

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Gunther Schmidt	9
Einleitung	13
1 Grundlegende Aspekte systemischer Therapie	18
1.1 Grundbegriffe und Grundannahmen	18
1.2 Prinzipien und Haltungen	25
1.3 Beraterrollen	27
1.4 Wegearchitektur: eine mögliche Gestaltung des therapeutischen Prozesses	28
1.5 Zur systemischen Auffassung von Krankheit und Sucht	35
2 Erscheinungsformen und begünstigende Bedingungen der Internetabhängigkeit	41
2.1 Computerspielsucht	41
2.2 Onlinesexsucht	44
2.3 Onlinekommunikationssucht	46
2.4 Informationssammelsucht	48
2.5 Zum Bedingungsgefüge exzessiver Bildschirmmediennutzung	49
3 Ein Weg am Horizont: Wofür es sich lohnen könnte	62
3.1 Kleiner Exkurs zu Liebe, Sinn und Glück	62
3.2 Mögliche Themen und Fragen zu Liebe, Sinn und Glück	77
4 Spurensuche und Thesen: Mögliche unbewusste Wirkprinzipien	83
4.1 Umgang mit Ängsten und Depressionen	83
4.2 Umgang mit Langeweile	87
4.3 Umgang mit Anforderungen und Neugier	89
4.4 Suche nach Nähe und Kontrolle	91
4.5 Suche nach Herausforderungen und Abenteuer	94
4.6 Suche nach Identität und Orientierung	95
4.7 Der Computer als Freund und erweitertes Ich	99
4.8 Ein paar Thesen zur Prüfung	101

5	Wegweiser: Mögliche Inspirationsrichtungen	104
5.1	Verständnis für die Situation und sich selbst	104
5.2	Stärkung des Mutes	105
5.3	Gegenseitige Unterstützung	107
5.4	Lang- und kurzfristige Ziele	108
5.5	Eine verantwortungsvolle Aufgabe	109
6	An- und Aussichten: Perspektivenvielfalt der Internetaktivitäten	112
6.1	Computerspiele aus Sicht des Gamers, der Angehörigen und Lehrer	112
6.2	Onlinesex aus Sicht des Agierenden und des Partners . .	116
6.3	Exzessive Onlinekommunikation aus familiärer Perspektive	118
7	Neue Wege: Allgemeines zum therapeutischen Setting	120
7.1	Das Spannende am Ungewissen	120
7.2	Helden erkennen und Feigheit benennen	122
7.3	Im Reich des Ungeheuren	126
7.4	Die Sprache einer anderen Welt	128
7.5	Hypothesepoker	133
7.6	Der Berater als Avatar	137
7.7	Reframing – ein Spiel für die ganze Familie	139
8	Wege ebnen: Konkrete Methoden und Arbeitsblätter	143
8.1	Die beste Intervention – keine Intervention	143
8.2	Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt – die Zielfindung	149
8.3	Der innere Beamte – die dokumentierte Selbstbeobachtung	157
8.4	Wenn die Zeit sich dehnt – der Langeweilecheck	161
8.5	Avatar-Externalisierung – das Lichtweseninterview	165
8.6	Spectator-Mode – die innere Außenbeobachtung	173
8.7	Realdungeon – die Herausforderungen einer anderen Wirklichkeit	178
8.8	Letzte Instanz – die endgültige Verschlimmerung	184
8.9	Der kleine systemische Geschichten-Baukasten	189
8.10	Ein ganz unsystemischer Weg – das Familiengesprächsstruktogramm	200

8.11 Mein Anteil – Externalisierungsübung für Eltern	203
8.12 Kein Bock – die etwas andere Wochenendplanung	207
8.13 Die Liebesgeschichte	214
8.14 Eine hilfreiche Bezeichnung	218
8.15 Heilbare Verletzungen?	221
8.16 Neues Vertrauen	225
8.17 Neue Chancen	228

Anlage eines möglichen Weges:

9 Schritte – leicht daneben	232
--	------------

Literatur	233
----------------------------	------------

Über den Autor	239
---------------------------------	------------