

.....

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

Einführung

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. Zum Glück durfte ich mich mit meinen Schwierigkeiten in der Nähe Goethes wähen. Er wird von Bernhard Trenkle gerne mit dem Satz zitiert: „Ich schreibe Dir einen langen Brief, zu einem kurzen habe ich keine Zeit.“

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,

Einführung

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 tolles Buch hap ich da grad inne Finger gekriecht! Ach, ich liebe Bücher! Die sint immer so spannend unt lustich! Mal sehn, was das hier für ains ist hm komischer Tietel fon ain'm gewissen Dokter Prior über Problehme herrjeminee!... psüchische! ... auch das noch! ... unt sowas sol ich lehsen? im Ärnst?? ... nich mal schöne Bilder sint da drinne! da müste man aber was gegen tun!