

Inhalt

Tabellenverzeichnis	8
Abbildungsverzeichnis	9
Vorwort zur zweiten Auflage	11
Einführung	12
1 Rahmenbedingungen und Beratungsprozesse	13
2 Grundlagen der Kommunikation	15
2.1 Verbale und nonverbale Kommunikation, oder: Man kann nicht nicht kommunizieren	15
2.2 Kommunikation ist Beziehung: Über die gestörte Kommunikation, Symptome und die Folgen	18
2.3 „Nicht so gemeint und doch so gemeint“ – Doppelbotschaften.....	24
2.4 Ich bin, der ich bin – Beraterpersönlichkeit und klientenzentrierte Beratung	26
2.4.1 Sei der, der du bist – kongruent sein!.....	26
2.4.2 Höre auf dich selbst und sei mit dir im Reinen – Selbstreflexion!	26
2.4.3 Andere Menschen verstehen – Einsicht!	26
2.4.4 Die Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen verstehen – Empathie!	27
2.4.5 Je offener gegenüber eigenen und anderen Realitäten, desto weniger das Bedürfnis der Regulation und Ordnung	27
2.4.6 Ich kann meiner Erfahrung trauen – Erfahrung vor Intellekt	27
2.4.7 Bedeutung, Regelmäßigkeit oder Gesetzmäßigkeit entdecken – neugierig sein	27
2.5 „Ich bin o.k. – du bist o.k.“ – die gewaltfreie Kommunikation	29
2.5.1 Die Dos und Don'ts in der gewaltfreien Kommunikation	29
2.5.2 Morale Urteile	30
2.5.3 Blockiertes Einfühlungsvermögen und Verantwortung leugnen	30
2.6 Verhandeln als sozialer Austausch – das Harvard-Konzept	32
2.6.1 Nett sein ist auch keine Lösung.....	32
2.6.2 Die Methode des Verhandelns.....	32
2.7 Abwehrmechanismen, Verhalten und Kommunikation	35
2.8 Was kommt nach „Guten Tag“ – Kommunikation als Transaktion ...	39
2.8.1 Struktur-Analyse und die drei Ich-Zustände	39
2.8.2 Transaktionsanalysen	40
2.8.3 Transaktionen und Spiele der Erwachsenen	43

2.9	Das Ganze bestimmt die Teile – Gestalttheorie und Kommunikation ..	45
2.9.1	Kontaktaufnahme mit der Umwelt – die Gestalt beginnt sich zu formen	46
2.9.2	Wenn wir nicht mehr „in Kontakt sind“ – Momente der (Kontakt)Unterbrechung	46
2.10	Exkurs Psychodrama	49
2.11	Der programmierbare Mensch – Verhalten ändern durch Kommunikation	50
2.11.1	Beratung und Therapie: Die multimodale Verhaltenstherapie	52
2.11.2	Über die Fähigkeit ein glückliches Leben zu führen	53
2.12	Neurolinguistisches Programmieren (NLP) in der Beratung	55
2.12.1	Repräsentationssysteme und Ankern	55
2.12.2	Reframing	56
2.12.3	Sprache als Repräsentation des Selbst	56
2.13	Exkurs: Rapport, Pacing und Leading	59
2.14	Hypnotherapie nach Milton Erickson	60
2.15	Die vier Ohren der Kommunikation – Werte, Persönlichkeit und Inneres Team	62
2.15.1	Kommunikation und Werte	63
2.15.2	Persönlichkeitsstile und das innere Team	63
2.16	„Wie kann ich Ihnen helfen, damit Sie mich wieder loswerden?“ Systemische Begleitung und Beratung	66
2.16.1	Systemische Haltung in der Beratung	67
2.16.2	Therapeutische Glaubenssätze für die systemische Beratung	67
2.16.3	Familienregeln und Familienmythen	68
2.17	Exkurs: Das Reflekting-Team	72
3	Beratung in der Gruppe	74
3.1	Beratungen in der Gruppe	74
3.2	Im Hier und Jetzt sein – Themenzentrierte Interaktion	75
3.3	Von Gruppen, Teams und Arbeitsaufträgen	77
3.4	Meeting, Workshop und Co – darauf müssen Sie achten	79
3.5	Das Gruppenmitglied – eine eigene Spezies	83
3.6	Exkurs: Besprechungen planen	87
3.7	Rückmeldungen in der Beratung – das gelungene Feedback	88
3.8	Beratung für Berater*innen – zwischen Fallvorstellung und Selbstreflexion	89
3.8.1	Balintgruppe	89
3.8.2	Supervision	91
4	Exkurs: Die Vielfalt von Ansätzen im Coaching	93

5 Beratung und Begleitung im Lebenszyklus	98
5.1 Familienplanung, Geburt und Erziehung	98
5.1.1 Beratung bei Sterilitätsbehandlung	100
5.1.2 Adoption und Pflegekinder	104
5.1.3 Exkurs: Regenbogenfamilien	110
5.1.4 Erziehungsberatung in speziellen Situationen	111
5.2 Kindergarten, Schule und Beruf	115
5.2.1 Besondere Herausforderungen in der Lebensphase Jugend	119
5.2.2 Grenzüberschreitungen, Alkohol- und Drogenkonsum	124
5.2.3 Essstörungen bei Jugendlichen	131
5.2.3.1 Anorexie	131
5.2.3.2 Bulimie	134
5.2.3.3 Adipositas	135
5.2.4 Coming-out-Prozesse von lesbischen, schwulen und bisexuellen Jugendlichen	137
5.2.5 Transgender – Beratung im Jugendalter	143
5.2.6 Berufsberatung	149
5.3 Lebensplanung und Ruhestand	152
5.3.1 Paarberatung	152
5.3.1.1 Systemische Paarberatung	155
5.3.1.2 Erkenntnisse der Emotionsfokussierten Paartherapie für die Paarberatung nutzbar machen	159
5.3.2 Gesundheitsberatung	161
5.3.3 Beratung in der Pflege	164
5.3.4 Psychische Erkrankungen	167
5.3.5 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht	169
5.3.6 Begleitung am Lebensende: Palliativberatung	171
5.3.7 Exkurs: Sprache und Pflege	171
6 Resümee und Ausblick	176
Literaturverzeichnis	177
Internetquellen	184
Stichwortverzeichnis	185