

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 |

X Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| 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 |