

# Inhalt

Einleitung .....	9
Begriffsklärung .....	12
Historische Bezüge .....	12
Aktuelle und Forschungsdefinitionen .....	13
Versuch einer systemischen Definition .....	14
Persönliche Definitionen .....	16

## **Abschnitt 1: Zusammenhänge mit Forschungsfeldern**

### **Forschungsfeld 1: Bindungsforschung und das Erleben**

von Zugehörigkeit und Autonomie .....	18
Bindungstheorie und das Konzept der sicheren Bindung .....	18
Krisenkompetenz auf der Basis von Bindung .....	26
Fähigkeiten zur Selbststeuerung und Selbstberuhigung .....	31

### **Forschungsfeld 2: Was wir aus der Traumaforschung für Krisen,**

Leid und Trauer lernen können .....	34
Traumaerfahrungen als großes Hindernis für Geborgenheitserleben	34
<i>Eine kurze, vereinfachte Traumadefinition</i> .....	36
<i>Trauma und Lebenslauf</i> .....	38
<i>Arbeitsmodelle</i> .....	43
<i>Hindernisse und Voraussetzungen für Geborgenheit im</i>	
<i>Traumakontext</i> .....	44
<i>Fazit</i> .....	47

Desorganisierte Bindung und gesundheitliche Folgen im Leben mit traumatischen Bindungserfahrungen .....	48
Spiritualität als geborgenheitsförderlicher Faktor .....	52
Der Mangel an Geborgenheit für ganze Generationen .....	54

<b>Forschungsfeld 3: Neurobiologische Implikationen und wie das Gehirn und der Körper Geborgenheit lernen können .....</b>	<b>57</b>
Plastizität des Gehirns und das Hebb'sche Gesetz .....	57
Hypnosystemik und das Ego-State-Modell .....	60
<i>Trance und Imagination mit Aufmerksamkeitsfokus nach innen</i> .....	63
<i>Das Ego-State-Modell</i> .....	65
<i>Zusammenhang von Ego-States mit Geborgenheit und Trauma ...</i>	68

## **Abschnitt 2: Arbeit mit »Geborgenheit« im Prozess der Krisenbegleitung**

Auftragsklärung .....	72
Schaffung eines äußeren sicheren Ortes für Krisen, Leid und Trauer .....	74
Die helfende Haltung und das Eigene .....	75
<i>Übung: Liebevoller Selbstreflexion</i> .....	77
Selbstsicherung in Krisenbegleitungen für Helfende .....	79
<i>Übung: Installation eines beobachtenden Anteils</i> .....	81
<i>Innere Steuerung entwickeln</i> .....	85
<i>Übung: Innere Steuerung installieren und spüren</i> .....	87
Bedürfnisorientierte Erkundung der Lebensgefühle .....	88
Würdigung von Leid .....	90
<i>Übung: Kostbarer innerer Kern</i> .....	93
<i>Übung: Integration eines noch leidenden Anteils</i> .....	98
Frage der Nachbeelerterung .....	101
Einladung in die imaginative Welt .....	103
<i>Hypnosystemische Grundgedanken</i> .....	103
<i>Wege ins Geborgenheitserleben</i> .....	106
<i>Übung: Imagination mit Landschaft</i> .....	107

Anleitung für das Erleben von Geborgenheit .....	109
<i>Übung: Imagination des Geborgenheitsortes</i> .....	110
<i>Übung: Imagination innerer helfender Wesen</i> .....	112
<i>Übung: Körpererleben und Verankerung</i> .....	113
<i>Umgang mit Störungen</i> .....	116
<i>Verankerung und Training</i> .....	117

### **Abschnitt 3: Geschichten und Bilder von Geborgenheit aus der Praxis**

Vorbemerkung .....	120
Beispiel 1: Frau S., 55 Jahre .....	121
<i>Dokument 1 von Frau S.</i> .....	122
<i>Dokumente 2 und 3: Nachreflexionen zur Geborgenheitsarbeit     von Frau S.</i> .....	124
Beispiel 2: Herr L., 55 Jahre .....	127
<i>Dokument 1 von Herrn L.</i> .....	130
<i>Dokument 2 von Herrn L.</i> .....	130
Beispiel 3: Frau G., 57 Jahre .....	132
<i>Dokument 1 von Frau G.</i> .....	136
Beispiel 4: Frau K., 25 Jahre .....	137
<i>Dokument 1 von Frau K.</i> .....	140
Beispiel 5: Herr M., 32 Jahre .....	143
<i>Dokument 1 von Herrn M.</i> .....	144
 Nachhall .....	 148
 Danksagung .....	 150
 Literatur .....	 151