

David Grand

Brainspotting

**Wie Sie Probleme, Traumata und
emotionale Belastungen
gezielt auflösen**



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Einführung	9	
Kapitel 1	Die Entdeckung von Brainspotting Wie bei einer Sportlerin ein therapeutischer Durchbruch gelang	19
Kapitel 2	Das „Äußere Fenster“ Die Hinweise von Reflexen beachten und verstehen	31
Kapitel 3	Das „Innere Fenster“, BioLateral Sound und Brainspotting mit einem Auge Drei frühe Innovationen bei Brainspotting	45
Kapitel 4	Das Ressourcenmodell von Brainspotting Gehirn und Körper – unsere ultimativen Ressourcen	65
Kapitel 5	Gazespotting Wohin wir schauen, das hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen	77
Kapitel 6	Der „Dual-Attunement-Rahmen“ Der Klient führt und der Therapeut folgt – indem er sich einstimmt und einen Rahmen schafft	85
Kapitel 7	Brainspotting – ein integratives Modell Wenn es um Heilung geht, gibt es keine allein selig machende Lehre	101
Kapitel 8	Brainspotting in drei Dimensionen Die Einbeziehung von z-Achse und Konvergenz- therapie	113
Kapitel 9	Die Neurobiologie von Brainspotting Es ist alles nur eine Sache des Gehirns	123
Kapitel 10	Brainspotting und der Körper Unser Körper als Speicher von Erinnerungen	137

Kapitel 11	Brainspotting und sportliche Leistungsfähigkeit	
	Geplatze Träume wahr werden lassen	147
Kapitel 12	Brainspotting und Kreativität	
	Keine Heilung ohne Kreativität und keine Kreativität ohne Heilung	159
Kapitel 13	Selbsthilfe mit Brainspotting	
	Drei Übungen zur Anwendung im Alltag	171
Kapitel 14	Brainspotting – eine Erfolgsgeschichte	
	Von der Entdeckung bis zur weltweiten Verbreitung	185
Schlusswort	Die Zukunft von Brainspotting	195
Anhang	Danksagungen	201
	Erläuterung der Fachbegriffe	205
	Literaturhinweise	211
	Nützliche Informationsquellen	213
	Stichwortverzeichnis	215
	Über den Autor	219