

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einleitung	11
1.1 Überblick über das Buch	11
1.2 Modularer Aufbau	12
1.3 Setting, Gruppenzusammensetzung und Auswahl der Teilnehmerinnen ..	12
1.4 Struktur der einzelnen Sitzungen	13
1.5 Möglichkeiten der Abrechnung im Rahmen der Richtlinientherapie	13
1.6 Zusammenarbeit zwischen Einzel- und Gruppentherapeutinnen	14
1.7 Unsere Philosophie	14
1.8 Körperkontakt im Training sozialer Kompetenz	14
2 Training sozialer Kompetenz: Eine theoretische Verortung	16
3 Einstieg: Die Gruppe in das Training einführen	22
3.1 Grundlegendes zum didaktischen Vorgehen	22
3.2 Didaktik zum ersten Input über soziale Kompetenzen und Selbstsicherheit	23
3.3 Einstieg: Infoblätter, Übungen und Hausaufgaben	26
4 Rollenspiele	36
4.1 Verschiedene Arten von Rollenspielen	37
4.2 Schritte beim Durchführen von Rollenspielen	40
4.3 Rollenspiele mit Videofeedback	44
4.4 Voraussetzungen auf Seiten der Teilnehmerinnen	45
4.5 Therapeutische Techniken	45
4.6 Kontraindikationen von Rollenspielen	50
4.7 Rollenspiele: Infoblatt	51
5 Kommunikation, Pflege und Verbesserung der Qualität von Beziehungen	52
5.1 Einführung	52

5.2	Didaktisches Vorgehen und Einsatz der Hausaufgaben sowie der Info- und Übungsblätter	53
5.2.1	Grundlagen der Kommunikation	53
5.2.2	Feinheiten und Kommunikationsfallen	55
5.2.3	Die richtige Vorbereitung für ein Gespräch	56
5.2.4	Blickkontakt	57
5.2.5	Gestik, Mimik und Körperhaltung	58
5.2.6	Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?	59
5.2.7	Wie Konflikte durch inadäquates Ausdrücken von Gefühlen eskalieren können	59
5.2.8	Primäre und sekundäre Gefühle	61
5.2.9	Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen	63
5.2.10	Bedürfnisse und Gefühle durch Ich-Botschaften äußern	64
5.2.11	Validieren	67
5.2.12	Umgang mit Kritik	69
5.2.13	Das Johari-Fenster – Umgang mit Kritik	69
5.2.14	Freie Kommunikation	71
5.2.15	Achtsamkeit in der Beziehung oder Pflege von Beziehungen	71
5.2.16	Exkurs: Tango als Achtsamkeit in der Beziehung	73
5.2.17	Konflikte in der Familie, in Freundschaften oder generell in Beziehungen	73
5.2.18	Wie kommt es, dass Menschen sich immer in bestimmten Momenten trennen?	74
5.3	Modul Kommunikation: Infoblätter, Übungen und Hausaufgaben	76
6	Kennenlernen	146
6.1	Einführung	146
6.2	Didaktisches Vorgehen und Einsatz der Hausaufgaben und der Info- und Übungsblätter	148
6.2.1	Freundes- und Bekanntenkreis	149
6.2.2	Menschen kennenlernen	150
6.2.3	Übungen zum Kennenlernen in der Gruppe	151
6.2.4	Techniken zum Kennenlernen von Menschen	152
6.2.5	Soziale Medien und Datingportale	156
6.3	Modul Kennenlernen: Infoblätter, Übungen und Hausaufgaben	158
7	Bitten äußern, berechtigte Interessen durchsetzen und Nein sagen ..	196
7.1	Einführung	196
7.2	Didaktisches Vorgehen und Einsatz der Hausaufgaben und der Info- und Übungsblätter	197
7.2.1	Bitten äußern – ein Ziel bei einer anderen Person verfolgen	198
7.2.2	Nein sagen – Bitten ablehnen	203

7.3	Modul Bitten äußern, berechnigte Interessen durchsetzen und Nein sagen: Infoblätter, Übungen und Hausaufgaben	207
8	Achtsamkeit	231
8.1	Einführung	231
8.1.1	Wirkung von Achtsamkeit	234
8.1.2	Was ist Achtsamkeit?	234
8.1.3	Dimensionen von Achtsamkeit und Auswahl der Übungen	239
8.1.4	Formelle und informelle Übungspraxis	240
8.1.5	Warum Achtsamkeit einfach, aber auch nicht einfach ist	240
8.1.6	Wie können Teilnehmer zum Üben motiviert werden?	241
8.1.7	Grenzen und Kontraindikationen	243
8.1.8	Auf ein Wort	243
8.2	Didaktisches Vorgehen und Einsatz der Info- und Übungsblätter	244
8.3	Modul Achtsamkeit: Info- und Übungsblätter	250
9	Schwierige Therapiesituationen	260
9.1	Patientinnen möchten keine Rollenspiele machen	260
9.2	Probleme zwischen den Teilnehmerinnen	260
9.3	Austragen persönlicher Konflikte in Rollenspielen (speziell bei Familiengruppen)	261
9.4	Verweigerung der aktiven Teilnahme am Rollenspiel	261
9.5	Umgang mit sehr aktiven und passiven Teilnehmerinnen	262
9.6	Patientinnen machen keine Hausaufgaben oder vergessen die Unterlagen	264
9.7	Einzelne Teilnehmerinnen fehlen häufig	265
	Literatur	266
	Anhang	273
	Abrechnungsmöglichkeiten von Gruppentherapien im Rahmen der Richtlinientherapie	275
	Hinweise zu den Online-Materialien	278