

Inhalt

Vorwort von Christopher Bodirsky	9
Vorwort.....	10
Einleitung	13
Kapitel 1: Einstiege.....	16
Einleitung	16
1 Rollenzuweisung	17
2 Systemische Gruppenübung.....	19
3 Der Laufsteg	21
4 Die stille Runde	23
5 Zielübung	24
6 Raum und Grenzen	27
7 Das systemische Netz	29
8 Achtsamkeits-Pingpong.....	31
9 Die Heldin und X.....	33
Kapitel 2: Haltung.....	35
Einleitung	35
10 Sichtweisen.....	37
11 Links-rechts-Fühlen.....	39
12 Abschlussritual	41
13 Körper und Körperwahrnehmung	42
14 Umfeld als Spiegel meiner Entwicklung	44
15 Ethik in der Praxis.....	47
Anhang: Wozu braucht es die Beschäftigung mit ethischen Richtlinien?	50
Kapitel 3: Wahrnehmung.....	52
Einleitung	52
16 Blitzlicht: Widerstandsmechanismen gegenüber Lösungen.....	55
17 Phänomenologische Wahrnehmung	58
18 Achtsame Wahrnehmung	60
19 In die Haut des anderen schlüpfen.....	62
20 3 × in Kontakt mit sich und dem Umfeld.....	63
21 Klarheit für herausfordernde Situationen in Beziehungen	68

Inhalt

22	Grenzen setzen	70
23	Halt und Haltung	72
24	Verdeckte Traumaufstellung	73
25	Wahrnehmungsübung »Eltern und ich«	74
26	Das heilende Feld – vier Variationen	76
27	»We will rock you« – Lockerungsübung	78
28	Gefühle wahrnehmen und benennen	79
29	Deckel- und Schalengestik	81
30	Das Stift-Experiment	84
31	Hinbewegung als Meditation	86
32	4-Phasen-Ankerintegration	89
33	Entschleunigung	91
Kapitel 4: Sprachliches		93
Einleitung		93
34	Differenzierung	94
35	Brabbeln	96
36	Der wohlgeformte Meta-Stein der Weisen	100
37	Wunderfrage als Trance im Interview	104
38	Zurückholen	107
39	Feedback – sensorisch genau	109
40	Fokussierte Lösungssätze	113
Kapitel 5: Genogramm		116
Einleitung		116
41	Genogrammerstellung: Leitfaden/Checkliste für die Recherche im Familiensystem	119
42	Familien- und Lebensgeschichten mit dem Genogramm	122
43	Genogrammerstellung: Symbolik, Vorgehen	124
44	Erfühlen des Geno-/Organigramms	129
45	Vom Glück der vollständigen Geschwisterreihe	130
46	Kreativer Umgang mit dem phänomenologischen Feld	133
47	DO*Modell® – Dynamische Ortung von Störungen	136
Kapitel 6: Einzelaufstellungen		139
Einleitung		139
48	Beziehung klären	141
49	Interventionen testen	143

50	Farben, Symbole, Wahrnehmungen	145
51	Stärkung für herausfordernde Situationen.....	147
52	Walt-Disney-Strategie	149
53	Symptome als Wegweiser	152
54	Metamirror im Konflikt	156
55	Die vier Säulen der Persönlichkeit (nach Lüscher) oder: Der Weg zum inneren Gleichgewicht	158
56	Parcours »Vom Wahrnehmen zum Loslassen«	160
Kapitel 7: Familienaufstellungen		162
	Einleitung	162
57	Die Kraft der Ahnen.....	165
58	Anerkennen der Eltern	167
59	Beziehungsgeflecht.....	169
60	Aufstellungsspiel.....	172
61	Aus einer Beziehung Kraft tanken!	174
62	Ich lasse es bei dir!	176
63	Im Bannkreis	178
64	Mit wessen Augen schaue ich auf den Partner?	180
65	Schattenweg – Aufstellungen mit Kindern	183
66	Kriegsbabys – Heilung traumatisierter Babys	185
67	Kreis der Liebe	187
Kapitel 8: Strukturaufstellungen.....		189
	Einleitung	189
68	Vater-Mutter-Kind-Dreieck	191
69	Der unsichtbare Bühnenhintergrund (SySt®).....	194
70	Die Hand als »Ersatzrepräsentantin« (SySt®).....	197
71	Eins im anderen – Kontextüberlagerungen lösen (SySt®-Miniatur)	199
72	Mehrdeutige Strukturebenen (SySt®)	202
73	Semantische Reaktionsdifferenzierungsübung (SySt®)	206
Kapitel 9: Themenaufstellungen		209
	Einleitung	209
74	Themenaufstellung.....	211
75	Skriptaufstellung.....	213
76	Verdeckt.....	217
77	Schmerzkörperaufstellung	219
78	Das hawaiianische Ritual »Ho’oponopono« in der Systemaufstellung	221

Inhalt

79	Furcht-Lähmungs-Reflex (FLR) und Moro-Schreckreflex	223
80	Systemische Konfliktintegration	225
81	Wichtiges Anliegen	227
82	Bildhafte Ressourcen	229
83	Dimensionen in Systemen – Kugel-Modell der Inneren Form®	231
84	Übung zur Einführung in die kollektive Bewusstseinsaufstellung	234
85	Symptomaufstellung Integral Systemics	238
86	Ich und	241
87	Visionen der Freude	243
88	Der Hüter der Schwelle	245
89	Aufstellen der Angsttypen nach Riemann	247
Kapitel 10: Businessaufstellungen		249
	Einleitung	249
90	Gruppen und Linien	251
91	Teamentwicklung	254
92	Körper, Seele und Geist von Organisationen	256
93	Systemische Projektkoordinaten	258
94	Das Lebensrad des Marktes	260
95	Portfolioaufstellung	264
96	Generationennachfolge	267
97	Tops und Flops im Marketing	269
Kapitel 11: Spirituelle Aufstellungen		272
	Einleitung	272
98	Verhaltensdimensionen der Inneren Form®	274
99	Die vier Dimensionen des Menschseins	278
100	Verschmelzung der Gegensätze	281
101	Das Leben – Bewegungen des Geistes und neutrales Schauen	283
102	Die größere Aufgabe im Leben entdecken	285
103	Die Fünf-Körper-Aufstellung	287
104	Das Tao	289
	Stichwortverzeichnis	292
	Zuordnung der Übungen und Formate	296
	Zuordnung der Tools nach Autoren	299
	Über die Autoren	303
	Über die Herausgeberin	311