

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung ..... 1
  - 1.1 Begründer A.D. (David) Jonas, Entstehung der Idiolektik ..... 1
  - 1.2 Die Welt in einer Nusschale ..... 3
- 2 Theoretische Grundlagen ..... 5
  - 2.1 Bezüge zu Neurowissenschaften ..... 5
  - 2.2 Bezüge zur evolutionären Anthropologie ..... 11
  - 2.3 Prinzipien und Haltungen in der Idiolektik ..... 14
  - 2.4 Menschenbild und Problemlösungs-/Gesundungs-Bild ..... 17
- 3 Die Kraft der individuellen Sprache und Metaphern (Eigen-Sprache) ..... 19
- 4 Eigensprache und Bedeutungen auf mehreren Ebenen – Bezüge zur Psychosomatik im weiteren Sinne ..... 27
- 5 Non- und paraverbale Signale als ressourcenorientierte Wegweiser ..... 31
- 6 Minimalismus in Beratung und Therapie – das Tri-Mini Prinzip .... 33
  - 6.1 Zur minimalen Intention ..... 33
  - 6.2 Zur minimalen Interpretation ..... 34
  - 6.3 Zur minimalen Intervention ..... 36
- 7 Idiolektische Methoden und Techniken ..... 37
  - 7.1 Methodischer Überblick für einen idiolektischen Einstieg (Basisinterventionen) ..... 37
  - 7.2 Explorative Interventionen ..... 39
  - 7.3 Direkte Interventionen ..... 41

---

|          |                                                                               |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>8</b> | <b>Idiolektik und andere Therapie- und Beratungsverfahren .....</b>           | <b>47</b> |
| 8.1      | Tiefenpsychologie .....                                                       | 47        |
| 8.2      | Verhaltenstherapie .....                                                      | 48        |
| 8.3      | Humanistische Verfahren .....                                                 | 49        |
| 8.4      | Systemische, lösungs- und ressourcenorientierte Verfahren .....               | 50        |
| <b>9</b> | <b>Idiolektik zum ersten Mal ausprobieren – ein paar Handreichungen .....</b> | <b>51</b> |
|          | <b>Literatur .....</b>                                                        | <b>55</b> |