INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort der Übersetzer 9
Dank 11

Hinweise zum Gebrauch des Übungsbuches

Einführung 15
Eine Beratungsbeziehung entwickeln lernen 16
Das Übungsbuch einsetzen 17
Einige praktische Ratschläge 18
Einzel- und Gruppenarbeit 19
Verantwortung übernehmen und sich um sich selbst sorgen 20
Einen Erfahrungs- und Reflexionsschatz erarbeiten 21
Grundannahmen des Übungsbuches 23

Kapitel 1
Auf Lebenserfahrungen aufbauen: Die Grundlagen eines persönlichen Ansatzes

Einführung 26
Seine Autobiografie schreiben: der Einstieg 27
Ein Tagebuch führen 28
Die Geschichte einer hilfreichen Beziehung 30
Die Ursprünge und die Entwicklung Ihres Interesses an Beratung 31
Die eigene Lieblingsgeschichte 32
Das Selbst-Puzzle 33
Die eigene Biografie reflektieren: frühe Erinnerungen 34
Sexualität und Beratungsbeziehungen 36
Persönliche Beratungserfahrungen 37
Was man zur Beratung mitbringt 38
Die eigene kulturelle Identität reflektieren 40
Sich richtig verstanden fühlen 42
Eigene Beziehungsmuster aufzeichnen 43
Sich auf Gegensätze einlassen 44
Wie gehen Sie selbst mit Lebenskrisen um? 46
Erfahrungen mit eigenen Verhaltensänderungen 46
Die Rolle der Therapie in Ihrer Lebensgeschichte 48

Wie wichtig ist Spiritualität? ... 50
Wie handeln Sie unter Druck? ... 50
Wie lernen Sie am besten? ... 51
Was motiviert Sie? ... 53
Reflexion Ihrer Schreiberfahrungen über sich selbst ... 54

Kapitel 2
Sinn geben: Die Konstruktion eines Rahmens zum Verstehen

Einführung ... 58
Was muss eine Beratungstheorie leisten? ... 59
Wie ist Ihre Haltung zur Theorie? ... 60
Meta-Theorien – Wie beeinflussen sie Ihr Denken über Beratung? ... 61
Theorie in der Praxis: persönlicher Erfahrung einen Sinn verleihen ... 63
Empathie: ein Schlüsselkonzept in der Beratung ... 65
Sich Selbst einen Sinn geben ... 66
Wie die Theorie praktisch wird: Schlüsselfälle ... 68
Die Anwendung kognitiver Verhaltenskonzepte ... 69
Irrationale Meinungen und dysfunktionelle Selbstgespräche ... 71
Die Entwicklung eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Veränderungskonzepts ... 72
Kongruenz und Authentizität: das Selbst in der Beratung ... 74
Authentizität erfahren ... 76
Wie wichtig ist die Balance zwischen Problemen und Lösungen? ... 77
Spezifische Interventionstechniken oder allgemeine Wirkfaktoren ... 78
Beziehen Sie Stellung zu sozialen und politischen Bedingungen ... 80
Die Idee des Unbewussten ... 81
Was führt zur Veränderung? Die Bedeutung von Kognition und Emotion ... 82
Hinter der Theorie: das Leben der Theoretiker ... 83
Der kulturelle Zusammenhang des Verstehens ... 84
Was für eine therapeutische Beziehung? ... 85
Gespräch zwischen Theoretikern ... 87
Sind Sie postmodern? ... 88
Ein Brief an einen Theoretiker ... 90
Das Konzept der Übertragung ... 91

Kapitel 3
Die Theorie in der Praxis: Überdenken Sie einige Fälle und Situationen

Einführung ... 93
Studierendenberatung: Der Fall von Frau B ... 94
Die Eröffnungsgeschichte eines Klienten ... 96
Der Fall von Glenys – erste Sitzung ... 97
Der Fall von Glenys – spätere Sitzungen ... 99

„Ich höre diese Stimmen, die mir sagen, was ich machen soll“ 101
Ein Fall von beruflichem Stress 102

Kapitel 4
Praxisreflexion: Anforderungen an eine therapeutische Beziehung

Einführung 105
Eine Untersuchung Ihrer moralischen Werte 107
Die Auswirkungen Ihrer moralischen Werte auf Ihren Beratungsstil 108
Was ist Ihre persönliche ‚Philosophie‘? 109
Moralische Dilemmata über die Klienten berichten 111
Ethische Entscheidungen 112
Analyse der Bedeutung von Vertraulichkeit 114
Berühren und Berührt-Werden 115
Geschichten Sinn verleihen 116
Die Bedeutung von Grenzen 118
Was bedeutet „Beratung“ für die Mitmenschen Ihrer Gesellschaft? 119
Briefe schreiben 120
Der therapeutische Nutzen des Lesens 122
Beratung in den Medien 123
Online-Beratung 124
Drinnen oder Draußen? Der Nutzen von Natur in der Therapie und Beratung 125
Wie ist es, richtig erfolglos zu sein? 126

Kapitel 5
Entwicklung einer professionellen Identität: Alles zusammengefasst

Einführung 129
Überprüfen Sie Ihre Fähigkeiten und Qualitäten als Berater 130
Beratung: Bilder und Metaphern 131
Was wollen Sie als Berater erreichen? Eine Kriterienauswahl für Ihre Erfolgsevaluation 133
Was befindet sich in Ihrem Berater-Werkzeugkasten? 134
Vermarkten Sie sich als Berater: Die Ein-Minuten-Einführung 136
Ihr Beratungsraum 137
Aufbau eines effektiven Unterstützungsnetzwerkes 138
Ihre Haltung zu Forschung und Untersuchungen 139
Was bedeutet es „persönlich“ zu sein? Einige Fragen von Carl Rogers 140
Heute in zehn Jahren 141
Schlüsselfragen 142

Anmerkungen für den Tutor 143
Internetquellen und weiterführende Literatur 145
Quellenangaben 149
Stichwortverzeichnis 155