

Hanna Levenson



# Psychodynamische Kurzzeittherapie

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Anni Pott

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Hanna Levenson*, PhD, Professorin für Psychologie am Wright Institute, Berkeley, Leiterin des Kurzzeit-Psychotherapie-Programms am California Pacific Medical Center, San Francisco/Kalifornien.

Für meine Klienten und Studenten – in Dankbarkeit für die Beziehungen, die voller Bedeutung und Gefühl sind

Titel der Originalausgabe:

„Brief Dynamic Therapy“, veröffentlicht von *American Psychological Association*, United States of America.

Copyright © 2010 by the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: *Brief Dynamic Therapy* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2010 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in German language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

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.

ISBN 978-3-497-02247-2

© 2011 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © scol22 – fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Was ist eine Kurzzeittherapie? . . . . .	9
--	---

## 1

<b>Einführung</b> . . . . .	9
-----------------------------	---

Jeder macht Kurzzeittherapie . . . . .	10
--	----

Eigenschaften, die eine psychodynamische Kurzzeittherapie definieren . . . . .	12
---	----

Modifikationen, um die Therapie kürzer zu machen 13 ■ Modifikationen psychoanalytischer Konzepte und Techniken 18	
--	--

Zusammenfassung und Intention . . . . .	19
---	----

## 2

<b>Geschichte</b> . . . . .	21
-----------------------------	----

Erste Generation: Freud und seine Anhänger und die Psychoanalyse . . . . .	21
---	----

Zweite Generation: Psychodynamische Kurzzeittherapien . . . . .	25
---	----

Dritte Generation: Forschungsbasierte interpersonale Therapien . . . . .	28
--	----

Vierte Generation: Psychodynamisch-experientielle Behandlungen	32
--	----

## 3

<b>Theorie</b> . . . . .	36
--------------------------	----

Bindungstheorie . . . . .	36
---------------------------	----

Bindungsmuster 38 ■ Innere Arbeitsmodelle 39 ■ Erwachsenen- bindung 40 ■ Bindungsbasierte Therapie 42	
--	--

Interpersonale/ relationale Theorie . . . . . 43  
Interpersonale Diagnose 45 ■ Zwei-Personen-Perspektive 47

Experientielle affektive Theorie . . . . . 49  
Felt Sense 50 ■ Emotionale Regulation 51

Zusammenfassung . . . . . 52  
Grundsätze der psychodynamischen Kurzzeittherapie . . . . . 53  
Ziele . . . . . 63  
Neue Erfahrungen 63 ■ Neues Verständnis 69

Eine Annäherung . . . . . 73

## 4

### **Der Therapieprozess . . . . . 74**

Formulierung: Das zyklisch maladaptive Muster . . . . . 74  
Kategorien des zyklisch maladaptiven Musters 76 ■ Schritte bei der Fallformulierung 78

Interventionsstrategien . . . . . 87  
Die therapeutische Beziehung aufrechterhalten 89 ■ Zugang zu und Verarbeiten von Emotionen 92 ■ Empathische Nachforschung 93 ■ Fokussierte Nachforschung 93 ■ Beziehungsfokus 94 ■ Untersuchung zyklisch maladaptiver Muster 97 ■ Direkte Förderung von Veränderungen 98 ■ Zeitlich begrenzte Aspekte 101

## 5

### **Evaluation . . . . . 116**

Empirische Untersuchungen über die psychodynamische Kurzzeittherapie . . . . . 116  
Funktioniert die Kurzzeittherapie? 116 ■ Untersuchungen über die psychodynamische Kurzzeittherapie 119

Kurzzeittherapie ist nicht für jeden . . . . . 123

## 6

**Zukünftige Entwicklungen** . . . . . 125

Klinische Praxis . . . . . 125

Forschung . . . . . 127

Ausbildung . . . . . 128

Zusammenfassung . . . . . 129

**Glossar** . . . . . 130

**Anmerkungen** . . . . . 132

**Literaturempfehlungen** . . . . . 139

**Zitierte Literatur** . . . . . 142

**Register** . . . . . 160

**Über die Autorin** . . . . . 165