

# Inhalt

EINLEITUNG.....	7
-----------------	---

PÄDAGOGISCHES GESPRÄCHSTRAINING (PGT) W. PALLASCH - K. SACHS - G. HARMSEN.....	11
---	----

1. Pädagogische Einordnung.....	12
2. Orientierungen.....	15
2.1 Adressaten.....	15
2.2 Ziele.....	15
2.3 Voraussetzungen.....	18
2.4 Trainer.....	18
2.5 Bausteine-System.....	18
2.6 Veranstaltungsform.....	23
2.7 Methodisches Vorgehen.....	23
2.8 Methodische Varianten.....	26
2.9 Sprachregelung.....	30
2.10 Anwendungsfelder.....	31
2.11 Vorschläge für Einstiegsthemen in die Übungs- gespräche.....	31
2.12 Übersicht: Bausteine.....	32
2.13 Handhabung der Bausteine.....	34
2.14 Literatur.....	35
3. Lern- und Trainingsprogramm: Grundbausteine.....	37
3.1 Zuhören.....	37
3.2 Pausen ertragen.....	39
3.3 Inhalt neutral wiedergeben.....	42
3.4 Direkte Fragen vermeiden.....	44
3.5 Aspekte heraushören.....	47
3.6 Distanz zum Inhalt.....	50
3.7 Emotionalen Bezug artikulieren.....	51
3.8 Hineinversetzen/Nachvollziehen.....	54
3.9 Angebote formulieren.....	56
3.10 Negation umsetzen.....	58
3.11 Diskussion vermeiden.....	60
3.12 Psychische Repräsentanz.....	63
3.13 Nonverbale Signale.....	67
3.14 Erlebnis konkret beschreiben.....	69
3.15 Erlebnis ins 'Hier und Jetzt'.....	70
3.16 Körpersignale und Sprache.....	72
3.17 Einen Strang verfolgen.....	73
3.18 Widersprüche aufdecken.....	76
3.19 Gefühlsgegensätze gegenüberstellen.....	78
3.20 Staccato.....	79
3.21 Entscheidungszwang.....	81
3.22 Freie Assoziationen.....	83
3.23 Interpersonale Barriere (Mauer) thematisieren.....	85
3.24 Intrapersonale Barriere (Mauer) thematisieren.....	89
3.25 Barriere als Problemindikator.....	91
3.26 Lösungen formulieren.....	94
3.27 Lösungen anbieten.....	96
3.28 Lösungsbrainstorming.....	98
3.29 Lösungen konkretisieren.....	101
3.30 Lösungen übertragen.....	102
3.31 Vorschläge machen.....	104
3.32 Hausaufgaben.....	106

3.33	Erlebte Realisation aufarbeiten.....	108
4.	<b>Lern- und Trainingsprogramm: Begleitende Bausteine.....</b>	<b>111</b>
4.1	Positionsstühle.....	111
4.2	Kognitive Aufarbeitung.....	114
4.3	Kognitive Umstrukturierung.....	115
4.4	Pädagogische Information.....	119
4.5	Gefühlsimplosion.....	121
4.6	Psychodramatische Konkretisierung.....	123
4.7	Entspannung I.....	126
4.8	Entspannung II.....	131
4.9	Entspannung III.....	134
4.10	Körperempfindungen aufspüren.....	138
4.11	Innere Bilder erleben.....	143
4.12	Alter Ego.....	145
	Literatur .....	147
	Anhang.....	149
1.	Gesprächsprotokollbogen.....	150
2.	Pencil-Paper-Übung zum Baustein DIREKTE FRAGEN VERMEIDEN.....	151
3.	Übungsblatt zum Baustein ASPEKTE HERAUSHÖREN.....	152
4.	Übungsblatt zum Baustein ANGBOTE FORMULIEREN.....	153

#### **INDIVIDUELLES MEDITATIVES ENTSPANNUNGSPROGRAMM**

<b>W. PALLASCH.....</b>	<b>155</b>	
1.	<b>Zielsetzung und Adressaten.....</b>	<b>156</b>
2.	<b>Lesehinweise.....</b>	<b>158</b>
3.	<b>Das Übungsprogramm.....</b>	<b>161</b>
3.1	Die äußeren Voraussetzungen.....	161
3.2	Die Aufgabe: Sitzen und Schweigen.....	162
3.3	Das Sitzen.....	163
3.4	Das Schweigen.....	167
4.	<b>Erweiterung des Programms.....</b>	<b>171</b>