

Inhalt

Vorwort	IX
Einleitung	XI
Struktur der Lebenszielanalyse und -planung	XII
I Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren	1
1.1 Wodurch bin ich?	4
1.2 Mausestot oder unsterblich?	9
1.3 Was ist der Sinn meines Lebens?	13
1.3.1 Lebenszweck	14
1.3.2 Lebensziel	15
1.4 Strategien für typische Widerstände	17
1.5 Weiterführende Literatur	23
2 Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und prüfen	24
2.1 Bestehende Lebensziele erheben	24
2.2 Bestehende Lebensziele prüfen	31
2.3 Änderungswünsche des Patienten erheben	34
2.4 Strategien für typische Widerstände	34
2.5 Weiterführende Literatur	37
3 Art, Ursache und Konsequenzen der Lebenszielproblematik diagnostizieren	38
3.1 Patienten ohne Ziele	39
3.1.1 Gründe für Ziellosigkeit	39
3.1.2 Indizien für Ziellosigkeit	43
3.1.3 Symptomgewinne von Ziellosigkeit	44
3.1.4 Konsequenzen von Ziellosigkeit	44
3.1.5 Strategien für typische Widerstände	44
3.2 Patienten mit zu vielen Zielen	49
3.2.1 Gründe für zu viele Ziele	49
3.2.2 Indizien für zu viele Ziele	51
3.2.3 Symptomgewinne von zu vielen Zielen	51
3.2.4 Konsequenzen von zu vielen Zielen	52
3.2.5 Strategien für typische Widerstände	53

3.3	Patienten mit irrationalen Zielen	56
3.3.1	Gründe für irrationale Ziele	56
3.3.2	Indizien für irrationale Ziele	58
3.3.3	Symptomgewinne von irrationalen Zielen	58
3.3.4	Konsequenzen von irrationalen Zielen	59
3.3.5	Strategien für typische Widerstände	59
3.4	Patienten mit widersprüchlichen Zielen	61
3.4.1	Gründe für widersprüchliche Ziele	61
3.4.2	Indizien für widersprüchliche Ziele	62
3.4.3	Symptomgewinne von widersprüchlichen Zielen	62
3.4.4	Konsequenzen von widersprüchlichen Zielen	62
3.4.5	Strategien für typische Widerstände	63
3.5	Weiterführende Literatur	64
4	Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten	65
4.1	Zielplanung bei fehlenden Zielen	66
4.2	Zielplanung bei zu vielen Zielen	72
4.3	Zielplanung bei irrationalen Zielen	76
4.4	Zielplanung bei widersprüchlichen Zielen	80
4.5	Zielhierarchie erstellen	83
4.6	Zeit- und Energieverteilung bestimmen	85
4.7	Strategien für typische Widerstände	88
4.8	Weiterführende Literatur	93
5	Gesprächsführung bei lebensphilosophischen Fragestellungen	94
5.1	Fragetechniken	94
5.1.1	Informationserhebende Fragetechniken	94
5.1.2	Informationsprüfende Fragetechniken	95
5.1.3	Erkenntniserarbeitende Fragetechniken	99
5.2	Sokratische Gesprächsführung	100
5.2.1	Modelle sokratischer Gesprächsführung	100
5.2.2	Indikation für sokratische Gesprächsführung	102
5.2.3	Struktur der Modelle sokratischer Gesprächsführung	103
5.3	Differentialindikation: Disput oder Sokratischer Dialog?	107
5.4	Einsatz von Fragetechniken und Gesprächsführungsstrategien in den einzelnen Phasen des therapeutischen Veränderungs- prozesses	109
5.5	Strategien für typische Widerstände	110
5.6	Weiterführende Literatur	112

6	Falldarstellungen mit Beispieldialogen	113
6.1	Lebenszielanalyse und -planung mit einer Patientin, die keine Ziele verfolgt: „Ich muss erst wissen, was richtig ist!“	113
6.1.1	Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren	114
6.1.2	Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und prüfen	125
6.1.3	Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems diagnostizieren	127
6.1.4	Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten	127
6.2	Lebenszielanalyse und -planung mit einem Patienten, der zu wenige Ziele verfolgt: „Der Weg ist das Ziel!“	136
6.2.1	Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren	137
6.2.2	Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und prüfen	139
6.2.3	Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems diagnostizieren	141
6.2.4	Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten	142
6.3	Lebenszielanalyse und -planung mit einem Patienten, der zu viele Ziele verfolgt	164
6.3.1	Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren	165
6.3.2	Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und prüfen	166
6.3.3	Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems diagnostizieren	168
6.3.4	Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten	169
	Inhalt der beiliegenden CD-ROM	181
	Anleitung zur Benutzung der beiliegenden CD-ROM	181
	Glossar	182
	Literatur	189
	Sachwortverzeichnis	193