

Inhalt

Vorwort von Robin Shapiro 9

Danksagung 13

Einleitung 17

Liste der Interventionen 23

TEIL I: GRUNDLEGENDE KONZEPTE

1 | Verkörperung in der Traumabehandlung 27

EMDR-Therapie • Somatische Psychologie

2 | Die Wissenschaft der Verkörperung 40

Embodiment und verkörperte Wahrnehmung • Embodiment in Beziehungen • Embodiment in der Psychotherapie • Somatische Intelligenz • Die Neurobiologie von Stress und Trauma • Die Neurobiologie der Bindung • Verkörperung und interpersonale Neurobiologie • Die Wirkung von Traumata auf die Gesundheit • Die Neurobiologie des Gedächtnisses und der Dissoziation • Neuronale Netze und die Traumabehandlung

3 | Die sieben Prinzipien der EMDR-Therapie und der somatischen Psychologie für die Traumabehandlung 77

Prinzip 1: phasenorientiert • Prinzip 2: achtsamkeitsbasiert • Prinzip 3: nicht deuteend • Prinzip 4: erlebensbasiert • Prinzip 5: relational • Prinzip 6: regulationsfokussiert • Prinzip 7: resilienzorientiert

TEIL II: DIE INTERVENTIONEN

4 | Interventionen zur Stärkung der Verkörperung bei der Traumabehandlung 91

Somatisches Vokabular • Die Beobachtungsfertigkeiten von Therapeuten • Stärkung des Körpergewahrseins • Die Wahrnehmung von Nähe • Somatisches Leiden durch Containment bezwingen • Erdung • Atemgewahrsein • Grenzen und Körper • Stärkung der Affekt- und Empfindungstoleranz • Pendeln zwischen belastenden Empfindungen und Ressourcenzuständen • Gewahrsein der Haltung • Empfindungsbasierte Untersuchung für die Zielentwicklung • Körper-Mapping • Eine Geschichte ohne Worte erzählen • Habituelle Reaktion auf Stress • Zielentwicklung aufgrund einer Körperempfindung • Sequencing und somatische Umstrukturierung während der Desensibilisierung • Somatisches Einweben bei stagnierender Verarbeitung • Pendeln des Gewahrseins zwischen inneren und äußeren Vorgängen • Verkörperung und Integration

5 Komplexe PTBS und Bindungstrauma	159
<i>Symptome einer C-PTBS und von Bindungstraumata • Interventionen bei C-PTBS und Bindungstraumata • Anamnese bei C-PTBS und Bindungstraumata • Arbeit an Scham • Die Sicherheit im Körper stärken • Ego-States und die Arbeit mit Anteilen • Relationale Ressourcen entwickeln • Ein Team von Verbündeten zusammenstellen • Zentrale negative Kognitionen und Identität • Entwicklung von Zielen für C-PTBS und Bindungstraumata • Zielentwicklung bei einem generationenübergreifenden Bindungstrauma • Psychobiologische Regulation während der Desensibilisierung • Wiederherstellungsszenario für C-PTBS und Bindungstrauma • Unvollständige Desensibilisierung • Installation bei C-PTBS und Bindungstrauma • Integration und Reevaluation bei C-PTBS und Bindungstrauma</i>	
6 Chronischer Schmerz und Krankheit	217
<i>Schmerz verstehen • Interventionen bei chronischem Schmerz und bei Krankheiten • Anamnese bei chronischem Schmerz und Krankheit • Vorbereitungsphase und Ressourcenentwicklung bei chronischem Schmerz und Krankheit • Mentale Filme für die Selbstfürsorge • Yoga in der EMDR-Therapie • Selbstmitgefühl • Dankbarkeit und Gesundheit • Focusing und dem Schmerz zuhören • Assessmentphase und Zielentwicklung bei chronischem Schmerz und Krankheit • Negative Kognitionen, die mit chronischem Schmerz und Krankheiten zusammenhängen • Sekundäre Gewinne und Verluste • Reihenfolge der Arbeit an mit chronischem Schmerz und Krankheit zusammenhängenden Zielen • Desensibilisierungsphase bei chronischem Schmerz und Krankheit • Erforschen achtsamer Bewegung • Arbeit mit Selbstanteilen bei chronischem Schmerz und Krankheit • Installation, Integration und Reevaluation bei chronischem Schmerz und Krankheit</i>	
7 Ein kultureller Kontext	265
<i>Kulturelle Kompetenz in der Psychotherapie • Verkörperte Kultur • Nonverbale Kommunikation im kulturellen Kontext • Verkörperte Kultur in Aktion • Interventionen in einem kulturellen Kontext • Anamnese in einem verkörperten kulturellen Kontext • Vorbereitungsphase in einem verkörperten kulturellen Kontext • Kulturelle Verbündete und Fürsprecher heranziehen • Befähigender mentaler Film • Zielentwicklung in einem verkörperten kulturellen Kontext • Negative Kognitionen in einem kulturellen Kontext • Befähigendes Pendeln in der Desensibilisierungsphase bei stagnierender Verarbeitung • Installation, Integration und Reevaluation in einem verkörperten kulturellen Kontext</i>	
8 Werkzeuge für die Selbstfürsorge von Therapeuten	297
<i>Das Burnout-Spektrum • Risikofaktoren des Burnout-Spektrums • Streßbezogene Fragen zur persönlichen Situation von Therapeuten • Selbstfürsorge für Therapeuten • Körperbasierte Selbstfürsorge vor einer Therapiesitzung • Körperbasierte Selbstfürsorge während einer Therapiesitzung • Körperbasierte Selbstfürsorge nach einer Therapiesitzung</i>	
Zusammenfassung der im Buch vorgestellten Ressourcen	323
Literatur	325
Personen- und Stichwortverzeichnis	337