

Inhalt

1	Vorwort	11
2	Metaphern: Definitionen und Formen	15
2.1	Was sind Metaphern?	15
2.2	Metaphernwelten: Themenbereiche bildhafter Sprache	17
2.3	Grundformen sprachlicher Metaphern	20
2.3.1	Einfache sprachliche Metaphern	21
2.3.2	Geflügelte Worte, Sprichwörter, Sinnsprüche und Aphorismen als Metaphern	24
2.3.3	Komplexe Erzählformen als Metaphern	28
2.3.4	Lyrische Texte als Metaphern	31
2.4	Weitere Darstellungsformen von Metaphern	32
3	Grundprinzipien und Basistechniken der Arbeit mit Metaphern	35
3.1	Grundprinzipien der Arbeit mit Metaphern	36
3.1.1	Perspektivenwechsel und Zirkularität	36
3.1.2	Reframing	40
3.1.3	Kontextualisierung: das relevante System	41
3.1.4	Externalisierung als Objektivation und Personifikation	43
3.1.5	Dekontextualisierung und Rekontextualisierung	44
3.1.6	Dissoziation und Assoziation	46
3.1.7	Anker	53
3.1.8	Internalisierung und Habitualisierung	55
3.1.9	Pacing und Leading	57
3.1.10	Narration	57
3.1.11	Symbolische Interaktion	59
3.1.12	Humor, Leichtigkeit und Klientenbezug	60
3.2	Basistechniken der Arbeit mit Metaphern	61
3.2.1	Implizites Verwenden von Metaphern	62
3.2.2	Explizites Aufgreifen und Ausweiten von Metaphern	63
3.2.3	Anbieten von Metaphern	65

3.2.4	Nutzung des Zufalls	66
3.2.5	Offene, verdeckte und teiloffene Arbeit	67
3.3	Metaphern der Beratung, des Coachings und der Therapie	70
4	Arbeiten mit einfachen sprachlichen Metaphern	73
4.1	Objektivationen	73
4.2	Personifikationen	75
4.3	Rollen, innere Anteile und Ego-States	78
4.3.1	Rollen, innere Anteile und Ego-States entdecken	79
4.3.2	Rollen, innere Anteile und Ego-States hörbar machen	83
4.3.3	Arbeiten mit Rollen, inneren Anteilen und Ego-States	85
4.3.4	Die Arbeit mit Rollen, inneren Anteilen und Ego-States als Teamentwicklung	87
4.3.5	Neue Rollen, innere Anteile und Ego-States entwickeln	88
4.4	Landschaften, Gebiete und Kontexte	89
4.5	Sprichwörter, Aphorismen und Zitate	91
4.5.1	Das Sprichwort- und Zitate-Orakel	92
4.5.2	Das Zeitschriften- und Bücher-Orakel	95
4.6	Komplexe Metaphernwelten	96
4.6.1	Vom Sprachbild zur Metaphernwelt	96
4.6.2	Metaphernwelten-Lose	98
5	Arbeiten mit komplexen Erzählformen	99
5.1	Geschichten und Erzählungen	101
5.1.1	Geschichten anbieten	101
5.1.2	Geschichten gemeinsam erfinden	103
5.1.3	Zufallsgeschichten	105
5.2	Märchen	106
5.3	Sagen, Mythen und Legenden	110
5.4	Fabeln	111
5.5	Gleichnisse und Parabeln	116
5.6	Anekdoten	118
5.7	Gedankenexperimente	120
5.8	Dilemmata und Paradoxien	122
5.9	Witze	124
5.10	Entwerfen eigener Geschichten mit Symbolwürfeln	126
5.11	Entwerfen eigener Geschichten mit Begriffszetteln und Bildkarten ...	131
6	Arbeiten mit Gedichten und Liedern	133
6.1	Gedichte	133
6.1.1	Gedichte aussuchen	133

6.1.2	Gedichte schreiben	135
6.2	Lieder	136
6.2.1	Lieder mit Bedeutung	136
6.2.2	Das zufällige Lied	137
7	Arbeiten mit Bildern	139
7.1	Arbeiten mit dem Herstellen von Bildern	139
7.1.1	Freies Malen, Collagen und Fotografien	139
7.1.2	Bilder von Objektivationen und Personifikationen	142
7.1.3	Fotocoaching	143
7.1.4	Problembild und Lösungsbild	146
7.1.5	Triptychon und Quadriptychon	149
7.1.6	Bilderfolgen und Comics	156
7.1.7	Zufallsbilder	157
7.2	Positionierungsbilder	158
7.3	Arbeiten mit Bildern und Bildkarten	167
7.3.1	Grundtechniken und Materialien	167
7.3.2	Auswählen von Bildern	171
7.3.3	Zufälliges Ziehen von Bildern	172
7.3.4	Cartoons	179
7.3.5	Mehrdeutige Bilder und multistabile Muster	180
7.3.6	Bilderrätsel und Knobelaufgaben	182
8	Arbeiten mit Skulpturen	185
8.1	Figurenaufstellungen	185
8.1.1	Ein Ablaufschema für Figurenaufstellungen	186
8.1.2	Materialien für Figurenaufstellungen	192
8.2	Aufstellungen mit Bodenankern, Timelines, Stellvertreterinnen und Stellvertretern	211
8.2.1	Aufstellungen mit Bodenankern	213
8.2.2	Aufstellungen auf der Timeline	229
8.2.3	Aufstellungen mit Stellvertreterinnen und Stellvertretern ...	235
9	Arbeiten mit bewegungs- und handlungsorientierten Methoden	245
9.1	Psychodrama	245
9.2	Hand- und Fingerpuppen	252
9.3	Musizieren und Tanzen	255
9.4	Symbolische Körpererfahrungen und symbolische Handlungen	257
9.5	Rituale	259
9.6	Artefakte, Talismane und Amulette	264
9.7	Beobachtungs- und Handlungsaufgaben	268

10 Ein Modell der Arbeit mit Metaphern	275
10.1 »Alice hinter den Spiegeln«	276
10.2 Die Spiegelarchitektur der Arbeit mit Metaphern	287
10.3 Das Grundmuster der Arbeit mit Metaphern	292
11 Eine Systematik sprachlicher Metaphern und der Aufbau der Metaphernsammlung	299
12 Themenbereiche von Metaphern	307
12.1 Räumliche, materielle und zeitliche Orientierung	307
12.1.1 Oben und unten	307
12.1.2 Reihenfolge	308
12.1.3 Entfernung	308
12.1.4 Gewicht, Stärke und Größe	309
12.1.5 Maße und Gewichte	309
12.2 Wahrnehmung	310
12.2.1 Sehen	310
12.2.2 Hören	311
12.2.3 Riechen	311
12.2.4 Schmecken	311
12.2.5 Fühlen	311
12.3 Handlung und Bewegung	312
12.3.1 Hände, Arme und Handlungen	312
12.3.2 Füße, Beine und Bewegung	312
12.4 Physiologische und organische Zustände	312
12.4.1 Kopf	313
12.4.2 Körper	313
12.4.3 Schlaf und Träume	314
12.4.4 Gesundheit und Krankheit	314
12.4.5 Sterben, Tod und Friedhof	314
12.5 Tätigkeiten und Berufe	314
12.5.1 Lesen, Schreiben und Rechnen	315
12.5.2 Spielen	315
12.5.3 Farben, Malerei und Kunsthandwerk	315
12.5.4 Musizieren	316
12.5.5 Sport	316
12.5.6 Wege und Fahrzeuge	316
12.5.7 Schifffahrt und Fischerei	317
12.5.8 Handwerk und Hausbau	317
12.5.9 Bergbau und Goldgräberei	317
12.5.10 Elektrizität und Mechanik	318

12.5.11	Textilhandwerk	318
12.5.12	Kochen, Essen und Trinken	318
12.5.13	Garten und Landwirtschaft	319
12.5.14	Försterei und Jägerei	319
12.5.15	Recht und Strafe	319
12.5.16	Politik und Verwaltung	319
12.5.17	Militär und Krieg	320
12.5.18	Schule und Lernen	320
12.5.19	Theater, Oper, Kino, Zirkus und Jahrmarkt	320
12.6	Literarische und cineastische Themen	321
12.6.1	Märchen	321
12.6.2	Fabeltiere und -wesen	321
12.6.3	Ritterinnen und Ritter	322
12.6.4	Piratinnen und Piraten	322
12.6.5	Western	322
12.6.6	Krimi, Agentinnen und Agenten	322
12.6.7	Science-Fiction	323
12.6.8	Superheldinnen und Superhelden	323
12.6.9	Grusel und Horror	323
12.6.10	Allgemeine Rollen und Charaktere	324
12.7	Menschen und ihre Eigenschaften	324
12.7.1	Familie	324
12.7.2	Freundschaft und Feindschaft	324
12.7.3	Charakterschwächen	325
12.7.4	Glück und Unglück	325
12.8	Materielle und immaterielle Werte	326
12.8.1	Kirche und Glauben	326
12.8.2	Himmel und Hölle	326
12.8.3	Wahrheit und Lüge	326
12.8.4	Geld, Schmuck und Handel	327
12.8.5	Zeit	327
12.8.6	Möbel und Einrichtung	327
12.9	Natur und Elemente	327
12.9.1	Licht und Schatten	328
12.9.2	Himmel und Wolken	328
12.9.3	Planeten und Weltall	328
12.9.4	Wetter	328
12.9.5	Wasser	329
12.9.6	Feuer	329
12.9.7	Stein und Eisen	329
12.9.8	Tiere	330

Dank	331
Quellen- und Materialienverzeichnis	333
Fachliteratur	333
Metapherngeschichten für Therapie und Beratung	337
Gedichte, Geschichten, Geschichtensammlungen und Lieder	337
Rätsel	337
Bilderbücher	338
Bildkartensets	338
Symbolwürfel	339
Sprüche und Zitatezettel	340
Verzeichnis der Übungen	341
Der Autor	343