

Inhalt

Vorwort	7
Vorwort der Autorin	8
Die Grundlagen der Impact-Techniken	10
Erstes mnemotechnisches Prinzip:	
Das multisensorische Lernen	10
Zweites mnemotechnisches Prinzip:	
Abstrakte Konzepte konkret machen	14
Drittes mnemotechnisches Prinzip:	
Nutzen der bereits bekannten Informationen	16
Viertes mnemotechnisches Prinzip: Emotionen auslösen	18
Fünftes mnemotechnisches Prinzip: Das Interesse wecken	21
Sechstes mnemotechnisches Prinzip:	
Lust und Spaß in der Therapie	23
Siebtes mnemotechnisches Prinzip: Einfach ist einfacher!	25
Achstes mnemotechnisches Prinzip:	
Wiederholen, wiederholen ... doch ohne Zwang!	27
Impact-Techniken sind mehr als reine Mnemotechniken	28
Impact-Techniken mit Objekten	30
Ein Blatt Papier	30
Modellierknete	33
Audiokassetten	38
Videokassetten	42
Filter	50
20-Euro-Schein	51
Bindfäden	53
Kartenspiel	54
Kunststoffbecher (aus Polyäthylen)	63
Klebezettel	69
Aktentasche	71
Gummibänder	74
Schachfiguren	78
Der vergiftete Saft	81
Die Pepsi-Flasche	82

Kugeln	84
Überraschungstopf	85
Schwamm	85

Impact-Techniken unter Einsatz von Stühlen 87

Verschiedene Ich-Anteile	87
Eine Entscheidung treffen	91
Der rationale und der neutrale Stuhl	93
Leere Stühle	96
Rollenspiele	97
Zeit	100
Rollenwechsel und/oder Co-Therapie	101
Zeitprogression	106
Die Realität von Fantasien unterscheiden	108
Der nachdenkende Stuhl und der mit immer gleichen Geschichten	109
Angst vor Veränderung	109
Leere aus Selbstlosigkeit	111
Distanz	115

Impact-Techniken mit Bewegung 118

Kinderstuhl	118
Familienmediation	120
Interdependenz	121
Skulptur	122
Garderobenständer	125
Kontinuum	127
Verweigerung der Zusammenarbeit	131
Ecke	133
Veränderung in der Therapie	135
Die Maslow'sche Hierarchie	136
Hindernisse	139
Ein Kräfteverhältnis klären	139
Sich im Kreise drehen	141
Schlussbemerkung	142

Literatur 143