

Inhalt

Vorwort	9
Vorbemerkungen	17
1. Ein kurzer Überblick	22
1.1 Die wesentlichen Lehrsätze der lösungsfokussierten Kurztherapie	22
1.2 Die Aufgabe des Therapeuten	26
1.3 Therapeutische Prinzipien und Techniken	27
<i>Allgemeine Interventionen</i>	27
<i>Spezifische Interventionen</i>	29
1.4 Anwendungsbereiche der lösungsfokussierten Kurztherapie	41
1.5 Studien zur Wirksamkeit lösungsfokussierter Kurztherapien	41
1.6 Zusammenfassung	42
2. »Ich fühle mich richtig verunsichert«	43
3. Die Wunderfrage	70
3.1 Wie die Wunderfrage entstanden ist	70
<i>Nur scheinbar einfach</i>	71
<i>Da steckt mehr dahinter</i>	71
3.2 Die Geisteshaltung des Therapeuten	72
3.3 Vier Gründe, die Wunderfrage zu stellen	74
<i>Eine Möglichkeit, Therapieziele zu entwickeln</i>	74
<i>Die Wunderfrage als virtuelles Wunder oder:</i> <i>Die Wunderfrage als emotionale Erfahrung</i>	75
<i>Der Blick auf die Ausnahmen des Problems</i>	75
<i>Anstoß zu einer Fortschrittsgeschichte</i>	76
3.4 Wie man die Wunderfrage stellt	76
3.5 Antworten aufmerksam anhören	79
<i>Was fällt dem Klienten auf?</i>	80
<i>Die Antwort: »Ich weiß nicht« oder: Schweigen als</i> <i>Antwort</i>	80

Die negierende Antwort	82
Die Antwort »Ich denke ...«, »Ich fühle ...«	83
Die Antwort, die eine Verhaltensweise beschreibt	83
Was fällt anderen Personen auf?	85
Was geschieht zwischen Ihnen und der anderen Person? ..	87
Die Antwort: »Die Situation und die anderen werden sich ändern«	88
Die Antwort: »Sozialarbeiter mischen sich nicht mehr in mein Leben ein«	89
Die Antwort: »Die Angehörigen verändern sich«	90
3.6 Mehrere Personen im Therapieraum	94
4. Die Wunderskala	102
Wann kann man das Wunderbild skalieren?	103
Worin besteht der Unterschied?	104
Was würden die anderen sagen?	105
Wie haben Sie das gemacht?	105
Ressourcen und Kompetenzen	107
Wie macht es sich bemerkbar, wenn Sie die nächst höhere Stufe erreicht haben?	107
Der Klient antwortet: »Ich weiß nicht«	108
Der Klient antwortet mit einer 10	109
Der Klient antwortet mit einer 0	110
Und noch einmal: Man weiß nie, was man eigentlich gefragt hat	111
Die Wunderfrage und die darauf folgenden Sitzungen	113
Was sonst noch?	117
5. Das magenfreundliche Gespräch	119
6. Hinschauen statt deuten	151
6.1 Wo bleibt die Theorie?	155
»Tatsachen«	161
»Familiendähnlichkeiten«	162
»Sprachspiele«	163
7. »Mein wahres Ich«	165

8. »Private Erlebnisse« und das Verb »sein«	191
8.1 Das Verb »sein«	196
9. Die SFBT und Emotionen	204
9.1 Emotionen in ihrem Kontext	209
10. Fragen und mögliche Missverständnisse	215
10.1 Allgemeine Einwände	215
<i>Weshalb ignoriert die SFBT die Probleme der Klienten?</i>	
<i>Wie können Sie jemandem helfen, wenn Sie mit ihm nicht</i>	
<i>über seine Schwierigkeiten sprechen?</i>	215
<i>Wie können Sie ein therapeutisches Konzept anwenden,</i>	
<i>das sich nicht mit Gefühlen befasst?</i>	217
10.2 Einwände von Nichtexperten	218
<i>Sie gehen davon aus, dass Menschen immer wissen,</i>	
<i>was zu tun ist. Viele meiner Klienten wissen das</i>	
<i>keineswegs. Manchmal muss man Menschen sagen,</i>	
<i>was sie tun müssen. Werden Therapeuten nicht genau</i>	
<i>dafür bezahlt?</i>	218
<i>Klienten leugnen manchmal ihre Schwierigkeiten und</i>	
<i>müssen deshalb mit diesen konfrontiert werden.</i>	
<i>Werden in der SFBT ernsthafte Probleme nicht ignoriert,</i>	
<i>wenn man den Klienten nicht mit seinen Problemen</i>	
<i>konfrontiert?</i>	220
<i>Wie geht man in der SFBT mit Dingen um, die auf</i>	
<i>Gefahren hinweisen oder die Sicherheit von Menschen</i>	
<i>bedrohen? Ignoriert der lösungsfokussiert arbeitende</i>	
<i>Therapeut Sicherheitsprobleme, wenn der Klient sie</i>	
<i>nicht thematisiert oder für unwichtig hält?</i>	220
<i>Wie geht der lösungsfokussiert arbeitende Therapeut</i>	
<i>z. B. im Fall von Kindesmissbrauch mit der Kontrolle</i>	
<i>durch Sozialbehörden oder -einrichtungen um?</i>	223
10.3 Die SFBT und andere Therapieansätze	224
<i>Ist die SFBT nicht einfach eine Spielart von ...?</i>	224
<i>Kann ich die SFBT integrieren in ...?</i>	225
10.4 Eine Frage des Stils	226
<i>Sie stellen anscheinend nur Fragen. Sind Klienten durch</i>	
<i>alle diese Fragen nicht irritiert?</i>	226

Die SFBT scheint ein Ansatz der langsamen Schritte zu sein. Klienten müssen über die an sie gestellten Fragen nachdenken. Meine Behörde verlangt von mir, dass ich innerhalb kurzer Zeit sehr viele therapeutische Beurteilungen abgebe. Ich habe keine Zeit zum lösungs-fokussierten Arbeiten	228
Ich glaube, die SFBT ist nur ein Trostpflaster. Was macht man bei diesem Vorgehen mit tief sitzenden Gefühlen und Problemen?	229
10.5 Gibt es Belege für die Wirksamkeit der SFBT?	229
10.6 Was macht das Arbeiten nach dem SFBT-Konzept lohnenswert? Könnte nicht auch ein Computer lösungsfokussiert arbeiten?	230
Das Vorgehen der SFBT klingt irgendwie langweilig. Was ist der Kick daran, immer wieder die Wunderfrage zu stellen?	230
Welche Erfahrungen machen Therapeuten und Therapeutinnen, die im Stil der SFBT arbeiten?	230
11. Fazit	232
Literatur	233
Über die Autoren	236