

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>11</b>
<b>2 Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>15</b>
2.1 Entwicklungspsychologie .....	15
2.2 Allgemeine Psychologie.....	16
2.3 Neurobiologie und -psychologie.....	18
2.4 Modelle .....	19
2.5 Verortung des Ansatzes .....	23
2.5.1 Achtsamkeitsbasierte Ansätze.....	25
2.5.2 Schematherapie .....	25
<b>3 „Handwerk“ – konkretes Arbeiten</b> .....	<b>27</b>
3.1 Setting .....	27
3.2 Voraussetzungen.....	27
3.3 Selbsterfahrung und Supervision.....	30
3.4 Therapeutischer „Zusatzbedarf“ .....	31
3.5 Indikationen .....	34
3.5.1 Indikation nach Diagnosen .....	34
3.5.2 Indikation nach Persönlichkeitsstilen und Therapeut-Patient-Beziehung .....	46
3.6 Berührung und die Sorge um Erotisierung .....	47
3.6.1 Berührung .....	47
3.6.2 Erotisierung.....	50
3.7 Initiieren .....	52
3.7.1 Allgemein .....	52
3.7.2 Spezifisch in jeder Stunde .....	53
3.7.3 Sensibilisieren.....	54
3.8 Übergangsschritte vom tiefen Atmen zu Interventionen ..	55
3.9 Validieren, therapeutische Grundhaltung.....	57
3.10 Umgang mit Gefühlen .....	59
3.11 „Von außen nach innen“: Embodiment .....	61

<b>4</b>	<b>Interventionen.....</b>	<b>63</b>
4.1	Tiefe Atmung – Schwerpunkt Bindungsschema.....	63
4.1.1	<i>Ohne Berührung</i> .....	63
4.1.2	<i>Griffe zur Unterstützung der tiefen Atmung</i> .....	67
4.2	Tiefe Atmung – Schwerpunkt Autonomie und Abgrenzung .	72
4.3	Interventionen zur Modulation von Gefühlen.....	78
4.3.1	<i>Ärger und Wut</i> .....	79
4.3.2	<i>Trauer</i> .....	83
4.3.3	<i>Angst</i> .....	87
4.3.4	<i>Freude und Lust</i> .....	88
4.3.5	<i>Ersatzgefühle</i> .....	90
4.4	Interventionen zum Halt geben/erleben.....	91
4.4.1	<i>Kopf</i> .....	91
4.4.2	<i>Rücken</i> .....	93
4.4.3	<i>Hand und anderes</i> .....	95
4.5	Vielseitig einsetzbare Übungen.....	95
4.5.1	<i>Körperreise mit Veränderung</i> .....	95
4.5.2	<i>Stand übertreiben</i> .....	97
4.5.3	<i>Stuhlübung</i> .....	98
4.5.4	<i>Dem Körper danken</i> .....	100
4.5.5	<i>Die Macht der Veränderung</i> .....	101
4.5.6	<i>Biografie des Körpers</i> .....	102
4.5.7	<i>Stressposition „Indianer“</i> .....	102
4.6	Gruppenübungen.....	103
4.6.1	<i>Die Waschstraße</i> .....	103
4.6.2	<i>Kreis mit Geben und Nehmen</i> .....	105
4.6.3	<i>Übungen zur Gruppenmassage</i> .....	105
4.6.4	<i>Vertrauenspendel</i> .....	107
4.6.5	<i>Bärenrubbeln</i> .....	108
4.6.6	<i>Länderreise</i> .....	108
4.6.7	<i>Gemeinsame Atemübungen</i> .....	109
4.6.8	<i>Der kosmische Mensch</i> .....	110
<b>5</b>	<b>Schlussbemerkungen.....</b>	<b>112</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>114</b>
	<b>Sachregister .....</b>	<b>116</b>