

Inhalt

Einführung: Was ist Emotionsfokussierte Einzeltherapie (EFIT)?	11
1. Was ist EFIT? Wir zeigen es Ihnen!	15
<i>Fallbeispiel: Henny</i>	15
Ein Schnappschuss vom Ende der EFIT-Phase 1.....	19
Ein Schnappschuss aus der EFIT-Phase 2: Umstrukturieren.....	24
2. An welchen Maximen orientiert sich die EFIT?.....	35
Die theoretische Basis der EFIT	38
Was die Psychotherapie voranbringt: Bindungstheorie und -wissenschaft..	39
Ziele der EFIT	43
Theoretiker der therapeutischen Intervention – Rogers und Minuchin.....	44
Warum Therapeut:innen diesem Modell vertrauen können – die Stärken der EFIT	46
Probieren geht über Studieren.....	48
3. Sicherheit herstellen: Wie bindet die EFT-Therapeut:in ihre Klient:in ein?	53
Ein sicheres Bündnis aufbauen	54
Abschließende Bemerkungen.....	65
Probieren geht über Studieren.....	66
4. Wie bewegen Emotionen in der EFIT Veränderungen?.....	69
Arbeit mit Emotionen: Ausschnitte aus der fünften und sechsten Sitzung mit Kat	69
<i>Fünfte Sitzung</i>	70
<i>Sechste Sitzung</i>	72
Was sind Emotionen?	76
Wie komplex sind Emotionen?.....	77
Ebenen des emotionalen Prozessierens.....	80
Experiencing-Skala	81
Probieren geht über Studieren.....	87

5. Was für eine Art Makro-Intervention ist der EFIT-Tango?	91
Die fünf Moves des EFIT-Tango	91
Tango-Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln	94
Tango-Move 2: Affektelemente zusammenfügen und vertiefen	96
Tango-Move 3: Engagierte Begegnungen choreografieren	102
Tango-Move 4: Begegnungen prozessieren	105
Tango-Move 5: Integrieren und Validieren	107
Ab ins Kaninchenloch (à la Alice im Wunderland).....	108
Probieren geht über Studieren.....	112
6. Was sind die wichtigsten Mikro-Interventionen der EFIT?	115
Wie sehen diese Interventionen in der EFIT konkret aus?	116
Das „Wie“ einer Technik – der Ton	120
Probieren geht über Studieren.....	121
7. Wie stimmen wir uns im Assessment auf Klient:innen ein und worauf fokussieren wir?	125
Emotionales Leid aus der Bindungsperspektive	126
Kontext, Bindung, Beziehung, Emotion: CARE (Context, Attachment, Relationship, Emotion).....	129
Einzelheiten des Assessment-Gesprächs	132
Wichtige Fragen für das Assessment.....	133
1. Bindungsgeschichte	134
2. Beziehungsgeschichte.....	135
3. Risiken/ Verletzlichkeiten und Schutzfaktoren/ Stärken	135
Ein Assessment-Gespräch mit Yezda	137
Die an der Bindung ausgerichtete Fallformulierung	142
Kontraindikation, Zielsetzung und Therapieplan.....	144
Probieren geht über Studieren.....	145
8. Wie funktioniert die Stabilisierung in Phase 1 der EFIT?	149
Tango-Move 1 in EFIT-Phase 1: Assessment-Gespräch mit Chris	151
Probieren geht über Studieren.....	164
9. Wie werden Selbst und System in Phase 2 der EFIT umstrukturiert?	167
Der Prozess der Phase 1 im Überblick.....	170
<i>Vierte Sitzung mit Sandy</i>	171

Der Übergang von Phase 1 zu Phase 2.....	177
<i>Zehnte Sitzung mit Sandy</i>	178
Abschließende Betrachtungen und Kommentare.....	184
Probieren geht über Studieren.....	186
10. Wie leiten wir die Konsolidierung in Phase 3?	187
Konsolidierungssitzung mit Sandy.....	188
Abschließende Bemerkungen und Überlegungen.....	195
Probieren geht über Studieren.....	196
11. Wie sehen Veränderungsereignisse in der EFIT aus?	199
Veränderungsereignisse unter der Lupe.....	200
Phase 2: Auszug aus einer Sitzung mit Henny (1).....	205
Phase 2: Auszug aus einer Sitzung mit Henny (2).....	208
Eine Zusammenfassung der Phase 3 – Konsolidierung mit Henny.....	214
Probieren geht über Studieren.....	216
12. Epilog	219
Was es bedeutet, eine EFIT-Therapeutin zu sein.....	222
EFIT erlernen.....	224
EFIT und Diversität.....	226
Zum Schluss.....	227
Anhang	229
Übung: Tanzen Sie die Tango-Moves.....	229
<i>Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln</i>	229
<i>Move 2: Den Affekt zusammenfügen und vertiefen</i>	229
<i>Move 3: Engagierte Begegnungen choreografieren</i>	230
<i>Move 4: Die Begegnung prozessieren</i>	230
<i>Move 5: Integrieren und validieren</i>	230
Beispiellösungen.....	231
<i>Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln</i>	231
<i>Move 2: Den Affekt zusammenfügen und vertiefen</i>	231
<i>Move 3: Engagierte Begegnungen choreografieren</i>	232
<i>Move 4: Die Begegnung prozessieren</i>	232
<i>Move 5: Integrieren und validieren</i>	233

Ressourcen	235
Lernressourcen	235
Gruppen- und Online-Programme zur Beziehungsedukation.....	235
Literatur	236
Meinungen über dieses Buch	241
Index	243
Über die Autorinnen	247

Mit dem Kauf dieses Buchs erhalten Sie gratis zwei Downloads mit EFIT-Clips aus Live-Sitzungen mit Dr. Sue Johnson & Dr. Leanne Campbell.

Um an Ihren kostenlosen Download zu kommen, rufen Sie bitte diese Website auf:

↗ <https://efit.eftch.de>

Nutzen Sie dann den auf der ersten Seite des Buchs eingedruckten Code, der zum Download einer E-Book-Ausgabe berechtigt. Der Code hat hier ausnahmsweise eine Doppelfunktion. Seine Nutzung zum Download des Videos hat keinen Einfluss auf Ihre Berechtigung zum Download eines E-Books.

Wenn ↗ <https://efit.eftch.de> sich geöffnet hat, klicken Sie → *Code anwenden*. Geben Sie dann den Code in das dafür vorgesehene Feld ein und klicken Sie → *Code anwenden*. Nach Eingabe Ihres Namens und Ihrer E-Mail-Adresse, dem Zustimmung der AGBs und Klicken auf → *Bestellen* erhalten Sie einen Link zum kostenfreien Download an Ihre E-Mail-Adresse.

Bitte beachten Sie, dass der Code für Sie personalisiert wird und nur 24 Stunden zum Download gültig ist. Die Datei müssen Sie zunächst auf Ihrem Computer speichern, bevor Sie sie auf ein mobiles Endgerät überspielen können.

Bei allen Fragen rund um den Download des Videos wenden Sie sich bitte an:

infoteam@eft-center-hannover.de