

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	
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 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
Forschungsfeld 3: Neurobiologische Implikationen und wie das Gehirn und der Körper Geborgenheit lernen können	57
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: Liebevolle 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 Nachbeelterung	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
Übung: <i>Imagination des Geborgenheitsortes</i>	110
Übung: <i>Imagination innerer helfender Wesen</i>	112
Übung: <i>Körpererleben und Verankerung</i>	113
Umgang mit Störungen	116
Verankerung und Training	117
 Abschnitt 3: Geschichten und Bilder von Geborgenheit aus der Praxis	
Vorbemerkung	120
Beispiel 1: Frau S., 55 Jahre	121
Dokument 1 von Frau S.	122
Dokumente 2 und 3: Nachreflexionen zur Geborgenheitsarbeit von Frau S.	124
Beispiel 2: Herr L., 55 Jahre	127
Dokument 1 von Herrn L.	130
Dokument 2 von Herrn L.	130
Beispiel 3: Frau G., 57 Jahre	132
Dokument 1 von Frau G.	136
Beispiel 4: Frau K., 25 Jahre	137
Dokument 1 von Frau K.	140
Beispiel 5: Herr M., 32 Jahre	143
Dokument 1 von Herrn M.	144
 Nachhall	148
 Danksagung	150
 Literatur	151