

# INHALT

Einleitung.....	1
Was sind Systemisches Coaching und Systemische Beratung? .....	3
Ursprung: Familientherapie und kognitive Verhaltenstherapie.....	3
Das System ist der Verursacher.....	5
Impulse im System.....	6
Jeder ist Experte seiner eigenen Sache .....	6
Alternative Handlungsarten werden gesucht .....	7
Wissenschaftliche Hintergründe und die wichtigsten Fachbegriffe .....	9
Die Psychologie der Familienstruktur .....	9
Persönlichkeiten einzelner Familienmitglieder .....	9
Dynamiken innerhalb einer Familie oder familienähnlichen Struktur .....	13
Die Bedeutung des sozialen Umfeldes .....	16
Fachbegriffe der systemischen Beratung .....	19
Systemik.....	19
Familie .....	20
Impuls .....	20
Reaktion.....	21
Wechselwirkung .....	21
Umstrukturierung.....	21
Wer profitiert wann von der systemischen Beratung?.....	22
Wer von einer systemischen Beratung profitiert.....	22
Ein System muss es sein .....	22
Familien in schweren Situationen .....	23
Familien, die sich oft streiten .....	23
Menschen, die miteinander leben .....	24
Arbeitskollegen und Teams .....	24
Wer nicht von einer systemischen Beratung profitiert.....	24

Einzelpersonen, die stark psychisch erkrankt sind .....	25
Personen, die nicht gemeinsam leben oder sich nur selten begegnen.....	25
Wenn einer es nicht will .....	26
Kompetenzen einer beratenden Person .....	27
Kompetenzen nach Carl Rogers und der modernen Psychotherapie .....	27
Empathie und emotionale Distanz .....	28
Akzeptanz und Verständnis .....	29
Wie sich eine beratende Person während eines Gespräches verhalten sollte.....	31
Zuhören .....	31
Im Hier und Jetzt bleiben.....	33
Den Klienten leiten .....	35
Fachwissen haben und es anwenden .....	36
Praktisch denken und gestalten .....	37
Besonderheiten bei Gruppentherapien .....	38
Alle Beteiligten einbeziehen .....	39
Konflikte zwischen den Personen begleiten.....	42
Neu fokussieren .....	45
Der Ablauf eines Coachingprozesses .....	49
Schritt 1: Das erste Treffen .....	50
Zu Beginn: Erste Worte und Gesprächsregeln.....	50
Die Anamnese.....	51
Schritt 2: Das wahre Kennenlernen .....	54
Schritt 3: Das Ansprechen von Konflikten und Problemen .....	55
Konflikte beobachten und benennen .....	56
Konflikte als Teil des Systems sehen .....	57
Das Verständnis im Konflikt und der Gedanke dahinter .....	58
Schritt 4: Das Ausprobieren im Alltag .....	62

Schritt 5: Die Umstrukturierung des Systems.....	66
Schritt 6: Auffrischen mit Blick auf die Zukunft.....	69
Fragetechniken in der Systemik .....	73
Ziele von Fragen in der Systemik .....	73
Ziel 1: Den Klienten kennenlernen .....	74
Ziel 2: Die Situation des Klienten erfassen .....	75
Ziel 3: Die Probleme und Alltagskonflikte des Klienten verstehen .....	76
Ziel 4: Das Gespräch in eine konstruktive Richtung lenken.....	77
Ziel 5: Den Klienten zur Reflexion anregen .....	78
Allgemeine Regeln beim Fragen innerhalb einer systemischen Beratung	79
Offen fragen.....	80
Wertfrei fragen.....	81
Antworten nicht vorgeben .....	83
Zirkuläre Fragen: Informationen gewinnen und Informationen geben ....	85
Informationsfragen.....	86
Zielfragen .....	87
Fragen nach Problemen.....	88
Fragen nach Ausnahmen .....	90
Fragen nach Ressourcen.....	91
Wunderfragen .....	93
Skalierende Fragen .....	94
Wichtige Techniken .....	96
Ziele am Anfang der Beratung setzen.....	96
Schritt 1: Ziele abfragen.....	97
Schritt 2: Ziele festlegen .....	97
Schritt 3: Zwischenstand abfragen .....	97
Schritt 4: An Zielen arbeiten .....	98
Schritt 5: Ziele am Ende abfragen.....	98

Schritt 6: Mit der Zukunft arbeiten.....	98
Die Lösung eines Konflikts innerhalb des Systems .....	99
Schritt 1: Das Problem benennen.....	99
Schritt 2: Das Problem analysieren.....	100
Schritt 3: Das Problem grafisch darstellen .....	100
Schritt 4: Vorschläge für Umstrukturierungen .....	101
Schritt 5: Im Alltag ausprobieren.....	102
Schritt 6: Reflektieren.....	102
Das Interview mit dem leeren Stuhl .....	103
Schritt 1: Wenn ein Problem im Alltag auftaucht.....	103
Schritt 2: Das Einverständnis der Mitglieder .....	103
Schritt 3: Der leere Stuhl .....	103
Ausblick .....	105
Quellenverzeichnis.....	107