

Inhalt

Herzlichen Dank!	7
1. Tiefe Risse und kleine Wunden	9
2. Die »Seele«	14
3. Begriffe und Konzepte von Spaltung	20
3.1 Schizophren, ambivalent, zerrissen, blockiert	20
3.2 Spaltung und Dissoziation	21
3.3 Theorieansätze zum »Vielfachwesen Mensch«	25
4. Trauma und Spaltung	27
4.1 Dissoziationen in Belastungssituationen	27
4.2 Dissoziationen und Stress	27
4.3 Traumatische Notfallreaktionen	28
4.4 Auf- und Abspaltungen	30
4.5 Gesunde Anteile	31
4.6 Traumatisierte Anteile	34
4.7 Überlebens-Ich-Anteile	36
4.8 Vielfache Spaltungen	41
4.9 Extreme Polarisierungen	43
4.10 Stabilität und Balance	44
4.11 Körperliche Grundlagen für Spaltungen	45
5. Formen von Spaltungen	55
5.1 Existenztraumata	56
5.2 Verlusttraumata	62
5.3 Bindungstraumata	75
5.4 Bindungssystemtraumata	107
6. Spaltungen und Verstrickungen	117
6.1 Unheilvolle Symbiose	118
6.2 Kindliche Abhängigkeitsmuster	120
6.3 Mittragen elterlicher Spaltungen	121
6.4 Verstrickte Paarbeziehungen	124

6.5	Verstrickungen in der Psychotherapie	130
6.6	Verstrickungen in der Sozialarbeit	132
6.7	Wahnhafte Verstrickungen	139
7.	Leben im Überlebensmodus	146
7.1	Aktionismus	146
7.2	Symptome unterdrücken	148
7.3	Krankheiten beseitigen	151
8.	Innere Heilung	155
8.1	Erkennen der Spaltungen	155
8.2	Verstehen der gespaltenen Anteile	158
8.3	Verstehen der Gesamtorganisation der Anteile	159
8.4	Rekonstruktion der Wirklichkeit	161
8.5	Überlebensanteile für die Therapie gewinnen	165
8.6	Selbstbefreiung des traumatisierten Anteils	169
8.7	Lösungsansätze bei den vier Traumaarten	170
8.8	Sich aus der kindlichen Abhängigkeit lösen	177
8.9	Verschmelzung oder Nebeneinander?	181
8.10	Leben statt Überleben	182
9.	Die therapeutische Arbeit mit Aufstellungen	185
9.1	Von Familien- zu Traumaufstellungen	185
9.2	Die Komplexität von Aufstellungen	187
9.3	Die Praxis des Traumaufstellens	189
9.4	Methodische Aspekte des Aufstellens	193
9.5	Spiegelneurone	196
9.6	Spiegelungs-Resonanzphänomene	203
10.	Forschungsprojekt zur Aufstellungsmethode	206
10.1	Fragestellung der Forschung	206
10.2	Stichprobe und Durchführung der Erhebungen	210
10.3	Wie Patienten Aufstellungen erleben	211
10.4	Wie zuverlässig können Stellvertreter widerspiegeln?	223
10.5	Neue Informationen aus Aufstellungen	242
10.6	Zusammenfassung und Diskussion	254
11.	Blick nach vorne	258
	Literatur	259