

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	13
------------------	----

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

<b>1</b>	<b><i>Geschichte und Entwicklung der Beratungspsychologie</i></b> .....	25
1.1	Counsel(ing) Psychology in den USA und in Großbritannien .....	25
1.2	Beratungspsychologie in Deutschland .....	26
<b>2</b>	<b><i>Definitionen von Beratung und Beratungspsychologie</i></b> .....	31
2.1	Zur schwierigen Abgrenzung von Beratung und Psychotherapie .....	34
2.2	Ist Zwangsberatung Beratung? .....	35

## **Teil II      Theoretische Grundlagen der Beratungspsychologie**

<b>3</b>	<b><i>Beratungstheorien</i></b> .....	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	Personenzentrierte 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**

<b>4</b>	<b><i>Der Beratungsprozess</i></b> .....	<b>185</b>
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**

<b>5</b>	<b><i>Besondere Beratungsformen als spezielle Ressourcen beratungspsychologischer Interventionsmöglichkeiten</i></b> .....	<b>229</b>
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 Personalentwicklungs- 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**

<b>6</b>	<b><i>Beratung als Ressource für unterschiedliche Zielgruppen</i></b> .....	<b>315</b>
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 Schlussitzung .....	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**

<b>7</b>	<b><i>Online-Beratung als potentielle Ressource für Ratsuchende mit Internetzugang</i></b> .....	<b>387</b>
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