

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 7 |
| Was tun? | 9 |
| Was Helfende beachten sollten..... | 11 |
| Wie beginnt eine Reise auf dem Weg der Veränderung? | 12 |
| Zu den Techniken in diesem Buch | 13 |
| Der Weg zur Würde: Das eigene „Gewordensein“ erkennen und wertschätzen | 15 |
| 1. Die Kaskadentechnik | 17 |
| 1.1 Wenn Symptome und negative innere Stimm(ung)en hartnäckig sind | 17 |
| 1.2 Mit dem Unliebsamen sitzen und es befragen..... | 19 |
| 1.3 Was es bringt, die Kaskadentechnik einzusetzen | 30 |
| Auswertungsblatt: „Kaskadentechnik“ | 31 |
| 2. Die Körper-Problem-Ressourcentechnik | 33 |
| 2.1 Wenn das Problem zu weit von den Ressourcen entfernt scheint..... | 33 |
| 2.2 Einen Punkt unter dem Schlüsselbein finden..... | 34 |
| 2.3 Mehrere Ressourcen benennen: Stimmig? | 35 |
| 2.4 Das hartnäckige Problem und eine Ressource benennen | 36 |
| Das Problem benennen: Auch wenn ich ... habe / bin, ...“ | 36 |
| Eine Ressource benennen: „... so kann ich doch ...“ | 36 |
| 2.5 Problem und Ressourcen näher zusammenbringen..... | 40 |
| „... kann ich versuchen, ...“ | 40 |
| Auswertungsblatt: „Körper-Problem-Ressourcentechnik“ | 42 |
| 3. Die Hand-aufs-Herz-Technik | 45 |
| 3.1 Wenn die innere „Stimmigkeit“ zur Selbstaffirmation werden kann | 45 |
| 3.2 Auf dem Brustkorb einen Punkt über der Thymusdrüse finden | 45 |
| 3.3 Etwas benennen, das ich gut kann / worin ich gut bin. – Stimmig? | 46 |
| 3.4 Aufrichtig Schwieriges anerkennen, das innerlich „stimmig“ ist | 47 |
| 3.5 Sich mit den Themen bestätigend auseinandersetzen | 49 |
| 3.6 Zu einem anerkennenden Schluss kommen..... | 50 |
| Auswertungsblatt: „Hand-aufs-Herz“-Technik | 51 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4. | Die Affektketten-Technik | 53 |
| 4.1 | Ein Körpersymptom verstehen, entstehende Ressourcen würdigen | 53 |
| | Was ist eine Affektbrücke? | 55 |
| 4.2 | Was könnte ein Anlass sein, mit der Affektkette zu arbeiten? | 57 |
| 4.3 | Vorbereitungen für die Durchführung der Affektkette | 59 |
| | Voraussetzungen für den Einsatz der Affektkette..... | 59 |
| | Darf es denn jetzt „weggehen“? | 63 |
| | Die „Prozentfrage“ | 65 |
| | Nur „Standbilder“ anschauen, nicht den ganzen „Trauma-Film“ | 67 |
| | Innere Helfer aktivieren: Das innere hilfreiche Team | 70 |
| | Einen Stein in die Hand nehmen, dann den Affekt explorieren..... | 73 |
| | Auswahl des Affekts: Das Fadenende in die Hand bekommen..... | 74 |
| | Sind alle Materialien bereit?..... | 75 |
| | Teils real, teils imaginativ – wie geht das? | 77 |
| 4.4 | Mit der Affektkette arbeiten | 79 |
| | Dem „Ekelausschlag“ auf der Spur: Jans Affektkette..... | 79 |
| | Gab es einen guten Zustand „davor“? | 85 |
| | Den Faden in die Hand bekommen: Was genau ist der zu untersuchende Affekt? – Corinnas Affektkette | 97 |
| | Auswertungsbogen für die Affektkette..... | 106 |
| | Nachwort..... | 109 |
| | Literatur..... | 115 |