

**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](http://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](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>12</b>
<b>Acht Grundregeln zum Erzählen von selbsterlebten persönlichen Geschichten</b> .....	<b>15</b>
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
<b>Paartherapie, Paarberatung</b> .....	<b>23</b>
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
<b>Erziehungsprobleme, Schul- und Verhaltensprobleme</b> .....	<b>50</b>
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
<b>Familienprobleme</b> .....	<b>65</b>
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
<b>Persönliche Krisen und Entwicklung –</b>	
<b>Definition von Lebens- und Therapiezielen</b> .....	<b>78</b>
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
<b>Coaching, berufliche Probleme, Burn-out .....</b>	<b>103</b>
Von der Unzufriedenheit im Erfolg und russischer Entwicklungspsychologie .....	103
Von Burn-out und Schutzsperrern oder: Körperliche Abwesenheit ist oft besser als Geistesgegenwart .....	105
<b>International und interkulturell im Einsatz .....</b>	<b>110</b>
Denksport mit sich selbst oder: Vom Umgang mit geschulten Verkäufern .....	114
<b>Teamprobleme – Teamentwicklung .....</b>	<b>120</b>
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
<b>Verschiedenes .....</b>	<b>129</b>
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
<b>Reale Geschichten vs. Märchen oder: Gefundene und erfundene Geschichten .....</b>	<b>150</b>
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
<b>Schluss: Und erstens kommt es anders und zweitens als man denkt .....</b>	<b>165</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>166</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>167</b>