

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 |