

# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>13</b>
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
<b>ERSTER HAUPTTEIL: DIE GESCHICHTEN</b> .....	<b>37</b>
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
<b>4.</b>	<b>Wohlbefinden hervorrufen .....</b>	<b>124</b>
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
<b>5.</b>	<b>Gelingende Beziehungen hervorrufen .....</b>	<b>182</b>
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
<b>6.</b>	<b>Entwicklung hervorrufen .....</b>	<b>212</b>
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

<b>ZWEITER HAUPTTEIL: DIE METHODEN</b> .....	<b>241</b>
<b>7. Therapeutische Geschichten auffinden</b> .....	<b>241</b>
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
<b>8. Therapeutische Geschichten dialogisch entwickeln</b> ....	<b>249</b>
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
<b>9. Therapeutische Geschichten erfinden</b> .....	<b>260</b>
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
<b>ANHANG</b>	.....	<b>355</b>
12.	<b>Verzeichnisse</b> .....	<b>355</b>
12.1	Geschichtenverzeichnis .....	355
12.2	Stichwortverzeichnis .....	357
12.3	Literaturverzeichnis .....	365