

## DVD 1

### Basale Imaginationstechniken und Entspannungsübungen

- |   |   |      |
|---|---|------|
| 1 | Atemerneuerung  | 5:07 |
| 2 | Sicherer Ort  | 7:21 |
| 3 | Entspannungsübung: <i>Fantasiereise zum Strand</i>              | 6:33 |
| 4 | Ressourcenaktivierung: <i>Arbeit mit positiven Erinnerungen</i> | 9:27 |

### Imagination bei Diagnostik und Zielfindung

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 5 | Affektbrücke   | 12:13 |
| 6 | Imagination zur Konkretisierung von Problemen/Therapiezielen:<br><i>Meine Probleme im Rucksack</i> | 9:11  |
| 7 | Diagnostische Imagination mit Bezugspersonen:<br><i>Das Haus meiner Kindheit</i>                   | 6:50  |
| 8 | Begegnung mit dem inneren Kind   | 14:01 |
| 9 | Imagination zur Klärung von Werten: <i>Der 80. Geburtstag</i>                                      | 12:43 |

## DVD 2

### Imaginative Arbeit mit Traumata und negativen Erinnerungen

- |    |   |       |
|----|---|-------|
| 10 | Imaginatives Überschreiben bei erlebtem Missbrauch  | 11:54 |
| 11 | Imaginatives Überschreiben bei starken Schuldgefühlen   | 12:43 |
| 12 | Exposition in sensu: Fokus auf das primäre Gefühl<br>(Hilflosigkeit) mit Diskriminationstraining bei starkem Ekel | 7:12  |
| 13 | Exposition in sensu mit Re-Orientierung   | 12:05 |
| 14 | Bildschirmtechnik in der Trauma-Arbeit  | 17:41 |
| 15 | Imaginative Arbeit mit Albträumen   | 9:24  |
| 16 | CRIM: Veränderung des Gefühls der Beschmutztheit nach<br>sexuellen Gewalterfahrungen                              | 11:53 |
| 17 | CRIM: Imagination zur Veränderung negativer Selbstbilder nach<br>traumatischen Erlebnissen                        | 10:16 |

### Imaginative Arbeit mit körperlichen Beschwerden

- |    |  |       |
|----|--|-------|
| 18 | Imagination in der Psychoonkologie   | 7:50  |
| 19 | Imaginative Arbeit mit chronischen Schmerzen:<br><i>Der dunkle Begleiter</i> | 12:36 |

### Transdiagnostische Imaginationstechniken

- |    |   |      |
|----|---|------|
| 20 | Problematische Emotionen in ein mentales Bild überführen:<br>Beispiel Neid      | 7:43 |
| 21 | Imagination bei starkem Grübeln: <i>Gedanken auf Blätter legen</i>              | 7:10 |
| 22 | Positives, funktionales Verhalten imaginieren:<br>Beispiel Prokrastination      | 4:56 |
| 23 | Imagination zur Beziehungsklärung:<br><i>Ein klärendes Gespräch imaginieren</i> | 9:59 |