

Inhalt

Geleitwort	13
Vorwort	15
Vorbemerkung	17
Einleitung	20
Einfach Fragen in Licht und Schatten?	20
Das Potenzial der Eigensprache in der Traumatherapie?	20
Worum geht es in diesem Buch?	20
Was ist Eigensprache?	21
Was ist Idiolektik?	22
Wozu Eigensprache in der Traumatherapie?	23
Teil 1: Einfach fragen in Licht und Schatten	25
1 Geschichtie der Idiolektik	26
Wie ist die Idiolektik entstanden?	26
Wie hat sich die Idiolektik weiterentwickelt?	27
Wo findet Idiolektik heute Anwendung?	30
Wie wird Idiolektik vermittelt?	30
2 Haltung in der Idiolektik	32
Verhältnis von Haltung und Technik	32
Würdigung und Resonanz	33
Gute Gründe	36
Innere Weisheit	39
Zieloffenheit	42
<i>Erlebniseinladungen: Haltung in der Idiolektik</i>	46
<i>Zusammenfassung: Haltung in der Idiolektik</i>	47
3 Technik der Idiolektik	49
Achtsames Zuhören	49
<i>Was ist »achtsames Zuhören« und wie geht es?</i>	49
<i>Wofür ist achtsames Zuhören gut?</i>	54
<i>Erlebniseinladungen: Achtsames Zuhören</i>	56
<i>Zusammenfassung: Achtsames Zuhören</i>	57

Eigensprache und Schlüsselworte	58
Was ist Eigensprache?.....	58
Wie entwickelt sich die Eigensprache?	58
Wie kommt man vom Idiolekt zur Idiolektik?	61
Wie geht man mit der Eigensprache im Gespräch um?.....	62
Beobachtungs- und Wahrnehmungsebenen	
von Eigensprache	63
Was sind Schlüsselworte?.....	63
Wofür ist es gut, dass Schlüsselworte neue Räume öffnen?.....	63
Wie könnte man das Phänomen Eigensprache in einem Bild beschreiben?	64
Welchen Nutzen hat die Eigensprache für Therapie und Beratung?.....	68
Wie kann Eigensprache Halt geben und den Kontakt zu sich selbst ermöglichen?	72
Wie hängen Eigensprache und »Fremdsprache« zusammen?.....	74
Erlebniseinladungen: Eigensprache.....	75
Zusammenfassung: Eigensprache	76
Einfach offen fragen.....	77
Was sind einfache offene Fragen?	77
Was ist der Vorteil des einfachen offenen Fragens?	79
Wie kann man sich dieses einfache offene Fragen vorstellen?.....	81
Welche Art von Fragen werden in der Idiolektik konkret gestellt?.....	82
Wie stellt man idiolektische Fragen?	87
Was sind spezielle idiolektische Interventionstechniken?	91
Wie geht man damit um, wenn Fragen vom Gegenüber als nicht passend empfunden werden?.....	94
Wenn so einfach und offen gefragt wird, was passiert dann?	94
Woher könnte der Mut kommen, als Therapeut ohne Fahrplan zu fahren?	95
Wie könnte man diese Orientierung am Prozess bildhaft beschreiben?.....	96
Erlebniseinladungen: Einfach offen fragen	98
Zusammenfassung: Einfache offene Fragen	99

Ressourcenorientierung.....	100
<i>Was sind Ressourcen?.....</i>	<i>100</i>
<i>Was ist Ressourcenorientierung in der Idiolektik?</i>	<i>100</i>
<i>Was ist der Vorteil von Ressourcenorientierung?.....</i>	<i>105</i>
<i>Wie kann man Ressourcen finden?.....</i>	<i>107</i>
<i>Was hat Ressourcenorientierung mit Selbstfürsorge</i> <i>der Therapeuten zu tun?</i>	<i>109</i>
<i>Was hat Ressourcenorientierung mit dem Paradigmenwechsel</i> <i>in der Psychotherapie zu tun?.....</i>	<i>109</i>
<i>Erlebniseinladungen: Ressourcenorientierung</i>	<i>110</i>
<i>Zusammenfassung: Ressourcenorientierung.....</i>	<i>111</i>
Metaphern und Paralogik.....	112
<i>Was sind Metaphern und was ist Paralogik?</i>	<i>112</i>
<i>Woher kommen Bilder und Metaphern in der Sprache?.....</i>	<i>114</i>
<i>Wie sieht der idiolektische Zugang zu den Sprachbildern</i> <i>aus?.....</i>	<i>116</i>
<i>Wie entstehen Verknüpfungen zwischen dem »Spielraum«</i> <i>der Metaphern und der realen Ebene?</i>	<i>119</i>
<i>Was passiert eigentlich im Gehirn bei paralogischen</i> <i>Gesprächen?</i>	<i>121</i>
<i>Erlebniseinladungen: Metaphern und Paralogik</i>	<i>123</i>
<i>Zusammenfassung: Metaphern und Paralogik.....</i>	<i>124</i>
Körpersprache	124
<i>Wie wird die Körpersprache in der Idiolektik beachtet?</i>	<i>124</i>
<i>Der Körper als Wegweiser – Wie benutzt man</i> <i>die Körpersignale zur Orientierung?.....</i>	<i>126</i>
<i>Was ist mit der Körpersprache der Therapeuten</i> <i>und Begleiterinnen?.....</i>	<i>129</i>
<i>Welche Vorteile hat die Resonanz auf der körpersprachlichen</i> <i>Ebene?.....</i>	<i>129</i>
<i>Was spricht der Körper über sich selbst?</i>	<i>131</i>
<i>Wie kann man respektvoll mit unwillkürlichen</i> <i>Körpersignalen umgehen?</i>	<i>134</i>
<i>Wie kann die Eigensprache von Körperteilen oder</i> <i>Symptomen im Gespräch aufgegriffen werden?.....</i>	<i>135</i>
<i>Was ist präverbale Wahrnehmung und wie kann man</i> <i>sie nutzen?.....</i>	<i>141</i>
<i>Erlebniseinladungen: Körpersprache</i>	<i>142</i>
<i>Zusammenfassung: Körpersprache</i>	<i>143</i>

4 Ein Überblick über die Idiolektik.....	145
Über Flüsse, Steine und Sandkörner	145
Welches sind die methodischen Bausteine der Idiolektik?	145
Wie entstehen aus den methodischen Bausteinen	
die »Sandkörner« idiolektischer Technik?	146
Wie beginnt ein idiolektischer Gesprächsfluss	
und wie beendet man ihn?	147
Über Berg und Tal in Licht und Schatten	148
Was findet man auf dem Berg und im Tal?	148
Licht und Schatten	149
Bergwanderungen	152
5 Wie wirkt die Idiolektik?	155
Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
der Klientinnen.....	155
Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
der Therapeuten und Begleiterinnen	158
Über Weniges in der Wüste.....	161
Idiolektische Gespräche aus der Perspektive menschlicher	
Grundbedürfnisse	163
Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
psychotherapeutischer Wirksamkeitsforschung.....	165
Werden bei einer konsequenten Ressourcenorientierung	
Probleme vermieden?.....	168
Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
der Neurophysiologie.....	169
Zusammenfassung: Wirkungen der Idiolektik.....	173
6 ZwEl Geschichten zwischen Teil EIns und Teil zwEl	175
Die Geschichte vom Ei	175
Die Geschichte einer Einzigartigen HEllung	177
Teil 2: Das Potenzial der Eigensprache in der Traumatherapie	181
7 Einführung in die Psychotraumatologie und Traumatherapie ..	182
Grundlegende Aspekte der Psychotraumatologie	182
Was ist ein Trauma?.....	182
Was sind traumatische Reaktionen?.....	186
Welche traumatischen Prozesse gibt es?	198

<i>Zusammenfassung: Grundlegende Aspekte der Traumatherapie</i>	209
Die Geschichte der Psychotraumatologie	210
<i>Wie entsteht Wissen über Traumata – und wieso gerät es immer wieder in Vergessenheit?</i>	210
<i>Welches sind wichtige Quellen psychotraumatologischen Wissens?</i>	214
<i>Zusammenfassung: Geschichte der Psychotraumatologie</i>	217
Elemente und Prinzipien der Traumatherapie	218
<i>Welches sind die Elemente der Traumatherapie?</i>	218
<i>Was sind wichtige Prinzipien der Traumatherapie?</i>	221
<i>Zusammenfassung: Elemente und Prinzipien der Traumatherapie</i>	225
8 Idiolektik in der Traumatherapie	227
<i>Beziehungsaufbau und -gestaltung</i>	228
<i>Wie kann eine Beziehung traumasensibel gestaltet werden?</i>	228
<i>Was sind die neurobiologischen Grundlagen einer als sicher erlebten Beziehung?</i>	229
<i>Was kann Idiolektik dazu beitragen?</i>	230
<i>Was sagt die Psychotherapieforschung zur Beziehungsgestaltung?</i>	233
<i>Wo gab es solche Ideen schon einmal in der Geschichte?</i>	238
<i>Erlebniseinladung: Beziehungsaufbau und -gestaltung</i>	238
<i>Zusammenfassung: Beziehungsaufbau und -gestaltung</i>	239
<i>Anamnese und Diagnostik</i>	239
<i>Anamnese und Eigensprache</i>	240
<i>Pendeln bei der Anamneseerhebung</i>	241
<i>Diagnostik und Eigensprache</i>	242
<i>Symptome als Kompetenzen wahrnehmen und utilisieren</i>	246
<i>Wie kann man die Funktionalität unwillkürlicher Muster erkunden?</i>	247
<i>Individuelle Krankheitsmodelle entwickeln</i>	250
<i>Archaische Relikte</i>	252
<i>Symptome als therapeutische Ressourcen nutzen</i>	255
<i>Erlebniseinladungen: Anamnese und Diagnostik</i>	256
<i>Zusammenfassung: Anamnese und Diagnostik</i>	257

Stabilisierung und Ressourcenaktivierung	258
Äußere Stabilität und Sicherheit	260
Stabilisierung und Eigensprache	260
Selbstregulation auf beiden Seiten	261
Neutrales und Unverfängliches fokussieren	262
Wahrnehmung im Außen fokussieren	263
Fokussieren von Verben und Kompetenzen steigert	
Handlungsfähigkeit	263
Stabilisierende Kompetenzen aus einer Metapher entwickeln...	265
Ressourcenaktivierung und Eigensprache	268
Ebenen des Erlebens	268
Allgemeine Ressourcen	270
Spezifische Ressourcen	287
Spektrum zwischen Ressourcenaktivierung und Bearbeitung	
von Belastungen	302
Erlebniseinladungen: Stabilisierung und	
Ressourcenaktivierung	307
Zusammenfassung: Stabilisierung und	
Ressourcenaktivierung	307
Traumabearbeitung und -integration	309
Elemente schonender Traumabearbeitung	310
Emotionale Aktivierung der Belastung sowie Bearbeitung	
belastender Emotionen in der Eigensprache	314
In der Zeit zurückgehen, um Ressourcen zu finden, und	
diese in der Zeit vorwärts wirken lassen (»Re-Sourcieren«) ...	319
Exkurs: Eierprobleme und Hühnerlösungen	321
Versorgung und Trost innerer verletzter Anteile	
in der Eigensprache	323
Das Pendeln in der Traumabearbeitung	325
Arbeit mit kontrollierenden und verletzenden Anteilen	
in der Eigensprache	327
Eigensprache und Traumatherapie am Modell der	
strukturellen Dissoziation	328
Traumatherapeutische Elemente als heilsames Netz	333
Erlebniseinladungen: Traumabearbeitung	335
Zusammenfassung: Traumabearbeitung	336
Trauer und Neuorientierung	337
Trauer und Eigensprache	339
Neuorientierung und Eigensprache	346

<i>Erlebniseinladung: Trauer und Neuorientierung</i>	347
<i>Zusammenfassung: Trauer und Neuorientierung</i>	348
Alltagstransfer	348
<i>Visionen motivieren zu Handlungen</i>	348
<i>Alltagstransfer unterstützen</i>	349
<i>Die Nachhaltigkeit der eigenen Bilder und Lösungsideen</i>	351
<i>Hindernisse bei der Umsetzung des Alltagstransfers würdigen</i>	352
<i>Erlebniseinladung: Alltagstransfer</i>	353
<i>Zusammenfassung: Alltagstransfer</i>	353
Randbereiche und Grenzen der Idiolektik	353
<i>Randbereiche und Grenzen des Gesprächssettings</i>	353
<i>Randbereiche und Grenzen der Klientinnen</i>	356
<i>Eigene Randbereiche und Grenzen der Begleitenden</i>	358
<i>Zusammenfassung: Randbereiche der Idiolektik</i>	362
Verbindungen mit anderen traumatherapeutischen Methoden	363
<i>Hypnotherapeutische und hypnosystemische Methoden</i>	364
<i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)</i> ...	364
<i>Imaginative traumatherapeutische Methoden</i> (z. B. PITT, IRRT)	367
<i>Bildschirm- und Beobachtertechnik</i>	368
<i>Körpertherapeutische Methoden</i>	368
<i>Ego-State-Therapie</i>	369
<i>Kreativtherapien</i>	370
<i>Clean-Prozesse nach David Grove</i>	370
<i>Zusammenfassung: Verbindungen mit anderen traumatherapeutischen Methoden</i>	371
9 Der Anfang vom Ende oder das Ende vom Anfang?	373
<i>Erlebniseinladung: Weiterführende Gedanken, Bilder, Handlungen</i>	373
<i>Ausblick und Aus(bildungs)gänge</i>	374
Nachwort	375
Anhang	377
<i>Anhang I: Übersicht über allgemeine idiolektische Wahrnehmungs- und Fragedimensionen mit Beispielfragen</i>	378

Anhang 2: Übersicht über die Kompetenzfelder und Fähigkeiten in der Idiolektik.....	381
Verzeichnis der Praxisbeispiele	386
Literatur	388
Zitierte Literatur	388
Weiterführende Literatur	394
Über die Autorin und den Autor.....	396