

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zehnten, völlig neu bearbeiteten Auflage .....	5
<b>Einführung in das Lernprogramm</b> .....	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
<b>Teil I: Wichtige Verhaltensweisen und Haltungen innerhalb der Gesprächspsychotherapie</b> .....	27
Vorbemerkungen zum Lernstoff Teil I .....	27
<b>Kapitel 1: Einführung in die Praxis der Gesprächspsychotherapie</b> .....	28
1. Erstinformation über Gesprächspsychotherapie .....	28
2. Eine praktische Übung .....	29
3. Zwei Gesprächsprotokolle als Beispiel für die Praxis der Gesprächspsychotherapie .....	31
<b>Kapitel 2: Gefahren und Laster der Gesprächsführung</b> .....	37
1. Lernimpuls .....	37
2. Zehn praktische Übungen .....	39
<b>Kapitel 3: Von Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle</b> .....	45
1. Lernimpuls .....	45
2. Begründung .....	45
3. Kritische Reflexion .....	45
4. Praxisnahe Hinweise .....	46

## 8 Inhaltsverzeichnis

5. Zwei praktische Übungen .....	47
(1) Allgemeine Momentaufnahme zur eigenen Person .....	47
(2) Gezielte Momentaufnahme zur eigenen Person .....	47
<b>Kapitel 4: Partnerschaftlich sein .....</b>	<b>49</b>
1. Lernimpuls .....	49
2. Begründung .....	49
3. Kritische Reflexion .....	50
4. Praxisnahe Hinweise .....	50
5. Drei praktische Übungen .....	52
<b>Kapitel 5: Partnerzentriert sein .....</b>	<b>54</b>
1. Lernimpuls .....	54
2. Begründung .....	54
3. Kritische Reflexion .....	55
4. Praxisnahe Hinweise .....	56
5. Drei praktische Übungen .....	56
<b>Kapitel 6: Systematisches Zuhören. Die Kunst des Zuhörens .....</b>	<b>59</b>
1. Lernimpuls .....	59
2. Begründung .....	59
3. Kritische Reflexion .....	60
4. Praxisnahe Hinweise .....	61
5. Sechs praktische Übungen .....	63
<b>Kapitel 7: Empathie und Verbalisierung. Einfühlendes Spiegeln .....</b>	<b>68</b>
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) Einfühlendes 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 einfühlenden Spiegelns üben .....	96
(17) Zwei Therapeuten arbeiten mit einem Klienten .....	97
(18) Rollenspiel (Regieanweisungen) .....	97
(19) Umgang mit Tonbandaufzeichnungen .....	100
(20) Rollenspiel pervers .....	101
(21) Einfühlendes Spiegeln im Alltag .....	101
(22) Empathie und Verbalisierung in der Lerngruppe .....	101
(23) Einfühlendes Spiegeln mittels „Alter Ego“ .....	101
(24) Vertiefung des Lernstoffs .....	102
(25) Weitere praktische Übungsvorschläge .....	102
<b>Kapitel 8: Annehmen und Wertschätzen .....</b>	<b>107</b>
1. Lernimpuls .....	107
2. Begründung .....	108
3. Kritische Reflexion .....	110
4. Praxisnahe Hinweise .....	111
5. Drei praktische Übungen .....	114
<b>Kapitel 9: Echtheit und Selbstkongruenz .....</b>	<b>118</b>
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

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

<b>Kapitel 17: Strukturierung des Gesprächs</b>	171
1. Lernimpuls	171
2. Begründung	171
3. Kritische Reflexion	172
4. Praxisnahe Hinweise	172
5. Vier praktische Übungen	174
<b>Kapitel 18: Abstraktion und Konkretion</b>	179
1. Lernimpuls	179
2. Begründung	179
3. Kritische Reflexion	180
4. Praxisnahe Hinweise	180
5. Zwei praktische Übungen	182
<b>Kapitel 19: Distanz und Nähe</b>	184
1. Lernimpuls	184
2. Begründung	184
3. Kritische Reflexion	185
4. Praxisnahe Hinweise	185
5. Zwei praktische Übungen	187
<b>Kapitel 20: Schutz- und Abwehrmechanismen</b>	189
1. Lernimpulse mit praktischen Übungen	189
2. Praxisnahe Hinweise	195
3. Abschlussübung	196
<b>Kapitel 21: Körperarbeit als Weg zum helfenden Gespräch</b>	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
<b>Kapitel 22: Einschätzungsformular zum helfenden Gespräch .....</b>	<b>207</b>
1. Hinführung .....	207
2. Einschätzungsformular .....	208
3. Drei praktische Übungen .....	209
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>210</b>