

Karl-Heinz Schäfer

Therapeutisches Bogenschießen

Mit 30 Abbildungen und 1 Tabelle

2., durchgesehene Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Karl-Heinz Schäfer, Psychologischer Psychotherapeut, Ravensburg, ist in eigener Praxis tätig. Er leitet Fortbildungsseminare an der Sebastian-Kneipp-Akademie sowie am Seminarzentrum Wollmarshöhe. Arbeitsschwerpunkte sind Psychotherapie (Einzel- und Gruppentherapie), Hypnotherapie, Entspannungsverfahren und Therapeutisches Bogenschießen. Weitere Informationen finden Sie unter www.praxis-reicheremoos.de
Kontakt zum Autor unter KHSPraxis@t-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02761-3 (Print)

ISBN 978-3-497-60660-3 (PDF)

2., durchgesehene Auflage

© 2018 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Covermotiv und Fotos Innenteil: Max Schäfer; Foto in Abbildung 27: Birgit Grau

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
1 Intuitives Bogenschießen und sein Potential	13
1.1 Der Anfang: Vermittlung des Bogenschießens	14
1.1.1 Vorbereitung.	14
1.1.2 Vermittlung der Basistechnik.	22
1.1.3 Verfeinerung der Technik.	28
1.2 Das Potential: Bogenschießen als Modell und Übungsmöglichkeit	41
1.2.1 Prozess-Orientierung.	42
1.2.2 Achtsamkeit	44
1.2.3 Intuition	46
1.2.4 Ruhe in der Bewegung	50
1.2.5 Weitere Aspekte.	54
2 Therapeutisches Arbeiten mit Pfeil und Bogen	57
2.1 Die therapeutischen Ebenen des Bogenschießens	58
2.1.1 Bogenschießen als Ressource.	58
2.1.2 Bogenschießen als Spiegel der Seele	58
2.2 Hinweise zur therapeutischen Beziehung und Kommunikation	62
2.2.1 Grundlegende Herangehensweisen beim Bogenschießen . . .	62
2.2.2 Begleitende therapeutische Gesprächsführung	64
2.2.3 Persönliche Voraussetzungen für therapeutisches Arbeiten mit Pfeil und Bogen.	67

2.3	Therapeutisches Bogenschießen auf der Ressource-Ebene . . .	68
2.3.1	Zugang	69
2.3.2	Beispiele	70
2.3.3	Entwicklung	75
2.4	Therapeutisches Bogenschießen auf der Problem-Ebene . . .	78
2.4.1	Allgemeine Ebene	79
2.4.2	Metaphorische Ebene	80
2.5	Die zentrale therapeutische Vorgehensweise: Metaphern-Arbeit	84
2.5.1	Entdecken des Zusammenhangs	86
2.5.2	Entwickeln zur Lösung	88
2.5.3	Übertragung ins Leben	94
2.5.4	Besiegelung	94
2.5.5	Weitere Beispiele	95
2.6	Aktive Bedeutungsgebung und symbolische Handlungen . . .	98
2.6.1	Erhellende Experimente und korrigierende Erfahrungen . . .	98
2.6.2	Aktives Einbringen symbolischer Bedeutungen	102
2.6.3	Bereiche Pfeil und Ziel	103
2.6.4	Beispiel „Ende einer Illusion“	105
2.6.5	Weitere Beispiele	108
2.6.6	Der Luftballon als bedeutungsvolles Ziel	115
2.7	Therapeutischer Parcours	122
2.8	Der spezielle Wert des Therapeutischen Bogenschießens . . .	133
	Schlusswort	137
	Literatur	138
	Sachregister	139