

Barbara Hofmann-Huber

Qigong in der Psychotherapie

Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte

Mit einem Geleitwort von Gudula Linck

Ernst Reinhardt Verlag München

Dipl.-Psych. und Dipl.-Päd. *Barbara Hofmann-Huber*, Freiburg i. Br., ist Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis mit einem ganzheitlichen Ansatz. Sie praktiziert Qigong. Sie leitet Seminare und hält Vorträge zum Thema „Selbstwirksamkeit“ und „Selbstführung in Wirtschaftsunternehmen“. Sie ist Ausbilderin für Psychotherapie in Deutschland und China u. a. zum Thema Synergie von Qigong und Psychotherapie.

Weitere Informationen und Kontakt zur Autorin unter: www.Selbstkultivierung.com und www.Coachingbuero.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 978-3-497-02888-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61246-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61247-5 (EPUB)

© 2019 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 EU

Covermotiv: © iStock.com/Kardash

Satz: Sabine Ufer, Leipzig

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

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

Inhalt

Zum Geleit	7
Vorwort – Beginn einer Reise	9
Einleitung – Selbstkultivierung als Kernkompetenz	12
1 Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung	15
Zentrale Kompetenz Selbstwirksamkeit	15
Selbstregulation und leibliche Autonomie	16
Präsenz und Lebensenergie	20
Empathie und Emotionale Intelligenz	25
Sehnsucht nach Selbstrealisation	28
2 Die Lenkung von Qi als Selbstheilungskompetenz	30
Lebensenergie – Qi	30
Selbstkultivierung versus Selbststeuerung	39
Wie nährt man Qi?	42
Selbstwirksamkeit durch Lenkung des Qi	43
3 Emotionen in der Traditionellen Chinesischen Medizin	45
Krankheitsverständnis in der TCM	45
Emotionsregulation in der TCM	50
TCM und Psychotherapie	54
4 Die Wirkweisen von Qi und Qigong für die Psychotherapie	57
Übungen und Übungsprinzipien	58
Aufmerksamkeit auf zwei Pole zugleich	61
5 Qigong-Anwendungen im klinischen Bereich	64
Qigong-Kurse als Ergänzung zur Psychotherapie	64
Verbindungen und Unterschiede zu anderen Entspannungsverfahren ...	66
Die therapeutische Arbeit bei Strukturdefiziten	69
6 Umgang mit Emotionen	71
Die Entstehung von Schutzmechanismen	72
Aktivierung festgehaltener Gefühle	75

Die Mitte – Dantian und Zhong	77
Das flexible Selbst	78
Integration von Wirkweisen des Qi	79
7 Beziehung als Basis und Wirkfeld für Selbstkultivierung	84
Prozesse in der therapeutischen Beziehung	85
Atmosphäre im zwischenmenschlichen Kontakt	91
8 Bewusstsein und Mentalisierung	96
Das Spektrum von Yin und Yang	96
Bewusstsein auf unterschiedlichen Ebenen	100
9 Heilungsprozesse bei Traumata	114
Qi und Trauma	114
Dissoziation	114
Traumareaktion im vegetativen Nervensystem	117
Schritt für Schritt – in der Therapie	119
Traumakonfrontation bei PTBS	125
Der lange Atem bei Entwicklungstraumata	126
10 Wenn das Leben ins Stocken gerät: Depressionen und Burnout	129
Was bedeutet Depression?	129
Entstehung und Behandlung	130
Depression und Burnout – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	136
11 Durchlässig und abperlend zugleich – Resilienz	150
Was bedeutet resilient?	151
Resilienz selbstwirksam hervorbringen	153
Selbstkultivierung statt Selbstoptimierung	157
12 Selbstregulation der Therapeuten	160
Der Beziehungstisch und die Wirkprinzipien des Qigong	162
Bewegung und Ruhe gehören zusammen	166
Resümee – Selbstwirksamkeit und Selbstkultivierung	169
Glossar	171
Literatur	173
Sachregister	176