

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	13
A Kunsttherapie und Biografiearbeit – Hintergrund und Bezugsrahmen	15
A.1 Kunsttherapie	15
A.1.1 Spielen	15
A.1.2 Joint Visual Attention	16
A.1.3 Wandeln statt Wegmachen	17
A.1.4 Wortbilder	19
A.1.5 Symbolkraft	20
A.2 Biografiearbeit	21
A.2.1 Das Leben schreibt Geschichten	21
A.2.2 Das Leben ist ein Geschenk	22
A.2.3 Das Leben zeichnet	25
A.2.4 Lebenswert-e	27
A.2.5 Der Rote Faden	28
A.2.6 Exkurs: Anthroposophische Biografiearbeit	29
A.2.7 Wie funktioniert Erinnern?	32
A.3 Biografiearbeit im Rahmen einer Psychotherapie	35
A.3.1 Stress und ein wirksames Gegenmittel – Selbstfürsorge	36
A.3.2 Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	40
A.3.3 Schematherapie	43
A.3.4 Akzeptanz- und Commitmenttherapie – ACT	45
A.3.5 Identität und Selbstwert	47
A.3.6 Biografiearbeit versus Therapie	49
A.3.7 Lohnenswerte Therapieziele setzen	49
A.4 Biografie und Bildende Kunst	51
A.4.1 Ego Documents	52
A.4.2 Ausgewählte Methoden der Bildenden Kunst	54
B Kunsttherapeutische Biografiearbeit im Kontext	57
B.2 Weisheitsgeschichten – Lieblingsgeschichten	60
B.2 Gute Orte	63
B.2 Atmen	70

B.4	Wortschätzchen und Schreibminiaturen	72
B.5	Kreativminiaturen	80
B.6	Umgang mit Emotionen	89
B.7	Bedürfnisse	92
B.8	Werte	93
B.9	Dem gesunden Erwachsenen und dem glücklichen Kind die volle Aufmerksamkeit schenken	98
B.10	Das Leben in Farben leben	103
B.11	Auf dem Weg sein – Reisen auf dem Papier	105
B.12	Einen Garten gestalten mit Farbe, Stift und Pinsel	117
B.13	Charmante Fragen	126
B.14	Reduktion auf das Wesentliche	127
Dank		129
Verwendete Literatur		131