

Inhalt

Einführung	9
A) Grundlagen: Erlebnisorientiertes Vorgehen in der Psychotherapie	13
1. Vorteile des erlebnisorientierten Vorgehens	13
2. Fallbeispiel: Essstörung	17
3. Denken, Fühlen, Spüren, Handeln: Theoretische Betrachtungen	20
4. Die emotionale Wende in der Verhaltenstherapie – Wunsch oder Wirklichkeit?	23
5. Erkenntnisse der Emotionsforschung	28
6. Die Bedeutung der Emotionsforschung für die Psychotherapie	31
B) Praxis: Körper- und gefühlorientierte Aufbauübungen	34
• Methodische Hinweise zur Handhabung der Übungen	34
• Darstellung des verwendeten Übungsschemas	37
• Sitzungsbericht – Einzelsitzung: Umgang mit Angst und Wut	40
I. Übungen zum Aufbau von Selbstsicherheit und Abbau sozialer Ängste	43
1. Grundlagen	43
2. Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	47
3. Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	51
4. Praktische Übungen	52
• Selbstsicherheitsmaschine	52
• Fixieren	58

• Laufsteg	61
• Drängeln	65
• Begrüßungskuss	68
• Rosenstrauch	71
• Stimmungen	76
• Theaterprojekt	79
5. Therapiematerialien	82 •
6. Information für Patienten: Selbstsicherheit und soziale Ängste	89 •
7. Patientenbericht: Lob und Videoanalyse	93
II. Übungen zur Förderung des Körperbewusstseins	95
1. Grundlagen	95
2. Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	102
3. Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	106
4. Praktische Übungen	107
• Körperrhythmen	107
• Feldenkrais-Lektionen	114
• Indianertrab	117
• Tanzchoreographie	122
• Scheinwerfer	125
• Körperbild	128
• Selbstbild	130
• Fremdbild	133
• Partner-Spiegeln	134
• Videoanalyse	135
• Körperstimmen	136
• Energiekuchen	139
5. Therapiematerialien	142
6. Information für Patienten: Bewegung	147
7. Information für Patienten: Essstörungen	151
8. Patientenbericht: Eigeninitiative – Außentermin der Gruppe	154

III. Übungen zur Angstbewältigung	156
1. Grundlagen	156
2. Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	164
3. Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	168
4. Praktische Übungen	169
• Angstanalyse	169
• Angstgefühle	172
• Katastrophengedanken	173
• Die Angst als Warnsignal	174
• Die Angst als Helfer	175
• Die Angst als Motor	177
• Hyperventilation	179
• Heißer Stuhl	183
• Das Befürchtete tun	189
• Ich bin nicht allein, ich habe mich	194
• Dialog mit der Angst	198
5. Therapiematerialien	201
6. Information für Patienten: Hyperventilation	207
7. Information für Patienten: Umgang mit Angst	210
8. Patientenbericht: Die Angst vor dem Sterben	217
IV. Übungen zur Familienanalyse und zur Analyse der Lebensgeschichte	219
1. Grundlagen	219
2. Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	223
3. Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	228
4. Praktische Übungen	229
• Biographie-Reflexion	229
• Elternvorstellung	232
• Gangarten	235
• Familiensoziogramm	238
• Familienbotschaften	241
• Familie in Tieren	248
• Lebensspuren	251
• Sieben Säulen	258

5.	Therapiematerialien	264
6.	Information für Patienten: Psychosoziale Entwicklung	277
7.	Patientenbericht: Dialog mit meiner Mutter	283
C)	Beantragung und Abschluss einer Psychotherapie – Integration der Übungen	285
1.	Exemplarischer Kassenantrag – Erstantrag – Patient Z.	287
2.	Exemplarischer Kassenantrag – Fortführungsantrag – Patient Z.	293
3.	Falldarstellung – Behandlungsverlauf – Patient Z.	296
4.	Patientenbericht Abschlusssitzung	301
	Auswertung: Kurztest – Sozialangst	303
	Musikempfehlungen	303
	Alphabetisches Verzeichnis der Aufbau- und Basisübungen	306
	Alphabetisches Verzeichnis der Therapiematerialien für Aufbau- und Basisübungen	308
	Literatur	310