

Inhalt

Einleitung	9
Information zu den Download-Materialien	14
A) Grundlagen	
Körper und Gefühl in der Psychotherapie	15
1. Die Bedeutung des körper- und gefühlsorientierten Vorgehens in der Psychotherapie	15
2. Patient Karl B.: Eine verkürzte Falldarstellung	19
3. Die Erlebnisebenen des Menschen	21
4. Körperorientiertes Vorgehens in der Psychotherapie	23
5. Sitzungsbericht einer Patientin – Einzelsitzung	26
B) Praxis: Körper- und gefühlsorientierte Basisübungen	31
1. Erläuterung des verwendeten Übungsschemas	31
• Psychotherapeutische Ziele	33
• Rahmenbedingungen	35
• Dauer	37
• Ablauf	37
• Effekte der Übung	38
• Mögliche Anschlussübungen	38
• Schwierigkeitsgrad	39
2. Sitzungsbericht eines Patienten – Die erste Gruppensitzung	43
I. Kontakt- und Aufwärm-Übungen	45
1. Grundlagen	45
2. Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	49
3. Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	52

4.	Praktische Übungen	53
	• Party	53
	• Winken	57
	• Blind führen	60
	• Abklatschen	63
	• Vertrauensfall	66
	• Nonverbales Kennenlernen	69
5.	Therapiematerialien	72
6.	Gruppenregeln	75
7.	Information für Patienten: Gruppentherapie	77
 II. Entspannungs- und Besinnungsübungen		80
1.	Grundlagen	80
2.	Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	83
3.	Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	86
4.	Praktische Übungen	87
	• Reise durch den Körper	87
	• Entspannungstraining nach Weitzman	95
	• PhantasiereiseTraumland	100
	• Atementspannung	106
	• Entspannungsstern	112
	• Reise zu den Stärken	117
5.	Therapiematerialien	124
6.	Information für Patienten: Entspannung	128
 III. Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung		132
1.	Grundlagen	132
2.	Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	138
3.	Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	141
4.	Praktische Übungen	142
	• Kopfwiegen	142
	• Partner – Atmen	145
	• Genießen	148
	• Schulung der Sinne	154
	• Rücken an Rücken	157

• Gefühlsfarben	160
a) Gefühle atmen	162
b) Nachspüren	164
5. Therapiematerialien	169
6. Information für Patienten: Genießen	177
7. Patientenbericht: Selbstporträt eines menschlichen Körpers	180
IV. Übungen zur Förderung der Gefühls- wahrnehmung und des Gefühlsausdrucks	182
1. Grundlagen	182
2. Quellen und Kurzdarstellung der Übungen	189
3. Übersicht der Übungen und Therapiematerialien	191
4. Praktische Übungen	192
• Gefühlstopf	192
• Gefühlskreis	196
• Tröster	199
• Streicheleinheiten	206
• Einfühlen	209
a) Schweigepause	212
b) Akzeptanz	213
c) Achtsamkeit	215
d) Gefühlswellen	217
e) Mitgefühl	218
f) Einfühlen	220
5. Therapiematerialien	224
6. Information für Patienten: Gefühle	234
7. Patientenbericht: Bilanz einer Gruppentherapie	239
C) Planung und Durchführung einer Therapie	241
I. Integration der Übungen in ein ganzheitliches Behandlungskonzept	241
1. Behandlungsplan: Der Fall Karl B.	241
2. Behandlungsverlauf: Patient Karl B.	245

II.	Therapie-Informationen	248
1.	Informationen für Therapeuten	248
a)	Ratschläge zur Handhabung der Basis- und Aufbauübungen	248
	Allgemeine Hinweise	248
	Indikationen und Kontraindikationen	251
	Basisregeln für Gruppenleiter	252
	Methodische Hinweise	254
b)	Fragebogen zum Lebenslauf (Kurzform)	256
2.	Psychotherapie-Information für Patienten	263
	Was ist Psychotherapie	263
	Was ist Verhaltenstherapie?	264
3.	Brief an zukünftige Patienten	267
	Alphabetisches Verzeichnis der Übungen	270
	Alphabetisches Verzeichnis der Therapiematerialien	272
	Literatur	274