

Einführung	5
Grundlagen	9
Vorverständnis klären	10
Ganzheitlich beraten	17
Wirklichkeit verarbeiten	21
Irrationalität erkennen	24
Voraussetzungen	29
Anspannung analysieren	30
Entspannen	33
Berater sein	36
Techniken	41
Die Tür öffnen	42
Pacen	44
Passiv zuhören	47
Aktiv zuhören	50
Matching	58
Fragen stellen	64
Bewerten	69
Ratschläge geben	72
Feedback geben	76
Interventionen	79
Cool bleiben	80
Ressourcen nutzen	82
Ängste überwinden	85
Kraft tanken	88
Literatur	90