


# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
Was tun? .....	9
Was Helfende beachten sollten.....	11
Wie beginnt eine Reise auf dem Weg der Veränderung? .....	12
Zu den Techniken in diesem Buch .....	13
Der Weg zur Würde: Das eigene „Gewordensein“ erkennen und wertschätzen .....	15
<b>1. Die Kaskadentechnik</b> .....	17
1.1 Wenn Symptome und negative innere Stimm(ung)en hartnäckig sind ...	17
1.2 Mit dem Unliebsamen sitzen und es befragen.....	19
1.3 Was es bringt, die Kaskadentechnik einzusetzen .....	30
Auswertungsblatt: „Kaskadentechnik“ .....	31
<b>2. Die Körper-Problem-Ressourcentechnik</b> .....	33
2.1 Wenn das Problem zu weit von den Ressourcen entfernt scheint.....	33
2.2 Einen Punkt unter dem Schlüsselbein finden.....	34
2.3 Mehrere Ressourcen benennen: Stimmig? .....	35
2.4 Das hartnäckige Problem und eine Ressource benennen .....	36
Das Problem benennen: Auch wenn ich ... habe / bin, ...“ .....	36
Eine Ressource benennen: „... so kann ich doch ...“ .....	36
2.5 Problem und Ressourcen näher zusammenbringen .....	40
„... kann ich versuchen, ...“ .....	40
Auswertungsblatt: „Körper-Problem-Ressourcentechnik“ .....	42
<b>3. Die Hand-aufs-Herz-Technik</b> .....	45
3.1 Wenn die innere „Stimmigkeit“ zur Selbstaffirmation werden kann .....	45
3.2 Auf dem Brustkorb einen Punkt über der Thymusdrüse finden .....	45
3.3 Etwas benennen, das ich gut kann / worin ich gut bin. – Stimmig? .....	46
3.4 Aufrichtig Schwieriges anerkennen, das innerlich „stimmig“ ist.....	47
3.5 Sich mit den Themen bestätigend auseinandersetzen .....	49
3.6 Zu einem anerkennenden Schluss kommen.....	50
Auswertungsblatt: „Hand-aufs-Herz“-Technik .....	51

<b>4. Die Affektketten-Technik .....</b>	<b>53</b>
4.1 Ein Körpersymptom verstehen, entstehende Ressourcen würdigen .....	53
Was ist eine Affektbrücke? .....	55
4.2 Was könnte ein Anlass sein, mit der Affektkette zu arbeiten? .....	57
4.3 Vorbereitungen für die Durchführung der Affektkette .....	59
Voraussetzungen für den Einsatz der Affektkette.....	59
Darf es denn jetzt „weggehen“? .....	63
Die „Prozentfrage“ .....	65
Nur „Standbilder“ anschauen, nicht den ganzen „Trauma-Film“ .....	67
Innere Helfer aktivieren: Das innere hilfreiche Team .....	70
Einen Stein in die Hand nehmen, dann den Affekt explorieren.....	73
Auswahl des Affekts: Das Fadenende in die Hand bekommen.....	74
Sind alle Materialien bereit?.....	75
Teils real, teils imaginativ – wie geht das? .....	77
4.4 Mit der Affektkette arbeiten .....	79
Dem „Ekelausschlag“ auf der Spur: Jans Affektkette.....	79
Gab es einen guten Zustand „davor“? .....	85
Den Faden in die Hand bekommen: Was genau ist der zu untersuchende Affekt? – Corinnas Affektkette .....	97
Auswertungsbogen für die Affektkette.....	106
 Nachwort.....	 109
 Literatur.....	 115

Die Arbeitsblätter aus diesem Buch stellen wir auch als Download  zur Verfügung. Gehen Sie auf [↗ https://www.junfermann.de](https://www.junfermann.de) auf die Produktseite dieses Buchs und scrollen Sie dann nach unten bis zum Bereich „Mediathek“.