

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort von Michaela Huber .....  | 16        |
| <b>Teil I: Theoretische Grundlagen .....</b>  | <b>19</b> |
| <b>1. Einleitung .....</b>  | <b>21</b> |
| 1.1 <i>Theorien, Wahrheiten und Aussagen</i> .....  | 24        |
| 1.2 <i>Wovon wir ausgehen</i> .....   | 26        |
| <b>2. Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen .....</b>   | <b>31</b> |
| 2.1 <i>Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns</i> .....   | 32        |
| 2.1.1 Entwicklungsschritte des Gehirns .....  | 38        |
| <b>3. Der Mensch ist nicht alleine – Selbstregulierung und Empathieentwicklung .....</b>  | <b>41</b> |
| 3.1 <i>Die Grundlagen: Rhythmen, Schwingungen und Spannung</i> .....  | 41        |
| 3.1.1 Der Ressourcenbereich .....   | 42        |
| 3.2 <i>So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung</i> .....  | 45        |
| 3.3 <i>Zeit- und Raumwahrnehmung</i> .....  | 50        |
| 3.3.1 Raum .....  | 50        |
| 3.3.2 Zeit .....  | 51        |
| <b>4. Was ist ein Trauma? .....</b>   | <b>53</b> |
| 4.1 <i>Begriffsklärung</i> .....  | 53        |
| 4.2 <i>Unterschiedliche Reaktionen</i> .....  | 54        |
| 4.2.1 Beispiele .....   | 55        |
| 4.3 <i>So sichern wir das Überleben</i> .....   | 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 <i>Die Spannungskurve</i> .....   | 64        |
| 4.5 <i>Folgen für Zeitwahrnehmung und Erinnerung</i> .....  | <b>66</b> |
| 4.5.1 Wiedererleben und Generalisierungen .....   | 67        |
| 4.6 <i>Was im Körper passiert</i> .....   | 70        |
| 4.7 <i>Dissoziation</i> .....   | 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<br>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<br>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-<br>und Wahrnehmungsmöglichkeiten   |     |
| <b>5.2</b>  | <b>Konsequenz für die Praxis 2: Die Notfallreaktion erklären<br/>und eine Zeitlinie erarbeiten</b> .....  | 110 |
| 5.2.1       | Dem Denker die Einordnung ermöglichen .....   | 110 |
|             | Auswirkungen der Notfallreaktion • Umgang mit Diagnosen •<br>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 •<br>Neue Rhythmen für den Hirnstamm • Das Kleinhirn bewegen •<br>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 •<br>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> .....   | 143 |
| 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 •<br>Zwangskontexte • Umgang mit Selbst- und Fremdgefährdung   |     |
| 5.5.3      | Ressourcenorientierung .....  | 153 |
| <b>5.6</b> | <b>Konsequenz für die Praxis 5: Selbstfürsorge</b> .....  | 158 |
| 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 •<br>Teamarbeit und Supervision • Sich um sich selbst kümmern •<br>Anregungen zur praktischen Selbstfürsorge ..... | 178 |
| 5.6.7      | Übungen aus diesem Buch, die besonders für die Selbst-<br>fürsorge der Pädagogen und Beraterinnen geeignet sind .....   | 179 |
|            | <b>Teil II: Übungen</b> .....   | 181 |
| <b>1.</b>  | <b>Allgemeines zu den Übungen</b> .....   | 183 |
| <b>1.1</b> | <b>Unser Vorhaben</b> .....   | 183 |
| <b>1.2</b> | <b>Unterteilung der Kapitel</b> .....   | 184 |
| 1.2.1      | Welche Übung soll ich wählen? .....   | 186 |
| <b>1.3</b> | <b>Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit den Übungen</b> .....   | 187 |
| 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<br>Transparenz – Fragen hilft! .....  | 193 |
| 1.3.10     | Einladung durch Mitarbeit: Machen Sie mit,<br>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 Häschen beruhigen</b> .....   | 209 |
| <b>2.1</b> | <b>Reorientierung/ Dissoziationsstopps</b> .....   | 210 |
| 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 Kulturkreise  |     |
| 2.1.8      | Transkripte/ Beispiele .....   | 242 |
|            | Dissoziationsstopp im Kontakt • Dissoziationsstopps zum Mitgeben   |     |
| <b>2.2</b> | <b>Die 5-4-3-2-1-Übung</b> .....   | 246 |
| 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 Kulturkreise  |     |
| 2.2.6      | Beispiele .....  | 255 |
|            | Einschlafen • Panik  |     |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| <b>3.</b>  | <b>Die Modelle erklären – den Denker beruhigen .....</b>  | <b>257</b> |
| <b>3.1</b> | <b>Notfallreaktion, Spannungskurve und Zeitlinie –<br/>die Normalisierungsintervention .....</b>  | <b>258</b> |
| 3.1.1      | Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....  | 259        |
| 3.1.2      | Anleitung .....   | 261        |
|            | Einführung • Aufbau des Gehirns und Integration • Notfallreaktion •<br>Wiederaufnahme des Kontakts zwischen Denker und Häschen –<br>unwillkürliches Wiedererleben • Was nicht erfolgt ist: die Einordnung<br>in die Zeit • Zeitlinie • Der Ressourcenbereich • Trigger und die<br>Spannungskurve im Wiedererleben • Den Ressourcenbereich erweitern<br>• 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<br>wie kann ich damit umgehen? .....   | 273        |
| 3.1.5      | Besonderheiten im Kontakt .....   | 274        |
|            | Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise  |            |
| 3.1.6      | Beispiele: Erklärungen für Kinder .....   | 276        |
| <b>4.</b>  | <b>Wo bin ich? – Übungen für die Wahrnehmung<br/>von Unterschieden in Zeit und Raum .....</b>   | <b>279</b> |
| <b>4.1</b> | <b>Ressourcenbarometer .....</b>  | <b>281</b> |
| 4.1.1      | Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung .....  | 283        |
| 4.1.2      | Anleitung .....   | 284        |
|            | Erklärung • Einführung – Auffinden einer neutralen oder<br>angenehmen Körperstelle • Beschreiben der Körperstelle und beim<br>Umformulieren helfen • Das Barometer einrichten und Skalenwerte<br>ablesen • Wozu das Ganze? • Niedrigschwellige Einführung   |            |
| 4.1.3      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>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 •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise  |            |
| 4.1.6      | Transkript .....  | 294        |
| <b>4.2</b> | <b>Duale Wahrnehmung, Original und Fälschung .....</b>  | <b>296</b> |
| 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<br>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<br>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 Kulturkreise   |     |
| 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 Kulturkreise   |     |
| 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 Kulturkreise   |     |
| <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 Kulturkreise   |     |
| 5.2.6      | Beispiel: Gruppenarbeit .....   | 337 |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| <b>5.3</b> | <b>Wohlfühlzustand .....</b>  | <b>339</b> |
| 5.3.1      | Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....   | 340        |
| 5.3.2      | Anleitung .....   | 341        |
|            | Erfragen eines gewünschten Gefühls • Das Gefühl im Körper<br>beschreiben lassen und verankern • Eine Skala einrichten • Subjektive<br>Einschätzung des Skalenwertes • Ein- und Aussteigen üben •<br>Um einen Punkt verschlechtern • Variante: Kompetenzerleben  |            |
| 5.3.3      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>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 •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise  |            |
| <b>5.4</b> | <b>Vorbilder und innere Helfer .....</b>  | <b>351</b> |
| 5.4.1      | Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....   | 352        |
| 5.4.2      | Anleitung .....   | 353        |
|            | Wobei braucht jemand Hilfe? • Kategorien innerer Helfer • Dem<br>hilfreichen Wesen näherkommen • Variante 1: Inneren Kontakt mit<br>dem Helfer aufnehmen • Variante 2: Mit dem Helfer in Dialog gehen •<br>Abschluss und weitere Gestaltung des Kontakts • Sonderfall: Innere<br>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<br>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>  | <b>361</b> |
| 5.5.1      | Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....   | 362        |
| 5.5.2      | Anleitung .....   | 363        |
|            | Einführung und Erklärung • Begrenzung der Schutzhülle errichten •<br>Grenzmaterial ertasten • Kontaktregulierung • Innenausstattung •<br>Merksatz • Einpacken zum Wiederauspacken-Können • Einüben •<br>Übertragung in den Alltag   |            |
| 5.5.3      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>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 •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise  |            |
| <b>5.6</b> | <b>Ressourcenorientierte Fragen .....</b>   | <b>370</b> |
| 5.6.1      | Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....   | 371        |
| 5.6.2      | Anleitung .....   | 372        |
|            | Fragen nach Ressourcen aus der Vergangenheit • Fragen nach<br>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 .....<br>Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   | 416 |
| 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 .....<br>Einführung • Beschreiben lassen • Nähe und Distanz regulieren •<br>Einfluss nehmen • Das externalisierte Problem als Ressource •<br>Abschluss • Variante: Wörtlich nehmen • Variante: Projizieren in<br>konkrete Gegenstände im Raum • Variante: Eine Externalisierung<br>malen oder formen lassen • Externalisierungen ernst nehmen                     | 422 |
| 6.2.3      | Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....  | 428 |
| 6.2.4      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>wie kann ich damit umgehen? .....   | 429 |
| 6.2.5      | Besonderheiten im Kontakt .....<br>Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   | 430 |
| 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 .....<br>Ausgangssituation • Grundidee   | 437 |
| 6.3.3      | Teilearbeit am Flipchart .....<br>Bestandsaufnahme: Wer ist denn da? • Fragen zu den Teilen • Abschluss   | 439 |
| 6.3.4      | Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen? .....  | 444 |
| 6.3.5      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>wie kann ich damit umgehen? .....   | 445 |
| 6.3.6      | Besonderheiten im Kontakt .....<br>Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   | 445 |
| 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 .....<br>Allgemeine Einführung: Erläuterung des Konzepts • Das jeweilige<br>Innere Kind identifizieren • Externalisieren des Kindes • Wer kennt wen?<br>– Kontaktaufnahme • Sichere Orte und (innere) Helferinnen •<br>Beziehungsaufbau • Planung von Fürsorge- oder anderen gemeinsamen<br>Aktivitäten • Versorgung des Inneren Kindes in der Flashbacksituation | 453 |
| 6.4.3      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>wie kann ich damit umgehen? .....   | 461 |
| 6.4.4      | Besonderheiten im Kontakt .....<br>Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   | 463 |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| <b>7.</b>  | <b>Die anderen einbeziehen</b>   | 465 |
| <b>7.1</b> | <b>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? •<br>Die lösungsorientierte Variante   |     |
| 7.1.3      | Welche Schwierigkeiten können auftauchen und<br>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 •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   |     |
| <b>7.2</b> | <b>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<br>wie kann ich damit umgehen? .....  | 483 |
| 7.2.5      | Besonderheiten im Kontakt .....  | 484 |
|            | Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   |     |
| 7.2.6      | Transkript.....  | 485 |
| <b>7.3</b> | <b>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 •<br>Die Ist-Situation beschreiben lassen • Einführen der Veränderung/<br>Entscheidung durch Bewegen der eigenen Figur • Vermutete<br>Veränderung der Position anderer Personen im zweiten Schritt •<br>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<br>wie kann ich damit umgehen? .....  | 495 |
| 7.3.5      | Besonderheiten im Kontakt .....  | 496 |
|            | Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen •<br>Gruppen • Andere Kulturkreise   |     |
| 7.3.6      | Transkript .....   | 497 |
|            | Literatur.....   | 501 |