

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	II
 Eine biografische Einführung in das Leben von Milton Erickson, 1901–1980	
Überblick	15
Familiärer Hintergrund	16
Kindheit	17
Jugend	17
Berufliche Anfänge	20
Post-Polio-Syndrom	22
Ericksons späte Jahre	24
 Resilienz und die Strategien Milton Ericksons:	
Wie passt das zusammen? (<i>Karl L. Holtz</i>)	27
Was versteht man eigentlich unter Resilienz?	29
Befunde der Resilienzforschung	31
Resilienz und Psychotherapie	33
 Hoffnung im Kontext von Milton Ericksons therapeutischer Arbeit	
Ericksons Hoffungselixier	39
Einige Definitionen von Hoffnung	40
Was hoffen lässt	42
Anatomie und Biologie der Hoffnung	44
Ericksons Meisterstück	49
 Teil I: Die Grundlagen von Heilung und Gesundheit	
1. Einführung	52
2. Die menschliche Konstitution	56
3. Mentale Gesundheit und Heilung	65
4. Die Rolle des Therapeuten	71
5. Ein philosophischer Rahmen	77
Zusammenfassung	82

Teil II: Klinische Strategien

6. Einführung in die sechs Kernstrategien	86
7. Ablenkung	91
Roter Hering	95
Befragung und Prämissen	97
Das Detail betonen	100
Therapeutische Amnesie	102
Die generelle Anwendung der Ablenkung	105
8. Fragmentierung	108
Symptomdefinition	110
Klinische Diagnostik	111
Prognostisches Splitting	114
Dissoziiertes Bewusstsein	118
Zergliederung	124
Fragmentierung von Zeit und Raum	127
Die generelle Anwendung der Fragmentierung	130
9. Progression/Fortschritt	132
Geometrische Progression	138
Progressive Desensibilisierung	140
Musterunterbrechung	145
Kognitive Progression	150
Zukunftsorientierung	155
Die generelle Anwendung der Progression	158
10. Suggestion	161
Kooperation im Gegensatz zu Kontrolle	168
Direkte Suggestion	171
Indirekte Suggestion	175
Erlaubende Suggestion	182
Einstreuen und Wiederholen	186
Die Konfusionstechnik	193
Die generelle Anwendung der Suggestion	201

11. Reorientierung	206
Einsicht	210
Reframing	214
Externalisierung	221
Reorientierung in der Zeit	229
Die generelle Anwendung der Reorientierung	235
12. Utilisierung	239
Einfache Kopplung	246
Doppelte Kopplung	250
Utilisierung eines kleineren Problems	263
Symptomverschreibung	266
Die generelle Anwendung der Utilisierung	275
13. Schlussfolgerungen	278
Über das Buch	278
Einige Warnhinweise	280
Das Wissen zur Anwendung bringen	281
Anhang A: Übungen zur Selbstentwicklung	284
Distraktion	284
Fragmentierung	285
Progression	287
Suggestion	288
Reorientierung	289
Utilisierung	290
Literatur	292
Über die Autoren	308