

Inhalt

1	Einführung	9
2	Das Vorgespräch	13
2.1	Die Auftragsklärung	13
2.2	Aufklärung über die <i>Imaginären Körperreisen</i>	14
2.3	Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern	17
3	Die Induktion	20
3.1	Die Spiegeltechnik	20
3.2	Magischer Spiegel oder Pforte	27
3.3	Klassische Stolpersteine	30
3.4	Induktion über den äußeren sicheren Ort	34
4	Der Körper von innen	45
4.1	Die Reise im Körperinnern	45
4.2	Klassische Stolpersteine	51
5	Der Wohlfühlraum	52
5.1	Der Wohlfühlraum	52
5.2	Der Wohlfühlbereich	57
5.3	Klassische Stolpersteine	59
6	Der Ressourcenraum	61
6.1	Die Entwicklung	61
6.2	Die Ressourcenfarbe	65
6.3	Ressourcen spüren und ankern	67
6.4	Typische Varianten	70
6.5	Klassische Stolpersteine	74
7	Helferwesen	76
7.1	Kontaktaufnahme	76
7.2	Klassische Stolpersteine	79
8	Schutzmaßnahmen zu Beginn der Reise	81
8.1	Zweites Spiegelbild	81

8.2	Der Notfallknopf.....	82
8.3	Einen Begleiter finden.....	83
8.4	Weitere Schutzmaßnahmen.....	84
8.5	Wohin führt die Reise?.....	86
9	Die Schaltzentrale.....	88
9.1	Orientierung.....	89
9.2	Die inneren Helfer.....	91
9.3	Indirekte Arbeit aus sicherer Distanz.....	104
9.4	Zieldefinitionen.....	108
9.5	Die Zentrale hinter der Zentrale.....	109
9.6	Klassische Stolpersteine.....	III
10	Der Bereich des Wissens.....	116
10.1	Die Lernräume.....	117
10.2	Farb-Anker.....	119
10.3	Helferwesen.....	121
10.4	Vernetzung.....	122
10.5	Widerstände.....	125
11	Das Archiv des Lebens.....	128
11.1	Betrachtung relevanter Filme.....	129
11.2	Analytische Arbeit.....	131
11.3	Lösungsorientierte Arbeit.....	142
11.4	Filme von Traumatisierungen.....	147
11.5	Die Leinwandarbeit.....	156
12	Widerstände.....	159
12.1	Kontaktaufnahme.....	161
12.2	Was steckt hinter einem Widerstand?.....	164
12.3	Arbeit mit den Widerständen.....	165
12.4	Innere Widerstände.....	166
12.5	Äußere Widerstände – Introjekte.....	175
12.6	Kombinierte Widerstände von innen und außen.....	189
12.7	Klassische Stolpersteine.....	196
13	Das Zentrum der Emotionen.....	200
13.1	Orientierung.....	201
13.2	Prozesse im Zentrum.....	205

14 Psychische Erkrankungen	209
14.1 Angststörung	209
14.2 Vernetzung mit der Schaltzentrale	214
14.3 Klassische Stolpersteine	219
14.4 Depressionen	225
14.5 Klassische Stolpersteine	233
15 Somatische Erkrankungen	235
15.1 Reise zum Ort des Geschehens	236
15.2 Prozesse vor Ort	238
15.3 Arbeit auf mehreren Ebenen gleichzeitig	250
15.4 Klassische Stolpersteine	255
16 Psychosomatische Erkrankungen	261
17 Das Sitzungsende	263
17.1 Auflösung der Trance	263
17.2 Klassische Stolpersteine	266
18 Tonaufnahmen für die Patienten	269
18.1 Erstellen einer individuellen Tonaufnahme	269
18.2 Technische Erfordernisse	279
19 Therapieorganisation	281
19.1 Schriftliche Aufzeichnungen	281
19.2 Die Körperkarte	281
19.3 Sitzungsplanung	282
20 Arbeit mit Gruppen	283
20.1 Entspannung im Wohlfühlraum	283
21 Der Blick nach vorne	285
Danksagung	287
Anhang	289
Die Induktion über den äußeren sicheren Ort	289
Vorlage Körperkarte: Spiegelinduktion	292
Vorlage Körperkarte: Induktion über den äußeren sicheren Ort	294

Beispiel eines Sitzungsverlaufs	295
Gruppentrance	297
Literatur	301
Verzeichnis der Abbildungen	302
Über die Autorin	303