

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
1 Was ist »Ich schaffs«?	12
Häufig gestellte Fragen	12
<i>Was ist »Ich schaffs«?</i>	12
<i>Für welches Alter ist »Ich schaffs« geeignet?</i>	12
<i>Wer kann die Methode anwenden?</i>	12
<i>Welche Idee steckt hinter »Ich schaffs«?</i>	12
<i>Was ist das Besondere an »Ich schaffs«?</i>	13
<i>Für welche Probleme ist die Methode geeignet?</i>	13
<i>Gibt es moralische Bedenken bei der Anwendung von »Ich schaffs«?</i>	13
<i>Wie »Ich schaffs« entstanden ist</i>	<i>14</i>
<i>Die Inspirationsquellen von »Ich schaffs«</i>	<i>15</i>
<i>Milton Erickson</i>	<i>15</i>
<i>Jay Haley</i>	<i>17</i>
<i>Inssoo Kim Berg und Steve DeShazer</i>	<i>18</i>
<i>Michael White und David Epston</i>	<i>19</i>
2 »Ich schaffs« – Schritt für Schritt	21
<i>Die 15 Schritte von »Ich schaffs«</i>	<i>21</i>
1. <i>Probleme in Fähigkeiten verwandeln</i>	<i>22</i>
2. <i>Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen</i>	<i>23</i>
3. <i>Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden</i>	<i>25</i>
4. <i>Der Fähigkeit einen Namen geben</i>	<i>25</i>
5. <i>Eine Kraft-Figur aussuchen</i>	<i>26</i>
6. <i>Helper einladen</i>	<i>27</i>
7. <i>Vertrauen aufbauen</i>	<i>28</i>
8. <i>Die Feier planen</i>	<i>28</i>
9. <i>Die Fähigkeit beschreiben</i>	<i>29</i>
10. <i>Öffentlich machen</i>	<i>30</i>
11. <i>Die Fähigkeit üben</i>	<i>30</i>
12. <i>Erinnerungshilfen erfinden</i>	<i>31</i>

13. <i>Den Erfolg feiern</i>	31
14. <i>Die Fähigkeit an andere weitergeben</i>	32
15. <i>Zur nächsten Fähigkeit übergehen</i>	33
3 »Ich schaffs« mit Kindern im Alter von 3 bis 14 Jahren	38
Der Dialog mit der Toilette	38
Fertig zum Aufbruch	40
Töpfchen-Training mit dem »Poop-King«	43
Schluss mit dem Einnässen	45
Hunde an sich schnüffeln lassen	46
Der Junge, der zum Brandschutzexperten ernannt wurde	50
Mit der kleinen Schwester Freundschaft schließen	54
Ohne Gewalt geht's besser	59
Ein erfreulicher Hausbesuch	61
Pünktlichkeit kann man lernen	72
Wer hat Angst vor Masken?	74
Von einer Fähigkeit zur nächsten	79
Von der Schwierigkeit, langsam zu gehen	84
Schluss mit dem Fluchen	85
Die Angst vor Spinnen besiegen	88
Wasser zu Milch	94
Ein Familienspiel gegen Essstörungen	99
»Ich schaffs« und der Koran	103
Nach der Scheidung der Eltern geht das Leben weiter	108
Einen Modus vivendi mit der Lehrerin finden	113
Lernen, wie man von Computerspielen loskommt	116
4 »Ich schaffs« in Gruppen	121
Der Faulpelz und die fleißige Ameise	121
Eine Schule namens »Children's Joy«	125
Kinder, die neue Fähigkeiten erlernen	128
Wie kann unsere Klasse noch besser werden?	133
Die Atmosphäre in einer Sonderschulklasse verbessern	136
5 Informieren, motivieren und ermutigen mit Briefen	142
Die Eltern informieren	142
Die Suche nach der Meisterklasse	143
Ermutigungsbriefe	144

6 Ein paar Tipps zum Schluss	149
Stellen Sie zunächst guten Kontakt mit dem Kind her	149
Das Kind muss damit einverstanden sein,	
die Fähigkeit zu lernen	149
Die Fähigkeit muss machbar sein	150
Besser Symptome bearbeiten als Störungen	150
Flexibel bleiben	151
Auf Hindernisse und Rückschläge vorbereiten	151
Den Blick fürs Ganze nicht verlieren	152
Literatur	153
Über den Autor	155