

Konrad Peter Grossmann / Ulrike Russinger

# **Verwandlung der Selbstbeziehung**

Therapeutische Wege zur Freundschaft  
mit sich selbst

2011

Der Verlag für Systemische Forschung im Internet:  
**www.systemische-forschung.de**

Carl-Auer im Internet: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

**Carl-Auer Verlag**  
**Vangerowstr. 14**  
**69115 Heidelberg**

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt  
der Verlag für Systemische Forschung  
im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages  
Satz: Peter Manfredini, MANFREDINI Büro für Design  
Reihengestaltung nach Entwürfen von Uwe Göbel & Jan Riemer  
Printed in Germany 2011

Erste Auflage, 2011  
ISBN 978-3-89670-947-9  
© 2011 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

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.

Die Verantwortung für Inhalt und Orthografie liegt bei den Autoren.  
Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der  
Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Foto-  
kopie, Mikrofilme oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Ver-  
lags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i> .....	3
-------------------------	---

## I. Über das Selbst

1. Das Mehrfache Selbst .....	8
<i>Prozessuales und Narratives Selbst</i> .....	12
<i>Die Funktion des Narrativen Selbst</i> .....	13
2. Selbstbeziehung und biopsychosoziale Problemstellungen .....	20
<i>Biopsychosoziale Stressoren</i> .....	23
<i>Prozessuales Selbst</i> .....	24
<i>Narratives Selbst</i> .....	29
3. Karten des Selbst .....	32
<i>Tiefenpsychologische Therapie</i> .....	35
<i>Personzentrierte Therapie</i> .....	38
<i>Kognitiv-behaviorale Therapie</i> .....	40
<i>Systemische Therapie</i> .....	41
4. Die Genese des Narrativen Selbst .....	48
<i>Die Geburt des Narrativen Selbst</i> .....	49
<i>Die biografische Formung des Narrativen Selbst</i> .....	57
5. Lösungstheoretische Implikationen .....	64
<i>Die relationale Verwandlung der Selbstbeziehung</i> .....	66
<i>Zur Wirkdynamik der Therapiebeziehung</i> .....	68
<i>Die inhaltliche Verwandlung der Selbstbeziehung</i> .....	72
<i>Therapie als Lernen</i> .....	78

## II. Verwandlungen

1. Die Förderung eines positiven Narrativen Selbst .....	84
<i>Die Vorstellung eines Narrativen Selbst</i> .....	86
<i>Die Förderung einer auktorialen Erzählperspektive</i> .....	87
2. Die Anregung erweiterter Selbstwahrnehmung .....	98
<i>Die Wahrnehmung negativ attribulierter Selbstanteile</i> .....	102
<i>Die Wahrnehmung positiv attribulierter Selbstanteile</i> .....	107

3. Die Stärkung von Selbstfreundschaft .....	112
4. Zur Praxis von Selbstfürsorge .....	126
<i>Der Aufbau produktiver Alternativen der Stressregulation</i> .....	129
<i>Die Einübung von Resilienz</i> .....	132
<i>Das Schaffen adäquater Lebenskontexte</i> .....	135
5. Die Arbeit mit traumatisierten KlientInnen .....	136
<i>Das traumatisierte Selbst</i> .....	138
<i>Täter- und Opferintrojekte</i> .....	140
<i>Therapeutische Ziele und Leitlinien</i> .....	144
<i>Das SARI-Modell: Phasenspezifisches Vorgehen bei</i> <i>Traumafolgestörungen</i> .....	147
6. Langsame Therapie .....	178
<i>Langsame Therapie</i> .....	180
<i>Therapie als Schaffen von Bedingungen</i> .....	182
<i>Literaturverzeichnis</i> .....	186