

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog</b>	10
<b>Wer ist Annette Arla'ma Bergmann?</b>	12
<b>1. Grundlagen</b>	13
<b>Einführung in die Erlebnistherapie</b>	14
<b>Berufsbild Erlebnistherapeut:in</b>	14
<b>Systemische Erlebnistherapie nach Annette Arla'ma Bergmann</b>	18
<b>Axiome Systemischer Erlebnistherapie</b>	24
<b>Mehrdimensionales Menschenbild</b>	26
<b>Die Geschichte der Erlebnistherapie – Entstehung &amp; Entwicklung</b>	33
<b>Medizinisches Grundverständnis</b>	38
<b>Neue Wege: Settings der Systemischen Erlebnistherapie</b>	42
<b>Arbeiten unter dem Himmelszelt: Der Arbeitsplatz eines Systemischen Erlebnistherapeuten / einer Systemischen Erlebnistherapeutin</b>	43
<b>Time-IN®</b>	44
Anwendbare Methoden der Systemischen Erlebnistherapie	46
Die heilende Wirkung einzelnen Elemente	48
Rückkehr und Abschluss	50
Ausblick	50

2. Gesundheit	51
<b>Anamnese in der Systemischen Erlebnistherapie</b>	52
<b>Beobachtungskriterien in der Systemischen Erlebnistherapie</b>	53
<b>Therapieverlauf &amp; Rolle des Therapeuten / der Therapeutin in der Systemischen Erlebnistherapie</b>	54
<b>Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie</b>	56
<b>Rechtliche Aspekte von Coaching und Psychotherapie</b>	57
<b>Erlebnistherapeutische Abgrenzung</b>	58
<b>Natur &amp; Gesundheit</b>	59
<b>Psychisch gesund – psychisch krank</b>	61
<b>Krankheitsbilder der Psychiatrie</b>	62
<b>Anwendungen der Systemischen Erlebnistherapie in der Behandlung von relevanten psychiatrischen Störungen</b>	66
<b>Krankheitsbilder, Symptomatiken &amp; Behandlungsmöglichkeiten</b>	69
Präsuizidales Syndrom	69
Sucht	69
Affektive Störungen am Beispiel Depression	71
Neurotische Störungen	73
Zwänge	73
Angststörungen	75
Panikstörung	76
Generalisierte Angststörung	77
Soziale Angststörung (Soziale Phobie)	78
Spezifische Phobien	78
Borderline-Persönlichkeitsstörung	79
Posttraumatische Belastungsstörungen	80
Burnout	80

<b>3. Die Grundelemente in der Systemischen Erlebnistherapie</b>	<b>85</b>
<b>Elementare Kräfte in der Systemischen Erlebnistherapie:</b>	
<b>Feuer, Wasser, Erde, Luft</b>	<b>86</b>
Die 4 Elemente – Urstoffe des Lebens	86
Lieder und Mantras für die Elemente aus verschiedenen Kulturen	90
Die Geschichte der Elemente / Streit der Elemente	94
<b>Was bedeutet „Naturräume und deren elementare Kräfte“?</b>	<b>95</b>
<b>Was sind „Luft-Plätze“, ein „Süßwasser-Raum“ und was hat das mit diesem Buch zu tun?</b>	<b>96</b>
<b>Heilprozesse in Naturräumen und ihre elementaren Kräfte</b>	<b>97</b>
<b>Die Elemente und ihre therapeutischen Potentiale auf uns Menschen</b>	<b>99</b>
Wasserräume	99
Erdräume	107
Feuerräume	114
Lufträume	118
Friedensräume	121
<b>Bedeutung der Resilienz in der Systemischen Erlebnistherapie</b>	<b>123</b>

<b>4. Methoden der Systemischen Erlebnistherapie in Naturräumen</b>	125
<b>Achtsamkeitsübungen</b>	126
<b>Naturimpulse</b>	128
<b>Kollegiale Fallberatung in der Natur</b>	129
<b>Das Buffet</b>	132
<b>Solo</b>	134
<b>Sonnenaufgangswanderung</b>	135
<b>Rituale &amp; rituelle Gestaltungen</b>	135
<b>Räuchern</b>	139
<b>Mantra singen</b>	140
<b>Externalisieren</b>	140
<b>Visionsarbeit</b>	141
<b>Archetypisches Arbeiten</b>	144
<b>Elementare Verschreibung</b>	145
<b>Natursportarten</b>	146
<b>Aufstellung</b>	147
<b>Gestalttechnik</b>	148
<b>Kooperative Abenteuerspiele</b>	151
<b>Naturhandwerk</b>	151
<b>Sprache &amp; Metaphorisches Arbeiten</b>	153



5. Erfahrungen aus Arbeitsbereichen der Systemischen Erlebnistherapie	157
<b>Erlebnisbericht: Chiara und die Arbeit mit Erde und Wasser</b>	158
<b>Erlebnisbericht: Annika und die Arbeit mit Feuer und Wasser</b>	159
<b>Erlebnisbericht: Erik und das Feuer</b>	160
<b>Erlebnisbericht: Jeremy und die Arbeit mit Feuer, Luft und Bergen</b>	162
6. Anderswelt und geistige Kräfte: Systemische Natur- und Erlebnistherapie im spirituellen Kontext	163
<b>Literatur / Quellen</b>	171
<b>Anhang</b>	173
Ausrüstungsliste – Systemische Erlebnistherapie	173
Beispiele für den Notfall- und Ressourcenkoffer	174
<b>Nachwort &amp; Danksagung</b>	176