

Inhalt

Zum Geleit ... 9

Dank ... 10

Vorwort ... 11

Einleitung ... 13

I Zur Theorie ... 15

Entwicklung der Aufstellungen ... 16

Was ist eine Aufstellung? ... 20

Aufstellungen in der Einzelsitzung oder in der Gruppe? ... 23

Vorteile von Aufstellungen in Gruppen

und in der Einzelsitzung ... 24

Aufstellungen in der Einzeltherapie ... 25

Das Setting ... 27

Zeitrahmen ... 27

Raum, Ausstattung und Hilfsmittel ... 28

Fortlaufende Einzeltherapie und Aufstellung ... 29

Abstände zwischen den Sitzungen ... 30

Weitere Aufstellungen ... 32

Techniken der Aufstellung in der Einzelsitzung ... 34

Aufstellung mit Bodenankern: Blätter, Schablonen, Filzstücke ... 35

Exkurs: Morphisches Feld ... 36

Wie bekommen wir die Informationen über
die anderen Personen? ... 38
Aufstellung in der Imagination ... 40
Aufstellung mit Figuren ... 43

Symptome, Gefühle und innere Bewegungen ... 47

Hinbewegung, Wegbewegung – Primäre, sekundäre,
übernommene Gefühle und Meta-Gefühle ... 47
Symptome sind richtig ... 49
Primäre Gefühle und innere Hinbewegung ... 50
Sekundäre Gefühle, innere Wegbewegung und
„unterbrochene Hinbewegung“ ... 51
Wie kann man sekundäre Gefühle
im therapeutischen Prozess erkennen? ... 54
Aus dem System übernommene Muster:
Gefühle, Handlungen, Gedanken ... 57
Wie können wir erkennen, dass der Klient
etwas aus dem System übernimmt? ... 57
Widerstrebende Bewegungen ... 60
Meta-Gefühle ... 61

Körper und Atmung ... 62

Lernen ... 63
Was passiert, wenn Sie tief ausatmen? ... 65
Körperliche Spannung und Übungen zur Entspannung ... 67
Körperwahrnehmung und Aufstellung ... 70
Eine kleine Übung zur Körperwahrnehmung ... 71

Was hilft? ... 72

Erklärungen ... 73
Vorschläge ... 74
Vagheit ... 75
Fragen, Fragen, Fragen ... 77
Sprache ... 78
Körper ... 79

Kontraindikationen und Störungen ... 81

Gründe, die Aufstellung zu unterbrechen
oder abzubrechen ... 81

Prüfen ... 81
Therapeutische Begleitung ... 82
Beziehung des Klienten zum Therapeuten ... 83
Gegenübertragung als Hinweis ... 85
Exkurs: Gegenübertragung ... 86
Konkret bleiben ... 88
Körperliche Reaktionen ... 89
Hyperventilation und Panikatmung ... 90
„Widerstand“ ... 90
„Langsame“ Klienten ... 91
Der Klient reagiert nicht mehr ... 92
Vorbeugen ... 94
Durchgehen ... 95
Abbrechen oder nicht? ... 95

II Zur Praxis ... 99

Einzelauflistung in der Praxis ... 100

„Warming up“ ... 100
Beschreibung der Symptomatik und Klärung des Anliegens ... 101
Notizen und Aufzeichnungen ... 102
Anliegen ... 104
Entwurf einer guten Zukunft ... 105
Symptome, Probleme, Fragen ... 109
Wie ist das Symptom zu verstehen? ... 110
Zwei Ebenen von Interventionen ... 112
Was kann der Klient tun, damit das Symptom aufhört, und was soll dann stattdessen sein? ... 112
Symptome als Hinweise ... 113

Familienanamnese und biographische Anamnese ... 117

Exkurs: Erster Eindruck und atmosphärische Wahrnehmung ... 118
Biographische Anamnese, Lebensgeschichte und Lebenskontext des Klienten ... 119
Familienanamnese ... 121
Wer gehört zum System? ... 122

Besonderheiten in der eigenen oder
der Familiengeschichte ... 124
Ressourcen des Klienten und des Systems ... 125

Aufstellung ... 126

Aufstellung mit Blättern ... 127
Aufstellung in der Imagination ... 129
„Störungen“ ... 131
Unbekannte Familienmitglieder ... 134
Vorschläge ... 140
Verneigen und Zustimmen ... 141
Eine kleine Übung für den Therapeuten ... 147
Sätze ... 147
Wie finden wir die richtigen Sätze? ... 148

Lösungsbild ... 151

Wie entwickeln sich die Bilder weiter? ... 152
Die Wirklichkeit der Lösungsbilder ... 154

Übungen und Hausaufgaben ... 159

Veränderung und Übung ... 159
Muster ... 160
Inhalt der Übungsaufgaben ... 161
Wahrnehmung des eigenen Körpers und
des körperlichen Befindens ... 162
Beobachtung von Verhalten und inneren Abläufen ... 163
Entwicklung von Alternativen ... 163
Experimentieren mit den Alternativen ... 165
Wie auswählen, entwerfen und überprüfen? ... 165
Erste kleine Übungsaufgaben ... 166
Übungen im Therapieverlauf ... 166
Aufgaben nach Aufstellungen ... 167

Übungen und Fragen für den Therapeuten ... 169

Literatur ... 171

Über die Autorin ... 176