

Institut Kappel Wuppertal
Europäisches Studienkolleg für Aus- und Weiterbildung

Höchsten 3, Postfach 13 16 52, 42043 Wuppertal
Studiensekretariat Zentrale Telefon Nr.: 0202 – 440 421

Fax: 0202 – 244 39 80

E-Mail: info@institut-kappel.de

Internet: www.institut-kappel.de

KOSTENLOSE LESEPROBE

Sehr geehrte Interessentin,
sehr geehrter Interessent,

hier finden Sie eine kostenlose Leseprobe zu dem von Ihnen gewünschten, berufsbegleitenden Ausbildungslehrgang am Institut Kappel Wuppertal als pdf-Datei.

Die Studieninhalte sind entsprechend der Lehrgangsgliederung bzw. der Infoschrift zu entnehmen.

Alle Lehrgänge bestehen aus mehreren Studien-Lehrordnern, welche durch didaktisch-pädagogische Aufbereitung eine optimale berufsbegleitende Aus- bzw. Weiterbildung darstellen.

Erfahrene Fachdozenten des Institut Kappel Wuppertal stehen Ihnen während der gesamten Ausbildungszeit zur Verfügung, um Ihnen beispielsweise bei eventuellen Unklarheiten oder Verständnisproblemen während Ihres Studiums weiterzuhelfen.

Eine Lernkontrolle erfolgt durch Prüfungsfragen, Kontrollfragen oder Übungen am Ende einer jeden Studienlektion.

Für die tägliche Lernzeit sollten Sie von ca. 30 bis 45 Minuten pro Tag ausgehen.

Obwohl Ihnen die vorliegende Leseprobe sicherlich nur einen „kleinen Eindruck“ der Gesamtausbildung vermitteln kann, würden wir uns freuen, auch Sie im Rahmen der Wuppertaler Studiengemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Wir verbleiben für heute

mit freundlichen Grüßen aus Wuppertal

Frau Schneider, Studiensekretariat

Gliederung:

1.0 Einführung in das Selbststudium

2.0 Einleitung

3.0 Familientherapie

- Einige Definitionsansätze

3.1 Warum kann uns die Familie überhaupt so beeinflussen?

3.2 Wie wirken Umweltbedingungen auf den Menschen ein?

3.3 Familientherapeutische Schlüsselbegriffe

3.4 Der Therapeut als "Grenzenzieher".

3.5 Wird in der Familientherapie immer nur die ganze Familie behandelt?

3.6 Wer gehört zu einer ganzen Familie?

- Alte Menschen? Kleinkinder?

3.7 Selbstwert, Kommunikation, Regeln und Rollen

3.8 Wie beeinflussen diese Faktoren die Familie?

3.9 Regeln

3.10 Rolle

3.10.1 Rollenkonflikt

3.10.2 Rollentausch in der Familie

- Welche negativen Rollen werden in der Familie eingenommen?

3.11 Exkurs: Über die Sicht der Welt

3.12 Familienrekonstruktion

3.13 Familienbande

- Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

4.0 Exkurs: Selbsterfahrung

- Analyse der Eltern

5.0 Exkurs: Transaktionsanalyse

6.0 In welcher Weise unterscheidet sich der Familientherapeut von anderen Therapeuten?

6.1 Der Stein kommt ins Rollen

6.2 Das Symptom

6.3 Verstärker

7.0 Familien mit Problemen:

7.1 Der kleine Tyrann

7.2 Die psychosomatische Familie

7.3 Die Anorexie-Familie

7.4 Die zusammengesetzte Familie

7.5 Übung

7.6 Die Familie in der Krise

7.7 Der Konflikt in der Familie

7.8 Woran erkennt man einen vorgeschobenen Konflikt?

7.9 Weitere Ursachen

7.10 Konflikten vorbeugen

7.11 Fragen lenken das Gespräch

8.0 Konfliktbewältigung

8.1 Umgang mit negativen Emotionen

1) Defensives Bewältigung

2) Selbstabwertende Bewältigung

3) Positive Bewältigungsversuche

8.2 Wie effizient sind die verschiedenen Bewältigungsformen?

8.3 Persönliche Ressourcen

- Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

9.0 Welche Faktoren können das System Familie beispielsweise beeinflussen?

9.1 Stiefeltern-Stiefkindbeziehungen

9.2 Wie wichtig ist die Mutter oder sind die Eltern in den ersten

Lebensjahren eines Kindes?

9.3 Wie wirkt sich mütterliche Berufstätigkeit auf die Kinder aus?

9.4 Kindesmisshandlung

9.5 Überforderung eines Kindes

9.6 Stress

9.7 Wie geht der Familientherapeut vor?

9.8 Das Erstgespräch

9.9 Welche konkreten Fragen werden der Familie oder dem Paar gestellt?

10.0 Exkurs: Datenschutz

11.0 Durch welche Faktoren kann der Prozess der Familientherapie beeinflusst werden?

11.1 Der Sozialisationseffekt

11.2 Erster Eindruck

11.3 Auswirkung von Erwartungen

11.4 Phänomen der semantischen Missbildung durch Gedankenlesen

12.0 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

13.0 Welche Anforderungen müssen an einen Familien- oder Beziehungstherapeuten gestellt werden?

13.1 Checkliste für Ihr persönliches Verhalten als Familien- oder Beziehungstherapeut

14.0 Gesprächsführung

14.1 Exkurs: Attributionstheorie

14.2 Sinnliche Sprache

14.3 Beispiele für die Erkennungsmerkmale eines Sinnessystems

14.4 Welche Bedeutung hat es, das Sinnessystem eines Menschen zu kennen?

15.0 Kommunikation

1) Man kann nicht kommunizieren!

16.0 Exkurs: Körpersprache

16.1 Meta-Signale

- 16.2 Was verraten beispielsweise folgende Verhaltensweisen?
- 16.3 Gibt es Körperteile, die eher den wahren Gefühlszustand wiedergeben als andere?
- 16.4 Übersicht über selbstsicheres, unsicheres und aggressives Ausdrucksverhalten
- 16.5 Von welchen Faktoren ist Körpersprache abhängig?
- 16.6 Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.
- 16.7 Das Ja-Aber-Gespräch
- 16.8 Die Art einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikation seitens der Gesprächspartner bedingt. Man spricht auch von Interpretation.
- 16.9 Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten!
- 16.10 Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär.
- 17.0 Ungünstige Kommunikationsmuster
- 1) zu starke Beteiligung des Therapeuten
 - 2) zu geringe Beteiligung:
 - 3) unsystematische Beteiligung:
- 17.1 Therapiemodell
- Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes
- 17.2 Exkurs: Ethisches Verhalten im Umgang mit Menschen
- 18.0 Paartherapie
- 18.1 Sich selbst erfüllende Prophezeiungen
- 18.2 Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Partnerschaft
- 18.3 Beurteilung eines Paares
- 18.4 Woran sind unglückliche Paare zu identifizieren?
- 18.5 Zur Analyse von Störungen in der verbalen Kommunikation
- 18.6 Nähe oder Distanz?
- 18.7 Welcher Typ findet welchen sympathisch?
- 18.7.1 Was verraten bestimmte Symptome?
 - 18.7.2 Konflikte älterer Paare

18.7.3 Trennung

18.8 Loslassen lernen

18.9 Internale und externale Ursachen

18.10 Übersicht: Warum lassen sich Paare scheiden?

18.10.1 Das glückliche Paar

18.11 Was macht eine gute Beziehung aus?

18.12 Auf welchen Faktoren basiert eine Beziehung?

18.12.1 Theorie der komplementären Bedürfnisse

18.12.2 Verträglichkeitstheorie von Schlutz

18.12.3 Klassische Konditionierung

18.12.4 Equity

18.12.5 Die sechs Formen der Liebe

- Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

19.0 Interventionen

19.1 Hinweise für partnerschaftliches Verhalten

20.0 Übungen

1. Offene Kommunikation
2. Offene Kommunikation in Gang bringen
3. Lebensträume
4. Selbstbild + Fremdbild
5. Erwartungen
6. Wie wahr sind meine Annahmen über den Partner?
7. Zweifel an Sinn der Beziehung
8. Konfliktverhalten erforschen
9. Ich spiele eine Rolle
10. Schwarz-Weiß-Übung oder jedes Ding hat zwei Seiten
11. Familiäre Beziehungen
12. Erfahrungen in der Familie
13. Der Partnerschaftsvertrag
14. Gegenseitige Verstärkung lernen
15. Du-Botschaften
16. Umgang mit Ärger oder Kränkung
17. Der rote Faden der Beziehung

- 18. Fehlerhafte Wahrnehmung
- 19. Nachfragen lernen
- 20. Metakommunikation
- 21. Vertraust du mir?

20.1 Fallbeispiele

21.0 Sexualität

21.1 Sexuelle Schwierigkeiten

21.2 Die drei Phasen:

- 1) Phase der Erregbarkeit
- 2) Phase der Erregung
- 3) Phase des Orgasmus

21.3 Ursachen sexueller Störungen

21.4 Wie kann es zu Störungen in einer sexuellen Beziehung kommen?

22.0 Sexualtherapie

22.1 Angstreduktionstechniken

22.2 Teasing

22.3 Sensate Focus

22.4 Selbstverantwortlichkeit

22.5 Training der Kommunikationsfertigkeiten

22.6 Anregungsübungen

22.7 Zusammenfassung

- Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

23.0 Therapeutische Strategien

- 1) Kognitive Therapie
- 2) Umdeuten
- 3) Symptomverschreibung
- 4) Veranlassung ohne Widerstand
- 5) Entscheidungskonflikt
- 6) Reaktanztheorie oder Jeder braucht ein Stückchen Freiheit
- 7) Lernen am Modell
- 8) Nichts-Tun

23.0 Anhang:

23.1 Fragebogen: Familien-Profil-Test

Beziehungs-Profil-Test

Auszug aus dem Studienlehrgang „Ehe- familientherapeutischer Berater“

Das glückliche Paar

Ein Paartherapeut sollte informiert sein, welche Faktoren für eine positive Beziehungskonstellation sprechen.

In einer Umfrage wurde nach der Zufriedenheit mit dem Partner gefragt. Dazu gehörten Attraktivität, finanzielle Situation, Vertrauenswürdigkeit, Ähnlichkeit der Einstellungen und Interessen, Freundlichkeit, sozialer Status, sexuelle Attraktivität und Stabilität der Persönlichkeit.

Weiterhin interessierte die Enge der Beziehung. Wie viel Zeit verbrachte ein Paar gemeinsam und wie oft gingen die Partner allein einer Aktivität nach. Die Stärke der gegenseitigen Beeinflussung war ebenfalls von Bedeutung.

Angaben über die Dauer der Beziehung, einen alternativen Partner sowie die Einschätzung, wie leicht dieser zu finden sei, sollten ebenfalls gemacht werden.

Zuletzt wurde die Einstellung zur Sexualität erfragt. Befand sich der Befragte in einer sexuellen Beziehung oder nicht.

Mit wie viel Partnern hatte er schon ein intimes Verhältnis und wie oft träumte er davon, mit einer fremden Person ein Verhältnis zu haben.

In der Auswertung zeigte sich, welche Variablen mit der Stabilität einer Beziehung eng in Verbindung stehen:

- Zufriedenheit mit dem Partner
- Dauer der Beziehung
- sexuelle Einstellungen
- Exklusivität
- Bestehen einer sexuellen Beziehung

Was macht eine gute Beziehung aus?

---> Wie lautet Ihre Antwort?

In einer alten Geschichte sagte der Weise zum König:

***"Ich bin der wichtigste Mensch in deinem Leben, weil
du jetzt mit mir sprichst."***

Dieses Verständnis ist auch für eine Beziehung wichtig - die Bedeutung des einzigen Augenblicks, in dem wir leben - im Jetzt!

Was sind Faktoren für eine gute Beziehung?

- Freundlichkeit
- Rücksichtnahme
- Kommunikation
- Ein harmonisches Sich-Einstellen auf die Gewohnheiten des Partners
- Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen
- Übereinstimmung in wichtigen Wertvorstellungen und Zielen
- Gleichberechtigung statt Macht und Unterdrückung
- Gegenseitiger Respekt
- Die Zufriedenheit mit der Beziehung korreliert mit der Tendenz, den Partner als überlegen anzusehen.
- Zusammensein muss durch Alleinsein abgelöst werden und umgekehrt. Auf Nähe muss Weite folgen, damit die Nähe wieder an Bedeutung gewinnt.

MERKE:

Reife Liebe macht aus dem Gegenüber nie "die Luft zum Atmen".
Die Botschaft einer reifen Persönlichkeit lautet:
"Ich kann mit dir und auch ohne dich leben.
Aber ich möchte gerne mit dir leben."

Auf welchen Faktoren basiert eine Beziehung?

Der Paartherapeut hat unter anderem die Aufgabe zu prüfen, welche Faktoren für die Partnerbindung verantwortlich sind. Probleme eines Paares können unter Umständen deshalb auftreten, weil dieser Faktor sich geändert hat oder gar nicht mehr existiert.

Theorie der komplementären Bedürfnisse

Winch geht in seiner Theorie davon aus, dass entweder in einer Beziehung :

- gleiche Ausprägung in sich ergänzenden Bedürfnissen besteht

oder:

- hohe und niedrige Ausprägung in demselben Bedürfnis besteht.

In einer Ehe liegt es dem einen Partner vielleicht mehr den bürokratischen Part zu übernehmen einschließlich Geldverwaltung und Schriftverkehr. Der andere Partner dagegen ist eher praktisch veranlagt und kümmert sich um handwerkliche Dinge.

Oder ein schwacher Mensch sucht einen starken Partner, um sich anlehnen zu können.

Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

1) Welche Bedeutung hat das Symptom in einer Familie?

2) Was bedeutet der Begriff Verstärker?

3) Ordnen Sie folgenden Aussagen die 3 Ich-Zustände zu:

- a) Das sieht ja blöd aus.
- b) Ach *Hasilein*.
- c) Ich finde das Theaterstück blöd.
- d) Ich will sofort nach Hause.
- e) Du solltest mal wieder zum Friseur gehen.
- f) Mir steht das Kleid aber besser als dir.

4) Wie gerät eine Familie in Schwierigkeiten?

5) Welche Aussage ist richtig?

a) Die Veränderung in der Familie findet in jedem einzelnen Familienmitglied statt.

b) Der Symptomträger opfert sich für seine Familie auf.

6) Was muss ein Therapeut bei einer Krisenintervention berücksichtigen?

7) Nennen Sie 3 positive und 3 negative Bewältigungsformen von Emotionen.

