

Inhalt

Vorwort	9
1. Einführung	11
1.1. Ein Beispiel aus dem Alltag	11
2. Felt Sense und Felt Shift	15
2.1. Was ist ein Felt Sense?	15
2.2. Wie finde ich den Felt Sense? <i>Anleitung zur Entspannung</i>	17 18
2.3. Wie genau ist der Felt Sense erfassbar?	23
2.4. Entspannungstiefe beim Focusing	24
2.5. Der Felt Shift	25
2.6. Verbindung der Felt Senses von Patient und Therapeut	27
2.7. Die Fortsetzungsordnung	29
2.8. Die sechs Schritte des Focusing-Prozesses <i>Das Problem mit Ruel</i>	32 35
2.9. Beendigung des Prozesses	37
2.10. Felt Sense und Emotionen <i>Herr A. mit Epikondylitis</i>	39 43
2.11. Sinnesmodalitäten und Felt Sense	46
3. Beziehungen zwischen Focusing und klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie	50
3.1. Empathie, Akzeptanz und Echtheit	50
3.2. Techniken der klientenzentrierten Gesprächs- psychotherapie: Spiegeln, Paraphrasieren, Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte	55
4. Psychosomatisches Krankheitsverständnis und Griffmodell	61
4.1. Psychosomatische Medizin	61

4.2.	Die somatoformen Störungen. <i>Herr B. und das Pferd</i>	64
4.3.	Dissoziation und Identifikation	67
4.4.	Stress, seelische Verletzung und Konflikt	68
4.4.1.	Stress und Belastungsreaktionen	68
4.4.2.	Trauma, Mikrotrauma und seelische Verletzung	71
4.4.3.	Konflikt. <i>Herr C. will nichts mehr hören.</i> <i>Die einsame Frau D.</i> <i>Verliebt</i>	72 74 75
4.5.	Das Griffmodell	78
4.6.	Pathophysiologie und Griffmodell	82
4.7.	Psychosomatische Diagnostik. <i>Frau F. hat Bauchschmerzen</i>	86
4.8.	Psychosomatische Therapie nach dem Griffmodell	91
4.8.1.	Einführung	91
4.8.2.	Umgang des Patienten mit Krankheits- symptomen <i>Frau G. mit den zwei Schmerzen</i>	92 93
4.8.3.	Fallbeispiel zur psychosomatischen Therapie nach dem Griffmodell. <i>Frau H. leidet unter</i> <i>Migräne</i>	96
5.	Focusing-Techniken	101
5.1.	Einführung. <i>Frau I. hat Blasenentzündung</i>	101
5.2.	Vorbereitung des Patienten auf Focusing	104
5.3.	Übersicht über die Focusing-Techniken	105
5.4.	Arbeiten mit dem Felt Sense. <i>Herr J. in der Turnhalle</i>	107
5.5.	Arbeiten am Felt Sense. <i>Herr K., der Tänzer</i>	111
5.6.	Symbolische Bildergeschichten. <i>Frau L. und die zwei Hunde</i>	115
5.7.	Mit den Händen am Felt Sense – Arbeiten am Körper. <i>Frau M. mit dem bellenden Husten</i>	118
5.8.	Whole-Body-Focusing <i>Frau N. mit dem Band im Bauch</i>	122 123

5.9.	Aufgreifen von Schlüsselwörtern	125
5.10.	Vorschläge. <i>Herr O. im Ei</i>	130
5.11.	Helfer. <i>Frau P. und die Regenwürmer</i>	131
5.12.	Warten auf »das Zweite« <i>Herr Q. und seine Tochter</i>	132 134
5.13.	Der Kniegelenkserguss – nur ein orthopädisches Problem? <i>Herr R. mit dem dicken Knie</i>	135
5.14.	<i>Die Konversionsneurose der Witwe S.</i>	137
5.15.	Focusing in der Familientherapie. <i>Anna mit den niedlichen Füßchen</i>	140
5.16.	Verpacken des Symptoms. <i>Herr U. zittert</i>	142
5.17	Focusing mit Anleitung zur Imagination und mit Rollentausch. <i>Frau V. hinter dem Vorhang</i>	143
6.	Neurophysiologische Interpretation des Felt Sense und Felt Shift	148
6.1.	Einleitung	148
6.2.	Gedächtnis und Lernprozesse	149
6.3.	Der Hippocampus und das Landkartenhaus	153
6.4.	Das vegetative Nervensystem, der Hypothalamus und die Hormone	159
6.5.	Neuroplastizität, Stress und Cortisol	161
6.6.	Aufmerksamkeit, Motivation und Emotion	162
6.7.	Andere Systeme im Körper <i>Herr W. aus dem Wilden Westen</i>	163 166
6.8.	Körperliche und seelische Verletzungen	167
6.9.	Coping. <i>Frau X. mit dem wehen Zeh</i>	170
6.10.	Angst	173
6.11.	Grenzen?	175
6.11.1.	Alexithymie. <i>Frau Y. ohne Gefühle</i>	175
6.11.2.	Unheilbare Krankheiten <i>Frau Z. vor verschlossener Tür</i>	177 178
6.12.	Fazit	180
6.12.1.	Hirn und Bauch – Landkarten und Felt Sense	180
6.12.2.	Verbalisierung vorbewusster Inhalte mit Hilfe des Felt Sense	183
6.12.3.	Der Felt Shift als Lernprozess	186

7. Gruppenfocusing	191
7.1. Allgemeines	191
7.2. Gesprächsgruppe mit psychotherapeutischer Zielsetzung	191
7.3. Focusinggruppen mit Patienten	192
7.3.1. Rahmenbedingungen	192
7.3.2. Kontraindikationen	194
7.3.3. Geeignete Themen	195
7.3.4. Gruppenanleitung zum Thema »Anspüren eines körperlichen Schmerzes«	195
7.4. Andere Gruppen	199
7.5. Gruppenfocusing für Therapeuten zum Thema »Akzeptanz«	200
Nachwort einer ehemaligen Patientin	203
Literatur	205
Adressen für Focusing-Ausbildung	208