

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
<i>Einführung</i>	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Die Landschaft der Systemischen Therapie betreten	25
Teil II: Systemische Therapie mit einzelnen Klienten	25
Teil III: Systemische Therapie mit Paaren und Familien	25
Teil IV: Systemische Therapie in unterschiedlichen Situationen	25
Teil V : Der Top-Ten-Teil	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26
Wie es weitergeht	26
 <i>Teil I</i>	
<i>Die Landschaft der Systemischen Therapie betreten</i>	29
 <i>Kapitel 1</i>	
<i>Das erwartet Sie, wenn Sie eine Systemische Therapie machen</i>	31
Der Ablauf der ersten Sitzung	32
Wie Sie sich danach fühlen werden	33
Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin	33
Der systemische Therapeut als Coach in schwierigen Fällen	33
Machen Sie den ersten Schritt und weitere werden folgen	34
Wo die Systemische Therapie eingesetzt wird	34
Systemische Therapie im Überblick	36
Wechselwirkungen erkennen	36
Jeder lebt in seiner eigenen Wirklichkeit	36
Die »Landkarte« ist nicht das Gebiet	37
Systemgrenzen respektieren	37
Das Gleichgewicht in der Familie wiederherstellen	38
In Problemen stecken Fähigkeiten und Kompetenzen	38
Therapie als »Korrektursystem«	39
Körper und Geist gehören zur System Ganzheit	39
Kurz und gut – systemisch-lösungsorientiert	40
Lebensenergien – Menschen besitzen Kraftquellen	40
Nicht die Welt, sondern Sichtweisen verändern	41
Ungewöhnliche Erlebnisräume einrichten	42

Systemische Therapie für Dummies

Selbstwert und Selbstwirksamkeit als Therapieziel	42
Selbstwirksamkeit erleben	43
Die etwas andere Therapieform	43
Systemische Therapie – eine Zumutung?	44

Kapitel 2

Die Wurzeln der Systemischen Therapie **45**

Wie alles begann	45
Was ein System ausmacht	47
Die Merkmale eines Systems	47
Systeme sind selbstorganisiert	48
Das Wirklichkeitsverständnis in der Systemischen Therapie	48
Die Rolle der »Lösungssprache« in der Systemischen Therapie	49
Eine andere Sicht von »Problemen«	50
Probleme sind zirkulär	51
Eine andere Symptombewertung	51
Lösungen statt Probleme	52
Hypothesen statt Diagnosen	53
Trennung von Problem und Person	53
Paradoxe Strategien – Querdenken – Kreativität	54
Das Ganze sehen	55
Die systemische Haltung des Therapeuten	56

Kapitel 3

Techniken – der Griff in den Werkzeugkoffer **59**

Systemisch-zirkulär »um die Ecke« fragen	59
Ausnahmen zum Problem finden	62
Persönliche Stärken und Kraftquellen entdecken	62
Einschränkende »Glaubenssätze« neutralisieren	63
Krank machende Beziehungsmuster erkennen und verändern	63
Das Problem in einen anderen Bezugsrahmen stellen	64
Die »Verschreibung« des Gegenteils	65
Das Problem nach außen verlagern	65
Positive Ziele formulieren	66
Systemische Skulpturarbeit	66
Das Genogramm	66
Familienskulpturen	68
Das Familienbrett	68
Geschichten, Metaphern, Humor	69
Abschlusskommentare, »Hausaufgaben« und »Verschreibungen«	69
Daran erkennt man die Lösung	70

Kapitel 4	
<i>Was die Systemische Therapie so einzigartig macht</i>	71
Ein wenig Hirnforschung gefällig?	71
Arbeitsteilung im Gehirn	71
Subjektive Hilflosigkeit und Stress lassen das Gehirn schrumpfen	73
Die Aufmerksamkeit auf Positives richten und das »Lösungsverhalten« immer wieder einüben	73
Was die Systemische Therapie mit anderen Therapien verbindet	74
Jede Therapie hat ihre Stärken	74
Was den systemischen Ansatz einzigartig macht	75
Vom Erkennen der eigenen »Schwächen« zur Wahrnehmung der persönlichen Stärken	76
 Kapitel 5	
<i>Reisevorbereitung – den Koffer packen</i>	79
Der äußere Rahmen einer Systemischen Therapie	79
Wie lange eine Systemische Therapie dauert	79
Medien und räumliche Ausstattung	80
Anerkennung der Systemischen Therapie	80
Mit welchen Kosten Sie zu rechnen haben	80
Systemische Angebote, die außerhalb des Therapierahmens liegen	81
Wer Ihr Therapeut ist	81
Der Auftrag, den Sie dem Therapeuten erteilen	82
Die Koffer sind gepackt – die Reise kann beginnen	83
Jetzt geht's richtig los	83
 Teil II	
<i>Systemische Therapie mit einzelnen Klienten</i>	85
 Kapitel 6	
<i>Beziehung ist (fast) alles</i>	87
Der Blick über die Mauer	87
Rapport oder ein fürstlicher Empfang	88
Wie guter Rapport wahrgenommen wird	88
Was Ihr Therapeut tut, um Sie »abzuholen«	89
Folgen und Führen	89
Die »Physiologie« des Klienten ankern	90
Verstärken – Löschen – Nichtbeachten	91
Das Erstgespräch	91
Der Umgang mit der Beschwerde	91
Positive Kommentare und »Komplimente«	92
Das Vorgehen in der »ersten Stunde«	93

Systemische Therapie für Dummies

Der Rahmen des vorläufigen Ziels	94
Welcher Kooperationstyp sind Sie: »Klagender«, »Besucher« oder »Kunde«?	94
Was Sie von der ersten Sitzung mit nach Hause nehmen	95

Kapitel 7

Vom Problem zur Ausnahme **97**

Ausnahmen auf die Spur kommen	97
Veränderungen finden immer statt	98
Wie mit Ausnahmen in der Therapie gearbeitet wird	98
Nach Ausnahmen fragen	99
Ausnahmen stimulieren	101
Ausnahmen bewusst machen	101
Ausnahmen skalieren	102
Ausnahmen spezifizieren und Unterschiede herausarbeiten	102
Ausnahmen verschreiben	103
Ausnahmen mit dem Therapieziel verbinden	103

Kapitel 8

Lösungen (er)finden **105**

Der Rahmen der hypothetischen Lösungen	105
Die »Wunderfrage«	106
Etwas anderes machen	107
Lösungen von außen betrachten	108
Wie Ziele helfen können, das Leben zu verändern	108
Worauf man achten sollte – wohlgeformte Zielformulierungen	110
Ziele klar formulieren	110
Ziele positiv formulieren	110
Ziele in der Gegenwart formulieren	110
Ziele mit allen Sinnen erleben	111
Ziele müssen im eigenen Einflussbereich liegen	111
Ziele müssen erreichbar, umsetzbar sein	111
Teilziele setzen	112
Handwerkszeug und Strategiewissen	113
Würdigung des bisherigen Problemverhaltens	113
Ökologische Überprüfung des Lösungs- und Zielverhaltens	113
Überbrücken in die Zukunft	114

Kapitel 9

Das Problem in einen anderen Rahmen stellen **115**

Der Besuch beim Wüstenscheich	115
Das Gute des Schlechten	116
Die Praxis des Umdeutens	117
Drei Wege, einen neuen Bezugsrahmen zu wählen	118

Inhaltsverzeichnis

Situationsspezifisches Umdeuten	118
Bedeutungsspezifisches Umdeuten	119
Motivationsspezifisches Umdeuten	119
Therapie in homöopathischen Dosen: Paradoxe Verschreibungen	122
Die Symptomverschreibung	122
Den Wandel verzögern	122
Das Symptom als Absicherung	123
Gebrauchsanweisung zur Erzeugung, Erhaltung oder Verschlimmerung des Problems	123
Humor ist, wenn man trotzdem lacht	123
Wozu paradoxe Verschreibungen gut sind	124
<i>Kapitel 10</i>	
<i>Denkfallen, Glaubenssätze und »alte« Muster bearbeiten</i>	<i>125</i>
Glaubenssätze erkennen	125
Glaubenssätze, die krank machen können	125
Alles nur Zufall?	126
Fünf Tipps, wie Sie Ihre Glaubenssätze verändern können	127
Finden Sie heraus, was Sie glauben	127
Bewusstmachen ist angesagt	128
Prüfen: Was ist hilfreich, was ist schädlich?	129
Was kann ich behalten, was soll sich verändern?	129
Neues formulieren	130
Beispiel: »Bloß keine Schulden machen«	130
Beispiel: »Sei perfekt«	131
<i>Kapitel 11</i>	
<i>Zwischen den Sitzungen: Hausaufgaben und Verschreibungen</i>	<i>133</i>
Wozu Hausaufgaben und Verschreibungen gut sind	133
Das Ritual der Verschreibung	134
Hausaufgaben und Verschreibungen, mit denen Sie rechnen sollten	134
Beobachten, was sich verändert	135
Die »Kristallkugeltechnik«: Wahrsagen, was sich in nächster Zukunft verändern wird	135
Schätzungsaufgaben – messen, was sich schon verändert hat	136
Aktiv werden – Verhaltensexperimente machen	136
So tun, als ob	137
Briefe schreiben	137
Bilder malen	137
An die eigenen Grenzen gehen	137
Rosa Elefanten oder der Charme der paradoxen Verschreibung	138
Grundregeln für Verschreibungen und Hausaufgaben	139
Schlusskommentar: Sie schaffen es	140

Systemische Therapie für Dummies

Kapitel 12

Systemische Therapie in Aktion **143**

Erste Sitzung: Der Nebenbuhler	143
Ziel und Auftragsklärung	144
Die Hausaufgabe	144
Zweite Sitzung: Neujustierung der Landkarte	144
Was hat sich verändert?	145
Fragen nach Ausnahmen und Momenten des besten Erlebens	145
Schätzungsfragen	146
Zirkuläre Fragen: Perspektivenwechsel	146
Bewältigungsfragen	146
Schlusskommentar und Hausaufgabe	147
Dritte Sitzung: Von der Therapie zum Coaching	147
Eingangsfragen: Was hat sich verändert? Was ist gleich geblieben?	147
Therapeut in der Rolle des »Unwissenden«	148
Die Hausaufgabe	148
Vierte Sitzung: Die Lösung festzurren	149
Noch mehr Veränderungen	149
Glaubenssätze bearbeiten	150
Fünfte Sitzung: Nachdenken über das Ende der Therapie	151
Frage nach einem bewussten Rückfall	151
Frage nach der Beendigung der Therapie	151
Der »Blick in die Zukunft«	152

Teil III

Systemische Therapie mit Paaren und Familien **153**

Kapitel 13

Familienprobleme erkennen und konstruktiv bearbeiten **155**

Die Familie als Überlebenseinheit	155
Familie im Wandel	156
Gestörte Kommunikationsmuster in der Familie	157
Die Familien-Landkarte – worauf systemische Familientherapeuten achten	158
Heiße Eisen in der Familie	159
Rollen in der Familie	159
Was Kinder krank macht	160
Genetische Verwundbarkeit plus Stress	160
Problematische »Bewältigungsmuster« bei Kindern	161
Innere und äußere Widerstandsfaktoren	161
Wie eine Familientherapie abläuft	162
Familientherapie mit unterschiedlichen Beteiligten	165
Familientherapie mit Kindern	165
Familientherapie mit der ganzen Familie	166
Eine Systemische Familientherapie	167

Kapitel 14

Wenn Paare sich streiten – Familientherapie als Kommunikationstherapie 169

Was glückliche Paare von unglücklichen unterscheidet	169
Die fünf apokalyptischen Reiter vermeiden	169
Wenn unterschiedliche Familienkulturen aufeinanderprallen	170
Auf gute Kommunikation achten	171
Richtig miteinander reden	171
Aktiv zuhören	172
Ich-Botschaften statt Du-Botschaften	172
Falsche Rücksichtnahme vermeiden	173
Auf vier Ohren hören	174
Dialoge im Reißverschlussverfahren führen	175
Das Geheimnis glücklicher Paare	176
Gemeinsamkeiten herausstellen – Wir-Gefühl entwickeln	176
Illusionen und Träume pflegen	177
Intimität pflegen	177

Kapitel 15

Hierarchie, Grenzen und Verantwortung 179

Grenzen ziehen, die Ordnung wiederherstellen	179
Wie Sie sich selbst und Ihrer Familie helfen können	180
Machtbeziehungen klären	181
Grenzen setzen	181
Die Ordnung wiederherstellen	182
Was Sie in einer strukturell ausgerichteten Familientherapie erwartet	183
Phasen der strukturellen Familientherapie	183
Stellen Sie die Autorität, Machtgrenzen und Ordnung in Ihrer Familie wieder her	184
Bearbeiten Sie als Eltern Ihre eigenen Themen	185
So kann sich Ihre Familie stabilisieren und neu organisieren	185

Kapitel 16

Systemische Familienaufstellungen und Skulpturarbeit 187

Wann eine Familienaufstellung sinnvoll ist	187
Kräfte, die in Systemen wirken	188
Ursprung des Familienstellens	189
Die Vorbereitung	190
Die eigene Familie symbolisch darstellen: das Genogramm	190
Fragen an die Familie	191
Das Anliegen formulieren	191
Der typische Ablauf	191
Die eigene Familie von außen betrachten	192
Die Rolle der Stellvertreter	192

Systemische Therapie für Dummies

Die Verwendung von Symbolen	193
Eine Innenposition einnehmen	193
Das Lösungsbild gestalten	194
Skulpturarbeit in der Einzeltherapie	195
Die Weisheit des Systems nutzen	196
Eine gute Lösung finden	196
Wenn Aufstellungen abgebrochen werden	196
Die Nachbetreuung	197
Tipps zur Auswahl von Aufstellungsseminaren	197
Auf die Qualifikation des Seminarleiters achten	197
Was Familienaufsteller beachten sollten	198
Ein Wort zu Bert Hellinger	198

Kapitel 17

Trennung und Scheidung – schwierige Phasen **201**

Mit Trennungen umgehen	201
Die vier Phasen der Trennung	201
Männer und Frauen verarbeiten eine Trennung anders	202
Den Trennungsschmerz überwinden	203
Tipps für ein Leben nach der Trennung	203
Mit anderen darüber reden	204
Den Schmerz zulassen und ausleben	204
Hören Sie auf, Ihrem Partner nachzutrauern	204
Werden Sie aktiv	204
Vermeiden Sie alle Betäubungen	204
Drücken Sie Ihre Wut und Ihren Hass unschädlich aus	204
Trennung und Kinder	205
Für Ihr Kind gibt es keine »gute« Trennung	205
Scheidungs- und Erziehungsprobleme mithilfe einer Systemischen Therapie bewältigen	206
So können Sie Ihrem Kind am besten helfen	207
Es mit einer Mediation versuchen	209
Was Mediation bedeutet	209
Der Ablauf einer Mediation	210
Dauer einer Mediation	210
Welche Ausbildung Ihr Mediator haben sollte	210
Was eine Mediation kostet	211

Teil IV

Systemische Therapie in unterschiedlichen Situationen 213

Kapitel 18

Vergessen Sie Ihre Depression 215

Auslöser einer Depression erkennen	216
Was »normal« ist	216
Symptome, die auf eine Depression hinweisen	217
Der Bestie die Zähne ziehen	217
Reden ist Gold – sprechen Sie über Ihre Gefühle	218
Die Depression von der anderen Seite betrachten	219
Gute von schlechten Zeiten unterscheiden	219
Die Depression zirkulär um die Ecke befragt	219
Einschätzungen auf der Wohlfühlskala vornehmen	220
Aktiv werden	220
Den Karren wieder ins Rollen bringen	221
Erfolg-plus-Vergnügen-Strategie	222
Keine Medikamente ohne Psychotherapie	223
Selbstwirksamkeit erleben	223
Sport treiben	224
Flow erleben – mit sich selbst im Fluss sein	224
Wählen Sie Ihr Projekt	225
Alltagsprobleme lösen	225
Negativen Gedanken die rote Karte zeigen	225
Sich Gutes zuführen	226
Wie lange noch?	226
Wenn Ihr Partner depressiv ist	226
Das Leben danach	227
Über den Berg	227

Kapitel 19

Essstörungen: Der Hunger nach dem eigenen Leben 229

Essstörungen erkennen und verstehen	229
Körperschemastörung	230
Esssucht – der Hunger nach Liebe und Anerkennung	231
Essstörungen und Familie	232
Die Essstörung gemeinsam mit der Familie bearbeiten	234
Wie in der Einzeltherapie behandelt wird	235
Wieder Appetit auf das eigene Leben bekommen	235
Eine vertrauensvolle Beziehung herstellen	236
Die eigenen Bedürfnisse erkennen	236
Unangemessene Leistungsansprüche erkennen und zurückschrauben	236
Ausnahmen vom Problemmuster ausfindig machen	237

Systemische Therapie für Dummies

Die Wunschlösung in den Vordergrund rücken	238
Gekonnt scheitern oder aus Rückschlägen lernen	238
Den Fortschritt verankern	238

Kapitel 20

Probleme am Arbeitsplatz – Mobbing ins Leere laufen lassen **241**

Worin sich der Terror am Arbeitsplatz zeigt	241
Ursachen des Mobbing	242
Folgen des Mobbing	243
Dem Psychoterror entfliehen	244
Was am besten hilft ...	244
Was man besser unterlassen sollte	245
Über die Mobbing-Erfahrung erzählen	245
Die eigenen Kraftquellen entdecken	246
Ein Mobbing-Tagebuch führen	246
Rollentausch – sich auf den leeren Stuhl setzen	247
Die Mobbing-Situation auf dem Familien-/Systembrett nachstellen	247
Das Mobbing öffentlich machen	248
Sichtweisen und Möglichkeiten erweitern	248
Die Gegenseite selbstbewusst konfrontieren	249
Sich ein Rettungspaket schnüren	250

Kapitel 21

Ängste- und Zwänge überwinden **251**

Vom Wesen der Angst	251
Zwangsstörungen verstehen	252
Wie sich Zwangsstörungen äußern	252
Ängste und Zwänge systemisch angehen	253
Die positive Absicht des Angst-/Zwangssymptoms herausstellen	253
Die Angst beziehungsweise den Zwang externalisieren	253
Ängste und Zwänge als Beziehungsprobleme begreifen	254
Was im Gehirn passiert	255
Imaginative Methoden anwenden	255
Ausnahmen zum Symptomerleben ausfindig machen	256
Ängste und Zwänge stufenweise angehen	256
Paradoxe Methoden anwenden	257
Gruppentherapie bei sozialen Ängsten	257

Kapitel 22

Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität (ADHS) – das »innere Rumpelstilzchen« behandeln **259**

Worin sich das AD(H)S zeigt	260
Diese Kinder sind gemeint	260

Inhaltsverzeichnis

Was sich hinter dem AD(H)S oftmals verbirgt	261
Die Ursachen	261
Erbliche oder anlagebedingte Faktoren	261
Biochemische und hirnorganische Faktoren	262
Psychosoziale Faktoren: Familie, Schule, Freundeskreis	262
Die Sache mit der Telefonzentrale	262
Stellen Sie sich vor, Sie wären ein solches Kind	263
Das AD(H)S mit System angehen	263
Das Kind zum Verbündenden machen	263
Ausnahmen und Unterschiede erkennen	264
Das »Rumpelstilzchen« sprechen lassen	264
Hausaufgaben einmal anders	265
Die eigenen Stärken erleben	266
AD(H)S und Familientherapie	267
Was Eltern tun können	268
Lösungswege miteinander verbinden	269
Wann Ihr Kind Medikamente braucht	271
Ritalin ist nicht ungefährlich	271
Medikamente systemisch betrachtet	272
Tipps im Umgang mit hyperaktiven Kindern	272

Teil V

Der Top-Ten-Teil **275**

Kapitel 23

Zehn Anschauungen der Systemischen Therapie **277**

Menschen haben innere Kraftquellen	277
Menschen lernen besser, wenn ihre Stärken angesprochen werden	277
Kleine Veränderungen haben oft große Wirkungen	278
Lösungen sind wichtiger als Probleme	278
Veränderungen finden immer statt	279
Wechselwirkungen erkennen und nutzen	279
Therapie heißt, die Sichtweisen und damit	
die Wirklichkeit des Klienten zu verändern	279
Das Problem hat (fast immer) einen Nutzen	280
Selbstwert und Selbstwirksamkeit sind	
Schlüssel zu jeder positiven Veränderung	280
Niemand lebt für sich allein	280

Kapitel 24

Zehn Fragen, die Sie bei der Wahl Ihres Therapeuten stellen sollten **283**

Welche Rechte stehen mir als Klient zu?	283
---	-----

Systemische Therapie für Dummies

Was sagt mir mein Bauchgefühl?	285
Über welche Aus- und Weiterbildungen verfügt mein Therapeut?	285
Fühle ich mich unterstützt und verstärkt in meinen eigenen Zielen und Werten?	285
Werden meine Kompetenzen und Fähigkeiten angesprochen und verstärkt?	286
Kann ich mich in der Therapie von meinen positiven Seiten wahrnehmen?	286
Fühle ich mich von meinem Therapeuten angenommen und verstanden?	287
Ist in der Therapie meine Mitarbeit gefordert?	287
Wie überprüft der Therapeut meine Fortschritte in der Therapie?	287
Ist in der Therapie Platz für Spaß und Humor?	288

Kapitel 25

Zehn Irrtümer, denen Sie auf keinen Fall unterliegen sollten **289**

Systemische Therapie ist Familienstellen (nach Hellinger)	289
Systemische Therapie, das ist wieder was von diesem unwissenschaftlichen, esoterischen Kram	290
Systemische Therapie hilft nur bei leichten Problemen	290
Eine Systemische Therapie hilft eigentlich nur bei Familienproblemen, nicht aber bei Einzelnen	290
Alles ist machbar, Herr Nachbar	291
Der Therapeut ist für meine Fortschritte verantwortlich	291
Eine Psychotherapie zu machen, erfordert Kraft, die ich im Augenblick nicht habe	292
Der Therapeut muss zuerst die Ursache für mein Problem ergründen	292
Eine Therapie dauert Jahre, bevor sie Wirkung zeigt	292
In einer Systemischen Familientherapie unterstützt mich der Therapeut gegen die anderen Familienmitglieder	293

Anhang **295**

Anhang A

Nützliche Informationsquellen und Anlaufstellen **297**

Systemische Fachverbände in Deutschland	297
Systemische Fachverbände in Österreich	297
Systemische Fachverbände in der Schweiz	298
So finden Sie einen Systemischen Therapeuten	298
Interessante Webadressen	298

Anhang B

Glossar **299**

Stichwortverzeichnis **303**