

Inhalt

Vorbemerkung	9
9. Gesprächstherapie	14
9.1 Historisches	14
9.2 Persönlichkeit und Entwicklung	15
9.3 Therapie	20
<i>Allgemeines</i>	20
<i>Einfühlung</i>	21
<i>Wärme</i>	24
<i>Echtheit</i>	26
<i>Andere Kriterien</i>	28
9.4 Therapieprozeß	29
<i>Selbstexploration</i>	29
<i>Fallbeispiel</i>	33
<i>Erlebnisaktivierung</i>	34
9.5 Diskussion	38
<i>Effektivität</i>	38
<i>Klientenvariablen</i>	41
<i>Kritik</i>	42
<i>Zusammenfassung</i>	45
<i>Empfohlene Literatur</i>	46
Anhang: Therapeutenbeurteilungsbogen	47
Klientenbeurteilungsbogen	48

10. Gestalttherapie	49
10.1 Historisches	49
10.2 Persönlichkeitstheorie	50
<i>Gestaltpsychologie und Gestalttherapie</i>	50
<i>Bewußtsein</i>	53
<i>Kontakt und Assimilation</i>	56
<i>Philosophie</i>	60
10.3 Neurose	62
<i>Phänomenologie</i>	62
<i>Abwehr und Widerstand</i>	64
<i>Neurotische Lebensformen</i>	66
10.4 Therapie	68
<i>Ziele und Regeln</i>	68
<i>Einige Prinzipien der Gestalttherapie</i>	69
<i>Der »leere Stuhl«</i>	71
<i>Darstellungen</i>	73
<i>Phantasieübungen</i>	75
<i>Reizüberflutungen</i>	76
<i>Träume</i>	77
10.5 Diskussion	79
<i>Effektivität</i>	79
<i>Kritik</i>	81
<i>Zusammenfassung</i>	82
<i>Empfohlene Literatur</i>	84
11. Das vervollständigte Bewußtsein	85
11.1 Vegetative Regulation	85
<i>Ergotrop und trophotrop</i>	85

<i>Entspannungsreaktion</i>	86
<i>Entspannungskontrolle</i>	90
11.2 Progressive Relaxation (PR)	91
<i>Zur Methode</i>	91
<i>Wirkungsweise der PR</i>	94
11.3 Autogenes Training (AT)	94
<i>Die Unterstufe</i>	94
<i>Die Oberstufe</i>	96
<i>Klinische Anwendungen</i>	97
<i>Biofeedback</i>	98
11.4 Meditation	100
<i>Das duale Bewußtsein</i>	100
<i>Konzentriative Meditation</i>	104
<i>Methoden</i>	105
<i>Therapeutische Effekte der Meditation</i>	106
11.5 Hypnose	108
<i>Historisches</i>	108
<i>Hypnotischer Zustand und Suggestibilität</i>	109
<i>Direkte Induktionsmethoden</i>	114
<i>Indirekte Induktionsmethoden</i>	117
<i>Hypnotische Phänomene</i>	121
<i>Kritik des hypnotischen Sonderzustandes</i>	126
<i>Linguistische Analyse hypnotischer Suggestionen</i>	131
<i>Klinische Anwendung</i>	135
11.6 Diskussion	141
<i>Empfohlene Literatur</i>	143
Schlußbemerkung	144
Literaturverzeichnis	151