

Carl R. Rogers

Entwicklung der Persönlichkeit
Psychotherapie aus der Sicht
eines Therapeuten
Klett-Cotta

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Inhalt

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 dein 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
Eine 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
<i>Neuere Forschungen . . .</i>	262
<i>Bedeutung der Forschung für die Zukunft. . .</i>	264

VI. Implikationen für das Leben?

13. Persönliche Gedanken über Lehren und Lernen . . .	268
14. Signifikantes Lernen: In Therapie und Erziehung . . .	273
<i>Signifikantes Lernen in der Psychotherapie . . .</i>	273
<i>Signifikantes Lernen in der Erziehung . . .</i>	274
<i>Lernbedingungen in der Psychotherapie . . .</i>	275
Problemstellung . . .	275
Kongruenz . . .	276
Bedingungslose positive Zuwendung . . .	277
Empathisches Verstehen . . .	277
Fünfte Bedingung . . .	278
<i>Der Lernprozeß in der Therapie . . .</i>	278
Die Hauptquelle der Veränderung . . .	279
<i>Die Implikationen für das Erziehungswesen . . .</i>	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
<i>Einige abschließende Fragen . . .</i>	286
15. Schülerzentrierter Unterricht im Erleben eines Teilnehmers . . .	290
<i>Samuel Tenenbaum:</i>	
<i>Carl R. Rogers und der nicht-direktive Unterricht. . .</i>	292
Unstrukturiertes Vorgehen . . .	293
Ermutigung zum Denken . . .	295
Die Wichtigkeit des Akzeptierens . . .	297
Eine neue Methodologie . . .	300
<i>Eine persönliche Unterrichtserfahrung (Brief von Samuel Tenenbaum an Carl Rogers, ein Jahr später) . . .</i>	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
<i>Das »Know-how« in den Verhaltenswissenschaften ...</i>	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