

Inhalt

Vorwort	6
----------------------	----------

KAPITEL 1

Die Ausrüstung und ihre therapeutische Bedeutung

Der Bogen	9
Die Pfeile	14
Die (Ziel-)Scheibe	18

KAPITEL 2

Der Bogen – Sinnbild für Schutz und Wehrhaftigkeit	23
Die einzelnen Phasen	27

Bogenschießen und darinliegende Themen

Entscheidungen treffen	33
Sich anvertrauen und einen Standpunkt einnehmen	35
Aufrichtung	39
Fokussierung und der „richtige“ Abstand	41
Auszug – Das Sich-Öffnen	45
Ankern und sich Verankern	49
Release – Das Loslassen	53
Nachhalten – der Nachhall	56

KAPITEL 3

Therapeutische Arbeit mit dem Bogen

Der Fokus der Körperpsychotherapie	59
Die therapeutische Haltung	66
Kein Richtig, Kein Falsch	67
Vom Lob der Langsamkeit	70
Innere Achtsamkeit	73

Die therapeutischen Beziehungen

Vertrauen entsteht durch Sicherheit	79
Die Aufgaben des Bogens	87
Die Aufgaben der Bogenbegleitung	89
Bemerkungen zum therapeutischen Prozess	96

KAPITEL 4 Fallbeispiele

Ich und mein kleiner Junge	101
Dein „Stop!“ ist meine Sicherheit – Eine Paarsitzung	104
Das Gebrüll der Löw*innen	109
Ohne Meine Angst – Eine Prozessschilderung	111

Erlebnisberichte	117
-------------------------------	------------

Anhang	122
--------------	-----