

# 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
Organizität: <i>Lebende Systeme</i> .....	54
Innere Achtsamkeit: <i>Der Weg des Bewußtseins</i> .....	57
Gewaltlosigkeit: <i>Ehrerbietung dem Leben gegenüber</i> .....	59
Körper-Geist-Einheit .....	61
Einheit: <i>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 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
<b>4   Die heilende Beziehung</b> .....	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	
<b>5   Der grundlegende Prozeß</b> .....	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
<b>6   Kontakt, Spuren lesen und innerlich achtsam werden</b> .....	121
<i>Einleitung</i> .....	121
<i>Kontakt</i> .....	122
<i>Spuren lesen</i> .....	132
<i>Innerlich achtsam werden</i> .....	135
<b>7   Aufrufen, erster Teil: Sonden und Bestätigung</b> .....	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
<b>8   Aufrufen, zweiter Teil: Abnehmen und kleine Experimente</b> .....	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
<b>9   Zugang schaffen, Vertiefen und Übergang zur Durcharbeitung</b> .....	173
<i>Zugang schaffen</i> .....	173
<i>Richtlinien für das Zugangschaffen</i> .....	177
<i>Vertiefen</i> .....	182
<i>Der Übergang zum Durcharbeiten</i> .....	184
<b>10   Die Arbeit mit starken Emotionen: Die Stromschnellen</b> .....	187
<i>Wenn nichts weiterhilft</i> .....	193
<b>11   Die Arbeit mit dem Kind: Der Therapeut als magischer Fremder</b> .....	195
<b>12   Die Suche nach Bedeutung</b> .....	207
<i>Bedeutung und Erfahrung</i> .....	210
<b>13   Transformation, Integration und Abschluß</b> .....	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
<i>Den Prozeß führen</i> .....	225
<i>Einige deutliche Anzeichen dafür, daß etwas anderes gebraucht wird</i> .....	230
<i>Informationen sammeln</i> .....	231
<i>Worauf wir uns konzentrieren</i> .....	232
Die Logik der Methode .....	235
<i>Annahmen</i> .....	236
15   Verringerung des Hintergrundrauschens: Der Sensibilitätskreis ...	241
<i>Sensibilität und emotionales Material</i> .....	246
<i>Die Phasen</i> .....	248
<i>Barrieren und Charakter</i> .....	250
<i>Sensibilität und Feldenkrais-Arbeit</i> .....	254
16   Die gewohnheitsmäßige Unterbrechung von Erfahrung: Barrieren und Charakterprozeß .....	257
<i>Die Einsichtsbarriere</i> .....	261
<i>Die Handlungsbarriere</i> .....	266
<i>Die Stärkungsbarriere</i> .....	269
<i>Die Abschlußbarriere</i> .....	270
17   Aus dem System springen .....	273
<i>Mentale Geschäftigkeit</i> .....	274
<i>Helfen, nicht tun</i> .....	276
<i>Was hindert die Entfaltung?</i> .....	277
<i>Herausspringen – wie und wann?</i> .....	278
Epilog .....	285
Wie ich herausfand ... .....	287
Anhang .....	293
Anmerkungen .....	295
Literatur .....	299