

# Inhalt

Kapitel I: Losgehen .....	13
Black-Box-Methode: Wie ich zu dem wurde, was ich jetzt bin .....	13
Zu mir und diesem Buch .....	19
Black Box-Methoden: Menschen beim Denken zuschauen .....	22
Grenzen der Kommunikation .....	23
Kommunikation ist unmöglich, Therapie ist nützlich .....	24
Landkarten sind nicht das Land .....	24
Schublade auf, Schublade zu .....	25
Chancen von Black-Box-Verfahren .....	27
Rechte statt Zuschreibungen .....	28
<i>Das Recht, die Kontrolle über den Prozess zu haben</i> .....	28
<i>Das Recht, alles denken zu dürfen</i> .....	30
<i>Das Recht auf Widerstände</i> .....	30
<i>Das Recht, mich nicht verändern zu müssen</i> .....	31
<i>Das Recht, nicht über-redet oder manipuliert zu werden</i> .....	32
<i>Das Recht, nicht bewertet oder analysiert zu werden</i> .....	33
<i>Das Recht, mich nicht für irgendjemanden verstehen zu müssen</i> .....	34
<i>Das Recht, mich nicht verständlich machen zu müssen</i> .....	36
<i>Das Recht, mich nicht schämen zu müssen</i> .....	36
<i>Das Recht auf einen co-kreativen Raum</i> .....	37
<i>Das Recht auf Begleitung statt Analyse, Beratung oder Therapie</i> .....	39
Haltung als Methode .....	40

<b>Kapitel II: Entscheidungen mit Herzen und Füßen .....</b>	<b>43</b>
<i>Ein bisschen Struktur vorweg .....</i>	43
Fallbeschreibung: Galips Schlange im Nacken .....	44
Methode: Das Tetralemma .....	55
Methodenleitfaden .....	57
<i>Ein paar Fragen .....</i>	60
<i>Tetralemma als Black-Box-Methode in Gruppen .....</i>	61
<i>Prozessorientierte Anwendung der Methode .....</i>	62
<i>Entscheidungsfreiheiten .....</i>	63
<i>Einladende Körpersprachen .....</i>	65
<i>Metaphern (mit-)gestalten .....</i>	66
<i>Reframing: Neue Rahmen für alte Themen .....</i>	67
<i>Gründe für die Black-Box-Methode im Fall Galip .....</i>	68
Theorie: Systemische Grundpfeiler .....	69
Selbstorganisation – die Autopoiese .....	70
<i>Wir treten keine Hunde ... .....</i>	70
<i>Selbst ist das Leben .....</i>	71
<i>Filtern in guter Absicht .....</i>	73
<i>Unbewusst Ziele erreichen .....</i>	74
<i>Unbewusste Prozesse in der Therapie .....</i>	75
<i>Selbst wirken steigert die Selbstwirksamkeit .....</i>	76
<i>Rahmenbedingungen für Autopoiese und kreatives Denken .....</i>	76
<i>Konstruktivismus: Jede:r sieht es anders, und alle haben recht ...</i>	78
<i>Der radikale Konstruktivismus: Es könnte auch alles ganz anders sein .....</i>	79
<i>Operativer Konstruktivismus: Bilde Unterschiede, um dir selbst zu helfen .....</i>	89
<i>Der soziale Konstruktionismus: Sprache schafft Wirklichkeit .....</i>	92

<b>Kapitel III: Fragen vor, hinter und zwischen uns .....</b>	<b>101</b>
Fallbeschreibung: Frau Kyra stellt sich auf die Fensterbank .....	101
Methode: FragenStellen .....	117
Methodenleitfaden .....	118
<i>Einzelsetting</i> .....	118
<i>Gruppensetting</i> .....	122
Prozessorientierte Anwendung der Methode .....	123
<i>Minimalistisch aufgestellte Repräsentant:innen</i> .....	124
<i>Lösungsorientierung, Sprache</i> .....	126
Gründe für die Black-Box-Methode im Fall von Agnes Kyra .....	128
Theorie: Sozialpsychologische und systemische Ansätze von (Co-)Kreativität und Prozesswechseln .....	131
Kreativität im Kontext: Nährböden für neue Ideen .....	132
<i>Intrinsische Motivation: Von innen kommt die Energie</i> .....	132
<i>Positive Stimmung: Mut liebt gut Laune</i> .....	133
<i>Mit Sicherheit kreativ</i> .....	134
<i>Ausdrucksmuster: Auch der Körper kann denken</i> .....	135
<i>Farben: Blaues Wunder, grüne Hoffnung</i> .....	136
<i>Distanz: Es war einmal vor langer langer Zeit, da lebte in einem             fernen Land</i> .....	137
<i>Priming: Das Hirn vorglühen</i> .....	138
<i>Fazit Rahmenbedingungen der Kreativität</i> .....	138
Liegende Acht .....	140
<i>Durch Reibung entsteht Energie</i> .....	140
<i>Theoretisch können wir das auch ...</i> .....	141

## Kapitel IV: Königliche Tänze auf der Lebenslinie ..... 143

Fallbeschreibung: Wenn Herr König sein Leben tanzt, ist ihm das scheißegal .....	143
Methode: Zeitlinie .....	157
Methodenleitfaden: Zeitlinie oder Timeline .....	160
Prozessorientierte Anwendung der Methode .....	164
<i>Verantwortungsübernahme: Wir sind zur Freiheit verurteilt</i> .....	165
<i>Den Namen tanzen – und was es sonst noch zu tanzen gibt</i> .....	167
<i>Der heiße Brei: Am Thema vorbeireden</i> .....	168
<i>Zurückhalten von Hypothesen</i> .....	168
Gründe für Black-Box-Methode bei Herrn König .....	169
Theorie: Systemische Grundpfeiler .....	170
Embodiment: Psychologische Passung zwischen Körper und Umwelt .....	171
<i>Körper und Geist in Interaktion</i> .....	171
<i>Annähern und Vermeiden: Drauf zu oder weg davon</i> .....	172
<i>Sprache entstand aus Räumen</i> .....	173
<i>Embodimentforschung – was unser Körper so alles kann</i> .....	174
<i>Kreativität entsteht im Körper</i> .....	175
<i>Embodiment in der Therapie:</i>	
<i>Drück weg, was du nicht haben willst!</i> .....	175
<i>Embodiment systemischer gesehen</i> .....	176
<i>Shared Reality: In anderer Leute Fußstapfen treten</i> .....	176
<i>Ressourcen ver-Körper-n</i> .....	177
Ressourcendarbeit .....	178
<i>Bausteine für Lösungen</i> .....	178
<i>Positive Psychologie: Menschen beim Aufblühen unterstützen</i> .....	179
<i>Up up to the sky – Aufwärtsspiralen</i> .....	180
<i>Bitte nicht zu fröhlich werden: Warum Menschen nicht platzen vor Glück</i> .....	180
<i>Selbstwert in der Black Box</i> .....	181

**Kapitel V: Mal ernstgenommen: Ich als Expertin  
meiner selbst ..... 183**

Fallbeschreibung: Mitschwingen mit Skeletten und fliegenden Fischen – Halima und Sven in der Reha .....	183
Methode: Resonanzbild .....	190
Methodenleitfaden: Resonanzbildverfahren .....	192
Prozessorientierte Anwendung der Methode .....	195
Gründe für die Black-Box-Methode in der Gruppe mit Halima und Sven .....	196
Theorie .....	197
Externalisierung: Du hast ein Problem, aber du bist nicht das Problem .....	197
<i>Ich erzähle, was (ich denke, was) ankommt ...</i> .....	198
<i>Dekonstruktion durch Bewegung von innen nach außen</i> .....	198
<i>Du bist nicht dein Problem, du hast es...</i> .....	199
<i>Möglichkeiten, etwas nach außen zu verlagern</i> .....	200
Der Sinn des Bildhaften .....	202
<i>Bild und Sprache</i> .....	202
<i>Mit Luhmann im Bilde</i> .....	203
<i>Digital und analog ticken</i> .....	203
<i>GLOMO<sup>sys</sup>: Vom Wald und von den Bäumen</i> .....	204
<i>Was und wie – Inhalt und Beziehung</i> .....	205
<i>Ich sehe was, was du nicht siehst</i> .....	206
Resonanz .....	206
<i>Mitschwingen – wenn es passt</i> .....	206
Unterschiede zwischen Empathie und Perspektivenwechsel: <i>Mitfühlen, Mitdenken</i> .....	207
<i>Resonanzbildmethode: Was geht denn da ab?</i> .....	208
<i>Wir können es auch Projektion nennen – jenseits von »richtig oder falsch«</i> .....	209
<i>Das »Nützliche« im »Falschen«</i> .....	210
<i>Mal auf uns geschaut ...</i> .....	211

<b>Kapitel VI: Gehen, um anzukommen .....</b>	<b>213</b>
Randbedingungen .....	213
<i>Aggression und Suizid .....</i>	213
» <i>Psychosen</i> « und Stimmen hören .....	215
<i>Prozessorientierung .....</i>	215
Einstellungen und Haltung .....	218
<b>Danksagung .....</b>	<b>223</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>225</b>