

INHALT

EINLEITUNG: DAS UNBEWUSSTE AUFDECKEN	11
Die Ziele dieses Buches – Die Frauenbewegung, Therapie und Politik – Wer wir sind – Zum Gebrauch dieses Buches	
1 EIN WEG HINEIN	20
Von der Bewußtseinserweiterung zur Therapie – Was sind die Grundregeln? – Wie mache ich einen Anfang?	
2 WIE WIR EINE SELBSTHILFEGRUPPE BILDEN	45
Vertrauen aufbauen – Wissen, was du dir von der Therapie erhoffst – Wie du eine Gruppe zusammenbringst – Therapie mit Freundinnen – Wie ihr eine Selbsthilfegruppe in Gang haltet – Die ersten sechs Monate – Co-counselling	
3 VIELE TEILE ERGEBEN EIN GANZES: GESTALT	72
Was ist Gestalt? – Zum Kissen sprechen – Arbeit an Blockierungen und Widerständen – Einige Vorbehalte zur Gestalttherapie – Wo du mehr über Gestalttherapie herausfinden kannst – EST – Gestaltübungen	
4 VON ANGESICHT ZU ANGESICHT: ENCOUNTER	105
Was ist Encounter – Wann sollten wir Encounter anwenden? – Was sind die Vorzüge von Encounter? – Schwierigkeiten beim Anwenden von Encounter in einer Gruppe – Kritik am Encounter – Encounter mit Vorsicht – Encounterübungen	
5 DEN KÖRPER SPRECHEN LASSEN	129
Reichsche Körperarbeit – Wie Reich Therapie mit Politik verband – Die Verwendung bioenergetischer Körperarbeit in der Selbsthilfe – Arbeit mit einer Reichschen Therapeutin – Einige östliche Körpermethoden – Körpersprache – Übungen zur Körperarbeit – Massage – Tanz – Sexualität	
6 VERBORGENE SCHÄTZE: TRÄUME, PHANTASIEN UND MEDITATIONEN	172
Freuds, Jungs, Perls Traumtheorien – Die Anwendung der Technik von Perls in der Selbsthilfe – Phantasien und Symbole – Einige „Für“ und „Wider“ zur Phantasiearbeit – Die Verwendung von Phantasien und Symbolen – Meditation – Jung und Psychosynthese – Astrologie – Frauen-Spiritualität	

7	DIE GANZE WELT IST EINE BÜHNE: PSYCHODRAMA Was ist Psychodrama? Die Theorie hinter der Handlung – Die Verwendung von Psychodrama zur Erforschung der Gegenwart und Zukunft – Psychodrama in einer Selbsthilfegruppe – Professionelles Psychodrama – Grenzen des Psychodrama – Psychodramaübungen	226
8	WURZELN IN DER KINDHEIT: REGRESSIONEN Was heißt Arbeit mit Regressionen? – Psychoanalytische Therapie – Feministische psychoanalytische Therapie – Transaktionsanalyse – Skript-Theorie – Die Verwendung der TA in einer Selbsthilfegruppe – Reich und Laing - Primärtherapie – Rebirthing – Übungen zur Regressionsarbeit	247
9	SELBSTHILFE IST NICHT EINFACH: WIE WIR EINE GRUPPE IN GANG HALTEN Wie wird meine Selbsthilfegruppe sein? – Allgemeine Probleme – Festgefahren sein – Therapie mit Freundinnen – Widerstände gegen die Therapie – Die einzelnen Teile wieder zusammenfügen	277
10	DAS VON DER THERAPIE BEKOMMEN, WAS DU BRAUCHST Die richtige Art von Therapie wählen – Einzeltherapie, eine geleitete Gruppe oder Selbsthilfe? – Was ist feministische Therapie? Eine Therapeutin wählen – Werde ich mich schlechter fühlen, bevor es mir besser geht? – Hört Therapie nie auf? – Therapie auf ein bestimmtes Problem beschränkt – Therapie auf den Alltag beziehen	318
11	DAS INNERE UND DAS ÄUSSERE: DIE POLITIK DER THERAPIE Die Entwicklung der Therapie – Die Verwendung der Therapie zur Verstärkung sozialer und sexistischer Normen – Wer sind die Therapeutinnen und Therapeuten? – Der repressive Inhalt einiger Therapiemethoden – Wie kann Therapie anders gemacht werden? – Die Beziehung zwischen Therapie und Politik	348
	FRAUENTHERAPIE- UND BERATUNGSGRUPPEN	370
	STICHWORTVERZEICHNIS DER ÜBUNGEN	372