

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 Löwen 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

Moshe 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