

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b>	7
<b>Gebrauchsanweisung</b>	9
<b>Benutze ich Doublebinds? - Ein Fragebogen zu Selbsterkenntnis</b>	13
<b>Einführung in das systemische Denken</b>	22
<i>Was ist Systemik?</i>	22
<i>Autopoiese oder sind wir etwa nur "triviale Maschinen"?</i>	27
<i>Das Konzept der Nützlichkeit</i>	33
<b>Die Kommunikationstheorie nach Watzlawick</b>	38
<i>Mein Helferteam: Winnie der Pu und seine Freunde</i>	39
<i>„Wer sagt hier &lt; Niemand! &gt;“ oder was ist Kommunikation?</i>	40
<i>Du dumme alter Bär - Der Inhalts- und der Beziehungsaspekt</i>	41
<i>War es Pu oder Ferkel? Die willkürliche Interpunktion</i>	46
<i>Das Rätsel um den Balzrück: Digitale und analoge Kommunikation</i>	49
<i>Symmetrische und komplementäre Interaktionen</i>	52
<b>Die Faszination des Paradoxen</b>	54
<b>Die Entdeckung des Doublebinds – die Forschungen des Gregory Bateson</b>	63
<b>Der Doublebind</b>	69
<i>Das klassische Doublebind-Muster</i>	70
<i>Wodurch entstehen Doublebinds?</i>	78
<i>Auswertung der Fragebögen</i>	81
<i>Die Regeln in der Doublebind-Familie</i>	84
<b>„Ich hab dir nie einen Rosengarten versprochen“ - Paradoxe Kommunikation am Beispiel einer schizophrenen Erkrankung</b>	93

<b>Der Mensch im Doublebind-System</b> .....	104
<i>Wie komme ich trotzdem klar? Lösungsstrategien von Kindern     aus Doublebind-Familien</i> .....	105
<i>„Ich existiere nicht in der Beziehung zu dir!“     Die Auswirkungen von Doublebinds auf Partnerschaften</i> .....	114
<b>Meine „beiden“ Männer – Der Versuch „einer“ Partnerschaft von Traudl Kurz</b> .....	122
<b>Doppelwirklichkeiten und Doublebinds in Organisationen</b> .....	149
<i>mit Literaturverzeichnis</i> .....	
von Dr. Christel Kumbruck und Dr. Erika Kleestorfer .....	182
<b>Hilfe zur Selbsthilfe – Lernen Sie sich kennen!</b> .....	183
<i>Doublebinds sind nur Muster</i> .....	183
<i>Der Fragebogen</i> .....	184
<i>Das Triggerbüchlein</i> .....	185
<i>Unangenehme Gefühle nutzen</i> .....	186
<i>Den inneren Detektiv engagieren</i> .....	187
<i>Zwei Herzen schlagen, ach, in meiner Brust</i> .....	187
<i>Eindeutigkeit üben</i> .....	188
<i>Trainingsmöglichkeiten im Alltag</i> .....	188
<i>Übungen mit einem Gesprächspartner</i> .....	189
<i>Ihre Kinder als Spiegel</i> .....	190
<i>Fehlschläge sind normal!</i> .....	191
<b>„Ich wünsche mir so sehr, endlich sicher zu sein!“ – Erwachsene Kinder aus Doublebind-Familien berichten</b> .....	192
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	203