

# Inhalt

<b>Einleitung</b> (Christine Rost).....	9
Erfolgreiche Psychotherapien nutzen Ressourcen.....	9
Zugang zu Ressourcen in der Arbeit mit EMDR.....	10
<b>1. FORSCHUNG ZUR RESSOURCENARBEIT</b> .....	15
<b>1.1 Wirkfaktor Ressourcen: Eine theoretische Betrachtung</b> .....	16
(Markus Stingl & Bernd Hanewald) .....	16
Was sind Ressourcen? – Begriffsbestimmung und Funktion .....	16
Wie findet man Ressourcen? – Ressourcendiagnostik.....	20
Wie wirkt Ressourcenarbeit? – Wirkmechanismen und Wirksamkeit.....	23
Resümee .....	33
<b>2. RESSOURCENARBEIT MIT KINDERN</b> .....	41
<b>2.1 Ressourcenarbeit mit Kindern</b> (Beatrix Musaeus-Schürmann).....	42
Distanzierungstechniken: Frequenzregler und Lotuseffekt.....	42
Ich-Stärkung und Selbstwirksamkeit: Position of Power .....	43
Innere Helfer und Krafttier zur Ich-Stärkung.....	45
Achtsamkeit und Differenzierung.....	46
Annäherung an das belastende Ereignis, Förderung der Kontrolle .....	47
<b>2.2 Körperbasiertes und ressourcenorientiertes EMDR</b>	
<b>mit Kindern und Jugendlichen</b> (Peter Niederhuber) .....	53
Ressourcenarbeit nach dem Gedächtnisrekonsolidierungsparadigma .....	54
Ressourcenanamnese und Psychoedukation (Phase eins).....	56
Vorbereitung und Stabilisierung (Phase zwei) .....	59
Sophas Therapieergebnis .....	64
<b>2.3 Das Ressourcenbild</b> (Daniela Lempertz) .....	66
Anleitung für die Arbeit mit Kindern .....	66
Anleitung für die Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen .....	68
Anleitung für alle.....	69
Warum malen und nicht aufschreiben? .....	70

<b>3.   TECHNIKEN IN DER RESSOURCENARBEIT.....</b>	<b>71</b>
<b>3.1   Flash-Technik (Peter Liebermann &amp; Dorothee Lansch).....</b>	<b>72</b>
Grundlegende Schritte der Flash-Technik .....	76
<b>3.2   Den Folgen von desorganisierter Bindung entgegenwirken durch das     Installieren einer fundamentalen Trost- und Einfühlbarkeitsressource     mit EMDR (Hélène Dellucci) .....</b>	<b>79</b>
Das Bindungssystem .....	79
Kooperation als Basis für die therapeutische Beziehung.....	80
Komplextrauma und desorganisierte Bindung.....	83
Eine fundamentale Einfühlbarkeitsressource installieren.....	85
Schlussfolgerung .....	95
<b>3.3   Eine Differenzierungsressource installieren durch ein     Rückgaberitual mit EMDR (Hélène Dellucci) .....</b>	<b>97</b>
Differenzierung – was ist daran so wichtig? .....	97
Trauma und Verstrickung.....	98
Differenzierung kann gelernt werden.....	101
Eine Differenzierungsressource installieren.....	102
Wenn nötig: Rückgaberitual mit Hilfen.....	107
Schlussfolgerung .....	108
<b>3.4   Vorinterventionen mit EMDR bei Patient*innen     mit starkem Vermeidungsverhalten (Michèle Rondez).....</b>	<b>110</b>
Level of Urge to Avoid: LOUA-Technik.....	111
Wozu-ist-es-gut-Technik .....	114
<b>3.5   Die Loving-Eyes-Technik (Dorothee Lansch &amp; Christine Rost) .....</b>	<b>118</b>
Ablauf der Loving-Eyes-Technik nach Jim Knipe .....	119
Modifikation der Loving-Eyes-Technik .....	121
<b>3.6   Instant Resource Installation und Extensive Resource Installation:     zwei neue Techniken in der EMDR-Therapie. Theorie, Beschreibung     und Fallbericht (Michael Hase) .....</b>	<b>130</b>
Resource Installation.....	132
Instant und Extensive Resource Installation.....	134

<b>4. THEMEN IN DER RESSOURCENARBEIT</b> .....	149
<b>4.1 EMDR Online oder E-EMDR (Gisela Roth)</b> .....	150
Was zeichnet EMDR Online aus?.....	151
Eingangserwägungen zum praktischen Gebrauch von E-EMDR.....	153
Vorbereitung mit den Klient*innen .....	155
Vorbereitung auf eine Sitzung .....	157
Spezielle Klient*innen.....	159
<b>4.2 Tierische Ressourcen: Hund und Katze in der EMDR-Psychotherapie (Silke Mehler)</b> .....	162
Fürsorge für Kuscheltiere oder Tierfiguren.....	163
Imaginierte tierische Ressourcen .....	163
Beispiele aus der Praxis.....	166
EMDR mithilfe lebendiger tierischer Co-Therapeut*innen.....	167
Spezifische tiergestützte Interventionen in der EMDR-Psychotherapie .....	170
<b>4.3 Wertschätzung als Ressource (Christine Rost)</b> .....	178
Übung zum Aufbau positiver Affekttoleranz (Andrew Leeds) – oder kurz: die Liebe-Übung.....	178
Übung Innere Helfer / Coach .....	181
Der Brief an sich selbst .....	183
<b>4.4 Weitere Möglichkeiten der Nutzung des Körpers als Ressource (Christine Rost)</b> .....	189
Selbstberuhigung.....	190
Der Einfluss von Spiegelneuronen in Therapien.....	194
Bewusster Einsatz bestimmter Haltungen.....	196
<b>4.5 (Mehr)Sprache – (Mehr)Ressource (Visal Tumani)</b> .....	201
<b>4.6 Die Polyvagal-Theorie als Ressource (Christine Rost)</b> .....	210
Die Polyvagal-Theorie .....	210
Die Hierarchie im vegetativen Nervensystem .....	213
<b>Die Autor*innen</b> .....	219