

# Inhalt

<b>1 Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben . .</b>	<b>8</b>
1.1 Was ist das eigentlich, systemische Therapie und Beratung? . . . . .	11
1.2 Ein Leitfaden durch das Buch . . . . .	13
<b>2 Geschichte: Die vielfältigen Wurzeln systemischer Beratung und Therapie . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>3 Wirkfaktoren: Was wirkt in der systemischen Beratung und warum? . . . . .</b>	<b>20</b>
3.1 Der Mensch wird erst am Du zum Ich: Beziehung . . . . .	20
3.2 Niemand lebt für sich allein: Kontextualisierung . . . . .	27
3.3 Hundert Schritte in den Mokassins des anderen: Perspektivwechsel . . . . .	34
3.4 Vertrautes neu und anders sehen lernen: Reframing . . . .	43
3.5 Auf die Stärken kannst du bauen: Ressourcenorientierung . . . . .	49
3.6 Ziele statt Probleme: Lösungsorientierung . . . . .	54
3.7 Liebe, Neugier, Spiel: Neurobiologie des Lernens . . . . .	60
<b>4 Probleme und Lösungen: Wie systemische Beratung und Therapie hilft . . . . .</b>	<b>70</b>
4.1 Monster auf Besuch: Angst . . . . .	70
4.2 Wenn das Leben keinen Spaß mehr macht: Depression . . . . .	78
4.3 Glücksmomente und Stolpersteine: Wenn Paare Hilfe brauchen . . . . .	85
4.4 Meine Kinder, deine Kinder: Trennung, Scheidung, Neubeginn . . . . .	93
4.5 Niemand ist allein krank: Beziehung und Gesundheit . . . . .	101

4.6 Wenn es zwischen Kollegen klemmt: Teamsupervision .....	107
4.7 Chef sein ist nicht immer leicht: Leitungsscoaching .....	113
<b>5 Tipps für den Alltag: Sieben nützliche Ideen .....</b>	<b>119</b>
5.1 Optimisten leben länger: Achten Sie auf sich! .....	119
5.2 Von Problemen zu Zielen: Nehmen Sie sich etwas Schönes vor! .....	124
5.3 Die Kraft des Noch-nicht: Reden Sie doch einmal anders über sich! .....	130
5.4 Konflikte: Gehen Sie es cool an! .....	133
5.5 Von Vorwürfen zu Wünschen: Blicken Sie hinter die Kulissen! .....	139
5.6 Wenn es heikel wird: Blicken Sie einmal von oben auf die Dinge! .....	144
5.7 Die positive Lernhaltung: Seien Sie freundlich zu Ihren Fehlern – und zu sich! .....	148
<b>6 Wenn es allein nicht weitergeht:</b> Wie findet man einen Systemiker? .....	<b>153</b>
<b>7 Wohin des Wegs? Rückblicke, Seitenblicke, Einblicke und ein Ausblick .....</b>	<b>159</b>
7.1 Rückblicke: Politik spielt auch mit hinein .....	159
7.2 Seitenblicke: Was machen die Geschwister? .....	160
7.3 Einblicke: Womit Sie in einer systemischen Therapie rechnen können .....	162
7.4 Ein Ausblick: Wissen für eine komplexe Welt .....	163
<b>8 Wenn Sie Lust auf mehr haben:</b> Anregende Bücher und Texte .....	<b>167</b>