

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