

# Inhalt

## **Einleitung ... 7**

### **1 Zur Geschichte von Brainspotting ... 10**

- 1.1 David Grand, Ph.D. ... 10
- 1.2 Die Entdeckung von Brainspotting ... 13

### **2 Was ist Brainspotting? ... 15**

- 2.1 Brainspotting als Methode der Traumakonfrontation und -integration ... 16
- 2.2 Brainspotting als gehirn- und körperbasierte Bottom-up-Methode ... 18

### **3 Der therapeutische Rahmen im Brainspotting ... 23**

- 3.1 Das neuroexperienzielle Modell – die Ebene der Beobachtung ... 24
- 3.2 Der Set-up-Rahmen im Brainspotting – die Kommunikations- und Handlungsebene ... 31
- 3.3 Was passiert innerhalb des zweifach eingestimmten Rahmens? – Das Prozessieren im Brainspotting ... 39

### **4 Die relevante Augenposition**

#### **als »neurobiologischer Gamechanger«? ... 45**

- 4.1 Was hat es mit den Augen auf sich? Und wofür braucht man den Zeigestab? ... 45
- 4.2 Drei strategische Wege zu den tiefen Hirnregionen ... 49
- 4.3 Erweiterungen im Set-up-Prozess und Fortgeschrittenen-Techniken zum Finden von Zugangs-Spots ... 52
- 4.4 Unterschiedliche Zugänge über drei spezifische innere Zustände der Klient:innen – das AREAS-Zugangsmodell ... 59

<b>5 Die Vorgehensweise im Brainspotting ... 61</b>
5.1 Der Set-up-Prozess mit dem Aktivierungszugang ... 61
5.2 Weitere Interventionsprinzipien für den Prozess der fokussierten Achtsamkeit ... 79
5.3 Der Set-up-Prozess mit dem Ressourcenzugang und weitere Möglichkeiten, die Aktivierung zu titrieren ... 90
5.4 Brainspotting und die Anwendung des Expansionsmodells bei Leistungsthemen und kreativen Prozessen ... 93
5.5 Der Kreislauf der Compliance und die limbische Gegenübertragung ... 98
<b>6 Brainspotting auf dem Prüfstand ... 103</b>
6.1 Zur Wirksamkeit von Brainspotting ... 103
6.2 Indikationen, Kontraindikationen und Nebenwirkungen ... 106
6.3 Brainspotting – eine eigenwillige Traumatherapiemethode? ... 112
<b>7 Abschließende Bemerkungen ... 119</b>
Literatur ... 121
Über den Autor ... 127