

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	11
1 Grundlegende Variablen in Beratung und Kurztherapie	15
1.1 Die Haltung des Beraters	15
1.2 Rollen des Beraters im hilfreichen Gespräch	16
1.3 Wortwahl in der Beratung	19
1.4 Checklisten zu Basisvariablen und Beraterrollen	21
1.5 Selbst- und Fremdanalysebogen zur Beratung und Kurztherapie	24
1.6 Zeitmanagement in Beratung und Kurztherapie	25
1.7 Sensitivitätsübung zur Beraterhaltung	26
2 Aktivierende Kommunikation: Fragetechnik und Dialoggestaltung	28
2.1 Veränderungsorientierte Sprache	28
2.1.1 Ein problemklärendes Fragekonzept	28
2.1.2 Die Bedeutung zwischen den Zeilen	29
2.1.3 Semantische Interventionen in der Kognitiven Verhaltenstherapie	31
2.2 Verzerrungen im Wahrnehmen und Denken	33
2.3 Zäsuren – Empathisch gesetzte Unterbrechungen	38
2.4 Veränderungsorientierte Sprache zwischen Empathie und Konfrontation	40
3 Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)	43
3.1 Einführung in die KVT	43
3.1.1 Das ABC-Modell	43
3.1.2 Disputation ungünstiger Gedanken	46
3.1.3 Das Problem (2. Ordnung) mit dem Problem	49
3.1.4 Ziel der Disputationen	50
3.1.5 Aktivierender Dialog und direkte Erklärung	52
3.2 Übersicht: Kognitive Problemmuster	54
3.2.1 Selbstwertproblem und geringe Frustrationstoleranz	54
3.2.2 Verzerrung, Fehlschluss und Übertreibung	57
3.2.3 Katastrophisierung und Realitätstest	60

4	KVT in Kurzsettings	67
4.1	Differenzierung von beratungsgeeigneten Problemen	67
4.2	Das 3-Phasen-Modell	71
4.3	Wann Beratung, wann Therapie? – Die Screening-Phase	75
4.3.1	Fragetechniken zur Problemdiagnose in der Screening-Phase	77
4.3.2	Beratungsgeeignete und therapiebedürftige Probleme	80
4.4	Punktueller Kognitiver Umstrukturierung bei emotionalen Überreaktionen	85
4.5	Verdeutlichen unausgesprochener Gefühle	86
4.5.1	Angemessene und unangemessene Gefühle	86
4.5.2	Die Frage hinter der Frage hören	88
4.5.3	Anwendungsbeispiel: unausgesprochene Gefühle	89
4.5.4	Unterscheidung von Vorzeige- und Kernproblemen	92
4.5.5	Funktionalität von Ärger und Wut	94
5	Kognitive Umstrukturierung in der Arbeitsphase	96
5.1	Angst vor Ablehnung und Selbstwertprobleme	96
5.2	Soziale Angst und Hoffnungslosigkeit	97
5.3	Frage- und Disputationstechniken bei Befürchtungen	98
5.4	Niedergeschlagenheit und Scham	103
5.5	Minderheitenstigmatisierung	104
5.6	Rigides Denken mit Wutreaktion	107
5.7	Aggression gegenüber Menschen und Gegenständen	112
5.8	Suizidalität	113
5.9	Entscheidungsstraining und Zeitmanagement	115
5.9.1	»Die Arbeit frisst mich auf«	115
5.9.2	Entscheidungsprobleme	117
5.9.3	Aufschieberei und Inaktivität	120
5.9.4	Unlösbare und unlösbar scheinende Probleme	122
5.10	Beratung bei Trauer	125
5.10.1	Verlust und Krankheit	125
5.10.2	Endlichkeit	129
6	Verankerungsphase: Klientenaktivierende Übungen für Kurzsettings	132
6.1	Rollentausch oder Advocatus-Diaboli-Übung	132
6.2	Die Rat-an-einen-Freund-Technik	135
6.3	Die Schlimmste-Folgen-Technik	136
6.4	Die Warum-Technik	137
6.5	Ganzheitliches Modelllernen und Visualisierung	140

7	Umgang mit Widerstand	144
7.1	Der Vorteil des Nachteils	144
7.2	Umgang mit Veränderungshemmnissen	145
7.3	Widerstand als integraler Bestandteil eines Problems	151
7.4	Umgang mit aggressivem Widerstand	155
8	Training gegen Beratungsfehler	158
8.1	Ungenaues Fragen	158
8.2	Überdifferenzierendes Fragen	159
8.3	Interventionismus	159
8.4	Überforderung des Klienten	160
8.5	Hemmende Beraterdominanz	161
8.6	Ärgerreaktionen auf Seiten des Beraters	162
8.7	Fehlende Zäsuren durch mangelnde Abgrenzung des Beraters	162
8.8	Beratungshemmende Leitsätze oder das Helfen-können-müssen-Syndrom	164
9	KVT online: Internet in Beratung und Therapie	167
9.1	Übersicht: Einsatzfelder und spezifische Probleme	167
9.2	Varianten und Methoden der Internet-Beratung	171
9.2.1	Klientenaktivierende Rechercheaufgaben	172
9.2.2	E-Mail-Beratung	173
9.2.3	Acht Elemente einer E-Mail-Beratung	179
	Literatur	189
	Hinweise zu den Online-Materialien	193
	Sachwortverzeichnis	194