

Inhalt

Der Name Hakomi	12
Vorwort von Halko Weiss	13
Vorwort	17
TEIL I: DER KONTEXT	
Einleitung	21
Die Grundsätze und die Methode hervorgerufener Erfahrungen	21
Veränderung ohne Gewalt	27
1 Die Organisation der Erfahrung	33
2 Die Grundsätze	45
Paradigmenwechsel	45
<i>Die Sprache des Paradigmas</i>	47
<i>Das Wahrnehmungsfeld</i>	48
<i>Das neue Paradigma</i>	50
<i>Die neue Psychotherapie</i>	52
Die Grundsätze	53
<i>Organizität: Lebende Systeme</i>	54
<i>Innere Achtsamkeit: Der Weg des Bewußtseins</i>	57
<i>Gewaltlosigkeit: Ehrerbietung dem Leben gegenüber</i>	59
<i>Körper-Geist-Einheit</i>	61
<i>Einheit: Ein partizipatorisches Universum</i>	63
Batesons Thesen	66
3 Menschen	73
<i>Biostrategien</i>	75
<i>Der Charakter als Strategie</i>	77
<i>Die acht Hauptstrategien, mit denen in der Hakomi-Therapie</i> <i>gearbeitet wird</i>	78

<i>Die Erfahrung, die geschehen will</i>	84
<i>Charaktergrundlagen</i>	85
<i>Einige grundlegende Dimensionen des Charakters</i>	85
<i>Erörterung</i>	86
4 Die heilende Beziehung	91
<i>Einleitung: Eine Hierarchie der Kontexte</i>	91
<i>Die Mitarbeit des Unbewußten</i>	97
<i>Die emotionale Haltung des Therapeuten</i>	100
<i>Körper lesen</i>	104
<i>Wann der Klient weiß, daß der Therapeut versteht</i>	107
 TEIL II: DER PROZESS	
5 Der grundlegende Prozeß	111
<i>Ausdruck der Grundsätze</i>	111
<i>Die Methode hervorgerufener Erfahrungen im Zustand innerer Achtsamkeit</i>	112
<i>Innere Achtsamkeit herstellen</i>	112
<i>Erfahrungen hervorrufen</i>	113
<i>Der Übergang zur Durcharbeitung</i>	114
<i>Zustandsspezifisches Durcharbeiten</i>	116
<i>Der beste Leiter</i>	117
<i>Das Prozeßdiagramm</i>	119
6 Kontakt, Spuren lesen und innerlich achtsam werden	121
<i>Einleitung</i>	121
<i>Kontakt</i>	122
<i>Spuren lesen</i>	132
<i>Innerlich achtsam werden</i>	135
7 Aufrufen, erster Teil: Sonden und Bestätigung	139
<i>Einleitung</i>	139
<i>Sonden</i>	142
<i>Verschiedene Arten von Sonden</i>	143
<i>Die Form einer guten Sonde</i>	144

<i>Sonden entwickeln</i>	149
<i>Metakommunikation</i>	150
<i>Die Zusammenhänge von Grundsätzen, Methode und Prozeß</i>	151
<i>Bestätigen</i>	152
<i>Protokoll einer Bestätigung</i>	152
8 Aufrufen, zweiter Teil: Abnehmen und kleine Experimente	155
<i>Abnehmen</i>	155
<i>Formen des Abnehmens</i>	162
<i>Was wir abnehmen</i>	164
<i>Abnehmen – Grundsätze und Methode</i>	167
<i>Kleine Experimente</i>	169
<i>Wachstum</i>	170
9 Zugang schaffen, Vertiefen und Übergang zur	
<i>Durcharbeitung</i>	173
<i>Zugang schaffen</i>	173
<i>Richtlinien für das Zugangschaffen</i>	177
<i>Vertiefen</i>	182
<i>Der Übergang zum Durcharbeiten</i>	184
10 Die Arbeit mit starken Emotionen: Die Stromschnellen	187
<i>Wenn nichts weiterhilft</i>	193
11 Die Arbeit mit dem Kind: Der Therapeut als magischer	
<i>Fremder</i>	195
12 Die Suche nach Bedeutung	207
<i>Bedeutung und Erfahrung</i>	210
13 Transformation, Integration und Abschluß	213
<i>Transformation</i>	213
<i>Die sich entfaltende Erfahrung</i>	214
<i>Integration</i>	215
<i>Abschluß</i>	220

TEIL III: DIE METHODE

14 Einige grundlegende Aufgaben und die Logik der Methode	225
Grundlegende Aufgaben	225
Den Prozeß führen	225
Einige deutliche Anzeichen dafür, daß etwas anderes gebraucht wird	230
Informationen sammeln	231
Worauf wir uns konzentrieren	232
Die Logik der Methode	235
Annahmen	236
15 Verringerung des Hintergrundrauschens: Der Sensibilitätskreis ...	241
Sensibilität und emotionales Material	246
Die Phasen	248
Barrieren und Charakter	250
Sensibilität und Feldenkrais-Arbeit	254
16 Die gewohnheitsmäßige Unterbrechung von Erfahrung: Barrieren und Charakterprozeß	257
Die Einsichtsbarriere	261
Die Handlungsbarriere	266
Die Stärkungsbarriere	269
Die Abschlußbarriere	270
17 Aus dem System springen	273
Mentale Geschäftigkeit	274
Helfen, nicht tun	276
Was hindert die Entfaltung?	277
Herausspringen – wie und wann?	278
Epilog	285
Wie ich herausfand	287
Anhang	293
Anmerkungen	295
Literatur	299