

Inhalt

Vorwort	9
1 Psychotherapie wirkt – aber wie?	
Antworten aus der Forschung	13
1.1 Die Power von Psychotherapie	13
1.2 Dosis und Wirkung	18
1.3 Der Dodo läuft immer noch	21
1.3.1 Die therapeutische Beziehung	25
1.3.2 Supershrinks	31
1.3.3 Bruch und Reparatur	38
1.3.4 Auf den Patienten kommt es an	46
1.3.5 Erwartung und Placebo	49
1.3.6 Spezifische Interventionen	50
1.3.7 Von Experten und Novizen	54
2 Die therapeutische Haltung	63
2.1 Psychotherapie zurück zum Wesentlichen bringen	64
2.2 Fachgeschäft statt Kaufhaus	69
2.3 Sich selbst erfahren	75
2.4 Und jetzt: Stimmung	82
2.5 Echtheit	84
2.6 Konfrontation	88
2.7 Update aus der Forschung	98
3 Veränderung	102
3.1 Das Wesen von Veränderung	102
3.2 Stufen der Veränderung	104
3.3 Motivation, Salienz und Zitronenfalter	106
3.4 Therapieziele	108
3.5 Die Intentions-Verhaltens-Lücke	113
3.6 Ambivalenz	115
3.7 Eigenverantwortung oder wer möchte hier eigentlich was?	120

3.8	Weniger ist mehr	127
3.9	Bedrohliche Veränderung	132
3.10	Was verhindert Veränderung – ein Überblick	133
4	Ressourcen	138
4.1	Raus aus dem Negativitätsbias – eine kurze Einführung ..	138
4.2	Nach Gold graben – aber wie genau?	140
4.3	Ressourcenorientierte Gesprächsführung	144
4.3.1	Fragen zur Erschließung von Ressourcen	144
4.3.2	Ausnahmen von der Regel	144
4.3.3	Systematik zur Erschließung von Ressourcen	146
4.3.4	Lob, positive Bestärkung, Komplimente	147
4.4	Ressourcenorientierte Übungen	149
5	Zentrale Themen wahrnehmen und verstehen	157
5.1	Wer nicht fragt, bleibt dumm	158
5.2	Vom Warum zum Wozu	158
5.3	Kontext, Kontext, Kontext	161
5.4	Widersprüche klären	162
5.5	Rasiermesser-Prinzip von Ockham	162
5.6	Stavemanns Töpfe	163
5.6.1	Geringes Selbstwerterleben	163
5.6.2	Geringe Frustrationstoleranz	164
5.6.3	Existenzielle Probleme	165
5.7	Schmerz und Leid	167
5.8	Signale des Körpers	168
5.9	Arbeit als zentrales Thema	168
5.9.1	Arbeitszeit ist Lebenszeit	168
5.9.2	Arbeitsplatz als Beziehungsplatz	172
6	Mehr Gefühl wagen	178
6.1	Angst	179
6.2	Trauer	181
6.3	Schuld und Scham	183
6.4	Wut	184

7 Interaktion	186
7.1 Arbeiten im Toleranzfenster	186
7.2 Wirksames Zuhören	193
7.3 Wirksame Fragen	193
7.4 Wirksame Statements	195
7.4.1 Erlebtes würdigen	195
7.4.2 Trennen zwischen Gegenwart und Zukunft	196
7.4.3 Kurz- und langfristige Folgen des eigenen Handelns	197
7.4.4 Kränkungen durch die Eltern	198
7.4.5 Selbstabwertende Äußerungen	199
7.4.6 Schweigen als Statement	199
7.4.7 Themen ausklammern	200
7.4.8 Das Gefühl definieren, nicht den Menschen	201
7.4.9 Entpathologisieren	203
7.4.10 Auf übergeordnete Themen verweisen	203
7.4.11 Ablehnbare Statements	204
7.4.12 Statements als Teil des therapeutischen Narrativs	204
8 Wirksame Metaphern	206
8.1 Sauerstoffmasken	206
8.2 Problem-Jonglage	206
8.3 Problempakete/Return to Sender	207
8.4 Take Control	207
8.5 Lernen	208
8.6 Unterdrückung von Gefühlen	209
8.7 Ferrari fahren	209
8.8 Familie als Mobile	210
8.9 Gedankenzüge	210
8.10 Alarmanlage	210
8.11 Den Bus des Lebens lenken	211
8.12 In Form bringen	211
8.13 Ins kalte Wasser springen	212
8.14 Wilde Tiere	212
8.15 Ideen wie Äpfel reifen lassen	213

9 Wirksame Interventionen	214
9.1 Zum Einstieg – den Boden bereiten	214
9.2 In der Mitte – Themen vertiefen	225
9.3 Gegen Ende – Transfer herstellen	235
10 Kommen Sie zur Ruhe – wirksam entspannen	242
11 Aufhören, wenn es am schönsten ist	252
12 Nachwort	254
 ANHANG	 257
Arbeitshilfe	259
Literaturverzeichnis	262