

Inhaltsverzeichnis

1	Stabilisierung – Notwendigkeit, Wirkung, Nutzen	1
	Literatur	6
Teil I Praxisrelevante Grundlagen		
2	Traumatisierung in ihrer Vielfalt	9
2.1	Die Vielfalt traumatisierender Ereignisse und Umstände	9
2.2	Traumafokussierte Anamnese: Eine Notwendigkeit	13
2.3	Die Vielfalt der Folgen und möglichen Diagnosen	16
2.3.1	Trauma first!	17
2.3.2	Diagnosen: Vorsicht!	18
	Literatur	19
3	Neurowissenschaftliche Einblicke	21
3.1	Das Nervensystem: Kurz und bündig	21
3.1.1	Der Vagusnerv	22
3.1.2	Stephen Porges' Polyvagal-Theorie	23
3.1.3	Immobilität – Erstarrung und Shutdown	27
3.1.4	Die Bedeutung der Polyvagal-Theorie für die Traumabehandlung	29
3.2	Das dreieinige Gehirn	30
	Literatur	33
4	Unser Körper und seine Bedeutung für die Stabilisierung	35
4.1	Unser Körper – Spiegel der Traumatisierung	36
4.1.1	Körperliche Symptome als Spiegel des traumatischen Geschehens	36
4.1.2	Körperliche Symptome als Ausdruck des aktivierten Verteidigungssystems	37
4.1.3	Körperliche Reaktionen als diagnostische Hinweise	38
4.1.4	Körperliche Reaktionen als Ausdruck des Aktivierungszustandes	39
4.2	Unser Körper erinnert sich	42
4.3	Unser Körper – Ort und Instrument der Stabilisierung	48
	Literatur	53

5	Embodiment – die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche	55
	Literatur.	57
6	Resilienz	59
6.1	Resilienz und die Bekräftigung unserer Klientinnen.	63
6.2	Resilienz als Aspekt der Psychoedukation.	64
	Literatur.	66
7	Posttraumatisches Wachstum	69
	Literatur.	73

Teil II Die Vielfalt der Wege und Mittel der Stabilisierung

8	Ressourcen – das Herzstück der Stabilisierung	77
8.1	Äußere Ressourcen	78
8.2	Innere Ressourcen	79
8.3	Unserer Körper – eine Ressource für sich	79
8.4	Anmerkungen zu „bedenklichen“ Ressourcen.	80
	Literatur.	81
9	Achtsamkeit und Selbstgewahrsein	83
9.1	Selbstgewahrsein	84
9.2	Achtsames Erkunden, Erforschen und Experimentieren	85
9.3	Körperwahrnehmung und Erdung (Grounding).	88
9.4	Atem und Atemübungen	89
9.5	Achtsame Bewegung – Yoga, Feldenkrais und Co.	92
9.6	Meditation	94
	Literatur.	96
10	Imagination – die Kraft innerer Bilder.	99
10.1	Die Begleitung von Imaginationen	100
10.2	Die Anwendung von Imaginationen	102
10.3	Der innere sichere Ort	102
10.4	Die vielfältigen Möglichkeiten der Imagination	104
10.5	Ganzheitlich erlebte Imaginationen.	105
10.6	Ein paar Hinweise	105
	Literatur.	106
11	Innere Anteile	107
11.1	Gesunde jüngere Anteile entdecken und beleben	109
11.2	Verwundete jüngere Anteile heilen	111
11.3	Weitere gesunde Anteile entdecken, beleben und stärken	114
	Literatur.	115
12	Die Kraft positiver Gedanken	117
12.1	Traumatisierungen und die veränderte Sicht auf das Leben	120
	Literatur.	122

13	Bewegung – körperliche Aktivität und Sport	123
13.1	Die positive Wirkung von Sport	125
13.2	Zu beachtende Aspekte	126
	Literatur	126
14	Spiritualität und Religion	129
14.1	Zugang zu geistigen Welten	130
14.2	Gebete und Mantras	131
	Literatur	132
15	Verlust und Trauer – Abschied nehmen und die Beziehung wandeln	133
15.1	Abschied nehmen	133
15.2	Die Beziehung wandeln	134
15.3	Nachtodkontakte	134
	Literatur	136
16	Wut und Aggression	137
16.1	Wut als natürliche Reaktion des Selbstschutzes und der Verteidigung	137
16.2	Ventile für die Wut	138
16.3	Ausdruck der Wut	139
16.4	Ein paar Worte zu Rachegefühlen und -fantasien	140
16.5	Achtsam, kontrolliert und wohl dosiert	142
16.6	Die Notwendigkeit des bewusst erlebten Ausdrucks der Wut	142
	Literatur	143

Teil III Grundlegende Bedingungen

17	Unsere innere Haltung	147
17.1	Die Bedeutung unserer Präsenz	147
17.2	Wertschätzend und achtsam	148
17.3	Transparent, partnerschaftlich und die Selbstbestimmung stärkend	149
17.4	Offen für Bedenken und Kritik	149
17.5	Parteilich und solidarisch	150
17.6	Unser Verständnis von Traumatisierungen	151
17.7	Traumatisierte Menschen als Überlebende mit gesunden Anteilen erkennen	152
17.8	Leiten und führen	152
17.9	Auf uns selbst achten	152
	Literatur	153
18	Exkurs: Die Sicht auf das Positive und Stärkende	155
18.1	Positive Psychologie	155
18.2	Positive Psychotherapie	160
18.3	Anregungen für die Stabilisierung	161
18.4	Prospektive Psychologie und Psychotherapie	162
18.5	Anregungen für die Stabilisierung	165
	Literatur	166

19	Sicherheit und Halt geben	169
19.1	Signale der Sicherheit	169
19.2	Äußere Gegebenheiten	170
19.3	Rahmenbedingungen	170
19.4	Äußere vor innerer Sicherheit	170
	Literatur	171
20	Die Bedeutung der Psychoedukation	173
	Literatur	174
 Teil IV Übungen und Interventionen		
21	Stabilisierung erklären – Übungen und Interventionen auswählen, erläutern und anwenden.	177
21.1	Übungen und Interventionen individuell abstimmen	178
21.2	Ein Repertoire verschiedener Übungen zusammenstellen	179
21.3	Mit bilateraler Stimulierung verstärken	180
21.4	Das Toleranzfenster beachten – beobachten, dosieren und bremsen	181
	Literatur	182
22	Ressourcen erkunden, aktivieren, stärken und erweitern	183
22.1	Einfach, aber wirksam	183
22.2	Aktuelle Ressourcen sammeln	184
22.3	Frühere Ressourcen aufgreifen	186
22.4	Ressourcen aus der Kindheit aufgreifen	186
22.5	Positive Erinnerungen als Ressourcen	187
22.6	Neue Ressourcen ermöglichen	188
22.7	Die Drei-gute-Dinge-Übung	189
22.8	Träume und Visionen als Ressourcen	189
22.9	Stärken und Fähigkeiten als Ressourcen	190
22.10	Ressourcenportfolio und Ressourcencollage	190
	Literatur	191
23	Sich sicher und geschützt fühlen	193
23.1	Momente des Erlebens von Sicherheit erkunden und integrieren ..	194
23.2	Momente des Erlebens von Sicherheit erinnern und aktivieren. . .	194
23.3	Etwas Schützendes, das uns umgibt.	195
23.4	Sicherheit und Geborgenheit durch jemanden oder etwas.	198
23.5	Sicherheit und Geborgenheit für einen jüngeren Anteil.	199
23.6	Ein Ort, an dem wir uns rundum sicher und wohl fühlen	200
23.7	Sich bewusst machen, dass die Gefahr vorüber ist	202
23.8	Sich erden.	203
23.9	Körperempfindungen wahrnehmen	204
23.10	Eine Körperhaltung einnehmen, die Sicherheit vermittelt.	204
23.11	Berühren, umarmen und einkuscheln	205
23.12	Wippen, schwingen und schaukeln	206

23.13	Singen und tönen – hören und lauschen	207
23.14	Gebete, Mantras und Affirmationen.....	207
	Literatur.....	208
24	An innerer Stärke gewinnen	209
24.1	Sich die eigene Stärke bewusst machen.....	209
24.2	Momente der inneren Stärke erkunden und integrieren.....	210
24.3	Momente der inneren Stärke erinnern und aktivieren	210
24.4	Imagination eines Krafttieres.....	210
24.5	Durch Bewegung die innere Stärke wahrnehmen und vertiefen ...	211
	Literatur.....	215
25	Das Nervensystem beruhigen – zur Ruhe kommen und entspannen..	217
25.1	Angenehme und neutrale Eindrücke wahrnehmen	217
25.2	Bewusst atmen	218
25.3	Relaxation Response – Entspannungsreaktion	221
25.4	Sich achtsam bewegen	221
25.5	Wippen, schaukeln und schwingen	222
25.6	Singen und tönen, summen und pfeifen.....	222
25.7	Gähnen und gurgeln.....	223
25.8	Kälte, kaltes Wasser und Eis	223
25.9	Unangenehme Gefühle und Zustände benennen	223
25.10	Sich berühren	224
25.11	Imaginationen	226
25.12	Meditationen	227
25.13	Hook-up	227
	Literatur.....	228
26	Unruhe und innere Spannungen abbauen	231
26.1	Ventile erkunden und entdecken	231
26.2	Mit Bewegung Spannung und Unruhe abbauen	232
26.3	Progressive Muskelentspannung	235
26.4	Kreative und spielerische Aktivitäten und Co.....	235
	Literatur.....	235
27	Aus Dissoziationen herausfinden	237
27.1	Die Auslöser und Vorzeichen erkunden	238
27.2	Orientieren im Hier und Jetzt.....	239
27.3	Sich bewegen	240
27.4	Balancieren und Geschicklichkeitsübungen	241
27.5	Sich erden.....	241
27.6	Singen und pfeifen, tönen und summen.....	241
27.7	Musizieren, klatschen und Body Percussion	241
27.8	Energiebahnen und Akupunkturpunkte aktivieren.....	242
27.9	Kaltes Wasser und Eis	242
27.10	Rätsel und Spiele mit Zahlen und Wörtern	242
27.11	Hilfreiche Werkzeuge.....	243

27.12	Das Notfall-Kit.	243
27.13	Vorsicht in akuten Momenten	243
	Literatur.	245
28	Den Körper (wieder) spüren	247
28.1	Körperempfindungen erkunden	247
28.2	Sich achtsam bewegen	248
28.3	Berühren, drücken, klopfen und massieren	249
28.4	Sich erden.	249
28.5	Bewusst atmen	250
28.6	Singen, tönen und summen	250
	Literatur.	250
29	Flashbacks stoppen und aus ihnen aussteigen	251
29.1	Die Auslöser erkunden.	251
29.2	STOPP	252
29.3	Sich ablenken.	253
29.4	Orientieren im Hier und Jetzt.	253
29.5	Sich bewegen	254
29.6	Balancieren und Geschicklichkeitsübungen	254
29.7	Sich erden.	254
29.8	Musizieren, klatschen und Body Percussion	255
29.9	Singen und pfeifen, tönen und summen.	255
29.10	Bewusst atmen	255
29.11	Kaltes Wasser und Eis	256
29.12	Spiele mit Zahlen und Wörtern	256
29.13	Das Notfall-Kit.	256
29.14	Imaginationen	256
29.15	Differenzieren und Distanz gewinnen	259
29.16	Flashbacks verändern.	259
	Literatur.	260
30	Gedanken stoppen und hinter sich lassen	261
30.1	Gedanken wahrnehmen und beobachten	262
30.2	Imaginationen	262
30.3	Bekräftigende Sätze und Affirmationen.	263
30.4	Worry Appointments	264
30.5	Schreiben und ablegen.	264
30.6	Focused Distraction	264
30.7	Bewusst atmen	265
30.8	Gedanken und jüngere Anteile.	265
30.9	Gedanken und frühere Zuschreibungen.	266
30.10	Gedanken und die Suche nach Erklärungen	266
	Literatur.	267
31	Ängste reduzieren und bewältigen	269
31.1	Atmen – ein Schlüssel zur Reduktion von Angst.	269

31.2	Schwingen, schaukeln und wippen	270
31.3	Singen und pfeifen, summen und tönen	270
31.4	Die Zunge lockern und lösen	270
31.5	Sich erden	270
31.6	Orientieren im Hier und Jetzt	271
31.7	Bewegung und Sport	271
31.8	Die Angst wahrnehmen	271
31.9	Angst und innere Anteile	273
31.10	Imagination angstfreier Momente	274
31.11	Imagination von Schutz und Sicherheit	275
31.12	Akupunkturpunkte aktivieren und Impulsströmen	275
31.13	Gebete	275
	Literatur	276
32	Panikattacken abfangen und auflösen	277
32.1	Die Auslöser erkunden	277
32.2	Kaltes Wasser und Eis	278
32.3	Sich erden	278
32.4	Sich bewegen und die Körperhaltung verändern	278
32.5	Orientieren im Hier und Jetzt	278
32.6	Langsam atmen – lange ausatmen	279
32.7	Singen und pfeifen, summen und tönen	279
32.8	Akupunkturpunkte aktivieren	279
32.9	Mit Gedanken gegensteuern	279
32.10	Imaginationen, die uns Sicherheit vermitteln	279
32.11	Ein Anker im Außen	280
32.12	STOPP	280
32.13	Das Notfall-Kit	280
	Literatur	280
33	Erstarrung lockern und lösen	283
33.1	Die Erstarrung wahrnehmen und lösen	283
33.2	Imagination des Gegenteils der Erstarrung	285
33.3	Die Vorstellung, nicht erstarrt zu sein	285
33.4	Versichern von Sicherheit im Hier und Jetzt	285
33.5	Imagination von Sicherheit und Geborgenheit	286
33.6	Sich erden	286
33.7	Bewusst atmen	286
33.8	Singen und pfeifen, summen und tönen	286
33.9	Äußere Reize und Eindrücke wahrnehmen	287
33.10	Akupunkturpunkte aktivieren	287
	Literatur	287
34	Bedrücktheit, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit lindern	289
34.1	Zulassen und anerkennen	289
34.2	Achtsam sein	290

34.3	Körperempfindungen erkunden	290
34.4	Den Bewegungsimpulsen des Körpers folgen	291
34.5	Tröstung auf imaginativer Ebene	291
34.6	Positive Aspekte beachten	291
34.7	Momente der Lebendigkeit wiederbeleben	292
34.8	Imagination von Lebendigkeit	293
34.9	Die Körperhaltung verändern.	293
34.10	Zukunftsvisionen zulassen.	293
34.11	Sport und Bewegung	293
34.12	Tonglen.	294
	Literatur.	294
35	Mit Wut und Ärger umgehen.	295
35.1	Die Wut wahrnehmen und beobachten	296
35.2	Ventile für die Wut.	296
35.3	Die Auslöser erkunden.	297
35.4	Den Bewegungsimpulsen des Körpers folgen	298
35.5	Die Wut auf imaginativer Ebene zulassen und lösen.	299
35.6	Abreagieren	302
35.7	Die Notwendigkeit des bewusst erlebten Ausdrucks der Wut	302
	Literatur.	302
36	Grenzen erkunden und wahrnehmen	303
36.1	Unsere Körpergrenzen wahrnehmen	303
36.2	Sich ausdehnen und strecken	303
36.3	Unsere Grenze imaginieren	304
36.4	Etwas Schützendes, das uns umgibt.	304
36.5	Unsere Grenzen wahrnehmen und setzen	305
	Literatur.	305
37	Schuld ablegen.	307
37.1	Innerer Dialog mit Verstorbenen	307
37.2	Die Schuld an eine höhere Kraft oder Wesenheit übergeben.	308
37.3	Rituale	309
	Literatur.	309
38	Scham überwinden	311
38.1	Scham und Aufklärung	312
38.2	Scham, Verbundensein und Würde.	312
38.3	Das Gegenteil der Scham erkunden und erleben	312
38.4	Eine Situation wiedererleben, die frei von Scham war	313
38.5	Sich erden, bewusst atmen und sich bewegen	313
38.6	Scham und jüngere Anteile	313
	Literatur.	314

39	Selbstverletzendes Verhalten verstehen und ersetzen	315
	Literatur.	316
40	Suizidgedanken verstehen und verändern	317
	Literatur.	318
41	Sich noch etwas Gutes tun	319
	Literatur.	322
	Danksagung	323
	Stichwortverzeichnis	325