

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist Ressourcen-Therapie?	10
1.1 Wichtige Begriffe	12
1.1.1 Ressourcen-State	12
1.1.2 Bewusst.	13
1.1.3 Introjekt	13
1.1.4 Die sensorisch erlebte und die intellektuelle Erinnerung	14
2 Ressourcen-Zustände: Normal und pathologisch	18
2.1 Normalzustand	18
2.2 Mit Angst vadierte States	19
2.3 Mit Zurückweisung vadierte States	21
2.4 Mit Enttäuschung vadierte States	23
2.5 Mit Verwirrung vadierte States	24
2.6 Retro-originale States	25
2.7 Retro-vermeidende States	26
2.8 Widerstreitende States	29
2.9 Dissonante States	30
3 Ressourcen-Therapie-Aktionen und Handlungsanleitungen ...	32
3.1 Die Sitzung beginnen und beenden	32
3.2 Während der Sitzung	32
3.3 Ergänzende Ressourcen-Therapie-Aktionen	57
4 Handlungsanleitungen für die verschiedenen Pathologien ...	63
4.1 Mit Angst vadiert	63
4.2 Mit Zurückweisung vadiert	66
4.3 Mit Enttäuschung vadiert	71
4.4 Mit Verwirrung vadiert	74
4.5 Retro-original	75
4.6 Retro-vermeidend	77
4.7 Widerstreitende States	79
4.8 Dissonante States	80

5	Der Behandlungsprozess für bestimmte Symptome	82
5.1	Süchte: Spielsucht, Drogen, Arbeitssucht, Zwangsstörungen und andere	82
5.2	Depression	84
5.3	Soziale Angststörung	86
5.4	Panikstörung und posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	88
5.5	Missbrauch	89
5.6	Komplizierte Trauer: Die Arbeit mit Trauer und Verlust	91
5.7	Essstörungen (Anorexie und Bulimie)	94
5.8	Rage und ungezügelter Wut	95
6	Die Kunst der Anwendung der Ressourcen-Therapie	98
6.1	Supervision	102
7	Ressourcen-Therapie auf einen Blick	108
	Glossar	110
	Grundbegriffe der Ressourcen-Therapie (englisch/deutsch)	117
	Verzeichnis der Tabellen	118
	Literatur	119
	Über den Autor	121