

1	Wer kann ich sein, wer will ich sein?	
	Lebensmöglichkeiten entdecken	9
1.1	Nutzung realer und imaginärer Räume	11
1.2	Der therapeutische Hintergrund	13
1.3	Bekanntes und Neues	18
1.4	Möglichkeiten statt Anteile	20
1.5	Vorteile des Therapeutischen Modellierens	22
2	Grundlagen	26
2.1	Probleme trennen, Lösungen verbinden	26
2.2	Von belasteten und hilfreichen Leuten	27
2.3	Die drei Grundbewegungen	29
2.4	Suggestive Sprache	35
2.5	Ziel- und Auftragsklärung	38
2.6	Anamnese	41
2.7	Möglicher Ablauf einer Therapie	43
2.8	Möglichkeiten der Selbsttherapie	46
3	Fallbeispiele	51
3.1	Guter Atem (Schlafapnoe)	52
3.2	Der Schulterschmerz (Arthrose, Anästhesie)	61
3.3	Die Erlaubnis, Geld zu verdienen (Blockade)	68
3.4	Minzkopf (Sammelzwang)	81
3.5	Das Sofa des Glücks (Paartherapie)	106
3.6	Das Ende der Schuldgefühle (Borderline)	118
3.7	Der harte Kiefer (Verspannung)	134
4	Vom Umgang mit den belasteten Leuten	152
4.1	Altbekannte und unbekannte Leute herausholen	152
4.2	Belastete Leute wahrnehmen und wertschätzen	154
4.3	Klone schicken, um belastete Leute zu verwandeln	155

4.4	Selbst die belasteten Leute verwandeln	156
4.5	Zwei belastete Leute bitten, einander zu verwandeln	158
4.6	Wellnessurlaub statt Müllkippe	161
4.7	Belasteten Leuten etwas zu tun geben	162
4.8	Belastete Leute als Ratgeber auf Abruf	163
4.9	Belastete Leute teilen	164
4.10	Den Müll aus den Leuten holen	165
4.11	Belastete Leute reinigen	166
4.12	Verwandelte Leute zurückholen	167
4.13	Der Rest vom Rest vom Rest der belasteten Leute	169
4.14	Den Therapieraum leeren	170
5	Verschiedene belastete Leute	171
5.1	Leibwächter	171
5.2	Skeptische Leute	179
5.3	Lästernde Leute	182
5.4	Arme Wesen	185
5.5	Familienmitglieder	189
5.6	Leute mit Körpersymptomen	196
5.7	Angsthasen, Eisklötze und andere Fabelwesen	203
5.8	Belastete Paare	205
5.9	Der abwesende Partner als Anwesender aus dem Kopf	210
6	Vom Umgang mit den hilfreichen Leuten	215
6.1	Hilfreiche Leute entdecken, beschreiben und verwirklichen	215
6.2	Was bleibt drin, wenn die belasteten Leute draußen sind?	217
6.3	Was ist draußen, wenn die hilfreichen Leute drinnen sind?	220
6.4	Hilfreiche Leute gegen Einwände anderer immunisieren	221
6.5	Hilfreiche Leute von den früher Belasteten unterscheiden	222

6.6	Hilfreiche Leute als Botschafter für eine bessere Vergangenheit	224
6.7	Hilfreiche Leute als Botschafter in die Zukunft schicken.....	225
6.8	Den hilfreichen Menschen, der du geworden bist, stärken	227
7	Verschiedene hilfreiche Leute	229
7.1	Hilfreiche Leute von früher	229
7.2	Hilfreiche Leute aus der Welt der Möglichkeiten	233
7.3	Hilfreiche Leute, die sich ohne Schmerz erinnern	238
7.4	Leute, denen es gut geht – besser als für möglich gehalten	242
7.5	Leute, die du wärest, wenn all das nicht passiert wäre ..	245
7.6	Die gute Mutter in dir	249
7.7	Verstorbene Familienmitglieder als hilfreiche Leute.....	253
7.8	Der, der schon sieben Horizonte weiter ist	257
7.9	Hilfreiche Paare	260
7.10	Der Partner aus der Welt der Möglichkeiten	267
8	Arbeit mit Familien, Teams und anderen Gruppen	272
8.1	Arbeit mit kleinen Gruppen	272
8.2	Arbeit mit größeren Gruppen	274
8.3	Ein mögliches Szenario: Arbeit mit einer Schulklasse ..	275
9	Ausblick	282
10	Wie komme ich zu einer Therapie oder einer Therapieausbildung?	287
	Literatur	289