

MiniMax- Interventionen

.....
Manfred Prior

15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung

Mit Zeichnungen und Kommentaren von Dieter Tangen

Sechzehnte Auflage, 2019

Meinem Vater Edmund Prior gewidmet

.....

Inhalt

Vorwort von Bernhard Trenkle ... 9

Einführung ... 12

MiniMax-Intervention 1

„In der Vergangenheit ...“ ... 17

MiniMax-Intervention 2

Nicht „ob ...“, sondern „wie ...“, „was ...“ und „welche ...“ ... 19

MiniMax-Intervention 3

„Sondern ...?“ ... 24

MiniMax-Intervention 4

„Immer“ stimmt in Verbindung mit einem Symptom nie! ... 28

MiniMax-Intervention 5

„Ihr Problem ist vergleichbar mit ... Es ist wie ...“ ... 32

MiniMax-Intervention 6

**Statt eines ängstlichen „Hoffentlich nichts Schlimmes ☹ ...“
besser ein zuversichtliches „Hoffentlich Gutes ☺ ...“ ... 39**

MiniMax-Intervention 7

„... noch nicht ...“ ... 44

MiniMax-Intervention 8	
Konstruktive W-Fragen ... 49	
MiniMax-Intervention 9	
Konstruktive W-Fragen in kleinen Schritten ... 56	
MiniMax-Intervention 10	
„Angenommen, Sie würden ...“ ... 62	
MiniMax-Intervention 11	
„Mit dem bewussten Verstand konnten Sie bisher nicht ...“ ... 66	
MiniMax-Intervention 12	
Nicht-Vorschläge ... 71	
MiniMax-Intervention 13	
„gigantisch ...!“ – „ein bisschen ...“	
„äußerst ...!“ – „durchaus etwas ...“	
„höchst ...!“ – „nicht wenig ...“ ... 76	
MiniMax-Intervention 14	
Bei „schwierigen“ Patienten mit „Widerstand“:	
In jedem Satz eine verständnisvolle Verneinung! ... 81	
MiniMax-Intervention 15	
Die VW-Regel ... 88	
Anmerkungen ... 93	
Die 15 MiniMax-Interventionen im Überblick ... 96	
Nachbemerkung ... 97	

.....

Vorwort

In einer bekannten Anekdote wird ein amerikanischer Präsident gefragt, wie lange er benötigt, um eine einstündige Rede vorzubereiten. Die Antwort ist: „Fünf Minuten.“ Der Frager wundert sich und will wissen: „Wie lange brauchen Sie dann, um eine fünfminütige Rede vorzubereiten?“ Die Antwort des Präsidenten: „Da brauche ich mehr als eine Stunde.“ Ähnlich soll sich Goethe geäußert haben, dem der Satz zugeschrieben wird: Ich schreibe Dir einen langen Brief, für einen kurzen habe ich keine Zeit.

Nur wer sehr viel Erfahrung hat und viel Zeit in die Beschäftigung mit einem bestimmten Thema gesteckt hat, kann in einem Buch auf so wenigen Seiten soviel Inhalt liefern. Manfred Prior beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit Sprachmustern erfolgreicher Kommunikation in Psychotherapie, Medizin und Beratung. Als einer der renommiertesten Hypnose-Lehrer im deutschsprachigen Feld unterrichtet er seit Mitte der 80er Jahre Psychotherapeuten, Ärzte und Zahnärzte in effektiven kommunikativen Techniken und Methoden. In seinen Workshops wie in diesem Buch besticht Manfred Prior durch seinen didaktisch präzisen Unterrichtsstil, bei dem Humor und Schmunzeln nicht zu kurz kommen.

In der Supervision von Zahnärzten in Hypnose-Ausbildung habe ich mehrfach ein interessantes Feedback gehört:

„Ich getraue mich zwar noch nicht, unter Hypnose einen Zahn ohne Spritze zu ziehen oder einen kieferchirurgischen Eingriff vorzunehmen, aber seit ich diese wenigen Hypnose-Seminare besucht habe, habe ich keine schwierigen Patienten mehr.“

Wie lässt sich das erklären?

Der Formel 1-Rennfahrer Emerson Fittipaldi hat einmal die Kunst des Rennfahrens definiert: So langsam wie möglich der Schnellste zu sein. So langsam wie möglich der Schnellste zu sein charakterisiert in manchem auch die Situation des Arztes, Zahnarztes oder Psychotherapeuten, der immer kostengünstiger und schneller seinen Job erfüllen soll und dabei seine Ideale – wie dem Menschen, dem Klienten, dem Patienten gerecht zu werden – nicht aus den Augen verlieren möchte.

Die in diesem Buch zusammengefassten „MiniMax-Interventionen“ bieten Grundlagen für effiziente Kommunikation und menschliche Begegnung zugleich. Sie helfen Widerstände abzubauen oder lassen sie – genauer gesagt – gar nicht erst entstehen. Sie stärken die therapeutische Beziehung und bauen Motivation und Kooperationsbereitschaft auf. Und sie vermitteln immer wieder, wie ein kurzes Wort lange therapeutische Folgen haben kann.

Dies ist ein wertvolles und unterhaltsames Buch für Psychotherapeuten, für Ärzte, für Pädagogen und Berater, im Grunde für alle, die mit Menschen zu tun haben. Wenn Sie es gelesen haben, geben Sie es ihren Kindern weiter! Vielleicht hilft es ihnen, über ein subtileres „Handling“ der Lehrer und bessere Aufsätze nicht nur die Deutschnote zu verbessern.

Im übrigen empfehle ich, sich dieses Buch wieder zurückgeben zu lassen und mehrfach zu lesen. Nicht nur, weil Sie dann erkennen werden, wie es Ihren Kindern ge-

lungen ist, die kürzliche Taschengelderhöhung durchzusetzen.

Bernhard Trenkle
Dipl.-Psych. Dipl.-Wi.-Ing.
1. Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft
für Klinische Hypnose (MEG)

Einführung

In der Schulzeit verfolgte ich sehr vielfältige Interessen: Ich war recht aktiver Turner, nahm Cellounterricht und spielte in zwei Jugendorchestern mit. Darüber hinaus war ich bei den Pfadfindern und engagierte mich in der Jugendorganisation einer politischen Partei. Abends verkaufte ich ungefähr einmal pro Woche Programme der Kulturveranstaltungen in der Konzert- und Veranstaltungshalle meiner Heimatstadt. Gleichzeitig wollte ich aber auch ein möglichst gutes Abitur machen, um trotz der Zulassungsbeschränkungen mein Wahlfach studieren zu können. Da ich dazu meine vielfältigen außerschulischen Interessen mit den für gute Noten erforderlichen Schularbeiten irgendwie vereinbaren musste, entwickelte ich den Ehrgeiz und die Fähigkeit, mit möglichst geringem Aufwand möglichst gute Ergebnisse zu erzielen.

In meinen Tätigkeiten als Psychotherapeut, Berater und Coach geht es immer wieder darum, im Gespräch neue Möglichkeiten, Besserungsschritte und Lösungen zu finden. Als Ausbilder möchte ich möglichst einfache lehrbare Schritte beschreiben. So stelle ich mir auch in diesen Kontexten immer wieder die Frage, wie man mit dem geringstmöglichen Aufwand größtmögliche Erfolge erzielen kann. **In diesem Buch stelle ich Ihnen die Ergebnisse meiner Suche nach dem vor, was mit minimalem Aufwand maximale Wirkung erzielt.** Mein Ziel ist es, mit den hier beschriebenen Mini-

Max-Interventionen das Augenmerk auf kommunikative Möglichkeiten zu richten, die

- beiläufig von jedem Praktiker der unterschiedlichsten Schulrichtungen in fast jeder Sitzung wirkungsvoll angewandt werden können,
- möglichst unscheinbar (denn dann gibt es wenig „Widerstand“),
- leicht beschreibbar und
- schnell von jedermann lernbar sind.

MiniMax-Interventionen sollen außerdem sofort verstanden und nutzbringend umgesetzt werden können.

Mit den hier vorgestellten 15 MiniMax-Interventionen wende ich mich vornehmlich an Psychotherapeuten, Berater, Supervisoren, Coachs und Organisationsentwickler. Sie verfolgen oft sehr komplexe und erfolgreiche Strategien. Die MiniMax-Interventionen sind für diejenigen unter ihnen gedacht, die ihre kommunikative Arbeit in einigen entscheidenden Details wirksam verbessern wollen. Mit den MiniMax-Interventionen möchte ich auf das aufmerksam machen, was man unabhängig von der Schulrichtung noch zusätzlich „im Kleinen“ berücksichtigen kann, um erfolgreicher zu kommunizieren. Es dreht sich hier also weniger um die großen Strategien von Psychotherapie, Beratung und lösungsorientierter Gesprächsführung, sondern mehr um die kleinen Feinheiten sprachlicher Kommunikation. Sie können in der Summe eine eigene, besondere Qualität ausmachen und den Beratungs- und Therapieprozess und sein Ergebnis erheblich verbessern.

Da es ja abgesehen von dem Vergessenen wenig Neues gibt, habe ich nicht den Anspruch, mit den MiniMax-Interventionen etwas grundsätzlich Neues vorzustellen. Viele MiniMax-Interventionen gehen zurück auf das, was ich aus

Büchern von und über Milton H. Erickson, bei Steve de Shazer, von Jeffrey Zeig, Stephen und Carol Lankton, Stephen Gilligan, Ernest Rossi und meinem Hamburger Kollegen Ortwin Meiss gelernt habe. Neben den Teilnehmern meiner Weiterbildungsseminare haben mich auch meine Patienten in den letzten 20 Jahren immer wieder auf entscheidende Kleinigkeiten hingewiesen und meine Fähigkeit gefördert, diese kleinen Dinge mit der großen Wirkung wahrzunehmen, zu beschreiben und auf das Wesentliche zu reduzieren. Nicht zuletzt haben die Herausgeber des *M. E. G. a. Phons*, des Informationsblattes der *Milton Erickson Gesellschaft*, als motivierende Geburtshelfer gewirkt, indem sie frühere Fassungen einiger dieser MiniMax-Interventionen veröffentlicht haben. Sorgfältig gelesen und mit vielen hilfreichen Anmerkungen versehen haben eine frühere Fassung des Manuskriptes: Petra Brzoskowski, Sibylle Clement, Hanns-Helmut Decker-Voigt, Susann Fiedler, Margret Gröne, Sigrid und Gerwin Grubel, Birgit Müller-Muth, Karin Peterson und Gunthard Weber. Ihnen allen sei hier sehr herzlich gedankt.

Der Kontext der Anwendung der MiniMax-Interventionen ist – wie bereits erwähnt – Psychotherapie, Beratung, Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung. Mit der Zeit wird man aber feststellen, dass man die MiniMax-Interventionen auch in anderen Zusammenhängen gut gebrauchen kann. Für MiniMax-Interventionen gibt es kaum Kontraindikationen, schlechte Nebenwirkungen sind bisher nicht aufgetreten. Helfen Sie mit herauszufinden, wo und wie die MiniMax-Interventionen überall mit Gewinn angewandt werden können. Ich gehe außerdem davon aus, dass die hier vorgestellte Sammlung von MiniMax-Interventionen nicht vollständig ist – es gibt da noch viel zu entdecken.

Eine Spruchweisheit sagt: „Es ist leicht, es sich schwer zu machen, und schwer, es sich leicht zu machen.“ Zugegeben: Mit dem schlüssigen Formulieren und der immer größeren Konzentration dieser MiniMax-Interventionen auf das Wesentliche habe ich mich zeitweise recht schwer getan.

Inzwischen hat sich die Konzentration und Reduktion auf das Wesentliche gelohnt. Die MiniMax-Interventionen wurden in den letzten Jahren tausendfach erprobt und überprüft. Sie sind ein selbstverständlicher und automatisierter Bestandteil nicht nur meiner eigenen Tätigkeit als Psychotherapeut und Berater geworden. Hunderte von Kollegen meiner Weiterbildungsseminare nutzen sie mit großem Gewinn in den unterschiedlichsten Bereichen zur Erleichterung und Verbesserung ihrer Arbeit. Mit den hier beschriebenen Kleinigkeiten kann man einen großen Beitrag dazu leisten, dass Klienten schneller ihre Probleme lösen und ihre Ziele erreichen.

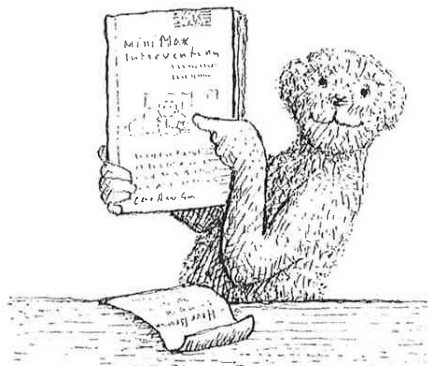
Durch die konzentrierte und verständliche Darstellung können Sie nun die hier beschriebenen 15 MiniMax-Interventionen leicht an einem längeren Abend lesen und verstehen. Den vollen Nutzen werden Sie und Ihre Patienten/Kunden um so mehr haben, je mehr Sie die MiniMax-Interventionen auch anwenden.

Begleitet werden die einzelnen Kapitel von einem kleinen bärigen Leser. Unvoreingenommen und unbelastet von jeglichem Fachwissen studiert er jede MiniMax-Intervention sehr genau und teilt seine Erkenntnisse in kritischen Kommentaren mit. Sie können ihn bei seiner Therapie begleiten und erleben, wie er seine Probleme auf zum Teil recht eigenwillige Weise in den Griff bekommt. Da der kleine Bär ein Vertreter einer radikalen Form der deutschen Rechtschreibung ist, kann Ihnen möglicherweise seine Schreibe anfangs etwas

ungewohnt vorkommen. Dann erleichtert lautes Lesen das Verständnis.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und spannende Entdeckungen bei der Anwendung!

Manfred Prior



'N schönes Buch hab ich hier grade vorgefunden. Ach ich liebe Bücher, besonders die lustigen! Mal seh'n, was das hier für eins is ... hm, komischer Titel ... über Probleme! ach du meine Güte! psüchische!! auch das noch! Aber so welche hab ich ja nich, gotteidank! ... Von einem gewissen Dokter Prior ... oh, da is ja noch'n Brief von ihm dabei hm er will das Buch testen ... an mir! ach nee! ... vor allen Lesern?! Kommt überhaupt nich in Frage! Wie käm' ich denn dazu! ... oder? ... naja, wenn's der Wissenschaft dient ... also gut, meinswegen ... aber garrantiern tu ich für nix!

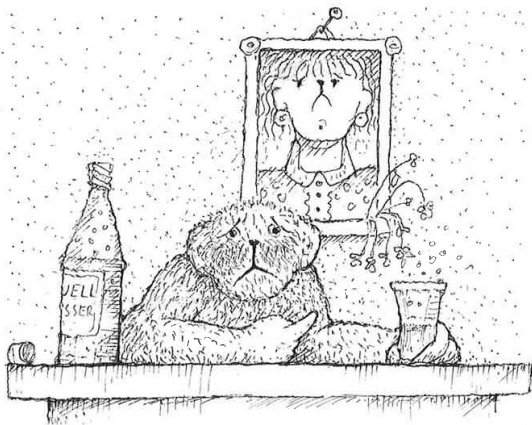
„In der Vergangenheit ...“

In fast jeder Therapiesitzung ist es von Zeit zu Zeit sinnvoll sicherzustellen, dass man den Patienten in seiner Sicht- und Erlebnisweise bezüglich des Problems oder Symptoms richtig verstanden hat. In der Regel tut man dies, indem man mit eigenen Worten oder denen des Patienten das wiederholt, was der Patient berichtet hat. Man bezeichnet das je nach therapeutischer Ausrichtung als „Verstehen“, „Paraphrasieren“, „Spiegeln“, „Pacing“ oder „Ankoppeln“. Der Patient schildert z. B., dass er oft unter Schuldgefühlen gegenüber seinen Eltern leide. Wenn man nun als Therapeut sein Verständnis des Problems mit dem kleinen Zusatz „**Bisher ...**“ oder „**In der Vergangenheit ...**“ versieht und formuliert: „**In der Vergangenheit** hatten Sie oft Schuldgefühle Ihren Eltern gegenüber ...“, so ist man etwas genauer als der Patient. Denn meistens bezieht man sich auf Vergangenes, wenn man von Schwächen, Problemen und Symptomen redet. In der Zukunft kann und soll es ja anders sein. Der kleine Zusatz „**in der Vergangenheit**“ ist fast immer sinnvoll, wenn man mit dem Patienten über seine Probleme, Schwächen oder Symptome redet. Denn mit diesem kleinen Zusatz unterstreicht man die Präzision, mit der man den Patienten verstehen will: **In der Vergangenheit** litt der Patient oft unter ... – **in Zukunft** will er einen besseren Weg, eine Lösung, Heilung ge-

funden haben. So hilft dieser kleine Zusatz, sich für künftige bessere Möglichkeiten und Lösungen zu öffnen.

In der Vergangenheit hat man den Wert dieser kleinen Wendung nicht immer erkannt. **In der Vergangenheit** wurde diese beiläufige Bemerkung selten gezielt im zukunfts- und lösungsorientierten Sprechen über Probleme angewandt ...

Sprechen Sie über Schwächen oder Symptome eher in der Vergangenheitsform!



Naja, ein Problem hab ich allerdings doch! Welches? Na, das geht Sie einklich nix an! ... jedenfalls hab ich 'ne totaale Schwäche für ... aber das geht Sie nun wirklich erst recht nix an! ... und ümmer, wenn ich an mein Problem und meine Schwäche denk', krieg' ich schrääkliche Sümptome! So, und jetzt womma mal seh'n, ob Intervenzion Nummer 1 auch funkzjoniert. Ich mach einfach mal'n Versuch: Ich sitz mein Problem mitsamt meine Schwäche und Sümptome ganz einfach mal'n büschen aus, sagen wir bis übermorgen? Mein' Se das raicht? Und dann kucken wir, ob ich geholfen worden bin. Da bin ich jetz aber mal ächt gespannt.