

# Service

## Register

### A

Angehörige 35  
 Angst 174  
 Antreiberin 50, 70  
 – Depression 71  
 – Experiment 169  
 – Mission 70  
 – Pläne 71  
 – typische Sätze 52  
 Assoziieren, freies 107  
 – Übung 108  
 Aufmerksamkeit 23, 113

### B

Bedürfnisse 61, 155, 170  
 – Möglichkeiten 164  
 – stillen 160  
 Belastungsstörung, posttraumatische 39  
 Beschützer 92  
 – Übung 115  
 Beschwerden 9  
 Bewältigungsmuster 20  
 Bezugspersonen 14  
 Bindungsfähigkeit 14  
 Botschaften 106

### D

Denkfehler 11  
 Depression 8, 28  
 – Denkfehler 11  
 – Entstehung 13  
 – erkennen 8  
 – Verantwortung 28  
 Dreierbeziehung 19

### E

Einzelkämpfer 134  
 Eltern 14  
 Entscheidungen 195  
 Entspannung  
 – Übung 96  
 Entspannungsübung 96  
 Erdulden 172  
 Erinnerungen 22  
 Erwachsene 58, 88

– Depression 90  
 – Fähigkeiten 124  
 – Mission 88  
 – Pläne 90  
 – Stärkung 123  
 – typische Sätze 59  
 – Vorbild 125  
 Erwartungen, prüfen 176

### F

Familientherapie, systemische 43  
 Frauen 30  
 – Belastbarkeit 30  
 – Depression 30

### G

Geborgenheit 14, 15  
 Gefühle, schwierige 110  
 Gehirn 15  
 Genesung 121  
 Geschwister 18  
 Gewaltfreie Kommunikation 149  
 Gewalt, sexuelle 32  
 Glaubenssätze 16  
 – prüfen 177  
 Grenzüberschreitung 22  
 Grübeln 33  
 Grundüberzeugungen 17

### H

Hilfe, Bitte 185  
 Hoffnung 25

### I

Imaginationen 38  
 – beenden 102  
 – beginnen 96  
 Imaginationsübungen  
 – Vorbereitungen 95  
 Innere Wohngemeinschaft 37  
 Interpretationen 151

### K

Kennenlernfragen 102  
 Kind 80

– Mission 81  
 Kindheitserfahrungen 17  
 Kleine 55  
 – Pläne 83  
 – typische Sätze 57  
 Kompensation 22  
 Kontakte 172  
 Kontrollverlust 22  
 Kränkungen 198  
 Kritik 194

### L

Lebensfreude 34  
 Leitsymptome 9  
 Liebe 171  
 Liebesentzug 16  
 Lustvermehrung 201

### M

Manipulationen 151, 161  
 Männer 32  
 Meckertante 47, 64  
 – Ängste 169  
 – Depression 65  
 – Experiment 169  
 – Manipulation 161  
 – Mission 64  
 – Perspektivenwechsel 162  
 – Pläne 67  
 – typische Sätze 49  
 – Unterhaltung 158  
 – verstehen 162  
 Menschen ansprechen 175  
 Menstruation 30  
 Methoden 41  
 Minderwertigkeitsgefühle 17  
 Misserfolge 192  
 Mitbewohner 46, 61, 95, 203  
 – annehmen 145  
 – Kennenlernen 100  
 Mobbing 14  
 Moralvorstellungen 63

### N

Nebenwirkungen 217  
 Notfall 112

**O**

Optimismus 25

**P**

Partnerschaft 177, 218

Planstruktur 166

Planstrukturen 104

pseudospirituelle Szene 86

Psychoanalyse 43

Psychotherapie 38, 41

Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte 42

**R**

Rachgedanken 141

Reflexionsmöglichkeit 18

Retraumatisierung 135

Rolle 18

Rückfall 211

runder Tisch 143

**S**

Schuld 191

Schulkameraden 14

Schutzfaktoren 26, 214

Schweinehund 53, 74

– Depression 76

– Mission 75

– Pläne 77

– Stärken nutzen 168

– typische Sätze 55

Selbstwerterhöhung 188

Selbstwertgefühl 26

Selbstwirksamkeitserwartung 25

Sherlock-Holmes-Übung 50

Sicherheit 186

Situation 122

Smartphone 14

Spaß 139

Status 32

Strategien 20, 173, 187, 190,  
193, 202

Stuhldialog 117

Symptome 10, 212

Symptomverstärkung 217

**T**

Temperament 13

Therapieziele 41

Trauma 136

**U**

Überkompensation 172

Überlastung 109

Überlebensstrategien 160

Übung 146

– Aufmerksamkeit 113

– Entscheidungen bewusst und  
sicher treffen 196

– Entspannen Sie sich 96

– erstes Date 100

– Gedanken entmachten 148

– Gehen Sie auf die Pirsch 178

– It's Party Time 207

– Kränkungen verarbeiten 198

– Kritik konstruktiv begegnen  
194

– Lass uns hier und jetzt Spaß  
haben 139

– Notfall-Stopp 112

– Prüfen Sie Ihre Erwartungen  
176

– Sammeln Sie Körbe 178

– Setzen bitte 117

– Sprechen Sie Menschen an  
175

– Wechseln Sie Ihre Schuhe 133

– Wie Sie frei assoziieren 108

– Wie Sie Ihre Planstruktur zu

Papier bringen 166

– Wir schreiben Geschichte 137

Übungen 38, 39

Unlustvermeidung 201

Unterstützung, soziale 26

Unterwerfen 22

Ursprungsfamilie 18

**V**

Veränderungen 167

Verbundenheit 171

Verhaltensrepertoire 38

Verhaltenstherapie 42

Verletzlichkeit 13, 17, 21, 24

Verlust 14

Verlusterlebnis 24

Vermeidung 21, 171

**W**

Warnsignal 28, 29

Widerstandsfähigkeit 24

Wohlfühlatmosphäre 203

Wohlfühlort 97

Wohngemeinschaft 37

Worst-Case-Szenario 127

**Z**

Zweierbeziehung 19

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.

So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)