

Imaginatives Überschreiben

**Laura Seebauer
Gitta Jacob**

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Imaginatives Überschreiben

Fortschritte der Psychotherapie
Band 80

Imaginatives Überschreiben

Dr. Laura Seebauer, PD Dr. Gitta Jacob

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Laura Seebauer
Gitta Jacob

Imaginatives Überschreiben



Dr. phil. Laura Seebauer, geb. 1982. 2001–2008 Studium der Psychologie in Freiburg. 2008–2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. 2014 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2014–2018 Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung für Biologische und Differentielle Psychologie an der Universität Freiburg. 2018 Promotion. Seit 2018 niedergelassen in eigener Praxis und Leitung des Freiburg Institutes für Schematherapie (IST-FR).

PD Dr. phil. Gitta Jacob, geb. 1973. 1994–1999 Studium der Psychologie in Würzburg und Freiburg. 2001 Promotion. 2002–2010 klinische und wissenschaftliche Tätigkeit in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2010–2013 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg. 2012 Habilitation. Seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei der GAIA AG Hamburg. Supervisorin für Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2821-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2821-6)

ISBN 978-3-8017-2821-2

<https://doi.org/10.1026/02821-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung der Methode	4
1.1 Bezeichnung	4
1.2 Darstellung	4
2 Theorie – Wirkhypothesen	6
2.1 Um- bzw. Neukonditionierung	6
2.2 Veränderung von Grundüberzeugungen	7
2.3 Beziehung	8
2.4 Aufbau positiver Emotionen	8
2.5 Exposition	9
3 Diagnostik und Indikation	9
3.1 Indikation	12
3.2 Kontraindikation	13
3.3 Einbettung in die Gesamtbehandlung bzw. das Setting	14
4 Behandlung	15
4.1 Einführung und Vorbereitung	15
4.2 Durchführung der Technik	23
4.2.1 Haltung und Rolle des Therapeuten während der Übung	24
4.2.2 Entspannung	25
4.2.3 Exploration der aktuell problematischen Situation	26
4.2.4 Affektbrücke	27
4.2.5 Exploration der biografischen Erinnerung	29
4.2.6 Ansprache in der Imagination	29
4.2.7 Überschreiben der Erinnerung	31
4.2.8 Fokus auf Bedürfnisse	32
4.2.9 Vorschläge zum Herstellen von sofortigem Schutz	32
4.2.10 Einführung einer Helferfigur	33
4.2.11 Konfrontation von Tätern und selbstwertbedrohenden Figuren	36
4.3 Besondere Situationen beim Überschreiben	38
4.3.1 Imaginatives Überschreiben bei starken Schuldgefühlen	38

4.3.2	Rache- oder Gewaltfantasien beim Imaginativen Überschreiben ...	39
4.3.3	Überschreiben von Situationen aus Jugendzeit und Pubertät	40
4.3.4	Narzisstische Größenfantasien beim Imaginativen Überschreiben	42
4.3.5	Imaginatives Überschreiben bei starken Ekelgefühlen	43
4.4	Positiver Abschluss	45
4.5	Varianten der Methode und Kombinationen	48
4.5.1	Bogenschlag zurück in die Gegenwart	48
4.5.2	Überschreiben von Alpträumen und anderen angstbesetzten Szenen	49
4.5.3	Überschreiben nach nicht interpersonellem Trauma	51
4.5.4	Imaginatives Überschreiben in der Paar- und Gruppentherapie	53
4.5.5	Überschreiben von selbstbezogenen Gefühlen	56
4.6	Probleme bei der Durchführung	56
5	Effektivität und Prognose	61
6	Fallbeispiel	65
7	Weiterführende Literatur	70
8	Literatur	71
9	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	74

Karten

Kurzanleitung – Imaginatives Überschreiben

Typische Erinnerungen beim Imaginativen Überschreiben

Gruppenübung – Imaginatives Überschreiben