

# Inhalt

<b>Einführung</b> . . . . .	10
<b>Kann ich in Gesprächen für andere hilfreich sein?</b> . . . . .	10
<b>Einfühlsame hilfreiche Einzelgespräche in der Psychotherapie</b> . . . . .	13
<b>Einfühlsame hilfreiche Gruppengespräche in der Psychotherapie</b> . . . . .	16
<b>Möglichkeiten und Grenzen förderlicher Gespräche</b> . . . . .	22
<b>Literatur und Filme zu förderlichen Einzel- und Gruppengesprächen</b> . . . . .	24
<b>Förderliche Haltungen und Aktivitäten von helfenden Personen in Gesprächen</b> . . . . .	29
<b>Einführendes nicht-wertendes Verstehen</b> . . . . .	31
<b>Achten-Wärme-Sorgen</b> . . . . .	66
<b>Echtsein – Ohne-Fassade-Sein</b> . . . . .	84
<b>Sind die 3 Haltungen notwendig und hinreichend für förderliche Gespräche?</b> . . . . .	98
<b>Hilfreiche, „heilsame“ Erfahrungen und Vorgänge bei Partnern in Gesprächen</b> . . . . .	117
<b>Selbstöffnung</b> . . . . .	119
<b>Selbstauseinandersetzung</b> . . . . .	138
<b>Förderliche Merkmale der hilfreichen Selbstauseinandersetzung</b> . . . . .	152
<b>Bedeutsame Begleit- und Folgevorgänge bei der Selbstauseinandersetzung</b> . . . . .	185
<b>Weitere heilsame Erfahrungen und Vorgänge von Partnern in Gesprächen</b> . . . . .	198
<b>Seelische Wandlungen durch einfühlsame hilfreiche Gespräche</b> . . . . .	207
<b>Personen können besser mit sich selbst leben</b> . . . . .	211
<b>Eine Person wird echter, fassadenfreier, innerlich übereinstimmender</b> . . . . .	211
<b>Eine Person fühlt und erlebt reicher, sie verwertet ihr Fühlen stärker</b> . . . . .	219
<b>Eine Person kommt sich selbst näher, sie entdeckt mehr sich selbst</b> . . . . .	230
<b>Eine Person achtet und akzeptiert sich mehr</b> . . . . .	236
<b>Eine Person geht einfühlsamer hilfreicher mit sich selbst um</b> . . . . .	241
<b>Personen können besser mit anderen leben</b> . . . . .	255
<b>Eine Person nähert sich anderen, sie ist freier in ihren Beziehungen zu anderen</b> . . . . .	255
<b>Eine Person teilt anderen offen ihr Fühlen und Denken mit</b> . . . . .	263
<b>Eine Person geht einfühlsamer hilfreicher mit anderen um</b> . . . . .	266
<b>Ausblick</b> . . . . .	277
<b>Die seelischen Wandlungen in empirischen Untersuchungen</b> . . . . .	281
<b>Keine seelischen Wandlungen</b> . . . . .	293

<b>Einige weitere Aspekte</b> . . . . .	<b>299</b>
<b>Zusammengefaßte Annahmen zur Theorie hilfreicher Gespräche</b> . . . . .	<b>300</b>
<b>Informationen für Helfer in psychotherapeutischen Institutionen</b> . . . . .	<b>303</b>
<b>Gesichtspunkte zur sog. Ausbildung von Helfern</b> . . . . .	<b>306</b>
<b>Gesichtspunkte zur Forschung</b> . . . . .	<b>312</b>
<b>Auf dem Wege zu uns selbst und zu anderen</b> . . . . .	<b>319</b>
<b>Das wörtliche Protokoll einer gefilmten Gesprächsgruppe mit einer Nachbefragung 2 Monate später</b>	
<b>Literatur- und Namensverzeichnis</b> . . . . .	<b>373</b>
<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	<b>384</b>