

Inhalt

Der Name Hakomi	12
Vorwort von Halko Weiss	13
Vorwort	17
TEIL I: DER KONTEXT	
Einleitung	21
Die Grundsätze und die Methode hervorgerufener Erfahrungen	21
Veränderung ohne Gewalt	27
1 Die Organisation der Erfahrung	33
2 Die Grundsätze	45
Paradigmenwechsel	45
<i>Die Sprache des Paradigmas</i>	47
<i>Das Wahrnehmungsfeld</i>	48
<i>Das neue Paradigma</i>	50
<i>Die neue Psychotherapie</i>	52
Die Grundsätze	53
<i>Organizität: Lebende Systeme</i>	54
<i>Innere Achtsamkeit: Der Weg des Bewusstseins</i>	57
<i>Gewaltlosigkeit: Ehrerbietung dem Leben gegenüber</i>	59
<i>Körper-Geist-Einheit</i>	61
<i>Einheit: Ein partizipatorisches Universum</i>	63
Batesons Thesen	66
3 Menschen	73
<i>Biostrategien</i>	75
<i>Der Charakter als Strategie</i>	77
<i>Die acht Hauptstrategien, mit denen in der Hakomi-Therapie gearbeitet wird</i>	78

<i>Die Erfahrung, die geschehen will</i>	84
<i>Charaktergrundlagen</i>	85
<i>Einige grundlegende Dimensionen des Charakters</i>	85
<i>Erörterung</i>	86
4 Die heilende Beziehung	91
<i>Einleitung: Eine Hierarchie der Kontexte</i>	91
<i>Die Mitarbeit des Unbewußten</i>	97
<i>Die emotionale Haltung des Therapeuten</i>	100
<i>Körper lesen</i>	104
<i>Wann der Klient weiß, daß der Therapeut versteht</i>	107
 TEIL II: DER PROZESS	
5 Der grundlegende Prozeß	111
<i>Ausdruck der Grundsätze</i>	111
<i>Die Methode hervorgerufener Erfahrungen im Zustand innerer Achtsamkeit</i>	112
<i>Innere Achtsamkeit herstellen</i>	112
<i>Erfahrungen hervorrufen</i>	113
<i>Der Übergang zur Durcharbeitung</i>	114
<i>Zustandsspezifisches Durcharbeiten</i>	116
<i>Der beste Leiter</i>	117
<i>Das Prozeßdiagramm</i>	119
6 Kontakt, Spuren lesen und innerlich achtsam werden	121
<i>Einleitung</i>	121
<i>Kontakt</i>	122
<i>Spuren lesen</i>	132
<i>Innerlich achtsam werden</i>	135
7 Aufrufen, erster Teil: Sonden und Bestätigung	139
<i>Einleitung</i>	139
<i>Sonden</i>	142
<i>Verschiedene Arten von Sonden</i>	143
<i>Die Form einer guten Sonde</i>	144

	<i>Sonden entwickeln</i>	149
	<i>Metakommunikation</i>	150
	<i>Die Zusammenhänge von Grundsätzen, Methode und Prozeß</i>	151
	<i>Bestätigen</i>	152
	<i>Protokoll einer Bestätigung</i>	152
8 	Aufrufen, zweiter Teil: Abnehmen und kleine Experimente	155
	<i>Abnehmen</i>	155
	<i>Formen des Abnehmens</i>	162
	<i>Was wir abnehmen</i>	164
	<i>Abnehmen – Grundsätze und Methode</i>	167
	<i>Kleine Experimente</i>	169
	<i>Wachstum</i>	170
9 	Zugang schaffen, Vertiefen und Übergang zur	
	Durcharbeitung	173
	<i>Zugang schaffen</i>	173
	<i>Richtlinien für das Zugangschaffen</i>	177
	<i>Vertiefen</i>	182
	<i>Der Übergang zum Durcharbeiten</i>	184
10 	Die Arbeit mit starken Emotionen: Die Stromschnellen	187
	<i>Wenn nichts weiterhilft</i>	193
11 	Die Arbeit mit dem Kind: Der Therapeut als magischer	
	Fremder	195
12 	Die Suche nach Bedeutung	207
	<i>Bedeutung und Erfahrung</i>	210
13 	Transformation, Integration und Abschluß	213
	<i>Transformation</i>	213
	<i>Die sich entfaltende Erfahrung</i>	214
	<i>Integration</i>	215
	<i>Abschluß</i>	220

TEIL III: DIE METHODE

14 Einige grundlegende Aufgaben und die Logik der Methode	225
Grundlegende Aufgaben	225
<i>Den Prozeß führen</i>	225
<i>Einige deutliche Anzeichen dafür, daß etwas anderes gebraucht wird</i>	230
<i>Informationen sammeln</i>	231
<i>Worauf wir uns konzentrieren</i>	232
Die Logik der Methode	235
<i>Annahmen</i>	236
15 Verringerung des Hintergrundrauschens: Der Sensibilitätskreis ...	241
<i>Sensibilität und emotionales Material</i>	246
<i>Die Phasen</i>	248
<i>Barrieren und Charakter</i>	250
<i>Sensibilität und Feldenkrais-Arbeit</i>	254
16 Die gewohnheitsmäßige Unterbrechung von Erfahrung: Barrieren und Charakterprozeß	257
<i>Die Einsichtsbarriere</i>	261
<i>Die Handlungsbarriere</i>	266
<i>Die Stärkungsbarriere</i>	269
<i>Die Abschlußbarriere</i>	270
17 Aus dem System springen	273
<i>Mentale Geschäftigkeit</i>	274
<i>Helfen, nicht tun</i>	276
<i>Was hindert die Entfaltung?</i>	277
<i>Herausspringen – wie und wann?</i>	278
Epilog	285
Wie ich herausfand	287
Anhang	293
Anmerkungen	295
Literatur	299