

Inhalt

Dank	9
Vorwort von Tom Levoid	10
Vorwort der Autoren und wichtige Hinweise	12
Kapitel 1: Allgemeines, Gesprächsführung und Anliegen	15
1. Erneute Einladung: Was findet sich noch in der Schatzkiste?	15
2. Ergänzungen zum theoretischen Hintergrund	17
2.1 Allgemeines	17
a) Was erhält das Problem aufrecht?	18
b) Strategie	19
c) Struktur	19
d) Zirkularität	19
e) Lösungsorientierung	19
f) Konstrukte	20
g) Konstruiere Dir Deine Vergangenheit	21
h) Zusammenfassung: Haltung des Therapeuten	21
2.2 Mit Humor klappt es auch	22
2.3 Die Hypothese. Nützt sie etwas oder stört sie nur?	24
2.4 Was haben Beratung und Therapie mit Strategie zu tun?	26
2.5 Darf es auch ein bisschen Struktur sein?	29
3. Noch mehr Fragen – die Wunderfrage und andere	32
3.1 Grundsätzliche Fragen aus dem systemisch-lösungsfokussierten Kontext – ein Überblick	32
3.2 „Wofür ist das gut?“	33
3.3 Fragen, die einen Unterschied machen	34
3.4 „Mal angenommen ...“ – Hypothetische Fragen	35
3.5 Verschlimmerungsfragen – oder: „Darf es noch ein bisschen mehr sein?“	35
3.6 Mehr zur Wunderfrage	36
3.7 Weitere „gute“ systemische lösungs- und ressourcen-orientierte Fragen	37
4. Metaphern – oder: Was hat die Deutsche Bahn mit Psychotherapie zu tun?	38
5. Die Kunst des Nichtverstehens – oder: Nicht-Lösungen sind auch Lösungen	39

6. Gesprächs(ver-)führung	40
6.1 Allgemeines zur Gesprächs(ver-)führung – Kontakt herstellen	40
6.2 Gesprächssettings – oder: Wann arbeiten wir mit wem und in welcher Konstellation?	41
6.3 Gesprächsgestaltung	45
Gesprächseinstieg – oder: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“	45
Pausen und Schweigen: „Even more pauses ...“	46
Gesprächsabschluss / Zusammenfassende Reflexion	48
6.4 Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen	49
Gesprächsrahmen und Raumgestaltung	49
Hilfreiche Regeln für Gespräche mit Kindern und Jugendlichen	52
6.5 Gesprächsführung bei Menschen mit intellektueller Behinderung	55
6.6 Gesprächsführung in Krisensituationen	56
Kapitel 2: Die Interventionen	60
1. Einführung	60
Kurzübersicht: Systemisch-lösungsorientierte Methoden	61
2. Metaphern	62
Die Fußball-Metapher	66
Die Auto-Metapher	68
Die Stift-Metapher	68
Die Schalter-Metapher	68
Die Berg-Metapher	69
Die Luftballon-Metapher	69
Weitere und häufig eingesetzte Metaphern	70
3. Ressourcenarbeit und Ressourcendiagnostik	71
Ressourcen – ja, wo sind sie denn? Die Arbeit mit den Ressourcen	71
Resilienz oder Ressource?	71
Die Ressourcenaktivierung	72
Das Ressourcenwunschkonzert	74
Die Ressourcenmannschaft	75
Der Ressourcensalat	76
Die Ressourcensuche mit Hilfe von Indianernamen	77
Das Ressourceninterview	79
Das Ressourcenmemory	81
Das Ressourcen „pflaster“	83

Das Ressourcenraten	84
Der Ressourcent Teppich/Ressourcenaufstellung (Brett oder Raum)	84
Das Ressourcenmalen	84
Die Ressourcenlebenslinie/auch als Familien-TimeliNe	85
Das Ressourcenroulette	85
4. Improvisation, Bewegung und mehr	86
Bewegende Improvisationen	87
Das Gummiband	89
Fortschritte markieren ... mit Farbe und Formen	90
Fortschritte markieren ... mit allen Sinnen	93
Gefühlskarten und Co.	95
Reflektierende Positionen	97
Skulpturarbeit – Verstehen ohne Worte	99
Ein Stuhl ist (k)ein Stuhl – und mehr: Arbeit mit Objekten	101
System- oder Familienbrett – von klassisch bis kreativ	108
5. Sonstige kreative Interventionen	111
Biografiearbeit	111
Briefe aus dem Märchenland oder Feenreich	113
„Brief und Siegel“ – Verträge mit Klienten	115
Brillenmodelle	117
Entspannung und Imagination	120
Entspannungsübung 5-4-3-2-1	123
Familienwappen	125
Gestalte Deine Vergangenheit neu! ... „Vergangenheit reloaded“	127
Therapeutische Hausaufgaben	129
Das Spiel mit den Hypothesen	133
Das Innere Team	135
Die Instanz in der Tasche	138
Komplimente, Lob und Co.	141
Konzentration?! – „Wie konzentriere ich mich selbst? Ich würde mich doch so gerne konzentrieren ...“	143
Mottos, Mantras und Mythen	145
Mutmach-Märchen	148
Psychoedukation systemisch-kreativ	150
Schlechte Zeiten, gute Zeiten ... („SZGZ“)	153
Träum' Deinen Traum	155

Die Übertreibung	158
www.reset.neu	160
Würfel – oder das „Spiel mit den Möglichkeiten“	162
Kapitel 3: Indikationen – oder: Wann hat sich welches Vorgehen bewährt?	167
ADHS 2.0 – Schwerpunkt Jugendliche und Medikation	168
Adipositas	172
Adoptiv- und Pflegekonstellationen	176
Alpträume, Angst vor dem Einschlafen und Ähnliches	178
Anstrengungsunwilligkeit / Motivationsmangel	180
Beißen	182
Chronische körperliche Erkrankungen	184
Essensverweigerung und „picky eating“	187
Haareausreißen	188
Hochbegabung	190
Husten, Räuspern & Co. – psychogene Atemstörungen	192
Intellektuelle Behinderung	195
Interaktions- und Regulationsstörungen	198
Kaspern	200
Kopfschlagen und andere Stereotypien	201
Kopfschmerzen 2.0 – oder: Schmerzen hier und da	202
Lernschwächen und Entwicklungsstörungen	204
„Luxusverwahrlosung“	206
Petzen	208
Posttraumatische Belastungsstörung	209
Psychisch (oder körperlich) kranke Eltern	213
Schulverweigerung 2.0 – Schulschwänzen, Schulangst & Co.	215
Selbstverletzendes Verhalten	218
Soziale Phobie und soziale Ängstlichkeit	219
Substanzmissbrauch und Sucht	221
Suizidalität	222
Stehlen, Zündeln, Weglaufen	225
Stottern, Stimmeln, Poltern und Co.	227
Trennungsangst	229
Trennung und Scheidung	230
Kapitel 4: Wenn es nicht mehr weitergeht	233
Kapitel 5: Fallvignette	243
Literatur	247