

Inhalt

Vorwort	12
1 Grundlagen	15
1.1 Definition und Benennung	15
1.2 Anliegen der Genusstherapie	16
1.3 Theoretische Kontexte	18
1.3.1 Philosophische Querverbindungen	18
1.3.2 Gesundheitskonzepte	19
1.4 Überschneidungen mit anderen salutogenetisch-orientierten Theorien	23
1.4.1 Resilienz	24
1.4.2 Positive Psychologie	25
1.4.3 Ressourcen	27
1.4.4 Achtsamkeit und Mindfulness	29
1.4.5 Neurowissenschaften	31
2 Indikation und Kontraindikation	34
2.1 Grundsätzliches	34
2.2 Übergeordnete Philosophie	35
3 Vorgehensweise	36
3.1 Übergeordnete Therapieziele	37
3.2 Genussregeln	39
3.3 Genussplakate: graphische Darstellungen	42
3.4 Animations- und Therapiematerialien	44
3.5 Vorstellung: übergeordnete Aspekte	44
3.6 Geleitete Vorstellungübung: übergeordnet	45
3.7 Nachbesprechung: übergeordnet	48
3.8 Hausaufgaben	49
3.9 Therapeutenverhalten: übergeordnet	49
4 Genusstherapie	51
4.1 Genusstherapie als Gruppentherapie	51
4.2 Genusstherapie als Einzeltherapie: übergeordnetes	52
4.3 Angeleitete Einführung: allgemein	53
5 Riechen	57
5.1 Allgemeines	57
5.2 Vorbereitungen durch den Therapeuten	58
5.3 Angeleitete Einführung	59

5.4	Warming-up Übung	60
5.5	Eigenständiges experimentieren: Riechen	61
5.6	Geleitete Vorstellungübung	61
5.7	Nachbesprechung	62
5.8	Patientenbeispiele: Vorstellungübung	62
5.9	Hausaufgaben	63
5.10	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	63
6	Tasten	64
6.1	Allgemeines	64
6.2	Ertasten von Basisqualitäten	65
6.2.1	Allgemeines	65
6.2.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	65
6.2.3	Angeleitete Einführung	66
6.2.4	Warming-up Übung	67
6.2.5	Eigenständiges Experimentieren	67
6.2.6	Geleitete Vorstellungübung	68
6.2.7	Nachbesprechung	69
6.2.8	Patientenbeispiele: Vorstellungübung	69
6.2.9	Hausaufgaben	70
6.2.10	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	70
6.3	Tasten: Bewegungsimpuls	70
6.3.1	Allgemeines	70
6.3.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	71
6.3.3	Angeleitete Einführung	71
6.3.4	Warming-up Übung	71
6.3.5	Eigenständiges Experimentieren	72
6.3.6	Geleitete Vorstellungübung	72
6.3.7	Patientenbeispiele: Vorstellungübungen	72
6.3.8	Hausaufgaben	73
6.3.9	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	73
6.4	Tasten: sich berühren lassen/berührt werden	74
6.4.1	Allgemeines	74
6.4.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	74
6.4.3	Angeleitete Einführung	74
6.4.4	Warming-up Übung	75
6.4.5	Eigenständiges Experimentieren	75
6.4.6	Vertieftes selbstständiges Erproben	75
6.4.7	Nachbesprechung	75
6.4.8	Hausaufgaben	75
6.4.9	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	76
6.5	Tasten: sich selbst berühren	76
6.5.1	Allgemeines	76

6.5.2	Übung zum bewussten Berühren	76
6.5.3	Angeleitete Übung	76
6.5.4	Abschlussübung: selbstständiges Erproben	77
6.5.5	Nachbesprechung	78
6.5.6	Hausaufgaben/Vorschläge für weitere Übungen	78
6.5.7	Nachbesprechung der Hausaufgaben	79
7	Schmecken	80
7.1	Allgemeines	80
7.2	Taktils Schmecken	82
7.2.1	Vorbereitung durch den Therapeuten	82
7.2.2	Angeleitete Einführung	83
7.2.3	Taktils Schmecken: weiches Nahrungsmittel	84
7.2.4	Taktils Schmecken: hartes Nahrungsmittel	86
7.2.5	Taktils Schmecken: trockenes Nahrungsmittel	87
7.2.6	Taktils Schmecken: saftiges Nahrungsmittel	88
7.2.7	Eigenständige Übung zum Ausklang: Taktils Schmecken eines »Strukturbonbons«	90
7.2.8	Hausaufgaben	90
7.3	Schmecken: geschmackszentriertes Wahrnehmen	91
7.3.1	Allgemeines	91
7.3.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	91
7.3.3	Allgemeines Einführung durch den Therapeuten	92
7.3.4	Geschmackszentriertes Wahrnehmen: süßes Nahrungsmittel	93
7.3.5	Geschmackszentriertes Wahrnehmen: bitteres Nahrungsmittel	93
7.3.6	Geschmackszentrierte Wahrnehmung: saures Nahrungsmittel	94
7.3.7	Geschmackszentrierte Wahrnehmung: salziges und herzhaftes Nahrungsmittel	95
7.4	Hausaufgaben	96
8	Schauen	97
8.1	Grundsätzliches	97
8.2	Allgemeines für den Therapeuten	98
8.3	Schauen: Wahrnehmung von Farben	99
8.3.1	Allgemeines	99
8.3.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	100
8.3.3	Angeleitete Einführung	100
8.3.4	Warming-up Übung	100
8.3.5	Eigenständiges Experimentieren	101
8.3.6	Geleitete Vorstellungsübung	101
8.3.7	Nachbesprechung	102
8.3.8	Patientenbeispiele: Vorstellungsübungen	102
8.3.9	Hausaufgaben	103

8.3.10	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	104
8.4	Schauen: Wahrnehmung von Strukturen	104
8.4.1	Allgemeines	104
8.4.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	105
8.4.3	Angeleitete Einführung: Strukturwahrnehmung	105
8.4.4	Warming-up Übung	106
8.4.5	Eigenständiges Experimentieren	106
8.4.6	Geleitete Vorstellungsübung	106
8.4.7	Nachbesprechung	107
8.4.8	Patientenbeispiele: Vorstellungsübung	107
8.4.9	Hausaufgaben	108
8.4.10	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	108
8.5	Schauen: Beobachten von Bewegungsabläufen	108
8.5.1	Allgemeines	108
8.5.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	109
8.5.3	Einleitung	109
8.5.4	Warming-up Übung	109
8.5.5	Eigenständiges Experimentieren	110
8.5.6	Geleitete Vorstellungsübung	110
8.5.7	Nachbesprechung	111
8.5.8	Patientenbeispiele: Vorstellungsübung	111
8.5.9	Hausaufgaben	111
8.5.10	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	111
9	Horchen	112
9.1	Allgemeines	112
9.2	Vorbereitung durch den Therapeuten	114
9.3	Angeleitete Einführung	115
9.4	Warming-up Übung	115
9.5	Eigenständiges Experimentieren	116
9.6	Geleitete Vorstellungsübung	116
9.7	Nachbesprechung	117
9.8	Patientenbeispiele: Vorstellungsübung	117
9.9	Hausaufgaben	118
9.10	Patientenbeispiele: Hausaufgaben	118
10	Konkretisierung am Beispiel verschiedener Störungsbilder	120
10.1	Depression	120
10.2	Verschiedene Formen der Angst, Pathologische Trauer, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Zwangsstörungen	121
10.3	Essstörungen	122
10.4	Körperdysmorphie Störung	123
10.5	Borderline-Persönlichkeitsstörung	123

10.6	Schmerzstörungen	124
10.7	Schizophrenie	124
10.8	Suchterkrankungen	126
10.9	Fazit	126
11	Übergeordnete Wirkfaktoren	127
12	Evaluation	135
	Anhang	139
	Prüfungsfragen	140
	Hinweise zu Arbeitsmaterialien	144
	AB 1 Hausaufgaben zu: Riechen	145
	AB 2.1 – 2.4 Hausaufgaben zu: Tasten	146
	AB 3.1 – 3.2 Hausaufgaben zu: Schmecken	150
	AB 4.1 – 4.3 Hausaufgaben zu: Schauen	153
	AB 5 Hausaufgaben zu: Horchen	157
	AB 6 Stichworte zur Vorstellungsübung	158
	AB 7 Genussregeln zum schnellen Einstieg	159
	Literatur	160
	Sachwortverzeichnis	166