

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung	15
1.1 Psychotherapie und psychosoziale Beratung: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	15
1.2 Lässt sich das Psychotherapiekonzept auf das Beratungskonzept übertragen?	19
1.3 Das Menschenbild in Psychotherapie und Beratung	22
1.4 Wirkfaktoren und Merkmale von Psychotherapie und Beratung	23
1.4.1 Der wichtigste Faktor: Die Beziehung	25
2 Eine Einführung in den psychoanalytischen Ansatz	29
2.1 Sigmund Freud: Biographische Aspekte	29
2.2 Das psychoanalytische Menschenbild	33
2.3 Theoretischer Hintergrund der Psychoanalyse	35
2.3.1 Die Persönlichkeitstheorie	36
2.3.1.1 Das topographische Modell	36
2.3.1.2 Das Strukturmodell	37
2.3.1.3 Die Abwehrmechanismen	39
2.3.1.4 Träume und Fehlleistungen	45
2.3.2 Die Neurosentheorie	47
2.3.3 Die psychoanalytische Entwicklungslehre	51
2.3.3.1 Orale Phase (1. Lebensjahr): Aufbau des Bindungssystems	52
2.3.3.2 Exkurs: Die hilflosen Helfer	53
2.3.3.3 Exkurs: Entwicklungspsychologie	54
2.3.3.4 Anale Phase (2. und 3. Lebensjahr): Aufbau des Autonomiesystems	55
2.3.3.5 Ödipale Phase (4. bis 6. Lebensjahr): Aufbau der psychosexuellen und sozialen Identität	56
2.3.3.6 Latenzphase (5./6. Lebensjahr bis zur Pubertät) ...	57
2.3.3.7 Genitale Phase (Pubertät und Adoleszenz)	57
2.3.3.8 Genitale Reife (Erwachsenenalter)	58
2.4 Wie sieht psychoanalytische Beratung/Therapie aus?	59
2.4.1 Widerstand	59
2.4.2 Übertragung	60
2.4.3 Exkurs: Entwicklungspsychologie	61

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung	15
1.1 Psychotherapie und psychosoziale Beratung: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	15
1.2 Lässt sich das Psychotherapiekonzept auf das Beratungskonzept übertragen?	19
1.3 Das Menschenbild in Psychotherapie und Beratung	22
1.4 Wirkfaktoren und Merkmale von Psychotherapie und Beratung	23
1.4.1 Der wichtigste Faktor: Die Beziehung	25
2 Eine Einführung in den psychoanalytischen Ansatz	29
2.1 Sigmund Freud: Biographische Aspekte	29
2.2 Das psychoanalytische Menschenbild	33
2.3 Theoretischer Hintergrund der Psychoanalyse	35
2.3.1 Die Persönlichkeitstheorie	36
2.3.1.1 Das topographische Modell	36
2.3.1.2 Das Strukturmodell	37
2.3.1.3 Die Abwehrmechanismen	39
2.3.1.4 Träume und Fehlleistungen	45
2.3.2 Die Neurosentheorie	47
2.3.3 Die psychoanalytische Entwicklungslehre	51
2.3.3.1 Orale Phase (1. Lebensjahr): Aufbau des Bindungssystems	52
2.3.3.2 Exkurs: Die hilflosen Helfer	53
2.3.3.3 Exkurs: Entwicklungspsychologie	54
2.3.3.4 Anale Phase (2. und 3. Lebensjahr): Aufbau des Autonomiesystems	55
2.3.3.5 Ödipale Phase (4. bis 6. Lebensjahr): Aufbau der psychosexuellen und sozialen Identität	56
2.3.3.6 Latenzphase (5./6. Lebensjahr bis zur Pubertät) ...	57
2.3.3.7 Genitale Phase (Pubertät und Adoleszenz)	57
2.3.3.8 Genitale Reife (Erwachsenenalter)	58
2.4 Wie sieht psychoanalytische Beratung/Therapie aus?	59
2.4.1 Widerstand	59
2.4.2 Übertragung	60
2.4.3 Exkurs: Entwicklungspsychologie	61

2.4.4	Gegenübertragung	61
2.4.5	Die Arbeit an und mit der Beziehung: Asymmetrie, Abstinenzregel, Arbeitsbündnis	63
2.4.6	Therapeutische Techniken: Deuten, Konfrontieren, Durcharbeiten	65
2.4.7	Klientenverhalten: Wiederholen, Erinnern, Einsicht	67
2.4.8	Das Setting	67
2.4.9	Diagnostik in der Psychoanalyse: Das Erstgespräch	68
2.4.10	Gesprächsführung im biographischen Erstgespräch	69
2.4.11	Wann wird die Therapie beendet? Therapieziel	69
2.4.12	Weiterentwicklungen	71
3	Eine Einführung in den klientenzentrierten Ansatz	74
3.1	Carl Ransom Rogers: Biographische Aspekte	74
3.2	Das humanistische Menschenbild	76
3.3	Theoretischer Hintergrund des klientenzentrierten Ansatzes	78
3.3.1	Die Persönlichkeitstheorie und die Störungslehre	78
3.3.1.1	Die Aktualisierungstendenz	78
3.3.1.2	Die Selbstaktualisierung	79
3.3.1.3	Die Inkongruenz: Die Unvereinbarkeit von Wahrnehmung und Selbstkonzept	81
3.3.1.4	Exkurs: Warum entwickelt der Mensch ein negatives Selbstkonzept?	83
3.3.1.5	Exkurs: Parallelen zur Psychoanalyse und zur Entwicklungspsychologie	83
3.3.1.6	Das Ideal einer »fully functioning person«	84
3.4	Wie sieht klientenzentrierte Beratung/Therapie aus?	85
3.4.1	Die drei Basismerkmale einer hilfreichen Beziehung	87
3.4.1.1	Unbedingte Wertschätzung (positive Zuwendung, bedingungsloses Akzeptieren)	87
3.4.1.2	Empathie	90
3.4.1.3	Echtheit/Selbstkongruenz der Beraterperson	93
3.4.1.4	Gibt es Übertragungs- und Abwehrphänomene in einer echten Beziehung?	99
3.4.1.5	Der Beziehungsaspekt im klientenzentrierten Ansatz	100
3.4.1.6	Selbstexploration und die Beendigung der Therapie	102
3.4.1.7	Zum Abschluss: Ein Fallbeispiel	103
3.4.1.8	Diagnostik im klientenzentrierten Ansatz: Das Erstgespräch	105
3.4.1.9	Weiterentwicklungen	107
4	Eine Einführung in den systemischen Ansatz	110
4.1	Die Gründung und Entstehung des systemischen Ansatzes	110

4.2	Das systemische Menschenbild	113
4.3	Theoretischer Hintergrund des systemischen Ansatzes	115
4.3.1	Die Theorie des Systems und die Störungslehre	116
4.3.1.1	Die Systemtheorie	116
4.3.1.2	Die Kommunikationstheorie von Watzlawick	117
4.3.1.3	Konstruktivismus	123
4.3.1.4	Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun: Eine Erweiterung	124
4.3.1.5	Der psychoanalytisch-systemische Ansatz nach Richter	129
4.3.1.6	Das Konzept der familiären Individuation nach Stierlin	131
4.3.1.7	Exkurs: Die Mehrgenerationenperspektive	132
4.3.1.8	Exkurs: Einfluss auf die Sozialwissenschaften	133
4.3.1.9	Das Konzept der Kollusion nach Willi	134
4.4	Wie sieht systemische Beratung/Therapie aus?	136
4.4.1	Therapeutische Techniken im systemischen Ansatz	138
4.4.2	Weitere Interventionsstrategien	142
4.4.3	Der Beziehungsaspekt: Das Arbeitsbündnis und die Allparteilichkeit	144
4.4.4	Das Setting	146
4.4.5	Widerstand: Wenn die Hausaufgaben nicht gemacht werden	146
4.4.6	Diagnostik in der Familienberatung: Das Erstgespräch	147
4.4.7	Exkurs: Genogramm	148
4.4.8	Wann wird die Therapie/Beratung beendet?	149
4.4.9	Weiterentwicklungen	149
4.5	Die lösungsorientierte Beratung	150
4.5.1	Prinzipien der Beratungsform	151
4.5.2	Techniken	152
4.5.3	Phasen der Beratung	154
4.5.4	Die Rolle der Beraterperson: Sich entbehrlich zu machen	156
5	Eine Einführung in den verhaltenstherapeutischen Ansatz	158
5.1	Gründungsväter der Verhaltenstherapie: Biographische Aspekte	158
5.2	Das verhaltenstheoretische Menschenbild	161
5.3	Theoretischer Hintergrund der Verhaltenstherapie	166
5.3.1	Persönlichkeitskonzept und Störungslehre	166
5.3.1.1	Klassisches Konditionieren	166
5.3.1.2	Exkurs: Klein Albert und das weiße Kaninchen ...	168
5.3.1.3	Operantes Konditionieren	169
5.3.1.4	Das Zwei-Faktoren-Modell: Die Kombination klassischen und operanten Lernens	174
5.3.1.5	Modelllernen: Die soziale Lerntheorie von Bandura	175

5.3.1.6	Kognitive Lerntheorien: Die Kognitive Wende und ihre Vertreter	178
5.3.1.7	Von der Kognition zur Emotion	186
5.4	Wie sieht verhaltensorientierte Beratung/Therapie aus?	193
5.4.1	Verhaltensdiagnostik	193
5.4.2	Systematische Desensibilisierung	195
5.4.3	Operante Verstärker in der Anwendung	197
5.4.4	Selbstsicherheitstraining	201
5.4.5	Kognitive Umstrukturierung verzerrter Sichtweisen	202
5.4.6	Diagnostik in der Verhaltenstherapie: Das Erstgespräch ..	204
5.4.7	Bemerkungen zum Beziehungsaspekt in der Verhaltenstherapie	205
5.4.8	Das Setting	206
5.4.9	Gibt es in der Verhaltenstherapie Widerstand?	207
5.4.10	Weiterentwicklungen	207
Literatur	209
Stichwortverzeichnis	217