

Inhalt

Einleitung	9
Wie es zu diesem Buch kam	II
Zur Gliederung des Buches	12
 1 Der Ärger	 15
Muss ich mich ärgern, wenn jemand schnarcht?	15
Ärger kann schädlich sein	17
»Das macht mich ganz verrückt«	18
Macht Ärger einen Sinn?	20
Der Ärger darf sein	21
Den Ärger verstärken, damit er gehen kann	22
Einfluss auf den Körper nehmen	24
 2 Verhaltensänderung mit Humor und Leichtigkeit – paradox intervenieren	 26
Eine Entscheidung treffen	26
Ein Problem hat grundsätzlich mehrere Lösungsansätze	28
Paradoxe Intervention	30
Der andere (paradoxe) Umgang mit dem Schnarchen	30
Was kann gegen Schnarchen getan werden?	30
Das Schnarchen als Vorlage für einen anderen Umgang mit Ärger und Problemen	32
Es können auch alle gewinnen	33
Zu Win 1: Es sollte nicht geschnarcht werden	34
Zu Win 2: Die Gruppenteilnehmer sollen sich auch dann entspannen, wenn geschnarcht wird	35
Zu Win 3: Die Kursleitung ist erfolgreich, weil der Schnarcher nicht ausgegrenzt wird, das Schnarchen sogar seltener wird und es wesentlich weniger störend wirkt	36
Beispiele für paradoxes Vorgehen	39
Schlafstörungen	39
Das »Froschexperiment«	40
»Nerviges Kind«	43
»Blöder Nachbar«	44
Ein Häcksler begleitet die Entspannung	45
Depressive Reaktion nach Tod des Ehemannes	46

Beispiele für paradoxes Intervenieren in Trancegeschichten	48
Suche nach der Unruhe	49
Urlaub für den Schmerz	50
Um die Dinge herumgehen	50
Voraussetzungen für ungewöhnliche Lösungswege	50
Empathie	50
Die Grundhaltung ist liebe- und respektvoll	51
Paradoxes Vorgehen am Beispiel des Ärger auslösenden Schnarchens	51
Das Reframing	53
Schnarchen ist sinnvoll?	56
Das Interesse wecken	58
3 Paradoxe Interventionen	59
Erläuterung der Idee	59
Paradoxe Intervention für die Zuhörerinnen (die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen lenken)	60
Paradoxe Intervention für die Schnarcher (der Auftrag an die Schnarcher)	63
Sich ein Bild machen (Visualisieren)	65
Trancegeschichten	65
Kurzbeschreibung der paradoxen Interventionen im Umgang mit dem Schnarchen	65
Paradoxes Intervenieren in 13 Beispielen	68
1 Jeder schnarcht anders!	68
2 Jeder erste vierte Ton ist anders als der zweite vierte und dann wieder anders als der dritte vierte	71
3 Das Orchester	76
4 Der Chor der Schnarcher	80
5 Ein gemeinsames Stück komponieren	83
6 Brennholz sägen	88
7 Eine Weihnachtskrippe bauen	92
8 Das internationale Schnarchen	94
9 Durch den Bart schnarchen	99
10 Die unbewussten Botschaften	102
11 Schnarchen als wohltuende Vibration	107
12 Die Sprache der Gefühle	111
13 Den richtigen Ärger füttern	114
4 Trancegeschichten zum Schnarchen	118
Was sind Trancegeschichten, und welchem Zweck dienen sie?	118

Der Begriff »Trance«	118
Wie Sie mit den Geschichten umgehen	120
Die Trancegeschichten	121
Schnarchen	121
<i>Ein Bein ist nur ähnlich wie das andere</i>	124
<i>Was kommt ist anders als das, was war</i>	126
<i>Im Orchester den richtigen Ton suchen</i>	128
<i>Baum wird zu Holz</i>	130
<i>Eine Weihnachtskrippe entsteht</i>	132
<i>Glitzersteine</i>	134
<i>Ein Versteck für Geräusche</i>	136
<i>Sprachen unbewusst hören</i>	138
<i>Das Vibrationsschnarchen</i>	140
<i>Suche nach der Unruhe</i>	142
<i>Um die Dinge herumgehen</i>	144
<i>Urlaub für den Schmerz</i>	146
Literatur	149
Über den Autor	151