

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung und allgemeine Überlegungen</b> .....	1
1.1	<b>Einführung</b> .....	2
1.2	<b>Allgemeine Überlegungen zur Verwendung von Illustrationen und Stuhlübungen</b> ....	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	<b>Verwendung von Metaphern</b> .....	16
2	<b>Wichtige Anwendungshinweise für die Arbeit mit Illustrationen und Stuhlübungen</b> .....	19
3	<b>Illustrationen</b> .....	27
3.1	<b>Einfache Illustrationen</b> .....	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	<b>Komplexere Illustrationen</b> .....	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	<b>Stuhlübungen</b> .....	65
4.1	<b>Wichtige Vorüberlegungen zur Implementierung</b> .....	66
4.2	<b>Stuhlübungen auf Ebene 1 – einfache Übungen</b> .....	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	<b>Stuhlübungen auf Ebene 2 – intensivere Übungen</b> .....	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	<b>Stuhlübungen auf Ebene 3 – komplexe, hochemotionale Übungen</b> .....	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	<b>Metaphern und Vergleiche</b> .....	145
5.1	<b>Angst vor Psychopharmaka: Der Fluss des Lebens mit Schwimmreifen</b> .....	146
5.2	<b>Gehirn und Gewohnheit: Die Waldmetapher</b> .....	147
5.3	<b>Schuldgefühle: Das Schuld Halsband</b> .....	148
5.4	<b>Selbst aktiv werden: Die Leiter im Loch</b> .....	149
5.5	<b>Ein Lebensthema: Die Bewältigungsspirale</b> .....	149
5.6	<b>Chronische Suizidalität: Das Lebensbüchlein</b> .....	150
	<b>Literatur</b> .....	153
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	157