

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe . . .</b>	<b>9</b>
<b>Dank . . .</b>	<b>12</b>
<b>1 Neuentscheidungstherapie – Einführung . . .</b>	<b>15</b>
<b>2 Überblick über die Transaktionsanalyse . . .</b>	<b>24</b>
Ich-Zustände, Haltungen . . .	24
Die Kindhaltung oder das Kind-Ich . . .	25
Die Elternhaltung oder das Eltern-Ich . . .	35
Die Erwachsenenhaltung oder das Erwachsenen-Ich . . .	38
Transaktionen . . .	41
Verstärkungen . . .	45
Zeitstrukturierung . . .	45
Spiele . . .	46
Typische negative Gefühlsreaktionen (Rackets) . . .	50
Destruktive Grundgebote und Antreiber . . .	51
Entscheidungen . . .	58
Skripts . . .	61
<b>3 Sackgassen und Neuentscheidungen . . .</b>	<b>63</b>
<b>4 Verträge . . .</b>	<b>70</b>
Der Prozeß bis zum Vertragsabschluß . . .	70
Verträge, sich und andere nicht umzubringen . . .	75
Verträge, nicht psychotisch zu reagieren . . .	83
Verträge mit Klienten, die sich sträuben oder unfreiwillig kommen . . .	92
Die Abwandlung unannehmbarer Verträge . . .	94
Therapie ohne Vertrag . . .	107
Verdeckte Verträge . . .	110
<b>5 Beachten, verstärken und anerkennen . . .</b>	<b>121</b>
Beachtung, Verstärkung und Anerkennung geben . . .	123
Beachtung, Verstärkung und Anerkennung annehmen . . .	127

Sich Beachtung, Verstärkung und Anerkennung verschaffen . . .	130
Sich selber beachten, verstärken und anerkennen . . .	132

## **6 Gefühle . . . 140**

Wut . . .	148
Unterdrückte Wut . . .	161
Vorwurfshaltung . . .	167
Traurigkeit . . .	170
Unterdrückte Traurigkeit . . .	184
Furcht und Angst . . .	187
Unterdrückte Furcht . . .	194
Scham . . .	196
Schuld . . .	199
Enttäuschung . . .	212

## **7 Abschiednehmen . . . 216**

## **8 Neuentscheidungen . . . 230**

Die Inszenierung der Neuentscheidung . . .	230
Der Kontext, die anderen und der Klient . . .	250

## **9 Die Heilung der Depression . . . 266**

Wenn alles schief läuft, bring ich mich um . . .	269
Wenn du dich nicht änderst, bring ich mich um . . .	273
Ich bringe mich um, dann wird's dir leid tun (oder: dann wirst du mich endlich lieben) . . .	281
Ich sterbe beinahe, dann wird's dir leid tun (oder: dann wirst du mich endlich lieben) . . .	282
Ich bring dich noch soweit, daß du mich umbringst . . .	284
Ich zeig's dir, selbst wenn ich dabei draufgehe . . .	285
Ich krieg dich (geb's dir) schon noch, selbst wenn ich dabei draufgehe . . .	294
Zusammenfassung . . .	295

## **10 Zwänge: Eine Fallgeschichte . . . 297**

## **11 Phobien: Ein Mittwochnachmittag . . . 316**

## **12 Nach der Neuentscheidung . . . 341**

<b>Anmerkungen . . .</b>	<b>347</b>
<b>Bibliographie . . .</b>	<b>349</b>
<b>Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in Transaktionsanalyse im deutschsprachigen Raum . . .</b>	<b>351</b>
<b>Personenregister . . .</b>	<b>352</b>
<b>Sachregister . . .</b>	<b>354</b>
<b>Register der Fallbeispiele . . .</b>	<b>358</b>