

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptome erklären

1	Eine verständliche Erklärung der Traumareaktion entlastet und zeigt neue Wege auf – Die Analogie von Häschen und Denker <i>Lydia Hantke</i>	17
2	Beschwerden verstehen – Der eingefrorene Schreckmoment und die blinde Kuh <i>Doris Denis</i>	23
3	Die Auswirkungen von Emotionen verstehen lernen – Mit dem Ferrari auf der Autobahn, wenn die Emotionen das Leben bestimmen <i>Christian Stiglmayr</i>	29
4	Dissoziation – Die Kapselmetapher <i>Oliver Schubbe</i>	33
5	Trauma und Schmerz bei Kindern und Jugendlichen – Ein schwarzer Gedanke bleibt selten allein <i>Michael Dobe</i>	39
6	Die Folgen chronischer Erkrankungen erarbeiten – Die blinde Frau <i>Anne Dyer</i>	47

Teil 2: Behandlungsstrategien ableiten

7	Das konfrontative Therapierational erarbeiten – Das Modell „Sackgasse“ <i>Georg Pieper</i>	55
8	Vermeidungsverhalten reduzieren – Die Analogie des Wasserballs <i>Kathlen Priebe</i>	65
9	Die Traumaerinnerung ordnen – Verwendung der Schrankmetapher zur Vorbereitung auf das imaginative Nacherleben <i>Thomas Ehring</i>	71

- 10 Selektive Aufmerksamkeit – Die Metapher von der Schlüsselsuche
des weisen Narren Mulla Nasrudin
Klaus Höschel 77
- 11 Den richtigen Weg finden – Über die verschiedenen Arten den Berg
der Heilung zu erklimmen
Martina Stubenvoll, Claudia Schulze und Ingo Schäfer 83

Teil 3: Distanzierungsstrategien vermitteln

- 12 Kontrolle über sich aufdrängende Gedanken und Bilder gewinnen –
Das Symbol des Tresors
Gustav Wirtz 91
- 13 Die Auslöser von Belastung erkennen und die Belastungstoleranz
erhöhen – Der Strom der Belastung
Kathlen Priebe 97
- 14 Trauma-Trigger und Belastungen identifizieren und gut auf sich
achten – Matratze der seelischen Belastbarkeit
Alexander Jatzko 103
- 15 Stabilisierungsarbeit: Kontrolle über traumatisches Wiedererleben
gewinnen – Timm und die alte Rutsche
Guido Flatten 109

Teil 4: Bearbeitung ungünstiger Gedanken vorbereiten und durchführen

- 16 Verstehen, was hinderliche Gedanken sind – Oder was haben
gesprungene Schallplatten, Bienen im Zimmer und Pop-Up-Fenster
gemeinsam?
Rita Rosner und Julia König 117
- 17 Gedankenunterdrückung reduzieren – Die Geschichte vom Mann,
der im Zug sitzt und in die Hände klatscht
Regina Steil 123
- 18 Ich-Stärkung durch Distanzierung von Symptomen und malignen
Über-Ich-Attacken – Der Kampf mit dem Inneren Richter
Thomas Hensel 127

19	Schuldbearbeitung in Gruppen – Der König der Löwen <i>Stefan Röpke, Katrin Janke und Carla Palafox</i>	135
----	---	-----

Teil 5: Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge fördern

20	Den Selbsthass überwinden – Versöhnung mit dem <i>Kind-Ich</i> <i>Mervyn Schmucker und Rolf Köster</i>	143
21	Das Ich stärken – Das innere Team <i>Luise Reddemann</i>	151
22	Wider die Selbstabwertung: Verdeutlichung irrationaler Beweisführungen – Die 50-Euro-Impact-Technik <i>Friedrich Kapp</i>	157
23	Ressourcenvolles Selbsterleben – Katzen und Großkatzen als Metaphern und Identifikationsfiguren <i>Nikola von Saint Paul</i>	163
24	Gefühle der Verbundenheit stärken – Die Nutzung von verbindenden Symbolen <i>Eva Fassbinder und Gitta Jacob</i>	169

Teil 6: Auseinandersetzung mit den traumatischen Erfahrungen vorbereiten und durchführen

25	Dem Leben Gestalt geben – Die <i>Lifeline</i> in der Traumatherapie von Kindern und Jugendlichen <i>Maggie Schauer, Martina Ruf-Leuschner und Markus Landolt</i>	177
26	Orientierung und Überblick gewinnen – Die Entwicklung einer Traumalandkarte <i>Raimund Dörr</i>	187
27	Verbesserung der Emotionsregulation – Emotionssurfen <i>Antje Krüger</i>	193
28	Zwischen Trauma und Gegenwart unterscheiden lernen – Die Geschichte von der Bärenjagd <i>Anne Dyer</i>	199

29	Bindungsverhalten zur verstorbenen Person – Die „leere Stuhl“-Technik <i>Birgit Wagner</i>	205
30	Selbstkontrolle und emotionale Distanz gewinnen – Die Nutzung von Bildschirm und Fernbedienung <i>Annette Brink</i>	211

Teil 7: Akzeptanz und Wachstum fördern

31	Erfahrungsvermeidung abbauen – Chinesische Fingerfesseln <i>Thomas Heidenreich und Johannes Michalak</i>	219
32	Wenn Akzeptanz das Leben verändern kann – Die Geschichte von Herrn Globetrotter <i>Cornelia Beckmann und Martina Wolf-Arehult</i>	225
33	Auf dem langen Weg zur Akzeptanz des Erlebten – Der alte Hund, ein ewiger Begleiter <i>Olaf Schulte-Herbrüggen</i>	231
34	Abschied von Vergangenem, Blick in die Zukunft wagen – Es schließt sich eine Tür, es öffnet sich ein Tor <i>Julia Schellong</i>	235
35	Integration posttraumatischer Veränderungen – Die Geschichte vom Baum, der unter schlechten Bedingungen wachsen musste <i>Lutz Wittmann und Ulrich Schnyder</i>	243
36	Unlösbare Probleme helfen, Probleme zu lösen <i>Michael Linden</i>	249
Die Autorinnen und Autoren des Bandes		257