

# Inhaltsübersicht

Vorwort	10
Einleitung	11
<b>Teil I Grundlagen der Selbsterfahrung</b>	<b>17</b>
1 Formen der Selbsterfahrung	18
2 Ziele und Komponenten einer Selbsterfahrung für Verhaltenstherapeuten	43
3 Professionalisierung des Persönlichkeitsstils	70
4 Selbsterfahrung als verhaltenstherapeutischer Arbeitsprozess	88
<b>Teil II Praxis der Selbsterfahrung</b>	<b>121</b>
5 Selbsterfahrungsübungen: Überblick	122
6 Übungen der Anfangsphase	137
7 Übungen der Bearbeitungsphase	192
8 Übungen der Commitmentphase	213
<b>Anhang</b>	<b>223</b>
Verzeichnis der Übungen	224
Verzeichnis der Arbeitsblätter	226
Arbeitsblätter	227
Literatur	251
Hinweise zu den Online-Materialien	254
Sachwortverzeichnis	255

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	10
<b>Einleitung</b>	11
<b>Teil I Grundlagen der Selbsterfahrung</b>	17
<b>1 Formen der Selbsterfahrung</b>	18
1.1 Selbsterfahrung als Erkennen und Bearbeiten des eigenen Persönlichkeitsstils	18
1.2 Der Verlauf einer Selbsterfahrung	20
1.3 Das WERK der Selbsterfahrung	26
1.4 Berufsbezogene Selbsterfahrung als Professionalisierung des Persönlichkeitsstils	28
1.5 Die Idee einer Selbsterfahrung für Psychotherapeuten	30
1.5.1 Interaktionsorientierte Supervisionskonzepte und Selbsterfahrung	33
1.5.2 Verfahrensspezifische Selbsterfahrung	34
1.6 Persönliches Erfahren der allgemeinen Psychotherapie-Wirkfaktoren	36
1.7 Das Erlernen von therapeutischen Haltungen in der Selbsterfahrung	38
<b>2 Ziele und Komponenten einer Selbsterfahrung für Verhaltenstherapeuten</b>	43
2.1 Selbsterfahrung im verhaltenstherapeutischen Kontext	43
2.2 Der Ablauf einer verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung	46
2.3 Die IDEE einer verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung	49
2.3.1 Identifikation mit dem Verfahren Verhaltenstherapie	51
2.3.2 Durchdringung der verhaltenstherapeutischen Arbeitsweise	51
2.3.3 Emotionale Aktivierung im Rahmen des Selbsterfahrungsprozesses	56
2.3.4 Effizientes Erlernen therapeutischer Methoden und Haltungen	57
2.4 Wandlungen des Verständnisses von verhaltenstherapeutischer Selbsterfahrung	60
2.5 Die WERK-Bestandteile einer verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung	64
2.6 Selbsterfahrungsfallen	68

<b>3</b>	<b>Professionalisierung des Persönlichkeitsstils</b>	70
3.1	<b>Das Konstrukt der personalen Kompetenz</b>	70
3.1.1	Personale Kompetenzen 1: Bewältigungs- und Interaktionsstil	71
3.1.2	Personale Kompetenzen 2: Oberpläne	74
3.1.3	Personale Kompetenzen 3: Grundannahmen	76
3.2	<b>Die Ableitung individueller Selbsterfahrungsanliegen</b>	78
3.2.1	Professionelle Rolleneinnahme	79
3.2.2	Selbstfürsorge im Beruf	82
3.2.3	Rolleneinnahme in Gruppen	83
3.3	<b>Vertikales Lernen in der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung</b>	85
<b>4</b>	<b>Selbsterfahrung als verhaltenstherapeutischer Arbeitsprozess</b>	88
4.1	<b>Verwendung des verhaltenstherapeutischen Arbeitsmodells in der Selbsterfahrung</b>	88
4.1.1	Die Anfangsphase mit den Komponenten Abholen, Anknüpfen, Absprechen	91
4.1.2	Die Bearbeitungsphase mit den Komponenten Briefen, Begleiten, Bestätigen	97
4.1.3	Die Check-out- bzw. Commitment-Phase mit den Komponenten Cognition, Choose your homework, Check-up	99
4.2	<b>Die Planung und Evaluation von Selbsterfahrungssitzungen</b>	100
4.2.1	Die Anfangsphase der Sitzung	102
4.2.2	Die Bearbeitungsphase der Selbsterfahrungssitzung	106
4.2.3	Die Commitment- bzw. Checking-Phase	109
4.3	<b>ABC-Kurzprogramm</b>	113
4.3.1	Erster Tag	113
4.3.2	Zweiter Tag	117
<b>Teil II</b>	<b>Praxis der Selbsterfahrung</b>	121
<b>5</b>	<b>Selbsterfahrungsübungen: Überblick</b>	122
5.1	<b>Auswahlkriterien für Selbsterfahrungsübungen</b>	122
5.2	<b>Das Curriculum</b>	125
5.3	<b>Die Übungen</b>	126
<b>6</b>	<b>Übungen der Anfangsphase</b>	137
6.1	<b>MODUL I: Abholen</b>	137
6.2	<b>MODUL II: Anknüpfen</b>	149
6.3	<b>MODUL III: Absprechen</b>	175
6.4	<b>Konferenzübungen</b>	181

<b>7</b>	<b>Übungen der Bearbeitungsphase</b>	192
7.1	MODUL I: Briefen	192
7.2	MODUL II: Begleiten	207
7.3	MODUL III: Bestätigen	210
<b>8</b>	<b>Übungen der Commitmentphase</b>	213
8.1	MODUL I: Cognition	213
8.2	MODUL II: Choose your homework	218
8.3	MODUL III: Check-up	220
	<b>Anhang</b>	223
	Verzeichnis der Übungen	224
	Verzeichnis der Arbeitsblätter	226
	Arbeitsblätter	227
	Literatur	251
	Hinweise zu den Online-Materialien	254
	Sachwortverzeichnis	255