

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 |