

Inhalt

Vorwort	7
I. Einführung	11
1. Orientierung für Therapeut und Patient	11
2. Die Bedeutung der Zeitachse	14
3. Die therapeutische Arbeit mit den drei Kreisen	16
II. Das Konzept	20
1. Warum ein Kreis?	20
2. Bilder sagen mehr als 1000 Worte	21
3. Wesentliches erfassen	23
4. Den Patienten coachen? – Du darfst!	24
III. Das Setting	27
1. Die »Hardware«	27
2. Anleitung und Spielregeln – Die sieben Phasen	28
a) Die Einführung der Methode	29
b) Die Hinführung des Patienten in den gestalterischen Prozess	30
c) Die Klärung offener Fragen	30
d) Das Herstellen eines sicheren Rahmens – Die Beziehung	31
e) Angemessen begleiten, wenn Gefühle auftauchen ...	34
f) Die Nachbesprechung	35
g) Das Wiederaufgreifen in den Folgesitzungen	37
IV. Die Grundformel	41
1. Fokussierung ermöglichen	41
2. Eine Dimension: Ein Gefühl	42
3. Zwei Dimensionen: Ist- und Soll-Zustand	44
4. Drei Dimensionen: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	47
5. Entwicklungen nachvollziehen und Vorstellungen entwickeln	55

V. Im Therapieprozess –	
Jedes Bild erzählt eine Geschichte	61
1. Das fokussierte Selbst am Anfang einer Therapie	61
2. Eintauchen in die Bildersprache – Metaphern des Patienten nutzen	65
3. Einen Konflikt genauer betrachten – Der Holzhammer	68
4. Wieder zu sich finden in der Krise	75
5. Auf den Punkt kommen – Da ist nichts mehr	84
6. Einen Fokus setzen – und halten	90
7. Perspektivwechsel ermöglichen – Auf den Kopf gestellt	98
8. Wachstum fördern und sichtbar machen	104
9. Depressive Phasen – Depressions- und Wohlfühlmodus	113
10. Kreisende Gedanken und Einbahnstraßen – Ordnung im Kopf	130
11. Der leere Kreis – Die Zukunft kann ich mir nicht vorstellen!	139
12. Das fokussierte Selbst in der Abschlussphase einer Therapie	149
VI. Tipps für Therapeuten	160
1. Do's and Don'ts	160
2. Kurzanleitung	163
VII. Anwendung im Coaching	165
1. Unterschiede zur Psychotherapie	165
Fallbeispiel 1 – Wie sieht es <i>in</i> Ihnen aus?	166
2. Bauchgefühl und Ziele	170
3. Anleitung – Zielgefühle verinnerlichen	171
Fallbeispiel 2 – Ich, mein Chef und mein Team	178
Fallbeispiel 3: Ich bin so verletzt – und so lebendig!	190
VIII. Work in progress	200
1. Weitere Themenfelder und Ausblick	200
Danksagung	203