

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