

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Dank .....   | 9         |
| Vorwort von Tom Levoid .....   | 10        |
| Vorwort der Autoren und wichtige Hinweise .....  | 12        |
| <b>Kapitel 1: Allgemeines, Gesprächsführung und Anliegen .....</b>                             | <b>15</b> |
| <b>1. Erneute Einladung: Was findet sich noch in der Schatzkiste? .....</b>                    | <b>15</b> |
| <b>2. Ergänzungen zum theoretischen Hintergrund .....</b>                                      | <b>17</b> |
| 2.1 Allgemeines .....  | 17        |
| a) Was hält das Problem aufrecht? .....  | 18        |
| b) Strategie .....   | 19        |
| c) Struktur .....  | 19        |
| d) Zirkularität .....  | 19        |
| e) Lösungsorientierung .....   | 19        |
| f) Konstrukte .....  | 20        |
| g) Konstruiere Dir Deine Vergangenheit .....   | 21        |
| h) Zusammenfassung: Haltung des Therapeuten .....  | 21        |
| 2.2 Mit Humor klappt es auch .....   | 22        |
| 2.3 Die Hypothese. Nützt sie etwas oder stört sie nur? .....                                   | 24        |
| 2.4 Was haben Beratung und Therapie mit Strategie zu tun? .....                                | 26        |
| 2.5 Darf es auch ein bisschen Struktur sein? .....   | 29        |
| <b>3. Noch mehr Fragen – die Wunderfrage und andere ... .....</b>                              | <b>32</b> |
| 3.1 Grundsätzliche Fragen aus dem systemisch-lösungsfokussierten Kontext – ein Überblick ..... | 32        |
| 3.2 „Wofür ist das gut?“ .....   | 33        |
| 3.3 Fragen, die einen Unterschied machen .....   | 34        |
| 3.4 „Mal angenommen ...“ – Hypothetische Fragen .....  | 35        |
| 3.5 Verschlimmerungsfragen – oder: „Darf es noch ein bisschen mehr sein?“ .....                | 35        |
| 3.6 Mehr zur Wunderfrage .....   | 36        |
| 3.7 Weitere „gute“ systemische lösungs- und ressourcenorientierte Fragen .....                 | 37        |
| <b>4. Metaphern – oder: Was hat die Deutsche Bahn mit Psychotherapie zu tun? .....</b>         | <b>38</b> |
| <b>5. Die Kunst des Nichtverstehens – oder: Nicht-Lösungen sind auch Lösungen .....</b>        | <b>39</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>6. Gesprächs(ver-)führung</b> .....  | <b>40</b> |
| 6.1 Allgemeines zur Gesprächs(ver-)führung – Kontakt herstellen .....                       | 40        |
| 6.2 Gesprächssettings – oder: Wann arbeiten wir mit wem und in welcher Konstellation? ..... | 41        |
| 6.3 Gesprächsgestaltung .....   | 45        |
| Gesprächseinstieg – oder: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“ .....                | 45        |
| Pausen und Schweigen: „Even more pauses ...“ .....  | 46        |
| Gesprächsabschluss / Zusammenfassende Reflexion .....                                       | 48        |
| 6.4 Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen .....                                     | 49        |
| Gesprächsrahmen und Raumgestaltung .....  | 49        |
| Hilfreiche Regeln für Gespräche mit Kindern und Jugendlichen .....                          | 52        |
| 6.5 Gesprächsführung bei Menschen mit intellektueller Behinderung ..                        | 55        |
| 6.6 Gesprächsführung in Krisensituationen .....   | 56        |
| <b>Kapitel 2: Die Interventionen</b> .....  | <b>60</b> |
| <b>1. Einführung</b> .....  | <b>60</b> |
| Kurzübersicht: Systemisch-lösungsorientierte Methoden .....                                 | 61        |
| <b>2. Metaphern</b> .....   | <b>62</b> |
| Die Fußball-Metapher .....  | 66        |
| Die Auto-Metapher .....   | 68        |
| Die Stift-Metapher .....  | 68        |
| Die Schalter-Metapher .....   | 68        |
| Die Berg-Metapher .....   | 69        |
| Die Luftballon-Metapher .....   | 69        |
| Weitere und häufig eingesetzte Metaphern .....  | 70        |
| <b>3. Ressourcenarbeit und Ressourcendiagnostik</b> .....                                   | <b>71</b> |
| Ressourcen – ja, wo sind sie denn? Die Arbeit mit den Ressourcen .....                      | 71        |
| Resilienz oder Ressource? .....   | 71        |
| Die Ressourcenaktivierung .....   | 72        |
| Das Ressourcenwunschkonzert .....   | 74        |
| Die Ressourcenmannschaft .....  | 75        |
| Der Ressourcensalat .....   | 76        |
| Die Ressourcensuche mit Hilfe von Indianernamen .....                                       | 77        |
| Das Ressourceninterview .....   | 79        |
| Das Ressourcenmemory .....  | 81        |
| Das Ressourcen„pflaster“ .....  | 83        |

|   |            |
|---|------------|
| Das Ressourcenraten .....   | 84         |
| Der Ressourcentepich/Ressourcenaufstellung (Brett oder Raum) .....  | 84         |
| Das Ressourcenmalen .....   | 84         |
| Die Ressourcenlebenslinie/auch als Familien-Timeline .....  | 85         |
| Das Ressourcenroulette .....  | 85         |
| <b>4. Improvisation, Bewegung und mehr .....</b>  | <b>86</b>  |
| Bewegende Improvisationen .....   | 87         |
| Das Gummiband .....   | 89         |
| Fortschritte markieren ... mit Farbe und Formen .....   | 90         |
| Fortschritte markieren ... mit allen Sinnen .....   | 93         |
| Gefühlskarten und Co. ....  | 95         |
| Reflektierende Positionen .....   | 97         |
| Skulpturarbeit – Verstehen ohne Worte .....   | 99         |
| Ein Stuhl ist (k)ein Stuhl – und mehr: Arbeit mit Objekten .....  | 101        |
| System- oder Familienbrett – von klassisch bis kreativ .....  | 108        |
| <b>5. Sonstige kreative Interventionen .....</b>  | <b>111</b> |
| Biografiearbeit .....   | 111        |
| Briefe aus dem Märchenland oder Feenreich .....   | 113        |
| „Brief und Siegel“ – Verträge mit Klienten .....  | 115        |
| Brillenmodelle .....  | 117        |
| Entspannung und Imagination .....   | 120        |
| Entspannungsübung 5-4-3-2-1 .....   | 123        |
| Familienwappen .....  | 125        |
| Gestalte Deine Vergangenheit neu! ... „Vergangenheit reloaded“ .....  | 127        |
| Therapeutische Hausaufgaben .....   | 129        |
| Das Spiel mit den Hypothesen .....  | 133        |
| Das Innere Team .....   | 135        |
| Die Instanz in der Tasche .....   | 138        |
| Komplimente, Lob und Co. ....   | 141        |
| Konzentration?! – „Wie konzentriere ich mich selbst?<br>Ich würde mich doch so gerne konzentrieren ...“ ..... | 143        |
| Mottos, Mantras und Mythen .....  | 145        |
| Mutmach-Märchen .....   | 148        |
| Psychoedukation systemisch-kreativ .....  | 150        |
| Schlechte Zeiten, gute Zeiten ... („SZGZ“) .....  | 153        |
| Träum' Deinen Traum .....   | 155        |

|  |     |
|--|-----|
| Die Übertreibung .....   | 158 |
| www.reset.neu .....  | 160 |
| Würfel – oder das „Spiel mit den Möglichkeiten“ .....                                    | 162 |
| <b>Kapitel 3: Indikationen – oder: Wann hat sich welches<br/>Vorgehen bewährt?</b> ..... | 167 |
| ADHS 2.0 – Schwerpunkt Jugendliche und Medikation .....                                  | 168 |
| Adipositas .....   | 172 |
| Adoptiv- und Pflegekonstellationen .....   | 176 |
| Albträume, Angst vor dem Einschlafen und Ähnliches .....                                 | 178 |
| Anstrengungsunwilligkeit / Motivationsmangel .....                                       | 180 |
| Beißen .....   | 182 |
| Chronische körperliche Erkrankungen .....  | 184 |
| Essensverweigerung und „picky eating“ .....  | 187 |
| Haarausreißen .....  | 188 |
| Hochbegabung .....   | 190 |
| Husten, Räuspern & Co. – psychogene Atemstörungen .....                                  | 192 |
| Intellektuelle Behinderung .....   | 195 |
| Interaktions- und Regulationsstörungen .....   | 198 |
| Kaspeln .....  | 200 |
| Kopfschlagen und andere Stereotypien .....   | 201 |
| Kopfschmerzen 2.0 – oder: Schmerzen hier und da .....                                    | 202 |
| Lernschwächen und Entwicklungsstörungen .....  | 204 |
| „Luxusverwahrlosung“ .....   | 206 |
| Petzen .....   | 208 |
| Posttraumatische Belastungsstörung .....   | 209 |
| Psychisch (oder körperlich) kranke Eltern .....  | 213 |
| Schulverweigerung 2.0 – Schulschwänzen, Schulangst & Co. ....                            | 215 |
| Selbstverletzendes Verhalten .....   | 218 |
| Soziale Phobie und soziale Ängstlichkeit .....   | 219 |
| Substanzmissbrauch und Sucht .....   | 221 |
| Suizidalität .....   | 222 |
| Stehlen, Zündeln, Weglaufen .....  | 225 |
| Stottern, Stammeln, Poltern und Co. ....   | 227 |
| Trennungsangst .....   | 229 |
| Trennung und Scheidung .....   | 230 |
| <b>Kapitel 4: Wenn es nicht mehr weitergeht</b> .....                                    | 233 |
| <b>Kapitel 5: Fallvignette</b> .....   | 243 |
| <b>Literatur</b> .....   | 247 |