

Inhaltsverzeichnis

Theoretische Grundlagen	9
1. Einleitung	9
1.1. Ziel und Aufbau	9
1.2. Strukturelle Überlegungen	10
1.3. Der Weg zum systemischen Denken	17
2. Einführung in die Systemtheorie	28
2.1. Der Unterschied in der Erwartungshaltung	28
2.2. Die lineare Kausalität	29
2.3. Die Komplexität unserer Umwelt	32
2.4. Die zirkuläre Kausalität als Funktionsweise von Systemen	36
2.5. Kybernetik	41
2.6. Systeme als Beschreibung von Realität	44
2.7. Das Modell der Autopoiesis	53
2.7.1. Das biologische Konzept	53
2.7.2. Übernahme des biologischen Konzepts der Autopoiesis für alle Systeme	60
2.8. Die Emergenz von Systemen	65
3. Das Gehirn als System	67
3.1. Biologisches versus psychisches System?	67
3.2. Die neuronalen Rahmenbedingungen	71
4. Die Theorie des Konstruktivismus	74
4.1. Neurologische Aspekte des Konstruktivismus	74
4.2. Philosophische Aspekte des Konstruktivismus	76
5. Das grundlegende Prinzip der Beobachtung durch Unterscheidung und Markierung	77
5.1. Beobachtung der Wirklichkeit	78
5.1.1. Was beobachten wir?	78
5.1.2. Wie beobachten wir?	82
5.2. Erkennen durch Unterscheiden und Markieren	83
5.2.1. Was genau ist ein Unterschied?	85
5.2.2. Das Wahrnehmungsproblem des Re-entry	88
5.2.3. Der Unterschied, der einen Unterschied macht	93
5.3. Nehmen wir Gegensätze wahr?	98
5.4. Das unmarkierte Nichtwissen	100

6.	Praktische Überprüfung des Prinzips der Unterscheidung und Markierung	104
7.	Die systemische Haltung	108
7.1.	Die Konzentration auf Systeme	108
7.2.	Die Einbeziehung der Systemumwelten	112
	Praktischer Teil	117
1.	Aktives Zuhören	117
1.1.	Was ist aktives Zuhören?	117
1.2.	Welche Wirkung hat aktives Zuhören?	117
1.3.	Auf was ist beim aktiven Zuhören zu achten?	118
2.	Angleichen und Führen	119
2.1.	Was ist Angleichen und Führen?	119
2.2.	Wie wirkt das Angleichen und Führen?	120
3.	Auftragsklärung	121
3.1.	Was ist Auftragsklärung?	121
3.2.	Wie wirkt die Auftragsklärung?	122
4.	Bonding-Kreislauf	122
4.1.	Was ist ein Bonding-Kreislauf?	122
4.2.	Wie wirkt der Bonding-Kreislauf?	123
5.	Brainstorming	124
5.1.	Was ist Brainstorming?	124
5.2.	Wie wirkt ein Brainstorming?	125
6.	Das innere Team	125
6.1.	Was ist das innere Team?	125
6.2.	Wie wirkt das innere Team?	126
6.3.	„Parts Party“ für den Umgang mit dem inneren Team	127
6.4.	Das innere Team in der Aufstellungsarbeit	129
7.	Das Harvard Konzept	131
8.	Dramadreiseck	135
8.1.	Was ist das Dramadreiseck?	135
8.2.	Wie wirkt das Dramadreiseck?	137
9.	Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl	138
9.1.	Was sind die Eskalationsstufen?	138
9.2.	Wie wirken die Eskalationsstufen?	140
10.	Feedback	141
10.1.	Was ist Feedback?	141
10.2.	Feedbackregeln	141
11.	Fragetechniken	143
11.1.	Unterscheidungsfragen	144

11.2. Skalierungsfragen	144
11.3. Hypothetische Fragen	144
11.4. Zukunftsfragen	145
11.5. Zirkuläre Fragen	146
11.6. Lösungsorientierte Fragen	146
11.7. Präzisierende Fragen	147
11.8. Verschlimmerungsfragen	147
12. Gewaltfreie Kommunikation	148
12.1. Was ist gewaltfreie Kommunikation?	148
12.2. Wie wirkt gewaltfreie Kommunikation?	149
13. Ich-Botschaften	150
13.1. Was ist eine Ich-Botschaft und wie wirkt sie?	150
13.2. Auf was ist zu achten?	152
14. Johari-Fenster	152
14.1. Was ist das Johari-Fenster?	152
14.2. Wie wirkt das Johari-Fenster?	153
15. Konflikt rhetorik	156
15.1. Was ist Konflikt rhetorik?	156
15.2. Wie wirkt die Konflikt rhetorik?	159
16. Logische Ebenen	159
16.1. Was sind logische Ebenen?	159
16.2. Wie wirken logische Ebenen?	160
17. Metaphern	162
17.1. Was sind Metaphern?	162
17.2. Wie wirken Metaphern?	162
17.3. Anwendung von Metaphern	163
18. Paradoxe Intervention	164
18.1. Was ist eine paradoxe Intervention?	164
18.2. Wie wirkt eine paradoxe Intervention?	164
19. Paraphrasieren	166
19.1. Was bedeutet Paraphrasieren?	166
19.2. Wie wirkt das Paraphrasieren?	166
19.3. Abgrenzung zum Spiegeln	167
20. Reframing/Umformulieren	167
20.1. Was bedeutet Reframing?	167
20.2. Wie wirkt ein Reframing?	168
21. Scriptanalyse	169
21.1. Strokes	169
21.2. Antreiber	170

22. Systemische Struktur- und Organisationsaufstellung	171
22.1. Was sind systemische Struktur- und Organisationsaufstellungen?	172
22.2. Wie ist die Vorgehensweise bei einer Organisationsaufstellung?	173
22.3. Warum funktionieren Organisationsaufstellungen?	174
22.4. Wann ist Aufstellungsarbeit angezeigt?	174
23. Transaktionsanalyse (TA)	175
23.1. Was ist die TA?	175
23.2. Die Ich-Zustände	175
23.3. Das Eltern-Ich	177
23.4. Das Erwachsenen-Ich	177
23.5. Das Kind-Ich	178
23.6. Transaktionen	179
24. Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)	183
24.1. Was ist VEE?	183
24.2. Wie wirkt VEE?	183
25. VW-Regel	184
25.1. Was ist die VW-Regel?	184
25.2. Wie wirkt die VW-Regel?	184
26. Wahrnehmungskanäle (VAKOG)	185
26.1. Was sind Wahrnehmungskanäle?	185
26.2. Wie wirken Wahrnehmungskanäle auf unsere Wahrnehmung?	186
27. Werte	187
28. Ziele definieren und verwirklichen	189
28.1. Ziele definieren	189
28.2. Sprache	190
28.3. Körperhaltung	192
28.4. Visualisierung	192
28.5. Persönliche Werte	193
28.6. Motivation	194
28.7. Handeln	194
28.8. Schriftliche Ausformulierung	195
Literaturverzeichnis	196