

Vorwort zur Neuauflage.....	15
Vorwort von Michaela Huber.....	19
TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....	23
1. Einleitung.....	25
1.1 <i>Theorien, Wahrheiten und Aussagen</i>	29
1.2 <i>Wovon wir ausgehen</i>	31
2. Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen.....	36
2.1 <i>Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns</i>	37
2.2 <i>Entwicklungsschritte des Gehirns</i>	45
3. Der Mensch ist ein soziales Wesen – Selbstregulierung und Empathieentwicklung.....	48
3.1 <i>Die Grundlagen: Rhythmen, Körper und Spannung</i>	48
3.1.1 Der Ressourcenbereich.....	49
3.2 <i>So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung</i>	54
3.3 <i>Zeit- und Raumwahrnehmung</i>	59
3.3.1 Raum.....	59
3.3.2 Zeit.....	60
4. Was ist ein Trauma?.....	63
4.1 <i>Begriffsklärung</i>	63
4.2 <i>Unterschiedliche Reaktionen</i>	64
4.2.1 Beispiele.....	65
4.3 <i>So sichern wir das Überleben</i>	67
4.3.1 Orientierungsreaktion.....	68
4.3.2 Notfallreaktion.....	68
4.4 <i>Die Spannungskurve</i>	74
4.5 <i>Folgen für Zeitwahrnehmung und Erinnerung</i>	77
4.5.1 Wiedererleben und Generalisierungen.....	78
4.6 <i>Was im Körper passiert</i>	81

4.7	Dissoziation	84
4.7.1	Was bedeutet „Dissoziation“?	86
4.7.2	Beispiel Emma: Notfallreaktion, aber keine Traumatisierung	92
4.7.3	Beispiel Leon: Vernachlässigung	93
4.7.4	Beispiel Pathologe: Keine Notfallreaktion	95
4.7.5	Beispiel Frau im Leichenschauhaus: Notfallreaktionen und keine Versorgung – hohe unverarbeitete Belastungen – Traumafolgesymptome	96
4.7.6	Beispiel Frau R. mit Jenny: Notfallreaktion und Versorgung	97
4.8	Symptome, Symptomgruppen (Syndrome) und Diagnosen – Symptome oder Überlebensstrategien?	98
4.8.1	Symptome	99
4.9	Auf der Suche nach Sinn – was macht die Denker*in?	109
4.9.1	Werte	110
4.9.2	Was ist normal?	111
4.9.3	Bin ich verrückt?	112
4.9.4	Generalisierte Überzeugungen	112
4.9.5	Der andere hilft nicht – menschengemachte Traumata	113
4.9.6	Die Ohnmacht kontrollieren	114
4.10	Zusammenfassung: Traumatisierung oder belastendes Erleben?	115
5.	Konsequenzen für die Praxis	118
5.1	Konsequenz für die Praxis 1: Ausgangspunkt ist immer die Orientierung im Hier und Jetzt	118
5.1.1	Unterschiedsbildung	118
5.1.2	Ausgangspunkt	119
5.1.3	Rückbezug und Treffpunkt während der Arbeit	120
5.1.4	Verbindung von Denker*in und Häschen	120
5.1.5	Die beste Orientierung ins Hier und Jetzt: Die Präsenz der Profis	121
5.2	Konsequenz für die Praxis 2: Stabilität erarbeiten	122
5.2.1	Stabilität	123
5.2.2	Stabilität und Traumaverarbeitung	128
5.3	Konsequenz für die Praxis 3: Die Notfallreaktion erklären und eine Zeitlinie erarbeiten	130
5.3.1	Der Denker*in die Einordnung ermöglichen	130
5.3.2	Dem Erinnern Raum schaffen – die Erarbeitung der Lebenslinie	135

5.4	<i>Konsequenz für die Praxis 4: Neue Strukturen anbieten</i>	136
5.4.1	Früh übt sich – das neurosequenzielle Modell und die Notwendigkeit des Nachnährens	137
5.4.2	Sinn, Sprache und Selbstwahrnehmung – Strukturen für die Großhirnrinde	147
5.5	<i>Konsequenz für die Praxis 5: Trauma und System</i>	155
5.5.1	Dynamiken	155
5.5.2	Transgenerationale Traumatisierung.....	158
5.5.3	Verantwortung	159
5.5.4	Das Umfeld/ die Community einbeziehen	162
5.5.5	Netzwerke und Helfersysteme aufbauen	164
5.5.6	Dynamiken im Helfer*innensystem	165
5.6	<i>Konsequenzen für die Praxis 6: Grundsätze im Kontakt mit traumatisierten Menschen</i>	173
5.6.1	Den Rahmen setzen: Macht, Verantwortung und informiertes Einverständnis.....	174
5.6.2	Wer will was? Auftragsorientierung	179
5.6.3	Ressourcenorientierung	186
5.7	<i>Konsequenz für die Praxis 7: Selbstfürsorge</i>	191
5.7.1	Ausgangspunkt: Ich im Hier und Jetzt	192
5.7.2	Orientierung bieten	197
5.7.3	Täter*in – Opfer – Retter*in – Mitwisser*in	199
5.7.4	Die Profi-Position.....	203
5.7.5	Kraft tanken.....	207
5.7.6	Mir selbst etwas bieten	211
5.7.7	Übungen aus diesem Buch, die besonders für die Selbstfürsorge der Pädagog*innen und Berater*innen geeignet sind	216
5.8	<i>Konsequenz für die Praxis 8: Trauma- und krisensensible Standards</i>	218
5.8.1	Am Anfang war die Traumatherapie.....	218
5.8.2	Traumapädagogische Standards.....	219
5.8.3	Einbezug dissoziationstheoretischer Konzepte.....	220
5.8.4	Trauma- und krisensensible Standards	222

TEIL II: ÜBUNGEN	229
6. Allgemeines zu den Übungen	231
6.1 <i>Unser Vorhaben</i>	231
6.2 <i>Unterteilung der Kapitel</i>	232
6.2.1 Welche Übung soll ich wählen?	234
6.3 <i>Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit den Übungen</i>	235
6.3.1 Was die Klient*innen mitbringen.....	235
6.3.2 Wählen Sie zuerst!	237
6.3.3 Weniger ist oft mehr	237
6.3.4 Wozu so viele Übungen?	237
6.3.5 Das Hier und Jetzt als Ausgangspunkt	238
6.3.6 Außenorientierung	239
6.3.7 Verlaufscharakter der Übungen	240
6.3.8 Aber ich muss doch ...! Handlungsbögen und Transparenz	241
6.3.9 Erleichterung der Übung durch Bagatellisierung, Humor, Transparenz und Fragen	242
6.3.10 Einladung durch Mitarbeit: Machen Sie mit, aber lassen Sie sich selbst aus dem Spiel!	243
6.3.11 Einbezug des Körpers.....	243
6.3.12 Die Übung im Körper auffindbar machen – Denker*in und Häschen aktiv koppeln	245
6.3.13 Körperkontakt	247
6.3.14 Unterschiedliche Zielgruppen.....	248
6.3.15 Achten Sie auf sich selbst und machen Sie das transparent.....	249
6.3.16 Zeit lassen.....	250
6.3.17 Besonderheiten in der Arbeit mit Gruppen	251
6.3.18 Übungsanleitungen und der Umgang mit Sprache	253
6.3.19 Winzige Anleitung für die Formulierung von Übungen.....	259
7. Im Hier und Jetzt präsent sein – das Häschen beruhigen	260
7.1 <i>Ressourcenbarometer</i>	261
7.1.1 Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	263
7.1.2 Anleitung.....	265
7.1.3 Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	271
7.1.4 Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	272
7.1.5 Besonderheiten im Kontakt.....	272
7.1.6 Transkript.....	275

7.2	Reorientierung/Dissoziationsstopps	276
7.2.1	Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen der Übung	278
7.2.2	Anleitung.....	281
7.2.3	Woran erkenne ich Dissoziationen?.....	283
7.2.4	Dissoziationsstopps	286
7.2.5	Wie geht es danach weiter? – Was sind mögliche Auswirkungen?	306
7.2.6	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten	306
7.2.7	Besonderheiten im Kontakt.....	310
7.2.8	Transkripte / Beispiele.....	315
7.3	Die 5-4-3-2-1-Übung	319
7.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	319
7.3.2	Anleitung.....	321
7.3.3	Wie geht es danach weiter?	325
7.3.4	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten	325
7.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	326
7.3.6	Beispiele	328
8.	Überblick für die Denker*in: Modelle erklären	329
8.1	Notfallreaktion, Spannungskurve und Zeitlinie – die Normalisierungsintervention	330
8.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	332
8.1.2	Anleitung.....	334
8.1.3	Wie geht es nach der Erklärung weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	348
8.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	349
8.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	350
8.1.6	Beispiele: Erklärungen für Kinder.....	352
9.	Raum und Zeit verfügbar machen – Gedächtnisbildung ermöglichen	357
9.1	Erarbeitung der Zeitlinie	360
9.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	362
9.1.2	Anleitung: Erarbeiten der Zeitlinie.....	364
9.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	369
9.1.4	Besonderheiten im Kontakt.....	371
9.1.5	Beispiel/ Transkript	372

9.2	Übungen zur Unterscheidung von Jetzt und Damals	374
9.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen für die Übungen.....	375
9.2.2	Übung 1: Duale Wahrnehmung	377
9.2.3	Übung 2: Flashbackkontrolle in Beziehungen	379
9.2.4	Übung 3: Original und Fälschung.....	383
9.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	385
9.2.6	Besonderheiten im Kontakt.....	387
9.3	Storyboard	389
9.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	390
9.3.2	Anleitung.....	392
9.3.3	Storyboard – der Ablauf kurz zusammengefasst	397
9.3.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	398
9.3.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	398
9.3.6	Besonderheiten im Kontakt.....	400
10.	Distanzierung statt Dissoziation	402
10.1	Abstandhalter	403
10.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	404
10.1.2	Anleitung.....	405
10.1.3	Wie es danach weitergeht.....	407
10.1.4	Besonderheiten im Kontakt.....	407
10.2	Zwischenlager	409
10.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	410
10.2.2	Anleitung.....	411
10.2.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	415
10.2.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	416
10.2.5	Besonderheiten im Kontakt.....	416
10.3	Gefühle gut versorgen	418
10.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	419
10.3.2	Anleitung.....	420
10.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	422
10.3.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	422
10.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	423

11.	Den Ressourcenbereich erweitern	425
11.1	Wohlfühlort	426
11.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	427
11.1.2	Anleitung.....	429
11.1.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	434
11.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	434
11.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	436
11.1.6	Beispiel: Gruppenarbeit.....	438
11.2	Zielzustand	441
11.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	442
11.2.2	Anleitung.....	444
11.2.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	451
11.2.4	Wie es danach weitergeht.....	453
11.2.5	Besonderheiten im Kontakt.....	454
11.3	Eine Tarnkappe voll Kraft – Schutzmantel oder Schutzhülle	456
11.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	456
11.3.2	Anleitung.....	457
11.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	461
11.3.4	Wie es danach weitergeht.....	462
11.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	462
11.4	Ressourcenorientierte Fragen	464
11.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	465
11.4.2	Anleitung.....	467
11.4.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	473
11.4.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	473
11.4.5	Besonderheiten im Kontakt.....	474
11.5	Innere Helfer*innen und Vorbilder	477
11.5.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	478
11.5.2	Anleitung.....	479
11.5.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	483
11.5.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	483
11.5.5	Besonderheiten im Kontakt.....	484
11.5.6	Transkript / Beispiel	486

11.6	Notfall-/Ressourcenkoffer	487
11.6.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	488
11.6.2	Anleitung.....	489
11.6.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	493
11.6.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	494
11.6.5	Besonderheiten im Kontakt.....	494
11.7	Ressourcendusche/-rahmen	497
11.7.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	497
11.7.2	Anleitung.....	499
11.7.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	502
11.7.4	Besonderheiten im Kontakt.....	502
11.8	Schreiben	504
11.8.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übungen.....	505
11.8.2	Anleitungen	506
11.8.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	509
11.8.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	509
11.8.5	Besonderheiten im Kontakt.....	510
12.	Distanzieren und Kontakt aufnehmen	513
12.1	Kontakt mit dem Symptom aufnehmen – Externalisierungen	514
12.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	515
12.1.2	Anleitung.....	516
12.1.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	522
12.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	523
12.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	524
12.1.6	Transkript.....	526
12.2	Teilearbeit	528
12.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	530
12.2.2	Anleitung: Grundidee und Betrachtung der Teile	532
12.2.3	Teilearbeit am Flipchart.....	535
12.2.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	541
12.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	541
12.2.6	Besonderheiten im Kontakt.....	541
12.2.7	Transkript.....	543

12.3	Arbeit mit dem Inneren Kind	546
12.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	547
12.3.2	Anleitung.....	550
12.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	560
12.3.4	Besonderheiten im Kontakt.....	562
13.	Die anderen einbeziehen	564
13.1	Problem- / Lösungsporträt (nach Malcolm MacLachlan)	565
13.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	567
13.1.2	Anleitung.....	568
13.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	573
13.1.4	Wie geht es danach weiter – was sind mögliche Auswirkungen?	573
13.1.5	Besonderheiten im Kontakt.....	574
13.2	Ressourcenfamilie	575
13.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	577
13.2.2	Anleitung: Suche nach einer spezifischen Fähigkeit für die Klientin in der Ressourcenfamilie.....	580
13.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	585
13.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	586
13.2.5	Besonderheiten im Kontakt.....	588
13.2.6	Transkript/ Beispiel	589
13.3	Bonbonaufstellung zur Überprüfung von Entscheidungen	591
13.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	592
13.3.2	Anleitung.....	594
13.3.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?.....	599
13.3.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen, und wie kann ich damit umgehen?	600
13.3.5	Besonderheiten im Kontakt.....	600
13.3.6	Transkript.....	602
	Literatur.....	607
	Traumakompetenz und Selbstfürsorge – die Audiobook-Reihe von Lydia Hantke & Hans-Joachim Gorges.....	619