

Inhalt

E.T. Gendlin: Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung	1
<i>Probleme und Beobachtungen</i>	1
Persönlichkeitstheorie und Persönlichkeitsveränderung	2
Zwei Probleme	4
Das „Verdrängungsparadigma“	4
Das „Inhaltsparadigma“	6
Zwei universale Beobachtungen zur Persönlichkeitsveränderung	8
Der Gefühlsprozeß.	8
Die persönliche Beziehung	11
<i>Die Theorie</i>	13
Grundbegriffe – was sind psychologische Ereignisse?	13
(1) Experiencing	13
(2) Direktes Bezugsobjekt	13
(3) Implizit	14
(4) Implizite Wirkung (in Wahrnehmung und Verhalten)	15
(5) Vervollständigung – Weiterentwicklung	16
(6) Interaktion	16
Der Gefühlsprozeß – Wie Veränderung im Individuum vor sich geht	18
(7) Focusing (Konzentration, Zentrierung)	18
(8) Direkte Bezugnahme in der Psychotherapie (Phase 1 des Focusing)	19
(9) Entfaltung (Phase 2 des Focusing)	22
(10) Erweiterte Anwendung (Phase 3 des Focusing)	25
(11) Änderung des Bezugsobjekts (Phase 4 des Focusing)	26
(12) Der Gefühlsprozeß mit eigenem Antrieb	31
(13) Die Art des Selbsterlebens	34
(14) Im Prozeß befindlich versus strukturgebunden	37
(15) Wiederherstellung	37
(16) Inhalte als Prozeßaspekte	38
(17) Gesetz der Wiederherstellung des Selbsterlebensprozesses	39
(18) Hierarchie der Prozeßaspekte	39
(19) Selbstprozeß	40
(20) Die wiederherstellende Antwort ist implizit angezeigt	41

(21) Vorrang des Prozesses	42
(22) Prozeßeinheit	43
(23) Der Selbstprozeß und seine zwischenmenschliche Kontinuität	44
Neuformulierte Repressions- und Inhaltsdefinitionen	47
(24) Das Unbewußte als unvollständiger Prozeß	47
(25) Extrem strukturgebundene Arten des Selbsterlebens (Psychose, Traum, Hypnose, CO ₂ , LSD, Reizentzug)	50
(26) Mutation des Inhalts	57
Literatur	62

**H.-D. Dahlhoff, H. Bommert: Forschungs- und Trainingsmanual
zur deutschen Fassung der Experiencing-Skala**

63

1. <i>Einleitung</i>	63
2. <i>Zur Theorie des Experiencing</i>	64
2.1. Schlüsselbegriffe im Experiencing-Konzept	67
2.2. Der Prozeß des Focusing (Konzentration, Zentrierung)	68
2.2.1. Die vier Phasen des Focusing	68
2.2.2. Die Abgrenzung des Focusing	70
3. <i>Die deutsche Fassung der Experiencing-Skala</i>	72
3.1. Vorüberlegungen zur deutschen Experiencing-Skala	72
3.2. Die deutsche Fassung der Experiencing-Skala	73
3.3. Stufenbeispiele für die Experiencing-Skala	75
3.4. Modus- und Spitzenwert als Experiencing – Einschätzungen	78
3.5. Die Überprüfung der Skala	78
4. <i>Empirische Untersuchungen mit der Amerikanischen Experiencing-Skala (EXP-Skala)</i>	79
5. <i>Empirische Untersuchung mit der Experiencing-Skala im deutschen Sprachraum</i>	80
6. <i>Der Trainingsprozeß</i>	86
6.1. Der Ablauf des Trainingsprozesses	86
6.2. Hinweise für Untersuchungen mit der Experiencing-Skala	87
6.2.1. Die Länge der einzelnen Segmente	87
6.2.2. Die auszuwählenden Kontakte	88
6.2.3. Die zeitliche Lage der einzelnen Segmente innerhalb der Kontakte	88

6.2.4. Weitere Überlegungen zur Segmentauswahl	89
6.2.5. Die Zusammenstellung des Materials	89
6.2.6. Die Beurteilerpopulation	89
6.2.7. Vorschlag einer Rating-Instruktion zur EXP-Skala	90
7. Übungsteil	91
7.1. Übungsteil I	93
7.2. Übungsteil II	105
Anhang	125
Literatur	126
P. Esser: Erlebnisaktivierung in der Psychotherapie	129
<i>Einleitung</i>	<i>129</i>
<i>Einführung in den Gegenstandsbereich</i>	<i>129</i>
<i>Zur Theorie und Praxis erlebnisaktivierender Methoden</i>	<i>137</i>
Teil I: Erlebnisaktivierende Methoden aus dem Kontext überwiegend inhaltlich verbal orientierter Psychotherapieformen	137
Theoretische Grundlagen und Implikationen des klientenzentrierten Therapiekonzepts von C. R. Rogers	138
Erlebnisaktivierende Methoden aus dem Kontext der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie	140
Einführendes Verstehen	140
Konfrontation	141
Selbsteinbringung des Psychotherapeuten	141
Feedback-Techniken	142
Die Technik des „Focusing“	142
Teil II: Erlebnisaktivierende Methoden aus dem Kontext überwiegend körper-(nonverbal-)orientierter Psychotherapieformen	146
Theoretische Grundlagen und Implikationen der Gestalttherapie von Frederick S. Perls	148
Erlebnisaktivierende Methoden aus der Gestalttherapie	155
Regeln	155
Spiele („Experimente“)	159
Theoretische Grundlagen und Implikationen der Vegetotherapie Wilhelm Reichs	166
Erlebnisaktivierende Methoden aus dem Kontext der Vegetotherapie	168
Atmung	168
Übertreibung und Imitation	169

Ausdrücken und Ausagieren von Emotionen	169
Theoretische Grundlagen und Implikationen der Bioenergetik von Alexander Lowen	172
Erlebnisaktivierende Methoden aus dem Rahmen der bioenergetischen Therapie	174
Streßpositionen	175
Aktivierungsübungen („activity exercises“)	176
Selbstverwirklichende Funktionen in der oberen Körperhälfte	176
Selbstverwirklichende Funktionen der unteren Körperhälfte	178
<i>Einige Überlegungen zur Indikation erlebnisaktivierender Methoden</i> . . .	178
<i>Erlebnisorientierte Psychotherapiepraxis: Beispiel einer Synthese</i> . . .	181
Literatur	185
H. Bommert, H.-D. Dahlhoff, P. Esser: Kritische Anmerkungen zur Theorie und Praxis der Konzepte und Methoden des Selbsterlebens . .	189
Literatur	198
Sachverzeichnis	199