

# Inhalt

Vorwort .....	9
1 Einleitung .....	13
1.1 Der Mensch ist keine Maschine.....	13
1.2 Helfen trotz knapper Zeit.....	15
2 Die Grundlagen .....	17
2.1 Der Entdecker der Kurztherapie – Milton Erickson .....	18
2.2 Die Entwicklung der Kurzzeitverfahren nach Erickson.....	21
2.3 Der philosophische Hintergrund: Konstruktivismus und Systemtheorie .....	24
2.4 Die gemeinsamen Grundprinzipien der lösungsorientierten Kurzzeittherapien .....	26
3 Angefragt werden .....	29
3.1 Wie kurz ist kurz?.....	29
3.2 Entscheiden Sie zwischen Kurzgespräch oder Terminvereinbarung .....	30
Exkurs: Das Kurzgespräch nach Timm H. Lohse .....	30
3.3 Setzen Sie vorbereitende Impulse bei einer Terminvereinbarung	32
3.4 Vermeiden Sie Nebenwirkungen bei einer Terminvereinbarung	33
4 Ins Gespräch kommen.....	36
4.1 Beginnen Sie mit Smalltalk .....	36
4.2 Verwenden Sie Lösungssprache .....	37
4.3 Vermeiden Sie »problem talk«!.....	38
4.4 Sprechen Sie normal und zugewandt.....	39
4.5 Stellen Sie lösungsorientierte Fragen.....	40
4.6 Nehmen Sie Ihr Gegenüber beim Wort.....	41
Exkurs: Schlüsselworte .....	42
5 Wer begegnet wem?.....	46
5.1 Suchen Sie geschwisterliche Augenhöhe .....	46
5.2 Seien Sie sympathisch.....	47
5.3 Finden Sie heraus, wie sich das Gegenüber die Zusammenarbeit vorstellt.....	49

6	Wohin soll es gehen?.....	53
6.1	Sie wissen nicht, wohin es gehen soll .....	53
6.2	Nicht weg von, sondern hin zu .....	54
6.3	Erfinden Sie ein Wunder – und nutzen es als Blick in die Zukunft.....	57
6.4	Suchen Sie nach Zeiten und Gelegenheiten ohne Problem (»Ausnahmen«).....	59
6.4.1	... im Anschluss an die Wunderfrage.....	59
6.4.2	... ohne vorherige Wunderfrage .....	61
6.5	Achten Sie auf erforderliche Nachjustierung von Zielen (Ambivalenzcoaching / Zweitbeste Ziele).....	62
6.6	Klären Sie, wann das Ziel erreicht sein wird.....	63
6.7	Gibt es Ziele, die Sie nicht unterstützen können? .....	64
7	Wie geht es?.....	67
7.1	Erarbeiten Sie erste kleine Schritte.....	67
7.2	Bereiten Sie auf die wertvolle Bedeutung von Rückschritten vor	70
7.3	Was heißt »besser«, was heißt »schlechter«? (Skalierungen) .....	71
8	Etwas ander(e)s tun .....	76
8.1	Empfehlen Sie: »Tue mehr von dem, was funktioniert!« .....	76
8.2	Empfehlen Sie: »Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas ander(e)s!« .....	78
8.3	Empfehlen Sie: »Stell dir etwas anderes vor!« .....	78
8.4	Empfehlen Sie: »Gib dem Problem einen anderen Zusammen- hang und damit eine andere Bedeutung!« (Reframing) .....	81
8.4.1	Geschichten, Bilder und Metaphern als Anregung zum Reframing .....	83
	Exkurs: Six-Step-Reframing.....	83
8.4.2	Manches ist einfach normal.....	85
8.4.3	Gibt es auch ein christliches Reframing?.....	86
8.5	Suchen Sie die verborgene Kompetenz des Problems .....	88
8.6	Empfehlen Sie: »Mach einfach irgendetwas anderes!« .....	91
8.6.1	Anknüpfen an Anderes, was das Gegenüber schon kennt	91
8.6.2	Überlegen, was überraschend anders und neu sein könnte	92
8.7	Empfehlen Sie: »Knüpfe an erfolgreiche Modelle an!« .....	92
8.8	Empfehlen Sie: »Unterbrich eingefahrene Muster!«.....	94
8.8.1	Musterunterbrechungen selbst entwickeln.....	96
8.8.2	Standardisierte Musterunterbrechungsübungen.....	98
8.8.3	Gibt es auch christliche Musterunterbrechungen? .....	102
8.9	Empfehlen Sie: »Ändere den Kontext!« .....	105
8.10	Empfehlen Sie: »Gehe in Distanz zum Problemlernen!« .....	106
	Exkurs: Wenn die Vergangenheit Muster vorgibt (Übertragungen)	107

9	Woher die Kraft nehmen? .....	110
9.1	Helfen Sie, die Quellen der Kraft zu entdecken .....	110
9.2	Würdigen Sie das Leid selbst als Ressource .....	112
9.3	Nutzen Sie Komplimente als Vergrößerungsglas für Ressourcen .....	114
9.4	Es gibt eine Kraft, die uns als Gnade geschenkt wird .....	115
9.5	Aus welchen religiösen »Unterbrechungen« kann Ihr Gegenüber Kraft schöpfen? .....	117
10	Und im Alltag? .....	123
10.1	Geben Sie Hausaufgaben! .....	123
10.1.1	Hausaufgaben für Kunden .....	123
10.1.2	Hausaufgaben für Klagende .....	124
10.1.3	Hausaufgaben für Besucher .....	126
10.2	Fragen Sie nicht nach den Hausaufgaben, sondern nach Verbesserung .....	126
10.2.1	Umgang mit nicht gemachten Hausaufgaben .....	126
10.2.2	Auswertung gemachter Hausaufgaben .....	127
10.3	Gibt es auch christliche Hausaufgaben? .....	128
10.4	Würdigen Sie zum Abschluss das Erreichte .....	129
	Exkurs: Sprachgesteuerte Kurzwahl: die Mini-Max-Interventionen von Manfred Prior .....	130
	Checkliste: Kurzzeitseelsorge .....	137
11	Möglichkeiten und Grenzen .....	140
11.1	Die Chancen der Kurzzeitseelsorge .....	140
11.2	Der Gesprächspartner als Supervisor .....	143
11.3	Ist Kurzzeitseelsorge eine Form von »positivem Denken«? .....	145
11.4	Gibt es Probleme, die nicht für Kurzzeitverfahren geeignet sind? .....	147
11.5	Wann können und sollten Sie delegieren? .....	149
12	Ein Anfang ist gemacht .....	152
12.1	Nächste Schritte .....	152
12.2	Lektüreempfehlung .....	154
12.3	Entwickeln Sie Ihre eigene Kurzzeitseelsorge .....	159