

Inhaltsverzeichnis

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

2. Gesundheit	51
Anamnese in der Systemischen Erlebnistherapie	52
Beobachtungskriterien in der Systemischen Erlebnistherapie	53
Therapieverlauf & Rolle des Therapeuten / der Therapeutin in der Systemischen Erlebnistherapie	54
Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie	56
Rechtliche Aspekte von Coaching und Psychotherapie	57
Erlebnistherapeutische Abgrenzung	58
Natur & Gesundheit	59
Psychisch gesund – psychisch krank	61
Krankheitsbilder der Psychiatrie	62
Anwendungen der Systemischen Erlebnistherapie in der Behandlung von relevanten psychiatrischen Störungen	66
Krankheitsbilder, Symptomatiken & Behandlungsmöglichkeiten	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

3. Die Grundelemente in der Systemischen Erlebnistherapie	85
Elementare Kräfte in der Systemischen Erlebnistherapie:	
Feuer, Wasser, Erde, Luft	86
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
Was bedeutet „Naturräume und deren elementare Kräfte“?	95
Was sind „Luft-Plätze“, ein „Süßwasser-Raum“ und was hat das mit diesem Buch zu tun?	96
Heilprozesse in Naturräumen und ihre elementaren Kräfte	97
Die Elemente und ihre therapeutischen Potentiale auf uns Menschen	99
Wasserräume	99
Erdräume	107
Feuerräume	114
Lufträume	118
Friedensräume	121
Bedeutung der Resilienz in der Systemischen Erlebnistherapie	123

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



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