

Inhalt

<i>Danksagung</i>	13
<i>Über die Autorin</i>	14
1 Einleitung	15
Warum jeder Therapeut den Körper in die psychotherapeutische Arbeit einbeziehen muß	15
Was unterscheidet dieses Buch von anderen?	16
Vier Wegweiser für Ihre Reise	18
TEIL I Leitlinien – Definitionen und Arbeit mit dem Körper	
2 Was ist Soma?	23
3 Wonach man Ausschau halten sollte	29
4 Grundregeln und Sicherheitsvorkehrungen	33
TEIL II Der Werkzeugkasten des Therapeuten	
5 Tools für Therapeuten: Vorbereitet und geerdet sein	39
Vorbereitung: Somatisches Gewahrsein im eigenen Körper	39
Tool 1: Ein Selfie für den Tag	40
Tool 2: Die physische Wahrnehmung Ihres eigenen Rückens als Maßstab für die Bereitschaft, mit der therapeutischen Arbeit zu beginnen	41
Tool 3: Erdung mit Hilfe des Körpers	42
Tool 4: Wegzittern (im Liegen)	44
Tool 5: Das innere Unterstützerteam herbeirufen	46
Tool 6: Self-Ressourcing – Arbeit auf dem Boden	48
Tool 7: Somatische Anzeichen für Burnout	49

6 	Therapeutische Grundhaltung bei der Körperarbeit	53
	Sich eine erlebensbasierte Sicht zu eigen machen	53
	Tool 8: Offene Aufmerksamkeit	55
	Tool 9: Fokussierte Aufmerksamkeit	57
	Tool 10: Pendeln zwischen offener und fokussierter Aufmerksamkeit	59
7 	Wie man den somatischen Prozeß fördern kann	61
	Die Frage, die wir nie stellen	61
	Tool 11: »Experimentieren wir! Würden Sie gern etwas ausprobieren?«	62
	Tool 12: Verwenden empathischer Äußerungen	63
	Tool 13: Die richtigen Fragen stellen	65
	Tool 14: In das Soma geleiten	67
	Tool 15: »Was sonst noch?«	69
	Tool 16: Dem Körper zuhören	70
8 	Tracking – Werkzeuge für das Spurenlesen	73
	Das Was und Wie des Körper-Trackings	73
	Tool 17: Fünf Arten des Trackings	75
	Tool 18: Checkliste für das Körper-Tracking	77
	Tool 19: Tracking von Anzeichen für Traumata	79
	Tool 20: Tracking meines Körpers – Diagramm	82

TEIL III Integrieren der Werkzeuge Somatischer Therapie in die Praxis

9 	Achtsamkeit und Körper	87
	Was ist verkörperte Achtsamkeit?	87
	Schwierigkeiten bei der Arbeit mit Achtsamkeit	88
	Überwindung der Schwierigkeiten	89
	Tool 21: Wie man Achtsamkeit induziert	90
	Tool 22: Entwickeln der Selbstbezeugung – den Augenblick erfassen	92
	Tool 23: Freundlicher Umgang mit dem eigenen Körper	93
	Tool 24: Entspannende Ruhe	96
	Tool 25: Body-Scan in Bewegung	97
	Tool 26: Meditation im Gehen	99
	Tool 27: Eine Verbindung zur Erde herstellen	101
10 	Körperwahrnehmung und Körperlesen	103
	Tool 28: Umfassende Wahrnehmung des Körpers	104
	Tool 29: Vokabular des Körpergewahrseins	106

Tool 30: Benennen Sie, was Sie im gegenwärtigen Augenblick im eigenen Körper erleben	107
Tool 31: Identifizieren von Themen, die sich auf den Körper beziehen	108
Tool 32: Somatische Auswirkungen von Überzeugungen, die uns selbst betreffen	111
Tool 33: Körper-Mapping	113
Tool 34: Körperlesen für den Therapeuten	114
11 Das Somagramm und die Körperteile	117
Tool 35: Somagramm 1	118
Tool 36: Somagramm 2 – Freie Darstellung	120
Arbeit mit Körpereaufteilungen	121
Tool 37: Links-Rechts-Körpereaufteilung	122
Tool 38: Oben-Unten-Körpereaufteilung	123
Tool 39: Vorderseite-Rückseite-Körpereaufteilung	124
Tool 40: Körpereaufteilungen	125
12 Präsenz, Wahrnehmung und Empfindungen	127
Tool 41: Sanftes Schauen	128
Tool 42: Sanftes Heben des Kopfes	129
Tool 43: Hände über den Augenhöhlen	130
Tool 44: Das fließende Gehirn spüren	131
Tool 45: Die Zwischenräume	133
Tool 46: Duales Gewahrsein	134
Tool 47: Klebezettel – Erinnerungshilfen für den Körper	135
Tool 48: Den Raum spüren	136
13 Bewegungsinterventionen	137
Bewegung kann in den verschiedensten Formen stattfinden	137
Tool 49: Entrollen	139
Tool 50: Nasser Sandsack	141
Tool 51: Mikrobewegungen im Halsbereich	143
Tool 52: Den Horizont weiten	144
Tool 53: Mit einem Ziel gehen	145
Tool 54: Spieglein, Spieglein	147
Tool 55: Bewegungsspiel und Überzeugungen	149
Tool 56: Achtförmige, Ressourcen mobilisierende Bewegung	150
Tool 57: Nutzung der Arme zur Verteidigung	151
Tool 58: Orientierungsbewegungen	153

14 Grenzen	157
Weshalb es wichtig ist, Grenzen zu setzen	157
Tool 59: Die Körpergrenze	158
Tool 60: Erweitern einer Körpergrenze	159
Tool 61: Der Muskeltonus als Grenzerlebnis	160
Tool 62: Sich in den eigenen Raum einwickeln	162
Tool 63: Erforschen des persönlichen Raums	164
Tool 64: Hausaufgabe für die Abgrenzung des persönlichen Raums	165
Tool 65: Wenn eine Grenze ignoriert wird – Das eigene Territorium wieder in Besitz nehmen	167
Tool 66: Persönlicher Raum in einer Beziehung	169
Tool 67: Partnerübung mit einer Schnur	171
15 Haltung	175
Haltung und innere Botschaften	175
Tool 68: Die Länge der Wirbelsäule	177
Tool 69: Erdung durch die Wirbelsäule	179
Tool 70: Innere Ausrichtung	181
Tool 71: Haltung somatischer Stärke	183
Tool 72: Haltungsschnappschuß	185
Tool 73: Zeichnen Sie Ihr Skelett	186
16 Gestik und nonverbale Kommunikation	187
Nonverbale Kommunikation	187
Tool 74: Untersuchung der nonverbalen Kommunikation	188
Tool 75: Die Bedeutung der Gestik untersuchen	189
Tool 76: Zentrierte Hände	191
Tool 77: Gesten der Mittellinie	193
17 Emotionen und Selbstregulation	195
Soma, Emotionen und die Kunst der Selbstregulation	195
Tool 78: Die Suche nach einem Sinn: Der hohe und der niedere Weg	196
Tool 79: Emotionsdiagramm – Selbstbeurteilung und emotionale Themen	198
Tool 80: Sich zurücklehnen, um sich etwas entgegenlehnen zu können	200
Tool 81: Mit dem »Zuviel« umgehen	202
Tool 82: Um die Mittellinie segeln	204
Tool 83: Laufen im Sitzen	205
18 Körper und Selbstbild	207
Tool 84: Körperbild – Von Innen nach Außen – Von Außen nach Innen	208

Tool 85: Die Wahrnehmung verändern	209
Tool 86: Körperzeichnung	212
Tool 87: In die sieben Energiezentren hineinatmen	215
19 Atemgewahrsein und Atemtechniken	219
Leitlinien für die Atemarbeit	219
Die Wahrheit über tiefes Atmen	220
Über die Nutzung der Atemwerkzeuge	221
Tool 88: Wellenatmung	223
Tool 89: Atmen, um zur Ruhe zu kommen – Wie Sie Ihren Atem regulieren können	224
Tool 90: Laterales Atmen	226
Tool 91: Dreiteilige Atemsequenz	227
Tool 92: Die Zellatmung	229
Tool 93: Aus dem Reifen der Angst die Luft herauslassen	231
Tool 94: Der Mondatem – Die Anspannung zerstreuen	232
20 Arbeit mit Klang und Stimme	235
Tool 95: Der Glocke zuhören	236
Tool 96: In den Körper hineinhorchen	237
Tool 97: »Hmmm«-Klang	238
Tool 98: Klangkorridor	240
21 Arbeit mit Berührungen	243
Warum ist Berührung wichtig?	243
Allgemeine Richtlinien für die Therapie	244
Wann es sinnvoll ist, Berührung zu nutzen	244
Tipps für die Nutzung von Berührung	245
Tool 99: Selbstberührung – Tapping	246
Tool 100: Die Handposition als Signalgeber	248
Tool 101: Mitfühlende Selbstberührung	249
 TEIL IV Somatische Werkzeuge für Stress und Trauma	
22 Trauma und Körper	253
Die Polyvagal-Theorie – Ein sehr kurzer Überblick	253
Tool 102: Das eigene Nervensystem beobachten	255
Tool 103: Arbeit an der Erweiterung des Toleranzfensters	256
Tool 104: Wie kann ich mir selbst Ressourcen erschließen?	259

Tool 105: Scannen, um in Sicherheit zu gelangen	265
Tool 106: Beweg dich!	267
Tool 107: Stellen Sie sich vor, Sie rennen schneller als der Tiger	269
Tool 108: Das Container-Prinzip	271
Tool 109: Tabelle für das Tracking von Triggern	275
Tool 110: Zeitliche Erfassung der Aktivität von Stressoren	276
Tool 111: Sich schütteln, um in Sicherheit zu gelangen	277
Tool 112: Orientierung auf den Klang eines Gongs	280
Tool 113: Nennen Sie Ihr Erlebnis bei seinem wahren Namen	281
Tool 114: Den Psoas-Muskel lockern	282
23 Somatisches Ressourcing	283
Somatische Ressourcen fördern das Gedeihen	283
Entwickeln dualen Gewährseins	284
Tool 115: Fünf-Schritte-Ressourcing	286
Tool 116: Entwickeln dualen Gewährseins	288
Tool 117: Die Stärke des flachen Rückens	290
Tool 118: Verkörperte Selbstwahrnehmung und Ressourcing	292
Tool 119: Benennen Sie Ihre Ressource	294
Somatische Kohärenz	295
Tool 120: Reflektieren Sie über Ihre somatische Kohärenz	296
Tool 121: Folgen Sie Ihrem Klienten von der physischen Aktivierung bis zur somatischen Kohärenz	299
24 Scham und Trauma	305
Scham und somatische Interventionen	306
Verbale Hinweise	307
Atmungshinweise	307
Tool 122: Interventionssequenz bei Scham	308
Tool 123: Das Scham-Ungeheuer entlarven	310
Tool 124: Teil 1 – Identifizieren und Umdeuten von Schamattacken	311
Teil 2 – Identifizieren von Schamattacken und Verhindern von Schamspiralen	314
Tool 125: Sonnenstrahlen in Ihrem Körper	316
 <i>Literatur</i>	 318
<i>Bildquellen</i>	318