

# Inhalt

Vorwort	11
---------	----

## **I Grundlagen** 13

<b>1 Das Leben gestalten – Entwicklungspsychologische Grundlagen der Jugendberatung</b>	15
1.1 Jugendalter als Herausforderung	15
1.2 Jugend als Entwicklungsphase	18
1.2.1 Allgemeine Entwicklung	21
1.2.2 Biologische Veränderungen	25
1.2.3 Emotionale Veränderungen	29
1.2.4 Kognitive Veränderungen	32
1.2.5 Soziale Veränderungen	42
1.3 Perspektiven und Rahmen der Beratung	50
1.3.1 Wohin? Ziele und Bedürfnisse	52
1.3.2 Wie? Mittel für Ressourcen und Kompetenzen	54
1.4 Ausblick	55
1.5 Das Wichtigste in Kürze	56
<b>2 Was wirkt in Beratung und Therapie? – Ein kontextuelles Modell</b>	57
Imke Knafla & Jens Gaab	
2.1 Grundlegende Paradigmen der Psychotherapie	58
2.2 Befunde der Psychotherapieforschung	60
2.3 Kontextmodell: Von der Theorie über die Praxis zur Ethik	62

## **II Anwendung** 65

<b>3 Das Kontextmodell in der Beratung Jugendlicher</b>	67
<b>4 Miteinander in der Beratung – Veränderung durch Beziehung</b>	71
4.1 Das Bedürfnis nach Bindung	72
4.2 Soziale Einbindung und Zugehörigkeit	73
4.3 Die Bedeutung der Beziehung in der Arbeit mit Jugendlichen	74
4.3.1 Veränderungen durch Beziehung	74
4.3.2 Wirkfaktoren im Kontext der Beziehung	85
4.4 Das Wichtigste in Kürze	87

<b>5</b>	<b>Motivation – Der Energie eine Richtung geben</b>	<b>89</b>
5.1	Einführung	90
5.1.1	Was sind die Quellen der Motivation?	91
5.1.2	Was ist Widerstand? Ein alter, unbeliebter Bekannter	93
5.1.3	Wer ist der Klient?	97
5.2	Gute Gründe für Veränderung	100
5.2.1	Im Nebel sieht man nichts	100
5.2.2	Zwischen guten Gründen gefangen	103
5.2.3	Fallgruben in der Diagnostik der guten Gründe	107
5.3	Erklärungsmodelle	110
5.3.1	Plausibilität	111
5.3.2	Selbstwirksamkeit	112
5.3.3	Lösungsoffenheit	112
5.4	Erwartungen	113
5.4.1	Ergebniserwartung: Ziele und Hoffnung	113
5.4.2	Prozesserwartung: Auftrag und Interventionen	118
5.4.3	Monitoring der Erwartungen	123
5.5	Exkurs: Kontrolle der Handlungsimpulse	124
5.5.1	Initiierung: »Jump over the hedge!«	125
5.5.2	Hemmung: »Nicht jetzt, Alter.«	128
5.6	Das Wichtigste in Kürze	130
<b>6</b>	<b>Umsetzen der Beratungsziele – In die Handlung kommen</b>	<b>133</b>
6.1	Lösungs- vs. problemorientierte Veränderungsprozesse	134
6.2	Struktur einer Beratungssitzung	135
6.2.1	Anschluss und Rückblick	136
6.2.2	Themenklärung/ Anliegen	137
6.2.3	Tendenzen und Ausnahmen	137
6.2.4	Thema vertiefen und lösen	137
6.2.5	Rück- und Ausblick	139
6.3	Ausgewählte Methoden der Beratung von Jugendlichen	139
6.3.1	Wunderfrage und Reframing	140
6.3.2	Arbeit mit inneren Anteilen	144
6.3.3	Konfrontation und kognitive Verfahren	148
6.3.4	Ressourcen in Familien	152
6.3.5	Familienskulptur	155
6.3.6	Konfliktgespräche	159
6.3.7	Positive Peer Culture	162
6.3.8	Helferkonferenzen	168
6.3.9	Mediation	171

<b>7</b>	<b>Ausblick</b>	173
	<b>Anhang</b>	179
	Literaturverzeichnis	181
	Sachwortverzeichnis	195