

# Inhalt

<b>Verzeichnis der Abkürzungen</b> .....	13
<b>Vorwort</b> .....	14
<b>0 Einleitung</b> .....	16
Der Kompass .....	16
Unsere eigenen Wege .....	18
Aufbau des Buches .....	23

---

## **Teil A Trauma, Begegnung, Prozess und Selbstentwicklung: Theoretische Grundlagen**

---

<b>1 Was ist ein Trauma? Eine Landkarte für die Begleitung von traumatisierten Menschen</b> .....	26
Das Individuum in seiner Antwort auf traumatisierende Bedingungen – die Kompassnadel in diesem Buch .....	27
<i>Umgang mit komplexer PTBS</i> .....	28
<i>Unsere Biologie bei Lebensbedrohung</i> .....	29
<i>Begegnung mit traumatisierten Menschen</i> .....	30
Prinzipien der Traumatherapie .....	30
<i>Sicherheitserleben durch Bewältigungserfahrungen</i> .....	33
<i>Entwicklungen indirekt anregen</i> .....	35
<i>Vertrauen gewinnen durch die sukzessive Annäherung an die Gefahr</i> .....	36
Berücksichtigung des Bindungsstils in der Psychotherapie .....	38
<i>Biopsychosoziale Grundlagen</i> .....	38
<i>Bindungshandlungen</i> .....	40
<i>Soziale Interaktion</i> .....	41
Viele(s) werden: Dissoziation .....	44
<i>Dissoziation strukturell betrachtet</i> .....	45
<i>Dissoziation als Begriff in der Ego-State-Theorie</i> .....	49
<i>Dissoziation als Kontinuum</i> .....	51

<b>2 Traumatherapie mit Persönlichkeitsanteilen</b> .....	54
Konzeptionelle Aspekte der Ego-State-Therapie .....	54
<i>Aus der Vor-Geschichte der Ego-State-Therapie – Die Analytiker Paul Federn     und Gertrud Schwing</i> .....	54
<i>Entwicklungslinie der Begriffe des Ich, der Ich-Zustände und der Ich-Grenzen</i>	61
<i>Von Federn zu John und Helen Watkins</i> .....	62
<i>John und Helen Watkins in ihrer praktischen Arbeit</i> .....	63
<i>Was sind »Ego-States«?</i> .....	64
<i>Traumakonfrontation in der Ego-State-Therapie</i> .....	69
<i>Ko-Bewusstheit und Kooperation der inneren Anteile fördern</i> .....	70
<i>Dissoziation von Persönlichkeitsanteilen – therapeutischer Umgang</i> .....	72
Konzeptionelle Aspekte des EMDR in der Traumatherapie mit Persönlichkeitsanteilen .....	75
<i>Was ist EMDR?</i> .....	76
<i>Das AIP-Modell des EMDR</i> .....	77
<i>Ressourcenorientierung im EMDR</i> .....	79
<i>AIP und dialektische Entwicklung im Prozessmodell</i> .....	81
Konzeptionelle Aspekte einer körperorientierten Traumatherapie mit Persönlichkeitsanteilen .....	83
<i>Auswirkungen traumatisierender Erfahrungen im Körper</i> .....	83
<i>Somatoforme Beschwerden – Bedeutung von Sprache und Körpersprache</i> .....	85
<i>Traumabarbeitung und Körpertherapie</i> .....	86
<i>Präverbale und nichtverbalisierte Erinnerungen</i> .....	87
Perspektiven wechseln und vernetzen .....	90
<i>Systemische Prämisse</i> .....	90
<i>Die Kunst der Begegnung</i> .....	91
<i>Hypnose</i> .....	94
<b>3 Der Begegnungsraum</b> .....	98
<i>Elfie Cronauer</i>	
Allgemeine Wirkfaktoren – Common Factors .....	100
<i>Die Person des Psychotherapeuten</i> .....	102
<i>Menschenbild und Haltung</i> .....	104
Ressourcenaktivierung .....	106
<i>Aktivierung von Anfang an</i> .....	106
<i>Wiederholung – Bahnung – Verortung im Raum</i> .....	110

Resonanz und Beziehung .....	111
<i>Resonanz und Reziprozität</i> .....	111
<i>Beziehungen – Ausdruck schöpferischer Prozesse</i> .....	114
Implizites Wissen im Begegnungsraum .....	118
<i>Wechselseitige Beziehungsbotschaften</i> .....	121
<i>Herausforderungen für die Beziehungsgestaltung</i> .....	123
<i>Interaktive Tranceprozesse im Begegnungsraum</i> .....	124
Im Körper wird es wahr .....	126
<i>Sich selbst im Körper spüren – den Körper spüren</i> .....	127
<i>Plädoyer für Verlangsamung und Pausen</i> .....	128
<i>Kleiner Exkurs zum Gähnen</i> .....	129
Hindernis als Lernerfahrung .....	131
<i>Der Punkt, an dem es nicht weitergeht</i> .....	131
<i>Offen sein für auftauchende Phänomene im Außen</i> .....	134
<i>Reparieren und Fehlbarkeit</i> .....	135
<b>4 Das Prozessmodell</b> .....	138
<i>Susanne Leutner</i>	
Ressource und Belastung: Zwei Seiten einer Medaille .....	141
<i>Kontakt zur Belastung</i> .....	143
<i>Pendeln</i> .....	145
<i>Traumakonfrontation</i> .....	147
Kraft wächst aus Leid: Traumabearbeitung als Ressourcenaktivierung .....	149
<b>5 Entwicklung und Selbstentwicklung in der Therapie</b> .....	153
<i>Susanne Leutner</i>	
Entwicklung der Klientin erfassen .....	153
<i>Entwicklung verläuft in Widersprüchen</i> .....	154
<i>Mit den Entwicklungswidersprüchen arbeiten und besonnen bleiben</i> .....	155
Die Zone der nächsten Entwicklung erkennen und erreichen .....	159
<i>Die Zone der nächsten Entwicklung in der Therapie</i> .....	160
<i>Verinnerlichen von Entwicklung durch Begegnung</i> .....	166
<i>Begegnung und Entwicklung finden im sozialen Umfeld statt</i> .....	170

Die drei dialektischen Entwicklungsprinzipien .....	172
<i>Einheit der Gegensätze in der Selbstentwicklung</i> .....	172
<i>Negation der Negation als Entwicklungsprinzip</i> .....	173
<i>Umschlag von Quantität in Qualität</i> .....	175
Selbstentwicklung in der Begegnung .....	178
<i>Warten</i> .....	178
<i>Sich weiten</i> .....	179
<i>Fokussieren</i> .....	180
<i>Einordnen</i> .....	181
<i>Die Anteile der Klientin in der Begegnung mit der Therapeutin</i> .....	184
<i>Die Anteile der Therapeutin in der Begegnung mit der Klientin</i> .....	187
<b>6 Zwischenbilanz</b> .....	191

---

## **Teil B Die Arbeit mit Prozessmodell und Begegnungsraum in der Praxis**

---

<b>1 Den Boden bereiten: Hilfreiche Prinzipien in der Praxis</b> .....	196
Prinzipien der therapeutischen Beziehung .....	196
<i>Die reflektierende Position</i> .....	200
<i>Kooperation vor Bindung</i> .....	201
<i>Begegnung allein reicht nicht</i> .....	202
<i>Ein Platz für den Schrecken</i> .....	202
Prinzipien des guten Dosierens .....	206
<i>Ich-Stärkung</i> .....	206
<i>Ressourcenaktivierung</i> .....	206
<i>Distanzieren und Filtern</i> .....	209
<i>Pendeln</i> .....	211
<i>Hypnotherapeutische Interventionen</i> .....	213
<i>Prozesstechniken</i> .....	215
Prinzipien im Umgang mit Dissoziation .....	217
<i>Traumatisierung durch Bindungspersonen</i> .....	217
<i>Besonders frühe Traumatisierung</i> .....	217
<i>Jeder Teil ist gekommen, um zu helfen</i> .....	221
<i>»Störenfriede« oder destruktiv erscheinende Ego-States</i> .....	225
<i>Bindungsstile und wechselseitige Beziehungsbotschaften</i> .....	227
<i>Welche inneren Anteile machen mit?</i> .....	228

<b>2 Auf sicherem Boden kreative Verbindungen schaffen</b> .....	232
Verbindung von Ego-State-Therapie und EMDR .....	232
<i>Dialektik von Traumakonfrontation und Ressourcenintegration</i> .....	232
<i>Grundannahmen und Therapieziele</i> .....	234
<i>Ressourcenintegration</i> .....	236
Nichtverbalisierte Erfahrungen: Verbindung zu Ego-States aufspüren .....	254
<i>Selbstentwicklungsprozesse im Körper fördern</i> .....	256
<i>Spuren finden – Spuren erforschen</i> .....	257
<i>Vom Körper ausgehen – das Bottom-Up-Protokoll (Cronauer)</i> .....	261
<i>Körperpsychotherapeutisches Vorgehen bei dissoziierten Persönlichkeitsanteilen</i> .....	264
Körperorientiertes Vorgehen bei somatischen Beschwerden .....	270
<i>Vorgehen</i> .....	271
<i>Körperbotschaften verstehen</i> .....	276

---

## **Teil C Bewährte und neue Interventionen in ausgewählten Übungen**

---

<b>Übersicht über alle Übungen</b> .....	282
<b>1 Wahrnehmen und Identifizieren ressourcenvoller Ego-States, Kontaktaufnahme zu Ego-States und erste Interventionsmethoden</b> .....	292
<i>Übung 1.1: Einer Ressource begegnen</i> .....	292
<i>Übung 1.2: Kontaktaufnahme mit einem ressourcenvollen Ego-State</i> .....	293
<i>Übung 1.3: Näheres Kennenlernen des ressourcenvollen Ego-States</i> .....	295
<i>Übung 1.4: Beobachterübung</i> .....	296
<i>Übung 1.5: Stühle-Technik</i> .....	297
<i>Übung 1.6: Der inneren Stärke begegnen</i> .....	300
<i>Übung 1.7: Konfliktfreies Bild</i> .....	301
<i>Übung 1.8: Einem inneren Helfer begegnen</i> .....	302
<i>Übung 1.9: Wichtige nährenden Bezugspersonen</i> .....	304
<b>2 Wahrnehmen und Identifizieren verletzter Ego-States, die Kontaktaufnahme und Arbeit mit diesen Ego-States</b> .....	306
<i>Übung 2.1: Versorgen von verletzten Ego-States</i> .....	306
<i>Übung 2.2: Beispiel für Tranceinduktion zur Begegnung mit inneren Anteilen</i> .....	308
<i>Übung 2.3: Ideomotorische Signale – Ideosensorische Signale</i> .....	309
<i>Übung 2.4: Zugmetapher</i> .....	311
<i>Übung 2.5: Die Affektbrücke</i> .....	312
<i>Übung 2.6: Geteilter Bildschirm – Variante der »Split-Screen-Technique«</i> .....	314
<i>Übung 2.7: Altersprogression: Die Frau aus der (nahen) Zukunft</i> .....	315

3	Traumabearbeitung durch situationsbezogene und integrative Arbeit mit traumatisierten Ego-States . . . . .	318
	<i>Übung 3.1: Sicherer Ort für viele</i> . . . . .	318
	<i>Übung 3.2: Arbeit mit inneren Störenfrieden</i> . . . . .	319
	<i>Übung 3.3: Ego-States: Möglichkeiten näheren Kennenlernens</i> . . . . .	320
	<i>Übung 3.4: Verschiedene hilfreiche Vorstellungen für innere Systeme</i> . . . . .	322
	<i>Übung 3.5: Traumakonfrontation mit Ego-States</i> . . . . .	323
4	Therapeutischer Umgang mit Dissoziation . . . . .	326
	<i>Übung 4.1: Arbeit mit einem jüngeren inneren Anteil/Ego-State einer Klientin –   Zone der nächsten Entwicklung</i> . . . . .	326
	<i>Übung 4.2: Arbeit mit mindestens zwei inneren Anteilen/Ego-States einer   Klientin und der Alltagspersönlichkeit</i> . . . . .	327
	<i>Übung 4.3: Blending mit zwei Anteilen</i> . . . . .	328
5	Therapeutischer Umgang mit Dissoziation und dissoziativ organisierten Persönlichkeiten . . . . .	330
	<i>Übung 5.1: Ort der Begegnung innerer Anteile</i> . . . . .	330
	<i>Übung 5.2: Anregungen für vernetzende Kommunikation mit der Klientin als   Ganzer und ihren unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen</i> . . . . .	332
	<i>Übung 5.3: Der Bergfluss</i> . . . . .	338
	<i>Übung 5.4: Das klärende Bad</i> . . . . .	339
6	Integration und innere Kooperation . . . . .	342
	<i>Übung 6.1: Das ideale Selbst</i> . . . . .	342
	<i>Übung 6.2: Die Baumübung</i> . . . . .	343
	<i>Übung 6.3: Maibaum – Verbundenheit mit anderen Menschen und inneren   Anteilen</i> . . . . .	344
	<i>Übung 6.4: Der Bergsee</i> . . . . .	345
7	EMDR und Ego-States . . . . .	348
	<i>Übung 7.1: CARES – das Vorgehen (Leutner)</i> . . . . .	348
	<i>Übung 7.2: RIT – das Vorgehen (Leutner)</i> . . . . .	349
	<i>Übung 7.3: Traumakonfrontation mit Ego-States plus EMDR</i> . . . . .	353
	<i>Übung 7.4: Einbeziehen von Ego-States im Ablauf der acht Phasen des EMDR –   Überblick</i> . . . . .	355
	<i>Übung 7.5: Wenn Ego-States im EMDR-Prozess auftauchen</i> . . . . .	356

8	Die Körpersprache der Ego-States .....	358
	<i>Übung 8.1: Von der Sprache zum Körper</i> .....	358
	<i>Übung 8.2: Körpersprache entziffern</i> .....	358
	<i>Übung 8.3: Aufbau einer Körperressource</i> .....	359
	<i>Übung 8.4: Kontakt zu somatischen Beschwerden und Pendeln</i> .....	360
	<i>Übung 8.5: Kontakt zwischen somatischen Beschwerden und Persönlichkeitsanteilen fördern</i> .....	362
	<i>Übung 8.6: Bottom-Up-Protokoll zur Traumakonfrontation</i> .....	363
	<i>Übung 8.7: Anregungen für vernetzende Kommunikation zwischen Klientin, Körper und Persönlichkeitsanteilen</i> .....	365
9	Einstimmung – was es heißt, Therapeutin zu sein .....	369
	<i>Übung 9.1: Die Gleichzeitigkeit der Dinge im Körper – wozu auch der Kopf gehört</i> .....	369
	<i>Übung 9.2: Die goldene Kugel im Therapieraum</i> .....	372
	<i>Übung 9.3: Das Belastende in eine Ressource verwandeln</i> .....	373
	<i>Übung 9.4: Positive Gegenübertragungstrance</i> .....	374
	<i>Übung 9.5: Selbsterfahrung im Kontext der Ego-State-Therapie</i> .....	376
10	Noch viel mehr Möglichkeiten .....	386
	<b>Ausblick</b> .....	387
	<b>Dank</b> .....	390
	<b>Literatur</b> .....	392