

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

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

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

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

3	Professionalisierung des Persönlichkeitsstils	70
3.1	Das Konstrukt der personalen Kompetenz	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
3.2	Die Ableitung individueller Selbsterfahrungsanliegen	78
3.2.1	Professionelle Rolleneinnahme	79
3.2.2	Selbstfürsorge im Beruf	82
3.2.3	Rolleneinnahme in Gruppen	83
3.3	Vertikales Lernen in der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung	85
4	Selbsterfahrung als verhaltenstherapeutischer Arbeitsprozess	88
4.1	Verwendung des verhaltenstherapeutischen Arbeitsmodells in der Selbsterfahrung	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
4.2	Die Planung und Evaluation von Selbsterfahrungssitzungen	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
4.3	ABC-Kurzprogramm	113
4.3.1	Erster Tag	113
4.3.2	Zweiter Tag	117
Teil II	Praxis der Selbsterfahrung	121
5	Selbsterfahrungsübungen: Überblick	122
5.1	Auswahlkriterien für Selbsterfahrungsübungen	122
5.2	Das Curriculum	125
5.3	Die Übungen	126
6	Übungen der Anfangsphase	137
6.1	MODUL I: Abholen	137
6.2	MODUL II: Anknüpfen	149
6.3	MODUL III: Absprechen	175
6.4	Konferenzübungen	181

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