

Inhalt

Danksagungen	9
Einleitung	10

Teil I Was soll sich verändern? Klären, welchen Wandel Sie sich wünschen

1	Die Schlüsselfaktoren für eine Zusammenarbeit nutzbar machen	24
2	Die Einstellungen der Klienten hinsichtlich der therapeutischen Beziehung kennenlernen	27
3	Die Sprache der Veränderung: Handlungssprache verwenden	32
4	Das Problem definieren: Festlegen, was sich ändern soll	37
5	Klarheit über wünschenswerte Ergebnisse gewinnen: Woran erkennen wir, dass die Situation sich verbessert hat?	40
6	Die Kristallkugel	42
7	Die Zeitmaschine	44
8	Zwischenschritte festlegen: Woran erkenne ich, dass wir Fortschritte machen?	46
9	Imaginationsübung: Familiengespräche als Film	49
10	Ziele, gewünschte Ergebnisse und Anzeichen einer Veränderung einstufen	52
11	Die Veränderungstheorien der Klienten ergründen	56

Teil II Die Sichtweise auf das Problem verändern

12	Die Sprache verändern durch Anerkennen und das Element der Möglichkeit	62
13	Über die Zukunft sprechen: Anerkennung und Zukunftsvision	67
14	Bemühungen honorieren	70
15	Durch die Brille des anderen sehen	73
16	Stock und Stein brechen mein Gebein, doch auch Worte bringen oft Pein! Lösungssprache verwenden	77
17	Die Mission der Eltern	80
18	Die Mission der Heranwachsenden	83
19	Über den Tellerrand blicken: Kreativität entfalten	86
20	Kontrollieren und Loslassen	90
21	Und noch einmal!	93
22	Lehren Sie Ihre Kinder	96
23	Wer sind Sie? Die inneren Qualitäten erkunden	98

24	Sehen, was Ihr Kind gut macht	101
25	Jeder Tag ist eine Ausnahme	105
26	Nach »Gegenbeweisen« suchen	108
27	Was passt hier nicht zusammen?	111
28	Wie könnten Sie das noch sehen? Alternative Sichtweisen erarbeiten	114
29	Im Kino	119
30	Warum ist die Situation nicht noch schlimmer?	123
31	Problemen Paroli bieten	126
32	Kritik in Bitten oder Aufforderungen umwandeln	131
33	Das große Ganze	134
34	Warum bin ich hier ... und nicht auf dem Mars?	139
35	Wie steht es mit der Zukunft?	143

Teil III Das »Machen« im Hinblick auf ein Problem verändern

36	Einladung zur Verantwortung: Gefühle und Handeln trennen	148
37	Negative Muster identifizieren	151
38	Muster verändern und dadurch Lösungswerkzeuge finden	154
39	Muster in Beziehungen verändern	157
40	Dem Muster folgen	160
41	Nur ab und zu das Problem »machen«	164
42	Eine Kleinigkeit verändern!	167
43	Die geschlossene Front	170
44	Einige Kontextfaktoren ändern	174
45	Etwas anderes, etwas Neues, etwas Unvorhersehbares, etwas Zusätzliches tun	177
46	Dem Drehbuch folgen	180
47	Frühere Lösungswege und Erfolge identifizieren und nutzen	183
48	Wie beginnt oder endet das Problem?	186
49	Wie kommt es, dass die Situation nicht einen völligen Tiefpunkt erreicht hat?	189
50	Lösungen nachverfolgen	192
51	Was machen Sie gut?	196
52	Was hat früher funktioniert?	200
53	Notruf für Eltern	203
54	Wie wäre es mit einem Ritual?	206
55	Haushaltspflichten	211

Teil IV Kontextfaktoren ändern

56	Was macht ein Problem aus? Kontextabhängige Einflüsse identifizieren	216
57	Ressourcen nutzbar machen: Ein persönliches Inventar anlegen	220
58	Wie soll ich sein? Negative Einflussfaktoren angehen	226
59	Wer mich am besten kennt	229
60	Haben Sie schon einmal ...?	233
61	Familienlösungen erkunden	236
62	Geerbt, gelernt, oder ...?	241
63	Wem bin ich ähnlich? Vermutungen über die eigenen Eltern anstellen	244
64	Ihre Seele neu beleben: Spirituelle Energie und Ressourcen erschließen	251
65	Wer sitzt am Steuer? Verantwortung fördern	256

Teil V Die Sache in Schwung halten

66	Die Veränderung zwischen den Sitzungen im Auge behalten	262
67	Wo ist der Beweis?	266
68	Veränderung erkennen und ausbauen	270
69	Wodurch gelingen Ihnen Veränderungen?	274
70	Bin ich jetzt am Ziel? Veränderung kritisch beurteilen	278
71	Rückschläge verkraften	281
72	Hochs und Tiefs bewältigen	284
73	Das »Erinnerungsalbum« des Lebens	287
74	Nachweislich verändert	290
75	Der Zukunft begegnen	296