

# Inhalt

Vorwort (Luise Reddemann) .....	11
Einleitung .....	13
<b>1. Psychotherapie mit TRUST – Grundlagen .....</b>	<b>17</b>
1.1 Was ist Psychotherapie mit TRUST? .....	17
1.2 Trauma und Krise behandeln .....	18
1.3 Das Gehirn als permanente Baustelle (Margarete Isermann) .....	23
1.3.1 Work in progress .....	23
1.3.2 Neurobiologische Hintergründe der Stressreaktion ..	25
1.3.3 Lateralisierung: Gefühl versus Verstand? .....	28
1.3.4 Schlussfolgerungen für die Psychotherapie .....	31
1.4 Salutogenese, Positive Psychologie und Resilienz .....	33
1.5 Das Resilienz-Stressbewältigungs-Modell (RSB-Modell) ...	38
<b>2. Schonende Traumakonfrontation und Krisenintervention mit CIPBS .....</b>	<b>43</b>
2.1 Die Wurzeln von CIPBS .....	43
2.1.1 EMDR .....	44
2.1.2 KIP .....	46
2.1.3 Maltherapie .....	47
2.1.4 Pilotstudie .....	49
2.2 Worauf zielt CIPBS: Mögliche Wirkfaktoren und der klinische Benefit von CIPBS .....	50
2.3 Die neun Grundelemente von CIPBS .....	51
2.4 »Gebrauchsanweisung«: Ablaufschema für das praktische Vorgehen .....	54

2.4.1	»Ich kann doch nicht malen«: Compliance und Psychoedukation .....	54
2.4.2	Der Beginn: Ressourcen aktivieren .....	56
2.4.3	Der CIPBS-Prozess im Überblick .....	57
2.4.4	Hilfreiche Einweb- und Abschlusstechniken .....	61
2.4.5	Der Abschluss: Integration .....	63
2.5	Exkurs 1: Laurie Anderson und das Malen innerer Bilder ...	64
2.6	Exkurs 2: Louise Bourgeois: Vier-Felder-Schema 1946 .....	66
2.7	Fallbeispiele CIPBS .....	67
2.7.1	Reifungskrise, Herr S., 26 J. ....	68
2.7.2	Postpartale Depression, Frau E., 42 J. ....	76
2.7.3	Angst vor Klassenfahrt bei ausgeprägter Angststörung, Sabrina, 11 J. ....	79
2.7.4	Amoklauf Gutenberggymnasium, Tanja, 12 J. ....	82
2.7.5	CIPBS-Trauerbearbeitung nach Tod des Bruders, Lea, 7 J. ....	86
2.7.6	Zahnarztphobie, Frau C., 51 J. ....	89
2.7.7	Überforderung am Arbeitsplatz und Selbstwertproblematik, Frau H., 32 J. ....	92
2.7.8	Soziale und familiäre Konflikte, Frau A., 35 J. ....	95
2.7.9	Postchemotherapeutische Übelkeit: Körpergefühle als Trigger, Frau D., 52 J. ....	97
2.7.10	Darmkrebs, Angst vor Lungenmetastasen: Fokusfindung, Herr M., 48 J. ....	100
2.7.11	Nachtschweiß als Trigger für Progredienzangst: Affektdifferenzierung, Frau U., 43 J. ....	103
2.7.12	Angst vorm Sterben »Dirigent und Chor«: Achtsamer Umgang mit Deutungen, Frau P., 68 J. ...	105
2.7.13	Traumatisierung durch Gewalterfahrungen in der Kindheit, Frau R., 38 J. ....	107
2.7.14	Traumatisierung durch medizinische Behandlungen in der Kindheit, Frau O., 44 J. ....	112
2.7.15	Sexuelle Traumatisierung in der Kindheit, aktuell: Bulimie, Frau K., 41 J. ....	115
2.7.16	Stationäre Behandlung: Schonende Traumexposition, Frau L., 53 J. ....	119

2.7.17	Stationäre Behandlung: Ego-State-Arbeit mit Täterintrojekten, Frau N., 44 J. ....	123
2.7.18	CIPBS und die Arbeit mit Täter-Introjekten: Was ist ein Täter-Introjekt? .....	127
2.7.19	Supervision: Ressourcenstärkung, Frau T., 52 J. ....	130
2.8	Der Einsatz von CIPBS zur Prävention von Retraumatisie- rung und Sekundärtraumatisierung von psychotherapeu- tisch und psychosozial tätigen Menschen in Bethlehem ....	131
<b>3.</b>	<b>Kreative und imaginative Interventionen zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung ..</b>	<b>136</b>
3.1	Glückserfahrungen rund ums Essen: »Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!« .....	137
3.2	Alltagsnahe imaginative Interventionen: Kürbiskern- honigbrötchen mit Butter, Schlager, Kino, Bier, Vanilleeis und Birchermüsli .....	143
3.3	Biografien signifikanter angenehmer Ereignisse im Lebenszyklus .....	146
3.4	Energiekuchen .....	146
3.5	Die Lichtstrom-Übung .....	149
3.6	Atmen und Lächeln .....	150
3.7	Die Innere-Helfer-Übung – Begegnung mit einem hilfreichen, freundlichen Wesen, einem inneren Helfer oder einer inneren Helferin .....	151
3.8	Der Wohlfühlort .....	153
3.9	Sensorische Achtsamkeit entwickeln mit der 5-4-3-2-1-Technik .....	154
3.10	BERLIN-Ressourcen-Checkliste .....	156
3.11	Das ABC des Wohlbefindens .....	158

<b>4.</b>	<b>Visionen imaginieren und malen: Interventionen mit der VIM-Technik</b>	159
4.1	Ablaufschema für das praktische Vorgehen mit der VIM-Technik	159
4.2	Body-Scans: symbolhafte Konfrontation mit Ego-States	160
4.2.1	Frau D., 47 J.: Konfrontation mit Transsexualität des Partners	162
4.2.2	Frau E., 65 J.: Tod des Ehemannes / Beinamputation in der Kindheit	168
4.2.3	Frau M., 37 J.: Innere Leere / Inneres Kind	170
4.2.4	Frau S., 54 J.: Belastung durch Tinnitus	172
4.2.5	Body-Scans im Rahmen der Supervision	174
4.3	Frau H., 60 J.: Affektdifferenzierung als Hilfe, »trocken« zu bleiben	175
4.4	Die Baumübung: Das Motiv des Baumes als Übung zum Auftanken von Lebenskraft	177
4.5	Familie oder Selbstrepräsentanz in Tieren: Identifikation und Modifikation von Ego-States	186
4.5.1	Frau G., 66 J.: Identität als Chefin: Schafherde und Giraffe	186
4.5.2	Frau W., 81 J.: Die zweite Abnabelung: Familie in Tieren	187
<b>5.</b>	<b>Psychotherapie mit TRUST – ressourcen- orientierte Elemente aus verschiedenen Therapieverfahren</b>	189
5.1	Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT®)	191
5.2	Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten mit der Katathym- Imaginativen Psychotherapie (KIP)	192
5.3	Kreative Modifikationen von EMDR	194
5.3.1	Resource Development and Installation (RDI) – Protokoll und Absorptionstechnik	194

5.3.2	Das Essential-EMDR-Protokoll .....	197
5.3.3	EMDR und Butterfly Hug .....	198
5.3.4	Ressourcenfokussiertes EMDR-Protokoll für körperliche Erkrankungen .....	199
5.4	Hypnotherapie und Techniken der Ego-State-Therapie ....	206
5.4.1	Somatische Ego-States als Zugang zu Ressourcen ...	206
5.4.2	Frasers Dissociative Table Technique .....	206
5.4.3	Hypnosystemische Therapie und Beratung .....	208
5.4.4	Impact-Techniken .....	209
5.5	Die Station als Ressource in der Traumatherapie .....	211
5.6	Traumazentrierte kognitiv-behaviorale Therapie: Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT) ....	212
5.7	Der Körper als Ressource .....	214
5.8	Psychotherapie mit TRUST-Fallbeispiel: Lebertransplantation, Herr L.; 51 J. ....	216
<b>6.</b>	<b>Psychohygiene für PsychotherapeutInnen zum Schutz vor Sekundärtraumatisierung und Burnout .....</b>	<b>222</b>
6.1	Gegenübertragungsreaktionen bewusst registrieren .....	222
6.2	Burnout und Sekundärtraumatisierung .....	222
6.3	Kohärenzgefühl, Achtsamkeit und Flow erleben .....	223
6.4	Die therapeutische Arbeit als »Kunstwerk« oder: vom Glück, PsychotherapeutIn zu sein .....	226
<b>7.</b>	<b>Statements für eine Psychotherapie mit TRUST</b>	<b>229</b>
	Anhang: TherapeutInnenbefragung zur Anwendung von CIPBS .....	231
	Danke .....	241
	Nachwort (Ulrich Sachsse) .....	243
	Text- und Bildnachweis .....	245
	Literatur .....	246