

Inhalt

Einleitung	11
TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....	17
1. Bindung und Co-Regulation.....	18
1.1 Wie Bindung unsere Beziehungen formt – und wie wir Bindung weitergeben.....	20
1.2 Gruppentherapie – eine unterschätzte Ressource	23
2. Emotionale Ansteckung – die Bedeutung von Emotionsregulation in der Gruppe	27
2.1 Selbstregulation und Embodiment.....	28
2.2 Vegetative Selbstregulation als Basis der Verbundenheit.....	35
TEIL II: PRAKTISCHE UMSETZUNG.....	39
3. Vorbemerkungen zur praktischen Umsetzung.....	40
3.1 Basisübungen: Zentrierungs- und Selbstwahrnehmung für den Anfang einer Gruppensitzung	41
3.2 Die Ankommen-Runden: Präsenz, Toleranz und Verbundenheit erfahren ..	44
3.3 Refresher: Psychoedukative Kurzmodule zur Selbst- und Co-Regulation...	46
4. Therapiestunde: Warum wir alle miteinander verbunden sind	53
4.1 Hintergrund.....	54
4.2 Einführungsrunde	54
4.3 Thematischer Impuls: Co-Regulation	55
4.4 Abschlussrunde	63
5. Therapiestunde: Selbstregulation mit der autonomen Ampel	64
5.1 Hintergrund.....	64
5.2 Einführungsrunde	66
5.3 Thematischer Impuls: Die Biologie von Stress und Ruhe	67
5.4 Abschlussrunde	78

6.	Therapiestunde: Körper und Geist im Einklang	79
6.1	Hintergrund.....	79
6.2	Einführungsrunde	80
6.3	Thematischer Impuls: Kohärenz von Körper und Geist	81
6.4	Abschlussrunde	88
7.	Therapiestunde: Werteorientierung als Brücke zwischen Selbst und Gemeinschaft	90
7.1	Hintergrund.....	90
7.2	Einführungsrunde	91
7.3	Thematischer Impuls: Werte als Regulierungskraft	92
7.4	Abschlussrunde	100
8.	Therapiestunde: Selbstregulation durch Atmung	101
8.1	Hintergrund.....	102
8.2	Einführungsrunde	102
8.3	Thematischer Impuls: Die Atmung.....	103
8.4	Abschlussrunde	112
9.	Therapiestunde: Selbstregulation durch Bewegung	113
9.1	Hintergrund.....	114
9.2	Einführungsrunde	115
9.3	Thematischer Impuls: Bewegung beeinflusst das Wohlbefinden.....	117
9.4	Abschlussrunde	129
10.	Therapiestunde: Emotionen, emotionaler Stress und Gefühlsverarbeitung.....	131
10.1	Hintergrund.....	132
10.2	Einführungsrunde	135
10.3	Thematischer Impuls: Emotionen und emotionaler Stress.....	136
10.4	Abschlussrunde	147
11.	Therapiestunde: Beziehungen als Ressourcen und Stressfaktor	148
11.1	Hintergrund.....	149
11.2	Einführungsrunde	149
11.3	Thematischer Impuls: Mit anderen mitschwingen	150
11.4	Abschlussrunde	156

12.	Therapiestunde: Die Kraft der Berührung und Verbindung	157
12.1	Hintergrund.....	158
12.2	Einführungsrunde	160
12.3	Thematischer Impuls: Berührende Verbindung.....	160
12.4	Abschlussrunde	168
13.	Therapiestunde: Mit allen Sinnen achtsam	170
13.1	Hintergrund.....	171
13.2	Einführungsrunde	171
13.3	Thematischer Impuls: Achtsamkeitspraxis und ihre Auswirkungen auf Gehirnstrukturen.....	172
13.4	Abschlussrunde	187
14.	Therapiestunde: Heilsame Routinen	188
14.1	Hintergrund.....	189
14.2	Einführungsrunde	189
14.3	Thematischer Impuls: Routinen für die Salutogenese	190
14.4	Abschlussrunde	198
15.	Therapiestunde: Sich wie regulierte Erwachsene begegnen	199
15.1	Hintergrund.....	200
15.2	Einführungsrunde	202
15.3	Thematischer Impuls: Schemata, Modi und die autonome Ampel	203
15.4	Abschlussrunde	214
TEIL III: BONUS		215
16.	Therapiestunde: Frau in Balance	216
16.1	Hintergrund.....	217
16.2	Einführungsrunde	218
16.3	Thematischer Impuls: Die Jahreszeiten im Leben einer Frau.....	219
16.4	Abschlussrunde	223

17.	Therapiestunde: In den Eltern liegt die Kraft	225
17.1	Hintergrund.....	226
17.2	Einführungsrunde	226
17.3	Thematischer Impuls: Eltern von innen heraus sein.....	227
17.4	Abschlussrunde	234
18.	Therapiestunde: „Kleine Heldenherzen“	235
18.1	Hintergrund.....	236
18.2	Einführungsrunde	236
18.3	Thematischer Impuls: Selbst- und Co-Regulation über die Entwicklung hinweg.....	238
18.4	Abschlussrunde	245
	Schlusswort	247
	Übungsverzeichnis	249
	Literatur	251