

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Noch ein Buch über systemisches Arbeiten – muss das sein? .....</b>	<b>9</b>
1.1	Digitales Zusatzmaterial – vom Buch zum Workshop .....	11
1.2	Wie wir zum Visualisieren gekommen sind .....	12
1.3	Herzlich willkommen – wo ist der Einstieg günstig? .....	13
 <b>2</b>	 <b>Systemisches Denken und Handeln .....</b>	 <b>17</b>
2.1	Systemische Selbsterkundung .....	18
2.2	Systemische Held*innen .....	23
2.2.1	Virginia Satir und die humanistische Familientherapie ...	25
2.2.2	Paul Watzlawick und der Konstruktivismus .....	32
2.2.3	Salvador Minuchin und die strukturelle Familientherapie	38
2.2.4	Mara Selvini Palazzoli und das Mailänder Modell .....	41
2.2.5	Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und die lösungs- orientierte Therapie .....	43
2.2.6	Michael White und die narrative Therapie .....	48
2.3	Zirkularität, Humanismus, Konstruktivismus und die systemische Haltung .....	49
 <b>3</b>	 <b>Systemisches Arbeiten mit der Grundausrüstung .....</b>	 <b>53</b>
3.1	Körper – sinnliche Wahrnehmung, Körperhaltungen und Gefühle .....	55
3.2	Sprache – Kommunikation und Konstruktion von Wirklichkeit	67
3.2.1	Sprache als Zeichensystem .....	68
3.2.2	Sprache und Konzepte, Vorstellungen und Bedeutungen	70
3.2.3	Konventionalisierung von Sprache .....	72
3.2.4	Sprache in Beratung, Coaching und Therapie .....	74
3.2.5	Sprache als Methode – Gesprächstechniken und Fragen	77
3.3	Wahrnehmung, Beobachtung und Austausch .....	87

<b>4</b>	<b>Einblick in den systemischen Methodenkoffer</b>	<b>91</b>
4.1	Der typische Rahmen für Beratung, Coaching und Therapie	92
4.2	Freie Arbeit mit Bildern – eine Ebene zum Drüberreden	95
4.3	Genogramm – Arbeit mit einer Bildsprache	96
4.4	Lebensfluss und Strukturaufstellungen – das dreidimensionale Bild	101
4.5	Symbolsprachen und Symbolsysteme für neue Perspektiven	105
 <b>5</b>	 <b>Visualisierung in systemischer Arbeit</b>	 <b>107</b>
5.1	Visualisierung – eine universelle Sprache	108
5.2	Komplexes wird einfach – mit Bildern auf den Punkt kommen	111
5.3	Visualisierung systemisch nutzen	117
5.3.1	Denken, Verstehen, Lernen und Zuhören mit Stift	117
5.3.2	Mitschreiben und Dokumentieren	119
5.3.3	Kommunikation in Beratung, Coaching und Therapie	119
5.3.4	Erklären, Illustrieren und Präsentieren	124
5.4	Auf die Plätze, fertig, los!	125
5.4.1	Inspirieren lassen – Vokabelbibliotheken und Designvorlagen	127
5.4.2	Just do it – üben, üben, üben und ... einfach machen!	128
 <b>6</b>	 <b>Ran an den Stift – so geht Visualisieren</b>	 <b>129</b>
6.1	Visuelle Vokabeln – Die Grundformen	131
6.1.1	Der Punkt	132
6.1.2	Die Linie	134
6.1.3	Zwei Dimensionen – einfache Formen	137
6.1.4	Das Viereck	138
6.1.5	Das Dreieck	141
6.1.6	Der Kreis	142
6.1.7	Drei Dimensionen – komplexere Formen	145
6.1.8	Mischformen	147
6.1.9	Die Schleife und das Band	153
6.1.10	Die Rolle	155
6.2	Visuelle Vokabeln – Figuren	156
6.2.1	Das Gesicht	156
6.2.2	Gefühle und Mimik	159

6.2.3	Der Körper und die Körperhaltung .....	161
6.2.4	Gestik mit Armen und Händen .....	164
6.2.5	Typische Ausstattungen .....	166
6.2.6	Figuren in Aktion .....	167
6.3	Visuelle Vokabeln weiterentwickeln .....	171
6.4	Schrift und Text in Visualisierungen .....	172
6.5	Konturen, Farbe und Schatten .....	174
6.5.1	Arbeiten mit nur einer Farbe .....	175
6.5.2	Arbeiten mit vielen Farben .....	177
6.6	Ausstattung für systemisches Visualisieren .....	178

## 7 Einblicke in unsere systemische Visualisierungspraxis ... 183

7.1	Beispiele für Denken, Verstehen, Lernen und Zuhören mit dem Stift .....	184
7.1.1	Drei Schritte für mehr Klarheit .....	184
7.1.2	Ressourcenschonende Konzeption in Wort und Bild .....	187
7.1.3	Neues lernen .....	191
7.1.4	Mitschreiben und Dokumentieren .....	192
7.1.5	Öffentliches Visualisieren .....	195
7.2	Ad-hoc-Visualisierungen .....	199
7.3	Visualisierung anregen mit Arbeitsblättern .....	203
7.4	Illustrationen als Begleitung von Informationen .....	204
7.5	Just do it – Unterstützung und Inspiration durch andere .....	208

## 8 Systemisches Visualisieren ..... 211

Dank .....	217
Literatur .....	219