

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur deutschen Ausgabe	10
Einleitung	11
1 Psychotherapeut/in sein	17
2 Freud und Leid abschätzen	32
3 Stressfaktoren identifizieren	48
4 Einfluss des Privatlebens auf die therapeutische Arbeit	60
5 Einfluss der Arbeit auf das Privatleben	70
6 Den Psychotherapieberuf besser verstehen	89
7 Mit Gegenübertragung umgehen	102
8 Fehlschläge anerkennen und überwinden	120
9 Mehr Freude an der Therapie entwickeln	129
10 Burnout vermeiden und bekämpfen	138
11 Ein soziales Netz aufbauen und pflegen	149
12 Das eigene Leben ändern	162

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	10
Einleitung	11
<b>1 Psychotherapeut/in sein</b>	<b>17</b>
1.1 Warum Sie Psychotherapeut/in geworden sind	17
AB 1 Ihre Hoffnungen	18
AB 2 Eigene Erwartungen erfüllen	19
AB 3 Persönliche Motive	21
1.2 Was es heißt, Psychotherapeut/in zu sein	22
AB 4 Persönliche Erfahrungen und Erwartungen	23
1.3 Etappen des Wachstums und der Veränderung	25
AB 5 Etappen des Wachstums und der Veränderung	26
1.4 Rückblick	31
<b>2 Freud und Leid abschätzen</b>	<b>32</b>
2.1 Freude und Zufriedenheit	32
AB 6 Einschätzung Ihrer Zufriedenheit	33
2.2 Nebenwirkungen des Therapeutenberufs	35
AB 7 Risiken einschätzen	36
AB 8 Eine Diagnose formulieren	38
AB 9 Beziehungen untersuchen	39
AB 10 Beziehungsarbeit	40
AB 11 Handlungsweisen ändern	41
2.3 Die Schwächen der Therapeuten	42
AB 12 Die Schwächen der Therapeuten	43
2.4 Rückblick	47
<b>3 Stressfaktoren identifizieren</b>	<b>48</b>
3.1 Stressoren im Leben von Psychotherapeuten	48
AB 13 Stressoren	49
3.2 Stress in der therapeutischen Arbeit	52
AB 14 Schwächen und Stärken	53
3.3 Klienten, denen Sie nicht helfen konnten	56
AB 15 Wer verfolgt Sie?	57
AB 16 Mit Enttäuschungen und Misserfolgen umgehen	58
3.4 Rückblick: Den Stresspegel reduzieren	59

<b>4</b>	<b>Einfluss des Privatlebens auf die therapeutische Arbeit</b>	<b>60</b>
4.1	Die meistgestellten Fragen	61
	AB 17 Bevorzugte Fragen	62
	AB 18 Mögliche Zusatzfragen	63
4.2	Wenn Therapeuten ausagieren	65
	AB 19 Kleine Fluchten	66
4.3	Rückblick und weitere Schritte	69
<b>5</b>	<b>Einfluss der Arbeit auf das Privatleben</b>	<b>70</b>
5.1	Wechselseitiger Einfluss von Privatem und Beruflichem	70
	AB 20 Klienten beeinflussen uns	71
	AB 21 Positiver Einfluss des Privaten auf die therapeutische Arbeit	73
	AB 22 Klärung der Beziehung zwischen dem Persönlichen und dem Beruflichen	74
5.2	Immer im Dienst (und was Sie dagegen tun können)	75
	AB 23 Selbsteinschätzung	76
	AB 24 Input von anderen sammeln	77
	AB 25 Bewältigungsmechanismen	79
5.3	Einfluss der therapeutischen Arbeit auf die wichtigsten Beziehungen	83
	AB 26 Bestandsaufnahme	84
	AB 27 Die Arbeit mit nach Hause nehmen	86
	AB 28 Vergangenheitsbewältigung	87
5.4	Rückblick	88
<b>6</b>	<b>Den Psychotherapieberuf besser verstehen</b>	<b>89</b>
6.1	Rätsel Psychotherapie	89
	AB 29 Rätsel Psychotherapie	91
6.2	Veränderungen im Berufsfeld Psychotherapie	92
	AB 30 Berufsfeld Psychotherapie	93
	AB 31 Aktive Bestandteile	96
6.3	Widersprüchliches Feedback	99
	AB 32 Widersprüchliches Feedback	100
6.4	Rückblick auf die Dinge, derer Sie sich sicher sind	101

<b>7</b>	<b>Mit Gegenübertragung umgehen</b>	102
<b>7.1</b>	Anzeichen für eine Gegenübertragung	102
	AB 33 Eigene Beispiele	103
	AB 34 Wer provoziert Sie?	105
	AB 35 Persönliche und sexuelle Anziehung	106
<b>7.2</b>	Gegenübertragungen verarbeiten	107
	AB 36 Probleme in der Therapeut-Klient-Beziehung	108
	AB 37 Erkennen Sie die Auslöser und Konfliktursachen	111
	AB 38 Verhaltensweisen ändern	113
	AB 39 Experimentieren Sie mit Alternativstrategien	114
	AB 40 Sich Unterstützung erbitten	115
<b>7.3</b>	Rückblick	119
<b>8</b>	<b>Fehlschläge anerkennen und überwinden</b>	120
	AB 41 Fehlschläge nicht wahrhaben wollen	121
	AB 42 Wie Fehlschläge helfen	122
	AB 43 Misserfolge verarbeiten	125
	AB 44 Vorsätze für die Zukunft	128
<b>9</b>	<b>Mehr Freude an der Therapie entwickeln</b>	129
<b>9.1</b>	Risiken eingehen	129
	AB 45 Risiken eingehen	130
<b>9.2</b>	Bevorzugte Techniken	132
	AB 46 Bevorzugte Techniken	133
<b>9.3</b>	Den eigenen Stil finden	134
	AB 47 Den eigenen Stil finden	135
<b>9.4</b>	Rückblick: Freude bereiten	137
<b>10</b>	<b>Burnout vermeiden und bekämpfen</b>	138
	AB 48 Burnout-Check	139
<b>10.1</b>	Was Sie tun können	141
	AB 49 Ihre Strategien	142
	AB 50 Gemeinsames Brainstorming	143
	AB 51 Weitere Handlungsschritte	144
<b>10.2</b>	Unterstützen Sie Ihre Kolleg/inn/en	146
	AB 52 Unterstützen Sie Ihre Kolleg/inn/en	147
<b>10.3</b>	Guter Vorsatz	148

<b>11</b>	<b>Ein soziales Netz aufbauen und pflegen</b>	149
<b>11.1</b>	Beziehungsinventur – erste Schritte	149
	AB 53 Beziehungsinventur	150
	AB 54 Beziehungsvermeidung	151
	AB 55 Ein Handlungsplan	154
<b>11.2</b>	Ihr soziales Netzwerk in Bewegung	155
	AB 56 Die Konsequenzen des Jammerns identifizieren	156
	AB 57 Welchen Rat geben Sie?	157
	AB 58 Empfehlungen aussprechen	158
	AB 59 Hindernisse überwinden	160
	AB 60 Zeit zu handeln	161
<b>12</b>	<b>Das eigene Leben ändern</b>	162
<b>12.1</b>	Therapie für Therapeuten	162
	AB 61 Was Psychotherapeuten davon abhält, gute Klienten zu sein	163
	AB 62 Ein neuer Plan	164
	AB 63 Ausreden in Frage stellen	165
	AB 64 Meine eigene Klientin, mein eigener Klient sein	166
<b>12.2</b>	Veränderung durch Reisen	167
	AB 65 Was macht die Reise aus?	168
	AB 66 Zukunftspläne	171
<b>12.3</b>	Den eigenen Weg finden	172
	AB 67 Den eigenen Weg finden	173