

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <b>1 Wissen</b>  |    |
| 1.1 Salutogenese   | 1  |
| 1.2 Ressourcen   | 2  |
| 1.3 Peerarbeit (Arbeit mit Gleichen, ausgebildeten<br>pädagogischen Laien) | 3  |
| 1.4 Trauma   | 4  |
| 1.4.1 Definition   | 4  |
| 1.4.2 Neurobiologie des extremen oder potenziell<br>traumatischen Stresses | 5  |
| 1.4.3 Stress sozial betrachtet; das<br>Ressourcenungleichgewicht           | 7  |
| 1.4.4 Folgen potenziell traumatischer Ereignisse                           | 8  |
| 1.4.5 Dissoziation   | 11 |
| 1.4.6 Umgang mit Traumata  | 12 |
| 1.4.7 Sinnschöpfung  | 15 |
| 1.5 Verlusterlebnisse  | 16 |
| 1.5.1 Trauer   | 17 |
| 1.5.2 Depression   | 19 |
| 1.6 Das „Niederlegen“ der Geschichte                                       | 21 |
| 1.6.1 Die Kraft des Wortes   | 21 |
| 1.6.2 Kognition und Emotion  | 23 |
| 1.6.3 Die lähmende Wahrheit salutogenetisch<br>umdeuten                    | 25 |
| 1.6.4 Kulturelle Zugänge   | 25 |
| 1.6.5 Reframing und posttraumatisches Wachstum                             | 27 |

**XVI      Inhaltsverzeichnis**

|          |  |    |
|----------|--|----|
| 1.7      | Kinder und Jugendliche   | 28 |
| 1.7.1    | Werte in der Erziehung   | 28 |
| 1.7.2    | Entwicklungsphasen   | 30 |
| 1.7.3    | Besondere Problematiken  | 33 |
| 1.8      | Familie  | 36 |
| 1.8.1    | Die unvollständige Familie   | 36 |
| 1.8.2    | Wiedereingliederung von Familienmitgliedern  | 38 |
| 1.9      | Spezielle Fragestellungen  | 40 |
| 1.9.1    | Gesundheit, Sexualität, Sucht, Hilfsbedürftige   | 40 |
| 1.9.2    | Schuld, Scham, Täter und Opfer   | 44 |
| 1.9.3    | Konflikte und Verhandeln   | 47 |
| 1.9.4    | Hausaufgaben   | 48 |
| 1.10     | Psychohygiene  | 50 |
| 1.10.1   | Sekundärtraumatisierung (stellvertretende Traumatisierung)                                   | 51 |
| 1.10.2   | Selbstschutz   | 51 |
| 1.10.3   | Ohnmacht   | 53 |
|          | Literatur  | 55 |
| <b>2</b> | <b>Praktische Ressourcenarbeit</b>   | 57 |
| 2.1      | Einleitung   | 58 |
| 2.2      | Voraussetzungen für Beziehung  | 59 |
| 2.2.1    | Rapport herstellen (s. dazu Übung 1)   | 59 |
| 2.2.2    | Genau beobachten: Verändern der Physiologie wahrnehmen (Kalibrieren) (s. dazu Übung 2)       | 60 |
| 2.3      | Ein Gespräch führen  | 61 |
| 2.3.1    | Struktur eines Gesprächs: Das Diamantmodell  | 61 |
| 2.3.2    | Konkretes, sinnes-spezifisches Formulieren (Benutzen der fünf Sinneskanäle; s. dazu Übung 6) | 63 |
| 2.3.3    | Ziel formulieren (s. dazu Übung 7)   | 66 |
| 2.3.4    | Kognitive Sprache verwenden  | 67 |
| 2.4      | Arten, die Welt wahrzunehmen<br>(Wahrnehmungspositionen)                                     | 71 |
| 2.5      | Assoziative Techniken, Ressourcenarbeit im engeren Sinne                                     | 73 |
| 2.5.1    | Atmen (s. Übung 15)  | 73 |
| 2.5.2    | Ankern (s. Übungen 17, 18)   | 74 |

|                                 | <b>Inhaltsverzeichnis</b>   | <b>XVII</b> |
|---------------------------------|---|-------------|
| 2.6                             | Dissoziative Techniken beim Denken an Unangenehmes                                | 78          |
| 2.7                             | Werte transkulturell betrachtet   | 80          |
| 2.8                             | Verhandeln  | 81          |
| 2.9                             | Zukunftsplanung   | 82          |
| 2.10                            | Rückkehr und Abschied   | 84          |
| Literatur                       |   | 87          |
| <b>3</b>                        | <b>Übungen</b>  | <b>89</b>   |
| 3.1                             | Hinweise und Bemerkungen für die praktische Arbeit                                | 89          |
| 3.2                             | Anleitungen zu den praktischen Übungen  | 93          |
| 3.2.1                           | Voraussetzung für Beziehungsaufnahme  | 93          |
| 3.2.2                           | Gesprächsführung  | 96          |
| 3.2.3                           | Notfallsituationen: Zurückholen ins Hier<br>und Jetzt                             | 97          |
| 3.2.4                           | Selbstschutz  | 109         |
| Literatur                       |   | 129         |
| <b>4</b>                        | <b>Psychologisches Debriefing (europäische Version,<br/>nach Perren-Klingler)</b> | <b>131</b>  |
| 4.1                             | Einleitung  | 131         |
| 4.2                             | Technik des psychologischen Debriefings   | 133         |
| 4.2.1                           | Einzeldebriefing  | 135         |
| 4.2.2                           | Gruppendedebriefing   | 140         |
| Literatur                       |   | 149         |
| <b>5</b>                        | <b>Anhang: „Kultur“ und interkulturelle Kommunikation</b>                         | <b>151</b>  |
| 5.1                             | Der Begriff Kultur  | 151         |
| 5.2                             | Interkulturelle Kommunikation   | 153         |
| <b>Weiterführende Literatur</b> |   | <b>157</b>  |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>     |   | <b>159</b>  |