

# Inhalt

Vorwort von Michaela Huber .....	16
<b>Teil I: Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>19</b>
1. <b>Einleitung .....</b>	21
1.1 <b>Theorien, Wahrheiten und Aussagen .....</b>	24
1.2 <b>Wovon wir ausgehen .....</b>	26
2. <b>Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen .....</b>	31
2.1 <b>Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns .....</b>	32
2.1.1 Entwicklungsschritte des Gehirns .....	38
3. <b>Der Mensch ist nicht alleine – Selbstregulierung und Empathieentwicklung .....</b>	41
3.1 <b>Die Grundlagen: Rhythmen, Schwingungen und Spannung .....</b>	41
3.1.1 Der Ressourcenbereich .....	42
3.2 <b>So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung .....</b>	45
3.3 <b>Zeit- und Raumwahrnehmung .....</b>	50
3.3.1 Raum .....	50
3.3.2 Zeit .....	51
4. <b>Was ist ein Trauma? .....</b>	53
4.1 <b>Begriffsklärung .....</b>	53
4.2 <b>Unterschiedliche Reaktionen .....</b>	54
4.2.1 Beispiele .....	55
4.3 <b>So sichern wir das Überleben .....</b>	57
4.3.1 Orientierungsreaktion .....	57
4.3.2 Notfallreaktion .....	58
Unterscheidung: Stress und Notfallreaktion • Freeze-Zustand und Totstellreflex • Überlegtes, sinnvolles Handeln trotz Notfallsituation? • Zusammenfassung: Notfallsituation	
4.4 <b>Die Spannungskurve .....</b>	64
4.5 <b>Folgen für Zeitwahrnehmung und Erinnerung .....</b>	66
4.5.1 Wiedererleben und Generalisierungen .....	67
4.6 <b>Was im Körper passiert .....</b>	70
4.7 <b>Dissoziation .....</b>	73
4.7.1 Was bedeutet „Dissoziation“? .....	74
Primäre strukturelle Dissoziation • Sekundäre strukturelle Dissoziation • Tertiäre strukturelle Dissoziation	
4.7.2 Beispiel Emma: Notfallreaktion, aber kein Trauma .....	80

4.7.3	Beispiel Leon: Vernachlässigung .....	81
4.7.4	Beispiel Pathologe: keine Notfallreaktion .....	83
4.7.5	Beispiel Frau im Leichenschauhaus: Notfallreaktion und keine Versorgung – Trauma .....	84
4.7.6	Beispiel Frau R mit Jenny: Notfallreaktion und Versorgung .....	85
<b>4.8</b>	<b>Symptome oder Überlebensstrategien?.....</b>	86
4.8.1	Symptome.....	87
	Neue Diagnosevorschläge – Entwicklungstrauma und Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	
<b>4.9</b>	<b>Auf der Suche nach Sinn – Was macht der Denker?.....</b>	95
4.9.1	Werte .....	96
4.9.2	Was ist normal? .....	97
4.9.3	Bin ich verrückt?.....	98
4.9.4	Generalisierte Überzeugungen .....	98
4.9.5	Der andere hilft nicht – menschengemachte Traumata .....	99
4.9.6	Die Ohnmacht kontrollieren .....	100
<b>4.10</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	101
<b>5.</b>	<b>Konsequenzen für die Praxis .....</b>	103
<b>5.1</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 1: Stabilität erarbeiten.....</b>	103
5.1.1	Stabilität .....	103
	Was heißt Stabilisierung in diesem Buch?	
5.1.2	Stabilität und Traumaverarbeitung .....	107
	Therapiefähigkeit • Integration durch Erweiterung der Handlungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten	
<b>5.2</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 2: Die Notfallreaktion erklären     und eine Zeitlinie erarbeiten.....</b>	110
5.2.1	Dem Denker die Einordnung ermöglichen .....	110
	Auswirkungen der Notfallreaktion • Umgang mit Diagnosen • Wem sollen wir die Notfallreaktion erklären?	
5.2.2	Dem Erinnern Raum schaffen – die Erarbeitung der Lebenslinie .....	114
<b>5.3</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 3: Neue Strukturen anbieten .....</b>	116
5.3.1	Früh übt sich – das neurosequenzielle Modell der Therapie .....	116
	Entwicklungsfenster • Das neurosequenzielle Modell der Therapie • Neue Rhythmen für den Hirnstamm • Das Kleinhirn bewegen • Beziehungen im limbischen System neu regulieren	
5.3.2	Sinn, Sprache und Selbstwahrnehmung – Strukturen für die Großhirnrinde	123
	Sprache neu entdecken • Zeit, Kultur und Selbstwahrnehmung • Versprengte Erinnerungen	
<b>5.4</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 4: Trauma und System .....</b>	129
5.4.1	Dynamiken .....	129
	Die Ressourcen im System suchen	
5.4.2	Transgenerationale Traumatisierung .....	132
5.4.3	Verantwortung .....	133
	Resilienz	

5.4.4	Das Umfeld / die Community einbeziehen.....	134
5.4.5	Netzwerke und Helfersysteme aufbauen .....	136
5.4.6	Dynamiken im Helfersystem .....	137
	Das Trauma-Viereck: Täter – Opfer – Retter – Mitwisser • Was tun?	
<b>5.5</b>	<b>Grundsätze im Kontakt mit traumatisierten Menschen .....</b>	<b>143</b>
5.5.1	Das Wiedererlangen von Kontrolle unterstützen .....	143
	Struktur, Klarheit und Transparenz • Respekt, Akzeptanz und Wertschätzung	
5.5.2	Wer will was? Auftragsorientierung .....	147
	Andere Aufträge • Wenn jemand keinen Auftrag hat •	
	Zwangskontexte • Umgang mit Selbst- und Fremdgefährdung	
5.5.3	Ressourcenorientierung .....	153
<b>5.6</b>	<b>Konsequenz für die Praxis 5: Selbstfürsorge .....</b>	<b>158</b>
5.6.1	Den Ressourcenbereich ausdehnen .....	159
5.6.2	Orientierung bieten .....	162
5.6.3	Täter – Opfer – Retter – Mitwisser .....	164
5.6.4	Die empathische Zeugin .....	168
5.6.5	Kraft tanken .....	171
5.6.6	Mir selbst etwas bieten .....	174
	Ressourcenorientiert arbeiten • Den Arbeitsplatz gestalten •	
	Teamarbeit und Supervision • Sich um sich selbst kümmern •	
	Anregungen zur praktischen Selbstfürsorge .....	
5.6.7	Übungen aus diesem Buch, die besonders für die Selbst- fürsorge der Pädagogen und Beraterinnen geeignet sind .....	179
<b>Teil II: Übungen</b>	<b>.....</b>	<b>181</b>
<b>1.</b>	<b>Allgemeines zu den Übungen .....</b>	<b>183</b>
<b>1.1</b>	<b>Unser Vorhaben .....</b>	<b>183</b>
<b>1.2</b>	<b>Unterteilung der Kapitel .....</b>	<b>184</b>
1.2.1	Welche Übung soll ich wählen? .....	186
<b>1.3</b>	<b>Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit den Übungen .....</b>	<b>187</b>
1.3.1	Was die Klientin mitbringt .....	187
1.3.2	Wählen Sie zuerst! .....	187
1.3.3	Weniger ist oft mehr .....	188
1.3.4	Wozu so viele Übungen? .....	189
1.3.5	Das Hier und Jetzt als Ausgangspunkt .....	189
1.3.6	Außenorientierung .....	190
1.3.7	Verlaufscharakter der Übungen .....	191
1.3.8	Aber ich muss doch ...! Handlungsbögen und Transparenz .....	192
1.3.9	Erleichterung der Übung durch Bagatellisierung, Humor und Transparenz – Fragen hilft! .....	193
1.3.10	Einladung durch Mitarbeit: Machen Sie mit, aber lassen Sie sich selbst aus dem Spiel! .....	193
1.3.11	Nutzen des Körpers: lapidar statt wesentlich werden .....	194

1.3.12	Körperkontakt .....	196
1.3.13	Achten Sie auf sich selbst .....	198
1.3.14	Übertragbarkeit in andere theoretische Ansätze und Arbeitsweisen .....	199
1.3.15	Zeit lassen .....	200
1.3.16	Besonderheiten in der Arbeit mit Gruppen .....	200
1.3.17	Übungsanleitungen und der Umgang mit Sprache .....	202
	Individualisieren von Sprachwahrnehmung • Wohin geht die Aufmerksamkeit? • Wohin lenken wir die Aufmerksamkeit? • Bilder sind wirksam • Auswahl ermöglicht es, eigene Eindrücke auszumachen • Sprache ist die Verbindung von Wörtern durch Grammatik • Ursachen und Wirkungen	
1.3.18	Winzige Anleitung für die Formulierung von Übungen .....	208
<b>2.</b>	<b>Im Hier und Jetzt orientieren – das Häschchen beruhigen.....</b>	<b>209</b>
<b>2.1</b>	<b>Reorientierung/Dissoziationsstopps .....</b>	<b>210</b>
2.1.1	Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen der Übung .....	212
2.1.2	Anleitung .....	215
2.1.3	Woran erkenne ich Dissoziationen? .....	215
2.1.4	Dissoziationsstopps .....	217
	Notfallkoffer • Atmen • Erdung • Bewegung • Berührungsreize, Geruch und Geschmack • Sehen und Hören im Hier und Jetzt • Musterunterbrechungen jeder Art • Den Denker ansprechen – kognitive Reorientierung • Wegpacken • Körperkontakt herstellen – wenn das vorher besprochen wurde	
2.1.5	Wie geht es danach weiter? – Was sind mögliche Auswirkungen? .....	234
2.1.6	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten .....	235
2.1.7	Besonderheiten im Kontakt .....	238
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturräume	
2.1.8	Transkripte / Beispiele .....	242
	Dissoziationsstopps im Kontakt • Dissoziationsstopps zum Mitgeben	
<b>2.2</b>	<b>Die 5-4-3-2-1-Übung.....</b>	<b>246</b>
2.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	247
2.2.2	Anleitung .....	248
	Variante 1: zur Beruhigung • Variante 2: Reorientierung durch Umkehr – als 1-2-3-4-5-Übung • Variante 3: Nutzung zur Reorientierung durch die Beraterin • Variante 4: Anwendung der Übung beim Spazierengehen und anderen (neutral oder positiv erlebten) Aktivitäten	
2.2.3	Wie geht es danach weiter? .....	252
2.2.4	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten .....	252
2.2.5	Besonderheiten im Kontakt .....	254
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturräume	
2.2.6	Beispiele .....	255
	Einschlafen • Panik	

<b>3.</b>	<b>Die Modelle erklären – den Denker beruhigen .....</b>	257
<b>3.1</b>	<b>Notfallreaktion, Spannungskurve und Zeitlinie – die Normalisierungsintervention .....</b>	258
3.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	259
3.1.2	Anleitung .....	261
	Einführung • Aufbau des Gehirns und Integration • Notfallreaktion • Wiederaufnahme des Kontakts zwischen Denker und Häschen – unwillkürliches Wiedererleben • Was nicht erfolgt ist: die Einordnung in die Zeit • Zeitlinie • Der Ressourcenbereich • Trigger und die Spannungskurve im Wiedererleben • Den Ressourcenbereich erweitern • Das Hier und Jetzt stärken	
3.1.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen? .....	272
3.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	273
3.1.5	Besonderheiten im Kontakt .....	274
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturreiche	
3.1.6	Beispiele: Erklärungen für Kinder .....	276
<b>4.</b>	<b>Wo bin ich? – Übungen für die Wahrnehmung von Unterschieden in Zeit und Raum .....</b>	279
<b>4.1</b>	<b>Ressourcenbarometer .....</b>	281
4.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	283
4.1.2	Anleitung .....	284
	Erklärung • Einführung – Auffinden einer neutralen oder angenehmen Körperstelle • Beschreiben der Körperstelle und beim Umformulieren helfen • Das Barometer einrichten und Skalenwerte ablesen • Wozu das Ganze? • Niedrigschwellige Einführung	
4.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	290
4.1.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen? .....	291
4.1.5	Besonderheiten im Kontakt .....	292
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturreiche	
4.1.6	Transkript .....	294
<b>4.2</b>	<b>Duale Wahrnehmung, Original und Fälschung .....</b>	296
4.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	296
4.2.2	Anleitung 1: Kontrolle von Flashbacks durch duale Wahrnehmung .....	298
	Benennen • Wohin gehört das? • Noch einmal: Was ist jetzt? • Das Gefühl ist eine Erinnerung • Für die Eigenanwendung • Für Beziehungssituationen	
4.2.3	Anleitung 2: Original und Fälschung .....	303
	Das Bild der Person aus dem Heute • Das Bild der Person aus der Vergangenheit • Nebeneinanderstellen der Bilder	
4.2.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen? .....	304

4.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	305
4.2.6	Besonderheiten im Kontakt .....	307
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturreiche	
4.2.7	Transkript: Original und Fälschung .....	309
<b>4.3</b>	<b>Erarbeiten der Zeitlinie</b> .....	311
4.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	311
4.3.2	Anleitung.....	313
	Im Hier und Jetzt verankern • Ressourcen der Gegenwart sammeln • Benennen • Wohin gehört das? • Markieren von vergangenen Ereignissen • Versorgen des alten Gefühls • Abgleich mit der Gegenwart • Ordnen der Geschichte • Wohin mit dem Blatt?	
4.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	316
4.3.4	Besonderheiten im Kontakt .....	317
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturreiche	
4.3.5	Beispiel / Transkript .....	319
	Beispiel • Transkript	
<b>5.</b>	<b>Den Ressourcenbereich erweitern</b> .....	321
<b>5.1</b>	<b>Tresore und andere Zwischenlager</b> .....	323
5.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	323
5.1.2	Anleitung .....	324
5.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	326
5.1.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen? .....	327
5.1.5	Besonderheiten im Kontakt .....	327
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturreiche	
<b>5.2</b>	<b>Wohlfühlort / Sicherer Ort</b> .....	328
5.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	329
5.2.2	Anleitung .....	330
	Einführung • Den Ort bestimmen • Den Ort spüren • Schutz • Helfer statt Menschen • Genießen • Selbstaussage • Probe aufs Exempel • Symbol	
5.2.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen? .....	334
5.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	335
5.2.5	Besonderheiten im Kontakt .....	335
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturreiche	
5.2.6	Beispiel: Gruppenarbeit .....	337

<b>5.3</b>	<b>Wohlfühlzustand</b>	339
5.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	340
5.3.2	Anleitung	341
	Erfragen eines gewünschten Gefühls • Das Gefühl im Körper beschreiben lassen und verankern • Eine Skala einrichten • Subjektive Einschätzung des Skalenwertes • Ein- und Aussteigen üben • Um einen Punkt verschlechtern • Variante: Kompetenzerleben	
5.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	348
5.3.4	Wie es danach weitergeht	349
5.3.5	Besonderheiten im Kontakt	350
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturregionen	
<b>5.4</b>	<b>Vorbilder und innere Helfer</b>	351
5.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	352
5.4.2	Anleitung	353
	Wobei braucht jemand Hilfe? • Kategorien innerer Helfer • Dem hilfreichen Wesen näherkommen • Variante 1: Inneren Kontakt mit dem Helfer aufnehmen • Variante 2: Mit dem Helfer in Dialog gehen • Abschluss und weitere Gestaltung des Kontakts • Sonderfall: Innere Helfer für Innere Kinder	
5.4.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	357
5.4.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	357
5.4.5	Besonderheiten im Kontakt	358
5.4.6	Transkript / Beispiel	360
<b>5.5</b>	<b>Eine Tarnkappe voll Kraft – Schutzmantel oder Schutzhülle</b>	361
5.5.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	362
5.5.2	Anleitung	363
	Einführung und Erklärung • Begrenzung der Schutzhülle errichten • Grenzmaterial ertasten • Kontaktregulierung • Innenausstattung • Merksatz • Einpacken zum Wiederauspacken-Können • Einüben • Übertragung in den Alltag	
5.5.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	367
5.5.4	Wie es danach weitergeht	368
5.5.5	Besonderheiten im Kontakt	368
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturregionen	
<b>5.6</b>	<b>Ressourcenorientierte Fragen</b>	370
5.6.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	371
5.6.2	Anleitung	372
	Fragen nach Ressourcen aus der Vergangenheit • Fragen nach gegenwärtigen Ressourcen • Fragen nach Ressourcen aus der Zukunft	
5.6.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	377

5.6.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	378
5.6.5	Besonderheiten im Kontakt .....	378
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturkreise	
<b>5.7</b>	<b>Notfall-/Ressourcenkoffer</b> .....	381
5.7.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	382
5.7.2	Anleitung .....	383
	Notfallkoffer: Einführung • Sammeln • Beispiele • Wie wirkt was? •	
	Verfügbarkeit • Sicherheit • Kontakte zu anderen Menschen	
	aufnehmen • Wohin damit? • Variante: Ressourcenkoffer	
5.7.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	387
5.7.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	387
5.7.5	Besonderheiten im Kontakt .....	388
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturkreise	
<b>5.8</b>	<b>Schreiben</b> .....	391
5.8.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übungen .....	392
5.8.2	Anleitung .....	393
	Das ressourcenorientierte Tagebuch • Regentag-Brief	
5.8.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	395
5.8.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	396
5.8.5	Besonderheiten im Kontakt .....	397
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturkreise	
<b>6.</b>	<b>Im Abstand betrachten und Verantwortung übernehmen</b> .....	399
<b>6.1</b>	<b>Bildschirm mit Storyboard</b> .....	400
6.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	401
6.1.2	Anleitung .....	403
	Bildschirmtechnik mit Storyboard: Vorbereitung • Einrichten des Bildschirms • Ein Behältnis für den Film • Veränderung der Position: vom Erleben zum Betrachten • Einüben der Veränderungsmöglichkeiten • Ressourcenbarometer mit beobachtbarer Skala etablieren • Die Skala als Orientierung im Hier und Jetzt etablieren • Auswahl und Benennen des Films • Vor- und Abspann bestimmen • Erstellen des Storyboards • Den Film einlegen • Wegpacken des Films	
6.1.3	Der Bildschirm als Flashbackkontrolle .....	412
6.1.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	413
6.1.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	413

6.1.6	Besonderheiten im Kontakt .....	416
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturregionen	
6.1.7	Transkript .....	418
<b>6.2</b>	<b>Das Symptom betrachten – Externalisierungen</b> .....	420
6.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	420
6.2.2	Anleitung .....	422
	Einführung • Beschreiben lassen • Nähe und Distanz regulieren •	
	Einfluss nehmen • Das externalisierte Problem als Ressource •	
	Abschluss • Variante: Wörtlich nehmen • Variante: Projizieren in konkrete Gegenstände im Raum • Variante: Eine Externalisierung malen oder formen lassen • Externalisierungen ernst nehmen	
6.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	428
6.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	429
6.2.5	Besonderheiten im Kontakt .....	430
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturregionen	
6.2.6	Transkript .....	431
<b>6.3</b>	<b>Teilearbeit</b> .....	433
6.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	435
6.3.2	Anleitung: Grundidee und Betrachtung der Teile .....	437
	Ausgangssituation • Grundidee	
6.3.3	Teilearbeit am Flipchart .....	439
	Bestandsaufnahme: Wer ist denn da? • Fragen zu den Teilen • Abschluss	
6.3.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	444
6.3.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	445
6.3.6	Besonderheiten im Kontakt .....	445
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturregionen	
6.3.7	Transkript .....	446
<b>6.4</b>	<b>Arbeit mit dem Inneren Kind</b> .....	449
6.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	450
6.4.2	Anleitung .....	453
	Allgemeine Einführung: Erläuterung des Konzepts • Das jeweilige Innere Kind identifizieren • Externalisieren des Kindes • Wer kennt wen? – Kontaktaufnahme • Sichere Orte und (innere) Helferinnen •	
	Beziehungsaufbau • Planung von Fürsorge- oder anderen gemeinsamen Aktivitäten • Versorgung des Inneren Kindes in der Flashbacksituation	
6.4.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen? .....	461
6.4.4	Besonderheiten im Kontakt .....	463
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
	Gruppen • Andere Kulturregionen	

<b>7. Die anderen einbeziehen .....</b>	465
<b>7.1 Problem-/Lösungs-Portrait .....</b>	466
7.1.1 Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	468
7.1.2 Anleitung .....	469
Einführung • Wichtige andere • Was ist mir wichtig? •	
Die lösungsorientierte Variante	
7.1.3 Welche Schwierigkeiten können auftauchen und	
wie kann ich damit umgehen? .....	474
7.1.4 Wie geht es danach weiter – was sind mögliche Auswirkungen? .....	474
7.1.5 Besonderheiten im Kontakt .....	475
Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
Gruppen • Andere Kulturreiche	
<b>7.2 Ressourcenfamilie .....</b>	476
7.2.1 Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	477
7.2.2 Anleitung .....	479
Ausgangssituation und Anleitung • Variante: Konkreter Anlass	
7.2.3 Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	482
7.2.4 Welche Schwierigkeiten können auftauchen und	
wie kann ich damit umgehen? .....	483
7.2.5 Besonderheiten im Kontakt .....	484
Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
Gruppen • Andere Kulturreiche	
7.2.6 Transkript .....	485
<b>7.3 Bonbonaufstellung zur Überprüfung von Entscheidungen .....</b>	487
7.3.1 Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....	488
7.3.2 Anleitung .....	490
Erklärung • Zuordnung der Bonbons • Auslegen der Jetzt-Situation •	
Die Ist-Situation beschreiben lassen • Einführen der Veränderung /	
Entscheidung durch Bewegen der eigenen Figur • Vermutete	
Veränderung der Position anderer Personen im zweiten Schritt •	
Zurück auf Los: der erste Schritt	
7.3.3 Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....	494
7.3.4 Welche Schwierigkeiten können auftauchen und	
wie kann ich damit umgehen? .....	495
7.3.5 Besonderheiten im Kontakt .....	496
Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •	
Gruppen • Andere Kulturreiche	
7.3.6 Transkript .....	497
<b>Literatur .....</b>	501