

# Inhalt

<b>Dank</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Die systemische Haltung</b>	<b>11</b>
<b>Gebrauchsanleitung für den Werkzeugkoffer</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 1: Einstieg in die Beratung und Therapie</b>	<b>17</b>
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
<b>Kapitel 2: Systemische Fragen</b>	<b>45</b>
Zirkuläre Fragen	46
Skalierungsfragen	48
Hypothetische Fragen	51
Die Wunderfrage	52
Fragen nach Ausnahmen	55
<b>Kapitel 3: Aufstellungen, Skulptur- und Teilarbeit</b>	<b>57</b>
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 Telearbeit mit Tierfiguren .....	90
<b>Kapitel 4: Emotionen im Fokus .....</b>	<b>95</b>
Gefühlskarten .....	96
Das Stressthermometer .....	100
Beruhigungsstrategien .....	101
Klarheit über meine Energie .....	105
<b>Kapitel 5: Bilder und Metaphern .....</b>	<b>109</b>
Die Arbeit mit Bildkarten .....	110
Das Eisbergmodell .....	113
Wasser in Gläser verteilen: Wie teile ich meine Energie auf? .....	118
Selbstbehauptung üben: „Stopp“ sagen .....	120
<b>Kapitel 6: Familie und Erziehung .....</b>	<b>123</b>
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
<b>Kapitel 7: Beim Stocken des Gesprächs .....</b>	<b>151</b>
Reflektierende Positionen .....	152
Systemisches Spiegeln .....	155
<b>Übersicht der Werkzeuge .....</b>	<b>157</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>161</b>
<b>Bildnachweise .....</b>	<b>165</b>