

Inhalt

Ein Wort zum Anfang

Kann ich Ihnen helfen? 7

An wen wendet sich das Buch? 7

Die Situation 8

Wer sucht Hilfe? 8

Wer kann helfen? 9

Kapitel 1

Theorie der helfenden Beziehung 11

Ziele und Möglichkeiten der helfenden Beziehung 13

Konflikt und Ambivalenz 16

Seelische Krankheiten 20

Zum Durcharbeiten des ersten Kapitels 22

Über eigene Erfahrungen nachdenken 22

Ziele und Möglichkeiten helfender Beziehung 23

Kontrolle des bisher Gelernten 24

Eigene Konfliktsituationen wahrnehmen 26

Über frühe Erfahrungen und deren Folgen nachdenken 26

Zur Bildung des eigenen Gewissens 28

Ein Hilfsangebot versuchen 29

Kapitel 2

Die Praxis der helfenden Beziehung 33

Wie spreche ich mit anderen? – Ein Test 35

Das Gespräch ohne Stimme 47

Die Kommunikationskette 52

Gefühle sind das A und O 59

Senden und Verstehen 65

Partnerzentriertes Gespräch 74

Wichtige Gesprächsfertigkeiten 76

Sieben Tips für die helfende Beziehung 84

<i>Aufgaben und Übungen</i>	
<i>zum Durcharbeiten des zweiten Kapitels</i>	93
Gefühle aufzählen 94	
Direkte und indirekte Gefühlsäußerungen unterscheiden 94	
Eigene Gefühle bewußtmachen 96	
Geäußerte Gefühle erkennen 98	
Die Wahrnehmungsfähigkeit trainieren 100	
Totales Zuhören trainieren 100	
Das Gesprächsverhalten des Helfers 102	
Die Methode des Spiegelns 108	
Partnerzentriertes Gespräch 116	
Rollenspiel und Beurteilung eines Protokolls 122	
Eigene Gefühle bewußtmachen 128	
Partnerzentriertes Gespräch und Methode des Spiegelns 128	
Gefühle vom Gesicht ablesen 131	
Reaktion auf verschiedene Gesichter 132	
Kontrolle des bisher Gelernten 139	
<hr/>	
Kapitel 3	
<hr/>	
Grenzen des helfenden Gesprächs	143
Die helfende Beziehung und die Realität der Arbeitswelt 145	
Die Erziehung prägt den Menschen 146	
Die Arbeitswelt prägt den Menschen 147	
Beratungsangebot für Angehörige der Grundschrift 149	
<i>Zum Durcharbeiten des dritten Kapitels</i>	154
Zwei Texte und Übungen	
zur Veranschaulichung des Gelesenen 154	
<hr/>	
Kapitel 4	
<hr/>	
Überlegungen zur Person des Helfers	159
Psychohygiene – oder: Wie kann sich der Helfer selbst helfen? 161	
Eigeninspektion 161	
Den kirchlichen Hintergrund bewußtmachen 165	
Eigene Hoffnungen und Ängste bewußtmachen 167	
<hr/>	
Ein Wort zum Schluß	
<hr/>	
Liebe Leser	171
Leseratschläge	173