

# Inhalt

Einleitung .....	5
1. Räumen Sie Wachstumshindernisse aus dem Weg .	15
2. Vermeiden Sie eine Diagnose (außer für die Krankenversicherung) .....	18
3. Therapeut und Patient als »gemeinsam Reisende« .	21
4. Beziehen Sie den Patienten mit ein .....	26
5. Unterstützen Sie den Patienten .....	28
6. Einfühlungsvermögen: mit den Augen des Patienten sehen .....	32
7. Lehren Sie Einfühlungsvermögen .....	38
8. Lassen Sie zu, dass der Patient Ihnen wichtig ist ..	40
9. Gestehen Sie Ihre Fehler ein .....	44
10. Kreieren Sie für jeden Patienten eine neue Therapie .....	47
11. Das therapeutische Handeln, nicht das therapeutische Wort .....	52
12. Vernachlässigen Sie Ihre eigene Therapie nicht ....	55
13. Der Therapeut hat viele Patienten, der Patient nur einen Therapeuten .....	59
14. Das Hier und Jetzt: Nutzen Sie es, nutzen Sie es, nutzen Sie es .....	61
15. Warum das Hier und Jetzt nutzen? .....	62
16. Im Hier und Jetzt – hören Sie gut zu .....	64
	281

17. Suchen Sie nach Hier-und-Jetzt-Entsprechungen . .	68
18. Themen im Hier und Jetzt bearbeiten . . . . .	74
19. Die belebende Wirkung des Hier und Jetzt auf die Therapie . . . . .	78
20. Nutzen Sie Ihre eigenen Gefühle als Arbeits- material . . . . .	81
21. Formulieren Sie Hier-und-Jetzt-Kommentare sorgfältig . . . . .	84
22. Alles im Hier und Jetzt ist Wasser auf die therapeutischen Mühlen . . . . .	85
23. Gehen Sie in jeder Sitzung auf das Hier und Jetzt ein . . . . .	87
24. Welche Lügen haben Sie mir aufgetischt? . . . . .	89
25. Vergessen Sie die »Leere Leinwand«. Seien Sie Sie selbst . . . . .	90
26. Drei Varianten der Selbstoffenbarung des Therapeuten . . . . .	98
27. Der Mechanismus der Therapie – machen Sie ihn transparent . . . . .	99
28. Beim Offenbaren von Hier-und-Jetzt-Gefühlen – entscheiden Sie richtig . . . . .	102
29. Seien Sie vorsichtig mit Enthüllungen über das Privatleben des Therapeuten . . . . .	104
30. Enthüllungen über Ihr Privatleben – die Gefahren . . . . .	109
31. Therapeutische Transparenz und Allgemein- gültigkeit . . . . .	112
32. Wenn Patienten sich gegen Ihre Offenheit wehren . . . . .	113
33. Meiden Sie eine vorgebliche Heilung . . . . .	115
34. Wenn Patienten es weiter bringen als Sie selbst . . .	117
35. Wenn Ihnen Ihr Patient hilft . . . . .	119
36. Ermutigen Sie den Patienten zur Offenheit . . . . .	123
37. Feedback in der Psychotherapie . . . . .	126

38. Formulieren Sie Ihr Feedback präzise und freundlich . . . . .	129
39. Steigern Sie die Empfänglichkeit für Feedback, indem Sie bestimmte Wesenszüge des Patienten ansprechen . . . . .	132
40. Feedback: das Eisen schmieden, solange es kalt ist . . . . .	134
41. Gespräche über den Tod . . . . .	137
42. Der Tod und die Steigerung des Lebensgefühls . . . .	139
43. Wie man über den Tod spricht . . . . .	142
44. Gespräche über den Sinn des Lebens . . . . .	146
45. Freiheit . . . . .	150
46. Wie man Patienten hilft, Verantwortung zu übernehmen . . . . .	152
47. Treffen Sie nie (fast nie) Entscheidungen für den Patienten . . . . .	156
48. Entscheidungen: ein Königsweg in das Zentrum der Existenz . . . . .	160
49. Widerstand gegen Entscheidungen . . . . .	163
50. Bewusstheit fördern durch Ratschläge . . . . .	165
51. Entscheidungen erleichtern – weitere Methoden . . .	170
52. Therapie als kontinuierliche Sitzung . . . . .	173
53. Machen Sie sich in jeder Sitzung Notizen . . . . .	175
54. Ermutigen Sie zur Selbsterforschung . . . . .	176
55. Wenn Ihr Patient weint . . . . .	177
56. Lassen Sie sich Zeit zwischen den einzelnen Patienten . . . . .	179
57. Benennen Sie Ihre eigenen Probleme offen . . . . .	181
58. Machen Sie Hausbesuche . . . . .	184
59. Nehmen Sie Erklärungen nicht allzu ernst . . . . .	187
60. Mittel zur Beschleunigung der Therapie . . . . .	192
61. Therapie als Generalprobe fürs Leben . . . . .	196
62. Nutzen Sie die Ausgangsbeschwerden als Ansatz- punkt . . . . .	198

63. Scheuen Sie sich nicht, den Patienten zu berühren .....	201
64. Niemals Sex mit Patienten .....	206
65. Jahrestage und andere wichtige Daten .....	211
66. Ignorieren Sie nie die Angst vor der Therapie .....	213
67. Doktor, nehmen Sie mir meine Angst .....	216
68. Wenn man der Henker der Liebe ist .....	217
69. Die Anamnese .....	223
70. Eine Darstellung des Tagesablaufs des Patienten ..	225
71. Die anderen Menschen im Leben des Patienten ...	227
72. Befragen Sie den signifikanten anderen .....	228
73. Erkundigen Sie sich über frühere Therapien .....	230
74. Wie man die Dunkelheit des Schattens teilt .....	232
75. Freud hatte nicht immer Unrecht .....	234
76. Die Gefahren der empirisch valuierten Therapie ...	240
77. Träume – nutzen Sie sie! .....	243
78. Die vollständige Deutung eines Traums? Unmöglich! .....	245
79. Nutzen Sie Träume pragmatisch: Plündern Sie sie .....	246
80. Wie man in Träumen navigiert .....	254
81. Erfahren Sie aus den Träumen des Patienten etwas über sein Leben .....	257
82. Schenken Sie dem ersten Traum besondere Beachtung .....	263
83. Achten Sie genau auf Träume über den Therapeuten .....	267
84. Hüten Sie sich vor Berufsrisiken .....	272
85. Genießen Sie Ihre berufsbedingten Privilegien ....	277