

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung und allgemeine Überlegungen	1
1.1	Einführung	2
1.2	Allgemeine Überlegungen zur Verwendung von Illustrationen und Stuhlübungen	4
1.2.1	Zur Repräsentation von Erfahrungen	5
1.2.2	Verwendung und therapeutische Funktionen von Illustrationen	8
1.2.3	Verwendung von Stuhlübungen	11
1.2.4	Therapeutische Funktionen von Stuhlübungen	13
1.3	Verwendung von Metaphern	16
2	Wichtige Anwendungshinweise für die Arbeit mit Illustrationen und Stuhlübungen	19
3	Illustrationen	27
3.1	Einfache Illustrationen	29
3.1.1	Aufforderung zur Kooperation: Die Motivationsklärung	30
3.1.2	Erwartungen reflektieren: Die Erwartungsskala	32
3.1.3	Schonung und Stress: Das Burnout-Diagramm	35
3.1.4	Menschen und Nähe: Beziehungskreise	36
3.1.5	Gedanken und Einstellungen: Das Gedankennetz	40
3.1.6	Belastende Komorbidität: Verzahnte Krankheiten oder Verhaltensweisen	42
3.1.7	Multikausales Modell: Der Ursachenstern	43
3.1.8	Krankheitsnutzen: Das Funktionsmodell	47
3.2	Komplexere Illustrationen	49
3.2.1	Eigenlobmodell: Der Kopffüßler	49
3.2.2	Traumamodell: Die Mauer im Kopf	51
3.2.3	Latente Suizidalität: Der Lebensbogen	55
3.2.4	Kontrolle und Akzeptanz: Das Schicksalsdiagramm	57
3.2.5	Respekt gegenüber anderen: Das Kommunikationsdiagramm	60
3.2.6	Existenzielle Klärungen: Lebensaufgaben	61
3.2.7	Vertiefung und Integration: Die Glückspyramide	62
4	Stuhlübungen	65
4.1	Wichtige Vorüberlegungen zur Implementierung	66
4.2	Stuhlübungen auf Ebene 1 – einfache Übungen	75
4.2.1	Ressourcenübung: Der Als-ob-Stuhl	76
4.2.2	Auflösung von Ambivalenz: Entscheidungsstühle	79
4.2.3	Verstehen und vergeben: Die Zeitreise	84
4.3	Stuhlübungen auf Ebene 2 – intensivere Übungen	92
4.3.1	Selbstumgang verbessern: Gespräch mit dem inneren Kritiker, Saboteur oder Antreiber	92
4.3.2	Arbeit an Funktionalisierungen: Gespräch mit der Störung oder dem Problemverhalten	99
4.4	Stuhlübungen auf Ebene 3 – komplexe, hochemotionale Übungen	105
4.4.1	Schwierige Klärung und Exposition: Gespräch mit dem Missbraucher	105
4.4.2	Loslösungen: Abschied von den Eltern oder Klärung mit einer (früheren) Bezugsperson	113
4.4.3	Eine positive Beziehung beenden: Gespräch mit einer verstorbenen Person	126
4.4.4	Eine problematische Beziehung beenden: Gespräch mit einer verstorbenen Person	135

5	Metaphern und Vergleiche	145
5.1	Angst vor Psychopharmaka: Der Fluss des Lebens mit Schwimmreifen	146
5.2	Gehirn und Gewohnheit: Die Waldmetapher	147
5.3	Schuldgefühle: Das Schuld Halsband	148
5.4	Selbst aktiv werden: Die Leiter im Loch	149
5.5	Ein Lebensthema: Die Bewältigungsspirale	149
5.6	Chronische Suizidalität: Das Lebensbüchlein	150
	Literatur	153
	Stichwortverzeichnis	157



<http://www.springer.com/978-3-642-05063-3>

Mit Stift und Stuhl

Illustrationen und Stuhlübungen für Psychotherapie,
Beratung und Coaching. Mit Online-Material

Hedlund, S.

2011, XII, 164 S. 46 Abb. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-642-05063-3