

Inhalt

1 Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben ..	8
1.1 Was ist das eigentlich, systemische Therapie und Beratung?	11
1.2 Ein Leitfaden durch das Buch	13
2 Geschichte: Die vielfältigen Wurzeln systemischer Beratung und Therapie	15
3 Wirkfaktoren: Was wirkt in der systemischen Beratung und warum?	20
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
4 Probleme und Lösungen: Wie systemische Beratung und Therapie hilft	70
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: Leitungscoaching	113
5 Tipps für den Alltag: Sieben nützliche Ideen	119
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
6 Wenn es allein nicht weitergeht:	
Wie findet man einen Systemiker?	153
7 Wohin des Wegs? Rückblicke, Seitenblicke, Einblicke und ein Ausblick	159
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
8 Wenn Sie Lust auf mehr haben:	
Anregende Bücher und Texte	167