

Inhalt

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

| | |
|---|------------|
| 13. Den Erfolg feiern | 31 |
| 14. Die Fähigkeit an andere weitergeben | 32 |
| 15. Zur nächsten Fähigkeit übergehen | 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 |