

Vorwort zur 14. Auflage von Reinhard Tausch ... 7

An den Leser ... 13

I. Biographisches

1. »Das bin ich«. Entwicklung meiner fachlichen Ansichten
und meiner persönlichen Philosophie ... 19

Kindheit ... 21

Weitere Ausbildung an der Hochschule ... 22

Ausbildung zum Psychologen ... 24

Die Jahre in Rochester ... 26

Psychologe oder ... ? ... 28

Meine Kinder ... 28

Die Jahre an der Ohio State University ... 29

Die letzten Jahre ... 30

Wichtige Lernerfahrungen ... 31

II. Hilfreiche Beziehungen

2. Förderung der Persönlichkeitsentfaltung —
einige Hypothesen ... 45

Eine allgemeine Hypothese ... 46

Die Beziehung ... 47

Die Motivation zur Veränderung ... 48

Die Ergebnisse ... 49

Eine umfassende Hypothese über
zwischenmenschliche Beziehungen ... 50

Folgerungen ... 51

3. Die Eigenschaften einer hilfreichen Beziehung ... 53

Das Problem ... 54

Die Antworten der Forschung ... 54

Einstellungsforschung ... 55

»Fabrizierte« Beziehungen ... 58

Zwei neuere Untersuchungen ... 60

Einige Anmerkungen ... 63

Wie schafft man eine hilfreiche Beziehung? ... 64

Folgerung ... 70

Literatur ... 71

4. Was wir über Psychotherapie wissen,
objektiv und subjektiv ... 73

Objektives Wissen ... 74

Die Dynamik der Veränderung ...	76
Der Prozeß ...	77
Die Ergebnisse der Therapie ...	78
<i>Das subjektive Bild</i> ...	79
Die Erfahrung des Therapeuten ...	80
Die Erfahrung des Klienten ...	81

III. Der Prozeß der Persönlichkeitsentwicklung

5. Wege der Therapie ...	84
Das potentielle Selbst erfahren ...	87
Volles Erfahren einer affektiven Beziehung ...	91
Die Fähigkeit, sich selbst zu mögen ...	96
Der Kern der Persönlichkeit ist etwas Positives — eine Entdeckung ...	99
Identität mit dem eigenen Organismus und der eigenen Erfahrung ...	110
Abschließende Bemerkung ...	113
Literatur ...	113
6. Was es heißt, sich selbst zu finden ...	114
<i>Der Prozeß der Entwicklung</i> ...	115
Das Erfahren von Gefühlen ...	118
Die Entdeckung des Selbst in der Erfahrung ...	120
<i>Der Mensch, der aus dem Prozeß hervorgeht</i> ...	121
Offenheit für die Erfahrung ...	121
Vertrauen zum eigenen Organismus ...	124
Eine innere Bewertungsinstanz ...	125
Die Bereitschaft zur Veränderung ...	127
<i>Zusammenfassung</i> ...	129
7. Psychotherapie als Prozeß ...	130
<i>Das Rätsel des Prozesses</i> ...	131
Abgelehnte Methoden ...	132
Vorgehensweise ...	132
Schwierigkeiten der Suche ...	133
Eine Grundbedingung ...	134
Das Kontinuum ...	135
<i>Sieben Prozeßphasen</i> ...	136
Erste Phase ...	136
Zweite Phase ...	137
Dritte Phase ...	139
Vierte Phase ...	141
Fünfte Phase ...	143

Beispiele für den Prozeß in einem begrenzten Bereich . . .	147
Die sechste Phase . . .	149
Die siebte Phase . . .	154
Einige Fragen zum Prozeßkontinuum . . .	158
<i>Zusammenfassung</i> . . .	160
Literatur . . .	162

IV. Eine Philosophie der Persönlichkeit

8. »Das Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist«.

Ansichten eines Therapeuten über persönliche Ziele . . .	164
Die Fragen . . .	164
Antworten . . .	165
Ein anderer Standpunkt . . .	167
<i>Richtungen, welche die Klienten einschlagen</i> . . .	167
Weg von den Fassaden . . .	168
Weg vom »Eigentlich-Sollte-Ich« . . .	168
Weg vom Erfüllen kultureller Erwartungen . . .	170
Weg davon, anderen zu gefallen . . .	170
Entwicklung zur Selbstbestimmung . . .	171
Entwicklung zum Prozeß-Sein . . .	172
Entwicklung zur Komplexität . . .	173
Entwicklung zur Erfahrungsoffenheit . . .	173
Entwicklung zum Akzeptieren der anderen . . .	175
Entwicklung zum Selbstvertrauen . . .	175
Die allgemeine Richtung . . .	176
<i>Einige Mißverständnisse</i> . . .	177
Starrheit? . . .	177
Die »Bestie« im Menschen? . . .	177
Gesellschaftliche Implikationen . . .	179
<i>Zusammenfassung</i> . . .	181

9. Ansichten eines Therapeuten vom guten Leben.

Der voll sich entfaltende Mensch . . .	183
Eine negative Beobachtung . . .	185
Eine positive Beobachtung . . .	186
<i>Die Merkmale des Prozesses</i> . . .	186
Existentiell bedeutsameres Leben . . .	187
Wachsendes Vertrauen zum eigenen Organismus . . .	189
Der Prozeß des vollständigen Sich-Entfaltens . . .	191
<i>Einige Implikationen</i> . . .	191
Eine neue Perspektive zum Thema Freiheit contra Determinismus . . .	191

Kreativität als ein Element des guten Lebens . .	193
Die grundsätzliche Vertrauenswürdigkeit der menschlichen Natur . . .	193
Der größere Reichtum des Lebens . . .	195

V. Die Fakten. Forschung in der Psychotherapie

10. Menschen oder die Wissenschaft?

Eine philosophische Frage . . .	197
<i>Einführung</i> . . .	198
<i>Das Wesen der Therapie in der Erfahrung</i> . . .	199
<i>Das Wesen der Therapie in wissenschaftlicher Sicht</i> . . .	203
<i>Einige Fragen</i> . . .	207
Fragen des Wissenschaftlers . . .	207
Die Fragen des »Experientialisten« . . .	209
Das Dilemma . . .	213
<i>Eine andere Auffassung von Wissenschaft</i> . . .	213
Wissenschaft im Menschen . . .	214
Die kreative Phase . . .	214
Prüfung an der Realität . . .	215
Die Ergebnisse . . .	217
Vermittlung von wissenschaftlichen Ergebnissen . . .	217
Vermittlung an wen? . . .	218
Die Anwendung von Wissenschaft . . .	219
<i>Eine neue Integration</i> . . .	220

11. Persönlichkeitsveränderung in der Psychotherapie . . . 223

Drei Aspekte unserer Forschung . . .	224
Die Kriterien der Forschung . . .	225
Plan der Untersuchung . . .	226
Die Messung der Veränderungen im Selbst . . .	229
Zusammenfassung und Schlußfolgerung . . .	236

12. Klientenzentrierte Therapie im Kontext der Forschung . . . 240

Der Anreiz für die Forschung . . .	240
Die frühe Forschungsperiode . . .	243
<i>Einige Untersuchungen</i> . . .	244
Die Bewertungsinstanz . . .	244
Reaktionen des autonomen Nervensystems in der Therapie . . .	247
Klientenreaktionen auf unterschiedliche Techniken . . .	250
Eine Untersuchung zum Selbstbild . . .	252
Bewirkt Psychotherapie Änderungen im Alltagsverhalten? . . .	255

Qualität der therapeutischen Beziehung und Behandlungsfortschritt . . .	259
<i>Neuere Forschungen . . .</i>	262
<i>Bedeutung der Forschung für die Zukunft . . .</i>	264

VI. Implikationen für das Leben?

13. Persönliche Gedanken über Lehren und Lernen . . .	268
14. Signifikantes Lernen: In Therapie und Erziehung . . .	273
<i>Signifikantes Lernen in der Psychotherapie . . .</i>	273
<i>Signifikantes Lernen in der Erziehung . . .</i>	274
<i>Lernbedingungen in der Psychotherapie . . .</i>	275
Problemstellung . . .	275
Kongruenz . . .	276
Bedingungslose positive Zuwendung . . .	277
Empathisches Verstehen . . .	277
Fünfte Bedingung . . .	278
<i>Der Lernprozeß in der Therapie . . .</i>	278
Die Hauptquelle der Veränderung . . .	279
<i>Die Implikationen für das Erziehungswesen . . .</i>	279
Kontakt mit Problemen . . .	279
Das Real-Sein des Lehrers . . .	280
Akzeptieren und Verstehen . . .	281
Anbieten von Ressourcen . . .	282
Das Grundmotiv . . .	283
Was ausgelassen wurde . . .	283
Wahrscheinliche Ergebnisse . . .	285
<i>Einige abschließende Fragen . . .</i>	286
15. Schülerzentrierter Unterricht im Erleben eines Teilnehmers . . .	290
<i>Samuel Tenenbaum:</i>	
<i>Carl R. Rogers und der nicht-direktive Unterricht . . .</i>	292
Unstrukturiertes Vorgehen . . .	293
Ermutigung zum Denken . . .	295
Die Wichtigkeit des Akzeptierens . . .	297
Eine neue Methodologie . . .	300
<i>Eine persönliche Unterrichtserfahrung (Brief von Samuel Tenenbaum an Carl Rogers, ein Jahr später) . . .</i>	302
16. Implikationen der klientenzentrierten Therapie für das Familienleben . . .	307
Freiere Äußerung von Gefühlen . . .	308

- Beziehungen können auf einer realen Basis gelebt werden ... 311
- Verbesserung der gegenseitigen Kommunikation ... 315
- Bereitschaft, jemanden einen Menschen für sich sein zu lassen ... 317
- Das allgemeine Bild ... 319
- 17. Behandlung von Kommunikationsstörungen zwischen Einzelnen und Gruppen ... 321
- 18. Vorläufige Formulierung eines allgemeinen Gesetzes der zwischenmenschlichen Beziehung ... 329
 - Der Begriff der Kongruenz ... 329
 - Das Verhältnis zwischen Kongruenz und Kommunikation in den zwischenmenschlichen Beziehungen ... 333
 - Vorläufige Fassung eines allgemeinen Gesetzes ... 335
 - Die existentielle Entscheidung ... 336
- 19. Zu einer Theorie der Kreativität ... 337
 - Das gesellschaftliche Bedürfnis ... 337
 - Der kreative Prozeß ... 338
 - Die Motivation zur Kreativität ... 340
 - Die inneren Bedingungen konstruktiver Kreativität ... 343
 - Der kreative Akt und seine Begleitumstände ... 345
 - Bedingungen, die Konstruktivität fördern ... 346
 - Schluß ... 349

VII. Die Verhaltenswissenschaften und der Mensch

- 20. Die wachsende Macht der Verhaltenswissenschaften ... 351
 - Das »Know-how« in den Verhaltenswissenschaften ... 353*
 - Die Prognose in den Verhaltenswissenschaften ... 354
 - Bedingungen, die spezifische Verhaltensweisen in Gruppen bewirken ... 358
 - Bedingungen, die zu spezifischen Wirkungen bei Individuen führen ... 360
 - Bedingungen, die spezifische Wirkungen bei Tieren erzielen ... 364
 - Das allgemeine Bild und seine Implikationen ... 367
 - Die Fragen ... 369
- 21. Der Einzelne in der Neuen Welt der Verhaltenswissenschaften ... 371
 - Leugnen und Ignorieren ... 371
 - Das menschliche Leben in wissenschaftlicher Sicht ... 372
 - Entwicklungsschritte ... 373

Das Bild und seine Implikationen . . .	376
Eine persönliche Reaktion . . .	378
Ziele, Werte und Wissenschaft . . .	378
Alternativwerte . . .	383
Ein kleines Beispiel . . .	384
Ein mögliches Konzept der Kontrolle menschlichen Verhaltens . . .	386
<i>Die Entscheidung</i> . . .	387

Anhang: Chronologische Bibliographie der Veröffentlichungen von Carl R. Rogers . . .	390
Namen- und Sachregister . . .	401
Quellenverzeichnis . . .	408