

PSYCHOTHERAPEUTISCHE SCHÄTZE II

125 weitere praktische Übungen,
Methoden und Herausforderungen
herausgegeben von Steffen Fliegel
und Annette Kämmerer
ISBN 978-3-87159-092-4, EUR 24,80

A. Übungen – alphabetisch

A	
Akzeptanz I	19
Akzeptanz II	20
Ambivalenz-Schauspiel	23
Angriff ist die beste Verteidigung	25
Aversive Handlung endlich beginnen	27
B	
Balancierscheibe und Baumübung	29
Beziehungskreise	31
Beziehungsmauer.....	33
Bildhauer	35
Blindenspaziergang anonym.....	37
Blitzentspannung.....	39
Blitzlicht – kreativ	41
Die Blockade im Körper.....	42
Brief an die Eltern.....	44
Brief an mich selbst	45
C	
Changing History	47
E	
Ein-Personen Rollenspiel (EPR).....	49
1-2-3-4-5-Technik	54
Entspannung mit Biofeedback	57
Entwicklung positiver Zielvorstellungen (EPOS).....	58
Erden (Grounding) und Zentrieren (Centering)	60
Erfolg vorwegnehmen und dann endlich handeln	63
Es gibt viel Positives an sich zu entdecken	65
Experten-/Novizengefühle.....	67

F

Fotospiel: Gefühle ausdrücken und lesen.....	69
Fragebogen-Diskussion.....	71
Freudenbiografie und entwicklungsförderndes Fragen.....	73

G

Der Gefühlskreis.....	75
Gegenkonditionierung in der Vorstellung.....	76
Genuss zum Anfassen.....	78
Glücksfähigkeit.....	80
Goal-Striving-Streets (GSS).....	83

H

Hand-Werkzeug.....	85
Herz unter Kontrolle.....	89
Hier und jetzt: 5-4-3-2-1-Übung.....	90

I

Ich in der Gruppe: meine Stärken und Ressourcen.....	92
Mein innerer Kritiker.....	94
Der innere Ratgeber.....	96
Inneres Team.....	98

J

Die Jokerfrage.....	100
---------------------	-----

K

Körperbildarbeit.....	101
Krisen, Herausforderungen und Highlights auf der Lebenslinie.....	106

L

Lastwagenmetapher.....	108
Das Leben ist einfach kompliziert.....	110
Lebenslinie der Gefühle.....	112
Logische Buchhaltung: Anlass – Anliegen – Contracting.....	114

M

Die Macht der Gedanken und Gefühle.....	117
Merkkarte.....	118
Merkmalsgruppen.....	119

N	
Nonverbale Kommunikation auf dem Papier	121
O	
Der Ort der Geborgenheit	124
P	
Paar-(Familien-, Team-)Skulptur-Test (PST)	126
Persönliche Objekte	128
Pippilotta und Co: Vorbilder gesucht!	130
Probezeit vereinbaren	133
Problemkuchen (Problemverteilungskreis).....	135
R	
Reflektierende Positionen.....	137
Reif für die Insel	140
Ressourcendusche	142
Ressourcenkreisel.....	145
Das Ressourcen-Team	148
Der Ressourcentepich.....	151
Rituale nutzen zur Stärkung von Resilienz	153
Rollentausch mit Provokation	155
Roter Ballon	157
Rücken an Rücken.....	159
Rückgriff auf frühere Entspannungserfahrungen.....	161
S	
Die Säulen der Lebensfreude und des Selbstwertes	163
Die Schmerzbrücke	165
Der Seilkreis.....	167
Selbstbild/Idealbild: Collage.....	169
Selbstfürsorglichkeit im Fluge.....	170
Selbsthypnose.....	172
Soll ich oder soll ich nicht? – Motivationale Kosten-Nutzen-Analyse	174
Soziale Interaktionen gestalten.....	178
Später wird alles besser.....	180
Stimmungen	182
T	
Trauer- und Abschiedsritual.....	183
Trost und Trösten.....	185

V

„Vergebung“ als therapeutische Methode..... 187
 Verletzlichkeitsprofil erstellen 191
 Vertrauenskarte ausspielen..... 194

W

Wahrnehmung der Füße 196
 Wechselseitiges Geschichtenerzählen 198
 Weggabelung zur Entscheidung 200
 Wertschätzender Fokuswechsel..... 203
 Wetterbericht 205
 Wirkung verschiedener Sätze oder Überzeugungen auf den Körper 208
 Wut- und Gelassenheits- Thermometer..... 211

Z

Zeitlinienreisen: Elterliche Zukunftsängste überprüfen 212
 Zielerreichungsskala mit Kindern: Ziel-Berglandschaft 214
 Zielerreichungsskala: Rückmeldung 217
 Der Zwangsspaziergang..... 219
 Die zwei Stummfilme 221