

# Inhalt

<b>Vorwort</b> Uwe Grau	9
----------------------------	---

<b>Einleitung</b>	11
-------------------	----

## Teil 1: Grundlagen und Konzepte

<b>1. Warum ist es so schwer, Verhaltensweisen zu ändern ?</b>	19
--	----

Soziales Milieu und Wahrnehmung • Wahrnehmung und Verhalten • Auflösung widersprüchlicher Wahrnehmungen • Der Einfluß frühen Lernens • Der stützende Einfluß der sozialen Gruppe • Der Einfluß des Ursache/Wirkung-Denkens

<b>2. Wenn Sie etwas ändern wollen, müssen Sie etwas ändern</b>	28
---	----

Eine Ökologie der Ideen • Eine Änderung in Gang setzen • Interpunktion von Verhaltensweisen • Probleme und Lösungen • Fallbeispiel: Unerwünschte Aufmerksamkeit • Eine kooperative Perspektive einnehmen • Fallbeispiel: Zwei neue Perspektiven • Fallbeispiel: Der Läufer • Fallbeispiel: Eine wertvolle Quelle • Eine vielversprechende Möglichkeit

<b>3. Lösungen an neuen Orten finden</b>	47
--	----

Probleme als Geheimnisse: Erzieher als Detektive • Welche Fragen man sich stellt • Hinweise • Fallbeispiel: Der Spielmacher • Veränderungen wahrnehmen • Fallbeispiel: Trommeln in der Ferne • Fallbeispiel: Die Schwätzerin • Humor darf nicht fehlen • Paradoxien • Ökosystemische Techniken ins rechte Licht setzen • Ändern Sie sich selbst: Sie sind die Expertin

## Teil 2: Techniken, mit denen man Änderungen bewirkt

<b>4. Anders denken über Problem</b>	63
--------------------------------------	----

Umdeutungen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Faule Störenfriede oder dicke Freunde ? • Fallbeispiel: Stören-der Teufel oder fleißiger Engel ? • Fallbeispiel: Streitsüchtiger Kerl oder unbeholfener Jugendlicher ? • Fallbeispiel:

Wundertäter • Fallbeispiel: Sarah ist traurig - aus gutem Grund • Fallbeispiel: Schmollerin, Kontrahentin und Petztante oder gute Fee, mitfühlende Klassenkameradin und wahre Freundin ? • Überblick über die wesentlichen Merkmale des Umdeutens • Vorgehensweise bei Umdeutung

## **5. Auf der Suche nach positiver Motivation**

81

Die Technik der positiven Konnotation des Motivs • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Der Denker • Fallbeispiel: Mitfühlende Klassenkameraden • Fallbeispiel: Die gewissenhafte Lehrerin • Fallbeispiel: Harte Arbeit während der Abwesenheit • Fallbeispiel: Sich Zeit nehmen für eine Mitarbeiterin • Fallbeispiel: Exaktheit ist wichtig • Überblick über die wesentlichen Merkmale der positiven Konnotation eines Motivs • Vorgehensweise bei positiver Konnotation des Motivs

## **6. Positive Funktionen problematischer Verhaltensweisen erkennen**

101

Die Technik der positiven Konnotation der Funktion • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Lebloses Objekt oder enthusiastisches Mädchen ? • Fallbeispiel: Das Opferlamm • Fallbeispiel: Ernsthafte Schülerin im Clowns-Kostüm • Fallbeispiel: Die Routine durchbrechen • Fallbeispiel: Eine wichtige Modellfunktion • Überblick über die wesentlichen Merkmale der positiven Konnotation der Funktion • Vorgehensweise bei positiver Konnotation der Funktion

## **7. Problemverhalten ermuntern - aber anders**

120

Die Technik der Symptomverschreibung • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Ständiger Ratgeber im Klassenzimmer • Fallbeispiel: Gewissenhafte Rechnerin • Fallbeispiel: Zeit zum Arbeiten • Fallbeispiel: Eine ausgezeichnete Assistentin • Fallbeispiel: Zu Fuß zur Arbeit gehen • Fallbeispiel: Schulaufgaben als Privileg • Überblick über die wesentlichen Merkmale der Symptomverschreibung • Vorgehensweise bei Symptomverschreibung

## **8. Indirekte Beeinflussung des Problems**

139

Eine neue Technik: Durch die Hintertür stürmen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Wem gehört das ? • Fallbeispiel: Der immer Zuverlässige • Fallbeispiel: Du siehst heute hübsch

aus • Fallbeispiel: Auf meinen Adjutanten ist Verlaß • Überblick über die wesentlichen Merkmale des "Durch die Hintertür stürmen" • Vorgehensweise beim "Stürmen durch die Hintertür"

**9. Sich auf das konzentrieren, was kein Problem ist** 151

Die Technik der Lokalisierung von Ausnahmen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Immer im Dienst • Fallbeispiel: Das Positive hervorheben • Fallbeispiel: Erfolg strukturieren • Fallbeispiel: Rufen Sie mich nicht an; ich rufe Sie an • Überblick über die wesentlichen Merkmale des Lokalisierens von Ausnahmen • Vorgehensweise beim Lokalisieren von Ausnahmen

**Teil 3: Strategie zur Festigung des Erfolgs**

**10. Wie man Rückfälle vorhersagt und mit ihnen umgeht** 164

Die Technik, einen Rückfall vorherzusagen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Die Frage ist nur, wann der Rückfall eintreten wird • Fallbeispiel: Gewissenhafte Rechnerin • Fallbeispiel: Mitfühlende Klassenkameraden • Fallbeispiel: Zu Fuß zur Arbeit gehen • Fallbeispiel: Der Pedant • Fallbeispiel: Das Rückfall-Abkommen • Überblick über die wesentlichen Merkmale der Rückfall-Vorhersage

**11. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt:  
Richtlinien für den zweiten Versuch** 176

**12. Wie Sie Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen und  
Verhaltensweisen zu verändern, verfeinern können** 180

Rücken Sie Ihre Perspektive ins rechte Licht • Analysieren Sie Ihre Fähigkeiten • Anstoßen und am Ball bleiben • Entwickeln Sie einen Plan • Ziehen Sie andere als Berater hinzu, um Ihre Kreativität zu steigern • Was wir von unseren Kursteilnehmer/innen gelernt haben

**Hilfen: Strategien zur Verhaltensänderung einüben** 192

**Literatur** 199

**Personenverzeichnis** 205

**Sachverzeichnis** 207