

Übungen – alphabetisch

A	
Abschiedsritual	19
Die Acht	21
Affektbrücke	22
Aggressionsprofil erstellen	25
Arbeit an der Angst vor Geistern und bösen Mächten	27
Arbeit mit Ambivalenzen: Zwei-Stuhl-Technik	28
Das „Auftragsskarussell“ oder auch „Münchhausens Zopf“	30

B	
Das Beziehungsrad	37
Bitte sage mir, was dir an mir gefällt – Komplimente bitte!	38

C	
Chronik der Familienlebensereignisse	39

D	
Distanzierendes Aufschreiben	41
Dosierte Exposition	43
Drei Stühle – Übung zur Problemlösung	45

E	
Emotional Conditioning (EC)	46
Emotionaler Interventionswechsel	48
Entscheidungswürfel	51
Erlebensfokussierung	54
Erstellen einer Lebenslinie	56
Erzähle mir von einer wesentlichen Begegnung deines Lebens	58

F	
Familienaufstellung mit Bonbons	59
Familien-Genogramme	60
Faust öffnen	66
Fußballtraining	68

G	
Gefühle mit Stühlen sortieren	70
Gefühls- und Gedankenprotokoll	72
Genussvolles Entspannen	74
Geschwisterkonstellationen	75
Das Gespräch mit dem früheren Kind	77

Giftsätze	79
H	
Haus der Gefühle	81
Hausaufgaben in der Psychotherapie	83
Hedonistische Nische	86
Der Helferstein	87
I	
Imaginative Reise durch das Lebensalbum	89
K	
Karibikreise	92
Kino-Technik	94
Kleine Schule des Genießens	96
Kognition und Umspringbild	98
Kognitionen und Urteile	99
Kognitive Vorbereitung	101
Kognitives Risikoprofil für Medikamenten- und Substanzen-Fehlgebrauch	103
Konflikterfahrungen mit den Eltern	105
Konfliktsituationen I: Beschreibung	107
Konfliktsituationen II: Lösungen	109
Körperbild überprüfen	111
Kriegsbeil begraben	112
Kuchen aller Art	114
L	
Loslassen erproben	116
M	
Mein kranker Körperteil schreibt mir einen Brief	118
Meine Bedürfnisse erkennen	120
Meine Eltern streiten sich	121
Merkmalsgruppen	123
Migräne und Belastungen	125
N	
Nähe-Distanz auspendeln I	127
Nähe-Distanz auspendeln II	129
Netzwerkpflege	130

Übungen – alphabetisch

P

Paradoxe Intention	132
Patientin wird zur Kollegin/Patient wird zum Kollegen	134
PatientIn zur Suche nach Problem aufrechterhaltenden Bedingungen einladen	136
Photoalbum der persönlichen Stärken und Schwächen	140
Platz schaffen	142
Die Problemebenen durch Stühle lebendig machen	144

R

RegisseurIn der körperlichen Berührung	146
Ressourcenaufbau für kritische Alltagssituationen	148
Die Ressourcen-Waage	151
Rucksack der inneren Antreiber	153

S

Die Schatzkiste (Ressourcenkiste)	155
(Schlecht-)Wetterverstimmungen überwinden	157
Schmerzübersetzung	161
Schnipselübung	163
Schuhsoziogramme	165
Schwarze Liste	167
Seelentank	169
Selbst- und Fremdwahrnehmung	170
Selbstbild in der Kindheit	171
Selbstfürsorge	172
Selbstfürsorge für Mütter	173
Der Sicherheitskreis	175
Sicherheitsverhaltens-Experiment	177
Sieben Säulen	179
Spiegelübung	181
Sprechchor	183
Stärkenbombardierung	186
Eine Stimme für den Körper	187
Stummfilme im Kopf und Theater im Alltag	189
Stützen und gestützt werden	191
Subgruppenanalyse (Gruppentherapie, Teamsupervision)	193
Suche nach versteckten Plänen	195

T

Tabu-Emotionen	197
Traumexposition	200

V

Das Vademecum 201
Vergebung als therapeutisches Ziel 202
Eine Vision über mich – Ich in einem Jahr 205

W

Wanderung 206
Das Werte- und Entwicklungsquadrat 208
Wertorientierte Imagination 210
Wie habe ich durch meine Geburt die Welt verändert? 212
Wie ich bin – wie ich sein möchte 213
Wochenreflexion 215

Z

Zeitlinien 218
Zielexploration und wohlgeformte Zieldefinition 220