

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort von Albert Pesso | 11 |
| 1. Einleitung | 13 |
| 2. Was hat mich an der Pesso-Therapie so fasziniert?..... | 15 |
| 3. Was ist Pesso-Therapie? Eine kurze Einführung..... | 21 |
| 4. Wie ist Pesso-Therapie entstanden? | 23 |
| 5. Für welche Patienten ist Pesso-Therapie geeignet?.... | 26 |
| 5.1 Indikation und Grundvoraussetzungen | 26 |
| 5.2 Kontraindikationen | 27 |
| 6. Ein Blick in unsere Praxis – ein Klient kommt zu uns.... | 29 |
| 6.1 Die erste Begegnung | 29 |
| 6.2 Warum läuft bei mir immer alles schief? | 31 |
| 6.3 Wer sieht mich endlich? | 31 |
| 6.4 Alle anderen spüren sich, nur ich nicht! | 33 |
| 6.5 Was kann Therapie leisten?..... | 34 |
| 7. Was brauchen Menschen in ihrer Entwicklung?..... | 37 |
| 7.1 Die fünf Grundbedürfnisse in der Entwicklung eines Menschen (nach A. Pesso) | 39 |
| 7.1.1 Das Grundbedürfnis nach Platz | 40 |
| 7.1.2 Das Grundbedürfnis nach Nahrung..... | 41 |
| 7.1.3 Das Grundbedürfnis nach Unterstützung | 42 |
| 7.1.4 Das Grundbedürfnis nach Schutz..... | 44 |
| 7.1.5 Das Grundbedürfnis nach Grenzen | 45 |

| | | |
|-------|---|----|
| 7.2 | Die Integration der Polaritäten | 52 |
| 7.2.1 | Zusammenführung von mütterlichem und väterlichem Erbgut | 52 |
| 7.2.2 | Die Integration der neurologischen Polarität: linke und rechte Gehirnhälfte | 54 |
| 7.2.3 | Die Integration von sensorischer (Wahrnehmung) und motorischer (Handeln) Polarität | 57 |
| 7.2.4 | Polarität unseres Verhaltens: Aktivität (Geben) – Empfänglichkeit (Nehmen) | 59 |
| 7.2.5 | Die symbolische Integration von Männlichkeit und Weiblichkeit | 61 |
| 7.3 | Bewusstsein und Autonomie | 64 |
| 7.3.1 | Sprache und ihre Bedeutung für die Entwicklung des Bewusstseins | 64 |
| 7.3.2 | Kinder können nur die Gefühle bewusst wahrnehmen und ausdrücken, die ihre Eltern benennen | 66 |
| 7.3.3 | Kinder können nur die Gefühle in ihr Bewusstsein integrieren, die »erlaubt« sind | 66 |
| 7.3.4 | Die Entwicklung von Autonomie | 68 |
| 7.3.5 | Die Aktivierung des Piloten | 71 |
| 7.3.6 | Microtracking – Das Tor zu unserer Geschichte | 72 |
| 7.3.7 | Die Rolle des Zeugen für die Aktivierung des Bewusstseins | 78 |
| 7.3.8 | Der tiefe Wunsch, das sein bzw. werden zu können, was uns wirklich ausmacht | 85 |
| 8. | Wie entstehen Störungen? | 87 |
| 8.1 | Störungen als Folge von Defiziten in der Befriedigung der Grundbedürfnisse in der Entwicklung | 88 |
| 8.1.1 | Defizite im Grundbedürfnis nach Platz | 89 |
| 8.1.2 | Defizite im Grundbedürfnis nach Nahrung | 91 |
| 8.1.3 | Defizite im Grundbedürfnis nach Unterstützung.... | 93 |
| 8.1.4 | Defizite im Grundbedürfnis nach Schutz | 95 |
| 8.1.5 | Defizite im Grundbedürfnis nach Grenzen | 97 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 8.2 | Störungen als Folge von Traumatisierung | 99 |
| 8.2.1 | Was ist Traumatisierung und wie entsteht sie? | 100 |
| 8.2.2 | Fallbeispiel | 103 |
| 8.2.3 | Wie zeigen sich in diesem Vorgespräch die Symptome von Traumatisierung? | 105 |
| 8.3 | Störungen als Folge von Holes in Roles | 108 |
| 8.3.1 | Was bedeutet Holes in Roles? | 108 |
| 8.3.2 | Fallbeispiel | 109 |
| 8.3.3 | Die Entstehung von <i>Entität</i> durch das »Füllen von Löchern im Rollengefüge« | 110 |
| 9. | Die Entstehung von Omnipotenz aus dem Blickwinkel der Pesso-Therapie | 116 |
| 9.1 | Omnipotenz als Folge mangelnder Begrenzung unserer genetischen Natur..... | 118 |
| 9.1.1 | Unsere genetische Natur braucht Begrenzung – Ego-Wrapping | 119 |
| 9.1.2 | Grenzen definieren unser Ich und unsere menschliche Existenz | 119 |
| 9.1.3 | Der Mangel an Grenzen geht mit Bedrohung einher . | 120 |
| 9.2 | Weitere Folgen mangelnder Begrenzung und die Entstehung von Grandiosität | 124 |
| 9.3 | Fallbeispiel | 129 |
| 10. | Wie werden Störungen in der Pesso-Therapie behandelt? | 132 |
| 10.1 | Die therapeutische Arbeit mit Defiziten | 132 |
| 10.2 | Die therapeutische Arbeit mit Traumatisierung | 138 |
| 10.2.1 | Autonomie und Selbststeuerung des therapeutischen Prozesses durch den Klienten | 139 |
| 10.2.2 | Der Aufbau von Schutz durch » <i>positive Fragmentfiguren</i> « | 141 |
| 10.2.3 | Heilung von Trauma liegt nicht im Wiedererleben des Alten, sondern in der Verankerung von neuen heilenden Gegenbildern | 143 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 10.3 | Die therapeutische Arbeit mit Holes in Roles | 148 |
| 10.4 | Besondere Aspekte in der therapeutischen Arbeit mit Omnipotenz..... | 155 |
| 10.4.1 | Gute Begrenzung als Erfahrung im Hier und Jetzt... . | 156 |
| 10.4.2 | Grenzen und Limitierung in einem fortlaufenden therapeutischen Prozess | 161 |
| 10.4.3 | Fallbeispiel: Gute körperliche Begrenzung bei Omnipotenz..... | 178 |
| 11. | Rahmenbedingungen in der Pesso-Therapie..... | 186 |
| 11.1 | Die Möglichkeitssphäre..... | 186 |
| 11.2 | Interaktion ist immer Passform | 187 |
| 11.3 | Die verschiedenen Bühnen..... | 188 |
| 11.4 | Die verschiedenen Schirme | 191 |
| 11.5 | Heilung liegt nicht im Hier und Jetzt, sondern im Damals unserer Geschichte | 193 |
| 12. | Die Arbeit mit Strukturen | 195 |
| 12.1 | Was ist eine Struktur? | 195 |
| 12.2 | Heilung braucht Beziehung und Interaktion | 197 |
| 12.3 | Der Zeuge, der mich in meinen Gefühlen sieht | 197 |
| 12.4 | Menschen, die Anteil nehmen, Halt oder Schutz geben – positive Fragmentfiguren | 201 |
| 12.5 | Eltern, wie ich sie gebraucht hätte – ideale Eltern | 204 |
| 13. | Die einzelnen Schritte einer Struktur | 206 |
| 13.1 | Beginn im Hier und Jetzt –Microtracking | 206 |
| 13.2 | Die wahre Szene | 208 |
| 13.3 | Die historische Szene | 209 |
| 13.4 | Das heilende Gegenbild | 210 |
| 13.5 | Verankerung und Transfer | 212 |
| 13.6 | Grafik zum Ablauf einer Struktur | 213 |
| 13.7 | Entrollen der Rollenspieler – die Bühne der Struktur wird geräumt | 214 |

| | | |
|------|--|-----|
| 14. | Transkription einer Struktur..... | 215 |
| 15. | Der sichere Rahmen einer Gruppe | 272 |
| 15.1 | Aufbau einer Gruppe..... | 272 |
| 15.2 | Gruppenregeln | 274 |
| 15.3 | Die Übernahme von Rollen und der Kontrakt dazu..... | 277 |
| 15.4 | Das Grundprinzip der Akkommodation | 281 |
| 15.5 | Die Übungsformate in der Pesso-Therapie | 283 |
| 16. | Einzeltherapie | 288 |
| 17. | Pesso-Therapie in der Behandlung von Paaren..... | 297 |
| 18. | Was hat mir die Pesso-Therapie gebracht – Erfahrungsberichte von Klienten | 300 |
| 19. | Schlussbemerkung..... | 323 |
| | Nachwort von Lowijs Perquin | 325 |
| | Register wichtiger Begriffe der Pesso-Therapie | 327 |
| | Internetadressen | 329 |
| | Literatur | 330 |