

Inhalt

Vorwort von Luise Reddemann	9
Einleitung	11
1 Was ist TRIMB?	14
1.1 Herkunft und Entstehung der Methode	14
1.2 Elemente der Methode	17
1.3 Ablauf der Methode – Kurzbeschreibung	18
1.4 Erstes Fallbeispiel mit TRIMB	21
1.5 Mein eigener Weg zu TRIMB	26
1.6 Innehalten und die Atemtechnik üben	29
2 Anmerkungen zur Prozess-Arbeit im Allgemeinen	31
2.1 Was ist Prozess-Arbeit?	31
2.2 Hippocampus und Amygdala	33
2.3 Gesprächsführung, Rapport, Unterbrechen	36
2.4 Hypnotherapeutische Feinheiten	38
2.5 Therapeutische Geländerfunktion	40
2.6 Sitzordnung	40
2.7 Safety first	43
3 Schritt für Schritt – TRIMB im Detail	45
3.1 Auswahl der passenden Hot-spot-Situation	45
3.2 Distanzierung mit doppelter Rahmung	48
3.3 Im Lernfenster bleiben	52
3.4 Mit welchen Affekten wir arbeiten	54
3.5 Affekte skalieren	63
3.6 Affekte visualisieren	64
3.7 Affekte visuell durchtrennen	67
3.8 Variante: Transformation statt Durchtrennung	74
	5

3.9	Variante: Ressourcen-Affekte entdecken und bewahren	76
3.10	Wie viele Affekte bearbeiten?	79
3.11	Klassische Verläufe der Entlastung	81
3.12	Affekte sortieren	83
3.13	Atemübung und Kopfbewegung durchführen	84
3.14	Veränderungen erfragen	91
3.15	Verbesserungen lokalisieren und verankern	95
3.16	Weiterer Durchgang oder Containment	97
3.17	Nachbesprechung und Nachbereitung	104
3.18	Wie oft sollte »getrimbt« werden?	107
3.19	Zusammenfassung	109
3.20	Innehalten: Psychohygiene-TRIMB für Leser und Leserinnen	111
4	Phasenadaptierte Einsatzmöglichkeiten von TRIMB	115
4.1	TRIMB zur Stabilisierung oder wenn Trauma- konfrontation (noch) nicht möglich ist	115
4.1.1	Bewältigung von Alltagsstress	115
4.1.2	Triggerentlastung	123
4.1.3	TRIMB gegen Überflutung	126
4.1.4	Loslösungsprozesse	127
4.2	TRIMB zur Traumabearbeitung	135
4.2.1	TRIMB bei Monotrauma	135
4.2.2	TRIMB bei belastenden und traumatischen Verlusten	152
4.2.3	TRIMB bei bevorstehenden Situationen	154
4.2.4	TRIMB bei Komplex- und Bindungs- traumatisierungen	158
4.2.5	TRIMB bei DIS	162
4.2.6	TRIMB bei Kindern und bei Menschen mit Lernschwierigkeiten	167
4.2.7	Wann ist Traumarekonstruktion doch noch sinnvoll?	167
4.3	TRIMB in der Integrationsphase	169
4.4	TRIMB auch ohne Trauma	170

4.5	TRIMB im Beratungssetting	171
4.6	TRIMB zur eigenen Psychohygiene	172
4.7	Innehalten und Abstand zu Klientinnen gewinnen	175
5	Voraussetzungen, Indikationen, Kontraindikationen, Grenzen und Vorteile der TRIMB-Anwendung	177
5.1	Voraussetzungen aufseiten der Therapeutin	178
5.2	Voraussetzungen aufseiten der Klienten	179
5.3	Indikationen, Kontraindikationen, Grenzen der Methode	182
5.4	Vorteile von TRIMB – und wodurch es so schonend ist	188
6	Einbettung von TRIMB in den Therapieverlauf	194
6.1	Arbeitsbündnis	194
6.2	Anamnese und Traumalandkarte	195
6.3	Psychoedukation und Aufklärung	198
6.4	Äußere Sicherheit und das leidige Thema Täterkontakt .	198
6.5	Stabilisierende Imaginationsübungen	205
6.6	Tresor-Übung als Containment-Technik	206
6.7	Hilfen zur Reorientierung	212
6.8	Fingersignale	217
6.9	Einführung der TRIMB-Methode in die laufende Therapie	220
6.10	Bearbeitung von geringerem Stress und von traumatischem Stress	221
6.11	Selbständige Anwendung durch die Klienten	223
6.12	Innehalten: Lichtübung	223
7	Wirkfaktoren	225
8	Abwandlungen des Ursprungsprotokolls	233
9	Die Kontroversen in der Traumatherapie	236
9.1	Von der Anwendungsvielfalt zu neuen Grabenkämpfen .	236
9.2	Über die Abschaffung der Stabilisierungsphase – Konfrontieren versus Stabilisieren	238

9.3	Traumakonfrontation versus Traumaentlastung	242
9.4	Über die Tendenz zu krassen und schnellen Methoden	244
9.5	Vollständige Traumrekonstruktion versus Hot-spot-Prinzip	249
9.6	Innehalten und Vorbilder würdigen	251
10	Therapeutische Haltung, Grundprinzipien und ethische Fragen	253
10.1	Fachliche Kompetenz und Selbsterfahrung	253
10.2	Respekt, Achtung, Validierung und Wertschätzung	254
10.3	Ressourcen- und Lösungsorientierung	256
10.4	Transparenz und Arbeit auf Augenhöhe	257
10.5	Ehrlichkeit und Echtheit	259
10.6	Empathie und Mitgefühl	260
10.7	Parteilichkeit	261
10.8	Umgang mit Übertragung und Gegenübertragung	263
10.9	Vorsicht mit Deutungen	265
10.10	Ausbalancieren und Pendeln	265
10.11	Ausdauer, Humor, Hoffnung und Zuversicht	267
10.12	Genderaspekte	268
10.13	Abstinenz während und nach der Therapie	269
10.14	Selbstfürsorge, Psychohygiene und eigene Resilienz	274
10.15	Innehalten und eine Veränderung beschließen	276
	Danksagung	277
	Anhang	278
	Literatur	280