

Zusammenfassung MiniMax-Interventionen



Von Margrit Cofalka

1. «In der Vergangenheit...»
 - In der **Vergangenheit** litt der Klient an.....
 - In **Zukunft** will er einen **besseren Weg**, eine bessere Lösung finden
 - Über **Schwächen** und/oder Symptome in der **Vergangenheit** sprechen

S. 17,18

2. Nicht «ob...», sondern «wie, was, welche...?»
 - «**Ob**» fördert eine «**Nein-Haltung**»
 - Im Coachings geht es darum, Entscheidungen zu finden
 - Der Coach möchte **nicht wissen, ob** der Klient sich bereits Gedanken gemacht hat, sondern welche
 - **Was** er wahrnimmt?
 - **Wie** könnte es weiter gehen?
 - **Welche** Möglichkeiten sind vorstellbar?

S. 19-21

3. «Sondern...?»
 - Das Wort **sondern** kann helfen, **positive Ausnahmen zur Regel zu machen:**
 - «Sie wollen also nicht mehr leiden, sondern...»
 - **Sondern** als **Zauberwort** für Genauigkeit
 - Das Wort, **sondern**, kann ein «**Geburtshelfer**» für positive **Hoffnungen und Wünsche** sein

S. 24-25

S. 41

4. «Immer» stimmt in Verbindung mit einem Symptom nie
 - «**immer**» lässt ein **Symptom** grösser und **schlimmer** erscheinen
 - Der Coach unterstützt den Klienten darin, sein **Problem kleiner** wirken zu lassen, also ...
 - ...das Wort «**immer**» präzisieren lassen
 - «In der Vergangenheit hatten Sie **immer** Kopfschmerzen – **wann** hatten sie diese und **wann nicht?**»

S. 28-30

5. «Ihr Problem ...ist wie...»
 - **Vergleiche** setzen **Lösungspotentiale** frei, besonders:
 - Wenn man **Problembereiche** des Klienten mit **Stärken oder Ressourcen** von ihm **vergleicht** und auf **Gemeinsamkeiten** achten. Ein Beispiel:
R. Virchow`s Problem als Politiker: fehlende Kanalisation in Berlin, um Seuchen zu verhindern
Virchow`s Stärke: guter Arzt
Lösung: politische Arbeit mit seiner Arbeit als Arzt vergleichen und auf **Gemeinsames** achten
 - **Vergleiche** sind wie **Samenkörner**, aus denen **Lösungen** wachsen können
 - **Beschreibungen von Problemen** sind oft wie **Gefängnisse** – **Befreiungsschlüssel** kann ein **Vergleich** sein

S. 32-38

6. Statt «hoffentlich nicht`s Schlimmes», besser, «hoffentlich Gutes»
 - «**Hoffentlich nicht`s Schlimmes**» kann die **Induktion** in **Angstzustände** sein
 - Dies kann durch den **Ton verstärkt** werden: gequält, ängstlich, verzweifelt, sowie durch eine **ängstliche Körperhaltung**
 - Nicht «hoffentlich versagt mein Kreislauf nicht», sondern «**bestimmt bleibt mein Kreislauf stabil**» (s. auch Nr. 3)
 - **Klienten** bitten, die **Hoffnung selbst** positiv zu **formulieren**

S. 39-41



7. «...noch nicht...»
- **Noch nicht** lenkt die Aufmerksamkeit auf **potenzielle Möglichkeiten**
 - Statt: «Ich habe eine **schwere Arbeit**»
Besser: «**ich habe noch nicht genügend Wege gefunden**, wie ich mir die **schwere Arbeit leichter** machen kann»
- S. 44-46
8. **Konstruktive W-Fragen**
- **Gezielte Fragen** an den Klienten können ein **diagnostisches Mittel**, oder **starke therapeutische Intervention** sein
 - **Konstruktive W-Fragen** im Sinne von **aufbauend** und **konstruierend**, was Klient erreichen möchte
 - **Fragen** die mit **Ja-Nein** beantwortet werden können, gehen **nicht in die Tiefe**
 - **Was** – Wollen Sie in der Sitzung erreichen?
 - **Wann** – waren Sie nicht depressiv?
 - **Wie** – hat es sich angefühlt...?
 - **Welche** – Möglichkeiten können Sie sich vorstellen?
 - **Woran** – erkennen Sie, dass...?
 - **Wodurch** – wird etwas ausgelöst?
 - **Wer** – könnte Sie unterstützen?
 - Mit den erhaltenen **Antworten des Klienten** wird dann **weitergearbeitet**
- S. 49-54
9. **Konstruktive W-Fragen**
- **Konstruktive W-Fragen** sollen so **kleinschrittig** wie möglich sein, zB.:
Klient: ich bin **depressiv**
Therapeut:
 - **Womit** könnte das zusammenhängen?
 - **Wann** waren Sie weniger depressiv?
 - **Was** habe Sie in der letzten Zeit gemacht hat, das Ihnen Freude macht?
 - **Wie** ging es Ihnen damit?
 - **Viele kleinschrittige konstruktive W-Fragen** lassen beim Klienten die **Kompetenz für Lösungen**, das **Wiederentdecken von Ressourcen** und **Besserung**, seines Problems entstehen
 - **Beispiel für zu grosse Schritte:**
Klient: ich bin **depressiv**
Therapeut:
 - **Was** ist der entscheidende Grund dafür
 - **Wann** ging es Ihnen mal so richtig gut?
 - **Was** könnten Sie machen, um aus der Depression heraus zu kommen?
 - **Welches** könnte der erste entscheidende Schritt zur Besserung sein?
- S. 57-60
10. «Angenommen, Sie
- Mit dieser **Frageform** kann die **Aufmerksamkeit des Klienten** in **konstruktive Richtung** gelenkt werden
 - Eröffnet die **Perspektive für neue Gedanken** und **Lösungsalternativen**
- S. 62-63
11. «Mit dem bewussten Verstand konnten Sie bisher nicht...»
- **Ratschläge** des Therapeuten können vom Klienten als «**besserwisserisch**» und das «**Spiegeln**» seiner Antwort, als **Bestätigung** für sein (noch)-**Nicht-Können** empfunden werden
 - Es kann helfen, wenn der Klient das **Empfinden** hat, dass nur sein **Verstand** die **Lösung** seines Problems **nicht weiss**, sein **Bauch**, oder **Unterbewusstsein** aber schon
- S. 66-67



- Mit einer **Trance** und dem dadurch veränderten **Bewusstseinszustand** Ressourcen kann **Wissen freigesetzt** werden
 - **Beispiel:**
«Mit Ihrem bewussten **Verstand** konnten Sie das Problem bisher **nicht lösen**, also werden wir nun Ihr **Unterbewusstsein befragen**»
- 12. Nicht-Vorschläge** **S. 71-74**
- **Direkte Vorschläge** können manchmal **nicht angenommen** werden
 - **Lösung:** die **Vorschläge negativ formulieren**, da alles, was hinter einer Negation steht, oder gesagt wird, für kurze Zeit innerlich aktiviert wird – der **«denk-nicht-an-ein-rosa-Kaninchen-Effekt»**
 - Bei **Nicht-Vorschlägen** hat der Klient die grösstmögliche **Freiheit, Vorschläge anzunehmen, oder abzulehnen**
 - «Und Sie brauchen sich jetzt noch **nicht zu erlauben**, mehr und mehr **zu entspannen**»
- 13. «gigantisch...»
«ein bisschen...» usw** **S. 76-79**
S. 83
S. 76-79
- Die **Sprache** des Klienten sprechen I (gemäss «erickson´scher Psychotherapie»)
 - **Es gilt herauszuhören, ob der Klient über-, oder untertreibt**
 - **Übertreibungen** werden oft mit **«höchst, gigantisch, äusserst...»** formuliert
 - **Untertreibungen** werden oft mit **«ein bisschen, eher ein wenig...»** formuliert
 - Die **Sprache** des anderen **zu sprechen**, kann das **Verständnis** für dessen **Sicht der Dinge fördern**
- 14. Bei «schwierigen» Klienten mit «Widerstand»: verständnisvolle Verneinung verwenden** **S. 81-86**
- Die **Sprache** des Klienten sprechen II (gemäss «erickson`scher Psychotherapie»)
 - Wenn es mit anderen **«schwierig»** wird, oder man auf **Widerstand** trifft, kann eine **verständnisvolle verneinende Sprache** weiterhelfen, denn...
 - ...für das **Gegenüber** wird dann der **«Kampf»** und der **«Widerstand» überflüssig**
 - Bei sogenannten **«schwierigen Klienten»** gilt es **verneinende Sprachformen** (wie **kein** oder **nicht**) zu trainieren, oder **«Nicht-Vorschläge»** (s. Nr. 12) zu verwenden
- 15. VW-Regel** **S. 88-91**
- **V** steht für **Vorwurf**
 - **W** steht für **Wunsch**
 - In der **VW-Regel** wird jeder **Vorwurf** in einem **Wunsch umformuliert**
 - In **Beziehungen** wird viel **«Porzellan»** durch **Vorwürfe zerschlagen**, daher sollten also **statt Vorwürfe Wünsche** geäussert werden (eine weiterführende Literatur könnte hier auch **«Gewaltfreie Kommunikation»** von Marshal Rosenberg sein – Input von M. Cofalka)

Quelle:

Prior, Manfred (2019). *MiniMax-Interventionen*. (16. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Mit freundlicher Genehmigung von Manfred Prior.