

Inhalt

Zum Geleit	7
Vorwort – Beginn einer Reise	9
Einleitung – Selbstkultivierung als Kernkompetenz.....	12
1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung.....	15
Zentrale Kompetenz Selbstwirksamkeit	15
Selbstregulation und leibliche Autonomie.....	16
Präsenz und Lebensenergie.....	20
Empathie und Emotionale Intelligenz	25
Sehnsucht nach Selbstrealisation	28
2 Die Lenkung von Qi als Selbstheilungskompetenz.....	30
Lebensenergie – Qi	30
Selbstkultivierung versus Selbststeuerung.....	39
Wie nährt man Qi?	42
Selbstwirksamkeit durch Lenkung des Qi	43
3 Emotionen in der Traditionellen Chinesischen Medizin	45
Krankheitsverständnis in der TCM	45
Emotionsregulation in der TCM	50
TCM und Psychotherapie.....	54
4 Die Wirkweisen von Qi und Qigong für die Psychotherapie.....	57
Übungen und Übungsprinzipien	58
Aufmerksamkeit auf zwei Pole zugleich	61
5 Qigong-Anwendungen im klinischen Bereich	64
Qigong-Kurse als Ergänzung zur Psychotherapie	64
Verbindungen und Unterschiede zu anderen Entspannungsverfahren ..	66
Die therapeutische Arbeit bei Strukturdefiziten	69
6 Umgang mit Emotionen	71
Die Entstehung von Schutzmechanismen	72
Aktivierung festgehaltener Gefühle	75

Die Mitte – Dantian und Zhong	77
Das flexible Selbst	78
Integration von Wirkweisen des Qi	79
7 Beziehung als Basis und Wirkfeld für Selbstkultivierung	84
Prozesse in der therapeutischen Beziehung	85
Atmosphäre im zwischenmenschlichen Kontakt	91
8 Bewusstsein und Mentalisierung	96
Das Spektrum von Yin und Yang	96
Bewusstsein auf unterschiedlichen Ebenen	100
9 Heilungsprozesse bei Traumata	114
Qi und Trauma	114
Dissoziation	114
Traumareaktion im vegetativen Nervensystem	117
Schritt für Schritt – in der Therapie	119
Traumakonfrontation bei PTBS	125
Der lange Atem bei Entwicklungstraumata	126
10 Wenn das Leben ins Stocken gerät: Depressionen und Burnout	129
Was bedeutet Depression?	129
Entstehung und Behandlung	130
Depression und Burnout – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	136
11 Durchlässig und abperlend zugleich – Resilienz	150
Was bedeutet resilient?	151
Resilienz selbstwirksam hervorbringen	153
Selbstkultivierung statt Selbstoptimierung	157
12 Selbstregulation der Therapeuten	160
Der Beziehungstisch und die Wirkprinzipien des Qigong	162
Bewegung und Ruhe gehören zusammen	166
Resümee – Selbstwirksamkeit und Selbstkultivierung	169
Glossar	171
Literatur	173
Sachregister	176