

# Inhalt

Vorwort der Autoren .....	5
<b>1. Abschnitt: Helfen als Beruf .....</b>	<b>13</b>
Was ist Helfen? .....	13
Bedingungen für Hilfe .....	13
Vorbedingungen für Hilfe .....	14
Ergebnisse .....	15
Wer gehört zu den Helfern? .....	15
Wo findet Hilfe statt? .....	16
Beratung in Schulen .....	17
Beratung in Gemeindeeinrichtungen .....	17
Beratung in kirchlichen Einrichtungen .....	18
Beratung im Arbeitsbereich .....	18
Wodurch zeichnet sich professionelle Beratung aus? .....	19
Die persönlichen Eigenschaften des Beraters .....	19
Die zwischenmenschlichen Eigenschaften des Beraters .....	20
Die Unterscheidungs- oder konzeptionellen Fähigkeiten des Beraters .....	20
Die Interventionstechniken des Beraters .....	21
Zusammenfassung .....	21
Diskussionsfragen .....	22
<b>2. Abschnitt: Die helfende Beziehung .....</b>	<b>23</b>
Einführendes Verstehen .....	24
<i>Übungen</i> .....	25
Positive Wertschätzung .....	26
<i>Übungen</i> .....	27
Echtheit .....	29
<i>Übung: Selbsterfahrung in der Zweiersituation</i> .....	30
Selbstmitteilung .....	32
<i>Übungen: Selbstmitteilung</i> .....	33
<i>Übungen: Beratergefühle ausdrücken</i> .....	34
<i>Übung: Feedback-Äußerungen verwenden</i> .....	36
Intentionalität .....	37
Zusammenfassung .....	37
Diskussionsfragen .....	38

<b>3. Abschnitt: Zuwendung zum Klienten</b> .....	39
Aufmerksamkeit .....	40
Die Wirkung des Gesichtsausdrucks .....	40
<i>Übung:</i> Blickkontakt .....	41
<i>Übung:</i> Gesichtsausdruck .....	42
Körpersprache .....	42
<i>Übung:</i> Entspannung .....	43
<i>Übung:</i> Die Wirkung sichtbaren Verhaltens .....	43
Sprachliches Verhalten .....	44
<i>Übung:</i> Sprachlich folgen .....	44
Zusammenfassung .....	45
Diskussionsfragen .....	45
<b>4. Abschnitt: Kommunikationsmuster erkennen</b> .....	46
Ritualisierte Kommunikationsmuster .....	46
Ritualisierte Beratermuster .....	47
Ritualisierte Klientenmuster .....	47
Interaktive Kommunikationsmuster .....	47
Interaktive Beratermuster .....	48
<i>Übung:</i> Berateräußerungen analysieren .....	49
Schweigen und Pausen .....	51
Vom Berater bewirktes Schweigen .....	52
Vom Klienten bewirktes Schweigen .....	53
Therapeutisches Schweigen .....	54
Steuerung des Gesprächs .....	54
Konzentration durch Schweigen und Pausen .....	54
Verteidigungsverhalten des Klienten .....	55
Wohlthuendes Schweigen .....	55
<i>Übung:</i> Bei Schweigen und Pausen entspannt sein .....	55
Zusammenfassung .....	56
Diskussionsfragen .....	56
<b>5. Abschnitt: Die Beratungssitzung gestalten</b> .....	57
Das erste Gespräch .....	57
Der Anfang .....	58
Den Klienten ermutigen, sein Anliegen vorzubringen .....	59
Die nicht-festlegende Aufforderung .....	59
<i>Übungen:</i> Gespräch eröffnen (Partnerübung mit Video) .....	60
Ziele für das erste Gespräch .....	60

Klientenanregende Berateräußerungen .....	61
Paraphrasieren .....	61
Reflektieren von Gefühlen .....	62
Resümieren von Gefühlen .....	62
Bitte um Erklärung .....	63
Ansprechen nonverbaler Verhaltens .....	63
Informationsorientierte Berateräußerungen .....	63
Die Sondierung .....	63
Die Akzentuierung .....	64
Die gezielte Frage .....	64
Bitte um Erklärung .....	64
Einholen von Informationen .....	65
Verwendung der eingeholten Informationen .....	67
Das Eröffnen der folgenden Beratungsgespräche .....	67
Das Beenden von Beratungsgesprächen .....	67
Andere Möglichkeiten, ein Gespräch abzuschließen .....	68
<i>Übungen:</i> Gespräch eröffnen und beenden (Dreiergruppe) .....	69
Das Beenden der Beratungsbeziehung .....	71
Wann soll die Beratungsbeziehung beendet werden? .....	71
Den Klienten auf den Abschluß vorbereiten .....	71
Den Abschluß einleiten .....	72
Zusammenfassung .....	73
Diskussionsfragen .....	74
<b>6. Abschnitt: Eingehen auf kognitive Inhalte</b> .....	<b>75</b>
Erkennen von Alternativen .....	76
<i>Übungen</i> .....	76
Eingehen auf bestimmte Alternativen .....	77
Einflußnahme durch den Berater .....	78
Schweigen und Pausen .....	78
Kurze sprachliche Äußerungen .....	79
Paraphrasieren .....	79
Sondieren .....	80
<i>Übungen:</i> Kognitive Inhalte erkennen und darauf eingehen .....	80
Erkennen von Alternativen und gezieltes Reagieren .....	82
<i>Übungen:</i> Gezieltes Verstärken .....	82
Zusammenfassung .....	85
Diskussionsfragen .....	85

<b>7. Abschnitt: Eingehen auf affektive Inhalte</b> .....	86
Sprachliche und nicht-sprachliche Hinweise auf Gefühle und Affekte .....	86
Nicht-sprachliche Hinweise auf Gefühle .....	87
<i>Übung:</i> Erkennen von Verhaltensweisen .....	88
Arten von affektiven Äußerungen .....	88
Positive Gefühle .....	88
Abneigung .....	89
Furcht .....	90
Traurigkeit .....	91
<i>Übungen:</i> Hinweise auf Gefühle erkennen .....	92
Sprachliche Reaktionsweisen auf affektive Inhalte .....	93
Reflektieren von Gefühlen .....	94
Resümieren von Gefühlen .....	96
<i>Übung:</i> Reaktionen auf affektive Komponenten analysieren .....	97
Zusammenfassung .....	100
Diskussionsfragen .....	100
 <b>8. Abschnitt: Differenzieren zwischen kognitiver und affektiver Kommunikation</b> .....	 101
Herstellen von Bedingungen, unter denen Gefühle zum Ausdruck kommen können .....	102
Verschiedene Reaktionsweisen auf kognitive und affektive Inhalte .....	103
Die Akzentuierung .....	103
Der Vorschlag .....	105
Die Konfrontation .....	105
<i>Übung:</i> Differenziert reagieren .....	107
Welche Auswirkungen hat es, auf affektive Inhalte einzugehen? .....	108
Welche Auswirkungen hat es, auf kognitive Inhalte einzugehen? .....	110
Zusammenfassung .....	110
Diskussionsfragen .....	111
 <b>9. Abschnitt: Probleme erfassen und Ziele setzen</b> .....	 112
Die Welt des Klienten .....	114
Die Rolle des Beraters .....	115
Prozeßziele und Ergebnisziele .....	116
<i>Übung:</i> Ziele setzen .....	118
Drei Bestandteile eines guten Ergebnisziels .....	119
<i>Übung:</i> Ergebnisziele .....	119

Vage Anliegen und Probleme in spezifische und konkrete Ziele übersetzen .....	120
<i>Übung</i> : Ziele umreißen .....	121
Widerstände des Klienten gegen das Festlegen von Zielen .....	123
Die Beteiligung des Klienten beim Festlegen von Zielen .....	124
Zusammenfassung .....	124
Diskussionsfragen .....	125
<b>10. Abschnitt: Auswählen von Beratungsstrategien und Interventionen</b> .....	126
Auswahl der Strategien .....	126
Durchführung der Strategien .....	127
Evaluation der Strategien .....	128
Multiple Strategien für mehrdimensionale Probleme .....	131
<i>Übung</i> : Auswahl, Durchführung und Evaluation von Strategien .....	131
Zusammenfassung .....	133
Diskussionsfragen .....	133
<b>11. Abschnitt: Interventionen in der Beratung</b> .....	134
Soziales Modellernen .....	134
Lernen am Live-Modell .....	134
Lernen an symbolischen Modellen .....	135
Lernen an imaginativen Modellen .....	135
Die Darstellung des Modells .....	136
Merkmale des Modells .....	136
<i>Übung</i> : Modellernen .....	137
Rollenspiel- und Einübungsstrategien .....	138
Rollenspiel als Methode zu Einstellungsänderungen .....	139
<i>Übung</i> : Rollenwechsel .....	139
Rollenspiel als Methode zur Selbstwahrnehmung und Konfliktlösung .....	140
<i>Übung</i> : Dialog führen .....	141
Rollenspiel als Methode zur Verhaltensänderung .....	141
Modellernen, Einüben und Feedback: Bestandteile eines Verhaltenstrainings .....	143
<i>Übung</i> : Einüben von Verhaltensweisen .....	144
Kognitive Veränderungen .....	145
Gedankenstoppen .....	146
<i>Übung</i> .....	147
Kognitives Umstrukturieren .....	147
<i>Übung</i> .....	148

Selbstmanagement .....	149
Selbstbeobachtung und Selbstregistrierung .....	149
Selbstverstärkung .....	152
Selbst-Kontrakt .....	154
Die Verpflichtung des Klienten zum Selbstmanagement .....	155
<i>Übung</i> : Selbstmanagement .....	156
<i>Übung</i> : Interventionsstrategien .....	156
Zusammenfassung .....	159
<b>12. Abschnitt: Supervision geben und erhalten.</b> Von Janine M. Bernard	160
Die Parameter für die Supervision .....	160
Das zentrale Anliegen der Supervision .....	161
Prozeßtechniken .....	161
Konzeptionalisierungstechniken .....	162
Subjektivierungstechniken .....	163
Professionelle Techniken .....	164
Unterscheidung der Kategorien .....	164
Supervisionsstile .....	165
Die Rolle des Lehrers .....	166
Die Rolle des Beraters .....	166
Die Rolle des Sachkundigen .....	167
Die Notwendigkeit verschiedener Rollen .....	167
Supervisionsmethoden .....	169
Selbstbericht erstatten .....	169
Tonaufnahme, Videoaufnahme und Live-Beobachtung .....	169
Live-Supervision .....	169
Simulation .....	170
Einzel- versus Gruppensupervision .....	170
Sich der Supervision entziehen .....	171
Unterwerfung .....	171
Den Spieß umdrehen .....	171
„Ich bin zu nichts nütze“ .....	171
Hilflosigkeit .....	172
Projektion .....	172
Supervisionsvorbereitung .....	173
Mit der Supervision umgehen .....	174
Zusammenfassung .....	175
Diskussionsfragen .....	175
<b>Anhang: Checkliste für Beratungsstrategien</b> .....	176
Literaturverzeichnis .....	185