

Consuelo Casula

Gärtner, Prinzessinnen, Stachelschweine

Metaphern und Geschichten
für die persönliche
und berufliche Entwicklung

Aus dem Italienischen von Susanne Schmidt

Mit einem Vorwort von Bernhard Trenkle

2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«, hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Uwe Göbel

Umschlagmotiv: Bad Ragaz CH 2014

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2017

ISBN 978-3-8497-0177-2 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8072-2 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8060-9 (PDF)

© der deutschen Ausgabe 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Giardinieri, Principesse, Porcospini«

im Verlag Franco Angeli s.r.l., Mailand, Italien

© Consuelo C. Casula, 2016

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort von Bernhard Trenkle	10
Einführung	12
Wie das Buch aufgebaut ist	13
Hinweise für den Leser	15
1 Der Zauber: Metaphern und Geschichten in Therapie und Ausbildung	19
1.1 Die Metapher in der Therapie	21
1.2 Die Metapher in der Erwachsenenbildung	24
1.3 Die Ebenen einer Metapher	26
1.4 Die Funktionen von Metaphern und Geschichten	29
1.4.1 Verdichtung	29
1.4.2 Sprachliche Vereinfachung	31
1.4.3 Konzeptionelle Vereinfachung	33
1.4.4 Assoziationen	35
1.4.5 Ausschmückung	36
2 Die Ziele: Wozu man Metaphern und Geschichten erzählt	38
2.1 Die Flexibilität erhöhen	40
2.1.1 Widerstände umgehen	41
2.1.2 Konzepte erklären	43
2.1.3 Steigerung der Motivation	46
2.1.4 Ereignisse ins richtige Verhältnis setzen	47
2.1.5 Eine Krise provozieren	48
2.1.6 Ängste abbauen	51
2.1.7 Beziehungen verändern	53
2.1.8 Den Kopf freibekommen	54
2.2 Werte vermitteln	56
2.2.1 Freiheit verpflichtet	60
2.2.2 Das Einhalten der Normen	62
2.2.3 Wissen vermitteln	66
2.2.4 Der »Circulus virtuosus« der Großzügigkeit	67
2.2.5 Die Höflichkeit des Respekts	69
2.2.6 Die Vorteile der Zusammenarbeit	71

2.2.7	Die Freude des Glücks	72
2.2.8	Die Ethik als Liebe zu sich selbst	74
3	Die Zauberformel: Wie man eine Metapher entwickelt.	78
3.1	Informationen sammeln	79
3.1.1	Informationen über den Klienten sammeln	80
3.1.2	Informationen über das Problem sammeln	82
3.2	Informationen in Metaphern verwandeln	86
3.2.1	Die Analogie	90
3.2.2	Die Figuren	92
3.2.3	Isomorphismus (Strukturgleichheit)	97
3.2.4	Der Kontext	99
3.2.5	Erfahrungen als Bezugsrahmen	101
3.2.6	Umstrukturierungen	103
3.2.7	Alternative Überzeugungen	106
3.2.8	Lösungen	108
4	Wörter und Sätze: Die Sprache der Metapher	112
4.1	Semantische Grundelemente: Die Wahl der Wörter	113
4.1.1	Spezifisch sensorische Begriffe	114
4.1.2	Modalverben	115
4.1.3	Substantivierungen	116
4.1.4	Unspezifische Verben und Adjektive	117
4.1.5	Fehlen des Bezugsrahmens	118
4.2	Der Satzbau	119
4.2.1	Lineares Ursache-Wirkungs-Prinzip oder Bedeutungsäquivalent	120
4.2.2	Oxymora	121
4.2.3	Truismen	122
4.2.4	Konversationspostulate	123
4.2.5	Non sequitur	124
4.2.6	Suggestionen	124
4.2.7	Ichverstärkung und Umdefinition	127
4.3	Wie man Metaphern und Geschichten erzählt	128
4.4	Drei Fälle	130
4.4.1	Ein Fall von Alopezie	130
4.4.2	Der Student, der an der Börse spekuliert	132
4.4.3	Die aufdringlichen Schwiegereltern	133

5 Die Transformation der Gedanken:	
Metaphern und Geschichten zum Überwinden	
limitierender Überzeugungen.	137
5.1 Was sind Überzeugungen?	139
5.2 Entwicklungsfördernde und limitierende	
Überzeugungen.	141
5.2.1 Limitierende Überzeugungen, die auf die eigene	
Person bezogen sind	145
5.2.2 Limitierende Überzeugungen, die auf andere	
bezogen sind.	146
5.2.3 Limitierende Überzeugungen, die sich auf den	
Kontext beziehen	148
5.3 Logische Fehler in den limitierenden Überzeugungen . . .	150
5.3.1 Verallgemeinerung.	150
5.3.2 Dichotomische Überlegungen	151
5.3.3 Perfektionismus	153
5.3.4 Personalisierung.	154
5.3.5 Tunnelblick.	156
5.3.6 Vergangenheitsbezogener Determinismus	158
5.3.7 Katastrophendenken	160
5.4 Elemente, die man in die Geschichten einfügt,	
um limitierende Überzeugungen zu verändern	161
5.4.1 Selbstwahrnehmung	164
5.4.2 Zweifel	166
5.4.3 Modifizierung der Geschichte.	167
5.4.4 Kognitive Umstrukturierung.	168
5.4.5 Emotionale Umstrukturierung	170
5.4.6 Definition der Ziele	171
6 Umwandlung der Emotionen: Metaphern und Geschichten	
zum Abbau limitierender Emotionen	177
6.1 Der Zweck der Emotionen	180
6.1.1 Den Stimulus einschätzen.	185
6.1.2 Die Antwort formulieren	186
6.2 Entwicklungsfördernde oder limitierende Emotionen . . .	188
6.3 Komponenten limitierender Emotionen	193
6.3.1 Physiologische Komponenten.	194
6.3.2 Kognitive Komponenten	195
6.3.3 Verhaltensbezogene Komponenten	197

6.4	Elemente, die man in eine Geschichte einfügt, um limitierende Emotionen zu verändern	199
6.4.1	Selbstwahrnehmung	201
6.4.2	Einschätzen von Reaktionen	203
6.4.3	Flexibilität	206
6.4.4	Auswahl geeigneter Emotionen	208
6.4.5	Zeitlicher Bezug	209
6.4.6	Steuerbare Automatismen	211
6.4.7	Ausdruck	213
7	... und sie lebten glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage: Metaphern und Geschichten zur Verbesserung von Paarbeziehungen	216
7.1	Was ist ein Paar?	218
7.2	Was lässt eine Beziehung funktionieren?	221
7.2.1	Sich selbst lieben, um jemand anderen zu lieben	224
7.2.2	Autonomie	225
7.2.3	Wechselseitige Abhängigkeit	227
7.2.4	Austausch und Gleichberechtigung	228
7.2.5	Grenzen ziehen	229
7.2.6	Die Absicht, eine langfristige Beziehung aufzubauen	230
7.3	Wie entsteht eine Beziehungskrise?	232
7.3.1	Ausbruch von Konflikten	234
7.3.2	Beharren auf den eigenen Positionen	235
7.3.3	Untreue, Vertrauensverlust, Enttäuschung	237
7.3.4	Interferenzen aus den Ursprungsfamilien	238
7.3.5	Das Ende einer Liebe	240
7.4	Bestandteile von Metaphern und Geschichten für Paare in der Krise	242
7.4.1	Wiederaufnahme der Kommunikation	244
7.4.2	Geben und Vergeben	246
7.4.3	Wohlwollen	248
7.4.4	Der Wille, die Krise zu überwinden	250
7.4.5	Eine neue Allianz	252

8 ... und sie wurden kompetenter: Metaphern und Geschichten zur Verbesserung der eigenen Professionalität	254
8.1 Metaphern und Geschichten im Hinblick auf Kompetenzen	259
8.2 Metaphern und Geschichten für das Lernen	264
8.3 Metaphern und Geschichten zur Motivation	268
8.4 Metaphern und Geschichten zur zwischenmenschlichen Kommunikation	274
8.5 Metaphern und Geschichten zum Zeitmanagement	279
8.6 Metaphern und Geschichten zur Führungsqualität	283
Nachwort	290
Verzeichnis der Geschichten	291
Literatur	294
Über die Autorin	304