

Inhalt

Vorwort	11
EINLEITUNG	13
1. Was Geschichten hervorrufen	13
1.1 Zugang	13
1.2 Tradition	15
1.3 Einsatz	16
1.4 Nutzen	19
1.5 Trance, Rapport und Suggestionen	20
1.6 Die Welt der Träume	24
1.7 Struktur und Inhalt	26
1.8 Therapeutische Grundsätze	28
1.9 Philosophische Verortung	31
1.10 Gebrauchshinweise	35
ERSTER HAUPTTEIL: DIE GESCHICHTEN	37
2. Verstehen hervorrufen	37
2.1 Sinnggebung	37
2.2 Wahrnehmung und Deutung	40
2.3 Verstehen und Missverstehen	44
3. Gesundheit hervorrufen	47
3.1 Herz, Kreislauf, Blutungen und Durchblutung	47
3.2 Infekte, Allergien, Autoimmunerkrankungen	53
3.3 Haut und Haare	63
3.4 Muskelspannung und -entspannung	67

3.5	Körpergefühl und Schmerzempfinden	70
3.6	Gesichtssinn	80
3.7	Gehör	82
3.8	Gleichgewichtssinn	85
3.9	Sprechen	86
3.10	Gedächtnis und Zugriff auf Fähigkeiten	90
3.11	Ausscheidung	101
3.12	Schlaf	105
3.13	Sexualität	113
3.14	Essverhalten und Sucht	115
4.	Wohlbefinden hervorrufen	124
4.1	Ressourcenorientierung und positives Denken	124
4.2	Angriff und Verteidigung	129
4.3	Angst	142
4.4	Zwang	147
4.5	Depression	152
4.6	Manie	159
4.7	Traumwelt, Wahn und Halluzination	161
4.8	Suizidalität	171
4.9	Verlust und Abschied	175
5.	Gelingende Beziehungen hervorrufen	182
5.1	Partnerschaft	182
5.2	Familie	190
5.3	Erziehung und Ablösung vom Elternhaus	199
5.4	Die mittlere und ältere Generation	206
5.5	Freunde	209
6.	Entwicklung hervorrufen	212
6.1	Entwicklung und Reife	212
6.2	Lernen	218
6.3	Wunsch, Wille und Vision	221
6.4	Ökonomie, Ordnung, Effizienz und Qualität	226

ZWEITER HAUPTTEIL: DIE METHODEN	241
7. Therapeutische Geschichten auffinden	241
7.1 Die Intuition nutzen	241
7.2 Schriftliche Quellen nutzen	242
7.3 Mündliche Quellen nutzen	243
7.4 Das eigene Leben als Quelle nutzen	244
7.5 Filme und andere Medien als Quellen nutzen	245
7.6 Andere Quellen der Kommunikation nutzen	247
8. Therapeutische Geschichten dialogisch entwickeln	249
8.1 Mit systemischen Fragen Geschichten entwickeln	249
8.2 Problemmetaphern in Lösungsmetaphern umwandeln	251
8.2.1 Regellogik: Der Regel der Metapher folgen	252
8.2.2 Ausnahmelogik: Die Ausnahme der Metapher finden	255
8.2.3 Trickfilmlogik: Die Metapher flexibel gestalten	256
8.2.4 Gestaltungsvarianten	256
8.3 Gemeinsam mit Kindern Geschichten entwickeln	257
9. Therapeutische Geschichten erfinden	260
9.1 Erzähltypen therapeutischer Geschichten	260
9.1.1 Beispiel- und Metapherngeschichten	260
9.1.2 Positivmodelle, Negativmodelle und Suchmodelle ..	261
9.1.3 Klassifizierungsmodell therapeutischer Erzähltypen	265
9.2 Grundformen der Suggestion	265
9.2.1 Suggestion per Deklaration	265
9.2.2 Suggestion per Direktive	267
9.2.3 Suggestion per Implikation	269
9.2.4 Suggestion per Frage	271
9.3 Grundinterventionen des therapeutischen Erzählens	272
9.3.1 Reales und irreales Reframing	272
9.3.2 Destabilisieren und Stabilisieren	276
9.3.3 Aufmerksamkeitsfokus umkehren oder verschieben .	279

9.3.4	Trennen und Neukonditionieren	280
9.3.5	Lebensgeschichten neu interpunktieren	284
9.3.6	Erhöhen und Reduzieren von Komplexität	285
9.3.7	Utilisation	286
9.3.8	Externalisieren und Visualisieren	289
9.3.9	Intervention durch Positiv- und Negativmodelle	292
9.3.10	Erzeugen von Erwartungs-, Such- und Lernhaltungen	293
9.3.11	Rapportbasierte Interventionen	294
9.3.12	Interventionen auf Basis von Lohn und Strafe	298
9.4	Erzählstrukturen	300
9.4.1	Der klassische Aufbau	300
9.4.2	Regel-, Ausnahme-, Trickfilm- und paradoxe Logik .	301
9.4.3	Kompetente und inkompetente Berufsausübung	304
9.4.4	Die Zeiten des Gelingens	304
9.4.5	Die Orte des Gelingens	307
9.4.6	Das innere Parlament und der Teetisch	308
9.4.7	Die Ambivalenz externalisieren als Dialog	309
9.4.8	Die Ambivalenz externalisieren als zwei Orte	311
9.4.9	Die Ambivalenz externalisieren als zwei Bewegungsarten	312
9.5	Genres	313
9.5.1	Biografische Erzählungen und Anekdoten	313
9.5.2	Fallbeispiele	315
9.5.3	Fabeln, Märchen, Schwänke und Legenden	316
9.5.4	Novellen und Abenteuergenres	317
9.5.5	Naturkundliche Berichte und Studienergebnisse	317
9.5.6	Aufzählungen und Beschreibungen	318
9.5.7	Zitate und Aphorismen	321
9.5.8	Poesie.....	322
10.	Therapeutische Geschichten erzählen	323
10.1	Vor dem Erzählen	323
10.2	Mit dem Erzählen beginnen	324
10.3	Der Kraft der Geschichte vertrauen	326
10.3.1	Reduktion auf Wesentliches	326
10.3.2	Reduktion auf Anschauliches	326

10.4	Trance und Trancephänomene	328
10.4.1	Trance nutzen	328
10.4.2	Trance fördernde Inhalte	329
10.4.3	Trance fördernde Sprachmuster	329
10.4.4	Trance fördernde Sprechweise und Bewegung	330
10.4.5	Trancephänomene nutzen	330
10.5	Therapeutische Detailinterventionen	335
10.5.1	Zielklärung und Auftragsklärung	335
10.5.2	Anamnesefragen	335
10.5.3	Themen vorbereiten und nachbereiten	336
10.5.4	Erzählinhalte individualisieren	338
10.5.5	Erzählinhalte priorisieren	338
10.5.6	Themen einstreuen	340
10.5.7	Mehrdeutigkeit und Konnotationen nutzen	340
10.5.8	Anklänge nutzen	342
10.5.9	Widerstand vermeiden	343
10.6	Geschichten aneinanderreihen und ineinanderfügen	345
10.7	Nach dem Erzählen	347
11.	Therapeutische Geschichten wortlos erleben	349
11.1	Gemalte und geformte Geschichten	349
11.2	Pantomimische Geschichten	352
11.3	Gegenständliche und vollzogene Geschichten	353
ANHANG	355
12.	Verzeichnisse	355
12.1	Geschichtenverzeichnis	355
12.2	Stichwortverzeichnis	357
12.3	Literaturverzeichnis	365