

An den Leser . . . 13

I. Biographisches

1. »Das bin ich«. Entwicklung meiner fachlichen Ansichten
und meiner persönlichen Philosophie . . . 19
- Kindheit . . . 21
- Weitere Ausbildung an der Hochschule . . . 22
- Ausbildung zum Psychologen . . . 24
- Die Jahre in Rochester . . . 26
- Psychologe oder . . . ? . . . 28
- Meine Kinder . . . 28
- Die Jahre an der Ohio State University . . . 29
- Die letzten Jahre . . . 30
- Wichtige Lernerfahrungen* . . . 31

II. Hilfreiche Beziehungen

2. Förderung der Persönlichkeitsentfaltung —
einige Hypothesen . . . 45
- Eine allgemeine Hypothese . . . 46
- Die Beziehung . . . 47
- Die Motivation zur Veränderung . . . 48
- Die Ergebnisse . . . 49
- Eine umfassende Hypothese über
zwischenmenschliche Beziehungen . . . 50
- Folgerungen . . . 51
3. Die Eigenschaften einer hilfreichen Beziehung . . . 53
- Das Problem . . . 54
- Die Antworten der Forschung* . . . 54
- Einstellungsforschung . . . 55
- »Fabrizierte« Beziehungen . . . 58
- Zwei neuere Untersuchungen . . . 60
- Einige Anmerkungen . . . 63
- Wie schafft man eine hilfreiche Beziehung? . . . 64
- Folgerung . . . 70
- Literatur . . . 71
4. Was wir über Psychotherapie wissen,
objektiv und subjektiv . . . 73
- Objektives Wissen* . . . 74

Die Dynamik der Veränderung . . .	76
Der Prozeß . . .	77
Die Ergebnisse der Therapie . . .	78
<i>Das subjektive Bild</i> . . .	79
Die Erfahrung des Therapeuten . . .	80
Die Erfahrung des Klienten . . .	81

III. Der Prozeß der Persönlichkeitsentwicklung

5. Wege der Therapie . . .	84
Das potentielle Selbst erfahren . . .	87
Volles Erfahren einer affektiven Beziehung . . .	91
Die Fähigkeit, sich selbst zu mögen . . .	96
Der Kern der Persönlichkeit ist etwas Positives — eine Entdeckung . . .	99
Identität mit dem eigenen Organismus und der eigenen Erfahrung . . .	110
Abschließende Bemerkung . . .	113
Literatur . . .	113
6. Was es heißt, sich selbst zu finden . . .	114
<i>Der Prozeß der Entwicklung</i> . . .	115
Das Erfahren von Gefühlen . . .	118
Die Entdeckung des Selbst in der Erfahrung . . .	120
<i>Der Mensch, der aus dem Prozeß hervorgeht</i> . . .	121
Offenheit für die Erfahrung . . .	121
Vertrauen zum eigenen Organismus . . .	124
Eine innere Bewertungsinstanz . . .	125
Die Bereitschaft zur Veränderung . . .	127
<i>Zusammenfassung</i> . . .	129
7. Psychotherapie als Prozeß . . .	130
<i>Das Rätsel des Prozesses</i> . . .	131
Abgelehnte Methoden . . .	132
Vorgehensweise . . .	132
Schwierigkeiten der Suche . . .	133
Eine Grundbedingung . . .	134
Das Kontinuum . . .	135
<i>Sieben Prozeßphasen</i> . . .	136
Erste Phase . . .	136
Zweite Phase . . .	137
Dritte Phase . . .	139
Vierte Phase . . .	141
Fünfte Phase . . .	143

Beispiele für den Prozeß in einem begrenzten Bereich . . .	147
Die sechste Phase . . .	149
Die siebte Phase . . .	154
Einige Fragen zum Prozeßkontinuum . . .	158
<i>Zusammenfassung</i> . . .	160
Literatur . . .	162

IV. Eine Philosophie der Persönlichkeit

8. »Das Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist«.

Ansichten eines Therapeuten über persönliche Ziele . . .	164
Die Fragen . . .	164
Antworten . . .	165
Ein anderer Standpunkt . . .	167
<i>Richtungen, welche die Klienten einschlagen</i> . . .	167
Weg von den Fassaden . . .	168
Weg vom »Eigentlich-Sollte-Ich« . . .	168
Weg vom Erfüllen kultureller Erwartungen . . .	170
Weg davon, anderen zu gefallen . . .	170
Entwicklung zur Selbstbestimmung . . .	171
Entwicklung zum Prozeß-Sein . . .	172
Entwicklung zur Komplexität . . .	173
Entwicklung zur Erfahrungsoffenheit . . .	173
Entwicklung zum Akzeptieren der anderen . . .	175
Entwicklung zum Selbstvertrauen . . .	175
Die allgemeine Richtung . . .	176
<i>Einige Mißverständnisse</i> . . .	177
Starrheit? . . .	177
Die »Bestie« im Menschen? . . .	177
Gesellschaftliche Implikationen . . .	179
Zusammenfassung . . .	181

9. Ansichten eines Therapeuten vom guten Leben.

Der voll sich entfaltende Mensch . . .	183
Eine negative Beobachtung . . .	185
Eine positive Beobachtung . . .	186
<i>Die Merkmale des Prozesses</i> . . .	186
Existentiell bedeutsameres Leben . . .	187
Wachsendes Vertrauen zum eigenen Organismus . . .	189
Der Prozeß des vollständigen Sich-Entfaltens . . .	191
<i>Einige Implikationen</i> . . .	191
Ein neue Perspektive zum Thema Freiheit contra Determinismus . . .	191

Kreativität als ein Element des guten Lebens . . .	193
Die grundsätzliche Vertrauenswürdigkeit der menschlichen Natur . . .	193
Der größere Reichtum des Lebens . . .	195
V. Die Fakten. Forschung in der Psychotherapie	
10. Menschen oder die Wissenschaft?	
Eine philosophische Frage . . .	197
<i>Einführung</i> . . .	198
<i>Das Wesen der Therapie in der Erfahrung</i> . . .	199
<i>Das Wesen der Therapie in wissenschaftlicher Sicht</i> . . .	203
<i>Einige Fragen</i> . . .	207
Fragen des Wissenschaftlers . . .	207
Die Fragen des »Experientialisten« . . .	209
Das Dilemma . . .	213
<i>Eine andere Auffassung von Wissenschaft</i> . . .	213
Wissenschaft im Menschen . . .	214
Die kreative Phase . . .	214
Prüfung an der Realität . . .	215
Die Ergebnisse . . .	217
Vermittlung von wissenschaftlichen Ergebnissen . . .	217
Vermittlung an wen? . . .	218
Die Anwendung von Wissenschaft . . .	219
<i>Eine neue Integration</i> . . .	220
11. Persönlichkeitsveränderung in der Psychotherapie . . .	223
Drei Aspekte unserer Forschung . . .	224
Die Kriterien der Forschung . . .	225
Plan der Untersuchung . . .	226
Die Messung der Veränderungen im Selbst . . .	229
Zusammenfassung und Schlußfolgerung . . .	236
12. Klientenzentrierte Therapie im Kontext der Forschung . . .	240
Der Anreiz für die Forschung . . .	240
Die frühe Forschungsperiode . . .	243
<i>Einige Untersuchungen</i> . . .	244
Die Bewertungsinstanz . . .	244
Reaktionen des autonomen Nervensystems in der Therapie . . .	247
Klientenreaktionen auf unterschiedliche Techniken . . .	250
Eine Untersuchung zum Selbstbild . . .	252
Bewirkt Psychotherapie Änderungen im Alltagsverhalten? . . .	255

- Qualität der therapeutischen Beziehung
und Behandlungsfortschritt . . . 259
- Neuere Forschungen* . . . 262
- Bedeutung der Forschung für die Zukunft* . . . 264

VI. Implikationen für das Leben?

- 13. Persönliche Gedanken über Lehren und Lernen . . . 268
- 14. Signifikantes Lernen: In Therapie und Erziehung . . . 273
 - Signifikantes Lernen in der Psychotherapie* . . . 273
 - Signifikantes Lernen in der Erziehung* . . . 274
 - Lernbedingungen in der Psychotherapie* . . . 275
 - Problemstellung . . . 275
 - Kongruenz . . . 276
 - Bedingungslose positive Zuwendung . . . 277
 - Empathisches Verstehen . . . 277
 - Fünfte Bedingung . . . 278
 - Der Lernprozeß in der Therapie* . . . 278
 - Die Hauptquelle der Veränderung . . . 279
 - Die Implikationen für das Erziehungswesen* . . . 279
 - Kontakt mit Problemen . . . 279
 - Das Real-Sein des Lehrers . . . 280
 - Akzeptieren und Verstehen . . . 281
 - Anbieten von Ressourcen . . . 282
 - Das Grundmotiv . . . 283
 - Was ausgelassen wurde . . . 283
 - Wahrscheinliche Ergebnisse . . . 285
 - Einige abschließende Fragen* . . . 286
- 15. Schülerzentrierter Unterricht im
 - Erleben eines Teilnehmers . . . 290
 - Samuel Tenenbaum:*
 - Carl R. Rogers und der nicht-direktive Unterricht* . . . 292
 - Unstrukturiertes Vorgehen . . . 293
 - Ermutigung zum Denken . . . 295
 - Die Wichtigkeit des Akzeptierens . . . 297
 - Eine neue Methodologie . . . 300
 - Eine persönliche Unterrichtserfahrung (Brief von Samuel Tenenbaum an Carl Rogers, ein Jahr später)* . . . 302
- 16. Implikationen der klientenzentrierten Therapie
 - für das Familienleben . . . 307
 - Freiere Äußerung von Gefühlen . . . 308

- Beziehungen können auf einer realen Basis gelebt werden . . . 311
- Verbesserung der gegenseitigen Kommunikation . . . 315
- Bereitschaft, jemanden einen Menschen für sich sein zu lassen . . . 317
- Das allgemeine Bild . . . 319
- 17. Behandlung von Kommunikationsstörungen zwischen Einzelnen und Gruppen . . . 321
- 18. Vorläufige Formulierung eines allgemeinen Gesetzes der zwischenmenschlichen Beziehung . . . 329
 - Der Begriff der Kongruenz . . . 329
 - Das Verhältnis zwischen Kongruenz und Kommunikation in den zwischenmenschlichen Beziehungen . . . 333
 - Vorläufige Fassung eines allgemeinen Gesetzes . . . 335
 - Die existentielle Entscheidung . . . 336
- 19. Zu einer Theorie der Kreativität . . . 337
 - Das gesellschaftliche Bedürfnis . . . 337
 - Der kreative Prozeß . . . 338
 - Die Motivation zur Kreativität . . . 340
 - Die inneren Bedingungen konstruktiver Kreativität . . . 343
 - Der kreative Akt und seine Begleitumstände . . . 345
 - Bedingungen, die Konstruktivität fördern . . . 346
 - Schluß . . . 349

- VII. Die Verhaltenswissenschaften und der Mensch
 - 20. Die wachsende Macht der Verhaltenswissenschaften . . . 351
 - Das »Know-how« in den Verhaltenswissenschaften . . . 353*
 - Die Prognose in den Verhaltenswissenschaften . . . 354
 - Bedingungen, die spezifische Verhaltensweisen in Gruppen bewirken . . . 358
 - Bedingungen, die zu spezifischen Wirkungen bei Individuen führen . . . 360
 - Bedingungen, die spezifische Wirkungen bei Tieren erzielen . . . 364
 - Das allgemeine Bild und seine Implikationen . . . 367
 - Die Fragen . . . 369
 - 21. Der Einzelne in der Neuen Welt der Verhaltenswissenschaften . . . 371
 - Leugnen und Ignorieren . . . 371
 - Das menschliche Leben in wissenschaftlicher Sicht . . . 372
 - Entwicklungsschritte . . . 373

Das Bild und seine Implikationen . . .	376
Eine persönliche Reaktion . . .	378
Ziele, Werte und Wissenschaft . . .	378
Alternativwerte . . .	383
Ein kleines Beispiel . . .	384
Ein mögliches Konzept der Kontrolle menschlichen Verhaltens . . .	386
<i>Die Entscheidung</i> . . .	387

Anhang: Chronologische Bibliographie der Veröffentlichungen von Carl R. Rogers . . .	390
Namen- und Sachregister . . .	401
Quellenverzeichnis . . .	408