

# Inhaltsverzeichnis

## I Orientierung – Theoretische Überlegungen – Systematik

<b>1 Einleitung</b> .....	2	5.2 Verbesserung der Zielformulierungs-	
1.1 Einführende Gedanken .....	2	kompetenz .....	20
1.2 Überblick zu den Inhalten und zum		5.3 Verbesserung der Planungskompetenz ...	20
Gebrauch dieses Buches .....	5	5.4 Verbesserung der Kompetenzen	
<b>2 Erfahrungen mit schulischen</b>		zur Handlungsausführung .....	20
<b>    Hausaufgaben und ihre Folgen</b> .....	6	5.5 Verbesserung der Kompetenzen	
2.1 Von schulischen Qualen und Rotstiften ...	6	zur Handlungsbewertung .....	21
2.2 Von der Erziehung zur Unselbstständigkeit	7	<b>6 Arten von Hausaufgaben</b> .....	23
2.3 Vom Aufbau unserer Arbeitsfähigkeit		6.1 Wahrnehmungs- und Beobachtungs-	
und der Stärkung der Selbstveränderungs-		aufgaben .....	23
kräfte .....	8	6.2 Lesen von Texten .....	23
2.4 Klärende Rückbesinnung .....	9	6.3 Übungen mit konkreten Verhaltens-	
<b>3 Begriffsklärung</b> .....	10	weisen und komplexen Fähigkeiten .....	24
3.1 Therapeutische Hausaufgaben als Form		6.4 Selbsterfahrungsbezogene Experimente .	24
der „Aufgabenstellungen“ .....	10	6.5 Eintragungen in vorgefertigte Protokolle	
3.2 Therapeutische Hausaufgaben als Form		oder Registriersysteme .....	25
der „therapeutischen Eigenarbeit“ .....	11	6.6 Notizen zu vorgegebenen Fragestellungen	
3.3 Schaubild zur Begriffsklärung .....	12	und Aspekten eines eigenen Problems ...	25
3.4 Planung und Auswertung:		6.7 Therapietagebuch .....	26
Ein Anwendungsbeispiel .....	13	6.8 Kreative Medien: Modellieren, Malen,	
<b>4 Allgemeine Zielsetzungen</b>		Zeichnen, Fotografieren und Videoarbeit .	26
<b>    therapeutischer Hausaufgaben</b> .....	14	6.9 Tonband- oder Videoaufzeichnungen ....	27
4.1 Allgemeine Unterstützung der Therapie ..	14	6.10 Interviews und Gespräche mit Bezugs-	
4.2 Diagnostische Funktion .....	14	personen .....	28
4.3 Selbstreflexion und Realitätsprüfung ....	15	<b>7 Entscheidungshilfen für die Auswahl</b>	
4.4 Heranführen an neue Erfahrungsbereiche	15	<b>    von Hausaufgaben</b> .....	30
4.5 Erhöhung der Therapiemotivation		7.1 Orientierung am aktuell zu bearbeitenden	
und der Mitarbeitsbereitschaft .....	15	Problem bzw. Symptom .....	30
4.6 Sicherstellung des Transfers .....	16	7.2 Orientierung am aktuell gültigen	
4.7 Erzielung ökonomischer Effekte .....	16	Therapieziel .....	30
4.8 Ausbildung von Selbstveränderungs-		7.3 Orientierung an den momentanen	
kompetenzen .....	17	Handlungsmöglichkeiten .....	31
<b>5 Therapeutische Hausaufgaben:</b>		7.4 Orientierung am konkreten Lebensrahmen	32
<b>    Interventionen zum Aufbau von</b>		7.5 Orientierung an individuellen Gewohn-	
<b>    Selbstveränderungskompetenzen</b> .....	19	heiten, Vorlieben und Ressourcen .....	32
5.1 Verbesserung der Selbstwahrnehmungs-		7.6 Berücksichtigung der individuellen	
kompetenz .....	19	Vorbehalte und Widerstände .....	32
		7.7 Berücksichtigung der allgemeinen	
		Therapiemotivation und der jeweils	
		aktuellen Mitarbeitsbereitschaft .....	33

## II Hilfestellungen für die Praxis

<b>8 Methodische Gesichtspunkte zur Einführung und Begleitung therapeutischer Hausaufgaben: Hinweise für Therapeuten</b> .....	36	8.12 Therapeutische Briefe und Tonkassetten einsetzen .....	45
8.1 In das Thema „Hausaufgaben“ rechtzeitig einführen .....	36	<b>9 Arbeitsprinzipien für die Eigenarbeit in Therapie und Selbsthilfe: Hinweise für Betroffene</b> .....	50
8.2 Abwehrhaltungen aufspüren .....	37	9.1 Prinzip „Bedeutsamkeit“ .....	51
8.3 Im Wichtignehmen von Hausaufgaben ein Vorbild sein .....	38	9.2 Prinzip „Orientierung an positiven Erfahrungen“ .....	52
8.4 Alltagserprobtes zu Hausaufgaben machen .....	39	9.3 Prinzip „Realistische Ziele“ .....	54
8.5 Orientierung an den Veränderungszielen ..	40	9.4 Prinzip „Heute statt morgen“ .....	56
8.6 Sitzungserprobtes zu Hausaufgaben machen .....	40	9.5 Prinzip „Kleine Schritte“ .....	57
8.7 Erfolgsgewissheit aufbauen .....	41	9.6 Prinzip „Konkretisierung“ .....	60
8.8 Orientierung an der Eigenverantwortlichkeit .....	41	9.7 Prinzip „Kürze“ .....	62
8.9 Nichterledigtes nachholen .....	42	9.8 Prinzip „Wiederholung“ .....	64
8.10 Training in Alltagssituationen durchführen .....	43	9.9 Prinzip „Integration“ .....	65
8.11 Unterstützung durch ein „Hausaufgaben-training“ geben .....	44	9.10 Prinzip „Koppeln“ .....	66
		9.11 Prinzip „Herausforderungen“ .....	68
		9.12 Prinzip „Schwierigkeiten vorwegnehmen“ ..	70
		9.13 Prinzip „Konfrontation“ .....	71
		9.14 Prinzip „Verbündete“ .....	72

## III Materialien für die Eigenarbeit in Therapie und Selbsthilfe

<b>10 Protokoll- und Registriersysteme: Materialien zur Dokumentation, Selbsteinschätzung und Reflexion</b> .....	76	11.3 Arbeitsbogen „Trainingssituationen und Aufgabenstellungen für die In-vivo-Arbeit“ ..	97
10.1 Arbeitsbogen „Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung“ .....	77	11.4 Arbeitsbogen „Flexibilität: Variationsmöglichkeiten bei der Übungsdurchführung“ .....	100
10.2 Arbeitsbogen „Mein therapeutisches Tagebuch“ .....	79	11.5 Arbeitsbogen „Sich verändern heißt lernen“ ..	103
10.3 Arbeitsbogen „Grundelemente für die Registrierung der therapeutischen Eigenarbeit“ .....	81	<b>12 Angstabbau: Materialien zur Desensibilisierung symptombezogener und sozialer Ängste</b> .....	105
10.4 Arbeitsbogen „Tagespläne: Beispiele für die Planung, Durchführung und Auswertung der Eigenarbeit“ .....	84	12.1 Arbeitsbogen „Übungen zur Körperdesensibilisierung und Entspannung“ .....	106
10.5 Arbeitsbogen „Wochenpläne: Beispiele für die Planung, Durchführung und Auswertung der Eigenarbeit“ .....	88	12.2 Arbeitsbogen „Ermittlung von Spannungszuständen in Alltagssituationen und Erarbeitung von Veränderungszielen“ .....	109
<b>11 In-vivo-Arbeit: Materialien für ein Experimentieren im Alltag</b> .....	90	12.3 Arbeitsbogen „Übungen mit Sitzmöbeln“ ..	111
11.1 Arbeitsbogen „Basisinformationen und Missverständnisse zur In-vivo-Arbeit“ .....	91	12.4 Arbeitsbogen „Stopp – Innehalten – Runterschalten: Übungen zum Angstabbau im Alltag“ .....	113
11.2 Arbeitsbogen „Zur Systematik und Methodik des In-vivo-Trainings“ .....	94	12.5 Arbeitsbogen „Abbau der Angst vor den eigenen Auffälligkeiten beim Sprechen“ ..	115
		12.6 Arbeitsbogen „Abbau sozialer Besorgnis: Experimentieren mit nichtnormkonformen Verhaltensweisen“ .....	117

<b>13 Soziale Kompetenz: Materialien zur Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten</b> .....	120
13.1 Arbeitsbogen „Regeln für die Kommunikation: Orientierungspunkte“ .....	121
13.2 Arbeitsbogen „Erhöhung der Kommunikationsbeteiligung; nonverbale Signale“ ..	123
13.3 Arbeitsbogen „Erhöhung der Kommunikationsbeteiligung: Einwürfe machen“ ..	125
13.4 Arbeitsbogen „Kommunikation als Dialog: Ping-Pong“ .....	127
13.5 Arbeitsbogen „Kommunikation als Dialog – 50 : 50“ .....	129
13.6 Arbeitsbogen „Sprechen lässt Gedanken fließen: Herr von Kleist und der Sprechbeginn“ .....	131
<b>14 Selbstsicherheit und Selbstvertrauen: Materialien zur Stärkung der Person</b> ..	134
14.1 Arbeitsbogen „Kategorien der Selbstsicherheit: Orientierungspunkte“ .....	135
14.2 Arbeitsbogen „Erarbeitung selbstsicherer Verhaltensweisen für individuell belastende Alltagssituationen“ .....	138
14.3 Arbeitsbogen „Mut und Selbstsicherheit: Risikoübungen in der Öffentlichkeit“ .....	140
14.4 Arbeitsbogen „Selbstvertrauen im Denken: Ein Motto – viele Mottos“ .....	144
14.5 Arbeitsbogen „Plus-Erfahrungen sammeln: Die eigenen Stärken sehen“ ..	147
<b>15 Individuell bedeutsame Themen: Gesprächsvorschläge und Schreibimpulse</b> .....	148
15.1 Arbeitsbogen „Gesprächs- und Schreibimpulse für Kinder“ .....	149
15.2 Arbeitsbogen „Themenvorschläge zur Symptomatik, zur eigenen Person und zur momentanen Lebenssituation“ .....	152
15.3 Arbeitsbogen „Themenvorschläge zum Umgang mit sich selbst, zur Selbstveränderung und zur Therapie/Eigenarbeit“ ..	155
15.4 Arbeitsbogen „Themenvorschläge zur eigenen Familie, Herkunft und Lebensgeschichte“ .....	158

#### IV Elternratgeber

<b>16 Zehn Regeln für Eltern und Erzieher zum Umgang mit therapeutischen Hausaufgaben</b> .....	160
<b>17 Gespräche führen – Verständnis zeigen: „Aktives Zuhören“</b> .....	165
<b>18 Förderung der Kommunikation bei Auffälligkeiten des Sprechens, der Sprache und der Stimme</b> .....	168
<b>19 Verbesserte Wiederholung</b> .....	171
<b>20 Einfluss auf die alltägliche Lebenssituation nehmen: Eine Checkliste für den Abend</b> .....	175

#### V Schlussbetrachtungen

<b>21 Grenzen beim Einsatz therapeutischer Hausaufgaben</b> .....	178
<b>22 Zu guter Letzt</b> .....	182

#### VI Anhang

<b>Literatur</b> .....	186
<b>Sachverzeichnis</b> .....	188