

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Předmluva Johna H. Weaklanda | 9 |
| Předmluva Lymana C. Wynnea | 11 |
| Předmluva Leoše Zatloukala k českému vydání | 14 |
| Předmluva autora | 17 |
| Poděkování | 20 |
| | |
| 1 Jak víte, co dělat? | 23 |
| Krátká terapie | 23 |
| <i>Časové vymezení</i> | 23 |
| <i>Nejen méně téhož</i> | 24 |
| Vývoj | 25 |
| Vodítka | 27 |
| <i>Proč jsi udělal tohle?</i> | 28 |
| <i>Konfuzní technika</i> | 29 |
| <i>Zaměření</i> | 31 |
| <i>Nepřímost</i> | 32 |
| <i>Pokud to funguje, nespravuj to</i> | 34 |
| <i>Smrt odporu</i> | 35 |
| <i>Je potřeba jen malá změna</i> | 37 |
| | |
| 2 Obtíže: zatracená smůla | 38 |
| Práce s týmem: stimulující, ale ne nezbytná | 38 |
| <i>Poly-okulární vidění</i> | 39 |
| <i>Vývoj týmu</i> | 40 |

| | |
|--|-----------|
| Obtíže a jak vznikají | 41 |
| <i>Předpoklad číslo jedna</i> | 42 |
| <i>Předpoklad číslo dvě</i> | 44 |
| Přetvoření obtíží na problémy | 46 |
| <i>Metafora</i> | 50 |
| Konstrukce řešení | 52 |
| <i>Předpoklad číslo tři</i> | 52 |
| Příklad Jak být perfektní matkou | 54 |
| Příklad Klíč | 56 |
| <i>Předpoklad číslo čtyři</i> | 57 |
| <i>Předpoklad číslo pět</i> | 59 |
| Příklad Hliníková berle | 60 |
| <i>Předpoklad číslo šest</i> | 62 |
| Závěr | 66 |
| 3 Vazby, smyčky a Occamova břitva | 67 |
| Úrovně popisu | 67 |
| <i>Milton Erickson: Zdroj map</i> | 67 |
| <i>Mnohočetné mapy</i> | 70 |
| Srovnávací mapování: případová studie | 70 |
| Mapování „podivné smyčky“ | 74 |
| Occamova břitva | 77 |
| <i>Zrcadlové obrazy</i> | 78 |
| Koncept „pasování“ | 79 |
| 4 Spolupracující způsob terapie | 84 |
| Konstrukce terapeutické reality | 84 |
| Spolupráce | 86 |
| <i>Posun v důrazu</i> | 88 |
| <i>Teorie spolupráce</i> | 88 |
| <i>Spolupráce terapeut–klient</i> | 91 |
| Očekávání změny | 93 |
| Současný a budoucí postoj | 96 |
| 5 Technika křišťálové koule | 99 |

| | |
|---|------------|
| Propojení budoucnosti se současností | 99 |
| Technika | 99 |
| Příklad Čeho se bojíte? | 102 |
| Příklad Odpal to! | 103 |
| Příklad Jakeova dívka | 105 |
| Diskuse | 108 |
| 6 Konstrukce problému | 111 |
| Problémy struktury cílů | 111 |
| Příklad Lench v posteli | 112 |
| Příklad Pseudobulimie | 114 |
| Příklad Tři, to není náhoda | 118 |
| Závěr | 121 |
| 7 Hlavně jednoduše | 122 |
| Holismus | 122 |
| Příklad Oko za oko | 125 |
| Příklad Vytvoření hladu po změně | 128 |
| Příklad Potíživista v důchodu | 131 |
| Závěr | 134 |
| 8 Univerzální klíče | 135 |
| Napiš, přečti a spal | 136 |
| Strukturovaná hádka | 137 |
| Dělej něco jiného | 138 |
| Příklad Sušenky Oreo | 141 |
| Příklad Strach z neznámého | 142 |
| Příklad Kravinec | 142 |
| Příklad Dotek má cenu mnoha slov | 144 |
| Příklad Anticipace | 146 |
| Dávej pozor na to, co děláš, když překonáváš nutkání k... | 147 |
| Příklad Záblesk minulosti | 148 |
| Příklad Kdo bude první? | 149 |
| Příklad Tichá kritika | 150 |
| Závěr | 151 |

| | |
|--|-----|
| 9 Změna je nejen možná, ale i nevyhnutelná | 152 |
| Vzorový úkol z prvního sezení | 152 |
| Příklad Tři pistole | 154 |
| Příklad Právě 16 | 155 |
| Příklad Zkusit to znovu | 157 |
| Příklad Je vytrvalost ctností? | 160 |
| Studie | 162 |
| <i>Lepší, stejné, nebo horší?</i> | 164 |
| <i>Hodnotné a/nebo prospěšné události a chování?</i> | 165 |
| <i>Uvnitř a/nebo mimo oblast obtíží?</i> | 167 |
| <i>Výsledky</i> | 168 |
| <i>Katamnéza</i> | 169 |
| <i>Diskuse</i> | 172 |
| 10 Závěr | 174 |
| Nepsaná pravidla | 174 |
| <i>Minulé úspěchy</i> | 174 |
| <i>Výjimky z pravidla</i> | 175 |
| <i>Pravidlo „buď/anebo“</i> | 177 |
| <i>Pravidlo jistoty</i> | 178 |
| <i>Vzhůru nohama</i> | 179 |
| <i>Kdyby nebylo „kdyby“</i> | 180 |
| Závěr | 181 |
| <i>Systémy</i> | 181 |
| <i>Terapeutický systém</i> | 182 |
| <i>Jednoduchost</i> | 183 |
| Použitá literatura | 187 |