

Inhalt

Kapitel I: Losgehen	13
Black-Box-Methode: Wie ich zu dem wurde, was ich jetzt bin	13
Zu mir und diesem Buch	19
Black Box-Methoden: Menschen beim Denken zuschauen	22
Grenzen der Kommunikation	23
Kommunikation ist unmöglich, Therapie ist nützlich	24
Landkarten sind nicht das Land	24
Schublade auf, Schublade zu	25
Chancen von Black-Box-Verfahren	27
Rechte statt Zuschreibungen	28
<i>Das Recht, die Kontrolle über den Prozess zu haben</i>	28
<i>Das Recht, alles denken zu dürfen</i>	30
<i>Das Recht auf Widerstände</i>	30
<i>Das Recht, mich nicht verändern zu müssen</i>	31
<i>Das Recht, nicht über-redet oder manipuliert zu werden</i>	32
<i>Das Recht, nicht bewertet oder analysiert zu werden</i>	33
<i>Das Recht, mich nicht für irgendjemanden verstellen zu müssen</i> ...	34
<i>Das Recht, mich nicht verständlich machen zu müssen</i>	36
<i>Das Recht, mich nicht schämen zu müssen</i>	36
<i>Das Recht auf einen co-kreativen Raum</i>	37
<i>Das Recht auf Begleitung statt Analyse, Beratung oder Therapie</i> ...	39
Haltung als Methode	40

Kapitel II: Entscheidungen mit Herzen und Füßen	43
Ein bisschen Struktur vorweg	43
Fallbeschreibung: Galips Schlange im Nacken	44
Methode: Das Tetralemma	55
Methodenleitfaden	57
<i>Ein paar Fragen ...</i>	60
<i>Tetralemma als Black-Box-Methode in Gruppen</i>	61
Prozessorientierte Anwendung der Methode	62
<i>Entscheidungsfreiheiten</i>	63
<i>Einladende Körpersprachen</i>	65
<i>Metaphern (mit-)gestalten</i>	66
<i>Reframing: Neue Rahmen für alte Themen</i>	67
Gründe für die Black-Box-Methode im Fall Galip	68
Theorie: Systemische Grundpfeiler	69
Selbstorganisation – die Autopoiese	70
<i>Wir treten keine Hunde ...</i>	70
<i>Selbst ist das Leben</i>	71
<i>Filtern in guter Absicht</i>	73
<i>Unbewusst Ziele erreichen</i>	74
<i>Unbewusste Prozesse in der Therapie</i>	75
<i>Selbst wirken steigert die Selbstwirksamkeit</i>	76
<i>Rahmenbedingungen für Autopoiese und kreatives Denken</i>	76
Konstruktivismus: Jede:r sieht es anders, und alle haben recht ...	78
<i>Der radikale Konstruktivismus: Es könnte auch alles</i> <i>ganz anders sein</i>	79
<i>Operativer Konstruktivismus: Bilde Unterschiede, um dir selbst</i> <i>zu helfen</i>	89
<i>Der soziale Konstruktivismus: Sprache schafft Wirklichkeit</i>	92

Kapitel III: Fragen vor, hinter und zwischen uns	101
Fallbeschreibung: Frau Kyra stellt sich auf die Fensterbank	101
Methode: FragenStellen	117
Methodenleitfaden	118
<i>Einzelsetting</i>	118
<i>Gruppensetting</i>	122
Prozessorientierte Anwendung der Methode	123
<i>Minimalistisch aufgestellte Repräsentant:innen</i>	124
<i>Lösungsorientierung, Sprache</i>	126
Gründe für die Black-Box-Methode im Fall von Agnes Kyra	128
Theorie: Sozialpsychologische und systemische Ansätze von (Co-)Kreativität und Prozesswechseln	131
Kreativität im Kontext: Nährböden für neue Ideen	132
<i>Intrinsische Motivation: Von innen kommt die Energie</i>	132
<i>Positive Stimmung: Mut liebt gut Laune</i>	133
<i>Mit Sicherheit kreativ</i>	134
<i>Ausdrucksmuster: Auch der Körper kann denken</i>	135
<i>Farben: Blaues Wunder, grüne Hoffnung</i>	136
<i>Distanz: Es war einmal vor langer langer Zeit, da lebte in einem fernen Land...</i>	137
<i>Priming: Das Hirn vorglühen</i>	138
<i>Fazit Rahmenbedingungen der Kreativität</i>	138
Liegende Acht	140
<i>Durch Reibung entsteht Energie</i>	140
<i>Theoretisch können wir das auch...</i>	141

Kapitel IV: Königliche Tänze auf der Lebenslinie 143

Fallbeschreibung: Wenn Herr König sein Leben tanzt, ist ihm das scheißegal	143
Methode: Zeitlinie	157
Methodenleitfaden: Zeitlinie oder Timeline	160
Prozessorientierte Anwendung der Methode	164
<i>Verantwortungsübernahme: Wir sind zur Freiheit verurteilt</i>	165
<i>Den Namen tanzen – und was es sonst noch zu tanzen gibt</i>	167
<i>Der heiße Brei: Am Thema vorbeireden</i>	168
<i>Zurückhalten von Hypothesen</i>	168
Gründe für Black-Box-Methode bei Herrn König	169
Theorie: Systemische Grundpfeiler	170
Embodiment: Psychologische Passung zwischen Körper und Umwelt	171
<i>Körper und Geist in Interaktion</i>	171
<i>Annähern und Vermeiden: Drauf zu oder weg davon</i>	172
<i>Sprache entstand aus Räumen</i>	173
<i>Embodimentforschung – was unser Körper so alles kann</i>	174
<i>Kreativität entsteht im Körper</i>	175
<i>Embodiment in der Therapie:</i>	
<i>Drück weg, was du nicht haben willst!</i>	175
<i>Embodiment systemischer gesehen</i>	176
<i>Shared Reality: In anderer Leute Fußstapfen treten</i>	176
<i>Ressourcen ver-Körper-n</i>	177
Ressourcenarbeit	178
<i>Bausteine für Lösungen</i>	178
<i>Positive Psychologie: Menschen beim Aufblühen unterstützen</i>	179
<i>Up up to the sky – Aufwärtsspiralen</i>	180
<i>Bitte nicht zu fröhlich werden: Warum Menschen nicht platzen vor Glück</i>	180
<i>Selbstwert in der Black Box</i>	181

Kapitel V: Mal ernstgenommen: Ich als Expertin meiner selbst	183
Fallbeschreibung: Mitschwingen mit Skeletten und fliegenden Fischen – Halima und Sven in der Reha	183
Methode: Resonanzbild	190
Methodenleitfaden: Resonanzbildverfahren	192
Prozessorientierte Anwendung der Methode	195
Gründe für die Black-Box-Methode in der Gruppe mit Halima und Sven	196
Theorie	197
Externalisierung: Du hast ein Problem, aber du bist nicht das Problem	197
<i>Ich erzähle, was (ich denke, was) ankommt ...</i>	198
<i>Dekonstruktion durch Bewegung von innen nach außen</i>	198
<i>Du bist nicht dein Problem, du hast es ...</i>	199
<i>Möglichkeiten, etwas nach außen zu verlagern</i>	200
Der Sinn des Bildhaften	202
<i>Bild und Sprache</i>	202
<i>Mit Luhmann im Bilde</i>	203
<i>Digital und analog ticken</i>	203
GLOMO ^{sys} : <i>Vom Wald und von den Bäumen</i>	204
<i>Was und wie – Inhalt und Beziehung</i>	205
<i>Ich sehe was, was du nicht siehst</i>	206
Resonanz	206
<i>Mitschwingen – wenn es passt</i>	206
Unterschiede zwischen Empathie und Perspektivenwechsel:	
<i>Mitfühlen, Mitdenken</i>	207
<i>Resonanzbildmethode: Was geht denn da ab?</i>	208
<i>Wir können es auch Projektion nennen – jenseits von »richtig oder falsch«</i>	209
<i>Das »Nützliche« im »Falschen«</i>	210
<i>Mal auf uns geschaut ...</i>	211

Kapitel VI: Gehen, um anzukommen	213
Randbedingungen	213
<i>Aggression und Suizid</i>	213
»Psychosen« und Stimmen hören	215
<i>Prozessorientierung</i>	215
Einstellungen und Haltung	218
Danksagung	223
Literatur	225