

# Inhalt

## 1

Einführung . . . . .	9
----------------------	---

## 2

Geschichte . . . . .	13
Ursprünge . . . . .	14
Heutiger Ansatz: Entwicklung bis in die Gegenwart . . . . .	18

## 3

Theorie . . . . .	20
Ziele des Ansatzes . . . . .	20
Freiheit innerhalb von Grenzen 20 □ Die Einschränkungen der Freiheit anerkennen 21 □ Freiheit und Einschränkung integrieren 22 □ Eine Veranschaulichung dieses Prozesses 23 □ Verschiedene Interpretationen der existentiellen Therapie 24 □ Ein zentrales Anliegen: Der gegenwärtige Augenblick 25 □ Das Kultivieren der Präsenz 25 □ Vier Kernziele 27	
Schlüsselkonzepte . . . . .	27
Selbstgefühl 27 □ Muster psychischer Gesundheit 29	
Klinische Bewertung: Die Fähigkeit, präsent zu sein . . . . .	35

## **4**

<b>Der therapeutische Prozess . . . . .</b>	40
Die Rolle des Therapeuten und des Klienten sowie ihre Beziehung . . . . .	42
Existentielle Einstellungen oder Bedingungen 42 □ Zusammenfassung der wichtigsten Änderungsmechanismen 77	
Kurzzeit- und Langzeitstrategien und Techniken . . . . .	80
Eine Kurzzeittherapie: Mimi 81 □ Langzeitstrategien und Techniken 87	
Hindernisse und Probleme bei der Anwendung des humanistisch-existentiellen Ansatzes . . . . .	99

## **5**

<b>Evaluation . . . . .</b>	101
Forschung untermauert die Wirksamkeit des Ansatzes . . . . .	101
Spezifische Probleme und Klientenpopulationen . . . . .	107
Wie funktioniert die Humanistisch-Existentielle Therapie bei unterschiedlichen Klienten? . . . . .	108
Eine Anmerkung zu den sozialen und spirituellen Dimensionen der humanistisch-existentiellen Transformation 110	

## **6**

<b>Zukünftige Entwicklungen . . . . .</b>	112
Ausblick und Herausforderungen. . . . .	114

## **7**

<b>Zusammenfassung . . . . .</b>	116
Hintergrund. . . . .	116

Derzeitige Situation . . . . .	117
Die zunehmende Unterstützung durch die Forschung für die Humanistisch-Existentielle Therapie . . . . .	118
Fazit . . . . .	119

## 8

<b>Anhang</b> . . . . .	121
Kurzzeittherapie Fall 2: Hamilton. . . . .	121
Zusammenfassung der experientiellen Einstellungen des existentiell-integrativen (EI) Modells . . . . .	125
Überblick 125	
Phasen der Veränderung in einer „typischen“ existentiellen Langzeittherapie . . . . .	128
Phase 1 128 □ Phase 2 129 □ Phase 3 130	
Langzeittherapie Fall 2: Claudia . . . . .	131
<b>Glossar</b> . . . . .	145
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	150
<b>Literaturempfehlungen</b> . . . . .	151
Internet-Quellen . . . . .	151
<b>Zitierte Literatur</b> . . . . .	153
<b>Register</b> . . . . .	164
<b>Über die Autoren</b> . . . . .	167