

Inhalt

Dank	7
Vorwort	9
Die systemische Haltung	11
Gebrauchsanleitung für den Werkzeugkoffer	15
Kapitel 1: Einstieg in die Beratung und Therapie	17
Das Erstgespräch	18
Das Genogramm	21
Die Netzwerkkarte	28
Einen Überblick verschaffen	32
Die Drei-Körbe-Methode	34
Die Drei-Häuser-Methode	36
Satzergänzungstests	40
Die Entscheidungswaage	41
Kapitel 2: Systemische Fragen	45
Zirkuläre Fragen	46
Skalierungsfragen	48
Hypothetische Fragen	51
Die Wunderfrage	52
Fragen nach Ausnahmen	55
Kapitel 3: Aufstellungen, Skulptur- und Teilarbeit	57
Das Familienbrett/Systembrett	60
Aufstellung mit Bodenankern	64
Arbeit mit dem leeren Stuhl	67
Die Tetralemma-Aufstellung	70
Die Timeline	76
Die Skulpturarbeit	82

Das Innere Team	86
Aufstellungs- und Teilarbeit mit Tierfiguren	90
Kapitel 4: Emotionen im Fokus	95
Gefühlskarten	96
Das Stressthermometer	100
Beruhigungsstrategien	101
Klarheit über meine Energie	105
Kapitel 5: Bilder und Metaphern	109
Die Arbeit mit Bildkarten	110
Das Eisbergmodell	113
Wasser in Gläser verteilen: Wie teile ich meine Energie auf?	118
Selbstbehauptung üben: „Stopp“ sagen	120
Kapitel 6: Familie und Erziehung	123
Das Familienhaus	124
Familienlandkarten – triadische Beziehungsstrukturen	127
Beziehungen: Komplexität aufzeigen	132
Der Kreis der Sicherheit	134
Emotionen regulieren – Eskalationen vermeiden	138
Drohen und Erpressen: eine Formulierungsalternative	141
Die Leitplankenmetapher: Grenzen setzen	143
Den Wohnungsgrundriss zeichnen	145
Die emotionale Brücke	147
Kapitel 7: Beim Stocken des Gesprächs	151
Reflektierende Positionen	152
Systemisches Spiegeln	155
Übersicht der Werkzeuge	157
Literatur	161
Bildnachweise	165