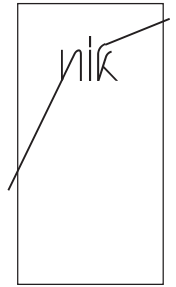


**Dr. Wolfgang Eberling & Dirk Heyer (NIK Bremen):**

## **Die Kristall-Kugel-Technik**



**09:00 - 10:30**

*o. Vorstellung Wolfgang Eberling & Dirk Heyer*

*1. Die Idee der Kristallkugel bei Milton Erickson und Steve de Shazer*

*2. Übung 1: Die Ressourcen-Landschaft*

**10:45 - 12:00**

*3. Übung 2: Die Zukunfts-Prognose*

*4. Anwendungsideen*

*5. Abschlussfeedback*

© 2005  
Dr. Wolfgang Eberling  
Norddeutsches Institut für  
Kurzzeittherapie  
Bremen  
Berlin  
Zürich

## **Steve de Shazer**

In seinem Buch "Wege der erfolgreichen Kurzzeittherapie" beschreibt de Shazer, wie er Klienten trainierte, die **Kristallkugel zur Ressourcenidentifikation** zu nutzen (Kapitel 5, 116 ff.).



Der Klient soll lernen

1. sich Kristallkugeln als Erfahrungs- und Ideenlieferanten zu schaffen
2. er soll lernen, auf das eigene Verhalten und das wichtiger Anderer zu achten
3. er soll den Gedanken festigen, daß Vergessenes erinnert und Erinnertes vergessen werden kann.

In einem 4.Schritt hielt de Shazer die Klienten an, sich selbst bei der Bewältigung eines Problem es zu sehen (einschliesslich der Reaktionen Anderer) und in einem 5.Schritt entwickelte er das, was heute als Wunderfrage bekannt ist: "Wie werden die Dinge für Sie und andere aussehen, wenn das Problem gelöst ist?"

(vgl. S.de Shazer: *Wege der erfolgreichen Kurzzeittherapie*, Stuttgart: Klett-Cotta 1989)

## **Milton H. Erickson**

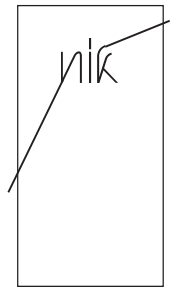


"Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, daß sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, dass er ins Prokrustesbett einer hypothetischen Theorie vom menschlichen Verhalten passt." (Erickson 1979)

Erickson entwickelte eine Vielzahl von Techniken, um diese Zielsetzung zu verwirklichen. Er nutzte u.a. die Kristallkugeltechnik, um in der Vergangenheit (Zeitregression) Klienten eine andere Vergangenheit zu ermöglichen. Er dehnte dann verschiedene Verfahren auch in die Zukunft aus (Zeitprogression), was schon eher der von de Shazer entwickelten Nutzung entspricht. De Shazer entwickelte das Verfahren so weiter, daß keine offizielle Tranceinduktion mehr nötig war, lediglich die konsequente Etablierung eines auf Ressourcen und Lösungen ausgerichteten Fokus.

(vgl. Milton H. Erickson: *Deep Hypnosis and Its Induction*, in: *The Nature of Hypnosis and Suggestion, The Collected Papers of Milton H. Erickson*, Edited by Ernest L. Rossi, Vol.1

*Milton H. Erickson: Hypnotic Approaches to Therapy*, in: *Milton H. Erickson: Innovative Hypnotherapy, The Collected Papers of Milton H. Erickson*, Edited by Ernest L. Rossi, Vol.4



© 2005  
Dr.Wolfgang Eberling  
Norddeutsches Institut für  
Kurzzeittherapie  
Bremen  
Berlin  
Zürich

# Blick in die Ressourcen-landschaft



Ressourcenblick für \_\_\_\_\_

1. Bildet eine 3-er Gruppe und sammelt euch um eine Kristallkugel. Bestimmt jeweils eine Person, deren Ressourcen-Landschaft ihr erschliessen wollt.
2. Eine Person erklärt sich bereit, den Fokus zu bilden. In der 2. und 3.Runde kommen die beiden anderen dran. Vergegenwärtigt euch, welche Ressourcen die Person hat, die im Fokus ist. Die Person macht jeweils ein "Pokerface" oder nickt immer, so daß die anderen nicht wissen, ob ihre Vermutungen zutreffen. Nach der kompletten Runde klärt die Person auf, was zutreffend war. Eine Person schreibt mit und gibt am Ende der Übung der Person das ausgefüllte Blatt. Jeder Durchgang (ganze Runde mit einer Person) dauert 15 Minuten.

- in welchem Berufsfeld arbeitet sie?

---

- was macht sie gut?

---

---

- über welche Fähigkeiten verfügt sie?

---

---

- was ist ihr wichtig (Werte) und welche Einstellungen leiten sie?

---

---

- finde eine Metapher, die ihre berufliche Rolle gut ausdrückt: für mich bist du wie ein ...

---

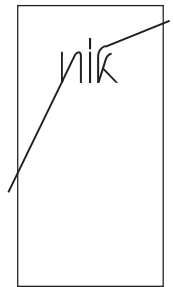
---

- welche (noch nicht erfüllten) Lebensträume hat sie?

---

---

3. Jede Person gibt ein kurzes Feedback, was sie aus der Übung gelernt hat und was ihr spontan als Anwendung für eigene Klienten einfällt (insgesamt 10-15 Minuten).



© 2005  
Dr. Wolfgang Eberling  
Norddeutsches Institut für  
Kurzzeittherapie  
Bremen  
Berlin  
Zürich

# Blick in die Zukunft

5-Jahres-Prognose für \_\_\_\_\_



1. Bildet eine neue 3-er Gruppe und sammelt euch um eine Kristallkugel. Bestimmt jeweils eine Person, deren Zukunft ihr prognostizieren wollt.
2. Vergewenwärtigt euch, welche Ressourcen (Fähigkeiten, Werte, Einstellungen, Beziehungsnetze, Selbstverständnis/Lebenskonzepte) sie besitzt (indem ihr auf ihr Blatt aus der 1.Runde blickt) und wie sie jede(r) von Euch erlebt hat. Schreibt sie ein paar Stichworte auf (jede(r) für sich).
3. Macht eine Prognose, in welchem Berufsfeld, in welcher Position sie sein und welche Art von Arbeit die Person in 5-Jahren machen wird. Zieht zur Begründung eure Kenntnisse der Person heran: Schreibt auch es auf und lest es der Person (mit Blick in die Kristallkugel) vor.

Was wird die Person wie tun?

Verhalten/Fähigkeiten:

---

---

---

Von welchen Überzeugungen und Werten wird sie sich leiten lassen?

Werte:

---

---

---

Einstellungen:

---

---

---

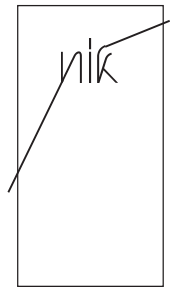
Welches Rollen- und Selbstverständnis wird die Person verkörpern?

Selbst- und RollenverständnisLebenskonzepte:

---

---

---





4. Vereinbart miteinander, wie ihr davon erfahren werdet in den nächsten Jahren. So werden wir voneinander die Entwicklung von ..... erfahren:

Zeitpunkt/Art und Weise

---

---

---

5. Gebt ein kurzes Feedback und tauscht Anwendungsideen aus. So stelle ich mir eine Anwendung in meinem Bereich vor:

---

---

---

