

Inhaltsübersicht

Geleitwort	11
Vorwort	12
I Grundlagen und Praxis	15
1 Theoretischer Hintergrund	17
2 Körperorientierte Techniken	55
3 Anwendung körperorientierter Strategien in der Schematherapie	79
II Übungen	109
Übung 1: Body-Scan	111
Übung 2: Atemraum	113
Übung 3: Achtsamkeit auf Körperhaltungen	115
Übung 4: Hilfreiche Formulierungen	117
Übung 5: Alba Emoting: Neutralhaltung und Step-out	118
Übung 6: Alba Emoting: Angst	121
Übung 7: Alba Emoting: Wut/Ärger	123
Übung 8: Alba Emoting: Traurigkeit	126
Übung 9: Alba Emoting: Freude	128
Übung 10: Alba Emoting: Zärtlichkeit	130
Übung 11: Alba Emoting: Erotische Liebe	132
Übung 12: Tiefes Atmen	135
Übung 13: Aufeinander zugehen	138
Übung 14: Kopfwiegen	141
Übung 15: Übungen zum Ärgerausdruck und zur Selbstbehauptung	143
Übung 16: Atemübungen zur Emotionsregulation	148
Übung 17: Stabilisierungsübungen zur Emotionsregulation	150
Übung 18: Ressourcen zur Emotionsregulation	152
Übung 19: Modussteckbrief	155
Übung 20: Modusskulptur	156
Anhang	157
Hinweise zum Arbeitsmaterial	159
Literatur	161
Sachwortverzeichnis	167

Inhalt

Geleitwort	11
Vorwort	12

I Grundlagen und Praxis 15

1 Theoretischer Hintergrund 17

1.1 Das Grundkonzept der Schematherapie – eine kurze Einführung	17
1.1.1 Das Schemamodell	17
1.1.2 Das Modusmodell	22
1.1.3 Schematherapeutische Behandlung	25
1.2 Eine kurze Geschichte der Körperpsychotherapie	34
1.2.1 Historische Hauptströmungen	34
1.2.2 Kritische Psychoanalyse	36
1.2.3 Reformbewegungen in Gymnastik und Tanz	37
1.2.4 Human-Potential-Bewegung und Humanistische Psychologie	38
1.2.5 Verhaltenstherapeutische Ansätze	39
1.3 Moderne Körperpsychotherapie: Grundannahmen körperorientierten Arbeitens	41
1.3.1 Embodiment	41
1.3.2 Das Resonanzprinzip	42
1.3.3 Gedächtnis und Emotion	44
1.3.4 Neuere Forschung zur Psychotraumatologie	47
1.3.5 Vier Grundannahmen	49
1.4 Integration körperorientierter Ansätze in die Schematherapie	50
1.4.1 Verknüpfende Forschungen	50
1.4.2 Grundprinzipien körperorientierten Arbeitens	53

2 Körperorientierte Techniken 55

2.1 Körperwahrnehmung fördern	55
2.1.1 Der Blick nach innen: Patienten in Körper-Achtsamkeit schulen	56
2.1.2 Der Blick von außen: Körpersignale bei Patienten wahrnehmen und rückmelden	57
2.1.3 Gefühlsausdrucksmuster als Beobachtungshilfe: Alba Emoting	61
2.2 Emotionale Aktivierung durch den Körper	64
2.2.1 Allgemeine emotionale Aktivierung	65
2.2.2 Übungen zu Nähe und Kontakt	66
2.2.3 Übungen zum Ärgerausdruck und zur Selbstbehauptung	69

2.3	Emotionale Regulation durch Körperprozesse	74
2.3.1	Atmung	74
2.3.2	Zentrierung	75
2.3.3	Ressourcen	76
3	Anwendung körperorientierter Strategien in der Schematherapie	79
3.1	Der Körper in Diagnostik und Fallkonzeption: Modi erfahrbar machen	83
3.2	Der Körper in der Veränderungsphase: Modi aktivieren versus regulieren	88
3.2.1	Den distanzierten Beschützermodus mithilfe des Körpers umgehen	88
3.2.2	Den verletzlichen Kindmodus beruhigen und trösten	93
3.2.3	Dem ärgerlichen Kindmodus durch den Körper Ausdruck verleihen	97
3.2.4	Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	98
3.3	Bekannte schematherapeutische Strategien erweitern	101
3.3.1	Der Körper während der Imagination	101
3.3.2	Der Körper bei der Arbeit mit Stuhldialogen	103
3.4	Ausblick	106
II	Übungen	109
Übung 1: Body-Scan	111	
Übung 2: Atemraum	113	
Übung 3: Achtsamkeit auf Körperhaltungen	115	
Übung 4: Hilfreiche Formulierungen	117	
Übung 5: Alba Emoting: Neutralhaltung und Step-out	118	
Übung 6: Alba Emoting: Angst	121	
Übung 7: Alba Emoting: Wut/Ärger	123	
Übung 8: Alba Emoting: Traurigkeit	126	
Übung 9: Alba Emoting: Freude	128	
Übung 10: Alba Emoting: Zärtlichkeit	130	
Übung 11: Alba Emoting: Erotische Liebe	132	
Übung 12: Tiefes Atmen	135	
Übung 13: Aufeinander zugehen	138	
Übung 14: Kopfwiegen	141	
Übung 15: Übungen zum Ärgerausdruck und zur Selbstbehauptung	143	
Übung 16: Atemübungen zur Emotionsregulation	148	
Übung 17: Stabilisierungsübungen zur Emotionsregulation	150	

Übung 18: Ressourcen zur Emotionsregulation	152
Übung 19: Modussteckbrief	155
Übung 20: Modusskulptur	156
Anhang	157
Hinweise zum Arbeitsmaterial	159
Literatur	161
Sachwortverzeichnis	167