

## Inhalt

Danksagungen	10
Geleitwort	11
Einleitung	13

### **Teil I Einstieg in das ressourcen- und lösungsorientierte Vorgehen: Einen Kontext für Veränderung schaffen**

1	Inventur der Lebensanschauung: Grundüberzeugungen überprüfen	24
2	Freie Sicht auf den Klienten: Einstellungen überprüfen	29
3	Bewusst formulieren: Sprache ist bedeutsam	32
4	No Label – Person first: Das im Menschen erkennen, worauf es ankommt	34
5	Überzeugungsarbeit: Leitwerte formulieren	36
6	Der Blick nach innen: Persönliche Stärken verstehen	40
7	Die Theorie der Veränderung in der Praxis: Beschreiben Sie, was Sie tun	43
8	Zauberwort Zusammenarbeit: »Mit« Klienten arbeiten	48
9	Aufbruchsstimmung: Die Präferenzen der Klienten herausfinden	52
10	Das Wissen des Körpers: Worte spüren	55
11	Wortwechsel: Begriffe schaffen Verbindungen	60
12	Rollentausch: Erfahrungen des Klienten nutzen	64
13	Held der eigenen Geschichte: Sich kreativ verändern	68

### **Teil II Vertiefung auf dem ressourcen- und lösungsorientierten Weg: Das Sammeln von Informationen**

14	Die Kunst des Zuhörens: Einen Raum für die Geschichte der Klienten schaffen	74
15	Darf ich mich vorstellen? Sich selbst kennenlernen	77
16	Brücken bauen: Erste Schritte zu kooperativen Beziehungen	80
17	Die Steinsuppe: Stärken, Potentiale und Veränderungsmechanismen bestätigen	83
18	Ansichtssache: Die Rollen tauschen	87
19	Ursache und Wirkung: Den Einfluss von Problemen erkunden	91
20	Klartext reden: Handlungssprache verwenden	94
21	Ziele und Ergebnisse unterscheiden: Achtung, fertig, los!	98
22	Leinen los, Schiff auf Kurs: Klare Ziele setzen	104

23	Von der Problemsprache zur Lösungssprache: Neue Wege einschlagen	107
24	Vorhang auf: Eine Zukunftsvision entwickeln	112
25	Per Phantasiereise ans Ziel: Mit Geschichten die Zukunft ausmalen	116
26	Klarsicht: In die Zukunft schauen	122
27	Wo soll's denn hingehen? Veränderungen planen	126
28	Viele Wege führen nach Rom: Wie geschieht Veränderung?	131
29	Die Fäden des sozialen Netzes: Ressourcen pflegen	135
30	Die Entscheidungswaage: Den Nutzen einer Veränderung abwägen	142
31	Bodenhaftung: Den eigenen Standpunkt bestimmen	149
32	Der gute Draht: Wie Therapeuten und Klienten zusammenpassen	152
33	Alles im Sortiment: Bevorzugte Methoden kategorisieren	155
34	Lobgesang auf mich selbst: Individuelle Stärken, Leistungen und Fähigkeiten feiern	157

### **Teil III Wiederbegegnung mit dem Selbst: Erfahrung, Affekt und Emotion**

35	Eine Saite zum Klingen bringen: Auf Gefühle horchen	164
36	Eine Kultur des Emotionalen: Veränderung und Emotion in Einklang bringen	166
37	Entspannen: Sich auf sich selbst einlassen	169
38	Das »und« macht den Unterschied: Neue Verbindungen schaffen	172
39	Im Hier und Jetzt: Die Gegenwart erfahren und verinnerlichen	175
40	Das 360°-Selbst: Innere Erfahrungen und Selbstanteile integrieren	178
41	Wieder auf den Boden kommen: Dem Körper den Vortritt lassen	182
42	Let It Be: Akzeptieren, was ist	185
43	Wenn Worte nicht reichen: Sagen Sie es mit Musik	188
44	Du tust mir gut: Beziehungen zur Bewältigung nutzen	192
45	Therapeutische Tattoos: Auf ungewöhnliche Weise nach Stärken suchen	195
46	Erinnerungen zum Auftanken: Visualisierungen nutzen	198

### **Teil IV Ein Strauß voller Möglichkeiten: Die Veränderung von Wahrnehmung und Perspektive**

47	Fragen über Fragen: Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens	204
48	Ich frage mich ...: Eigenes Lösungspotential	209

49	Was ist hier los? Kleine Veränderungen im Alltag wahrnehmen	212
50	Weg mit der rosaroten Brille: Realistisch Stärken erkennen	215
51	Die Kunst des Reframing: Realität sprachlich abstecken	219
52	Das Lebenspuzzle: Die Teile zu einem Ganzen fügen	222
53	Meine Biographie: Die eigenen Worte finden	225
54	Tausend Momente am Tag: Sie brauchen nur einen	228
55	Liebes Tagebuch: Was sind heute meine Stärken?	232
56	Lebenszeugen: Wichtige Bindungen und dauerhafte Beziehungen	234
57	Dankbarkeit: Andere wertschätzen	237
58	Perspektivenwechsel: Anderer Standpunkt, andere Lösungen	240
59	Vorbilder: Die Weisheit der anderen erkennen	246
60	Unbeschränkte Wege: In kritischen Zeiten versteckte Möglichkeiten entdecken	250
61	Die Bücher, die das Leben schreibt: Autor werden	253
62	Zurück in den Alltag: Mit Veränderungen leben	257

## **Teil V** Leben in Bewegung:

### **Die Veränderung von Aktions- und Interaktionsmustern**

63	Ausstieg aus dem Hamsterrad: Zielbewusst vorwärtsgehen	262
64	Am Ball bleiben: Veränderungen aktiv angehen	265
65	Was Sie nicht sagen: Wenn Klienten schweigen	267
66	Einen Gang raufschalten: Problemmuster modifizieren	270
67	Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Rituale identifizieren, festlegen und beibehalten	273
68	Den Stein ins Rollen bringen: Wenn kleine Veränderungen Großes bewirken	277
69	Gute Entscheidungen: Stress in den Griff bekommen	282
70	Elefanten zu Mücken machen: Eins nach dem anderen, Schritt für Schritt	285
71	Tausend tolle Sachen: Was Sie gern machen	288
72	Auf einem neuen Weg: Eigenes Verhalten kritisch betrachten	291
73	Bestandsaufnahme: Wie Klienten mehr Kontrolle über ihr eigenes Leben erlangen	294
74	Neues Spiel, neues Glück: Karten mischen für Veränderungen	297

## **Teil VI Geschichten des Wandels:**

### **Veränderung, Fortschritt, Übergang und Ende**

<b>75</b>	Frischer Wind: Mit Veränderungen in die Zukunft	302
<b>76</b>	Butter bei die Fische: Entwickeln Sie Ihren eigenen Leitspruch	306
<b>77</b>	Und was kommt jetzt? Lücken füllen	308
<b>78</b>	Der innere Navigator: Routen für die Zukunft planen	311
<b>79</b>	Feuer und Flamme: Veränderungen nachhaltig gestalten	314
<b>80</b>	Eigenlob stinkt nicht: Einen neuen Blick in den Spiegel werfen	317
<b>81</b>	Die Weichen sind gestellt: Neue Muster beibehalten	320
<b>82</b>	Ihnen zu Ehren: Rituale in den Übergangsprozess einbauen	323
<b>83</b>	Ein Stück vom Kuchen: Die Beiträge anderer Menschen anerkennen	326
<b>84</b>	Kurs halten: Zukünftige Hindernisse taxieren	331
<b>85</b>	Demnächst in diesem Theater: Klienten auf ihr nächstes großes Abenteuer vorbereiten	336
<b>86</b>	Weitersagen: Neue Lebenszusammenhänge festigen	339
<b>87</b>	Benchmarks: Anfangsziele für die Zukunftsplanung nutzen	342

## **Teil VII Eine Kultur der Achtsamkeit und des Respekts:**

### **Beratungsgespräch, Supervision und Organisationsentwicklung**

<b>88</b>	Reflektierende Beratung: Mit dem Dialog aus der Sackgasse	346
<b>89</b>	Eine friedliche Revolution: Die Initiative ergreifen bei der Veränderung äußerer Bedingungen	350
<b>90</b>	Nur das Beste: Organisatorische Stärken auf dem Prüfstand	354
<b>91</b>	Das Feuer lodern lassen: Burnout vorbeugen	360
<b>92</b>	Die Sauerstoffmaske: Sorgen Sie zuerst für sich selbst	364
<b>93</b>	Die Windmühle: Kraftquellen nutzen	367
<b>94</b>	Der innere Rogers: Akzeptanz und Mitgefühl in der Supervision	370
<b>95</b>	Vorteil Selbstreflexion: Wirksamkeit maximieren	373
<b>96</b>	Supervisoren im Kreuzverhör: Ressourcen- und lösungsorientierte Supervision gewährleisten	376
<b>97</b>	Rückblick: Wie Sie dieses Buch aktiv zur Reflexion nutzen können	380