

Inhalt

| | |
|--|----|
| Kapitel 1 | |
| Einleitung | 9 |
| Kapitel 2 | |
| Die Persönlichkeitstheorie | 11 |
| 2.1 Entwicklungstheorie: Selbstbild und Gefühlserfahrung passen nicht immer zusammen | 11 |
| 2.2 Veränderungstheorie: innere Prozesse organisieren die Erfahrung | 18 |
| 2.2.1 Neue Erfahrungen wahrnehmen: die Symbolisierung | 18 |
| 2.2.2 Reorganisieren der Erfahrung im Gespräch: die Selbstexploration | 20 |
| 2.3 Interventionstheorie: trotz Selbstheilungskräften ist viel zu tun | 23 |
| 2.3.1 Das konstruktivistische Realitätsverständnis | 26 |
| 2.3.2 Die Aktualisierungstendenz | 28 |
| 2.3.3 Die dialogische Beziehung | 31 |
| 2.4 Theorie der seelischen Gesundheit: Autonomie und Bindung, wie geht beides? | 34 |
| Kapitel 3 | |
| Die helfende Beziehung: drei Kernbedingungen und zwei Beziehungsangebote | 38 |
| 3.1 Einfühlend reagieren | 40 |
| 3.1.1 Schrittweise Gefühle explorieren | 42 |
| 3.1.2 Unterstützende Hinweise für Ihre Praxis | 44 |
| 3.1.3 Wie können Sie empathische Reaktionen erlernen? | 48 |
| 3.2 Bedingungsfrei wertschätzen | 50 |
| 3.2.1 Die Schwierigkeiten und ihre Lösungen | 52 |
| 3.2.2 Der Zweck bedingungsfreien Wertschätzens (UPR) auf dem Boden der Persönlichkeitstheorie | 54 |

| | | |
|--|---|-----|
| 3.3 | Echtsein – Kongruenz | 56 |
| 3.3.1 | Kongruent sein: Selbstbild und Erfahrung stimmen überein | 57 |
| 3.3.2 | Präsent sein: Ich bin klar und gegenwärtig | 58 |
| 3.3.3 | Selbstöffnung: Ich benenne vorsichtig Teile meines Erlebens | 59 |
| 3.4 | Einfühlend reagieren für Fortgeschrittene | 64 |
| 3.4.1 | Empathie-Praxis für Fortgeschrittene | 65 |
| 3.4.2 | Tiefere Bedeutungsebenen und Bezüge zum Selbstbild berühren | 68 |
| 3.4.3 | Ihre Sprache ins Fließen bringen | 72 |
| 3.4.4 | Explorative Fragen | 73 |
| 3.4.5 | Der Zweck des <i>empathischen Reagierens</i> – Theorien über die Wirkung | 78 |
| 3.4.6 | Was geschieht in uns beim Empathisch-Sein? | 81 |
| 3.5 | Zwei Beziehungsangebote: die begleitende und die dialogische Beziehung | 84 |
| 3.5.1 | Indikation für eine dialogische Beziehungsgestaltung | 85 |
| 3.5.2 | Selbstauseinandersetzung aktivieren: Selbstöffnung (self-disclosure) und Konfrontieren | 86 |
| 3.5.3 | Beziehungsschemata erfahrbar machen: Beziehung klären und Beziehungsmuster suchen | 90 |
| Kapitel 4 | | |
| Schlüsselstellen im Ablauf von Gesprächen | | 96 |
| 4.1 | Kontakt aufnehmen und Rahmenbedingungen klären | 101 |
| 4.2 | Die Beziehung aufbauen – Wie werden wir arbeiten? | 105 |
| 4.3 | Die Beziehung festigen: Welche Ziele wollen wir gemeinsam erreichen? | 109 |
| 4.4 | Gefühle und Motive klären: die klassische personenzentrierte Arbeit | 112 |
| 4.5 | Planen und Üben: Lösungswege erörtern, Handlungen planen, Übungen fördern | 113 |
| 4.6 | Handeln | 116 |

| | | |
|---|---|-----|
| 4.7 | Bewerten | 116 |
| 4.8 | Die Beratung oder Therapie beenden | 117 |
| 4.9 | Probleme beim Beziehungsaufbau mit Hilfesuchenden | 119 |
| Kapitel 5 | | |
| Mehr als drei Kernbedingungen: erlebnisaktivierende Methoden | | |
| | | 125 |
| 5.1 | Intuition und Körpergefühl – die Focusing-Methode | 125 |
| 5.1.1 | Der Veränderungsprozess – drei zentrale Begriffe beschreiben ihn: <i>Felt Sense</i> , <i>Felt Shift</i> und der <i>Focusing-Prozess</i> | 126 |
| 5.1.2 | Unterschiede zwischen Felt Sense und anderen Erlebnisformen | 127 |
| 5.1.3 | Die Theorie von Störung und Veränderung im Focusing | 129 |
| 5.1.4 | Die sechs Bewegungen des <i>Focusing-Prozesses</i> und wie wir sie aktivieren | 131 |
| 5.1.5 | Focusing fließend in Beratungs- und Therapiegespräche einbauen | 137 |
| 5.1.6 | Die Beziehung im Focusing und im personenzentrierten Gespräch | 139 |
| 5.2 | Innere Stimmen und Selbstanteile: Methoden der Emotionsfokussierten Therapie integrieren | 142 |
| 5.2.1 | Innere Kritiker und innere Kinder | 143 |
| 5.2.2 | Der praktische Umgang mit Selbstanteilen in der personenzentrierten Arbeit | 144 |
| 5.2.3 | Selbstanteile reden miteinander: das praktische Vorgehen | 148 |
| 5.2.4 | Indikation | 159 |
| 5.3 | Träume nutzen, um zu verstehen | 160 |
| 5.3.1 | Zwei Zugangsweisen zu Träumen: Körpererleben und Bilderleben | 162 |
| 5.4 | Zeichnen und Gestalten ordnen die Erfahrung | 168 |
| 5.4.1 | Indikation | 170 |
| 5.4.2 | Eine Gestaltung besprechen | 172 |
| 5.5 | Entscheidungsprozesse unterstützen | 175 |
| 5.5.1 | Gedanken ordnen | 175 |

| | | |
|--|--|-----|
| 5.5.2 | Gefühle ordnen | 178 |
| 5.5.3 | Intuition anfragen | 180 |
| 5.6 | Problemlösen aktivieren | 185 |
| 5.6.1 | Das Grundprinzip: Ausnahmen finden, Denken <i>verstören</i> , Gefühle andocken | 186 |
| 5.6.2 | Der Prozess personenzentrierter Lösungsarbeit | 187 |
| 5.6.3 | Lösungsszenarios und Gefühle zusammenführen | 190 |
| 5.7 | Konflikte mit Abwesenden im personenzentrierten Rollenspiel bearbeiten | 191 |
| 5.7.1 | Fehlschlagende Verhaltensmuster dienen als mächtige Motivation zur Veränderung | 194 |
| 5.7.2 | Das Vorgehen: Komponenten beim Aktivieren personenzentrierter Rollenspiele | 195 |
| Kapitel 6 | | |
| Das fachliche Umfeld der personenzentrierten Beratung und Gesprächspsychotherapie | | 206 |
| 6.1 | Im Kontext anderer beraterischer/ therapeutischer Verfahren | 206 |
| 6.2 | Beratung und Psychotherapie – die Unterschiede und was sie für die Praxis bedeuten | 208 |
| 6.2.1 | Die komplexe Rolle psychosozialer Berater | 209 |
| 6.2.2 | Beratung erfordert Expertise <i>und</i> Prozesskompetenz | 210 |
| 6.2.3 | Wie unterscheiden sich Beratung und Psychotherapie? | 211 |
| 6.3 | Personenzentrierte Netzwerke: Bücher; Zeitschriften, Organisationen, Websites, Tagungen, Training | 214 |
| 6.3.1 | Bücher | 214 |
| 6.3.2 | Fachzeitschriften | 216 |
| 6.3.3 | Organisationen und Websites | 217 |
| 6.3.4 | Tagungen und Konferenzen | 218 |
| 6.3.5 | Weiterbildung und Training | 218 |
| Literatur | | 220 |