

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 »positive Fragmentfiguren«	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