

Inhalt

An den Leser	9
------------------------	---

HERKUNFT UND ZIELE DER GESTALT THERAPIE (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 GESTALT THERAPIE 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 zum Kontakt	58
Besseren Kontakt im Alltag	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	85
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 Bewegungsassoziation	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