

Vorwort 7

Geleitwort 8

Einführung 10

Wie ist die Stabilisierungsgruppe entstanden? 10

Erfahrungsbericht aus der Stabilisierungsgruppe 11

Theoretische Grundlagen 12

Dialektisch-Behaviorale Therapie • *Regina Ketelsen* 12

Imagination • *Regina Ketelsen* 14

Euthyme Therapie 15

Gruppenkonzept 16

Zielsetzung 16

Zielgruppe 17

Setting 17

Gruppenmoderation 18

Praktische Anwendung 19

Stundenaufbau und Zeitplan 19

Einführung neuer Teilnehmer 19

Handout für Teilnehmende der Stabilisierungsgruppe 20

Achtsamkeitsübungen 22

Arbeitsblätter 23

Bewährtes zur Entspannung und Belohnung 23

Trostkarten 23

Grundprinzipien des Vorgehens 24

Tempo und Flexibilität 24

Schreiben und Lesen 24

Haltung 25

Rituale 26

Spiritualität 26

Belohnung 27

Themenblöcke:

Den goldenen Mittelweg gehen 28

Achtsamkeit 48

Genießen 105

Krise 119

Stress 131

Radikale Akzeptanz der Realität 145

Atempausen 157

Eine Stunde des Genießens 158

Segensstunde 158

Übungsstunde 159

Träume, Wünsche und Greifen nach den Sternen 159

Weihnachten 159

Zwischen den Jahren 160

Neujahr 160

Jahreszeiten (Beispiel: Frühling) 161

Schatzkiste 170

Inhalt 170

Achtsamkeitsübungen 171

Abschlussmöglichkeiten für Gruppenstunden und Atempausen 173

Therapeutisches Material 194

Danksagungen 195

Literatur 196

Autorinnen 198