

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
Zum Einsatz der Übungen in der Beraterausbildung (Volker Krumm)	17
Erster Teil	
Einführung	23
Ein Trainingsprogramm	23
Die Stufen und Schritte des Beratungsprozesses	24
Der Beratungsprozeß verläuft nicht geradlinig	28
Ihre Rolle als Auszubildender: sich mit den wirklichen Problemen auseinanderzusetzen	29
Einige Hinweise zu den Übungen :.....	33
Zweiter Teil	
Grundlegende kommunikative Fertigkeiten	34
<i>Übungen zur Zuwendung</i>	34
Übung 1: Fehlende Zuwendung in einem Gruppengespräch .	35
Übung 2: Zuwendung als Forderung nach Teilnahme und Intensität	35
Übung 3: Beobachtungen und Feedback zum Zuwendungsverhalten	36

<i>Übungen zum Zuhören</i>	37
<i>Erfahrungen, Verhaltensweisen und Gefühle</i>	37
Übung 4: Auf die eigenen Gefühle achten	38
Übung 5: Auf die Gefühle von Klienten achten	40
Übung 6: Auf Erfahrungen und Verhaltensweisen achten ...	45
<i>Die Sichtweise des Klienten: Einführendes Zuhören</i>	51
Übung 7: Auf den Standpunkt des Klienten achten	51
Übung 8: Standpunkte der anderen verstehen	52
<i>Übungen zur verstehenden (akzeptierenden) Empathie</i>	53
Übung 9: Verständnis für die Gefühle des Klienten mitteilen	54
Übung 10: Empathie mitteilen – Erfahrungen, Verhaltens- weisen, Empfindungen	59
Übung 11: Einfühlungsvermögen in die Konflikte von Klienten	63
Übung 12: Verstehende Empathie im Alltag üben	66
<i>Übungen zum Nachfragen</i>	67
Übung 13: Nachfragen zur Klärung von Erfahrungen, Verhaltensweisen und Gefühlen	68
Übung 14: Die Kombination von Empathie und Nachfragen ..	70
Dritter Teil	
Stufe 1: Probleme erkennen und klären	77
<i>Schritt 1: Die Klienten ermutigen, über sich zu berichten</i> ...	77
Übung 15: Was läuft in meinem Leben falsch, und was läuft richtig?	78
Übung 16: Überprüfung der Aufgaben, die das Leben an Sie stellt, und Beachtung des sozialen Umfelds	79
Übung 17: Konflikte im Netzwerk des sozialen Umfelds	83
Übung 18: Einschätzung des Einflusses größerer gesellschaftli- cher Organisationen und Institutionen auf Ihr Leben	85
Übung 19: Einschätzung der Lebenstüchtigkeit	86
Übung 20: Satzergänzungen zur Einschätzung von Problemen	91
Übung 21: Satzergänzungen zur Einschätzung von Stärken ...	92

<i>Schritt 2: Problemeingrenzung und -klärung</i>	93
<i>Schlüsselprobleme auswählen</i>	93
Übung 22: Untersuchungsbereiche auswählen	94
<i>Übungen zur Klärung von Problemen der Klienten</i>	96
Übung 23: Konkret über Erfahrungen sprechen	96
Übung 24: Konkret über Verhalten sprechen	97
Übung 25: Konkret über Gefühle und Empfindungen sprechen	99
Übung 26: Konkret über Erfahrungen, Verhaltensweisen und Gefühle sprechen	100
Übung 27: Sich selbst beraten	102
Übung 28: Umgang mit Widerstand und anderen Problemen des Beratungsprozesses	106
<i>Zusammenfassen</i>	107
Übung 29: Zusammenfassen als Methode der Problemklärung	108
<i>Schritt 3: Klienten helfen, an blinden Flecken zu arbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln</i>	110
<i>Informationen geben</i>	111
Übung 30: Information und neue Perspektiven	111
Übung 31: Informationen, um neue Perspektiven für eigene Probleme entwickeln zu können	114
<i>Aktivierende Empathie</i>	116
Übung 32: Behutsamkeit bei der Herausforderung von Klienten	117
Übung 33: Aktivierende, treffende Empathie – Vermutungen über sich selbst	117
Übung 34: Der Unterschied zwischen verstehender und aktivierender Empathie	120
<i>Selbstmitteilung des Beraters</i>	127
Übung 35: Eigene Erfahrungen, die anderen helfen können ..	127
Übung 36: Angemessene Selbstmitteilung des Beraters	129

Übung 37: Selbstmitteilung im Beratungsgespräch üben	130
<i>Konfrontation</i>	131
Übung 38: Konfrontation mit eigenen Stärken	131
Übung 39: Weitere Selbst-Konfrontation	132
Übung 40: Der Konfrontationswettkampf – Konfrontation und Reaktion	134
<i>Direktheit: Beziehungen untersuchen</i>	135
Übung 41: Direktheit in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen	136
Übung 42: Auf Situationen reagieren, die Direktheit erfordern	138
Übung 43: Direktheit gegenüber den anderen Gruppen- mitgliedern	141
Vierter Teil	
Stufe 2: Einen Soll-Zustand entwickeln und Ziele setzen . . .	142
<i>Schritt 4: Zukunftsbilder entwerfen</i>	142
Übung 44: Zukunftsbilder entwerfen – Bilder einer besseren Zukunft	143
Übung 45: Zukunftsbilder im Zusammenhang mit Ihren eigenen Problemen	144
Übung 46: Anderen beim Entwerfen von Zukunftsbildern helfen	145
<i>Schritt 5: Klienten beim Bewerten von Zukunftsbildern helfen</i>	145
Übung 47: Ziele präzisieren	145
Übung 48: Ziele nach bestimmten Kriterien überprüfen	150
Übung 49: Für sich selbst Ziele aufstellen	152
Übung 50: Anderen beim Setzen konkreter und präziser Ziele helfen	153
<i>Schritt 6: Zielauswahl und -engagement</i>	154
Übung 51: Einschätzung Ihres Engagements für ein Ziel	154
Übung 52: Das Kosten-Nutzen-Verhältnis bei der Zielauswahl prüfen	155

Fünfter Teil

Stufe 3: Handeln – den Soll-Zustand in die Realität

umsetzen	156
<i>Schritt 7: Handlungsstrategien entwickeln</i>	156
Übung 53: Handlungsstrategien durch Brainstorming entwickeln	156
Übung 54: Anderen helfen, mit Brainstorming Strategien zu entwickeln	159
Übung 55: Strategien bewerten	160
Übung 56: Das Bilanzblatt	163
<i>Schritt 8: Pläne formulieren</i>	167
Übung 57: Festlegung der Hauptschritte in einem Aktionsplan	167
Übung 58: Subpläne zu den Hauptschritten Ihres Plans formulieren	169
Übung 59: Pläne für Ihre eigenen Subziele formulieren	170
Übung 60: Entwicklung der Mittel zur Realisierung von Plänen	172
Übung 61: Die eigenen Fähigkeiten entwickeln	174
<i>Schritt 9: Handlung – Ausführung der Pläne</i>	176
Übung 62: Kraftfeldanalyse – Kräfte erkennen, unterstützen und zurückhalten	177
Übung 63: Unterstützende Kräfte verstärken	179
Übung 64: Die Stärke hindernder Kräfte neutralisieren oder reduzieren	181
Übung 65: Hindernisse der Planausführung erkennen – über Ihre Planungsführung berichten	183
Übung 66: Verhaltensprinzipien: aus dem Mißlingen von Plänen lernen	185
Übung 67: Die Verhaltensprinzipien zur Unterstützung Ihres Engagements für einen Plan anwenden	187
Übung 68: Die Ausführung eines Plans kontrollieren und bewerten	190