

# Inhalt

<b>Vorwort von Gunther Schmidt</b> .....	<b>8</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>14</b>
<b>1. Schwere und schwerste Verlusterfahrungen – eine Herausforderung für die Trauerbegleitung und Psychotherapie</b> .....	<b>17</b>
1.1 Schwere und schwerste Verluste – eine bisher ungelöste Herausforderung für die Psychotherapie .....	17
1.2 Der Trauerprozess als komplexer individueller Verarbeitungsprozess .....	20
1.3 Intensive Trauerreaktionen und komplizierte Trauerverläufe .....	22
1.4 Trauerarbeit zwischen Trauerbegleitung und Trauerpsychotherapie .....	30
1.5 Hypnosystemische Trauerarbeit – Warum ein neuer Ansatz? .....	32
<b>2. Neuere Ansätze in der Trauerpsychologie und die Grundlegung einer neuen hypnosystemischen Trauerpsychologie</b> .....	<b>35</b>
2.1 Das libidotheoretische Verständnis der Trauerpsychologie – Trauer als Loslass- und Abschiedsemotion im Prozess der »Trauerarbeit« .....	35
2.2 Neuere beziehungsorientierte Ansätze in der Trauerpsychologie .....	39
2.3 Neuere systemisch-konstruktivistische Ansätze in der Trauerpsychologie .....	43
2.4 Ein neuer, hypnosystemischer Ansatz in der Trauerarbeit .....	48
<b>3. Trauer als Trance- und Beziehungserfahrung – Hypnotherapeutische und systemische Grundlagen einer hypnosystemisch verstandenen Trauerarbeit</b> .....	<b>53</b>
3.1 Trauer als Tranceerfahrung – Hypnotherapeutische Grundlagen der Trauerarbeit .....	53

3.2	Trauer als Beziehungsressource – Systemische Grundlagen der Trauerarbeit .....	59
3.3	Die Konstruktion einer internalen, lösungsorientierten Beziehungsrealität – Ein hypnosystemisches Verständnis der Trauer .....	64
4.	<b>Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen Realisierungsarbeit und Beziehungsarbeit .....</b>	<b>70</b>
4.1	Trauerreaktion als Lösungsversuch angesichts einer unlösbaren Situation .....	70
4.2	Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen der Realisierung der äußeren Abwesenheit und der inneren Anwesenheit des Verstorbenen .....	77
5.	<b>Trauerarbeit als Stabilisierungs- und Ressourcenarbeit .....</b>	<b>85</b>
5.1	Stabilisierung in der Trauerbegleitung .....	85
5.2	Ressourcenarbeit in der Trauerbegleitung .....	87
5.3	Äußere sichere, haltende Orte .....	89
5.4	Innerer sicherer, haltender Ort .....	92
5.5	Rituale als sichere Struktur im Trauerprozess .....	95
6.	<b>Trauerarbeit als schmerzliche Realisierungsarbeit .....</b>	<b>98</b>
6.1	Realisierungsarbeit als schmerzlicher und notwendiger Teil der Trauerarbeit .....	98
6.2	Die Arbeit mit dem akuten Verlustschmerz .....	104
6.3	Die Arbeit an und mit den Trauergefühlen .....	109
6.4	Die Arbeit an der Beziehungsdimension der Trauergefühle .....	118
6.5	Die Arbeit mit nicht gewollter oder nicht gelingender Realisierung .....	122
6.6	Zusammenfassung und Ausblick .....	124
7.	<b>Trauerarbeit als kreative Beziehungsarbeit .....</b>	<b>125</b>
7.1	Die Aktivierung und Utilisierung der Beziehungsemotionen .....	125
7.2	Die Reetablierung einer sicheren inneren Bindung .....	132
7.3	Reinternalisierende Erinnerungsarbeit .....	137
7.4	Zusammenfassung und Ausblick .....	148

<b>8.</b>	<b>Trauerarbeit als Suche nach dem sicheren Ort für den Verstorbenen</b>	<b>150</b>
8.1	Der sichere Ort für den Verstorbenen – ein Grundkonzept für die hypnosystemische Trauerarbeit	150
8.2	Die Bedeutung des sicheren Ortes – Dortlassen statt »Loslassen«	156
8.3	Die hypnosystemische Arbeit an und mit den verschiedenen sicheren Orten	158
<b>9.</b>	<b>Trauerarbeit als Gestaltung der Beziehung zum Verstorbenen</b>	<b>186</b>
9.1	Die Beziehung zum Verstorbenen leben lernen – Die Integration der Beziehung zum Verstorbenen in das Leben nach dem Verlust	186
9.2	Ego-State-Prozesse	190
9.3	Internale Klärungsarbeit an den Beziehungsstörungen	193
<b>10.</b>	<b>Trauerarbeit als Transformation der Trauer und als Abschied von der Trauer</b>	<b>204</b>
10.1	Veränderungsprozesse in Bezug auf Trauergefühle	204
10.2	Günstige Bedingungen für die Veränderung der Trauergefühle	205
10.3	Die Transformation der Trauergefühle begleiten	207
10.4	Den Abschiedsprozess bezüglich der Trauergefühle gestalten	211
10.5	Trauerbegleitung bei einem Verharren in den Trauergefühlen	217
<b>11.</b>	<b>Trauerarbeit als Arbeit an einem Leben nach dem Verlust</b>	<b>219</b>
11.1	Die Transformation der inneren Beziehung zum Verstorbenen	219
11.2	Die Arbeit an einer bezogenen Individuation in der inneren Beziehung	224
11.3	Die Veränderung des Trauernden – Verlusterfahrung als Chance und Risiko	228
11.4	Das Leben nach dem Verlust neu gestalten	233
	<b>Literatur</b>	<b>240</b>
	<b>Über den Autor</b>	<b>244</b>