

Inhalt

Zu diesem Buch	9
Vorwort der Autoren	13
1. Das Jetzt-Prinzip	15
<i>Neue theoretische Perspektiven</i>	18
<i>Stärke liegt in der Gegenwart</i>	20
1. Vergangenheit und Zukunft	21
2. Das Darüberreden	22
3. Gegenwart selbst	25
<i>Erfahrung zählt</i>	26
<i>Der Therapeut ist sein eigenes Instrument</i>	31
<i>Therapie ist zu wertvoll, um nur den Kranken vorbehalten zu sein</i>	35
2. Die lebendige Figur	40
<i>Hintergrund der Erfahrung</i>	40
1. Vergangenes Leben	43
2. Unerledigte Geschäfte	46
3. Der Fluß der gegenwärtigen Erfahrung	50
<i>Erreichbarkeit des Grundes</i>	55
3. Widerstand	60
<i>Komposition</i>	65
4. Umgang mit dem Widerstand	77
<i>Introjektion</i>	78
<i>Projektion</i>	84
<i>Retrofektion</i>	87
<i>Deflektion</i>	93
<i>Konfluenz</i>	96
5. Die Kontaktgrenze	101
<i>Kontakt</i>	102
<i>Ich-Grenzen</i>	109

<i>Körpergrenzen</i>	116
<i>Wertgrenzen</i>	118
<i>Grenzen der Vertrautheit</i>	119
<i>Grenzen des Ausdrucks</i>	121
<i>Grenzen der Bloßstellung</i>	123
6. Die Kontaktfunktionen	127
<i>Sehen</i>	130
<i>Zuhören</i>	135
<i>Berühren</i>	139
<i>Sprechen</i>	143
1. Stimme	143
2. Sprache	147
<i>Bewegen</i>	151
<i>Riechen und Schmecken</i>	160
7. Kontaktepisoden	163
<i>Syntax</i>	164
<i>Allgemeingültigkeit</i>	173
1. Lehren von Fähigkeiten	173
2. Erwecken	177
3. Das neue Selbstgefühl	179
<i>Wiederauftauchen</i>	181
<i>Andere Einflüsse auf die Kontaktepisode</i>	183
1. Lieben	184
2. Hassen	187
3. Wahnsinn	189
8. Bewußtheit	194
<i>Empfindungen und Handlungen</i>	199
1. Betonung der Erfüllung	204
2. Erleichterung des Durcharbeitungsprozesses	205
<i>Wiedererlangen alter Erfahrungen</i>	206
<i>Gefühle</i>	207
<i>Wünsche</i>	212
<i>Werte und Bewertungen</i>	215
9. Experiment	218
<i>Darstellen</i>	222

1. Darstellen einer unerledigten Situation aus der entfernten Vergangenheit	224
2. Darstellen einer gegenwärtigen unerledigten Situation	226
3. Darstellen eines Charakteristikums	228
4. Darstellen einer Polarität	230
<i>Gelenktes Verhalten</i>	235
<i>Phantasie</i>	238
1. Kontakt mit einem Ereignis, Gefühl oder persönlichen Charakteristikum, dem man Widerstand leistet .	
2. Kontakt mit einer unerreichbaren Person oder einer unerledigten Situation	240
3. Erforschung des Unbekannten	243
4. Erforschung neuer oder unbekannter Aspekte des Individuums	246
<i>Träume</i>	248
<i>Hausarbeit</i>	260
 10. Über die Eins-zu-eins-Methode hinaus	 267
<i>Schleudersitz</i>	267
<i>Variabler Schleudersitz</i>	269
<i>Gruppen im Alltag</i>	273
<i>Großgruppen-Gestaltung</i>	282
<i>Ehepaare und Familien</i>	286
 <i>Anhang A: Einige theoretische Einflüsse auf die Gestalttherapie</i>	 291
<i>Anhang B: Großgruppen-Encounter und Seminar</i>	296
 Bibliographie und Anmerkungen	 299
 Namen- und Sachregister	 303