

Gerard Egan

Helfen durch Gespräch

Psychologische Beratung in
Therapie, Beruf und Alltag

Aus dem Amerikanischen
von Wolfgang Schrader
Fachliche Bearbeitung
von Margarete Hecker



Rowohlt

Inhalt

Einführung zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort	11
Einführung	12
Die Herkunft des Entwicklungsmodells 12 - Die helfenden Berufe 18 — Helfer und psychologische Theorie 19 — Persönlichkeitstheorie und Wertfrage 19 — Hilfeprozeß und menschliche Beziehungen 21 — Gruppenansatz bei Ausbildung und Behandlung 22 — Anmerkungen zur Terminologie 23	
1 Helfen, Helfer und Lernender	25
Wirrwarr oder Reichtum? 25	
Ein Praxismodell des Helfens 26	
Die Krise des Helfens 28	
Fertigkeiten und sozial-emotionale Probleme 29	
Porträt eines Helfers 34	
Porträt eines Lernenden 36	
Der Übungsleiter («Trainer») 39	
2 Übersicht über ein Entwicklungsmodell des Helfens in Stufen	41
Einführung 41	
Die Zielgerichtetheit der Beratung 44	
Personzentrierte statt problemzentrierter Beratung 46	
Übersicht über die erforderlichen Fertigkeiten 46	
Die Vorphase: Zuwendung 47 — Stufe 1: Eingehen auf den Klienten bzw. Selbstexploration des Klienten 47 - Stufe 2: Integratives Verstehen bzw. Dynamisches Selbstverständnis 49 — Stufe 3: Anleitung zum Handeln bzw. Handeln 52	
Der logische Ablauf des Entwicklungsmodells:	
Training als Behandlung 54	
Der Berater als Vermittler von Verstärkung und Motivation für den Klienten 55	

Anwendung des Entwicklungsmodells als Leitfaden:

Ein Beispiel 59

Systematisches Üben 68

Gegenseitigkeit in Übungsgruppen 69

3 Zuwendung

70

Soziale Intelligenz. Der Unterschied zwischen exakter Wahrnehmung (discrimination) und Kommunikation (communication) 70

Soziale Intelligenz 70 - Exakte Wahrnehmung und Kommunikation 71 - Eine Einschätzungsskala als Instrument der exakten Wahrnehmung 73

Zuwendung: physische und psychische Präsenz 75

Ein Experiment zur Zuwendung 76 - Die Ziele der Zuwendung 76 - Körperliche Zuwendung 78 - Psychische Zuwendung: Zuhören als Kern der Zuwendung 81 — Die Fähigkeit des Beraters, sich selber zuzuhören 83 — Minimale Ermutigungen zum Sprechen als Zuwendungsverhalten 85 - Trainingsgruppen und Training als Behandlung 85 — Ein Hinweis zum Schluß 86

4 Stufe 1: Antworten des Helfers und Selbstexploration des Klienten

87

Die Fertigkeiten des Helfers auf Stufe 1 87

Sorgfältige Einfühlung ersten Grades 88

Häufige Probleme bei der Übermittlung sorgfältiger Einfühlung ersten Grades 92 — Zusammenfassende Regeln für die sorgfältige Einfühlung 101 — Grabgesang auf die sorgfältige Einfühlung? 102

Echtheit als Verhalten 103

Verhaltensweisen, die Echtheit ausmachen 104

Achtung als Verhalten 107

Ein Definitionsversuch 108 — Verbaler Ausdruck der Achtung 109 — Einstellung auf den Klienten 109 — Arbeit mit dem Klienten 110

Konkretheit 114

Konkretheit in Interaktionen der Beratung 116 — Konkretheit des Beraters 117 - Schlußbemerkung 120

Helfen als soziale Beeinflussung: Die Erfahrung des Klienten	120
Die Erfahrung des Klienten unter dem Gesichtspunkt der sozialen Beeinflussung	121
<i>Expertentum</i>	123
<i>Vertrauenswürdigkeit</i>	125
<i>Anziehung</i>	127
Motivation des Klienten	128
Selbstexploration	129
Die Ziele der Selbstexploration	130
<i>Worüber soll der Klient sprechen?</i>	132
Hindernisse wirksamer Selbstexploration	136
Tatsachenbericht und Lebensbericht in der Selbstexploration	139
Training als Behandlung auf Stufe 1	140
Abschließende Bemerkungen zu Stufe 1	142

5 Stufe 2: Integratives Verstehen bzw. Dynamisches Selbstverständnis	144
Dynamisches Selbstverständnis: Ziel des Klienten für Stufe 2	144
Ein Wechsel in der Perspektive	148
Fertigkeiten des Helfers auf Stufe 2	150
Gegenseitigkeit in der Beratung	150
Fortgeschrittene sorgfältige Einfühlung	151
<i>Die Form der Mitteilung fortgeschrittener sorgfältiger Einfühlung</i>	168
Selbsterschließung des Beraters	170
<i>Selbsterschließung in Übungsgruppen</i>	175
Konfrontation	177
<i>Zum Verständnis des Wesens und der Funktion von Konfrontation</i>	178
<i>Was soll konfrontiert werden?</i>	180
<i>Formen der Konfrontation</i>	186
<i>Die Reaktion des konfrontierten Klienten</i>	190
<i>Hinweise und Schlußfolgerungen</i>	193
Direktes wechselseitiges Sprechen (Unmittelbarkeit)	195
<i>Die Funktion unmittelbarer Reaktionen</i>	197
<i>Vorsicht bei Unmittelbarkeit in Reaktionen</i>	198
<i>Systematisches Training in direkter gegenseitiger Kommunikation</i>	199
<i>Einige Anlässe zur Anwendung von Unmittelbarkeit</i>	201
<i>Konfrontation und Unmittelbarkeit in Übungsgruppen</i>	202
<i>Einige Hinweise</i>	203
Schlußbemerkungen zu Stufe 2	203

6 Stufe 3: Aktionsprogramme

205

Erfassen der Verhaltensziele 205 — Spezifizierung des Behandlungsvorgangs 205 — Einschätzen von Verhaltensänderungen 206

Handlungsziele des Klienten 207

Verhaltensänderung als Entwicklungsprozeß 209

Prinzipien beim Bewahren und Ändern von Verhalten 210

Verstärkung 211 — Bestrafung 214 — Vermeidung 21.6 — Formung 218

Stufe 1 und 2 als Aktionsprogramm 219

Eine umfassende Methodologie der Problemlösung 222

Kräftefeldanalyse als Ansatz zur Problemlösung 224

1. Erlassen und Klären des Problems 225 — 2. Prioritäten setzen 230 — 3. Erreichbare Ziele setzen 235 — 4. Einschätzung der vorhandenen Mittel 239 - 5. Auswahl der Mittel 245 - 6. Kriterien für die Effektivität 253 - 7. Ausführung 255 — Direktes Training des Klienten in Methoden der Problemlösung 257

Zur Beachtung bei Programmen der Stufe 3 259

Schlußbemerkung 261

Nachwort: Lernen und Lehren hilfreicher Gesprächsführung 262

Ein Schlußwort über Training als Behandlung und Helfen in Gruppen 262 — Die Anwendung strukturierter Erfahrungen beim Training und beim helfenden Prozeß 264 — Selbsthilfegruppen 267 — Zuletzt: Multiplikation 268

Anmerkungen 269

Literaturverzeichnis der Originalausgabe 270 (sofern vorhanden in deutscher Übersetzung)

Weitere deutschsprachige Literaturempfehlungen 282