

Inhalt

Vorwort von Ben Furman 10

1 Einleitung 13

1.1 Neulich beim Bäcker 13

1.2 Erkenntnis allein reicht nicht 15

1.3 Eine Wunderpille? 17

1.4 An wen richtet sich dieses Buch (und an wen nicht)? 18

2 Placebo 20

2.1 »Das ist doch alles nur Placebo!« 20

2.2 Zehn verblüffende Befunde aus der
Placeboforschung 21

2.3 Eine kurze Geschichte des Placebos und seiner
historischen Bedeutungen 25

2.4 Bestandteile von Placeboeffekten 28

2.5 Wirkmechanismen von Placeboeffekten 29

Erwartungen 29

Konditionierung 30

Die Beziehung von Behandler:in und Patient:in 30

Embodied Cognition 31

2.6 Der Einsatz von Placebos in der Praxis 31

Offene Placebos als Lösung 32

2.7 Der Placeboeffekt im Verum 33

2.8 Der Placeboeffekt des Placeboeffekts 33

2.9 Die rechtliche Bewertung von Placebos 34

2.10 Roswitha A.*****: Zufrieden! 35

3 Vorläufer und Inspirationen 36

3.1 Ein Blatt und ein Spruch (Sokrates) 36

3.2 Hostien im Abendmahl-Sakrament 37

3.3 Hostien als Medizin 37

3.4 Matheformeln schlucken (*Gullivers Reisen*) 39

3.5 Die »Technik der imaginären Pille« (Steve de Shazer) 40

3.6 Therapeutisches Zaubern (Annalisa Neumeyer) 42

3.7 Suggestin (Ben Furman) 43

4	Was sind Changers?	45
4.1	Vorgefertigte Changers	46
4.2	Individualisierte Changers	46
5	Wirkprinzipien	53
5.1	Erwartungssteigerung	54
	<i>Die vorhandene positive Erwartungshaltung der Klientin</i>	55
	<i>Positive Erwartungshaltung der Praktikerin</i>	56
	<i>Der Curabo-Effekt</i>	56
	<i>Das Steigern der Behandlungserwartung bei Klient:innen</i>	58
	<i>Nutzung der Heilserwartung durch Einnahme einer Medizin</i>	58
5.2	Suggestion/Autosuggestion	60
5.3	Die Kraft positiver Bilder – mehr als nur Metaphern oder Visualisierung	61
	<i>Metaphern – in Worten gedachte Bilder</i>	62
	<i>Imaginierte Bilder (Visualisierung)</i>	64
	<i>Gesehene Bilder</i>	64
	<i>Oral eingenommene Bilder</i>	65
5.4	Das Einnahmeritual als Symbolhandlung	65
5.5	Zielklärung	68
5.6	Aktivierung eines lösungsförderlichen kreativen Geisteszustandes	69
5.7	Erinnerungsfunktion	71
5.8	Priming/Programmierung des Unterbewussten	72
5.9	Stärkung der Therapeut:in-Klient:in-Beziehung	73
5.10	Unterbrechung von Problemmustern	74
5.11	Gewohnheitenbildung	75
5.12	Selbstwirksamkeitssteigerung	76
6	Themen, Anwendungsgebiete, Indikation	78
7	Die 12 Schritte der Changers-Intervention	80
7.1	Vorbereitung und Einführung	80
7.2	Die Wundermittelfrage	82
	<i>Erkläre das Prinzip!</i>	83
	<i>Go!</i>	85
7.3	Wirkungen	86
	<i>O-Ton/Papageien-Technik</i>	87
	<i>3 x 3 Wirkungen = ... Minuten?</i>	88
	<i>Fasse dich kurz! – Die Dosenbeschriftung im Detail</i>	89

Was tun, wenn der Platz nicht reicht?	90
Juristisch korrekte Formulierungen	91
Die Packungsbeilage	92
7.4 Erwünschte Nebenwirkungen	92
7.5 Langzeiteffekte	95
Die Antibiotika-Metapher	96
7.6 Das Bild	97
7.7 Der Präparatname und mögliche Zusätze	100
Wort/Wortstamm	100
Endungen	101
Wirkart	101
Potenz	101
Präparatname	101
7.8 Dosierung, Einnahmezeitpunkte und Aufbewahrungsort	104
7.9 Einnahmeprozedur, Einnahmeritual und Geisteszustand	105
7.10 Einnahmezeitraum, Packungsgröße und Farbstreifen	106
Einnahmezeitraum	106
Packungsgröße	108
Farbstreifen	109
7.11 Die Überdosierungsfrage	109
7.12 Abschluss	110
7.13 Nach der Sitzung	112
7.14 Zusammenfassung des Changers-Prozesses	112
7.15 Changers für dich	113
8 Voraussetzungen zur Anwendung	115
8.1 Änderungswunsch	115
8.2 Verständnis des Placebokonzepts	117
8.3 Kosten	118
8.4 Zuversicht	118
9 Timing	121
10 Onlinesitzungen mit Changers	123
11 Wie Therapeut:in und Klient:in zu den Wirkprinzipien beitragen	125
12 Tipps und Tricks	130
12.1 Die Medizinmetapher ausbauen	130

12.2	Fokus auf den Zielzustand oder Fokus auf die Ressourcen?	130
12.3	Eigenanteil an der Lösung oder Magie des Präparats?	133
12.4	Die subjektive Änderungstheorie der Klientin berücksichtigen	135
12.5	»Mischen possible«: Die Changers-Intervention integrieren	137
13	»Und was macht man bei ...?«	139
13.1	Und wie geht's weiter? (Folgesitzungen)	139
	<i>Offen nachfragen</i>	139
	<i>Konkret nachfragen</i>	140
	<i>Bedeutungsgebung</i>	140
13.2	»Sakrileg!«	141
13.3	»Der Tumor wäre einfach weg«	142
	<i>Die rechtliche Situation</i>	144
13.4	»Mein Chef tickt nicht ganz sauber!«	145
13.5	»Ich nehme keine Medikamente«	147
14	Grenzen	151
14.1	Grenzen in der Person der Klientin	151
	<i>Alle Ressourcen sind schon da</i>	151
	<i>Das Entwicklungsalter</i>	152
	<i>Persönlichkeitseigenschaften</i>	152
14.2	Grenzen im Thema	153
	<i>Pragmatische Schritte</i>	154
	<i>Reflexion ohne speziellen Veränderungsauftrag</i>	154
	<i>Verweilen vor dem Veränderungsrubikon</i>	154
14.3	Grenzen in der Person der Praktikerin	155
14.4	Grenzen der Wirksamkeit	157
14.5	Zum Umgang mit ausbleibender Verbesserung	157
15	Risiken und unerwünschte Nebenwirkungen	160
15.1	Symptome als lebenswichtige Körpersignale	160
15.2	Krankheitssuggestion	161
15.3	»Mother's Little Helper«	161
15.4	Konditionierung und Abhängigkeit	163
16	Kontraindikationen	167

17	Evaluation der Changers-Intervention	169
17.1	Studie zur Wirksamkeit von Changers zur Stressreduktion ...	169
17.2	Studie zur Wirksamkeit von Changers bei Kindern und Jugendlichen	172
18	Ausblick	174
18.1	Den Erwartungseffekt in die Praxis bringen	174
18.2	Wer heilt, hat recht?	175
18.3	Überdiagnostizierung, Übermedikalisierung, Übertherapierung	176
18.4	Changers als Selbsthilfe-Tool	177
19	Probieren geht über Studieren	179
	Danksagung	180
	Ressourcen	181
	Leitfaden zur Entwicklung der Changers mit Klient:innen	181
	Leitfaden zur Entwicklung von Changers für dich	184
	Literatur	188
	Über den Autor	197