

Inhalt

Vorwort	9
Eine kurze Einführung in die Sternstunden	11
1 IKIGAI – EIN JAPANISCHES KONZEPT IM THERAPIERAUM	
1.1 Einführung in das Ikigai-Konzept	15
1.2 Ikigai in Therapie und Beratung	17
1.3 Systemische Diskurse und Ikigai	20
1.4 Ein Fallbeispiel	23
1.5 Best Practices von Ikigai in systemischer Therapie und Beratung	27
1.6 Reflexionsfragen	29
2 SINNLOSIGKEIT UND FUSSBALL – ALBERT CAMUS GANZ PRAKTISCH	
2.1 Einleitung: Albert Camus und seine Philosophie	31
2.2 Camus' Beitrag zu Therapie und Beratung: Leben, Tod, Absurdität und Sinn	34
2.3 Albert Camus' Philosophie in systemischer Therapie und Beratung	37
2.4 Ein Anwendungsbeispiel	39
2.4.1 Erstkontakt	39
2.4.2 Die Sitzungen	40
2.5 Best Practices mit Albert Camus	51
2.6 Reflexionsfragen	52
3 TTT: TECHNOLOGIE – TIEFE BEZIEHUNG – THERAPIE	
3.1 Einführung in Technologie, Tiefe Beziehung und Therapie	55
3.2 Technologie in Beratung, Therapie und Beziehung	58
3.3 Systemisches um die drei Ts	60
3.4 Ein Anwendungsbeispiel	64
3.4.1 Zu Beginn der Therapie	64
3.4.2 Nach einem halben Jahr	65

3.4.3	Kurz vor Ende der Therapie	66
3.4.4	Nach Abschluss der Sitzungen	66
3.5	Best Practices	67
3.6	Reflexionsfragen	69
4	DIE LIEBE – KULTURELLE PERSPEKTIVEN	
	AUF EIN GEFÜHL	
4.1	Einleitung: Liebe aus unterschiedlichen kulturellen Perspektiven	71
4.2	Liebe in Therapie und Beratung	73
4.3	Liebe aus systemischen Perspektiven	75
4.4	Ein Anwendungsbeispiel	77
4.4.1	Problem, Überweisungs- und Erklärungskontext ..	77
4.4.2	Auftrags- und Zielkontext	78
4.4.3	Weitere Sitzungen	80
4.5	Best Practices im Umgang mit Liebe	84
4.6	Reflexionsfragen	85
5	UNTER DER OBERFLÄCHE: SYSTEMPSYCHODYNAMIKEN DURCHSCHAUEN	
5.1	Einleitung: Systempsychodynamische Ansätze und Theorien	87
5.2	Abwehrmechanismen in Systemen	91
5.3	Umsetzung dieser Theorien in Therapie und Beratung	94
5.4	Systempsychologische Dynamiken und systemisches Denken	95
5.5	Ein Anwendungsbeispiel	99
5.6	Best Practices im Umgang mit systempsychodynamischen Prozessen	101
5.7	Reflexionsfragen	104
6	DIE THEORIE DES TERRORS ODER WAS WIR ALLES TUN, UM UNSTERBLICH ZU WERDEN	
6.1	Einleitung: Die Terror-Management-Theorie	107
6.2	Umgang mit Terror und Angst in Therapie und Beratung	109
6.3	Terror-Management aus systemischen Perspektiven	111

6.4	Ein Anwendungsbeispiel	113
6.4.1	Erstgespräch, Überweisungs- und Problemkontext	113
6.4.2	Auftrag bzw. Zieldefinition	114
6.4.3	Hypothesen	114
6.4.4	Therapieverlauf	115
6.4.5	Interventionen	119
6.5	Best Practices bezüglich Terror und Angst	120
6.6	Reflexionsfragen	122
7	TREEBATHING: DIE NATUR NEU ERLEBEN	
7.1	Einleitung: Die Bedeutsamkeit der Natur und Waldbaden	125
7.2	Natur in Therapie und Beratung	126
7.3	Natur und Waldbaden aus systemischen Perspektiven	127
7.4	Ein Anwendungsbeispiel	130
7.4.1	Hintergrund der Therapie	130
7.4.2	Interventionen	131
7.5	Best Practices in und mit der Natur	134
7.6	Reflexionsfragen	135
8	EPILOG	
8.1	Neue Einblicke	139
8.2	Ausblick	140
	Danksagung	143
	Literatur	145