

Inhalt

1	Noch ein Buch über systemisches Arbeiten – muss das sein?	9
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
2	Systemisches Denken und Handeln	17
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
3	Systemisches Arbeiten mit der Grundausstattung	53
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
Inhalt		5

4	Einblick in den systemischen Methodenkoffer	91
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
5	Visualisierung in systemischer Arbeit	107
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
6	Ran an den Stift – so geht Visualisieren	129
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
-----------------	-----