

# Inhaltsverzeichnis

<b>Theoretische Grundlagen</b> .....	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
	<b>Praktischer Teil . . . . .</b>	<b>117</b>
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.	Dramadreieck . . . . .	135
8.1.	Was ist das Dramadreieck? . . . . .	135
8.2.	Wie wirkt das Dramadreieck? . . . . .	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. Konfliktrhetorik . . . . .	156
15.1. Was ist Konfliktrhetorik? . . . . .	156
15.2. Wie wirkt die Konfliktrhetorik? . . . . .	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
	<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>196</b>