

.....

Inhalt

Erstes Vorwort ...	9
Zweites Vorwort ...	10
Danksagung ...	12

1. Einleitung ... 15

Grundlagen ... 15

Zur Entstehung des Konzeptes ... 18

Beispiel: „Zukunftswerkstatt“ ... 20

Was bringt diese Art der Gruppentiefenentspannung? ... 23

Indikation und Kontraindikation ... 24

2. Allgemeine Prinzipien der Durchführung von Gruppentiefenentspannungen nach Milton H. Erickson ... 27

Folgen und Führen (pacing und leading) ... 27

Das Verwenden einer besonderen Sprache ... 28

Ressourcenorientierung ... 30

3. Techniken zur Durchführung von Tiefenentspannungen in der Gruppe ... 32

Tiefenentspannung durch Konzentration der Aufmerksamkeit ... 32

Entspannende Metaphern ... 32

Utilisationstechnik ... 33

Lenkung der Aufmerksamkeit ...	33
<i>Yes set</i> ...	34
Alternativen ...	34
Gegensätze ...	35
Tiefenentspannung in der zeitlichen Dimension ...	35
So tun, als ob ...	36
Säen ...	37
Satzbau ...	38
Ansprechen der verschiedenen Sinne und Intensivierung der Trance ...	38
Stimme und Rhythmus ...	39
Metaphern ...	40

4. Woran erkennt man die Tiefenentspannung? ... 41

5. Durchführung der Tiefenentspannung in der Gruppe ... 43

Rahmenbedingungen ...	43
Einführung in die Tiefenentspannungsübung ...	44
Durchführung der Tiefenentspannungsübung ...	46
Vertiefung ...	47
Beenden der Entspannungsübung ...	48
Hinweise für Anfänger der Gruppenleitung ...	49
Ängste der Leiterin/des Leiters ...	49
Umgang mit Störungen ...	50
Unzufriedene und unruhige Patienten ...	51
Was Sie vermeiden sollten ...	52

6. Trancebeispiele für Gruppentiefenentspannungen ... 53

- 6.1 Trancen zur Körperentspannung ... 54
 - Auf der Wiese (Beispiel mit Kommentar) ... 54
 - Der Weg des Sauerstoffs (Trance auf CD) ... 62
 - Kugel ausdehnen ... 68
 - Verbindung mit Körperregionen aufnehmen ... 71
 - Armlevitation (Baustein) ... 74
 - Pen dropping (Baustein) ... 76
 - Garten und Strand (Doppelinduktion, mit Claudia Holt) ... 77
- 6.2 Trancen zur Schmerztherapie ... 81
 - Baum beschallen ... 81
 - Zeitlupe ... 83
 - Ebbe – Flut ... 85
 - Anästhesie ... 87
 - Wirbelsäule putzen ... 90
- 6.3 Trancen zum Mind-Body-Healing ... 96
 - Mit den Augen eines Tigers (Trance auf CD) ... 96
 - Luftballon (Baustein) ... 101
 - Garten aufräumen ... 103
 - Inselgeschichte ... 106
 - Entspannung im japanischen Garten ... 112
- 6.4 Trancen zur Ressourcenaktivierung ... 115
 - Hinter dem Hügel ... 116
 - Eigene Fähigkeiten entdecken ... 120
 - Wasserfall ... 122
 - Laufen lernen ... 126
 - Schreiben lernen ... 129
 - Quellwasser trinken ... 132
- 6.5 Trancen zur Zukunftsorientierung ... 135
 - Zukunftswerkstatt ... 136
 - Reise in die Zukunft ... 136
 - Kristallkugel (Baustein) ... 140
 - Ein Haus bauen ... 142
 - Kinofilm ... 145
 - Brücke über einen Bach ... 150

Anhang ... 153

Vordruck für die Ankündigung Ihrer
Tiefenentspannungsgruppe ... 153

Literatur- und Musikempfehlungen ... 154

Literatur ... 154

Musik ... 155

Über den Autor ... 157