

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Vorbemerkungen .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Ein kurzer Überblick .....</b>	<b>22</b>
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
<b>2. »Ich fühle mich richtig verunsichert« .....</b>	<b>43</b>
<b>3. Die Wunderfrage .....</b>	<b>70</b>
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 Antwort</i> .....	80

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

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

<i>Die SFBT scheint ein Ansatz der langsamten 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 abgabe. Ich habe keine Zeit zum lösungsfokussierten Arbeiten .....</i>	228
<i>Ich glaube, die SFBT ist nur ein Trostpflaster.</i>	
<i>Was macht man bei diesem Vorgehen mit tief sitzenden Gefühlen und Problemen? .....</i>	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
<i>Das Vorgehen der SFBT klingt irgendwie langweilig.</i>	
<i>Was ist der Kick daran, immer wieder die Wunderfrage zu stellen? .....</i>	230
<i>Welche Erfahrungen machen Therapeuten und Therapeutinnen, die im Stil der SFBT arbeiten? .....</i>	230
<b>11. Fazit .....</b>	<b>232</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>233</b>
<b>Über die Autoren .....</b>	<b>236</b>