

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|-----|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 1.1 | Der leidende Mensch als Subjekt | 5 |
| 1.2 | Verkörpernte Begegnung | 8 |
| 1.3 | Aufbau des Buches..... | 11 |
| 2 | Prinzipien und Techniken | 15 |
| 2.1 | Die zehn körperpsychotherapeutischen Prinzipien | 21 |
| 2.2 | Techniken und Modalitäten..... | 26 |
| 2.3 | Zum Begriff der Körperarbeit..... | 30 |
| 3 | Prozessorientierte Praxis | 33 |
| 3.1 | Prozessgestaltung | 39 |
| 3.2 | Experimentelles Herangehen | 42 |
| 3.3 | Übungen | 44 |
| 4 | Die Stunde und das Setting | 47 |
| 5 | Erleben und Erfahren | 59 |
| 5.1 | Erleben als Sinnggebung | 68 |
| 5.2 | Erleben als verkörpernte Bezogenheit | 72 |
| 5.3 | Kanäle des Erlebens..... | 74 |
| 6 | Wahrnehmen und Spüren – Das erste Prinzip | 83 |
| 6.1 | Empfindungen wahrnehmen | 92 |
| 6.2 | Atem und Stimme wahrnehmen | 95 |
| 6.3 | Gefühle wahrnehmen | 99 |
| 6.4 | Die Abwehr spüren | 102 |
| 6.5 | Mangel an Selbstanbindung und Angst vor dem Spüren | 105 |
| 6.6 | Inneres Wissen | 106 |
| 7 | Gewahrsein und Gegenwart – Das zweite Prinzip | 109 |
| 7.1 | Vergegenwärtigen | 117 |
| 7.2 | Der innere Beobachter | 121 |
| 7.3 | Achtsamkeit und Bodyfulness | 126 |
| 8 | Erkunden und Entdecken – Das dritte Prinzip | 131 |
| 8.1 | Körperassoziationen | 139 |
| 8.2 | Mimik, Gesten und Bewegungen | 144 |
| 8.3 | Selbstanteile erkunden | 151 |
| 8.4 | Körperdialog | 152 |

| | | |
|------|--|-----|
| 9 | Aktivieren und Ausdrücken – Das vierte Prinzip | 157 |
| 9.1 | Methoden der Aktivierung | 162 |
| 9.2 | Der Ausdruck von Emotionen..... | 170 |
| 9.3 | Die Arbeit mit dem Ausdruck von Wut..... | 179 |
| 9.4 | Katharsis und Abreaktion..... | 186 |
| 10 | Regulieren und Modulieren – Das fünfte Prinzip | 193 |
| 10.1 | Sichern und unterstützen in der Beziehung | 199 |
| 10.2 | Rhythmus und Verlauf | 203 |
| 10.3 | Wohltuende Erfahrungen..... | 205 |
| 10.4 | Beruhigen..... | 208 |
| 10.5 | Begrenzen | 213 |
| 10.6 | Aushalten und steuern..... | 217 |
| 10.7 | Erstarrung lösen und beleben..... | 220 |
| 10.8 | Stressregulation und Entspannung..... | 224 |
| 11 | Zentrieren und Erden – Das sechste Prinzip | 229 |
| 11.1 | Aufrichten..... | 234 |
| 11.2 | Boden..... | 239 |
| 11.3 | Mitte | 242 |
| 12 | Berühren und Halten – Das siebte Prinzip | 247 |
| 12.1 | Formen und Funktionen von Berührung..... | 255 |
| 12.2 | Sondieren | 258 |
| 12.3 | Aufwecken und aufdecken | 260 |
| 12.4 | Schützen und eindämmen..... | 265 |
| 12.5 | Der Einsatz von Massagen | 270 |
| 12.6 | Stimmigkeit | 273 |
| 12.7 | Indikationen und Kontraindikationen für Berührung..... | 276 |
| 12.8 | Abstinenz und die Angst vor der Sexualisierung – Zur Ethik der Berührung | 279 |
| 13 | Inszenieren und Interagieren – Das achte Prinzip | 285 |
| 13.1 | Szenisches Handeln..... | 288 |
| 13.2 | Formen des Dialogs..... | 290 |
| 13.3 | Träume darstellen | 293 |
| 13.4 | Inszenierter Dialog | 295 |
| 13.5 | Szenisches Durchleben | 301 |
| 13.6 | Interaktionelles Inszenieren..... | 304 |
| 14 | Verkörpern und Handeln – Das neunte Prinzip | 313 |
| 14.1 | Aneignen | 317 |
| 14.2 | Ankommen..... | 326 |
| 14.3 | Bewohnen | 330 |
| 14.4 | Bewegen | 333 |
| 14.5 | Probieren | 337 |

| | | |
|------|---|-----|
| 15 | Reorganisieren und Transformieren – Das zehnte Prinzip | 341 |
| 15.1 | Schritte der Wandlung | 351 |
| 15.2 | Einheit der Gegensätze und Integration | 355 |
| 16 | Indikation und Kontraindikation | 361 |
| 17 | Sprechen in der Körperpsychotherapie | 371 |
| 17.1 | Treffende Worte | 375 |
| 17.2 | Erkundende Sprache | 380 |
| 17.3 | Sprachtechniken | 386 |
| 17.4 | Sprache der ersten und dritten Person | 390 |
| 17.5 | Prosodisches Umstimmen | 392 |
| 18 | Die therapeutische Beziehung in der Körperpsychotherapie | 395 |
| 18.1 | Die Arbeitsbeziehung | 402 |
| 18.2 | Präsenz | 404 |
| 18.3 | Kontakt und Begegnung | 407 |
| 18.4 | Zur Arbeit mit der Übertragung | 414 |
| 18.5 | Heilsame Beziehung | 419 |
| 19 | Körpererleben und Selbsterleben – Zum Wirkmodus der Körperpsychotherapie | 423 |
| 19.1 | Wirkfaktoren in der Psychotherapie | 426 |
| 19.2 | Förderung des Erlebens als Wirkfaktor | 431 |
| 19.3 | Selbstregulation | 437 |
| 20 | Wirksames Handeln in der Körperpsychotherapie – Ergebnisse der Forschung | 439 |
| 21 | Kreativität und Lebendigkeit | 451 |
| | Serviceteil | |
| | Bibliografie | 460 |
| | Sachverzeichnis | 503 |