

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	VIII
<b>Basisvariablen</b>	1
1.1 <b>Die Haltung des Beraters</b>	1
1.2 <b>Rollen des Beraters im hilfreichen Gespräch</b>	2
1.3 <b>Wortwahl in der Beratung</b>	5
1.4 <b>Anwendungsbeispiel einer Aufwärmphase</b>	6
1.5 <b>Checklisten zu Basisvariablen und Beraterrollen</b>	7
1.6 <b>Selbst- und Fremdanalysebogen zur Beratung und Kurztherapie</b>	9
1.7 <b>Zeitmanagement in Beratung und Kurztherapie</b>	10
1.8 <b>Sensitivitätsübung zur Beraterhaltung</b>	13
<b>2 Beratungssprache</b>	14
2.1 <b>Veränderungsorientierte Sprache</b>	14
2.1.1 Grundlegende Frageprinzipien	14
2.1.2 Die Bedeutung zwischen den Zeilen	15
2.1.3 Semantische Interventionen in der Kognitiven Verhaltenstherapie	19
2.2 <b>Verzerrungen im Wahrnehmen und Denken</b>	20
2.3 <b>Zäsuren – empathisch gesetzte Unterbrechungen</b>	26
2.4 <b>Veränderungsorientierte Sprache zwischen Empathie und Konfrontation</b>	29
<b>3 Kognitive Verhaltenstherapie in Beratung und Kurztherapie</b>	33
3.1 <b>Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)</b>	33
3.1.1 Das ABC-Modell	33
3.1.2 Disputation ungünstiger Gedanken	36
3.1.3 Das Problem (2. Ordnung) mit dem Problem	40
3.1.4 Ziel der Disputationen	40
3.1.5 Aktivierender Dialog und direktive Erklärung	42
3.2 <b>Grundlegende kognitive Problemmuster</b>	45
3.2.1 Selbstwert und geringe Frustrationstoleranz	45

3.2.2	Verzerrung, Fehlschluss und Übertreibung	48
3.2.3	Katastrophisierung und Realitätstest	51
3.3	<b>Beratungsdiagnostik</b>	56
3.3.1	Leitfaden zur Differenzierung beratbarer Probleme	56
3.3.2	Beratung oder Therapie? Ein Abgrenzungsprogramm	60
3.3.3	Beratbare und beratungsunzugängliche Probleme	64
3.3.4	Fragetechniken zum Problemcheck (Screening-Phase)	66
3.3.5	Anwendungsbeispiele: beratbare und nicht beratbare Probleme	68
<b>4</b>	<b>Gefühlsstürme in Beratung und Kurztherapie</b>	<b>73</b>
4.1	<b>Beraterische Arbeit an emotionalen Überreaktionen</b>	73
4.2	<b>Verdeutlichen unausgesprochener Gefühle</b>	75
4.2.1	Angemessene und unangemessene Gefühle	75
4.2.2	Die Frage hinter der Frage hören	76
4.2.3	Anwendungsbeispiele: unausgesprochene Gefühle	78
4.2.4	Unterscheidung von Vorzeige- und Kernproblemen	80
4.2.5	Funktionalität von Ärger und Wut	82
4.3	<b>Die Arbeitsphase – Kurzinterventionen bei beratungszugänglichen emotionalen Reaktionen</b>	85
4.3.1	Angst vor Ablehnung und Selbstwertprobleme	85
4.3.2	Soziale Angst und Hoffnungslosigkeit	86
4.3.3	Frage- und Disputationstechniken bei Befürchtungen	87
4.3.4	Niedergeschlagenheit und Scham	91
4.3.5	Minderheitenstigmatisierung	92
4.3.6	Rigides Denken mit Wutreaktion	95
4.3.7	Zerstörerische Aggression	99
<b>5</b>	<b>Beratung bei Trauer</b>	<b>101</b>
5.1	<b>Verlust und Krankheit</b>	101
5.2	<b>Endlichkeit</b>	105
<b>6</b>	<b>Entscheidungstraining und Zeitmanagement</b>	<b>108</b>
6.1	<b>„Die Arbeit frisst mich auf“</b>	108
6.2	<b>Entscheidungsprobleme</b>	110

<b>7</b>	<b>Verankerungsphase: Übungen in Beratung und Kurztherapie</b>	114
7.1	Rollentausch oder Advocatus-diaboli-Übung	114
7.2	Die Rat-an-einen-Freund-Technik	116
7.3	Die Schlimmste-Folgen-Technik	118
7.4	Die Warum-Technik	119
7.5	Ganzheitliches Modelllernen und Visualisierung	121
<b>8</b>	<b>Umgang mit Widerstand</b>	126
8.1	Der Vorteil des Nachteils	126
8.2	Umgang mit Veränderungshemmnissen	127
8.3	Widerstand als integraler Bestandteil eines Problems	134
8.4	Umgang mit extrem aggressivem Widerstand	137
<b>9</b>	<b>Training gegen Dialogfehler</b>	140
9.1	Ungenaues Fragen	140
9.2	Überdifferenzierendes Fragen	141
9.3	Interventionismus	141
9.4	Das Helfersyndrom – problemverstärkendes Beraterverhalten	142
9.5	Überforderung des Klienten	144
9.6	Fehlender Abgleich der Ziele	145
9.7	Hemmende Beraterdominanz	145
9.8	Ärgerreaktionen auf Seiten des Beraters	146
9.9	Fehlende Zäsuren durch mangelnde Abgrenzung des Beraters	147
9.10	Beratungshemmende Leitsätze oder das Helfen-können-müssen-Syndrom	149
9.11	Umgang mit unlösbaren Problemen	150
9.12	Checkliste zur Selbstreflexion von Beratungen	154
<b>10</b>	<b>Ausklang</b>	156
	<b>Literatur</b>	158
	<b>Sachverzeichnis</b>	161