im Kern eines jeden Menschen existiert eine unzerstörbare „zarte, weiche Stelle" ... 23

Prämisse 2: Das Leben strömt durch dich, außer wenn dies nicht geschieht ... 28

Prämisse 3: Das Leben ist großartig, aber manchmal tut es höllisch weh ... 32

Prämisse 4: Es gibt zwei von deiner Sorte: Beziehung ist die psychologische Grundeinheit ... 36

Prämisse 5: In der Welt existiert eine Intelligenz, die größer ist als du ... 45

Prämisse 6: Dein Weg ist nur deiner: Du bis ein unheilbarer Sonderling ... 47

Zusammenfassung ... 50

2. Aufmerksamkeit und die Beziehung zwischen Unterschieden
Umgang mit dem anderen ... 53

Zu fest halten: Angst und Zorn des Fundamentalismus ... 57

Zu locker halten: Indifferenz und Sucht des Konsumverhaltens ... 62

Nicht zu fest, nicht zu locker: die gespürte Verbindung des Beziehungsselbst ... 67

Zusammenfassung ... 73

3. Das Beziehungsselbst
Identität, Problemkonstellation und Problemlösung ... 74

Eine Identitätsfrage: Wer bist du? ... 75

Das Selbstbeziehungsmodell der Entwicklung von Symptomen ... 93

Zusammenfassung ... 98

Teil II: Praktiken ... 101

4. Rückkehr aus dem Exil
Praktiken zur Koordinierung von Geist und Natur ... 103

Bewußtes Atmen und Muskelentspannung ... 105

Aufmerksamkeit zentrieren ... 111

Die Aufmerksamkeit öffnen ... 121

Zusammenfassung ... 128

5. Liebe als Fertigkeit
Die Praktiken der Mentorschaft ... 129

Eine exemplarische Übung: Wer bist du? ... 130

Fertigkeiten der Mentorschaft ... 137

Eine abgewandelte Tonglen-Übung ... 154

Zusammenfassung ... 159

Teil III: Therapiemethoden ... 161

6. Die Wiederherstellung von Bezogenheit
Exemplarische Selbstbeziehungsarbeit ... 163

Schritt 1: Das Problem identifizieren ... 164

Schritt 2: Das vernachlässigte Selbst identifizieren und im Körper lokalisieren ... 167

Schritt 3: Das kognitive Selbst aktivieren und lokalisieren ... 173

Schritt 4: Negative Mentoren identifizieren und abgrenzen ... 175

Schritt 5: Kognitives und vernachlässigtes (somatisches) Selbst verbinden ... 182

Schritt 6: Ursprüngliche Problemsequenz nochmals durchlaufen ... 186

Schritt 7: Weitere Arbeit ... 187

Zusammenfassung ... 187

7. Das archetypische Selbst
***We Get by with a Little Help from Our Friends* ... 189**

Grundlegende Vorstellungen von Archetypen ... 192

Ein klinisches Modell zur Arbeit mit Archetypen ... 204

Der Nutzen archetypischer Energien für die Therapeutin ... 212

Zusammenfassung ... 216

8. Therapeutische Rituale
Übergänge zu neuen Identitäten ... 218

Was sind Rituale? ... 220

Ein Therapieansatz, der Rituale einsetzt ... 223

Zusammenfassung ... 237

Epilog ... 240
Literatur ... 243
Personenregister ... 250
Über den Autor ... 252