

# Inhalt

<b>Kapitel 1</b>	
<b>Einleitung</b>	9
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Persönlichkeitstheorie</b>	11
<b>2.1 Entwicklungstheorie: Selbstbild und Gefühlserfahrung passen nicht immer zusammen</b>	11
<b>2.2 Veränderungstheorie: innere Prozesse organisieren die Erfahrung</b>	18
2.2.1 Neue Erfahrungen wahrnehmen: die Symbolisierung	18
2.2.2 Reorganisieren der Erfahrung im Gespräch: die Selbstexploration	20
<b>2.3 Interventionstheorie: trotz Selbstheilungskräften ist viel zu tun</b>	23
2.3.1 Das konstruktivistische Realitätsverständnis	26
2.3.2 Die Aktualisierungstendenz	28
2.3.3 Die dialogische Beziehung	31
<b>2.4 Theorie der seelischen Gesundheit: Autonomie und Bindung, wie geht beides?</b>	34
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die helfende Beziehung: drei Kernbedingungen und zwei Beziehungsangebote</b>	38
<b>3.1 Einfühlend reagieren</b>	40
3.1.1 Schrittweise Gefühle explorieren	42
3.1.2 Unterstützende Hinweise für Ihre Praxis	44
3.1.3 Wie können Sie empathische Reaktionen erlernen?	48
<b>3.2 Bedingungsfrei wertschätzen</b>	50
3.2.1 Die Schwierigkeiten und ihre Lösungen	52
3.2.2 Der Zweck bedingungsfreien Wertschätzens (UPR) auf dem Boden der Persönlichkeitstheorie	54

<b>3.3</b>	<b>Echtsein – Kongruenz</b>	56
3.3.1	Kongruent sein: Selbstbild und Erfahrung stimmen überein	57
3.3.2	Präsent sein: Ich bin klar und gegenwärtig	58
3.3.3	Selbstöffnung: Ich benenne vorsichtig Teile meines Erlebens	59
<b>3.4</b>	<b>Einfühlend reagieren für Fortgeschrittene</b>	64
3.4.1	Empathie-Praxis für Fortgeschrittene	65
3.4.2	Tiefere Bedeutungsebenen und Bezüge zum Selbstbild berühren	68
3.4.3	Ihre Sprache ins Fließen bringen	72
3.4.4	Explorative Fragen	73
3.4.5	Der Zweck des <i>empathischen Reagierens</i> – Theorien über die Wirkung	78
3.4.6	Was geschieht in uns beim Empathisch-Sein?	81
<b>3.5</b>	<b>Zwei Beziehungsangebote: die begleitende und die dialogische Beziehung</b>	84
3.5.1	Indikation für eine dialogische Beziehungsgestaltung	85
3.5.2	Selbstauseinandersetzung aktivieren: Selbstöffnung (self-disclosure) und Konfrontieren	86
3.5.3	Beziehungsschemata erfahrbar machen: Beziehung klären und Beziehungsmuster suchen	90
<b>Kapitel 4</b>		
<b>Schlüsselstellen im Ablauf von Gesprächen</b>		96
<b>4.1</b>	<b>Kontakt aufnehmen und Rahmenbedingungen klären</b>	101
<b>4.2</b>	<b>Die Beziehung aufbauen – Wie werden wir arbeiten?</b>	105
<b>4.3</b>	<b>Die Beziehung festigen: Welche Ziele wollen wir gemeinsam erreichen?</b>	109
<b>4.4</b>	<b>Gefühle und Motive klären: die klassische personenzentrierte Arbeit</b>	112
<b>4.5</b>	<b>Planen und Üben: Lösungswege erörtern, Handlungen planen, Übungen fördern</b>	113
<b>4.6</b>	<b>Handeln</b>	116

4.7	<b>Bewerten</b>	116
4.8	<b>Die Beratung oder Therapie beenden</b>	117
4.9	<b>Probleme beim Beziehungsaufbau mit Hilfesuchenden</b>	119
<b>Kapitel 5</b>		
<b>Mehr als drei Kernbedingungen: erlebnisaktivierende Methoden</b>		
		125
5.1	<b>Intuition und Körpergefühl – die Focusing-Methode</b>	125
5.1.1	Der Veränderungsprozess – drei zentrale Begriffe beschreiben ihn: <i>Felt Sense</i> , <i>Felt Shift</i> und der <i>Focusing-Prozess</i>	126
5.1.2	Unterschiede zwischen <i>Felt Sense</i> und anderen Erlebnisformen	127
5.1.3	Die Theorie von Störung und Veränderung im Focusing	129
5.1.4	Die sechs Bewegungen des <i>Focusing-Prozesses</i> und wie wir sie aktivieren	131
5.1.5	Focusing fließend in Beratungs- und Therapiegespräche einbauen	137
5.1.6	Die Beziehung im Focusing und im personenzentrierten Gespräch	139
5.2	<b>Innere Stimmen und Selbstanteile: Methoden der Emotionsfokussierten Therapie integrieren</b>	142
5.2.1	Innere Kritiker und innere Kinder	143
5.2.2	Der praktische Umgang mit Selbstanteilen in der personenzentrierten Arbeit	144
5.2.3	Selbstanteile reden miteinander: das praktische Vorgehen	148
5.2.4	Indikation	159
5.3	<b>Träume nutzen, um zu verstehen</b>	160
5.3.1	Zwei Zugangsweisen zu Träumen: Körpererleben und Bilderleben	162
5.4	<b>Zeichnen und Gestalten ordnen die Erfahrung</b>	168
5.4.1	Indikation	170
5.4.2	Eine Gestaltung besprechen	172
5.5	<b>Entscheidungsprozesse unterstützen</b>	175
5.5.1	Gedanken ordnen	175

5.5.2	Gefühle ordnen	178
5.5.3	Intuition anfragen	180
<b>5.6</b>	<b>Problemlösen aktivieren</b>	185
5.6.1	Das Grundprinzip: Ausnahmen finden, Denken <i>verstören</i> , Gefühle andocken	186
5.6.2	Der Prozess personenzentrierter Lösungsarbeit	187
5.6.3	Lösungsszenarios und Gefühle zusammenführen	190
<b>5.7</b>	<b>Konflikte mit Abwesenden im personenzentrierten Rollenspiel bearbeiten</b>	191
5.7.1	Fehlschlagende Verhaltensmuster dienen als mächtige Motivation zur Veränderung	194
5.7.2	Das Vorgehen: Komponenten beim Aktivieren personenzentrierter Rollenspiele	195
<b>Kapitel 6</b>		
<b>Das fachliche Umfeld der personenzentrierten Beratung und Gesprächspsychotherapie</b>		206
<b>6.1</b>	<b>Im Kontext anderer beraterischer/ therapeutischer Verfahren</b>	206
<b>6.2</b>	<b>Beratung und Psychotherapie – die Unterschiede und was sie für die Praxis bedeuten</b>	208
6.2.1	Die komplexe Rolle psychosozialer Berater	209
6.2.2	Beratung erfordert Expertise <i>und</i> Prozesskompetenz	210
6.2.3	Wie unterscheiden sich Beratung und Psychotherapie?	211
<b>6.3</b>	<b>Personenzentrierte Netzwerke: Bücher; Zeitschriften, Organisationen, Websites, Tagungen, Training</b>	214
6.3.1	Bücher	214
6.3.2	Fachzeitschriften	216
6.3.3	Organisationen und Websites	217
6.3.4	Tagungen und Konferenzen	218
6.3.5	Weiterbildung und Training	218
<b>Literatur</b>		220