

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung	15
1.1 Psychotherapie und psychosoziale Beratung: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	15
1.2 Lässt sich das Psychotherapiekonzept auf das Beratungskonzept übertragen?	21
1.3 Das Menschenbild in Psychotherapie und Beratung	23
1.4 Wirkfaktoren und Merkmale von Psychotherapie und Beratung	25
1.4.1 Der wichtigste Faktor: Die Beziehung	26
2 Eine Einführung in den psychoanalytischen Ansatz	30
2.1 Sigmund Freud: Biographische Aspekte	30
2.2 Das psychoanalytische Menschenbild	34
2.3 Theoretischer Hintergrund der Psychoanalyse	36
2.3.1 Die Persönlichkeitstheorie	37
2.3.1.1 Das topographische Modell	37
2.3.1.2 Das Strukturmodell	37
2.3.1.3 Die Abwehrmechanismen	40
2.3.1.4 Träume und Fehlleistungen	46
2.3.2 Die Neurosentheorie	48
2.3.3 Die psychoanalytische Entwicklungslehre	51
2.3.3.1 Orale Phase (1. Lebensjahr): Aufbau des Bindungssystems	52
2.3.3.2 Exkurs: Die hilflosen Helfer	53
2.3.3.3 Exkurs: Entwicklungspsychologie	54
2.3.3.4 Anale Phase (2. und 3. Lebensjahr): Aufbau des Autonomiesystems	55
2.3.3.5 Ödipale Phase (4. bis 6. Lebensjahr): Aufbau der psychosexuellen und sozialen Identität	56
2.3.3.6 Latenzphase (5./6. Lebensjahr bis zur Pubertät)	57
2.3.3.7 Genitale Phase (Pubertät und Adoleszenz)	57
2.3.3.8 Genitale Reife (Erwachsenenalter)	58

2.4	Wie sieht psychoanalytische Beratung/Therapie aus?	59
2.4.1	Widerstand	59
2.4.2	Übertragung	60
2.4.3	Exkurs: Entwicklungspsychologie	61
2.4.4	Gegenübertragung	62
2.4.5	Die Arbeit an und mit der Beziehung: Asymmetrie, Abstinenzregel, Arbeitsbündnis	63
2.4.6	Therapeutische Techniken: Deuten, Konfrontieren, Durcharbeiten	65
2.4.7	Klientenverhalten: Wiederholen, Erinnern, Einsicht ..	67
2.4.8	Das Setting	67
2.4.9	Diagnostik in der Psychoanalyse: Das Erstgespräch ..	68
2.4.10	Gesprächsführung im biographischen Erstgespräch ..	69
2.4.11	Wann wird die Therapie beendet? Therapieziel	69
2.4.12	Weiterentwicklungen	70
3	Eine Einführung in den klientenzentrierten Ansatz	75
3.1	Carl Ransom Rogers: Biographische Aspekte	75
3.2	Das humanistische Menschenbild	77
3.3	Theoretischer Hintergrund des klientenzentrierten Ansatzes	79
3.3.1	Die Persönlichkeitstheorie und die Störungslehre	79
3.3.1.1	Die Aktualisierungstendenz	79
3.3.1.2	Die Selbstaktualisierung	80
3.3.1.3	Die Inkongruenz: Die Unvereinbarkeit von Wahrnehmung und Selbstkonzept	81
3.3.1.4	Exkurs: Warum entwickelt der Mensch ein negatives Selbstkonzept?	83
3.3.1.5	Exkurs: Parallelen zur Psychoanalyse und zur Entwicklungspsychologie	84
3.3.1.6	Das Ideal einer »fully functioning person«	84
3.4	Wie sieht klientenzentrierte Beratung/Therapie aus?	86
3.4.1	Die drei Basismerkmale einer hilfreichen Beziehung ..	87
3.4.1.1	Unbedingte Wertschätzung (positive Zuwendung, bedingungsfreies Akzeptieren) ..	87
3.4.1.2	Empathie	90
3.4.1.3	Echtheit/Selbstkongruenz der Beraterperson ..	93
3.4.1.4	Gibt es Übertragungs- und Abwehrphänomene in einer echten Beziehung?	99
3.4.1.5	Der Beziehungsaspekt im klientenzentrierten Ansatz	100
3.4.1.6	Selbstexploration und die Beendigung der Therapie	102
3.4.1.7	Zum Abschluss: Ein Fallbeispiel	103
3.4.1.8	Diagnostik im klientenzentrierten Ansatz: Das Erstgespräch	105

3.4.1.9	Weiterentwicklungen	107
4	Eine Einführung in den systemischen Ansatz	110
4.1	Die Gründung und Entstehung des systemischen Ansatzes ..	110
4.2	Das systemische Menschenbild	113
4.3	Theoretischer Hintergrund des systemischen Ansatzes	115
4.3.1	Die Theorie des Systems und die Störungslehre	115
4.3.1.1	Die Systemtheorie	115
4.3.1.2	Die Kommunikationstheorie von Watzlawick	117
4.3.1.3	Konstruktivismus	123
4.3.1.4	Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun: Eine Erweiterung	124
4.3.1.5	Der psychoanalytisch-systemische Ansatz nach Richter	128
4.3.1.6	Das Konzept der familiären Individuation nach Stierlin	130
4.3.1.7	Exkurs: Die Mehrgenerationenperspektive	132
4.3.1.8	Exkurs: Einfluss auf die Sozialwissenschaften	132
4.4	Wie sieht systemische Beratung/Therapie aus?	133
4.4.1	Therapeutische Techniken im systemischen Ansatz ..	135
4.4.2	Weitere Interventionsstrategien	139
4.4.3	Der Beziehungsaspekt: Das Arbeitsbündnis und die Allparteilichkeit	142
4.4.4	Das Setting	143
4.4.5	Widerstand: Wenn die Hausaufgaben nicht gemacht werden	144
4.4.6	Diagnostik in der Familienberatung: Das Erstgespräch	144
4.4.7	Exkurs: Genogramm	145
4.4.8	Wann wird die Therapie/Beratung beendet?	146
4.4.9	Weiterentwicklungen	147
4.5	Die Lösungsorientierte Beratung	148
4.5.1	Prinzipien der Beratungsform	148
4.5.2	Techniken	149
4.5.3	Phasen der Beratung	152
4.5.4	Die Rolle der Beraterperson: Sich entbehrlich zu machen	153
5	Eine Einführung in den verhaltenstherapeutischen Ansatz ...	155
5.1	Gründungsväter der Verhaltenstherapie: Biographische Aspekte	155
5.2	Das verhaltenstheoretische Menschenbild	158
5.3	Theoretischer Hintergrund der Verhaltenstherapie	162
5.3.1	Persönlichkeitskonzept und Störungslehre	163
5.3.1.1	Klassisches Konditionieren	163

5.3.1.2	Exkurs: Klein Albert und das weiße Kaninchen	165
5.3.1.3	Operantes Konditionieren	166
5.3.1.4	Das Zwei-Faktoren-Modell: Die Kombination klassischen und operanten Lernens	171
5.3.1.5	Modelllernen : Die soziale Lerntheorie von Bandura	171
5.3.1.6	Kognitive Lerntheorien: Die Kognitive Wende und ihre Vertreter	174
5.3.1.7	Von der Kognition zur Emotion	182
5.4	Wie sieht verhaltensorientierte Beratung/Therapie aus?	188
5.4.1	Verhaltensdiagnostik	189
5.4.2	Systematische Desensibilisierung	190
5.4.3	Operante Verstärker in der Anwendung	193
5.4.4	Selbstsicherheitstraining	196
5.4.5	Kognitive Umstrukturierung verzerrter Sichtweisen ..	197
5.4.6	Diagnostik in der Verhaltenstherapie: Das Erstgespräch	198
5.4.7	Bemerkungen zum Beziehungsaspekt in der Verhaltenstherapie	199
5.4.8	Das Setting	200
5.4.9	Gibt es in der Verhaltenstherapie Widerstand?	200
5.4.10	Weiterentwicklungen	201
Literatur	203
Stichwortverzeichnis	211