

Christian M. Blechinger

Glücklich in sozialen und
therapeutischen Berufen –
Bedürfnisse erkennen und umsetzen

Beltz Verlag · Weinheim, Basel, Berlin

BELTZ



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Psychoanalyse	
Bewusstes Annehmen von Problemen und	
Konflikten	11
1.1 Einführung	11
1.2 Zentrale Begriffe der Psychoanalyse	12
1.2.1 Drei-Instanzen-Modell	12
1.2.2 Angst	15
1.2.3 Verdrängung	17
1.2.4 Abwehrmechanismen	19
1.3 Innerer Trend	23
1.4 Ziel der Psychoanalyse	24
1.5 Psychohygienische Folgerungen	24
2. Individualpsychologie	
Erreichen und Aufrechterhalten eines gesunden	
Selbstwertgefühls	30
2.1 Einführung	30
2.2 Zentrale Begriffe der Individualpsychologie	32
2.2.1 Gemeinschaftsgefühl	32
2.2.2 Minderwertigkeitsgefühl und Minderwertigkeits-	
komplex	33
2.2.3 Lebensplan und Dressate	35
2.2.4 Kompensation	38
2.3 Wertschätzung und Anerkennung	41
2.3.1 Imagefaktoren	42
2.3.2 Zeichen der Wertschätzung	43

2.4	Philosophie der zwischenmenschlichen Gleichwertigkeit	44
2.5	Psychohygienische Folgerungen	48
3.	Transaktionsanalyse	
	Lebensskript und konstruktive Kommunikationsstrukturen	51
3.1	Einführung	51
3.2	Zentrale Begriffe der Transaktionsanalyse: Struktur- und Funktionsmodell	52
3.2.1	Das Eltern-Ich im Funktionsmodell	52
3.2.2	Das Kind-Ich im Funktionsmodell	56
3.2.3	Das Erwachsenen-Ich im Funktionsmodell	59
3.3	Analyse von Transaktionen	60
3.3.1	Parallele und komplementäre Transaktionen	61
3.3.2	Gekreuzte Transaktionen	63
3.3.3	Verdeckte Transaktionen	64
3.3.4	Duplex-Transaktionen	65
3.4	Das Lebensskript	66
3.4.1	Stopper – Bannbotschaften	66
3.4.2	Antreiber – Kurskorrektoren	72
3.5	Das Kernziel der Transaktionsanalyse	73
3.6	Psychohygienische Folgerungen	75
4.	Verhaltenstherapie	
	Kognitionen, Kompetenzen, Konditionierungen und Selbstanweisungen	84
4.1	Einführung	84
4.2	Zentrale Begriffe der Verhaltenstherapie: Reiz-Reaktions-Lernen	86
4.2.1	Klassisches Konditionieren	86
4.2.2	Operantes Konditionieren	88

4.3	Kognitive Verhaltenstherapie	90
4.3.1	Gedankenfehler – Dysfunktionales Denken	91
4.3.2	Irrationales Selbstanweisungen	93
4.4	Rational-Emotive Verhaltenstherapie	97
4.5	Psychohygienische Folgerungen	99
5.	Humanistische Psychologie Leben im Einklang mit der menschlichen Bedürfnisstruktur	103
5.1	Einführung	103
5.2	Gestalttherapie	104
5.2.1	Einführung	104
5.2.2	Zentrale Begriffe der Gestalttherapie	105
5.2.3	Psychohygienische Folgerungen	107
5.3	Humanistische Psychologie des Seins	112
5.3.1	Einführung	112
5.3.2	Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse	113
5.3.3	Interpersonale Beziehungen	116
5.3.4	Psychohygienische Folgerungen	117
	Anmerkungen	124
	Weiterführende Literatur	128
	Stichwortverzeichnis	129