

|                                                                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Geleitwort</b>   <i>Martin Driessen</i>                                                                                                                   | <b>8</b>  |
| <b>Geleitwort</b>   <i>Renate Böhme</i>                                                                                                                      | <b>10</b> |
| <b>Vorwort der Autorinnen zur Neuauflage</b>                                                                                                                 | <b>13</b> |
| <b>Einführung</b>                                                                                                                                            | <b>17</b> |
| Wie ist die Stabilisierungsgruppe entstanden?                                                                                                                | <b>17</b> |
| Erfahrungsbericht aus der Stabilisierungsgruppe                                                                                                              | <b>19</b> |
| Den eigenen Erfahrungsschatz einbringen und gemeinsam wachsen – über meine neue Rolle als Komoderatorin in der Stabilisierungsgruppe   <i>Vera Bierwirth</i> | <b>20</b> |
| <b>Theoretische Grundlagen</b>                                                                                                                               | <b>24</b> |
| Dialektisch-Behaviorale Therapie   <i>Regina Ketelsen</i>                                                                                                    | <b>24</b> |
| Imagination   <i>Regina Ketelsen</i>                                                                                                                         | <b>29</b> |
| Euthyme Therapie                                                                                                                                             | <b>30</b> |
| <b>Gruppenkonzept</b>                                                                                                                                        | <b>32</b> |
| Zielsetzung                                                                                                                                                  | <b>32</b> |
| Zielgruppe                                                                                                                                                   | <b>34</b> |
| Setting                                                                                                                                                      | <b>35</b> |
| Gruppenmoderation                                                                                                                                            | <b>36</b> |
| <b>Praktische Anwendung</b>                                                                                                                                  | <b>37</b> |
| Stundenaufbau und Zeitplan                                                                                                                                   | <b>37</b> |
| Einführung neuer Teilnehmender                                                                                                                               | <b>38</b> |
| Handout für Teilnehmende der Stabilisierungsgruppe                                                                                                           | <b>39</b> |
| Achtsamkeitsübungen                                                                                                                                          | <b>43</b> |
| Arbeitsblätter                                                                                                                                               | <b>44</b> |

## **Grundprinzipien des Vorgehens** **46**

Tempo und Flexibilität **46**

Schreiben und Lesen **47**

Haltung **48**

Rituale **49**

Spiritualität **51**

Belohnung **51**

## **THEMENBLÖCKE**

Stabilisierung **53**

Einführung **54** | Der Dreiklang **54** | In Balance bleiben **55**

Fertigkeiten **55**

Achtsamkeit **66**

Handzettel zur Atemübung »Dem Atem folgen« **69**

Grundlagen **71** | Die fünf Sinne **73** | Achtsamkeit im Alltag **74**

Genießen **135**

Einstimmung **137** | Die acht Genussregeln **137**

»Genussexperte« **139** |

Krise **154**

Einführung **156** | Angst **156** | Der Dreiklang in der Krise **157** |

Mehr als eine Lösung **158** | Trauer erlauben und loslassen **158**

Trost und Hoffnung **160** | Erste Hilfe **161** | Notfallkoffer **161**

Sorgen abgeben **161**

Stresstoleranz **197**

Einführung **200** | Schmerz und Leid **200**

Stresstoleranzfertigkeiten **201** | Anspannung und Notfallkette **203** |

Vorsorge treffen **204**

Radikale Akzeptanz der Realität **228**

Einführung **230** | Grundlagen **230** | Vertiefung und Haltung **231**

Veränderungen **232**

Den goldenen Mittelweg gehen **248**

Einführung **251** | Grundwerte **251** | Innere Balance **252** |

Verständnis – Toleranz – Echtheit **252** |

Jede Medaille hat zwei Seiten **254** | Ein neuer Weg **255**

|                                                                                                                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Atempausen</b>                                                                                                                                                                                      | <b>282</b> |
| Eine Stunde des Genießens                                                                                                                                                                              | <b>284</b> |
| Segensstunde                                                                                                                                                                                           | <b>286</b> |
| Übungsstunde                                                                                                                                                                                           | <b>289</b> |
| Träume, Wünsche und Greifen nach den Sternen                                                                                                                                                           | <b>291</b> |
| Weihnachten                                                                                                                                                                                            | <b>295</b> |
| Zwischen den Jahren                                                                                                                                                                                    | <b>297</b> |
| Neujahr                                                                                                                                                                                                | <b>299</b> |
| Jahreszeiten (Beispiel: Frühling)                                                                                                                                                                      | <b>304</b> |
| <b>Schatzkiste</b>                                                                                                                                                                                     | <b>309</b> |
| Inhalt                                                                                                                                                                                                 | <b>310</b> |
| Achtsamkeitsübungen                                                                                                                                                                                    | <b>314</b> |
| Achtsamkeit und die fünf Sinne <b>314</b> Jahreszeiten (Festtage) und Achtsamkeit <b>314</b> Verschiedene Übungen zur Achtsamkeit <b>315</b> Kleine Atem- und Körperübungen zur Achtsamkeit <b>318</b> |            |
| Abschlussmöglichkeiten für Gruppenstunden und Atempausen                                                                                                                                               | <b>320</b> |
| Gedichte <b>320</b>   Imaginationsübungen <b>338</b>   Meditationen <b>348</b>   Texte <b>356</b>   Übungen <b>376</b>   Zitate und kleine Weisheiten <b>380</b>   Therapeutisches Material <b>393</b> |            |
| <b>Danksagungen</b>                                                                                                                                                                                    | <b>395</b> |
| <b>Literatur</b>                                                                                                                                                                                       | <b>398</b> |
| <b>Trostkarten</b>                                                                                                                                                                                     | <b>403</b> |