

Silvia Zanotta

Wieder ganz werden

Traumaheilung mit
Ego-State-Therapie und
Körperwissen

Unter Mitarbeit von Michelle Graf

2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagmotiv: Daniela Inderbirken

Illustrationen: Karin Hutter

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0243-4 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8156-9 (ePUB)

© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Geleitwort von Gordon Emerson	8
Vorwort von Maggie Phillips	10
Einleitung	14
Der Körper kennt den Weg	14
Psychotherapie als Bindungswerkstatt	19
<i>Korrigierende Bindungserfahrungen mit der Ego-State-Therapie</i>	23
1 Hypnosomatische Ego-State-Therapie	25
Ego-State-Therapie mit dem Körper	25
<i>Die Lösung geschieht von selbst.</i>	28
<i>Veränderung geschieht über den Körper</i>	32
Beziehung und Sicherheit	32
<i>Wenn die Innenwelt gefährlich erscheint.</i>	33
<i>Den Ball flach halten: Selbstregulation des Therapeuten</i>	34
<i>Die Ego-States des Therapeuten</i>	37
<i>Die Kunst der Beziehungsgestaltung</i>	38
<i>Orientierung und Sicherheit durch Psychoedukation</i>	42
<i>Verankerung in der Gegenwart durch Containment.</i>	42
<i>Sicherheit steht an erster Stelle</i>	49
2 Biologische Grundlagen, theoretische Überlegungen	50
Die Suche nach Sicherheit	50
<i>Das soziale Nervensystem</i>	50
<i>Wenn's brenzlich wird: biologisch angelegte Reaktionen</i>	62
Die Hierarchie der Abwehr	64
<i>Trauma als eingefrorene (Defensiv-)Reaktion</i>	64
<i>Fehlalarm: Die Nachteile der Neurozeption</i>	68
Zurück ins Jetzt: Die Auflösung von traumatischem Stress	69
<i>Sicherheit körperlich erzeugen</i>	70
<i>Transformation: Von der Immobilität zur Lebendigkeit</i>	73
Das Medikament (Ver-)Bindung	73
<i>Berührung in der Psychotherapie</i>	75
<i>Soziales (Um-)Lernen in der Therapie</i>	76
<i>Regulieren kommt vor Explorieren</i>	77
<i>Wissen, wie einem geschieht</i>	80

Zuerst erleben, dann reden	80
Von der Verletzung zur (Neu-)Vernetzung	81
Das »dreieinige« Gehirn	82
Das Gleichgewicht wiederfinden	88
Umgang mit Widerstand: Das Toleranzfenster	88
Sich ins Gleichgewicht pendeln	89
Der späte Triumph: wer zuletzt lacht	91
3 Die Vorteile der Ego-State-Therapie	94
Die Beziehungstherapie	94
Verlässliche Allianzen bilden	94
Wachstum dank Kooperation	95
Die korrigierende Erfahrung in der Ego-State-Therapie	96
Destruktiv agierende Ego-States	96
4 Dissoziation und Erstarrung	114
Die Angst und Panik traumatisierter Ego-States	114
Gleichzeitig den Boss beachten	114
Anzeichen von Ego-States in Angst und Panik	117
Angstträume	118
Präverbale Traumata	119
Anzeichen präverbaler Traumata	120
Spirituelle Ressourcen nutzen	129
Sich durch Klopfen wieder verbinden	129
Aus der Erstarrung zur Beweglichkeit	130
Andere States um Hilfe bitten	134
Umgang mit Dissoziation in der Ego-State-Therapie	137
Verletzte Grenzen wiederherstellen	141
Trauma und Dissoziation durch Zurückweisung und Vernachlässigung	145
5 Wut als Kraft	154
Die Wut utilisieren	154
Unangemessene Wut	154
Wütende Persönlichkeitsanteile	158
Von Ohnmacht zu Stärke	159
Ausdruck von Wut als Ermächtigung	159
Die Wut aus dem Körper befreien	162
Die Wut fließen lassen	163
Grenzen ziehen – loslassen	163
Konflikt-Ego-States – das innere Dilemma	171

6 Scham und Schuld	173
Scham, die versteckte Emotion	173
Gesunde Scham – toxische Scham	178
Scham versus Schuld – ein Vergleich	182
Konstruktiv mit Scham umgehen, Scham reparieren	183
<i>Statt Vernichtung Verbindung erfahren</i>	185
Krank durch Kränkung und Beschämung	192
Von der Schuld ins Handeln kommen	194
<i>Echte und übernommene Schuldgefühle</i>	194
<i>Schuldgefühle entwirren durch den inneren Dialog</i>	195
<i>Gedankenkreisen loslassen</i>	197
7 Schmerzen und somatische Symptome	199
Resilienz aufbauen	199
10-Schritte-Modell zur Schmerzbehandlung nach Maggie Phillips	200
Schmerzen und somatische Symptome lindern mit Ego-State-Therapie	201
8 Praktische Anwendungen in der Therapie	204
Der somatische Fokus in der Therapie	204
<i>Ganzheitlich: top-down und bottom-up</i>	205
<i>Klare Strukturen geben Sicherheit</i>	206
<i>Selbstregulation – eine wichtige Ressource zu Beginn der Therapie</i> ...	209
<i>Atem zuerst!</i>	210
<i>Selbstregulation durch Überenergiekorrektur</i>	213
<i>Lernen, Empfindungen zu benennen</i>	216
<i>Focusing – achtsames Erleben im Hier und Jetzt</i>	220
<i>Pendeln</i>	220
<i>Grenzen wiederherstellen</i>	223
<i>Stabilisierung und Stärkung durch Ego-State-Therapie</i>	226
<i>Die Stärkung der Gesamtpersönlichkeit</i>	227
<i>Weitere stärkende Ego-State-Interventionen</i>	240
<i>Hilfreiche Klopftechniken</i>	247
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	247
Abschluss	250
Danksagung	252
Ausbildungsinstitute im deutschsprachigen Raum	253
Literatur	255
Über die Autorin	264