

Inhalt

Vorwort	7
Einführung in das Thema Alkohol – zuerst etwas Hintergrundwissen	9
1 Einführung in den PKP-Therapieansatz der Alkoholabhängigkeit	13
1.1 Das Konzept der Psychiatrischen Kurz-Psychotherapie (PKP) mit Therapie-/Sprechstundenkarten	13
2 PKP-Therapiemodul 1: Patientenaufnahme	18
3 Die PKP-Therapiemodule	22
4 Symptomtherapie – Säule 1 der Therapie	32
4.1 Symptomverständnis und Symptomtherapie	32
4.2 Das Motivationsstadium – von der Absichtslosigkeit zur entschiedenen Abstinenz	37
4.3 Hilfs- und Ressourcenanalyse – Wer und was kann mir wie helfen?	39
4.4 Analyse der Entstehung meiner Alkoholkrankheit	46
4.5 Verhaltensanalytisches Interview	47
4.6 Wie die Überlebensregel die Reaktionskette beeinflusst	48
4.7 Symptomtherapie – Abstinenz erhalt	50
4.8 Was hält die Alkoholkrankheit aufrecht?	55
4.9 Zielorientierung und Zielannäherung	56
4.10 Rückfallprophylaxe	58
5 Fertigkeitentraining – Aufbau von Kompetenz	61
5.1 Soziale Kompetenz und Handlungskompetenz	62
5.2 Emotionen nicht mehr vermeiden – Emotionsregulation optimieren	65
5.3 Kommunikative Kompetenz und Beziehungs-Kompetenz ...	72
5.4 Kognitive Kompetenz (Metakognition und Mentalisierungsfähigkeit) und Entscheidungskompetenz	75
5.5 Körper-Kompetenz (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Sexualität)	76
5.6 Selbständigkeitstraining	78

5.7	Primärer Selbstmodus, sekundärer Selbstmodus und deren Integration	84
5.8	Spirituelle Kompetenz	85
6	Vom Überleben zum Leben – von der dysfunktionalen Überlebensregel zur Erlaubnis gebenden Lebensregel	86
6.1	Zentrale Bedürfnisse	87
6.2	Die zentrale Angst – Grundform der Angst	88
6.3	Dysfunktionale Persönlichkeitszüge	89
6.4	Die bisherige Überlebensregel formulieren	96
6.5	Entgegen der Überlebensregel handeln	97
6.6	Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel	97
7	Entwicklung der Persönlichkeit	99
8	Paartherapeutische Sitzungen	106
9	Gruppentherapeutische Sitzungen	112
10	Familientherapeutische Sitzungen	115
	Literatur	117