

# Inhalt

Einleitung	9
Information zu den Download-Materialien	14
<b>A) Grundlagen</b>	
<b>Körper und Gefühl in der Psychotherapie</b>	<b>15</b>
1. Die Bedeutung des körper- und gefühlsorientierten Vorgehens in der Psychotherapie	15
2. Patient Karl B.: Eine verkürzte Falldarstellung	19
3. Die Erlebensebenen des Menschen	21
4. Körperorientiertes Vorgehens in der Psychotherapie	23
5. Sitzungsbericht einer Patientin – Einzelsitzung	26
<b>B) Praxis: Körper- und gefühlsorientierte Basisübungen</b>	<b>31</b>
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
<b>I. Kontakt- und Aufwärm-Übungen</b>	<b>45</b>
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

#### 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

<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
 Alphabetisches Verzeichnis der Übungen	 270
Alphabetisches Verzeichnis der Therapiematerialien	272
Literatur	274