

Inhalt

Vorwort

Uwe Grau

9

Einleitung

11

Teil 1: Grundlagen und Konzepte

1. Warum ist es so schwer, Verhaltensweisen zu ändern ?

19

Soziales Milieu und Wahrnehmung • Wahrnehmung und Verhalten • Auflösung widersprüchlicher Wahrnehmungen • Der Einfluss frühen Lernens • Der stützende Einfluss der sozialen Gruppe • Der Einfluss des Ursache/Wirkung-Denkens

2. Wenn Sie etwas ändern wollen, müssen Sie etwas ändern

28

Eine Ökologie der Ideen • Eine Änderung in Gang setzen • Interpunktion von Verhaltensweisen • Probleme und Lösungen • Fallbeispiel: Unerwünschte Aufmerksamkeit • Eine kooperative Perspektive einnehmen • Fallbeispiel: Zwei neue Perspektiven • Fallbeispiel: Der Läufer • Fallbeispiel: Eine wertvolle Quelle • Eine vielversprechende Möglichkeit

3. Lösungen an neuen Orten finden

47

Probleme als Geheimnisse: Erzieher als Detektive • Welche Fragen man sich stellt • Hinweise • Fallbeispiel: Der Spielmacher • Veränderungen wahrnehmen • Fallbeispiel: Trommeln in der Ferne • Fallbeispiel: Die Schwätzerin • Humor darf nicht fehlen • Paradoxien • Ökosystemische Techniken ins rechte Licht setzen • Ändern Sie sich selbst: Sie sind die Expertin

Teil 2: Techniken, mit denen man Änderungen bewirkt

4. Anders denken über Problem

63

Umdeutungen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Faule Störenfriede oder dicke Freunde ? • Fallbeispiel: Stören der Teufel oder fleißiger Engel ? • Fallbeispiel: Streitsüchtiger

Kerl oder unbeholfener Jugendlicher ? • Fallbeispiel:
Wundertäter • Fallbeispiel: Sarah ist traurig - aus gutem
Grund • Fallbeispiel: Schmollerin, Kontrahentin und Petztante
oder gute Fee, mitfühlende Klassenkameradin und wahre
Freundin ? • Überblick über die wesentlichen Merkmale des
Umdeutens • Vorgehensweise bei Umdeutung

5. Auf der Suche nach positiver Motivation

81

Die Technik der positiven Konnotation des Motivs • Analyse der
Fallbeispiele • Fallbeispiel: Der Denker • Fallbeispiel: Mitfühlende
Klassenkameraden • Fallbeispiel: Die gewissenhafte Lehrerin
• Fallbeispiel: Harte Arbeit während der Abwesenheit • Fallbeispiel:
Sich Zeit nehmen für eine Mitarbeiterin • Fallbeispiel:
Exaktheit ist wichtig • Überblick über die wesentlichen
Merkmale der positiven Konnotation eines Motivs •
Vorgehensweise bei positiver Konnotation des Motivs

6. Positive Funktionen problematischer Verhaltensweisen erkennen

101

Die Technik der positiven Konnotation der Funktion • Analyse
der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Lebloses Objekt oder
enthusiastisches Mädchen ? • Fallbeispiel: Das Opferlamm •
Fallbeispiel: Ernsthafte Schülerin im Clowns-Kostüm •
Fallbeispiel: Die Routine durchbrechen • Fallbeispiel: Eine
wichtige Modellfunktion • Überblick über die wesentlichen
Merkmale der positiven Konnotation der Funktion •
Vorgehensweise bei positiver Konnotation der Funktion

7. Problemverhalten ermuntern - aber anders

120

Die Technik der Symptomverschreibung • Analyse der
Fallbeispiele • Fallbeispiel: Ständiger Ratgeber im Klassenzimmer
• Fallbeispiel: Gewissenhafte Rechnerin • Fallbeispiel:
Zeit zum Arbeiten • Fallbeispiel: Eine ausgezeichnete Assistentin
• Fallbeispiel: Zu Fuß zur Arbeit gehen • Fallbeispiel:
Schulaufgaben als Privileg • Überblick über die wesentlichen
Merkmale der Symptomverschreibung • Vorgehensweise bei
Symptomverschreibung

8. Indirekte Beeinflussung des Problems

139

Eine neue Technik: Durch die Hintertür stürmen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Wem gehört das ? • Fallbeispiel: Der immer Zuverlässige • Fallbeispiel: Du siehst heute hübsch aus • Fallbeispiel: Auf meinen Adjutanten ist Verlass • Überblick über die wesentlichen Merkmale des “Durch die Hintertür stürmen” • Vorgehensweise beim “Stürmen durch die Hintertür”

9. Sich auf das konzentrieren, was kein Problem ist

151

Die Technik der Lokalisierung von Ausnahmen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Immer im Dienst • Fallbeispiel: Das Positive hervorheben • Fallbeispiel: Erfolg strukturieren • Fallbeispiel: Rufen Sie mich nicht an; ich rufe Sie an • Überblick über die wesentlichen Merkmale des Lokalisierens von Ausnahmen • Vorgehensweise beim Lokalisieren von Ausnahmen

Teil 3: Strategie zur Festigung des Erfolgs

10. Wie man Rückfälle vorhersagt und mit ihnen umgeht

164

Die Technik, einen Rückfall vorherzusagen • Analyse der Fallbeispiele • Fallbeispiel: Die Frage ist nur, wann der Rückfall eintreten wird • Fallbeispiel: Gewissenhafte Rechnerin • Fallbeispiel: Mitfühlende Klassenkameraden • Fallbeispiel: Zu Fuß zur Arbeit gehen • Fallbeispiel: Der Pedant • Fallbeispiel: Das Rückfall-Abkommen • Überblick über die wesentlichen Merkmale der Rückfall-Vorhersage

11. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt: Richtlinien für den zweiten Versuch

176

12. Wie Sie Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen und Verhaltensweisen zu verändern, verfeinern können

180

Rücken Sie Ihre Perspektive ins rechte Licht • Analysieren Sie Ihre Fähigkeiten • Anstoßen und am Ball bleiben • Entwickeln Sie einen Plan • Ziehen Sie andere als Berater hinzu, um Ihre Kreativität zu steigern • Was wir von unseren Kursteilnehmer/innen gelernt haben

Hilfen: Strategien zur Verhaltensänderung einüben	192
Literatur	199
Personenverzeichnis	205
Sachverzeichnis	207