

INHALTSVERZEICHNIS

THEORETISCHE UND METHODISCHE GRUNDLAGEN	1
THEORETISCHE UND METHODISCHE POSITIONEN IM ORIGINALEN CHANGE- PROGRAMM	2
THEORETISCHE UND METHODISCHE ERWEITERUNGEN DES ORIGINALEN CHANGE-PROGRAMMS	4
THEORETISCHE UND METHODISCHE ERGÄNZUNGEN ZU DEN ERWEITERUNGEN IM CHANGE-R	9
STRUKTUR UND ABLAUF DER MODULE IM CHANGE-R	13
STRUKTUR UND ABLAUF EINES MODULS	13
STRUKTUR UND ABLAUF DES GESAMTEN PROGRAMMS	15
HERAUSFORDERUNGEN	18
HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE GRUPPENLEITUNG	18
HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE TEILNEHMER	19
DIE ZWEI ZENTRALEN HANDWERKSZEUGE DES TRAININGS	20
KONTRAINDIKATIONEN	22
MODULE UND SITZUNGEN DER CLEARINGPHASE	23
ÜBERBLICK ÜBER THEMEN UND ÜBUNGEN DER CLEARINGMODULE	24
CLEARING MODUL 1: URSACHEN UND FORMEN VON HÄUSLICHER GEWALT	25
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	25
KOMMENTAR	26
LECTURE: INNERE HALTUNGEN, DIE ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL STÄRKEN	32
LECTURE: URSACHEN UND FORMEN VON HÄUSLICHER GEWALT	34
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: CLEARING MODUL 1	39
CLEARING MODUL 2: VERANTWORTUNGSÜBERNAHME	42
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	42
KOMMENTAR	43
LECTURE: VERANTWORTUNGSÜBERNAHME	46
LECTURE: HINDERNISSE FÜR DIE ACHTSAMKEIT	48
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: CLEARING MODUL 2	50
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: ÜBUNGSBLATT ZU DEN VERMEIDUNGSSTRATEGIEN	53
CLEARING MODUL 3: VOR- UND NACHTEILE VON GEWALT UND MISSBRAUCH	54
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	54
KOMMENTAR	55
LECTURE: ÜBUNGSSETTINGS	58
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: CLEARING MODUL 3	61
CLEARING MODUL 4: NEUROPHYSIOLOGISCHE UND PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE VON GEWALT	64
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	64
KOMMENTAR	65
LECTURE: NEUROPHYSIOLOGISCHE UND PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE VON GEWALT	68
LECTURE: SCHMERZ, SELBSTMITGEFÜHL UND ACHTSAMKEIT	72
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: CLEARING MODUL 4	74
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: QUERSCHNITT DURCHS MENSCHLICHE GEHIRN	78
CLEARING MODUL 5: EINFÜHRUNG IN DAS ACHTSAMKEITS- UND SELBSTMITGEFÜHLSTRAINING	79
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	79
KOMMENTAR	80
LECTURE: EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITS- UND SELBSTMITGEFÜHLSPRAXIS	84
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: CLEARING MODUL 5	88
BEGRIFFSLEXIKON	92

ÜBERBLICK ÜBER THEMEN UND ÜBUNGEN DER TRAININGSMODULE	96
TRAININGSMODUL 1: DEFINITION VON GEWALT UND MISSBRAUCH	102
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	102
KOMMENTAR	103
LECTURE UND BRAINSTORMING: GEWALTFORMEN	107
LECTURE: GEDANKEN	110
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 1	113
TRAININGSMODUL 2: PARTNERSCHAFT IN BEZIEHUNGEN	118
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	118
KOMMENTAR	119
LECTURE: SELBSTWERT – SELBSTKRITIK – SELBSTMITLEID UND SELBSTMITGEFÜHL	122
LECTURE: GESUNDE BEZIEHUNGEN UND IHRE BRÜCHE	125
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 2	130
TRAININGSMODUL 3: MÄNNLICHE SOZIALISATION/AUFWACHSEN ALS MANN	134
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	134
KOMMENTAR	135
BRAINSTORMING: AUFWACHSEN ALS MANN	138
LECTURE: VERHALTEN IN NAHEN BEZIEHUNGEN	141
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 3	144
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: WIMP-TEST VON STOSNY	148
TRAININGSMODUL 4: GEFÜHLE ERKENNEN, AUSDRÜCKEN, REGULIEREN UND ÜBER SIE SPRECHEN	149
EINLEITUNG, ZIELE	149
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG A	150
KOMMENTAR - SITZUNG A	150
LECTURE: GEFÜHLE, IHRE FUNKTION, IHRE BEDEUTUNG UND IHRE NEURONALEN GRUNDLAGEN	157
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 4 – SITZUNG A	163
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN - SITZUNG B	169
KOMMENTAR SITZUNG B	169
LECTURE: GEWALTZYKLUS UND „STATES OF MIND“	172
LECTURE: ACHTSAMER UMGANG MIT SCHWIERIGEN GEFÜHLEN	173
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 4 – SITZUNG B	175
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: WEITERFÜHRENDE FRAGEN AN DIE GRUPPENMITGLIEDER	180
TRAININGSMODUL 5: VERANTWORTUNGSÜBERNAHME	181
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	181
KOMMENTAR	182
LECTURE: WICHTIGE RELAISSTATIONEN/KONVERGENZZONEN IM GEHIRN	185
LECTURE: VERANTWORTUNGSÜBERNAHME	186
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 5	189
TRAININGSPROTOKOLL ZUR ACHTSAMKEIT	192
TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: ÜBUNGSBLATT ZU DEN VERMEIDUNGSSTRATEGIEN	194
TRAININGSMODUL 6: STRESSMANAGEMENT	195
EINLEITUNG, ZIELE	195
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG A	195
KOMMENTAR SITZUNG A	196
LECTURE: STRESS, STRESSREAKTION UND GEHIRN	200
LECTURE: DER PERSÖNLICHE SICHERHEITSPAN	202
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 6 – SITZUNG A	205
TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: BEISPIEL SICHERHEITSPAN	212
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG B	216

KOMMENTAR SITZUNG B	216
LECTURE: ÄRGERUNTERBRECHUNGSTECHNIKEN 1 – AUSZEIT	219
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 6 – SITZUNG B	222
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG C	229
KOMMENTAR SITZUNG C	229
LECTURE: ÄRGERUNTERBRECHUNGSTECHNIKEN 2	232
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 6 – SITZUNG C	236
TRAINING: MODUL 7 – GEWALTÄTIGSTER VORFALL	241
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	241
KOMMENTAR ZU ALLEN SITZUNGEN IM MODUL 7	242
LECTURE 1: BINDUNGSMUSTER	256
LECTURE 2: DIE VERMEIDENDE BINDUNG	260
LECTURE 3: DIE AMBIVALENTE BINDUNG	264
ZUSAMMENFASSUNG DER BINDUNGSMUSTER	267
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 7	270
TRAININGSMODUL 8: WIE FRAUEN GEWALT ERLEBEN	271
EINLEITUNG, ZIELE	271
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG A	271
KOMMENTAR SITZUNG A	272
LECTURE: DESORGANISIERTE BINDUNG UND TRAUMA	274
LECTURE: WIE FRAUEN GEWALT UND MISSBRAUCH ERLEBEN	276
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 8 – SITZUNG A	280
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG B	284
KOMMENTAR SITZUNG B	284
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 8 – SITZUNG B	286
TRAININGSMODUL 9: HERKUNFTSFAMILIE	292
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	292
KOMMENTAR	293
ANFANGSRUNDE	293
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 9	295
TRAININGSMODUL 10: KINDER UND HÄUSLICHE GEWALT	302
EINLEITUNG, ZIELE	302
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG A	302
KOMMENTAR SITZUNG A	303
LECTURE: GEWALT GEGENÜBER KINDERN UND IHRE AUSWIRKUNGEN	305
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 10 – SITZUNG A	308
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG B	313
KOMMENTAR – SITZUNG B	313
LECTURE: KURZER ABRISS ZUR PSYCHOSOZIALEN ENTWICKLUNG VON KINDERN	315
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 10 – SITZUNG B	319
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG C	323
KOMMENTAR – SITZUNG C	323
LECTURE: VERANTWORTLICHE ELTERNCHAFT	326
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 10 – SITZUNG C	330
TRAININGSMODUL 11: INTEGRIERTE PARTNERSCHAFT	335
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	335
KOMMENTAR	336
LECTURE: VON „INTERLOCKING STATES“ ZUR INTEGRIERTEN PARTNERSCHAFT	339
LECTURE: VERBALE/PSYCHISCHE GEWALT	342
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 11	345
TRAININGSMODUL 12: EIFERSUCHT UND KONTROLLE	352
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	352
KOMMENTAR	353

LECTURE: EIFERSUCHT UND KONTROLLE	355
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 12	358
TRAININGSMODUL 13: MITGEFÜHL VERSUS EINSCHÜCHTERUNG	365
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	365
KOMMENTAR	366
LECTURE: MITGEFÜHL VERSUS EINSCHÜCHTERUNG UND DROHUNG	368
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 13	370
TRAININGSMODUL 14: SEXUELLE GEWALT	377
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	377
KOMMENTAR	378
FALLVIGNETTE: ROBERT UND SANDRA	380
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 14	384
TRAININGSMODUL 15: VOM STREIT ZUR INTEGRIERTEN KOMMUNIKATION	391
EINLEITUNG	391
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG A	391
KOMMENTAR SITZUNG A	392
LECTURE: ESKALATIONSFAKTOREN UND ACHTSAMER UMGANG MIT KONFLIKTEN	396
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: STREITGESPRÄCH CHRISTOPHER UND ANNEMARIE	407
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG B	411
KOMMENTAR SITZUNG B	411
LECTURE: PERSPEKTIVENWECHSEL TEIL 1: ICH-BOTSCHAFTEN	414
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 15 – SITZUNG B	418
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: ICH-BOTSCHAFTEN	425
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG C	429
KOMMENTAR SITZUNG C	429
LECTURE: PERSPEKTIVENWECHSEL TEIL 2: AKTIVES ZUHÖREN	433
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 15 – SITZUNG C	436
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: AKTIVES ZUHÖREN	441
ZEITAUFWAND, MATERIALIEN – SITZUNG D	442
KOMMENTAR MODUL 15 SITZUNG D	442
LECTURE: AUF DEM WEG ZUR INTEGRIERTEN KOMMUNIKATION – DER PAARDIALOG	446
LECTURE: ÜBER DIE KUNST DES KOMPROMISSES UND DER REPARATUR VON BEZIEHUNGSBRÜCHEN	451
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 15 – SITZUNG D	454
TRAININGSMODUL 16: RÜCKFALL VERSUS RESILIENZ	462
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	462
KOMMENTAR	463
LECTURE: RÜCKFALL VERSUS RESILIENZ	465
HANDOUTS FÜR TEILNEHMER: TRAININGSMODUL 16	469
TRAININGSMODUL 17: ABSCHLUSS-SITZUNG	473
EINLEITUNG, ZIELE, ZEITAUFWAND UND MATERIALIEN	473
KOMMENTAR	474
LECTURE: RÜCKBLICK AUF DIE WICHTIGSTEN TRAININGSINHALTE	477
KOMMENTAR ZUM TRAININGSENDE UND ABSCHLUSSÜBUNG: MITFÜHLENDES ATMEN	480
ZUSÄTZLICHES TRAININGSMATERIAL FÜR TRAINER/-INNEN: GRUPPENREFLEXION ZUM TRAININGSENDE	481
BEGRIFFSLEXIKON	482
ANHANG	490
ANLEITUNG ZU DEN FORMELLEN ACHTSAMKEITSÜBUNGEN	490
ATEMACHTSAMKEIT	490
KÖRPERACHTSAMKEIT	492
ACHTSAMKEIT AUF GERÄUSCHE	494

FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN	496
BODYSCAN	498
ACHTSAMKEIT AUF GEDANKEN	502
ACHTSAMKEIT AUF GEFÜHLE	504
BENENNEN VON GEFÜHLEN	506
SCHWIERIGKEITEN ERFORSCHEN	508
RAD DES BEWUSSTSEINS	510
MITGEFÜHL FÜR DAS INNERE KIND	513
FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN 2	515
FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN 3	518
RAD DES BEWUSSTSEINS 2	521
MITFÜHLENDES ATMEN	525
RAD DES BEWUSSTSEINS 3	527
DREI MINUTEN ATEMRAUM	531
EINSCHÄTZUNGSBOGEN FÜR DIE TEILNEHMER IN DER CLEARINGPHASE	533
LITERATURVERZEICHNIS	536
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	544
VERZEICHNIS DER REFLEXIONSÜBUNGEN	544