

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zehnten, völlig neu bearbeiteten Auflage	5
Einführung in das Lernprogramm	13
Methodisch-pädagogische Überlegungen	13
Lernziel	13
Zielgruppe	13
Zeitplan	14
Lernmethoden	14
1. Zum Thema „Impulsmethode“	15
2. Zum Thema „Arbeitspapier“	15
3. Aufbau der einzelnen Kapitel	16
4. Zum Thema „Gruppenarbeit“	17
5. Methoden der Gruppenarbeit	18
(1) Grundmodell	18
(2) Erweitertes Grundmodell	18
(3) Gruppenarbeit gemäß der „Themenzentrierten Interaktion“ ...	18
(4) Gruppenarbeit mit anschließendem Feedback	20
Teil I: Wichtige Verhaltensweisen und Haltungen innerhalb der Gesprächspsychotherapie	27
Vorbemerkungen zum Lernstoff Teil I	27
Kapitel 1: Einführung in die Praxis der Gesprächspsychotherapie ...	28
1. Erstinformation über Gesprächspsychotherapie	28
2. Eine praktische Übung	29
3. Zwei Gesprächsprotokolle als Beispiel für die Praxis der Gesprächspsychotherapie	31
Kapitel 2: Gefahren und Laster der Gesprächsführung	37
1. Lernimpuls	37
2. Zehn praktische Übungen	39
Kapitel 3: Von Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle	45
1. Lernimpuls	45
2. Begründung	45
3. Kritische Reflexion	45
4. Praxisnahe Hinweise	46

5. Zwei praktische Übungen	47
(1) Allgemeine Momentaufnahme zur eigenen Person	47
(2) Gezielte Momentaufnahme zur eigenen Person	47
Kapitel 4: Partnerschaftlich sein	49
1. Lernimpuls	49
2. Begründung	49
3. Kritische Reflexion	50
4. Praxisnahe Hinweise	50
5. Drei praktische Übungen	52
Kapitel 5: Partnerzentriert sein	54
1. Lernimpuls	54
2. Begründung	54
3. Kritische Reflexion	55
4. Praxisnahe Hinweise	56
5. Drei praktische Übungen	56
Kapitel 6: Systematisches Zuhören. Die Kunst des Zuhörens	59
1. Lernimpuls	59
2. Begründung	59
3. Kritische Reflexion	60
4. Praxisnahe Hinweise	61
5. Sechs praktische Übungen	63
Kapitel 7: Empathie und Verbalisierung. Einführendes Spiegeln	68
1. Lernimpuls	69
2. Begründung	70
3. Kritische Reflexion	73
4. Praxisnahe Hinweise	73
5. Fünfundzwanzig praktische Übungen	79
(1) Pro und Contra	80
(2) Möglichkeiten der Selbsterfahrung	80
(3) Umgang mit der Einschätzungsskala (Anfangsstadium)	80
(4) Erste Versuche	81
(5) Modellbeispiele (1. Teil)	82
(6) Erste praktische Schritte (Schriftliches Spiegeln)	88
(7) Modellbeispiele (2. Teil)	89
(8) Erste Schritte zum mündlichen Verbalisieren	91
(9) Rollenspiel leicht gemacht	91
(10) Sprachliche Vielfalt	92
(11) Spiegeln beim Spaziergang	93

(12) Einführendes Verbalisieren zu dritt	93
(13) Zwischenübung zum Entspannen und Lachen	93
(14) Arbeit mit der Einschätzungsskala	94
(15) Empathisches Verbalisieren am Telefon	95
(16) Grundformen des einführenden Spiegels üben	96
(17) Zwei Therapeuten arbeiten mit einem Klienten	97
(18) Rollenspiel (Regieanweisungen)	97
(19) Umgang mit Tonbandaufzeichnungen	100
(20) Rollenspiel pervers	101
(21) Einführendes Spiegeln im Alltag	101
(22) Empathie und Verbalisierung in der Lerngruppe	101
(23) Einführendes Spiegeln mittels „Alter Ego“	101
(24) Vertiefung des Lernstoffs	102
(25) Weitere praktische Übungsvorschläge	102

Kapitel 8: Annehmen und Wertschätzen 107

1. Lernimpuls	107
2. Begründung	108
3. Kritische Reflexion	110
4. Praxisnahe Hinweise	111
5. Drei praktische Übungen	114

Kapitel 9: Echtheit und Selbstkongruenz 118

1. Lernimpuls	118
2. Begründung	119
3. Kritische Reflexion	121
4. Praxisnahe Hinweise	121
5. Vierzehn praktische Übungen	125
(1) Pro und contra	125
(2) Lernen durch Supervision usw.	125
(3) Spaziergang durch den Körper	125
(4) Verbale Momentaufnahme	126
(5) Averbale Momentaufnahme	126
(6) Echtsein ohne Rücksicht	127
(7) Lächelnd lernen	127
(8) Nonverbale Erfahrungen	129
(9) Zur Körpersprache	130
(10) Umgang mit der Einschätzungsskala	130
(11) Rollenspiel und Klientengespräch	132
(12) Vor einem leeren Stuhl „auspacken“	132
(13) Offen und mit vorgehaltener Hand sprechen	133
(14) Rollenspiel mittels Transaktionsanalyse	134

Kapitel 10: Selbstexploration des Klienten	135
1. Lernimpuls	135
2. Praxisnahe Hinweise	136
3. Drei praktische Übungen	138
Kapitel 11: Zu Kontrolle und Verbesserung des Verhaltens innerhalb der Gesprächspsychotherapie	140
Einschätzungsbogen für Gesprächspsychotherapie	141
Therapeuten-Erfahrungsbogen	143
Klienten-Erfahrungsbogen	145
Einschätzungsbogen für das Psychotherapeutenverhalten durch den Klienten	147
Teil II: Weitere wichtige Wege zum helfenden Gespräch	149
Vorbemerkungen zu den Lerninhalten und Lernmethoden Teil II	149
Kapitel 12: Gesprächsanfang	151
1. Thesen zum Gesprächsanfang	151
2. Eine praktische Übung zu schwierigen Anfangssituationen	152
Kapitel 13: Gesprächsabschluss	153
1. Thesen zum Gesprächsabschluss	153
2. Praxisnahe Hinweise	154
3. Praktische Übung	155
Kapitel 14: Gesprächspausen	156
1. Ursachen von Gesprächspausen	156
2. Fragwürdiger Umgang mit Pausen	157
3. Hilfreicher Umgang mit Pausen	158
4. Drei praktische Übungen	159
Kapitel 15: Fragen des Klienten an den Therapeuten	160
1. Lernimpuls	161
2. Begründung	161
3. Praxisnahe Hinweise	162
4. Zwei praktische Übungen	164
Kapitel 16: Fragen des Therapeuten an den Klienten	167
1. Lernimpuls	167
2. Praxisnahe Hinweise	167
3. Praktische Übung	170

Kapitel 17: Strukturierung des Gesprächs	171
1. Lernimpuls	171
2. Begründung	171
3. Kritische Reflexion	172
4. Praxisnahe Hinweise	172
5. Vier praktische Übungen	174
Kapitel 18: Abstraktion und Konkretion	179
1. Lernimpuls	179
2. Begründung	179
3. Kritische Reflexion	180
4. Praxisnahe Hinweise	180
5. Zwei praktische Übungen	182
Kapitel 19: Distanz und Nähe	184
1. Lernimpuls	184
2. Begründung	184
3. Kritische Reflexion	185
4. Praxisnahe Hinweise	185
5. Zwei praktische Übungen	187
Kapitel 20: Schutz- und Abwehrmechanismen	189
1. Lernimpulse mit praktischen Übungen	189
2. Praxisnahe Hinweise	195
3. Abschlussübung	196
Kapitel 21: Körperarbeit als Weg zum helfenden Gespräch	198
1. Lernimpuls	198
2. Siebzehn Körperübungen	199
(1) Kreisende Bewegungen	199
(2) Kopfbewegungen	200
(3) Abstreifen und streicheln	200
(4) Abschütteln	200
(5) Abklopfen	201
(6) Unterschiedlich gehen	201
(7) Bewegungen zum Atmen	201
(8) Sitzhaltung finden	202
(9) Hände wahrnehmen	202
(10) Füße wahrnehmen	203
(11) Anspannen und entspannen	203
(12) Hände anlegen	203
(13) Atem wahrnehmen	204

12 Inhaltsverzeichnis

(14) Geschlossene und offene Körperhaltungen	204
(15) Verschiedene Sitzhaltungen	205
(16) Mit Handflächen arbeiten	205
(17) Freie Körperarbeit	205
Kapitel 22: Einschätzungsformular zum helfenden Gespräch	207
1. Hinführung	207
2. Einschätzungsformular	208
3. Drei praktische Übungen	209
Literaturverzeichnis	210