# Inhalt

**Geleitwort** ..... 7
**Vorwort** ..... 9

**1 Einführung** ..... 11

**2 Theoretische Grundlagen** ..... 15
2.1 Entwicklungspsychologie ..... 15
2.2 Allgemeine Psychologie ..... 16
2.3 Neurobiologie und -psychologie ..... 18
2.4 Modelle ..... 19
2.5 Verortung des Ansatzes ..... 23
*2.5.1 Achtsamkeitsbasierte Ansätze* ..... 25
*2.5.2 Schematherapie* ..... 25

**3 „Handwerk" – konkretes Arbeiten** ..... 27
3.1 Setting ..... 27
3.2 Voraussetzungen ..... 27
3.3 Selbsterfahrung und Supervision ..... 30
3.4 Therapeutischer „Zusatzbedarf" ..... 31
3.5 Indikationen ..... 34
*3.5.1 Indikation nach Diagnosen* ..... 34
*3.5.2 Indikation nach Persönlichkeitsstilen und Therapeut-Patient-Beziehung* ..... 46
3.6 Berührung und die Sorge um Erotisierung ..... 47
*3.6.1 Berührung* ..... 47
*3.6.2 Erotisierung* ..... 50
3.7 Initiieren ..... 52
*3.7.1 Allgemein* ..... 52
*3.7.2 Spezifisch in jeder Stunde* ..... 53
*3.7.3 Sensibilisieren* ..... 54
3.8 Übergangsschritte vom tiefen Atmen zu Interventionen ..... 55
3.9 Validieren, therapeutische Grundhaltung ..... 57
3.10 Umgang mit Gefühlen ..... 59
3.11 „Von außen nach innen": Embodiment ..... 61

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1210296624

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

**4 Interventionen ... 63**
**4.1 Tiefe Atmung – Schwerpunkt Bindungsschema ... 63**
*4.1.1 Ohne Berührung ... 63*
*4.1.2 Griffe zur Unterstützung der tiefen Atmung ... 67*
**4.2 Tiefe Atmung – Schwerpunkt Autonomie und Abgrenzung . 72**
**4.3 Interventionen zur Modulation von Gefühlen ... 78**
*4.3.1 Ärger und Wut ... 79*
*4.3.2 Trauer ... 83*
*4.3.3 Angst ... 87*
*4.3.4 Freude und Lust ... 88*
*4.3.5 Ersatzgefühle ... 90*
**4.4 Interventionen zum Halt geben/erleben ... 91**
*4.4.1 Kopf ... 91*
*4.4.2 Rücken ... 93*
*4.4.3 Hand und anderes ... 95*
**4.5 Vielseitig einsetzbare Übungen ... 95**
*4.5.1 Körperreise mit Veränderung ... 95*
*4.5.2 Stand übertreiben ... 97*
*4.5.3 Stuhlübung ... 98*
*4.5.4 Dem Körper danken ... 100*
*4.5.5 Die Macht der Veränderung ... 101*
*4.5.6 Biografie des Körpers ... 102*
*4.5.7 Stressposition „Indianer" ... 102*
**4.6 Gruppenübungen ... 103**
*4.6.1 Die Waschstraße ... 103*
*4.6.2 Kreis mit Geben und Nehmen ... 105*
*4.6.3 Übungen zur Gruppenmassage ... 105*
*4.6.4 Vertrauenspendel ... 107*
*4.6.5 Bärenrubbeln ... 108*
*4.6.6 Länderreise ... 108*
*4.6.7 Gemeinsame Atemübungen ... 109*
*4.6.8 Der kosmische Mensch ... 110*

**5 Schlussbemerkungen ... 112**

**Literatur ... 114**
**Sachregister ... 116**