

Inhalt

Vorwort zur 6. Auflage	9
Einleitung: Warum dieses Buch?	11
1. Teil	
Innere Stabilität finden	23
1.1 Die therapeutische Beziehung	24
1.2 Ein Arbeitsbündnis etablieren	26
1.3 Die vorhandenen Ressourcen würdigen	27
1.4 Gegenbilder zu den Schreckensbildern finden	29
1.5 Achtsamkeit üben	34
1.6 Den inneren Beobachter kennen lernen	39
1.7 Ein Gegengewicht für die Schreckensbilder finden	40
1.8 Sich von den Schreckensbildern distanzieren lernen	61
1.9 Gefühle kennen lernen und den Umgang mit schwierigen Gefühlen steuern lernen	67
1.10 Dem unangenehmen Bild eine Gestalt geben	68
1.11 Dem Kind in sich oder den jüngeren Ichs begegnen	72
1.12 Die innere Bühne	81
2. Teil	
Heilsamen Umgang mit dem Körper lernen	89
2.1 Selbstheilung, Körpergedächtnis und das Prinzip Achtsamkeit	91
2.2 Breema-Körperarbeit	92
2.3 Weitere Körperübungen	96
2.4 Qigong (Veronika Engl)	97
3. Teil	
Dem Schrecken begegnen	109
3.1 Vorbereitung	109
3.2 Traumakonfrontation	113
3.2.1 Die Bildschirmtechnik	113
3.2.2 Die »Beobachter-Technik«	115
3.3 Die Zeit nach der Traumakonfrontation	128

4. Teil	
Kunst- und Gestaltungstherapie im Prozess der Traumaheilung (Susanne Lücke)	132
4.1 Einleitung	132
4.2 Stabilisierung	134
4.2.1 Stabilisierende Kreisbilder	134
4.2.2 Am Rand des Traumawirbels	136
4.2.3 Die inneren Schätze bergen	143
4.2.4 Wut aus alten Verletzungen (Umgang mit Autoaggression)	146
4.2.5 Die Begegnung mit dem ›inneren Räuber‹ (Arbeit mit Täterintrojekten)	151
4.3 Traumaexposition	157
4.3.1 Bildnerisches Gestalten in der Traumabearbeitung	157
4.4 Der (vorläufige) Abschied	164
5. Teil	
Die eigene Geschichte annehmen und integrieren	166
5.1 Der Trauer eine Gestalt und Raum geben	166
5.2 Briefe schreiben	168
5.3 Dem ganz alten Menschen, der man sein wird, begegnen	168
5.4 Rituale	170
5.5 Geschichte(n) neu erfinden und erzählen	170
5.6 Schuld und Sühne	170
5.7 Sinnfragen	172
5.8 Dankbarkeit und Versöhnung	173
5.9 Neu beginnen	174
6. Teil	
Zur psychodynamisch-imaginativen Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen (Cornelia Appel-Ramb)	177
Anhang: Phasen der Traumatherapie	203
Danksagung	207
Literatur	211
Verzeichnis der Übungen	216