

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	11
<b>2</b>	<b>Metaphern: Definitionen und Formen</b> .....	17
2.1	Was sind Metaphern? .....	17
2.2	Metaphernwelten: Themenbereiche bildhafter Sprache .....	21
2.3	Grundformen sprachlicher Metaphern .....	24
2.3.1	Einfache sprachliche Metaphern .....	24
2.3.2	Geflügelte Worte, Sprichwörter, Sinnsprüche und Aphorismen als Metaphern .....	28
2.3.3	Komplexe Erzählformen als Metaphern .....	31
2.3.4	Lyrische Texte als Metaphern .....	34
2.4	Weitere Darstellungsformen von Metaphern .....	35
<b>3</b>	<b>Grundprinzipien und Basistechniken der Arbeit mit Metaphern</b> ..	37
3.1	Grundprinzipien der Arbeit mit Metaphern .....	38
3.1.1	Perspektivenwechsel und Zirkularität .....	38
3.1.2	Reframing .....	43
3.1.3	Kontextualisierung: das relevante System .....	45
3.1.4	Externalisierung als Objektivation und Personifikation ....	47
3.1.5	Rekontextualisierung und Analogiebildung .....	49
3.1.6	Dissoziation und Assoziation .....	51
3.1.7	Anker .....	58
3.1.8	Internalisierung und Habitualisierung .....	60
3.1.9	Pacing und Leading .....	62
3.1.10	Narration .....	62
3.1.11	Symbolische Interaktion .....	65
3.1.12	Humor, Leichtigkeit und Bezogenheit .....	66
3.2	Basistechniken der Arbeit mit Metaphern .....	67
3.2.1	Implizites Verwenden von Metaphern .....	68
3.2.2	Explizites Aufgreifen und Ausweiten von Metaphern .....	69
3.2.3	Anbieten von Metaphern .....	70

3.2.4	Nutzung des Zufalls .....	71
3.2.5	Offene, verdeckte und teiloffene Arbeit .....	73
3.3	Metaphern für beratende und therapeutische Tätigkeiten .....	76
<b>4</b>	<b>Arbeiten mit Bezeichnungen und Sätzen .....</b>	<b>79</b>
4.1	Metaphern als Objektivation und Personifikation .....	79
4.1.1	Objektivationen .....	79
4.1.2	Personifikationen .....	82
4.2	Innere Anteile und Ich-Zustände (Ego-States) .....	84
4.2.1	Grundbegriffe der Arbeit mit inneren Anteilen und Ego-States .....	85
4.2.2	Grundsätze der Arbeit mit inneren Anteilen und Ego-States	89
4.2.3	Wertschätzender Umgang mit inneren Anteilen und Ego-States .....	91
4.2.4	Innere Anteile und Ego-States erkunden .....	94
4.2.5	Innere Anteile und Ego-States hörbar machen .....	98
4.2.6	Innere Anteile und Ego-States als Team .....	101
4.2.7	Verhandlungen zwischen inneren Anteilen und Ego-States inszenieren .....	102
4.2.8	Neue innere Anteile und Ego-States entwickeln und vorhandene stärken .....	106
4.3	Metaphernwelten: Imaginäre Orte, Landschaften und Kontexte ...	109
4.3.1	Metaphernwelten aufgreifen und ausweiten .....	109
4.3.2	Eine Metaphernwelt anbieten .....	111
4.3.3	Den Zufall nutzen mit Metaphernwelten-Lösen .....	112
4.4	Sprichwörter, Aphorismen und Zitate .....	113
4.4.1	Das Sprichwort- und Zitate-Orakel .....	115
4.4.2	Das Zeitschriften- und Bücher-Orakel .....	118
<b>5</b>	<b>Arbeiten mit Erzählungen und Geschichten .....</b>	<b>119</b>
5.1	Grundlegende Methoden der Arbeit mit Erzählungen und Geschichten .....	120
5.1.1	Geschichten gemeinsam erfinden .....	120
5.1.2	Die Nutzung von Phasenmodellen .....	123
5.1.3	Entwerfen eigener Geschichten mit Symbolwürfeln .....	127
5.1.4	Entwerfen eigener Geschichten mit Begriffszetteln und Bildkarten .....	134
5.1.5	Geschichten anbieten .....	137
5.1.6	Zufallsgeschichten .....	140
5.2	Verschiedene Formen von Erzählungen und Geschichten .....	141
5.2.1	Märchen .....	141

5.2.2	Sagen, Legenden und Mythen .....	146
5.2.3	Fabeln .....	147
5.2.4	Gleichnisse und Parabeln .....	151
5.2.5	Anekdoten .....	153
5.2.6	Gedankenexperimente .....	156
5.2.7	Dilemmata und Paradoxien .....	157
5.2.8	Witze .....	159
<b>6</b>	<b>Arbeiten mit Gedichten und Liedern .....</b>	<b>161</b>
6.1	Gedichte .....	161
6.1.1	Gedichte aussuchen .....	161
6.1.2	Gedichte schreiben .....	163
6.2	Lieder .....	164
6.2.1	Lieder mit Bedeutung .....	164
6.2.2	Das zufällige Lied .....	165
<b>7</b>	<b>Arbeiten mit Bildern .....</b>	<b>167</b>
7.1	Arbeiten mit dem Herstellen von Bildern .....	167
7.1.1	Freies Malen, Collagen und Fotografien .....	167
7.1.2	Bilder von Objektivationen und Personifikationen .....	170
7.1.3	Fotocoaching .....	171
7.1.4	Problembild und Lösungsbild .....	174
7.1.5	Triptychon und Quadriptychon .....	177
7.1.6	Bilderfolgen und Comics .....	184
7.1.7	Zufallsbilder .....	185
7.1.8	Positionierungsbilder .....	187
7.2	Arbeiten mit Bildern und Bildkarten .....	196
7.2.1	Grundtechniken und Materialien .....	196
7.2.2	Auswählen von Bildern .....	200
7.2.3	Zufälliges Ziehen von Bildern .....	202
7.2.4	Cartoons .....	210
7.2.5	Mehrdeutige Bilder und multistabile Muster .....	211
7.2.6	Bilderrätsel und Knobelaufgaben .....	213
<b>8</b>	<b>Arbeiten mit Skulpturen und Architektur .....</b>	<b>217</b>
8.1	Figurenaufstellungen .....	217
8.1.1	Ein Ablaufschema für Figurenaufstellungen .....	218
8.1.2	Dissoziative und assoziative Formen der Figurenaufstellung	225
8.1.3	Materialien für Figurenaufstellungen .....	227
8.2	Aufstellungen mit Bodenankern, Timelines, Stellvertreterinnen und Stellvertretern .....	246

8.2.1	Aufstellungen mit Bodenankern .....	248
8.2.2	Aufstellungen auf der Timeline .....	266
8.2.3	Aufstellungen mit Stellvertreterinnen und Stellvertretern .....	272
<b>9</b>	<b>Arbeiten mit bewegungs- und handlungsorientierten Methoden</b>	<b>285</b>
9.1	Psychodrama .....	285
9.2	Hand- und Fingerpuppen .....	293
9.3	Musizieren und Tanzen .....	296
9.4	Symbolische Körpererfahrungen und symbolische Handlungen ...	298
9.5	Rituale .....	301
9.6	Artefakte, Talismane und Amulette .....	306
9.7	Beobachtungs- und Handlungsaufgaben .....	310
<b>10</b>	<b>Ein Modell der Arbeit mit Metaphern</b> .....	<b>317</b>
10.1	»Alice hinter den Spiegeln« .....	317
10.2	Die Spiegelarchitektur der Arbeit mit Metaphern .....	327
10.3	Das Grundmuster der Arbeit mit Metaphern .....	333
<b>11</b>	<b>Die Metaphernsammlung</b> .....	<b>339</b>
11.1	Eine Systematik sprachlicher Metaphern und der Aufbau der Metaphernsammlung .....	339
11.2	Räumliche, materielle und zeitliche Orientierung .....	346
11.2.1	Oben und unten .....	346
11.2.2	Reihenfolge .....	346
11.2.3	Entfernung .....	347
11.2.4	Gewicht, Stärke und Größe .....	347
11.2.5	Maße und Gewichte .....	348
11.3	Wahrnehmung .....	348
11.3.1	Sehen .....	349
11.3.2	Hören .....	349
11.3.3	Riechen .....	350
11.3.4	Schmecken .....	350
11.3.5	Fühlen .....	350
11.4	Handlung und Bewegung .....	350
11.4.1	Hände, Arme und Handlungen .....	350
11.4.2	Füße, Beine und Bewegung .....	351
11.5	Physiologische und organische Zustände .....	351
11.5.1	Kopf .....	351
11.5.2	Körper .....	352
11.5.3	Schlaf und Träume .....	352

11.5.4	Gesundheit und Krankheit .....	353
11.5.5	Sterben, Tod und Friedhof .....	353
11.6	Tätigkeiten und Berufe .....	353
11.6.1	Lesen, Schreiben und Rechnen .....	353
11.6.2	Spielen .....	354
11.6.3	Farben, Malerei und Kunsthandwerk .....	354
11.6.4	Musizieren .....	354
11.6.5	Sport .....	355
11.6.6	Wege und Fahrzeuge .....	355
11.6.7	Schifffahrt und Fischerei .....	355
11.6.8	Handwerk und Hausbau .....	356
11.6.9	Bergbau und Goldgräberei .....	356
11.6.10	Elektrizität und Mechanik .....	356
11.6.11	Textilhandwerk .....	357
11.6.12	Kochen, Essen und Trinken .....	357
11.6.13	Garten und Landwirtschaft .....	357
11.6.14	Försterei und Jägerei .....	358
11.6.15	Recht und Strafe .....	358
11.6.16	Politik und Verwaltung .....	358
11.6.17	Militär und Krieg .....	358
11.6.18	Schule und Lernen .....	359
11.6.19	Theater, Oper, Kino, Zirkus und Jahrmarkt .....	359
11.7	Literarische und cineastische Themen .....	360
11.7.1	Märchen .....	360
11.7.2	Fabeltiere und -wesen .....	360
11.7.3	Ritterinnen und Ritter .....	360
11.7.4	Piratinnen und Piraten .....	361
11.7.5	Western .....	361
11.7.6	Krimi, Agentinnen und Agenten .....	361
11.7.7	Science-Fiction .....	361
11.7.8	Superheldinnen und Superhelden .....	362
11.7.9	Grusel und Horror .....	362
11.7.10	Allgemeine Rollen und Charaktere .....	363
11.8	Menschen und ihre Eigenschaften .....	363
11.8.1	Familie .....	363
11.8.2	Freundschaft und Feindschaft .....	363
11.8.3	Characterschwächen .....	364
11.8.4	Glück und Unglück .....	364
11.9	Materielle und immaterielle Werte .....	364
11.9.1	Kirche und Glauben .....	365
11.9.2	Himmel und Hölle .....	365

11.9.3	Wahrheit und Lüge .....	365
11.9.4	Geld, Schmuck und Handel .....	366
11.9.5	Zeit .....	366
11.9.6	Möbel und Einrichtung .....	366
11.10	Natur und Elemente .....	366
11.10.1	Licht und Schatten .....	367
11.10.2	Himmel und Wolken .....	367
11.10.3	Planeten und Weltall .....	367
11.10.4	Wetter .....	367
11.10.5	Wasser .....	368
11.10.6	Feuer .....	368
11.10.7	Stein und Eisen .....	369
11.10.8	Tiere .....	369
<b>12</b>	<b>Danksagung .....</b>	<b>371</b>
<b>13</b>	<b>Quellen- und Materialienverzeichnis .....</b>	<b>373</b>
13.1	Fachliteratur .....	373
13.2	Metapherngeschichten für Therapie und Beratung .....	378
13.3	Gedichte, Geschichten, Geschichtensammlungen und Lieder .....	378
13.4	Rätsel .....	378
13.5	Bilderbücher .....	378
13.6	Bildkartensets .....	379
13.7	Symbolwürfel .....	381
13.8	Sprüche und Zitatezettel .....	381
<b>14</b>	<b>Verzeichnis der Übungen .....</b>	<b>383</b>
<b>15</b>	<b>Autoreninformationen .....</b>	<b>385</b>
	Code für Download-Materialien zum Buch .....	381