

# Inhalt

Einleitung	9
Information zu den Download-Materialien	14
<b>A) Grundlagen</b>	
<b>Körper und Gefühl in der Psychotherapie</b>	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>B) Praxis: Körper- und gefühlsorientierte Basisübungen</b>	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
• Phantasiereise Traumland	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
<b>IV. Übungen zur Förderung der Gefühls- wahrnehmung und des Gefühlsausdrucks</b>	<b>182</b>
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
<b>C) Planung und Durchführung einer Therapie</b>	<b>241</b>
<b>I. Integration der Übungen in ein ganzheitliches Behandlungskonzept</b>	<b>241</b>
1. Behandlungsplan: Der Fall Karl B.	241
2. Behandlungsverlauf: Patient Karl B.	245

<b>II. Therapie-Informationen</b>	<b>248</b>
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
<b>Alphabetisches Verzeichnis der Übungen</b>	<b>270</b>
<b>Alphabetisches Verzeichnis der Therapiematerialien</b>	<b>272</b>
<b>Literatur</b>	<b>274</b>