

DVD 1

Basale Imaginationstechniken und Entspannungsübungen

- | | | |
|---|---|------|
| 1 | Atemerneuerung | 5:07 |
| 2 | Sicherer Ort | 7:21 |
| 3 | Entspannungsübung: <i>Fantasiereise zum Strand</i> | 6:33 |
| 4 | Ressourcenaktivierung: <i>Arbeit mit positiven Erinnerungen</i> | 9:27 |

Imagination bei Diagnostik und Zielfindung

- | | | |
|---|--|-------|
| 5 | Affektbrücke | 12:13 |
| 6 | Imagination zur Konkretisierung von Problemen/Therapiezielen:
<i>Meine Probleme im Rucksack</i> | 9:11 |
| 7 | Diagnostische Imagination mit Bezugspersonen:
<i>Das Haus meiner Kindheit</i> | 6:50 |
| 8 | Begegnung mit dem inneren Kind | 14:01 |
| 9 | Imagination zur Klärung von Werten: <i>Der 80. Geburtstag</i> | 12:43 |

DVD 2

Imaginative Arbeit mit Traumata und negativen Erinnerungen

- | | | |
|----|---|-------|
| 10 | Imaginatives Überschreiben bei erlebtem Missbrauch | 11:54 |
| 11 | Imaginatives Überschreiben bei starken Schuldgefühlen | 12:43 |
| 12 | Exposition in sensu: Fokus auf das primäre Gefühl
(Hilflosigkeit) mit Diskriminationstraining bei starkem Ekel | 7:12 |
| 13 | Exposition in sensu mit Re-Orientierung | 12:05 |
| 14 | Bildschirmtechnik in der Trauma-Arbeit | 17:41 |
| 15 | Imaginative Arbeit mit Albträumen | 9:24 |
| 16 | CRIM: Veränderung des Gefühls der Beschmutztheit nach
sexuellen Gewalterfahrungen | 11:53 |
| 17 | CRIM: Imagination zur Veränderung negativer Selbstbilder nach
traumatischen Erlebnissen | 10:16 |

Imaginative Arbeit mit körperlichen Beschwerden

- | | | |
|----|--|-------|
| 18 | Imagination in der Psychoonkologie | 7:50 |
| 19 | Imaginative Arbeit mit chronischen Schmerzen:
<i>Der dunkle Begleiter</i> | 12:36 |

Transdiagnostische Imaginationstechniken

- | | | |
|----|---|------|
| 20 | Problematische Emotionen in ein mentales Bild überführen:
Beispiel Neid | 7:43 |
| 21 | Imagination bei starkem Grübeln: <i>Gedanken auf Blätter legen</i> | 7:10 |
| 22 | Positives, funktionales Verhalten imaginieren:
Beispiel Prokrastination | 4:56 |
| 23 | Imagination zur Beziehungsklärung:
<i>Ein klärendes Gespräch imaginieren</i> | 9:59 |