

Carl-Auer



Bernhard Trenkle

Dazu fällt mir eine Geschichte ein

Direkt-indirekte Botschaften
für Therapie, Beratung
und über den Gartenzaun

Mit einem Vorwort von Manfred Lütz

Dritte Auflage, 2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Johannes Gstötenmay – Fotolia.com

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2017

ISBN 978-3-89670-774-1

© 2012, 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
Acht Grundregeln zum Erzählen von selbsterlebten persönlichen Geschichten	15
Regel 1: Die Fleischerregel	15
Regel 2: Die Geschichten müssen eine klare, zielorientierte Botschaft haben	15
<i>Der erste Schultag oder: Den nehm' ich zum Üben</i>	15
Regel 3: Den Unterschied zwischen Großstadt und Kleindorf berücksichtigen	17
Regel 4: Angehörige um Erlaubnis fragen.....	17
Regel 5: Bei ungutem, unstimmigem Gefühl – Geschichten einfach abbrechen	18
Regel 6: Geschichten einmalig verändern – Geschehen an einen anderen Ort bzw. in eine andere Zeit verlegen ...	19
Regel 7: Kontraindikation und der Umgang damit	20
Regel 8: Klienten zum Schweigen verpflichten oder: Geschichten mit Depotwirkung	21
Regel 9: Das Erzählen von selbst erlebten Geschichten muss zum Therapeuten passen	22
Paartherapie, Paarberatung	23
Von Winzer- und Fischerfrauen	23
Paartherapie – »Du könntest die Kinder auch mal übernehmen!«.....	24
<i>Eigentlich 100 % sicher: Was ich nicht weiß, macht mich nicht kalt</i>	26
<i>An meinem Wesen wird selbst ein Krimineller genesen</i>	32
Von unwilligen Vätern, Müttern und der »Riss in der Schallplatte«-Technik	32
Von sexuellen Fantasien	39
Paartherapie – Wer spinnt hier wirklich?	39

<i>No risk, no fun</i>	41
<i>Vom Blick aufs Negative und ewigen Glückspilzen</i>	42
<i>Meine Frau hatte vor langer Zeit eine Affäre – was ist jetzt?</i>	44
Getrennte Wohnungen im Rentenalter oder: Don't marry – stay happy!	49
Erziehungsprobleme, Schul- und Verhaltensprobleme	50
Von verstockten Schülern und verzweifelten Eltern	50
Von Kuranyi und Zidane lernen heißt fürs Leben lernen	57
Von speziellen Diäten und nervenden Nervenenden	59
Noch mal Baby spielen kann gesund sein	63
Familienprobleme	65
Loyalität gegenüber Kaiser und Familie	65
Hellinger, von Weizsäcker und die Familienschande	66
Meinen Kindern gegenüber bin ich so blockiert – Wie kann ich spontaner sein?	67
Von Missbrauchern und anderen komischen Männern	70
Mütter und Schwiegermütter als Denksportaufgabe nutzen	72
Bin ich schuld an den Problemen meines Kindes?	75
Persönliche Krisen und Entwicklung –	
Definition von Lebens- und Therapiezielen	78
Lebendig eingemauert	78
<i>Kontext 1</i>	78
<i>Kontext 2</i>	78
Wenn ich mein Ziel kennen würde, könnte ich mich auf den Weg machen	79
<i>Weitere Geschichten zur Zielorientierung</i>	82
Wie bringst du Gott zum Lachen? Erzähl ihm deine Pläne!	83
Der Schiffskompass im Auto	87
Von inneren Kindern, Kindern, die früher erwachsen sein müssen, und Erwachsenen, die spät noch Kind sein sollen ..	88
Früher hingen die Wäscheleinen noch höher	90

Warum spiele ich nicht wie Paco di Lucia? Oder: Wer am Zweifel verzweifelt, soll am Zweifel zweifeln	92
Vom Flohzirkus in die große Zirkuswelt wechseln	95
Sucht- und Verhaltensprobleme	99
Coaching, berufliche Probleme, Burn-out	103
Von der Unzufriedenheit im Erfolg und russischer Entwicklungspsychologie	103
Von Burn-out und Schutzsperrern oder: Körperliche Abwesenheit ist oft besser als Geistesgegenwart	105
International und interkulturell im Einsatz	110
Denksport mit sich selbst oder: Vom Umgang mit geschulten Verkäufern	114
Teamprobleme – Teamentwicklung	120
Bei uns macht jeder das, was er nicht kann	120
Die Axt im Walde – und andere Tests zur Teambefähigung	121
Von Jagdfieber und Betriebsblindheit	124
Von Himmel und Hölle	126
Verschiedenes	129
Die Hochzeitsrede	129
Ist mein Problem körperlich oder psychisch?	132
Von Knoblauch und Zwiebeln	136
Vom Umgang mit Hochwasser und unvorstellbar komplexen Fällen	138
Immer erreichbar	140
Wenn ich in die Disco gehe, bekomme ich immer Prügel	141
Diagnose Krebs – oder: Was will ich noch vom Leben?	143
Von Wissenschaftsstars und dem größten Mann der Welt	145
Reale Geschichten vs. Märchen oder: Gefundene und erfundene Geschichten	150
Schuld und Verdienst bei Erbstreitereien	150

Inhalt

Wie man Erfolg im Leben hat	153
Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt	155
Lebendig eingemauert – Teil 2	157
Von Manualen und bewährten Verfahren	158
Vom Zünden und Steuern von Feststoffraketen	161
Schluss: Und erstens kommt es anders und zweitens als man denkt	165
Nachwort	166
Über den Autor	167