

Kahn, Gabriele (2010):

Das Innere-Kinder-Retten. Sanfte Traumaverarbeitung bei Komplextraumatisierung.
Gießen (Psychosozial-Verlag).

Inhalt

Einleitung

1. Komplextraumatisierung
 - 1.1 Sexuelle Traumatisierung
 - 1.2 Traumafolgen
 - 1.3 Der Selbstheilungsprozess
 - 1.4 Symptomatik der erwachsenen Betroffenen
 - 1.4.1 Freeze: Dissoziation
 - 1.4.2 Flight: Vermeidung, Flucht- und Schutzreaktionen
 - 1.4.3 Fight 1: Aggression gegen sich selbst
 - 1.4.4 Fight 2: Aggression gegen andere
2. Psychotherapie bei Komplextraumatisierung
 - 2.1 Therapeutische Haltung und Prinzipien
 - 2.2 Übertragung und Gegenübertragung
 - 2.3 Die Therapiephasen
 - 2.4 Positive Dissoziation
 - 2.5 Einordnung des Innere-Kinder-Rettens in die Traumatherapieverfahren
3. Vorbereitung für die Methode des Innere-Kinder-Rettens: Stabilisierung
 - 3.1 Das innere Chaos strukturieren
 - 3.1.1 Die Komplextraumatisierungsfolgen und den Selbstheilungsprozess verstehen
 - 3.1.2 Die strukturelle Dissoziation verstehen
 - 3.1.3 Die inneren Anteile (Ego-States) der Erwachsenen kennenlernen
 - 3.1.4 Perspektiven entwickeln: Die Traumatherapie planen
 - 3.2 Innere Sicherheit herstellen
 - 3.2.1 Voraussetzung: Äußere Sicherheit
 - 3.2.2 Sicherheit durch die Therapie und die Therapeutin
 - 3.2.3 Der innere sichere Ort
 - 3.3 Die traumatisierten Anteile beruhigen
 - 3.3.1 Containments
 - 3.3.2 Positives EMDR und Brainspotting
 - 3.3.3 Helferkonferenzen
 - 3.3.4 Rettungsversprechen
 - 3.3.5 Selbstberuhigung bei Triggerung
 - 3.4 Die (Auto-)Aggression abmildern
 - 3.4.1 Entlastung von Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen
 - 3.4.2 Arbeit mit Täterintrojekten
 - 3.4.3 Umgang mit der berechtigten Wut
 - 3.4.4 Selbstfürsorge und Abgrenzungsfähigkeit aufbauen
4. Das Innere-Kinder-Retten (IKR)
 - 4.1 Das Identifizieren der zu rettenden Kindanteile
 - 4.1.1 Schwer sexuell Traumatisierte
 - 4.1.2 Wutkinder
 - 4.1.3 Sehr frühe Kindanteile
 - 4.1.4 Die völlig Abgespaltenen
 - 4.1.5 Traumatisierte Erwachsene

- 4.2 Die modifizierte Beobachtermethode bei dissoziativer Amnesie
 - 4.2.1 Phase 1: Herstellen des Traumafilms
 - 4.2.2 Phase 2: Dosiertes Ansehen
 - 4.3 Der sichere Kinderort
 - 4.4 Der heilsame Zwischenbereich
 - 4.5 Die idealen Helfer
 - 4.6 Das Innere-Kinder-Retten – Die Rettungsaktion
 - 4.6.1 Schritt 1: Sicheren Ort aufsuchen
 - 4.6.2 Schritt 2: Helfer beauftragen
 - 4.6.3 Schritt 3: Helfer retten das Kind – die Erwachsene bleibt an ihrem sicheren Ort
 - 4.6.4 Schritt 4: Kontaktaufnahme zwischen Erwachsener und Kind
 - 4.6.5 Schritt 5: Abschluss der Rettungsaktion
 - 4.7 Integration
 - 4.8 Probleme
5. Wirkungsweise

Anhänge

1. Die Einführung des sicheren Ortes
2. Die Täterintrojektübung
3. Die modifizierte Beobachtermethode
4. Das Innere-Kinder-Retten (Ablauf)

Literatur