

Inhalt	7
Vorwort, Christiane Sautter	11
Prolog	13
Teil 1 – Reise ins Unterbewusstsein	
1. Ein inneres Universum	17
<i>Ein Augenblick von Weite</i>	17
<i>Kettenkarussell der Gefühle</i>	22
<i>Ein sicherer Ort für unangenehme Gefühle</i>	23
<i>Jahre des Vergessens</i>	25
2. Eine Methode lernt laufen	26
<i>Das Unbewusste als innerer Navigator</i>	26
Ruth lernt, sich abzugrenzen	27
<i>Selbstorganisation als Schlüssel zum Gelingen</i>	36
<i>Jede Methode braucht einen Namen</i>	41
3. Reisevorbereitungen:	
Eine Patchwork-Decke an Möglichkeiten	44
<i>Bewusstsein aus physikalischer Sicht</i>	44
<i>Bewusstsein und Wahrnehmung</i>	46
<i>Unterbewusstsein und Wahrnehmung</i>	50
<i>Lernen und Gedächtnis</i>	52
<i>Neuropsychologie</i>	62
<i>Quantenpsychologie</i>	65
<i>Die Macht des Beobachters</i>	69
<i>Jeder hat seine eigene Wirklichkeit</i>	70
<i>Emotion und Gefühl</i>	74
<i>Wer fühlt hier eigentlich? Ego-States</i>	76
<i>Systemische Psychotherapie</i>	79
4. Trance und Trancephänomene	82
<i>Was ist Trance?</i>	82
<i>Hypnose und andere Entspannungsmethoden</i>	84
<i>Hypnotische Sprachmuster</i>	87
<i>Trance-Arbeit in der Fallschirm-Methode</i> ®	93

<i>Tranceinduktion und Tranceauflösung</i>	97
<i>Raum für Wachstum</i>	100

Teil 2 –Trauma: Eine Landkarte

5. Diagnose „Trauma“	104
<i>Klassifikation und Symptome</i>	106
<i>Psychosoziale Notfallversorgung</i>	111
<i>Erste Hilfe aus der Immunbiologie</i>	113
<i>Traumafolgestörungen</i>	116
<i>Trauma-Klassifikation / Trauma-Typen</i>	119
<i>Therapiemöglichkeiten und ihre Grenzen</i>	127
<i>Ausblick</i>	129

Teil 3 – Die Seelenstadt: Eine Landkarte

6. Das 1 x 1 der Seele	131
<i>Dein Atem gibt dir Halt!</i>	132
<i>Die Seele merkt sich alles</i>	136
<i>Die Seele kennt keinen Unterschied zwischen Realität und Phantasie</i>	137
<i>Die Seele kann unbewusste Erinnerungen bewusst machen</i>	139
<i>Die Seele kennt keine Zeit</i>	140
<i>Gedanken und Emotionen zu bestehenden Eindrücken sind veränderbar</i>	148
<i>Unsere Seele erlebt alles auf drei Ereignisebenen</i>	148
<i>Die Seele fügt dem „ewigen Jetzt“ stets neue Eindrücke hinzu</i>	152
<i>Die Seele hat keine Verwendung für die Worte „nicht“ und „kein“</i>	152
<i>Gedanken steigen immer einer nach dem anderen ins Be- wusstsein</i>	155
<i>Gefühle sind Liebe in Bewegung</i>	159
<i>Gewitter in der Seelenstadt</i>	168
<i>Erinnerungsloops</i>	176
7. Der Therapeut als Reisebegleiter	178
<i>Therapeutischer Blick in die Seelenstadt</i>	178

<i>Lernen mit Gefühl koppeln</i>	181
<i>Unangenehme Gefühle und Emotionen loswerden</i>	183
<i>Den Willen prozessunterstützend einsetzen</i>	184
<i>Traumakonfrontation als Möglichkeit</i>	187
<i>Einfühlende Begegnung</i>	194
<i>Der Therapeut als Supraleiter</i>	196
<i>Das Modell „Container-Contained“ nach Bion</i>	197
<i>Neues beginnt, wo du alte Pfade verlässt</i>	200
<i>Das innere Team des Therapeuten</i>	202
<i>Flugangst Last Minute</i>	206

Teil 4– Die Fallschirm-Methode in der Praxis

8. Trauma Typ I	210
<i>Ellen verliert ihre Tochter</i>	210
<i>Rückwärts durch die Nacht</i>	213
<i>Raubüberfall im Spielcasino</i>	215
<i>Kais Kollege wird verletzt</i>	218
<i>Trauma aus Sicht eines Kindes: Soraja gibt alles zurück</i>	220
9. Psychosomatik	223
<i>Haralds Narkosephobie</i>	223
<i>Ulrike holt sich ihr „Rechts“ zurück</i>	225
<i>Janinas offener Bauch</i>	227
<i>Bens Autounfall</i>	229
10. Trauma Typ II	233
<i>Aurelios Reiseangst</i>	233
<i>Patricia will nicht mehr perfekt sein</i>	236
<i>Sabrina wird endlich erwachsen</i>	238
<i>Iris will den Mann fürs Leben</i>	240
<i>Trauma aus Sicht eines Kindes: Ben verliert seine Mama</i>	244
Dank	247
Literaturverzeichnis	251
Über die Autorin	254