

Marion Weber

Mit sich selbst  
in Einklang kommen

Herderbücherei

# Inhalt.

Anden Leser .

## HERKUNFT UND ZIELE DER GESTALTTHERAPIE (11)

Die gegenwärtigen Richtungen in der Psychologie . . . . .	11
Ursprung und Entwicklung der Gestalttherapie . . . . .	20
Was Sie selbst tun können . . . . .	30
Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft . . . . .	31
Die Tendenz zur guten Gestalt- . . . . .	32
Was Sie selbst tun können . . . . .	33

## WAS SIE DURCH GESTALTTHERAPIE ERREICHEN KÖNNEN (34)

<i>Mehr Bewußtheit.</i> . . . . .	34
Körperbewußtheit . . . . .	34
Was Sie selbst tun können . . . . .	35
Bewußtheit für die eigenen Wünsche und die Wünsche anderer . . . . .	36
Was Sie selbst tun können . . . . .	38
Bewußtheit für Unerledigtes . . . . .	39
Was Sie selbst tun können . . . . .	44
Das Auftauchen unvollständiger Gestalten . . . . .	46
Bewußtheit für Vermeidungsverhalten . . . . .	51
Was Sie selbst tun können . . . . .	53
Bewußtheit für sinnliche Wahrnehmung- . . . . .	53
<i>Besseren Kontakt.</i> . . . . .	58
Gedanken-zu-Kontakt . . . . .	58
Besseren Kontakt im Alltag <sup>1</sup> . . . . .	62
Was Sie selbst tun können . . . . .	63
Kontaktfunktion „Augenblick“. . . . .	63
Was Sie selbst tun können . . . . .	65

Kontaktfunktion Berührung	66
Was Sie selbst tun können.	68
Kontakt in der Therapie.	69.

## WAS UNS NEUROTISCH MACHT (72)

Introjektion	72
Projektion	75
Deflektion.	78
Konfluenz.	79
Retroflektion.	82

## DIE THERAPEUTISCHEN MITTEL DER GESTALT THERAPIE (85)

<i>Bewußtheit lenken</i>	85
Die Bewußtheit auf körperliche Empfindungen lenken	g5
Die Bewußtheit auf eine Bewegung lenken — die Bewegung verstärken	90
<i>Der Gestaltdialog</i>	93
Topdog-Underdog	93
Unerledigtes taucht auf.	96
Identifikation mit dem Symptom.	101
Rollenspiel „Klient spielt Therapeut“	106
<i>Experimente</i>	108
Die Erforschung von Unbekanntem	110
Mit der Angst gehen	111
Ein Versuch mit dem Apfel	113
Spaß in der Therapie - tanzen und singen	115
Spaß haben - Tiere darstellen	117
Die Bewegungsassoziationen	118
Phantasie.	120
Was Sie selbst tun können.	130
Nonverbale Übungen in der Gruppe	131
<i>Traumarbeit.</i>	133
Über den Traum.	133
Die Arbeit mit dem Traum.	136
Weiterführende Literatur	141