

# Inhalt

Vorwort von Virginia Satir	11
Einleitung	13
<b>1 Die Welt wahrnehmen</b>	17
Universelle Aspekte des Wahrnehmens der Welt	22
<i>Definieren einer Beziehung • Definieren einer Person • Erklären eines Vorfalls • Einstellung gegenüber Veränderung</i>	
Virginia Satirs Wachstumsmodell	32
Satirs therapeutische Glaubenssätze	33
<b>2 Die primäre Triade</b>	35
»Ich bin ich«	41
Wiederaufbauen des Selbstwertgefühls	42
<b>3 Die Überlebenshaltungen</b>	49
Beschwichtigen	54
Anklagen	59
Übermäßig rational sein	63
Irrelevantes Reagieren	66
Wechseln zwischen verschiedenen Haltungen	70
Wie die Überlebenshaltungen entstehen	71
<i>Unsere Sinne gebrauchen • Mißverständnisse der Kindheit • Hilflosigkeit in der Kindheit • Lernen zu urteilen • Gemischte Botschaften</i>	
Wie die Überlebenshaltungen uns schützen	78
»Die Fünf Freiheiten«	97
<b>4 Kongruenz</b>	83
Ebenen der Kongruenz	85

Kongruente Kommunikation	87
Auf Kongruenz hinarbeiten	92
Auf kongruente Kommunikation hinarbeiten	94
<i>Arbeit auf Ebene 1 bis 3</i>	
Der kongruente Therapeut	99
Zusammenfassung	101
<b>5 Der Prozeß der Veränderung</b>	103
Das Prinzip der Veränderung	105
Transformieren der Überlebenshaltungen	105
Der Kontext für Veränderung	110
<i>Unsere Klienten akzeptieren • Hoffnung übermitteln • Eine Atmosphäre der Glaubwürdigkeit schaffen • Gewährsein vermitteln • Dem Prozeß folgen</i>	
Virginia Satirs Phasen der Veränderung	117
<i>Phase 1: Status quo</i>	117
<i>Phase 2: Einführung eines fremden Elements • Herstellen von Kontakt • Untersuchen von Erwartungen • Untersuchung von Barrieren, die Veränderung verhindern • Widerstand zu Würde umdeuten</i>	120
<i>Phase 3: Chaos • Angst und Furcht normalisieren • Wenn der therapeutische Prozeß zum Stillstand kommt • Offenlegen der Familienregeln • Wie man während der Chaos-Phase den Kontext für Veränderung schafft</i>	126
<i>Phase 4: Neue Wahlmöglichkeiten und Integration</i>	133
<i>Phase 5: Umsetzung</i>	134
<i>Phase 6: Der neue Status quo</i>	136
Zusammenfassung	138
<b>6 Die Bestandteile einer Interaktion</b>	139
Therapeutische Ziele	140
Der Prozeß	142
<i>Was höre und sehe ich? • Was für eine Bedeutung gebe ich dem, was ich höre und sehe? • Welche Gefühle habe ich über die Bedeutung, die ich dem Wahrgenommenen gebe? • Welche Gefühle habe ich über meine Gefühle? • Welche Abwehrstrategie benutze ich? • Welche Regeln wende ich an, um Vorgänge zu interpretieren?</i>	

Die Umsetzung des Prozesses in der praktischen therapeutischen Arbeit	146
<i>Der Umgang mit Problemen, die Klienten vortragen • Susan und Tom • Max und Ellen • Peter und Lucy • Neue Bedeutungen erforschen • Die habituelle Abwehr durchbrechen • Neue Möglichkeiten erforschen • Arbeiten mit dem Prozeß im Gegensatz zur Arbeit mit dem Inhalt • Arbeit auf unterschiedlichen Ebenen</i>	
<b>7 Der Transformationsprozeß</b>	165
Die sechs Ebenen der Erfahrung	166
<i>Sehnsüchte • Erwartungen • Wahrnehmungen und Vorstellungen • Gefühle • Bewältigung von Schwierigkeiten (coping) • Verhalten</i>	
Transformation	175
<i>Der Transformationsprozeß • Die Umwandlung (Transformation) von Gefühlen über Gefühle</i>	
Interventionen zur Herbeiführung einer Transformation	182
Wie man Wut transformieren kann	184
Transformation und Kongruenz	190
<b>8 Die Parts Party: Integrieren der Inneren Ressourcen</b>	195
Teile und Regeln	197
Innere Konflikte	201
Das Entdecken innerer Ressourcen	203
<i>Unsere Teile anerkennen • Unsere Teile akzeptieren • Transformieren unserer Teile • Integrieren unserer Teile</i>	
Strukturierung der Parts Party	208
<i>Der Kontext • Die einzelnen Phasen des Prozesses • Die Vorbereitung des Begleiters und des Gastgeber • Auswahl der Teile, an denen der Gastgeber arbeiten will • Auswählen von Adjektiven für die einzelnen Teile • Kategorisieren Sie diese Adjektive • Auswahl von Rollenspielern • Die Teile lernen sich kennen • Entwickeln eines Konflikts • Transformieren des Konflikts • Durchführung des Integrationsrituals</i>	
<b>9 Familienrekonstruktion</b>	227
Vorbereitungssitzung	227
<i>Die Familienkarte • Chronik des Familienlebens • Rad der Einflüsse</i>	

Der Prozeß der Familienrekonstruktion	234
<i>Darstellung der Ursprungsfamilie des Stars • Darstellung der Ursprungsfamilien beider Eltern • Darstellung der ersten Begegnung, der Werbungszeit und der Hochzeit der Eltern des Stars • Darstellung der Ursprungsfamilie des Stars • Abschluß</i>	
Die Ursprünge der Familienrekonstruktion	243
Allgemeine Ziele	246
Die Bedeutung des Kontexts	249
Ebenen der Veränderung	253
<i>Ebene 1 bis 3</i>	
Die Rekonstruktion der entscheidenden Einwirkung	256
Die innere Familienrekonstruktion mittels Visualisation	272
Abschluß	273
<b>10 Sculpting, Metaphern und das Mandala</b>	<b>275</b>
Kontaktaufnahme	275
Metaphern	281
Das Selbst-Mandala	296
<i>Wie Virginia Satir das Mandala veranschaulichte • Demonstration des Sich-selbst-Akzeptierens</i>	
Sculpting (Szenische Darstellung)	305
<i>Wie man mit Sculpting arbeitet</i>	
<b>11 Andere Hilfsmittel der Veränderung</b>	<b>313</b>
Meditationen	313
<i>Wie Sie Ihren Werkzeugkasten zur Erhaltung des Selbstwertgefühls entwickeln • Mehr ich selbst sein • Die Entfaltung eines neuen Tages • Verbundenheit mit sich selbst und mit anderen</i>	
Die Umwandlung von Familienregeln in Leitlinien	323
<i>Wie Regeln entstehen • Die Umwandlung von Regeln</i>	
Temperaturmessen	331
<i>Anerkennung • Sorgen • Beschwerden und Lösungsmöglichkeiten • Neue Information • Hoffnungen und Wünsche</i>	
Virginia Satirs Modell für die Einzeltherapie	338
<i>Der Klient Ralf • Einzeltherapie und Familienregeln</i>	

<b>12 Zum Abschluß</b>	349
Internationales Netzwerk für Ressourcen des menschlichen Lernens	353
Das Avanta-Netzwerk	354
Pläne für die Zukunft	358
<b>Anhang</b>	
A. Mit wem habe ich das Vergnügen?	361
<i>Kamera • Projektion • Stereotypen • Erwartungen • Information von Dritten (Klatsch und Gerüchte) • Regeln über das Kommentieren • Anleitung zur Selbst-Offenbarung • Diskussion • Abschluß</i>	
B. Werkzeuge der Familienrekonstruktion	389
<i>Die Familienkarte • Chronik des Familienlebens • Das Rad der Einflüsse</i>	
Bücher und Bandaufzeichnungen von und über Virginia Satir	397