

Inhalt

Vorwort.....	9
TEIL I: DIE THEORETISCHEN GRUNDLAGEN DER GESTALT THERAPIE	11
1. Geschichtlicher Hintergrund	12
2. Definition und Einflussgrößen	17
2.1 Was ist Gestalttherapie?.....	17
2.2 Welche Einflüsse haben die Gestalttherapie wesentlich geprägt?.....	18
2.3 Krankheit aus Sicht der Gestalttherapie	22
2.4 Grenzen gestalttherapeutischer Arbeit und ein Blick auf psychische Störungen.....	24
3. Zentrale Konzepte.....	29
3.1 Die Figur-Grund-Formation.....	29
3.2 Kontakt.....	32
3.3 Phänomenologie.....	42
3.4 Gewahrsein und Bewusstheit	44
3.5 Offene Situationen und Experimente	48
3.6 Widerstand	50
3.7 Selbstverantwortlichkeit der Klienten.....	52
3.8 Respekt und Würdigung	56
4. Was macht eine gute Therapie aus?	58
4.1 Die innere Haltung des Therapeuten.....	58
4.2 Fokus auf das „Hier und Jetzt“	60
4.3 Mit dem „gehen“, was gerade ist.....	62
4.4 Ressourcenorientiertes Arbeiten	64
4.5 Die Relevanz sprachlicher Formulierungen.....	66
5. Integration anderer Therapierichtungen	69
5.1 Psychodrama	69
5.2 Systemische Therapie	72
5.3 Verhaltenstherapie und kognitive Verhaltenstherapie.....	74

5.4	Klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Carl R. Rogers	80
5.5	Hypnotherapie und hypnotische Kommunikation.....	82
5.6	Neurolinguistisches Programmieren	84
5.7	Eyes Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	87
5.8	Entspannungsverfahren.....	89
5.9	Bewegungstherapien	92
TEIL II: DIE PRAKTISCHEN GRUNDLAGEN DER GESTALT THERAPIE..		97
6.	Struktur – gibt es so etwas in der Gestalt überhaupt?	98
6.1	Gefühle geben Orientierung.....	98
6.2	Therapie im Einzelsetting.....	100
7.	Techniken der Gestalttherapie	106
7.1	Das Gespräch und therapeutische Gesprächstechniken ...	106
7.2	Der „Hot Seat“ und die Stuhlarbeit.....	118
7.3	In verschiedene Rollen schlüpfen.....	121
7.4	Inszenierung von Übertreibungen, Variationen und Gegenteiligen	134
7.5	Themen „verraumen“.....	141
7.6	Kreative Medien nutzen.....	143
7.7	Funktion der einzelnen Mitglieder in der Gruppenarbeit.	149
8.	Der gestalttherapeutische Prozess	157
9.	Gestalttherapeutische Sequenz aus der Paartherapie.....	161
10.	„Experimente“ für die Leserinnen und Leser	167
10.1	Spüren, was gerade ist	167
10.2	Eine Gewahrseinsübung.....	170
10.3	Wenn der Körper sprechen könnte.....	172
10.4	Spüren von Widerständen und Bedürfnissen	174
10.5	Anziehung und Hingabe	178
	Ein kurzes Schlusswort	183
	Weiterführende Literatur und hilfreiche Ressourcen.....	184
	Literatur.....	187
	Index	189
	Über die Autorin.....	192