

Wilfried Weber

Wege zum helfenden Gespräch

Gesprächspsychotherapie in der Praxis

Ein Lernprogramm mit kurzen Lernimpulsen,
konkreten Hinweisen und vielen praktischen Übungen

4. unveränderte Auflage



Ernst Reinhardt Verlag München/Basel

Inhalt

Einführung in das Lernprogramm

I. Lernziel – Zielgruppe – Zeitplan	9
II. Lernmethoden	10
1. Zum Thema Impulsmethode	10
2. Zum Thema Arbeitspapiere	11
3. Aufbau der einzelnen Kapitel	11
4. Zum Thema Gruppenarbeit (Begründung, Aufbau und Leitung der Gruppenarbeit)	12
5. Methoden der Gruppenarbeit (Themenzentrierte interaktionelle Gruppenarbeit, Gruppenarbeit mit Feedback, Einschätzungsskalen zum Lern- und Gruppenprozeß)	13

I. Teil: Wichtige Verhaltensweisen des Therapeuten innerhalb der Gesprächspsychotherapie

Vorbemerkung zum Lernstoff des I. Teils	19
1. Kap.: Einführung in die Praxis der Gesprächstherapie	19
1. Praktische Übung	19
2. Erstinformation über Gesprächspsychotherapie	22
3. Drei Gesprächsprotokolle	24
Literaturhinweise	30
2. Kap.: Gefahren und Laster der Gesprächsführung	32
1. Lernimpuls (Lasterkatalog)	32
2. Neun praktische Übungen	34
3. Kap.: Von Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle	38
1. Lernimpuls	38
2. Begründung	38
3. Kritische Reflexion	38
4. Konkretion	38
5. Drei praktische Übungen (Katalog menschlicher Eigenschaften)	39
4. Kap.: Partnerschaftliches Verhalten und Toleranz	44
1. Lernimpuls	44
2. Begründung	44
3. Kritische Reflexion	44
4. Konkretion	45
5. Zwei praktische Übungen	46
5. Kap.: Partnerzentrierte Methode	47
1. Lernimpuls	47
2. Begründung	47
3. Kritische Reflexion	47
4. Konkretion	48
5. Drei praktische Übungen	48
6. Kap.: Zuhören mit Methode	50
1. Lernimpuls	50

2. Begründung	50
3. Kritische Reflexion	51
4. Konkretion	52
5. Eine praktische Übung	54
7. Kap.: Unbedingtes Annehmen und Wertschätzen	55
1. Lernimpuls	55
2. Begründung	55
3. Kritische Reflexion	56
4. Konkretion (Einschätzungsskala)	57
5. Vier praktische Übungen	59
8. Kap.: Spiegelnde Methode	60
1. Lernimpuls	60
2. Begründung	60
3. Kritische Reflexion	61
4. Konkretion (Einschätzungsskalen)	62
5. Vierzehn praktische Übungen (Regieanweisungen und Materialien zum Rollenspiel, Umgang mit Tonbandaufzeichnungen)	65
9. Kap.: Aktives Bemühen und Suchen	89
1. Lernimpuls	89
2. Begründung	89
3. Kritische Reflexion	89
4. Konkretion	89
10. Kap.: Selbstexploration des Klienten	91
1. Lernimpuls	91
2. Konkretion (Einschätzungsskalen)	91
3. Zwei praktische Übungen	92
11. Kap.: Echtheit und Selbstkongruenz	93
1. Lernimpuls	93
2. Begründung	93
3. Kritische Reflexion	93
4. Konkretion	94
5. Drei praktische Übungen (Einschätzungsskala)	95
12. Kap.: Zur Kontrolle des Verhaltens innerhalb der Gesprächspsychotherapie	97
Klientenbegleitbogen, Beurteilungsbogen für psychologische Gespräche, Therapeuten-Erfahrungsbogen, Klienten-Erfahrungsbogen, Einschätzungsbogen des Psychotherapeutenverhaltens durch den Klienten	98
II. Teil: Weitere wichtige Wege zum helfenden Gespräch	
Vorbemerkungen zu den Lerninhalten und Lernmethoden des II. Teils	107
13. Kap.: Anpassung des Sprachniveaus	109
1. Lernimpuls	109
2. Begründung	109
3. Kritische Reflexion	110
4. Konkretion	110

14. Kap.: Vertrauensbrücken und Beziehungsgeflechte	111
1. Lernimpuls	111
2. Begründung	111
3. Kritische Reflexion	111
4. Konkretion	111
5. Zwei praktische Übungen	112
15. Kap.: Annäherung im Anspruchsniveau	113
1. Lernimpuls	113
2. Begründung	113
3. Kritische Reflexion	113
4. Konkretion	114
5. Eine praktische Übung	114
16. Kap.: Abstraktion und Konkretion	115
1. Lernimpuls	115
2. Begründung	115
3. Kritische Reflexion	115
4. Konkretion	115
5. Drei praktische Übungen	116
17. Kap.: Distanz und Nähe	117
1. Lernimpuls	117
2. Begründung	117
3. Konkretion	118
4. Eine praktische Übung	119
18. Kap.: Öffnung für Hoffnung und Mut	121
1. Lernimpuls	121
2. Begründung	121
3. Kritische Reflexion	121
4. Konkretion	121
5. Zwei praktische Übungen	122
19. Kap.: Strukturierung des Gesprächs	124
1. Lernimpuls	124
2. Begründung	124
3. Kritische Reflexion	125
4. Konkretion	125
5. Zwei praktische Übungen (Strukturskizze)	127
20. Kap.: Fragen des Klienten an den Therapeuten	129
1. Lernimpuls	129
2. Begründung	130
3. Konkretion	131
4. Zwei praktische Übungen	133
21. Kap.: Fragen des Therapeuten an den Klienten	135
1. Lernimpuls	135
2. Konkretion	135
3. Praktische Übung	138
22. Kap.: Gesprächspausen	139
1. Ursachen von Gesprächspausen	139

2. Fragwürdiger Umgang mit Pausen	140
3. Hilfreicher Umgang mit Pausen	141
4. Drei praktische Übungen	142
23. Kap.: Gesprächsanfang	143
1. Thesen zum Gesprächsanfang	143
2. Eine praktische Übung	143
24. Kap.: Gesprächsabschluß	145
1. Lernimpuls	145
2. Thesen zum Gesprächsabschluß	145
3. Konkretion	146
25. Kap.: Wege zur Diagnose	147
1. Lernimpuls	147
2. Begründung	147
3. Kritische Reflexion	147
4. Konkretion (Katalog zur Diagnostik)	148
26. Kap.: Einschätzungsformular zur Methodik des helfenden Gesprächs (Abschlußübungen)	154
Literaturverzeichnis	157