

INHALT

HINTERGRUND Theorie, Haltung und ein Fallbeispiel

Intro	10
Entgrenzte Systeme: Wo Seilearbeit nützlich werden kann	12
<i>Therapie</i>	12
<i>Coaching und Einzelsupervision</i>	15
<i>Mehrpersonensettings, Teams und Organisationen</i>	16
Fallbeispiel Khalid	18
Theorie	27
<i>Strukturelle Theorien</i>	28
<i>Systemtheorie</i>	31
<i>Narrative Theorien</i>	32
<i>Embodiment</i>	34
<i>GLOMO^{sys} und Cognitive Tuning</i>	35
<i>Kybernetik 2. Ordnung</i>	37
<i>Haltung</i>	38

PRAXIS Methodisches, Rahmung und die Übungen

Die ABC-Impulsfragen	47
Rahmung, Struktur und Aufmerksamkeiten beim systemischen Arbeiten	51
<i>Kontakt, Anliegen und Auftrag</i>	51
<i>Während des Prozesses: Paraphrasieren, Spiegeln, Beobachtungen mitteilen</i>	54
<i>Beobachtungsfoki</i>	55
<i>Black-Box-Verfahren</i>	57
Und noch dies: Grenzenziehen tut weh	59

33 ÜBUNGEN

ÜBUNG 1: Der Komfortsprung. Mal was Neues probieren: Wie kann ich meine Komfortzone einmal verlassen?	62
ÜBUNG 2: Der Knotenlöser. Tausend Baustellen – Auftragsklärung	67
ÜBUNG 3: Der sichere Standort	71
ÜBUNG 4: Der Grenzseilakt. Wie viel Nähe oder Distanz brauche ich in Beziehungen?	76
ÜBUNG 5: Die Bindungsgrenze. Wie viel Nähe oder Distanz brauche ich zu meiner Familie?	81
ÜBUNG 6: Der Prioritystring. Was fehlt mir bloß: Welche meiner Bedürfnisse sind gerade befriedigt? Und welche nicht?	86
ÜBUNG 7: Der Ressourcenmantel. Welche internen und externen Ressourcen habe ich? Welche sollte ich mehr pflegen?	91
ÜBUNG 8: Die Liebeslandschaften. Wildes Meer oder sicherer Hafen – Was will ich eigentlich? Und was kann ich akzeptieren?	96
ÜBUNG 9: Der NeinRaum. Wie kann ich mich besser gegen Aufträge oder Erwartungen von außen abgrenzen?	102
ÜBUNG 10: Die Grenzschmiede. Wie finde ich meine Worte, um deutlich Nein zu sagen?	107
ÜBUNG 11: Die Seilschaften. Wie komme ich von hier zum Ziel?	112
ÜBUNG 12: Body of Influence. Was kann ich überhaupt beeinflussen? Was muss ich aushalten?	118
ÜBUNG 13: Task-Cleaning. Wie kriege ich meine Aufgaben besser sortiert?	124
ÜBUNG 14: Die Mut-Schanze. Wie gebe ich mir endlich einen Ruck?	129
ÜBUNG 15: Der VorRückspiegel. Von vorne nach hinten mit weniger Angst	134
ÜBUNG 16: Der Traumkritrealismus. Wann sollte ich meinen Träumen mehr Raum geben als dem kritischen Anteil in mir – und was ist eigentlich realistisch?	139
ÜBUNG 17: Mein Haus der Selbstwirksamkeit. Was kann ich und wenn ja, wie vieles?	145
ÜBUNG 18: Das wundersame Schwellenland. Wie gestalte und meistere ich den Übergang?	150
ÜBUNG 19: Schlussstrich-Ritual. Wie kann ich mit meiner Kindheit abschließen?	155
ÜBUNG 20: MindFuckStop. Glaubenssätze sortieren, hineinspüren, verwerten	161
ÜBUNG 21: Meine Lemniskate. Was liegt zwischen dem Einen und dem Anderen?	167
ÜBUNG 22: TopofTopic. Was will ich eigentlich? Welcher tiefere Sinn, welches Thema steckt hinter allen meinen Anliegen, Themen und Zielen?	172
ÜBUNG 23: Der Dickhäuter. Welche Schutzmäntel habe ich zur Verfügung?	177

ÜBUNG 24: Die Bindungsfamilie. Wie geht meine innere Erwachsene mit ihrem Kind in Beziehung?	183
ÜBUNG 25: Secret Missions. Welche Geheimnisse will ich für mich behalten, was möchte ich preisgeben?	189
ÜBUNG 26: Der Selbstführungs-Workout. Wie kann ich meinen Führungsstil entwickeln?	194
ÜBUNG 27: Der Teamrollen-Kompass. Welche Rollen möchte ich im Team haben und welche nicht?	200
ÜBUNG 28: Speckgürteltraining. Konfliktreiche Eskalationen – Wie verhalte ich mich, wenn mich jemand angreift?	207
ÜBUNG 29: Die Grenzposten-Übung. Wertekonflikt mit dem Team – Wie kann ich mich gut vertreten, ohne Bindung zu verlieren?	213
ÜBUNG 30: Das Seil-DiLeMa. Direct, Lead, Manage – Wo bin ich als Leitung sattelfest?	219
ÜBUNG 31: Die Systemsprengerin. Wie komme ich auf neue Lösungen?	226
ÜBUNG 32: Wanderung durch High- und Lowlands. Bilanzierung am Ende der Therapie 3	231
ÜBUNG 33: Selbstführungs-Sprünge. Wie grenze ich meine Arbeit von meinem Privatleben ab?	236
 Und wie geht deine Seileübung?	239
Indikation, Kontraindikation	240
Dank	242
Literatur	243
Passwort für Downloadmaterial	247