

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
<b>II. Teil: Weitere wichtige Wege zum helfenden Gespräch</b>	
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