

# Mit den Augen eines Tigers

Eine Einführung in die Methode der Tiefenentspannung in Gruppen nach Milton H. Erickson

Bearbeitet von  
Martin Bökmann

überarbeitet 2013. Taschenbuch. 157 S. Paperback  
ISBN 978 3 89670 671 3

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

.....

## Inhalt

**Erstes Vorwort ... 9**

**Zweites Vorwort ... 10**

**Danksagung ... 12**

**1. Einleitung ... 15**

Grundlagen ... 15

Zur Entstehung des Konzeptes ... 18

Beispiel: „Zukunftswerkstatt“ ... 20

Was bringt diese Art der Gruppentiefenentspannung? ... 23

Indikation und Kontraindikation ... 24

**2. Allgemeine Prinzipien der Durchführung von Gruppentiefenentspannungen nach Milton H. Erickson ... 27**

Folgen und Führen (pacing und leading) ... 27

Das Verwenden einer besonderen Sprache ... 28

Ressourcenorientierung ... 30

**3. Techniken zur Durchführung von Tiefenentspannungen in der Gruppe ... 32**

Tiefenentspannung durch Konzentration der Aufmerksamkeit ... 32

Entspannende Metaphern ... 32

Utilisationstechnik ... 33

Lenkung der Aufmerksamkeit ...	33
Yes set ...	34
Alternativen ...	34
Gegensätze ...	35
Tiefenentspannung in der zeitlichen Dimension ...	35
So tun, als ob ...	36
Säen ...	37
Satzbau ...	38
Ansprechen der verschiedenen Sinne und Intensivierung der Trance ...	38
Stimme und Rhythmus ...	39
Metaphern ...	40

#### **4. Woran erkennt man die Tiefenentspannung? ... 41**

#### **5. Durchführung der Tiefenentspannung in der Gruppe ... 43**

Rahmenbedingungen ...	43
Einführung in die Tiefenentspannungsübung ...	44
Durchführung der Tiefenentspannungsübung ...	46
Vertiefung ...	47
Beenden der Entspannungsübung ...	48
Hinweise für Anfänger der Gruppenleitung ...	49
Ängste der Leiterin / des Leiters ...	49
Umgang mit Störungen ...	50
Unzufriedene und unruhige Patienten ...	51
Was Sie vermeiden sollten ...	52

## **6. Trancebeispiele für Gruppentiefenentspannungen ... 53**

- 6.1 Trancen zur Körperentspannung ... 54**
  - Auf der Wiese (Beispiel mit Kommentar) ... 54
  - Der Weg des Sauerstoffs (Trance auf CD) ... 62
  - Kugel ausdehnen ... 68
  - Verbindung mit Körperregionen aufnehmen ... 71
  - Armlevitation (Baustein) ... 74
  - Pen dropping (Baustein) ... 76
  - Garten und Strand (Doppelinduktion, mit Claudia Holt) ... 77
- 6.2 Trancen zur Schmerztherapie ... 81**
  - Baum beschallen ... 81
  - Zeitlupe ... 83
  - Ebbe – Flut ... 85
  - Anästhesie ... 87
  - Wirbelsäule putzen ... 90
- 6.3 Trancen zum Mind-Body-Healing ... 96**
  - Mit den Augen eines Tigers (Trance auf CD) ... 96
  - Luftballon (Baustein) ... 101
  - Garten aufräumen ... 103
  - Inselgeschichte ... 106
  - Entspannung im japanischen Garten ... 112
- 6.4 Trancen zur Ressourcenaktivierung ... 115**
  - Hinter dem Hügel ... 116
  - Eigene Fähigkeiten entdecken ... 120
  - Wasserfall ... 122
  - Laufen lernen ... 126
  - Schreiben lernen ... 129
  - Quellwasser trinken ... 132
- 6.5 Trancen zur Zukunftsorientierung ... 135**
  - Zukunftswerkstatt ... 136
  - Reise in die Zukunft ... 136
  - Kristallkugel (Baustein) ... 140
  - Ein Haus bauen ... 142
  - Kinofilm ... 145
  - Brücke über einen Bach ... 150

**Anhang ... 153**

Vordruck für die Ankündigung Ihrer  
Tiefenentspannungsgruppe ... 153

**Literatur- und Musikempfehlungen ... 154**

Literatur ... 154

Musik ... 155

**Über den Autor ... 157**