

# Inhalt

<b>Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort zur 6. Auflage</b> .....	<b>11</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
Grundlegende Gedanken zu Trauma und zur Trauma- behandlung .....	<b>13</b>
<b>1. Innere Stabilität finden</b> .....	<b>31</b>
1.1 Die therapeutische Beziehung .....	<b>33</b>
1.2 Ein Arbeitsbündnis etablieren .....	<b>36</b>
1.3 Vorhandene Ressourcen würdigen und nutzen .....	<b>37</b>
1.4 Gegenbilder zu den Schreckensbildern finden .....	<b>40</b>
1.5 Sich in Aspekten von Achtsamkeit üben .....	<b>45</b>
1.6 Den inneren Beobachter kennenlernen .....	<b>49</b>
1.7 <i>Ein Gegengewicht</i> für die Schreckensbilder finden .....	<b>51</b>
1.7.1 Der innere Ort der Geborgenheit .....	<b>57</b>
1.7.2 Die inneren hilfreichen Wesen .....	<b>59</b>
1.7.3 Das innere Team .....	<b>60</b>
1.7.4 Die Baumübung .....	<b>62</b>
1.7.5 Gepäck ablegen .....	<b>64</b>
1.7.6 Die Tresorübung .....	<b>65</b>
1.7.7 Der innere Garten .....	<b>66</b>
1.7.8 Glücksübung .....	<b>67</b>
1.7.9 Inneren Frieden finden .....	<b>70</b>
1.7.10 Mitgefühl mit sich selbst .....	<b>71</b>
1.8 <i>Distanzierung</i> : Sich von Schreckensbildern distanzieren lernen .....	<b>76</b>
1.9 Gefühle kennenlernen und den Umgang mit schwierigen Gefühlen steuern lernen .....	<b>84</b>
1.10 Dem unangenehmen Bild eine Gestalt geben .....	<b>85</b>

1.10.1 Die Regler-Übung .....	88
1.11 Den jüngeren Ichs begegnen .....	90
1.12 Die innere Bühne als Ort problematischer Gestalten .....	102
<b>2. Heilsamen Umgang mit dem Körper lernen .....</b>	<b>111</b>
2.1 Selbstheilung, Körpergedächtnis und das Prinzip Achtsamkeit .....	113
2.2 Breema-Körperarbeit .....	116
2.2.1 Den Berg berühren .....	117
2.2.2 Das Herz öffnen .....	117
2.3 Weitere Körperübungen .....	120
2.4 Qigong .....	121
<b>3. Dem Schrecken begegnen .....</b>	<b>123</b>
3.1 Vorbereitung .....	123
3.2 Traumakonfrontation .....	129
3.2.1 Die »Beobachter-Technik« .....	129
3.3 Die Zeit nach der Traumakonfrontation .....	146
<b>4. Kunstpsychotherapie im Prozess der Traumaheilung ....</b>	<b>149</b>
Susanne Lücke	
4.1 Einleitung .....	149
4.2 Kunsttherapeutische Übungen und Interventionen ...	153
4.2.1 Kontaktaufnahme zu einer Ressource: Das ressourcenorientierte Blitzlicht .....	154
4.2.2 Die inneren Schätze bergen: Der geschützte Strand ...	156
4.2.3 Selbstberuhigung und Selbsttröstung: Auf der Suche nach einem Ort der Geborgenheit.....	158
4.2.4 Distanz entwickeln: Der inneren Beobachterin eine Gestalt geben .....	161
4.2.5 Starke Affekte regulieren: Der stabile Rahmen .....	163
4.2.6 Belastungen distanzieren: Gefäße zum Öffnen und Schließen .....	165
4.3 Kunstpsychotherapeutische Arbeit auf der inneren Bühne .....	168

4.3.1	Einen liebevollen Kontakt zu jüngeren Ichs entwickeln .....	168
4.3.2	Verletzte Anteile retten .....	174
4.3.3	Persönlichkeitsanteile verwandeln .....	177
<b>5.</b>	<b>Die eigene Geschichte annehmen und integrieren .....</b>	<b>181</b>
5.1	Der Trauer eine Gestalt und Raum geben .....	182
5.2	Briefe schreiben .....	183
5.3	Dem ganz alten Menschen, der man sein wird, begegnen .....	183
5.4	Rituale .....	185
5.5	Geschichte(n) erzählen .....	185
5.6	Schuld und Sühne .....	186
5.7	Sinnfragen .....	188
5.8	Dankbarkeit und Versöhnung .....	189
5.9	Neu beginnen .....	189
<b>6.</b>	<b>Zur psychodynamisch-imaginativen Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen .....</b>	<b>193</b>
	Cornelia Appel-Ramb	
6.1	Einleitung .....	193
6.2	Grundlegende Prinzipien von PITT in der Anwendung für Kinder und Jugendliche .....	194
6.3	Behandlung .....	200
6.3.1	Die Stabilisierungsphase .....	200
6.3.2	Die Traumakonfrontationphase .....	219
6.3.3	Die Integrationsphase .....	227
6.4	Ausblick .....	231
	<b>Anhang: Die wichtigsten Therapieschritte .....</b>	<b>233</b>
	<b>Verzeichnis der Übungen .....</b>	<b>237</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>239</b>
	<b>Die Autorinnen .....</b>	<b>246</b>