

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen	11
Geleitwort von Wolfgang Wöller	12
Geleitwort von Michael Bohne	14
Vorwort der Autorin	18
Einleitung	23
1 Trauma und die Folgen	23
1.1 Um wen und um was geht es in diesem Buch?	23
Alles Trauma oder was?	25
Komplexe Traumafolgen	26
ICD-11: Ein Ausflug in die klinische Diagnostik	27
Einige generelle Überlegungen zur Diagnostik	30
Wenn sich Begriffe in Körpern und Köpfen festsetzen	32
Folgen oder Störung? – ein kleines Experiment	32
Opfer oder Meisterschaft im Überleben?	34
1.2 Neurobiologische Reaktion bei Lebensbedrohung –	
Dissoziation als Strategie zum Überleben	35
Die Bedeutung evolutionärer Handlungssysteme	36
Vollgas und Vollbremse	37
Chronifizierte Dissoziation	39
Strukturelle Dissoziation als Nicht-Realisation	42
1.3 Traumaspezifische Übertragungsdynamik	45
Traumadynamik im Team	48
Settinggestaltung: Der sichere Rahmen	50
Beziehungsgestaltung: Als Coach an der Seite mit den Übertragungs- angeboten tanzen	51
1.4 Schuldgefühle und Scham, das »Aschenputtel« unter den Gefühlen	55
Mit Hilfe von Scham den eigenen Platz im Leben finden	55
Traumatische Scham	59
Scham im System	61

1.5 Ego-States bei komplexen Traumafolgen	64
»Vieles sein« als Ausdruck der Komplexität der Persönlichkeit	64
Die Entwicklung von Ich-Zuständen aus verschiedenen Blickwinkeln	66
Den Ursprüngen auf der Spur	67
Komplexe Persönlichkeitsorganisation bei frühkindlicher	
Traumatisierung	69
Das Innensystem – Ego-States, Ich-Zustände, Persönlichkeitszustände	
oder Anteile?	71
Zur Verwendung des Begriffes Ego-State und dem Umgang	
mit Anteilen in diesem Buch	71
2 Die therapeutische Haltung – Balsam für die Bindungswunde ...	73
2.1 Von Haltung, Menschenbild und therapeutischen Tugenden	73
2.2 Fallbeispiel: Dem Menschen etwas zutrauen – »Sie sind erwachsen!«	74
2.3 Fallbeispiel: »Ich bestimme jetzt wieder, wo es langgeht!«	77
2.4 »Bitte behandeln Sie mich mit Würde!« – würdeorientierte	
Begegnung	79
2.5 Respekt, Respekt, Respekt und Wertschätzung, so viel wie geht	80
2.6 Von Respektlosigkeit, Leichtigkeit, Zuversicht und Humor	82
2.7 Vertrauen in die Resilienz	84
2.8 Therapeutische Abstinenz sowieso	84
2.9 Eine gute Mischung: mitfühlend abstinente Berufs-Ich	86
2.10 Psychohygiene der eigenen Person gegenüber	87
2.11 Demut – der Mut, zu dienen	88
3 Potentialorientierte Traumatherapie	90
3.1 Am Phänomen ausgerichtet und am Prozess orientiert	90
Von der Eiche, die als Fichte aufwuchs	92
Das Setting will gestaltet sein	93
3.2 Das erwachsene Ich stärken und integrative Kapazität fördern	94
3.3 Das Phasenmodell unter der Lupe	97
3.4 Am Phänomen und am Prozess orientierte Wegbegleitung	100
3.5 Kein Therapiestart ohne Auftrag und Einverständnis	102
Das System mit ins Boot holen	106
Und noch einmal: Reinszenierung der Traumadynamik im	
Helfersystem	109
Fallbeispiel: Einverständnis einholen im System	110
3.6 In Resonanz mit der »inneren Welt«	112
Am Phänomen und am Prozess orientierte Kontaktaufnahme	
mit dem Innensystem	114
Beispiele der Kontaktaufnahme mit Innenanteilen	115

Kontaktaufnahme mit einem scheinbar »destruktiven«, starken Anteil	117
Innere Konferenz oder »Workspace«	120
3.7 Mehr als nur eine Übung: Der sichere Ort als Haltung – die »Homebase« mit einem Fallbeispiel	122
3.8 Fragen, die den Deckel drauflassen, und Fragen, die bei Lösungen anklopfen	126
4 Klopfen – eine (alte) Methode revolutioniert die Psychotherapie	131
4.1 Eine Einführung ins Klopfen und seine historischen Wurzeln	131
4.2 PEP nach Michael Bohne	134
Die Behandlung mit der binokularen Brille	135
Lösungsblockaden und ihre Transformation	138
PEP – mehr als gute Psychohygiene für Therapeutinnen und Therapeuten	143
5 Los geht's: Den Prozess mit PEP starten und gestalten	147
5.1 »Klopfen mit dem System« – die Bereicherung im traumatherapeutischen Prozess	147
Warum denn nun bitte Klopfen bei komplexen Traumafolgen?	149
Zu Prozessbeginn: Klopfen, Kurbeln & Co. – die Dosis macht die Wirkung	153
Selbsthilfemanagement für Zuhause	154
5.2 Das erwachsene Ich stärken und integrative Kapazität fördern	155
»Bitte erwachsen klopfen« – der Gegenwartsanker als Intervention der ersten Stunde	155
»Ich groß« – erwachsen ist das Zauberwort	159
Wenn Echtzeitalter nicht geht: mögliche Herausforderungen beim Gegenwartsanker	161
5.3 Selbstfürsorge üben – Dehnungsübungen nicht nur für den präfrontalen Cortex	164
Mit »Kurbeln« den Selbstfürsorgemuskel trainieren	165
Prozedere des Kurbelns	165
Kernbedürfnisse sprachlich aktivieren	167
Beruhigung durch Berührung	169
Trainieren der Sowohl-als-auch-Fähigkeit	170
5.4 Klopfen zur Affektberuhigung und Reorientierung	171
Limbisch unterwegs – ich kann's ja! Ein Fallbeispiel	173
Zurück in die Gegenwart: Reorientierung mit Klopfen	177

6 Lösungsblockaden bei komplexen Traumafolgen	179
6.1 Selbstvorwurf und Schuldgefühle als zentrale Phänomene im System	179
Start über das erwachsene Ich	181
Dehnungsübungen für den präfrontalen Cortex mit der phänomenologischen Steigerung	183
Fallbeispiel: keine Vorwurfsbehandlung ohne Auftrag und Einverständnis	185
Der Tanz beginnt!	185
Fallbeispiel Frau W.: Schuldgefühle in einem »Ich bin schuld, du bist schuld«-System	190
6.2 Loyalität – der Bindungskleber für das Selbstkonzept	193
Loyalitäten in den Veränderungsprozess bringen	195
Fallbeispiel Frau W.: Loyalitäten in einem »Ich bin Schuld, du bist Schuld-System«	197
6.3 Eine Übersicht über Besonderheiten von Lösungsblockaden bei komplexen Traumafolgen	200
6.4 Und wie geht das mit der Scham?	202
Von der Scham zur Würde	203
Mit Pendeln und Klopfen den Veränderungsprozess einläuten	204
7 Klopfen mit dem Innensystem	207
7.1 Allgemeine Überlegungen zum Klopfen mit Innenanteilen, Indikation und Kontraindikation für den Klopfprozess auf Ego-State-Ebene	207
7.2 Klopf- und Kurbelvorlieben von Innenanteilen	209
7.3 Selbstfürsorge will geübt sein, aber wie und mit wem oder was? ...	210
7.4 Wenn's kracht im System – Vorwürfe untereinander	213
Fallbeispiel Frau W. – »Ich bin schuld, du bist Schuld« mit Innenanteilen	216
Die Vermeidung klopfend und kurbelnd willkommen heißen	216
7.5 »Hier und jetzt« – der Gegenwartsanker für Innenanteile	221
7.6 Starke Anteile und ihre Loyalitäten	222
8 Traumaintegration mit Klopfen	227
8.1 »Frieden schließen mit dem emotionalen Gehirn«	227
8.2 In guter Gesellschaft: multisensorische Prozesstechniken	229
8.3 Traumaintegration und Traumaverarbeitung nicht ohne das System: mit wem oder was, womit und wozu?	232
8.4 Multisensorischer Tanz – Traumaintegration mit dem Klopfprotokoll	235

Mit Klopfen »in der Spur« bleiben	237
Vom Pendeln zwischen limbisch und kortikal, Mismatch und emotionalen Gegenerlebnissen	238
Lösungsblockaden und wichtige Zeugen	240
8.5 Fallbeispiele Traumaintegration und Traumaverarbeitung	242
Der Königsweg: Traumaintegration über das erwachsene Ich	243
Traumaverarbeitung mit einem Innenanteil – Scham und Schuld	247
9 Praxisteil: Anleitungen für die praktischen Übungen und Tabellen für den Überblick	251
9.1 Ausgewählte Übungen zur Stärkung des erwachsenen Ichs	251
Der Schutzkreis	251
Die Acht – den eigenen Raum einnehmen	252
Das Ressourcen-Team	254
Die Tresorübung	255
Lichtstrom-Übung oder Energiedusche	256
9.2 Traumaintegration mit dem Klopfprotokoll – so geht's!	257
9.3 Tabellen für den Überblick	261
Klopf-tools zu Prozessbeginn	261
Lösungsblockaden und ihre Behandlung im Gesamtsystem	263
Dank	265
Literatur	267