

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>13</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>15</b>
<b>Vorbemerkung</b> .....	<b>17</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>20</b>
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
<b>Teil 1: Einfach fragen in Licht und Schatten</b> .....	<b>25</b>
<b>1 Geschichte der Idiolektik</b> .....	<b>26</b>
Wie ist die Idiolektik entstanden? .....	26
Wie hat sich die Idiolektik weiterentwickelt? .....	27
Wo findet Idiolektik heute Anwendung? .....	30
Wie wird Idiolektik vermittelt? .....	30
<b>2 Haltung in der Idiolektik</b> .....	<b>32</b>
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
<b>3 Technik der Idiolektik</b> .....	<b>49</b>
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
Was sind Ressourcen?.....	100
Was ist Ressourcenorientierung in der Idiolektik? .....	100
Was ist der Vorteil von Ressourcenorientierung?.....	105
Wie kann man Ressourcen finden?.....	107
Was hat Ressourcenorientierung mit Selbstfürsorge der Therapeuten zu tun? .....	109
Was hat Ressourcenorientierung mit dem Paradigmenwechsel in der Psychotherapie zu tun?.....	109
Erlebniseinladungen: Ressourcenorientierung .....	110
Zusammenfassung: Ressourcenorientierung.....	111
Metaphern und Paralogik.....	112
Was sind Metaphern und was ist Paralogik? .....	112
Woher kommen Bilder und Metaphern in der Sprache? .....	114
Wie sieht der idiolektische Zugang zu den Sprachbildern aus?.....	116
Wie entstehen Verknüpfungen zwischen dem »Spielraum« der Metaphern und der realen Ebene? .....	119
Was passiert eigentlich im Gehirn bei paralogischen Gesprächen? .....	121
Erlebniseinladungen: Metaphern und Paralogik .....	123
Zusammenfassung: Metaphern und Paralogik.....	124
Körpersprache .....	124
Wie wird die Körpersprache in der Idiolektik beachtet? .....	124
Der Körper als Wegweiser – Wie benutzt man die Körpersignale zur Orientierung?.....	126
Was ist mit der Körpersprache der Therapeuten und Begleiterinnen?.....	129
Welche Vorteile hat die Resonanz auf der körpersprachlichen Ebene?.....	129
Was spricht der Körper über sich selbst? .....	131
Wie kann man respektvoll mit unwillkürlichen Körpersignalen umgehen? .....	134
Wie kann die Eigensprache von Körperteilen oder Symptomen im Gespräch aufgegriffen werden?.....	135
Was ist präverbale Wahrnehmung und wie kann man sie nutzen?.....	141
Erlebniseinladungen: Körpersprache .....	142
Zusammenfassung: Körpersprache .....	143

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

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

Stabilisierung und Ressourcenaktivierung .....	258
<i>Äußere Stabilität und Sicherheit</i> .....	260
<i>Stabilisierung und Eigensprache</i> .....	260
<i>Selbstregulation auf beiden Seiten</i> .....	261
<i>Neutrales und Unverfängliches fokussieren</i> .....	262
<i>Wahrnehmung im Außen fokussieren</i> .....	263
<i>Fokussieren von Verben und Kompetenzen steigert Handlungsfähigkeit</i> .....	263
<i>Stabilisierende Kompetenzen aus einer Metapher entwickeln</i> ...	265
<i>Ressourcenaktivierung und Eigensprache</i> .....	268
<i>Ebenen des Erlebens</i> .....	268
<i>Allgemeine Ressourcen</i> .....	270
<i>Spezifische Ressourcen</i> .....	287
<i>Spektrum zwischen Ressourcenaktivierung und Bearbeitung von Belastungen</i> .....	302
<i>Erlebniseinladungen: Stabilisierung und Ressourcenaktivierung</i> .....	307
<i>Zusammenfassung: Stabilisierung und Ressourcenaktivierung</i> .....	307
Traumabearbeitung und -integration .....	309
<i>Elemente schonender Traumabearbeitung</i> .....	310
<i>Emotionale Aktivierung der Belastung sowie Bearbeitung belastender Emotionen in der Eigensprache</i> .....	314
<i>In der Zeit zurückgehen, um Ressourcen zu finden, und diese in der Zeit vorwärts wirken lassen («Re-Sourcieren»)</i> ...	319
<i>Exkurs: Eierprobleme und Hühnerlösungen</i> .....	321
<i>Versorgung und Trost innerer verletzter Anteile in der Eigensprache</i> .....	323
<i>Das Pendeln in der Traumabearbeitung</i> .....	325
<i>Arbeit mit kontrollierenden und verletzenden Anteilen in der Eigensprache</i> .....	327
<i>Eigensprache und Traumatherapie am Modell der strukturellen Dissoziation</i> .....	328
<i>Traumatherapeutische Elemente als heilsames Netz</i> .....	333
<i>Erlebniseinladungen: Traumabearbeitung</i> .....	335
<i>Zusammenfassung: Traumabearbeitung</i> .....	336
Trauer und Neuorientierung .....	337
<i>Trauer und Eigensprache</i> .....	339
<i>Neuorientierung und Eigensprache</i> .....	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</i> <i>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> <i>(z. B. PITT, IRRT)</i> .....	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</i> <i>traumatherapeutischen Methoden</i> .....	371
<b>9 Der Anfang vom Ende oder das Ende vom Anfang?</b> .....	373
<i>Erlebniseinladung: Weiterführende Gedanken, Bilder,</i> <i>Handlungen</i> .....	373
<i>Ausblick und Aus(bildungs)gänge</i> .....	374
<b>Nachwort</b> .....	375
<b>Anhang</b> .....	377
Anhang 1: Übersicht über allgemeine idiolektische Wahrnehmungs- und Fragedimensionen mit Beispielfragen .....	378

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