

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
----------------	----------

---

<b>1</b>	<b>Deus ex Machina – Schnelle Hilfen</b>	<b>13</b>
----------	------------------------------------------	-----------

---

1.1	Die aktuelle Not beruhigen	14
1.2	Ganz entspannt im Hier und Jetzt	16
1.3	Über Sprechen und Sprache	18
1.4	Ein Damm gegen emotionale Überflutungen	20

<b>2</b>	<b>Körper und Geist verbinden</b>	<b>22</b>
----------	-----------------------------------	-----------

---

2.1	Vom Loslassen	23
2.2	Ein gutes Wort zur rechten Zeit	25
2.3	Methoden der Überraschung: Die Impact-Techniken	28

<b>3</b>	<b>Ich denke: So bin ich – und so sollte ich sein</b>	<b>32</b>
----------	-------------------------------------------------------	-----------

---

3.1	Focusing	32
3.2	Glaubenssätze	33
3.3	Über-Ich und Ich-Ideal	39
3.4	Das ist aber egoistisch!	42
3.5	Das Wunsch-Ich	43

<b>4</b>	<b>Wollen wir das mal spielen?</b>	<b>45</b>
----------	------------------------------------	-----------

---

4.1	Verrückt spielen	46
4.2	Szenische Darstellungen – Rollenspiele	48
4.3	Innere Kinder und andere verborgene Kräfte	52
4.4	Die Ego-State-Therapie	54
4.5	Schematherapie	59
4.6	Das Psychodrama	61
4.7	Kleine Theaterstücke	62
4.8	Kartenspielen	67
4.9	Die ganze Familie auf dem Tisch	67

<b>5</b>	<b>In der Sprache des Körpers sprechen</b>	<b>69</b>
5.1	Erste Worte in der Sprache des Körpers	70
5.2	Die Seele über den Körper ausdrücken	72
5.3	Kleine und größere Entspannungen	73
5.4	Bauchgefühle	76
5.5	Der Körper spricht – und hört	78
<b>6</b>	<b>Komm, ich erzähl dir eine Geschichte</b>	<b>81</b>
6.1	Geschichten in der Psychotherapie	82
6.2	Geschichten aus dem echten Leben	86
6.3	Märchen erzählen	89
6.4	Erzähl mir deinen Traum	92
<b>7</b>	<b>Was wäre, wenn... – Gedankenspiele</b>	<b>98</b>
7.1	Fantasie als helfende Instanz	100
7.2	In den Alltag hineinwirken	104
7.3	Katathymes Bildererleben oder: Was wäre Frau X. für eine Pflanze?	106
7.4	Lösungen entwerfen	107
<b>8</b>	<b>Seele auf Papier</b>	<b>110</b>
8.1	Ich schreib dir einen Brief	111
8.2	Fallgeschichte: Sehr geehrte Frau R. – Liebe Beate	115
8.3	Briefe für viele Lebenslagen	116
8.4	Liebesbriefe – Ein bunter Garten	117
8.5	Therapeutische Briefe	120
8.6	Gefühle in Tabellen und Skalen	121
8.7	Tagebücher und andere täglichen Übungen	124
<b>9</b>	<b>Alle Wünsche kann man nicht erfüllen – aber viele</b>	<b>130</b>
9.1.	Fallbeispiel: Herr M. und das Fahrrad	131
9.2	Kompensatorische Wunscherfüllung	133

<b>10</b>	<b>Psychoedukation, Humor und Fallen</b>	<b>137</b>
10.1	Was passiert hier eigentlich? – Psychoedukation	137
10.2	Fragen	139
10.3	Einführung in theoretische Konzepte	140
10.4	Humor ist, wenn man...?	143
10.5	Therapiefallen	149
<b>11</b>	<b>Rollenverständnis und Rollensicherheit</b>	<b>156</b>
11.1	Das Wichtigste ist, dass es dem Therapeuten gut geht	157
11.2	Therapie ist ein Raum, in dem zwei Menschen zu Hause sind	161
11.3	Beziehung und Freude sind die Hauptwirkfaktoren	162
11.4	Der Therapeut kann (fast) gar nichts falsch machen	165
11.5	Wie der Patient sein Leben gestaltet, ist allein seine Sache	166
11.6	Wir können nicht allen Menschen helfen	168
11.7	Die Therapeutin darf Stellung beziehen	169
<b>12</b>	<b>Anhang</b>	<b>171</b>
12.1	Kleine Sammlung von Geschichten und klugen Sprüchen	171
12.2	Aphorismen und andere Weisheiten	174
<b>Literatur</b>		<b>176</b>