

# Inhalt

## **Einführung** 9

### **1. Autogenes Training** 15

Die Persönlichkeiten von Johannes Schultz und Hannes Lindemann 15

Autogenes Training – die innere Ruhe wiederfinden 16

Die Methode im Überblick 24

Autogenes Training in Beratung und Training 25

Bezüge zu anderen Methoden 26

### **2. Bioenergetik** 28

Alexander Lowen will Körper und Geist vereinen 28

Bioenergetik oder die Sprache des Körpers verstehen 29

Die Methode im Überblick 37

Bioenergetik in Beratung und Training 39

Bezüge zu anderen Methoden 40

### **3. Feldenkrais** 41

Moshé Feldenkrais will jede Bewegung bewusst ausführen 41

Feldenkrais' Arbeit oder wie man die Macht der Gewohnheit überwindet 42

Die Methode im Überblick 47

Feldenkrais in Beratung und Training 47

Bezüge zu anderen Methoden 48

### **4. Focusing** 50

Eugene Gendlin folgt seiner Intuition 50

Focusing oder wie man in nur einer Minute innerlich aufräumt 51

Die Methode im Überblick 59

Focusing in Beratung und Training 61

Bezüge zu anderen Methoden 61

### **5. Gestalttherapie** 63

Fritz und Lore Perls fasziniert die Gestaltpsychologie 63

Gestalttherapie oder die Freude am dramatischen Experimentieren 67

Weiterentwicklung: Integrative Therapie 78  
Die Methode im Überblick 79  
Der Gestaltansatz in Beratung und Training 80  
Bezüge zu anderen Methoden 82

## **6. Gordon-Training 83**

Thomas Gordon entwickelt einen neuen Kommunikationsstil 83  
Die Gordon-Methode im Management 84  
Die Methode im Überblick 92  
Die Managerkonferenz in Beratung und Training 93  
Bezüge zu anderen Methoden 94

## **7. Hypnotherapie 95**

Milton Erickson ist ein Vorbild für seine Klienten 95  
Hypnotherapie oder wie man durch geplante Umwege an sein Ziel kommt 98  
Die Methode im Überblick 107  
Hypnose in Beratung und Training 108  
Bezüge zu anderen Methoden 109

## **8. Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie 112**

Carl Rogers konzentriert sich auf die Beziehung zu seinen Klienten 112  
Klientenzentrierte Gesprächsführung oder wie man die Regeln des Aktiven Zuhörens anwendet 114  
Die Methode im Überblick 121  
Klientenzentrierte Gesprächsführung in Beratung und Training 123  
Bezüge zu anderen Methoden 124

## **9. Kognitive Verhaltenstherapie 126**

So viele Namen ... 126  
Durch Einsicht und neues Verhalten zum Ziel kommen 126  
Die Methode im Überblick 134  
Kognitive Verhaltenstherapie in Beratung und Training 136  
Bezüge zu anderen Methoden 136

## **10. Konstruktivismus 138**

Paul Watzlawick bezweifelt unsere Wahrnehmung 138  
Wie wir uns die Welt selbst erschaffen 139  
Die Methode im Überblick 146  
Konstruktivismus in Beratung und Training 148  
Bezüge zu anderen Methoden 148

- 11. Logotherapie und Existenzanalyse 151**  
Viktor Frankl auf der Suche nach dem Sinn 151  
Logotherapie oder wie man durch humorvolles Akzeptieren wieder die Führung übernimmt 152  
Die Methode im Überblick 157  
Logotherapie in Beratung und Training 158  
Bezüge zu anderen Methoden 158
- 12. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 160**  
Richard Bandler und John Grinder modellieren die Meister der Psychotherapie 160  
Neurolinguistisches Programmieren oder wie man die Fähigkeiten der Meister nutzt 163  
Die Methode im Überblick 183  
NLP in Beratung und Training 186  
Bezüge zu anderen Methoden 187
- 13. Progressive Muskelentspannung 189**  
Edmund Jacobson sucht eine effektive Methode zur Entspannung 189  
Progressive Muskelentspannung oder durch Anspannung entspannen 190  
Die Methode im Überblick 195  
Progressive Muskelentspannung in Beratung und Training 196  
Bezüge zu anderen Methoden 197
- 14. Provokativer Kommunikationsstil 198**  
Frank Farrelly langweilte die Gesprächstherapie 198  
Der Provokative Kommunikationsstil oder wie Humor Energien freisetzt 199  
Die Methode im Überblick 206  
Provokativer Stil in Beratung und Training 207  
Bezüge zu anderen Methoden 208
- 15. Psychodrama 210**  
Jakob Levy Moreno bringt das Leben auf die Bühne 210  
Psychodrama oder wie man durch Rollenspiele neue Ideen entwickelt 211  
Die Methode im Überblick 218  
Psychodrama in Beratung und Training 220  
Bezüge zu anderen Methoden 222

- 16. Rational-Emotive Therapie (RET) 223**  
Albert Ellis sucht nach einfachen Lösungen 223  
RET oder warum man am eigenen Unwohlsein selbst Schuld hat 223  
Die Methode im Überblick 231  
RET in Beratung und Training 232  
Bezüge zu anderen Methoden 233
- 17. Systemische Therapie 234**  
Viele Köpfe interessieren sich für den größeren Zusammenhang 234  
Systemische Therapie: das Ganze betrachten 239  
Die Methode im Überblick 265  
Systemische Therapie in Beratung und Training 267  
Bezüge zu anderen Methoden 269
- 18. Transaktionsanalyse (TA) 270**  
Eric Berne und Thomas A. Harris wollen Kommunikation besser verstehen 270  
Die Transaktionsanalyse geht kommunikativen Spielen nach 271  
Die Methode im Überblick 292  
Transaktionsanalyse in Beratung und Training 294  
Bezüge zu anderen Methoden 296
- 19. Themenzentrierte Interaktion (TZI) 298**  
Ruth Cohn sucht einen anderen Umgang mit Macht 298  
TZI oder die Suche nach der inneren und äußeren Balance 299  
Die Methode im Überblick 309  
Themenzentrierte Interaktion in Beratung und Training 310  
Bezüge zu anderen Methoden 312
- Literaturverzeichnis 314**  
**Stichwortverzeichnis 323**