

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Vorwort	11
Einleitung	13
I. THEORIE	19
1 Geschichten im psychotherapeutischen Kontext	21
1.1 Das Wesen von Geschichten	22
1.2 Geschichten zwischen Wirklichkeit und Möglichkeit	27
1.3 Explizite und implizite Inhalte von Geschichten	29
1.4 Verändern von Gedächtnisinhalten und Ressourcenaktivierung	42
1.5 Gespeichertes maladaptives Wissen und problematisches Verhalten ...	45
1.6 Psychotherapie und Ressourcenaktivierung: Anbahnung wohladaptiver Handlungsmuster	47
1.7 Die Bedeutung der neurobiologischen Erkenntnisse für das Erforschen und Umgestalten von Geschichten als Grundlage von Veränderung ...	48
2 Erforschen und Umgestalten von Geschichten in verschiedenen Bewusstseinsräumen	52
2.1 Bewusstseinsformen und ihre Wirkung auf das Verhalten	52
2.2 Die Multicodierung neuronaler Netze	58
2.3 Bewusstseinsprozesse in drei Gestaltungs- und Ausdrucksräumen	60
2.4 Die Kunst eines vernetzten Umgangs mit Geschichten	67
3 Sprachliche und bildhaft symbolische Gestaltung von Geschichten	72
3.1 Unterschiede der sprachlichen und der bildhaften Kommunikationsformen	74
3.2 Metaphern zwischen Sprache und Bild	79
3.3 Symbole und symbolische Bilder als Ausdruck von <i>Unsaybarem</i>	80
3.4 Der Bezug symbolischer Bilder zu Vergangenheit und Zukunft	85
3.5 Symbolbildungen und Selbstorganisationsprozesse	87
3.6 Eine Bildergeschichte: Anregungen zu Symbolbildungen initiieren einen psychischen Selbstorganisationsprozess	93

4	Die körperliche Dimension von Geschichten	107
4.1	Die <i>wortlose Erzählung</i> des Körpers	108
4.2	Psychosomatische Symptome als Ausdruck von Leidensgeschichten ...	112
4.3	Embodiment: Der Körper als Mitgestalter von psychischen Prozessen	118
II.	PRAXIS	123
5	Psychotherapeutische Resonanz auf Geschichten	125
5.1	Beziehung und affektive Rahmung als Grundlage	125
5.2	Mitschwingen im Sprach-, Bild- und Körperraum	127
5.3	Mit der Aufmerksamkeit vom Problematischen zur Ressource	132
6	Die Sprache als Basis psychotherapeutischen Wirkens	136
7	Metaphorische Geschichten zwischen Wort und Bild	141
8	Anregung zu symbolischen Istbildern, Wunschbildern und Wunschgeschichten	145
8.1	Symbolbildungen und symbolische Dimensionen	146
8.2	Die Kraft des Gestaltens	147
8.3	Phänomenologische Grundhaltung	150
8.4	Malen und Modellieren von symbolischen Bildern	158
8.5	Symbolische Bilder-Geschichten nach Standardvorgaben	169
8.6	Entwickeln von Geschichten mit Symbolen an der Magnetwand	174
8.7	Fallverlauf: Eine Geschichte entfaltet sich	181
8.8	Anregung zu Skulpturenarbeit	195
9	Die Imagination von heilsamen Geschichten	198
9.1	Die Zauberkraft der Imagination	199
9.2	Die imaginative Arbeit mit Persönlichkeitsteilen	201
9.3	Die Imagination von Zukunftsszenarien	205
10	Traum-Geschichten als Türöffner zum Unbewussten	208
10.1	Träume in ihrer retrospektiven und prospektiv finalen Funktion	209
10.2	Entschlüsseln der symbolischen Traumsprache	210
10.3	Die Entwicklung von Geschichten in Träumen	214
11	Umgang mit der körperlichen Dimension von Geschichten	223
11.1	Anleitung zu Körperwahrnehmungen	224
11.2	Somato-affektive Marker als Vorboten maladaptiver Handlungsmuster	228
11.3	Embodiment: Verankerung von neuen Handlungsmustern im Körper	232
11.4	Erweiterung des Ausdruckraums bei psychosomatischen Symptomen	234

12	Erlebnisaktivierender psychodramatischer Umgang mit Geschichten	240
13	Alternative Geschichten und Handlungsmuster entwickeln als Kernstücke von Veränderung	254
13.1	Implizites und explizites Entdecken alternativer Geschichten und Handlungsweisen	255
13.2	Ausprobieren, Wiederholen und Üben neu entworfener Handlungsmuster	258
	Literaturverzeichnis	262
	Über die Autorin	267