

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 <i>Felt Sense</i> 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