

# Helfen heißt Hoffnung machen

Die Bedeutung positiver Veränderungserwartung in der  
Systemischen Therapie



Stefan Geyerhofer  
[www.geyerhofer.com](http://www.geyerhofer.com)

# Helfen heißt Hoffnung machen

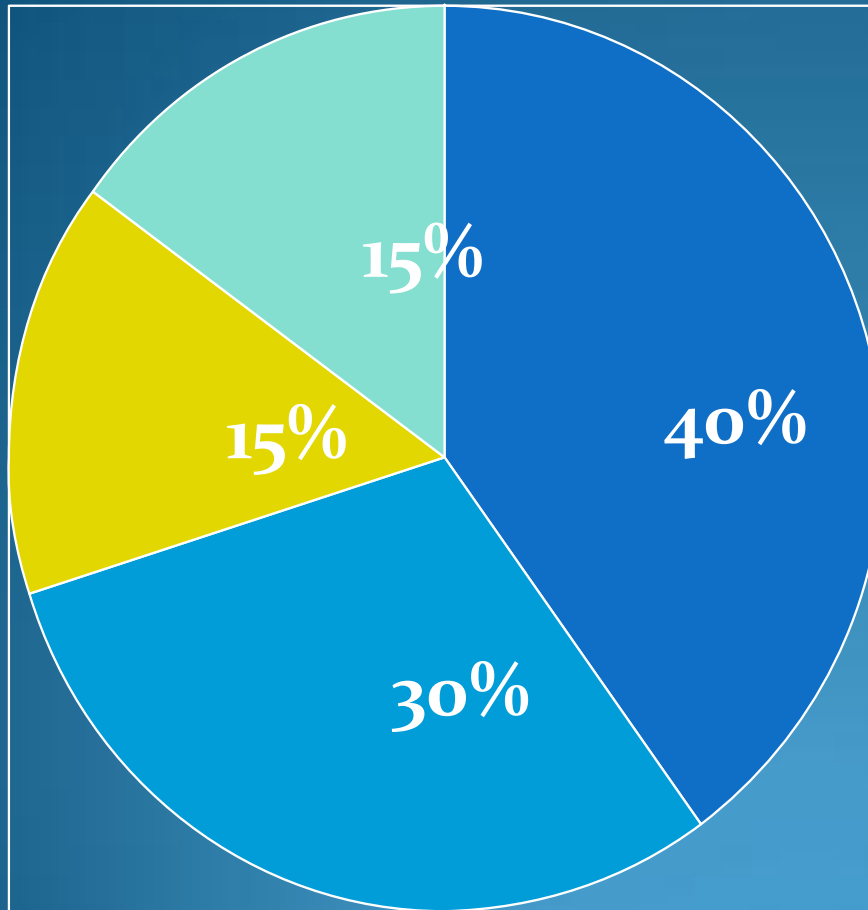
„Die Erwartung, dass sich etwas verbessern kann, ist in der Tat die zentrale Voraussetzung jeder Therapie.“



**Steve De Shazer & Insoo Kim Berg**



# Wirkfaktoren der Psychotherapie



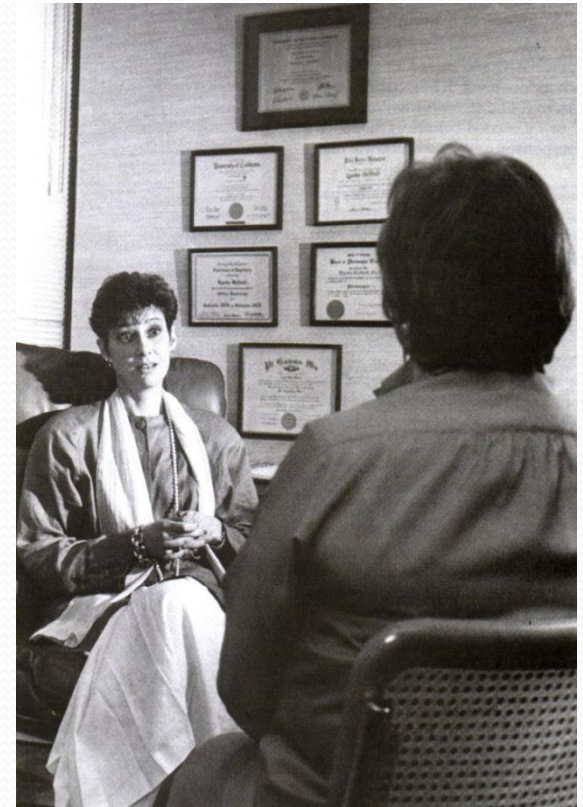
- KlientInnen- und extratherapeutische Faktoren: 40%
- Beziehungsfaktoren: 30%
- Placebo, Hoffnung, Erwartungen: 15%
- Modell- und Technikfaktoren: 15%

Lambert (1992) , Duncan/Hubble/Miller (1995, 1997, 1999)

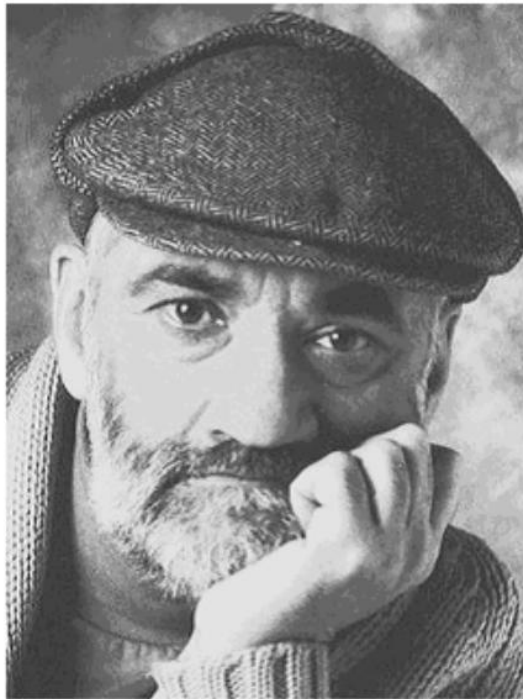
deutsche Terminologie nach Hubble/Duncan/Miller 2001

# Wo und wie wir Hoffnung erzeugen und unterstützen können.....

- Überweisung
- Telefonischer Erstkontakt
- Aufnahme und Erstgespräch
- Abschluss der ersten Stunde
- Die therapeutische Beziehung (Vertrauen, Verstehen...)
- Zielorientierung (z.b. Erste Zeichen Frage...)
- „Hausübungen“ und „Experimente“



# Helpen heißt Hoffnung machen



"Der Ort der  
Hoffnung ist die  
Zukunft"

**Steve De Shazer**

# Was tun, wenn die Hoffnung wegbricht?

- Umgang mit Rückfällen
- Wie verlaufen Therapien? Wie das Leben?
- Ex-KlientInnen als Ressource in der Psychotherapie
- Was heißt Therapieerfolg?
- Enttäuschung – die Kehrseite der Hoffnung





# Wo und wie wir Hoffnung erzeugen und unterstützen können.....



- Externalisieren – Problem und Person trennen
- Therapieabschluss
- Lösungen können generalisieren
- Lösungen als Ressource für das Leben
- Internalisieren von Lösungen

# Die eigene Veränderungserwartung

- Die Hoffnung der KlientInnen und die der TherapeutInnen

„Seid realistisch – erwartet das Wunder!“ (Steve de Shazer)

