

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Der innere Saboteur in der therapeutischen Praxis	11
2.1	Die vielen Gesichter des inneren Saboteurs	11
2.2	Wobei die Technik von Nutzen ist	17
2.3	Anwendungsbereiche	18
2.4	Der richtige Moment für die Anwendung	19
2.5	Wirkungsweise	20
3	Methodische Grundlagen	22
3.1	Hypnose und Hypnotherapie	22
3.1.1	Therapeutisch nutzbare Hypnose-Phänomene	23
3.1.2	Hypnose nutzt unbewusste Prozesse	24
3.1.3	Direktive und non-direktive Hypnose	24
3.2	Ego-State-Theorie	25
3.3	Energetische Psychologie	28
3.4	Der buddhistische Ansatz	32
4	Die praktischen Grundlagen und Prämissen	35
4.1	Ätiologie destruktiver Persönlichkeitsanteile	35
4.2	Transformation statt Integration oder Ausschluss	38
4.3	Die energetische Prämisse	39
4.4	Die buddhistische Prämisse	41
5	Behandlungsschema zur Transformation eines inneren Saboteurs	43
5.1	Basis der Arbeit mit dem inneren Saboteur	43
5.1.1	Voraussetzungen vonseiten des Patienten	45
5.1.2	Voraussetzungen vonseiten des Therapeuten	46
5.1.3	Voraussetzungen für eine gute therapeutische Dyade	47
5.2	Planung der Therapie und Vorbereitung des Patienten	49
5.2.1	Die Therapieschritte	49
5.2.2	Inhaltliche Vorbereitung	50
5.2.2.1	Die »Arschlochkinder«	51
5.2.2.2	Die Kunst des Tonglen	53
5.2.2.3	Öffnen für eine besondere Erfahrung	54

5.3	Den inneren Saboteur transformieren	56
5.3.1	Schritt 1: Den Saboteur definieren	56
5.3.1.1	Das Auffinden des inneren Saboteurs	56
5.3.1.2	Ob dissoziiert oder nicht: Saboteur ist Saboteur	57
5.3.1.3	Eigenschaften des Saboteurs	58
5.3.1.4	Visualisierung mit der Hollywood-Metapher	59
5.3.1.5	Erscheinungsformen innerer Saboteure	60
5.3.2	Schritt 2: Den Saboteur kennenlernen	62
5.3.2.1	Neues Setting	62
5.3.2.2	Unterstützende Berührung	63
5.3.2.3	Drei Fragen an den Saboteur	66
5.3.3	Schritt 3: Die Transformation	68
5.3.3.1	Die benötigten Ressourcen visualisieren	68
5.3.3.2	Auffinden der Ressourcen im Leben des Patienten	68
5.3.3.3	Die Ressourcen sichtbar machen	69
5.3.3.4	Den Saboteur nähren	70
5.3.3.5	Realitätscheck	72
5.3.3.6	Integration und therapeutische Hausaufgaben	73
5.3.4	Ablaufschema der Methode zur Transformation innerer Saboteure	76
6	Sonderfälle, Pannen und unerwartete Entwicklungen	77
6.1	Der Saboteur erscheint zu bedrohlich	78
6.2	Der Saboteur erscheint als real existierender Mensch	80
6.3	Der Patient will den Saboteur nicht nähren	81
6.4	Dem Saboteur fehlt zu viel	82
6.5	Der Saboteur verschwindet und nichts Neues taucht auf	84
6.6	Das neue Wesen ist nicht konstruktiv	85
6.7	Der Saboteur verwandelt sich in etwas Unbelebtes	85
6.8	Der Saboteur offenbart Traumainhalte	86
6.9	Es agieren mehrere Saboteure	87
7	Fallbeispiele zur Transformation	91
8	Fazit: Alles, was wir brauchen, ist schon da	117
9	Wort-für-Wort-Anleitung für die Transformation innerer Saboteure	119
9.1	Die Tonglen-Atemmeditation	119
9.1.1	Vorbereitung	120
9.1.2	Die Übung	121
9.2	Saboteure visualisieren: Die Hollywood-Metapher	122
9.3	Das tiefste unerfüllte Bedürfnis finden	123
10	Dank	127

ANHANG

Glossar 131

Literatur 134

Sachverzeichnis 135