

# Verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung

Strategien und Übungen. Mit Online-Materialien

Bearbeitet von  
Bernd Ubben

Originalausgabe 2013. Buch. 255 S. Hardcover

ISBN 978 3 621 27920 8

Format (B x L): 16,8 x 24,5 cm

Gewicht: 560 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie >](#)  
[Verhaltenstherapie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	10
<b>Einleitung</b>	11
<b>Teil I Grundlagen der Selbsterfahrung</b>	17
<b>1 Formen der Selbsterfahrung</b>	18
1.1 <b>Selbsterfahrung als Erkennen und Bearbeiten des eigenen Persönlichkeitsstils</b>	18
1.2 <b>Der Verlauf einer Selbsterfahrung</b>	20
1.3 <b>Das WERK der Selbsterfahrung</b>	26
1.4 <b>Berufsbezogene Selbsterfahrung als Professionalisierung des Persönlichkeitsstils</b>	28
1.5 <b>Die Idee einer Selbsterfahrung für Psychotherapeuten</b>	30
1.5.1 Interaktionsorientierte Supervisionskonzepte und Selbsterfahrung	33
1.5.2 Verfahrensspezifische Selbsterfahrung	34
1.6 <b>Persönliches Erfahren der allgemeinen Psychotherapie-Wirkfaktoren</b>	36
1.7 <b>Das Erlernen von therapeutischen Haltungen in der Selbsterfahrung</b>	38
<b>2 Ziele und Komponenten einer Selbsterfahrung für Verhaltenstherapeuten</b>	43
2.1 <b>Selbsterfahrung im verhaltenstherapeutischen Kontext</b>	43
2.2 <b>Der Ablauf einer verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung</b>	46
2.3 <b>Die IDEE einer verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung</b>	49
2.3.1 Identifikation mit dem Verfahren Verhaltenstherapie	51
2.3.2 Durchdringung der verhaltenstherapeutischen Arbeitsweise	51
2.3.3 Emotionale Aktivierung im Rahmen des Selbsterfahrungs- prozesses	56
2.3.4 Effizientes Erlernen therapeutischer Methoden und Haltungen	57
2.4 <b>Wandlungen des Verständnisses von verhaltenstherapeutischer Selbsterfahrung</b>	60
2.5 <b>Die WERK-Bestandteile einer verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung</b>	64
2.6 <b>Selbsterfahrungsfallen</b>	68

<b>3</b>	<b>Professionalisierung des Persönlichkeitsstils</b>	70
<b>3.1</b>	<b>Das Konstrukt der personalen Kompetenz</b>	70
3.1.1	Personale Kompetenzen 1: Bewältigungs- und Interaktionsstil	71
3.1.2	Personale Kompetenzen 2: Oberpläne	74
3.1.3	Personale Kompetenzen 3: Grundannahmen	76
<b>3.2</b>	<b>Die Ableitung individueller Selbsterfahrungsanliegen</b>	78
3.2.1	Professionelle Rolleneinnahme	79
3.2.2	Selbstfürsorge im Beruf	82
3.2.3	Rolleneinnahme in Gruppen	83
<b>3.3</b>	<b>Vertikales Lernen in der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung</b>	85
<b>4</b>	<b>Selbsterfahrung als verhaltenstherapeutischer Arbeitsprozess</b>	88
<b>4.1</b>	<b>Verwendung des verhaltenstherapeutischen Arbeitsmodells in der Selbsterfahrung</b>	88
4.1.1	Die Anfangsphase mit den Komponenten Abholen, Anknüpfen, Absprechen	91
4.1.2	Die Bearbeitungsphase mit den Komponenten Briefen, Begleiten, Bestätigen	97
4.1.3	Die Check-out- bzw. Commitment-Phase mit den Komponenten Cognition, Choose your homework, Check-up	99
<b>4.2</b>	<b>Die Planung und Evaluation von Selbsterfahrungssitzungen</b>	100
4.2.1	Die Anfangsphase der Sitzung	102
4.2.2	Die Bearbeitungsphase der Selbsterfahrungssitzung	106
4.2.3	Die Commitment- bzw. Checking-Phase	109
<b>4.3</b>	<b>ABC-Kurzprogramm</b>	113
4.3.1	Erster Tag	113
4.3.2	Zweiter Tag	117
<b>Teil II</b>	<b>Praxis der Selbsterfahrung</b>	121
<b>5</b>	<b>Selbsterfahrungsübungen: Überblick</b>	122
<b>5.1</b>	<b>Auswahlkriterien für Selbsterfahrungsübungen</b>	122
<b>5.2</b>	<b>Das Curriculum</b>	125
<b>5.3</b>	<b>Die Übungen</b>	126
<b>6</b>	<b>Übungen der Anfangsphase</b>	137
<b>6.1</b>	<b>MODUL I: Abholen</b>	137
<b>6.2</b>	<b>MODUL II: Anknüpfen</b>	149
<b>6.3</b>	<b>MODUL III: Absprechen</b>	175
<b>6.4</b>	<b>Konferenzübungen</b>	181

<b>7 Übungen der Bearbeitungsphase</b>	192
<b>7.1 MODUL I: Briefen</b>	192
<b>7.2 MODUL II: Begleiten</b>	207
<b>7.3 MODUL III: Bestätigen</b>	210
<b>8 Übungen der Commitmentphase</b>	213
<b>8.1 MODUL I: Cognition</b>	213
<b>8.2 MODUL II: Choose your homework</b>	218
<b>8.3 MODUL III: Check-up</b>	220
<b>Anhang</b>	223
<b>Verzeichnis der Übungen</b>	224
<b>Verzeichnis der Arbeitsblätter</b>	226
<b>Arbeitsblätter</b>	227
<b>Literatur</b>	251
<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	254
<b>Sachwortverzeichnis</b>	255