

Inhalt

Vorwort (Prof. Dr. Horst Kächele)

Vorwort der Verfasser

Einführende Bemerkungen	1
Der „Praktiker“ stellt sich vor	3
Der „Wissenschaftler“ stellt sich vor	5
1. Warum ausgerechnet Sozialpsychologie als Grundlagenwissenschaft für Psychotherapie?	9
1.1 Eine Begründung aus der Sicht des Psychotherapeuten	9
1.2 Psychotherapie ist eine Anwendung von Sozialpsychologie! Eine Begründung aus wissenschaftlicher Sicht	13
1.3 Psychotherapieforschung heute	15
1.4 Entscheidungen als Voraussetzungen einer psychotherapeutischen Veränderung – Überlegungen aus der Praxis	19
1.4.1 Grundannahmen	22
1.4.2 Beispiel	23
1.4.3 Postulate zum Ausgangszustand	24
1.4.4 Postulate zum Zielzustand	25
1.5 Kommunikation und Interaktion – Überlegungen der Sozialpsychologie	29
2. Sozialpsychologische Grundlagentheorien für die Psychotherapie: Klassische und Kognitive Theorien auf „Psychotherapiekarten“	33
2.1 Soziale Wahrnehmung	33
2.1.1 Praxisrelevanz	33
2.1.2 Fallbeispiel: Falsches Selbstbild	36
2.1.3 Hypothesentheorie der Wahrnehmung	37
2.1.4 Studie	40
2.1.5 Psychotherapiekarte Soziale Wahrnehmung	41
2.2 Soziale Vergleichsprozesse	43
2.2.1 Praxisrelevanz	43
2.2.2 Fallbeispiel: Überzogene Orientierung am Anderen	44
2.2.3 Die Theorie	45
2.2.4 Studie	48
2.2.5 Psychotherapiekarte: Sozialer Vergleich	49
2.3 Selbstaufmerksamkeit	51
2.3.1 Praxisrelevanz	51
2.3.2 Fallbeispiel: Vortragsangst	51
2.3.3 Die Theorie	52
2.3.4 Studie	55
2.3.5 Psychotherapiekarte Selbstaufmerksamkeit	56

2.4	Attributionstheorie	58
2.4.1	Praxisrelevanz	58
2.4.2	Fallbeispiel: Starke Schuldgefühle	60
2.4.3	Theorie Version I	61
2.4.4	Studie zu Version I	66
2.4.5	Psychotherapiekarte Informationsverarbeitung und Attribution	68
2.4.6	Theorie Version II	70
2.4.7	Studie zu Version II	74
2.4.8	Psychotherapiekarte Konsequenzen von Attributionen	75
2.5	Kognitive Dissonanz	77
2.5.1	Praxisrelevanz	77
2.5.2	Fallbeispiel: Dissonanzreduktion stabilisiert problematisches Verhalten	78
2.5.3	Die Theorie	79
2.5.4	Studie	84
2.5.5	Psychotherapiekarte Kognitive Dissonanz	85
2.6	Psychologische Reaktanz	87
2.6.1	Praxisrelevanz	87
2.6.2	Fallbeispiel: Übertriebene Krankheitsängste	88
2.6.3	Die Theorie	88
2.6.4	Studie	93
2.6.5	Psychotherapiekarte Reaktanz	94
2.7	Einstellung und Verhalten	96
2.7.1	Praxisrelevanz	96
2.7.2	Fallbeispiel: Übertriebenes Leistungsstreben	96
2.7.3	Die Theorie	98
2.7.4	Studie	101
2.7.5	Psychotherapiekarte Einstellungen	102
2.8	Emotion	104
2.8.1	Praxisrelevanz	104
2.8.2	Fallbeispiel: Familiäre Sorgen	105
2.8.3	Die Theorie	105
2.8.4	Studie	108
2.8.5	Psychotherapiekarte Emotion	109
2.9	Selbstwahrnehmung	111
2.9.1	Praxisrelevanz	111
2.9.2	Fallbeispiel: Selbstwertproblematik	112
2.9.3	Die Theorie	112
2.9.4	Studie	115
2.9.5	Psychotherapiekarte Selbstwahrnehmung	116
2.10	Zusammenfassung: Kognitive Theorien der Sozialpsychologie für die Psychotherapie	118

3.	Lern-, Urteils-, Kommunikations- und Gruppentheorien auf Psychotherapiekarten	121
3.1	Soziale Lerntheorie	121
3.1.1	Praxisrelevanz	121
3.1.2	Die Theorie des Modelllernens	121
3.1.3	Studie	124
3.1.4	Psychotherapiekarte Modelllernen	125
3.1.5	Die sozial-kognitive Theorie	127
3.1.6	Studie	130
3.1.7	Psychotherapiekarte Sozial-kognitive Theorie	131
3.2	Urteilsheuristiken	133
3.2.1	Praxisrelevanz	133
3.2.2	Urteilsverzerrungen	133
3.2.3	Studie	136
3.2.4	Psychotherapiekarte Urteilsheuristiken	137
3.3	Kommunikation und Interaktion	139
3.3.1	Praxisrelevanz	139
3.3.2	Theorie	139
3.3.3	Studie	144
3.3.4	Psychotherapiekarte Kommunikation und Interaktion	145
3.4	Sozialer Einfluss	147
3.4.1	Praxisrelevanz	147
3.4.2	Theorie	147
3.4.3	Studie	150
3.4.4	Psychotherapiekarte Sozialer Einfluss	151
3.5	Soziale Macht	153
3.5.1	Praxisrelevanz	153
3.5.2	Die Theorie	153
3.5.3	Studie	155
3.5.4	Psychotherapiekarte Soziale Macht	156
3.6	Zusammenfassung: Die Bedeutung von Lern-, Entscheidungs-, Kommunikations- und Gruppentheorien für die Psychotherapie	158
4.	Modelle und Konzepte von Gesundheit	161
4.1	Eine Metamodell für Gesundheit: das biopsychosoziale Modell	161
4.2	Das weiterentwickelte Salutogenese-Modell	165
4.3	Risikowahrnehmung und Health-Belief Modell	166
4.4	Eigenverantwortung und Resilienz	168
5.	Schlußfolgerungen für die psychotherapeutische Praxis	171
	Literaturverzeichnis	178
	Stichwortverzeichnis	187