

# Inhaltsübersicht

Danksagungen	9
Einleitung	10
<b>Teil I / Was soll sich verändern? Klären, welchen Wandel Sie sich wünschen</b>	<b>23</b>
<b>Teil II / Die Sichtweise auf das Problem verändern</b>	<b>61</b>
<b>Teil III / Das »Machen« im Hinblick auf ein Problem verändern</b>	<b>147</b>
<b>Teil IV / Kontextfaktoren ändern</b>	<b>215</b>
<b>Teil V / Die Sache in Schwung halten</b>	<b>261</b>

# Inhalt

Danksagungen	9
--------------	---

Einleitung	10
------------	----

## **Teil I Was soll sich verändern? Klären, welchen Wandel Sie sich wünschen**

1	Die Schlüsselfaktoren für eine Zusammenarbeit nutzbar machen	24
2	Die Einstellungen der Klienten hinsichtlich der therapeutischen Beziehung kennenlernen	27
3	Die Sprache der Veränderung: Handlungssprache verwenden	32
4	Das Problem definieren: Festlegen, was sich ändern soll	37
5	Klarheit über wünschenswerte Ergebnisse gewinnen: Woran erkennen wir, dass die Situation sich verbessert hat?	40
6	Die Kristallkugel	42
7	Die Zeitmaschine	44
8	Zwischenschritte festlegen: Woran erkenne ich, dass wir Fortschritte machen?	46
9	Imaginationsübung: Familiengespräche als Film	49
10	Ziele, gewünschte Ergebnisse und Anzeichen einer Veränderung einstufen	52
11	Die Veränderungstheorien der Klienten ergründen	56

## **Teil II Die Sichtweise auf das Problem verändern**

12	Die Sprache verändern durch Anerkennen und das Element der Möglichkeit	62
13	Über die Zukunft sprechen: Anerkennung und Zukunftsvision	67
14	Bemühungen honorieren	70
15	Durch die Brille des anderen sehen	73
16	Stock und Stein brechen mein Gebein, doch auch Worte bringen oft Pein! Lösungssprache verwenden	77
17	Die Mission der Eltern	80
18	Die Mission der Heranwachsenden	83
19	Über den Tellerrand blicken: Kreativität entfalten	86
20	Kontrollieren und Loslassen	90
21	Und noch einmal!	93
22	Lehren Sie Ihre Kinder	96
23	Wer sind Sie? Die inneren Qualitäten erkunden	98

<b>24</b>	Sehen, was Ihr Kind gut macht	101
<b>25</b>	Jeder Tag ist eine Ausnahme	105
<b>26</b>	Nach »Gegenbeweisen« suchen	108
<b>27</b>	Was passt hier nicht zusammen?	111
<b>28</b>	Wie könnten Sie das noch sehen? Alternative Sichtweisen erarbeiten	114
<b>29</b>	Im Kino	119
<b>30</b>	Warum ist die Situation nicht noch schlimmer?	123
<b>31</b>	Problemen Paroli bieten	126
<b>32</b>	Kritik in Bitten oder Aufforderungen umwandeln	131
<b>33</b>	Das große Ganze	134
<b>34</b>	Warum bin ich hier ... und nicht auf dem Mars?	139
<b>35</b>	Wie steht es mit der Zukunft?	143

### **Teil III Das »Machen« im Hinblick auf ein Problem verändern**

<b>36</b>	Einladung zur Verantwortung: Gefühle und Handeln trennen	148
<b>37</b>	Negative Muster identifizieren	151
<b>38</b>	Muster verändern und dadurch Lösungswerkzeuge finden	154
<b>39</b>	Muster in Beziehungen verändern	157
<b>40</b>	Dem Muster folgen	160
<b>41</b>	Nur ab und zu das Problem »machen«	164
<b>42</b>	Eine Kleinigkeit verändern!	167
<b>43</b>	Die geschlossene Front	170
<b>44</b>	Einige Kontextfaktoren ändern	174
<b>45</b>	Etwas anderes, etwas Neues, etwas Unvorhersehbares, etwas Zusätzliches tun	177
<b>46</b>	Dem Drehbuch folgen	180
<b>47</b>	Frühere Lösungswege und Erfolge identifizieren und nutzen	183
<b>48</b>	Wie beginnt oder endet das Problem?	186
<b>49</b>	Wie kommt es, dass die Situation nicht einen völligen Tiefpunkt erreicht hat?	189
<b>50</b>	Lösungen nachverfolgen	192
<b>51</b>	Was machen Sie gut?	196
<b>52</b>	Was hat früher funktioniert?	200
<b>53</b>	Notruf für Eltern	203
<b>54</b>	Wie wäre es mit einem Ritual?	206
<b>55</b>	Haushaltspflichten	211

## **Teil IV Kontextfaktoren ändern**

<b>56</b>	<b>Was macht ein Problem aus? Kontextabhängige Einflüsse identifizieren</b>	<b>216</b>
<b>57</b>	<b>Ressourcen nutzbar machen: Ein persönliches Inventar anlegen</b>	<b>220</b>
<b>58</b>	<b>Wie soll ich sein? Negative Einflussfaktoren angehen</b>	<b>226</b>
<b>59</b>	<b>Wer mich am besten kennt</b>	<b>229</b>
<b>60</b>	<b>Haben Sie schon einmal ...?</b>	<b>233</b>
<b>61</b>	<b>Familienlösungen erkunden</b>	<b>236</b>
<b>62</b>	<b>Geerbt, gelernt, oder ...?</b>	<b>241</b>
<b>63</b>	<b>Wem bin ich ähnlich? Vermutungen über die eigenen Eltern anstellen</b>	<b>244</b>
<b>64</b>	<b>Ihre Seele neu beleben: Spirituelle Energie und Ressourcen erschließen</b>	<b>251</b>
<b>65</b>	<b>Wer sitzt am Steuer? Verantwortung fördern</b>	<b>256</b>

## **Teil V Die Sache in Schwung halten**

<b>66</b>	<b>Die Veränderung zwischen den Sitzungen im Auge behalten</b>	<b>262</b>
<b>67</b>	<b>Wo ist der Beweis?</b>	<b>266</b>
<b>68</b>	<b>Veränderung erkennen und ausbauen</b>	<b>270</b>
<b>69</b>	<b>Wodurch gelingen Ihnen Veränderungen?</b>	<b>274</b>
<b>70</b>	<b>Bin ich jetzt am Ziel? Veränderung kritisch beurteilen</b>	<b>278</b>
<b>71</b>	<b>Rückschläge verkraften</b>	<b>281</b>
<b>72</b>	<b>Hochs und Tiefs bewältigen</b>	<b>284</b>
<b>73</b>	<b>Das »Erinnerungsalbum« des Lebens</b>	<b>287</b>
<b>74</b>	<b>Nachweislich verändert</b>	<b>290</b>
<b>75</b>	<b>Der Zukunft begegnen</b>	<b>296</b>