Inhaltsverzeichnis

Einführung 13

Teil I **Beratungspsychologie: Geschichte, Entwicklung, Definitionen**

1 ***Geschichte und Entwicklung der Beratungspsychologie*** 25
1.1 Counsel(l)ing Psychology in den USA und in Großbritannien 25
1.2 Beratungspsychologie in Deutschland 26

2 ***Definitionen von Beratung und Beratungspsychologie*** 31
2.1 Zur schwierigen Abgrenzung von Beratung und Psychotherapie 34
2.2 Ist Zwangsberatung Beratung? 35

Teil II **Theoretische Grundlagen der Beratungspsychologie**

3 ***Beratungstheorien*** 43
3.1 Psychodynamische Beratung 43
3.1.1 Definition psychodynamischer Beratung 50
3.1.2 Allgemeine Prinzipien psychodynamischer Gesprächsführung 51
3.1.2.1 Techniken der psychodynamischen Beratung 54
3.1.3 Psychoanalytisch orientierte Beratung in den USA und in Großbritannien 56
3.2 Kognitiv-behavioral orientierte Beratung 57
3.2.1 Der Selbstmanagement-Ansatz als Beispiel 58
3.2.1.1 Das Änderungskonzept des Selbstmanagement-Ansatzes 59
3.2.1.1.1 Veränderung durch erfahrungsorientiertes Lernen 60
3.2.1.1.2 Zur Bedeutung des „Health Belief Model“ (HBM) für Verhaltensänderungen 61
3.2.1.1.3 Zur Bedeutung „plausibler Modelle“ (PM) für Therapie und Beratung . 62
3.2.1.1.4 Bedingungen effektiver Verhaltensänderungen im Selbstmanagement-Prozess 63
3.2.1.2 Zur Bedeutung von Diagnostik im Selbstmanagement-Ansatz 64
3.2.1.2.1 Klassische versus verhaltenstheoretische Diagnostik 65
3.2.1.2.2 Ziele von funktionaler problemorientierter Diagnostik 66
3.2.1.3 Das 7-Phasen-Modell des diagnostisch-therapeutischen Prozesses 67
3.2.1.3.1 Phase 1: Eingangsphase – Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen . 67
3.2.1.3.2 Phase 2: Aufbau von Änderungsmotivation und vorläufige Auswahl von Änderungsbereichen 70

3.2.1.3.3 Phase 3: Verhaltensanalyse und funktionales Bedingungsmodell 72
3.2.1.3.4 Phase 4: Vereinbaren therapeutischer Ziele 74
3.2.1.3.5 Phase 5: Planung, Auswahl und Durchführung spezieller Methoden 76
3.2.1.3.6 Phase 6: Evaluation therapeutischer Fortschritte 77
3.2.1.3.7 Phase 7: Endphase – Erfolgsoptimierung und Abschluss der Therapie .. 79
3.2.1.4 Empirische Studien und Befunde zum Selbstmanagement 81
3.2.1.5 Kognitiv-behaviorale Beratung und Selbstmanagement 81
3.2.2 Sokratische Gesprächsführung 83
3.2.3 Kognitiv-behavioral orientierte Beratung in den USA und in Großbritannien 87
3.3. Personzentrierte Beratung 88
3.3.1 Das Beratungskonzept von Rogers 88
3.3.2 Das Veränderungsmodell von Rogers 90
3.3.2.1 Das Freisetzen des Ausdrucks als Voraussetzung für Einsichtslernen 90
3.3.2.2 Einsicht als entscheidender Veränderungsaktivator 92
3.3.2.3 Die abschließenden Phasen der klientenzentrierten Beratung 95
3.3.3 Klärungsorientierte Psychotherapie/Beratung 96
3.3.3.1 Definition von Klärungsorientierter Psychotherapie 97
3.3.3.2 Ziele der Klärungsorientierten Psychotherapie 97
3.3.3.3 Klärung dysfunktionaler Schemata 98
3.3.3.3.1 Arten von Schemata 99
3.3.3.3.2 Zur Entwicklung exekutiver Schemata 100
3.3.3.3.3 Klärung und Bearbeitung von exekutiven Schemata 100
3.3.3.4 Empirische Forschung zur Klärungsorientierten Psychotherapie 106
3.3.3.5 Abschließende Bemerkungen 109
3.3.4 Motivierende Gesprächsführung 112
3.3.4.1 Definition der motivierenden Gesprächsführung 113
3.3.4.2 Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung 113
3.3.4.3 Methoden der motivierenden Gesprächsführung 118
3.3.4.3.1 Arbeit mit der Ambivalenz 123
3.3.4.3.2 Selbstverpflichtung und Handlung 124
3.3.4.4 Varianten in der klinischen Praxis der motivierenden Gesprächsführung 139
3.3.4.5 Zur Wirksamkeit der motivierenden Gesprächsführung 141
3.3.4.5.1 Klinische Studien zur Wirksamkeit der motivierenden Gesprächsführung 141
3.3.4.5.2 Zur relativen Wirksamkeit der motivierenden Gesprächsführung 142
3.3.4.5.3 Klinische Wirksamkeit der motivierenden Gesprächsführung 142
3.3.4.6 Wie wirkt die motivierende Gesprächsführung? 143
3.3.4.7 Lernmöglichkeiten der motivierenden Gesprächsführung für Kliniker 144
3.3.4.7.1 Fertigkeiten beim Erlernen der motivierenden Gesprächsführung 144
3.3.4.7.2 Lernangebote zur Aneignung der motivierenden Gesprächsführung 146
3.3.4.8 Abschließende Bemerkungen 147

3.3.4.8.1 Eignet sich die motivierende Gesprächsführung als Beratungsmethode? ... 148
3.3.5 Personzentrierte Beratung in den USA und in Großbritannien ... 150
3.4 Lösungsfokussierte und ressourcenorientierte Beratung ... 152
3.4.1 Theoretische Grundlegung des lösungsorientierten Beratungsmodells 154
3.4.2 Interventionstechniken ... 155
3.4.3 Leitfaden für eine lösungsorientierte Beratung ... 158
3.4.3.1 Synchronisation: Gemeinsam etwas beginnen ... 158
3.4.3.2 Lösungsvision: Vom Problem zum Nicht-Problem ... 160
3.4.3.3 Lösungsverschreibung: Von der Vision zum Tun ... 161
3.4.3.4 Lösungsbegleitung ... 163
3.4.3.5 Lösungsevaluation ... 164
3.4.3.6 Lösungssicherung und das Ende der Beratung ... 166
3.4.4 Erfassung von Effekten lösungsorientierter Beratung ... 167
3.4.5 Positionen zur Wirksamkeit lösungsorientierter Beratung ... 168
3.4.5.1 Sprachphilosophische Gründe für die Wirksamkeit lösungsorientierter Beratung ... 169
3.4.5.2 Neuropsychologische Erklärungskonzepte zur Wirksamkeit von lösungsorientierter Beratung ... 169
3.4.5.3 Lösungsorientierte Beratung als konsistenzfördernde Intervention ... 171
3.4.5.4 Abschließende Bemerkungen ... 174

Teil III Beratungspsychologische Prozesse: Diagnostik, Veränderung, Evaluation

***4 Der Beratungsprozes*s ... 185**
4.1 Die Eingangsphase der Beratung: Der diagnostische Prozess ... 185
4.1.1 Beratungsdiagnostik ... 186
4.1.1.1 Multimethodale Störungsdiagnostik ... 187
4.1.1.2 Multimethodale Ressourcendiagnostik ... 188
4.1.1.3 Die zwei kontrastierenden „Gesichter“ des Klienten im problem- und ressourcendiagnostischen Prozess ... 188
4.1.1.4 Erarbeitung einer Fallkonzeption ... 190
4.1.1.5 Bestimmung von Beratungszielen und die Erstellung einer Zielhierarchie ... 192
4.2 Die Interventionsphase der Beratung: Der Veränderungsprozess ... 193
4.2.1 Das Assimilationsmodell von Stiles ... 195
4.2.2 Das transtheoretische Modell der Veränderung von Prochaska und DiClemente (TTM) ... 199
4.2.2.1 Kernannahmen des TTM ... 199
4.2.2.2 Stadien der Veränderung (Stages of Change) ... 200
4.2.2.3 Veränderungsprozesse (Processes of Change) ... 202
4.2.2.4 Empirische Evidenz des TTM ... 204

4.2.2.5 Stärken, weitere Kritikpunkte und Implikationen des TTM 205
4.2.3 Das Veränderungsmodell von Grawe: Eine biologisch-psychologische Perspektive 207
4.2.3.1 Drei zentrale Postulate zu therapeutischen Veränderungen aus biopsychologischer Perspektive 207
4.2.3.2 Therapeutische Veränderung durch eine Verbesserung der Konsistenzregulation 209
4.2.4 Beratungsbegleitende Diagnostik 215
4.3 Die Abschlussphase der Beratung 216
4.3.1 Das Modell der Rückfallprävention 216
4.3.2 Problembezogene Selbsthilfefähigkeit als mögliches Kriterium für die Beendigung einer Beratung 217
4.3.3 Ungeplantes Beratungsende 218
4.4 Die Evaluierungsphase der Beratung 219

Teil IV Beratungspsychologische Intervention

5 Besondere Beratungsformen als spezielle Ressourcen beratungspsychologischer Interventionsmöglichkeiten 229
5.1 Mediation als Konfliktschlichtungsressource 229
5.1.1 Entwicklung und Geschichte der Mediation 230
5.1.2 Definition von Mediation 231
5.1.3 Phasen des Mediationsprozesses 232
5.1.4 Chancen erfolgreicher Mediation 233
5.1.5 Mediation als Grundbedürfnisbefriedigungsressource 236
5.1.6 Grenzen der Mediation 237
5.1.7 Zum aktuellen Stand der Evaluation von Mediationen 237
5.2 Coaching als Personentwicklungs- bzw. als ergebnisorientierte Selbstreflexionsressource 238
5.2.1 Definitionen von Coaching 239
5.2.2 Formaler Ablauf von Coaching-Prozessen 240
5.2.3 Ein Fallbeispiel 241
5.3 Mentoring als Personalentwicklungsressource 245
5.3.1 Definitionen von Mentoring 246
5.3.2 E-Mentoring als spezielle Form des Mentoring 250
5.3.2.1 Definitionen und Begriffsklärungen von E-Mentoring 250
5.3.2.2 Offline-Mentoring vs. E-Mentoring 251
5.3.2.2.1 Vorteile von E-Mentoring 251
5.3.2.2.2 Nachteile von E-Mentoring 252
5.4 Supervision als Selbstreflexionsressource zur Optimierung beruflichen Handelns 254
5.4.1 Definitionen von Supervision 255
5.4.2 Der Supervisionsprozess 256

5.4.3 Supervisionstheorie und -forschung ... 257
5.4.4 Intervision als kollegiale Selbsthilferessource ... 257
5.4.5 Supervisionstools ... 258
5.5 Patientenschulung und Patientenberatung als unterstützende Ressourcen zur eigenverantwortlichen Krankheitsbewältigung ... 261
5.5.1 Patientenschulung mit asthmakranken Kindern und Jugendlichen ... 262
5.6 Trainings als Lern- und Veränderungsressourcen ... 264
5.6.1 Ein Verhaltenstraining für Grundschüler ... 265
5.7 Psychoedukation als behandlungsrelevante Wissens- und Verständnisressource ... 268
5.7.1 Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen ... 269
5.8 Krisenberatung als Ressource zur nachhaltigen Überwindung akuter überfordernder Belastungen ... 272
5.8.1 Krisenmodelle ... 273
5.8.2 Beratung bei psychischen Krisen ... 274
5.8.2.1 Beispiel einer Krisenberatung ... 276
5.9 Das Konzept der Beratung als Ressourcenförderung von Nestmann ... 278
5.9.1 Ein eigenständiges psychosoziales Beratungsverständnis jenseits von Psychotherapie ... 279
5.9.1.1 Ressourcenkonzepte ... 279
5.10 Wohlbefindens- und Lebenskunstberatung als Ressource zur Realisierung eines „schönen Lebens“ ... 283
5.10.1 Indirekte und direkte Wohlbefindensberatung ... 285
5.10.2 Zum Konzept einer direkten Wohlbefindensberatung bzw. einer psychologischen Lebenskunstberatung ... 286
5.10.2.1 Die Emotionstheorie von Fredrickson: Positive Emotionen als Ressourcen und Ressourcenproduzenten ... 286
5.10.2.1.1 Zur Wirkung positiver Emotionen ... 287
5.10.2.1.2 Zur optimierten Aktivierung positiver Emotionen und zur Reduzierung von Negativität im Alltag ... 289
5.10.2.1.3 Zum Erstellen von positiven Portfolios ... 303
5.10.2.1.4 Abschließende Bemerkungen ... 305
5.10.2.2 Die Wohlbefindenstherapie von Fava ... 307
5.10.2.2.1 Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Well-Being Ansatzes ... 309
5.10.2.2.2 Abschließende Bemerkungen ... 310

Teil V Zielgruppen von Beratungspsychologen: Individuen, Dyaden, Gruppen, Organisationen

6 Beratung als Ressource für unterschiedliche Zielgruppen ... 315
6.1 Die Fähigkeit zur Selbstberatung als personale Ressource ... 316
6.1.1 Selbsthilfegruppenarbeit als erweiterte Form der Selbstberatung ... 320
6.1.2 Grenzen von Selbstberatung ... 322

6.2 Der professionelle Berater als bedeutsame Ressourcenperson 324
6.2.1 Diagnostische Befunde als Beratungsressourcen 326
6.2.1.1 Ressourcendiagnostik in der psychosozialen Beratung 326
6.2.1.2 Zur Evaluation von Einzelberatungen als Qualitätssicherungsressourcen 328
6.3 Paarberatung als potenzielle Ressource für die Partnerentwicklung 330
6.3.1 Ressourcendiagnostik in der Paarberatung 330
6.3.1.1 Zur Erfassung von Partnerschaftszufriedenheit als Paarressource 331
6.3.1.2 Diagnostik von partnerbezogenen Bindungsbefriedigungsressourcen . 332
6.3.1.3 Diagnostik von Grundbedürfnisbefriedigungsressourcen in der Paarberatung 333
6.3.2 Verhaltenstherapie und -beratung mit Paaren 337
6.3.2.1 Das Oral History Interview 338
6.3.2.2 Reziprozitätstraining 340
6.3.2.3 Kommunikationstraining 342
6.3.2.4 Problemlösetraining 345
6.3.2.5 Kognitive Methoden 346
6.3.2.6 Bewältigungsorientierte Methoden 346
6.3.2.7 Akzeptanzarbeit 348
6.3.2.8 Revitalisierung der Partnerschaft 350
6.3.2.9 Sexualität 352
6.3.2.10 Die Schlusssitzung 356
6.3.2.11 Zur Prävention von Partnerschaftsstörungen mit Paarlife 357
6.3.2.12 Selbsthilfebücher 358
6.3.2.13 Wirksamkeit der Verhaltenstherapie mit Paaren 358
6.3.2.14 Ausblick 359
6.3.3 Besonderheiten der Rolle des Paarberaters aus einer grundbedürfnisbezogenen Ressourcenperspektive 361
6.3.4 Evaluation von Änderungsprozessen 362
6.4 Familienberatung als Familienentwicklungsressource 363
6.4.1 Ressourcenorientierte Familiendiagnostik 364
6.4.1.1 Erfassung der Grundbedürfnisbefriedigungsressourcen einer Familie . 365
6.4.1.2 Grundbedürfnis- und ressourcenorientierte Genogrammarbeit 366
6.4.2 Die Stellung des Familienberaters aus ressourcenperspektivischer Sicht 370
6.4.3 Fallbeispiel 371
6.5 Organisationsberatung als Ressource für Organisationsentwicklungen 376
6.5.1 Zur Rolle des ressourcenorientierten Organisationsberaters 378
6.5.1.1 Der Organisationsberater als Ressourcendiagnostiker und Ressourcenberater 378
6.5.1.2 Organisationsberatung und Grundbedürfnisbefriedigung 382
6.5.1.3 Organisationsentwicklung aus systemischer Perspektive 383

Teil VI Beratung und neue Medien

7 Online-Beratung als potentielle Ressource für Ratsuchende mit Internetzugang ... 387
7.1 Institutionalisierungsstand der Online-Beratung ... 389
7.2 Theoretische Grundlagen der Online-Beratung ... 390
7.2.1 Zur Erklärung des Enthemmungseffekts bei Online-Beratungen ... 391
7.2.2 Drei fruchtbare zentrale Medienfunktionen für psychologische Beratung ... 394
7.2.3 Vorteile schriftbasierter Online-Beratung ... 395
7.2.4 Einschränkungen, Risiken und Grenzen der Online-Beratung ... 397
7.3 Medien in der Online-Beratung ... 399
7.3.1 E-Mail-Beratung ... 399
7.3.1.1 Äußere Niederschwelligkeit ... 400
7.3.1.2 Innere Niederschwelligkeit ... 401
7.3.1.3 Anonymität ... 401
7.3.1.4 Zeitliche Flexibilität ... 402
7.3.1.5 Nähe durch Distanz ... 402
7.3.1.6 Vorteil des Mail-Schreibens – die aktivierte Selbstreflexion ... 402
7.3.1.7 Zur Beratungskompetenz von E-Mail-Beratern ... 403
7.3.1.8 Kommentiertes Fallbeispiel einer E-Mail-Beratung ... 406
7.3.1.9 Erste Forschungsergebnisse und zukünftige Herausforderungen ... 410
7.3.2 Chat-Beratung ... 413
7.3.2.1 Chat-Beratung als tetradischer Prozess ... 414
7.3.2.2 Gruppenchat ... 416
7.3.2.3 Expertenchat ... 417
7.3.2.4 Nachsorge-Chats zur Verbesserung von Versorgungsstrukturen im Gesundheitssystem ... 417
7.3.3 Foren-Beratung ... 419
7.3.3.1 Besonderheiten von Beratung im „öffentlichen Raum“ ... 420
7.3.3.2 Moderation in der Foren-Beratung ... 420
7.3.3.3 Indikation für Foren-Beratung ... 421
7.3.3.4 Zielgruppen von Foren-Beratung ... 422
7.3.3.5 Grenzen der Foren-Beratung ... 423
7.3.4 Video-Beratung ... 423
7.3.5 Internet-basierte psychologische Diagnostik in der Online-Beratung ... 427
7.3.5.1 Methoden der Online-Diagnostik ... 429
7.3.5.2 Weitere Erhebungsmethoden ... 430
7.3.5.3 Vorteile des Online-Assessments im Vergleich zur Face-to-Face-Psychodiagnostik ... 430
7.3.5.4 Nachteile des Online-Assessments im Vergleich zur Face-to-Face-Psychodiagnostik ... 431
7.3.6 Qualitätssicherung mediatisierter Beratung ... 434