

Inhalt

Kapitel 1: Die Leute, die ich sein kann	9
1. Worum es geht	11
2. Vorteile des <i>Therapeutischen Modellierens</i>	15
3. Der Geist hat keine Teile	18
4. Möglichkeiten statt Anteile	19
5. Optionen heraussetzen, hereinholen und verwandeln	21
6. Der therapeutische Hintergrund	21
7. Bekanntes und Neues	26
Kapitel 2: Grundlagen	29
1. Probleme trennen, Lösungen verbinden	29
2. Von umständlichen und hilfreichen Leuten	30
3. Die drei Grundbewegungen	32
4. Umständliche Leute heraussetzen	33
5. Hilfreiche Leute hereinholen	34
6. Umständliche Leute hilfreich machen	36
7. Suggestive Sprache	39
8. Möglicher Ablauf einer Therapie	43
9. Möglichkeiten der Selbsttherapie	48
Kapitel 3: Fallbeispiele	53
1. Guter Atem (Schlafapnoe)	54
2. Der Schulterschmerz (Anästhesie)	65
3. Die Erlaubnis, Geld zu verdienen (Blockade)	73
4. Das Sofa des Glücks (Paartherapie)	89
5. Das Ende der Schuldgefühle (Borderline)	104

Kapitel 4: Vom Umgang mit den umständlichen Leuten	123
1. Altbekannte und unbekannte Leute herausholen	123
2. Umständliche Leute wahrnehmen und wertschätzen	125
3. Klone schicken, um umständliche Leute zu verwandeln	127
4. Selbst die umständlichen Leute verwandeln	128
5. Zwei umständliche Leute bitten, einander zu verwandeln	130
6. Wellness-Urlaub statt Müllkippe	133
7. Umständlichen Leuten etwas zu tun geben	135
8. Umständliche Leute als Ratgeber auf Abruf	136
9. Umständliche Leute teilen	137
10. Den Müll aus den Leuten holen	138
11. Umständliche Leute reinigen	140
12. Verwandelte Leute zurückholen	142
13. Der Rest vom Rest vom Rest der umständlichen Leute	143
14. Den Therapieraum leeren	144
 Kapitel 5: Verschiedene umständliche Leute	 145
1. Leibwächter	145
2. Skeptische Leute	147
3. Lästernde Leute	149
4. Arme Wesen	151
5. Familienmitglieder	152
6. Leute mit Körpersymptomen	154
7. Angsthasen und andere Fabelwesen	158

Kapitel 6: Vom Umgang mit den hilfreichen Leuten	160
1. Hilfreiche Leute entdecken, beschreiben und verwirklichen	160
2. Wenn die umständlichen Leute draußen sind: Der hilfreiche Rest des Menschen	163
3. Wenn die hilfreichen Leute drinnen sind: Der umständliche Rest des Menschen	166
4. Die hilfreichen Leute auffordern, sich von den Meinungen anderer nicht beeindrucken zu lassen	167
5. Die hilfreichen Leute von jetzt von den Umständlichen von früher unterscheiden	169
6. Es ist nie zu spät ... Hilfreiche Leute als Botschafter für eine bessere Vergangenheit	171
7. Hilfreiche Leute als Botschafter in die Zukunft schicken	172
8. Den hilfreichen Menschen, der du geworden bist, stärken	175
 Kapitel 7: Verschiedene hilfreiche Leute	 178
1. Hilfreiche Leute von früher	178
2. Hilfreiche Leute aus der guten Zukunft	180
3. Hilfreiche Leute aus der Welt der unbegrenzten Möglichkeiten	181
4. Hilfreiche Leute, die sich ohne die schmerzlichen Gefühle der Umständlichen erinnern	184
5. Leute, denen es besser geht, als du es bisher für möglich gehalten hast, oder besser, als es dir je ging	187
6. Leute, die wissen, wie du gemeint bist, und die, die du wärest, wenn all das nicht passiert wäre	188
7. Leute, denen es gefühlt schon lange gut geht	189
8. Die gute Mutter in dir	190
9. Vorfahren, Weise, Heilige und Engel als hilfreiche Leute	191

Ausblick	194
Anhang	199
Wie komme ich zu einer Therapie oder einer Therapieausbildung?	199
Literatur	201
Anmerkungen	205