



Skriptum Psychotherapie- und Erlebnispädagogik-Teil der Ausbildung "Klettern als Therapie"

verfasst 2007
durch das Institut für Therapeutisches Klettern ITK[©]

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I) Einführung:

- I.1 Therapeutisches Klettern – Historisches
- I.2 Die Entwicklung unseres Konzeptes
- I.3 Klettern in der Psychotherapie
- I.4 Historische Verbindungslinien von Erlebnispäd. und Psychotherapie
- I.5 "Das" Therapeutische Klettern? & Wer darf therapeutisch klettern?
- I.6 Fragen des Settings
- I.7 Klettern – ein besonderes Medium?
- I.8 Was wirkt in der (Psycho-)Therapie?

II) Erlebniszfelder beim Klettern und Übungsbeispiele

- II.1 Vertrauen und Vertrauen geben
- II.2 Selbstwert und Selbstwirksamkeitserwartung
- II.3 Freude (für sich und in der Gruppe)
- II.4 Körpererfahrung
- II.5 Lernen
- II.6 Angst
- II.7 Leistung
- II.8 Realitätsbezug

III) Krankheitsbilder

- III.1 Depression
- III.2 Borderline Persönlichkeitsstörungen (Schwere Persönlichkeitsst.)
- III.3 Psychosomatische Störungen
- III.4 Angststörungen
- III.5 Schizophrenie

IV) Spezielle Aspekte des Therapiekletterns im Bereich Psychotherapie

- IV.1 Gender-Aspekte
- IV.2 Auswertungsfragen
- IV.3 Sicherheit und Erlebnis
- IV.4 Wann pushen, wann bremsen

V) Theoretische Aspekte

- V.1 Lernzonenmodell
- V.2 Erlebnispädagogischer Zirkel
- V.3 Niveaus (Tiefe) der verbalen Interventionen
- V.4 Gesundheits-Check
- V.5 Rollendiffusion und Aspekte der Übertragung
- V.6 Selbstreflexion (Leistung, Angst, Vertrauen)

VI) Planung von Therapie- bzw. erlebnispädagogischen Klettereinheiten

VI.1 Ablauf und Aspekte der Planung

VI.2 Beispielprojekt A: Therapeutische Wohngruppe (Essstörungen)

VI.3 Beispielprojekt B: Höhenphobie

VI.4 Beispielprojekt C: Psychiatrie der Uniklinik Tübingen

VII) Praktisches Übungsmaterial

VII.1 Kletterspiele

VII.2 Vertrauensübungen

VII.3 Sensibilisierungsübungen

VIII) Literaturverzeichnis