

Inhaltsverzeichnis

Teil I Einleitung

1	Ziele und Wirkweisen der imaginativen Arbeit	3
2	Grundtechniken imaginativer Verfahren	7
2.1	Entspannte Aufmerksamkeit	8
2.1.1	Atemmeditationen	8
2.1.1.1	Variante A	8
2.1.1.2	Variante B	9
2.1.2	Reise durch den Körper	10
2.1.2.1	Variante A	10
2.1.2.2	Variante B	12
2.1.3	Metaphern	13
2.1.3.1	Treppe	13
2.1.3.2	Aufzug	15
2.2	Lebhaftigkeit	16
2.2.1	V wie visuell	17
2.2.2	A wie auditiv	18
2.2.3	K wie kinästhetisch	19
2.2.4	O wie olfaktorisch	19
2.2.5	G wie gustatorisch	19

VII

VIII Inhaltsverzeichnis

2.3	Rhetorische Techniken	20
2.4	Assoziiertes vs. dissoziiertes Erleben	22
2.5	Psychoedukation bezüglich imaginativer Verfahren	23
2.5.1	Demonstrationsübung	24
2.6	Übung der VAKOG-Methode mithilfe eines Standardtextes	25
2.7	Übung der VAKOG-Methode im Zweiergespräch	27
2.8	Beenden der Übung	33
2.9	Nachbesprechung	35
2.10	Der Transfer in den Alltag	38
3	Kontraindikationen	41

Teil II Imaginative Techniken in der psychotherapeutischen Praxis

4	Ressourcenaufbau	45
4.1	Mütterlichkeit als Ressource	46
4.1.1	Falldarstellung	46
4.1.2	Psychoedukation	47
4.1.3	Imagination im Dialog: Erfahrene mütterliche Fürsorge	47
4.1.4	Imagination im Dialog: Weitergabe mütterlicher Fürsorge	55
4.1.5	Psychoedukation	55
4.1.6	Zusammenfassung des weiteren Verlaufs	59
4.1.7	Allgemeine Gedanken zu dem Thema Ressourcen	60
4.1.8	Einführende Meditation zu Geborgenheitserfahrungen	62
4.1.9	Darstellung der Technik des Ressourcenaufbaus im Überblick	65
4.2	Metaphern für elterliche Fürsorge	66
4.2.1	Psychoedukation	67
4.2.2	Standardisierte Imaginationsübung: Metaphern für elterliche Fürsorge	68

4.2.3	Darstellung der standardisierten Übung mit metaphorischen Elternwesen im Überblick	73
4.2.4	Aufbau metaphorischer Elternwesen im Dialog	74
4.2.5	Falldarstellung	74
4.2.6	Imagination im Dialog: Metaphern für elterliche Fürsorge	76
4.2.7	Integration der metaphorischen Elternwesen im therapeutischen Verlauf	85
4.2.8	Schematische Darstellung für den therapeutischen Einsatz von metaphorischen Elternwesen	87
4.2.9	Weitere Einsatzmöglichkeiten metaphorischer Eltern-/Helferwesen	87
4.3	Ressourcenaufbau zum Umgang mit Ängsten	89
4.3.1	Prüfungsangst	89
4.3.1.1	Falldarstellung	89
4.3.1.2	Imagination im Dialog: Prüfungsangst	91
4.3.1.3	Schematische Darstellung der Integration von Ressourcen bei Prüfungsangst	98
4.3.1.4	Psychoedukation	99
4.3.1.5	Standardisierte Imaginationsübung: Prüfungsangst	99
4.3.2	Angst vor Kontrollverlust	106
4.3.2.1	Fallvorstellung	106
4.3.2.2	Psychoedukation: Standardisierte Meditation zum Thema Vertrauen	107
4.3.2.3	Standardisierte Imaginationsübung zum Thema Vertrauen	108
4.3.2.4	Imagination im Dialog: Angst vor Kontrollverlust	111
4.3.2.5	Psychoedukation	111
4.3.2.6	Schematische Darstellung des Vorgehens im Fall Regine	120

5 Imaginatives Pendeln	123
5.1 Umgang mit Erwartungsangst	123
5.1.1 Fallvorstellung	124
5.1.2 Psychoedukation	125
5.1.3 Imagination im Dialog: Erwartungsangst	126
5.1.4 Individualisierte Imaginationsübung: Erwartungsangst	136
5.1.5 Schematische Darstellung des Vorgehens im Fall Bernhard	138
5.1.6 Erfahrungsbericht	139
5.2 Schmerzlinderung durch imaginatives Pendeln	141
5.2.1 Fallvorstellung	141
5.2.2 Psychoedukation	143
5.2.3 Imagination im Dialog: Schmerzlinderung	143
5.2.4 Standardisierte Imaginationsübung: Schmerzlinderung	151
5.2.5 Schematisches Vorgehen beim imaginativen Pendeln zur Schmerzlinderung	153
5.3 Pendeln zwischen den Bewertungen	154
5.3.1 Fallvorstellung	154
5.3.2 Psychoedukation	156
5.3.3 Imagination im Dialog: Einstellungsänderung	156
5.3.4 Standardisierte Imaginationsübung: Einstellungsänderung	165
5.3.5 Schematische Darstellung des imaginativen Pendelns zwischen den Einstellungen	169
 6 Imaginativer Rückzug	 171
6.1 Der innere neutrale Raum	171
6.1.1 Standardisierte Imaginationsübung: Der innere neutrale Raum	171
6.1.2 Fallvorstellung	174
6.1.3 Psychoedukation	174
6.1.4 Imagination im Dialog: Der innere neutrale Raum	175

6.1.5	Schematisches Vorgehen zur Übung des inneren neutralen Raumes	179
6.2	Imaginative Schutzhülle	180
6.2.1	Fallvorstellung	180
6.2.2	Psychoedukation	182
6.2.3	Imagination im Dialog: Schutzhülle	182
6.2.4	Standardisierte Imaginationsübung: Schutzhülle	187
6.2.5	Schematisches Vorgehen bei der Übung Schutzhülle	202
7	Dissoziative Techniken	203
7.1	Schmerzgestalt	204
7.1.1	Fallvorstellung	204
7.1.2	Psychoedukation	205
7.1.3	Imagination im Dialog: Schmerzgestalt	205
7.1.4	Standardisierte Imaginationsübung: Schmerzgestalt	217
7.1.5	Schematisches Vorgehen bei der Übung zur Schmerzgestalt	220
7.1.6	Weitere Einsatzmöglichkeiten der Gestaltumwandlung	220
7.2	Personifizierung von Emotionen	221
7.2.1	Fallvorstellung	222
7.2.2	Psychoedukation	223
7.2.3	Imagination im Dialog: Personifizierung von Emotionen	224
7.2.4	Standardisierte Imaginationsübung: Personifizierung von Emotionen	235
7.2.5	Schematische Darstellung der Übung zur Personifizierung von Emotionen	241
7.2.6	Weitere Einsatzmöglichkeiten der Übung zur Personifizierung von Emotionen	242

XII Inhaltsverzeichnis

Teil III Zusammenfassung

8 Resümee 247

Literatur 249