

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Einführung in diese (Theorie-)Einführung</b>	<b>9</b>
2.1	Zielsetzung, Methodik und Aufbau dieser Theorie-Einführung	9
2.2	Einführung in das Modell des Inneren Teams	13
2.3	Bezugsrahmen des Autors (als System)	23
2.4	Phasen des Inneren Teams nach Schulz von Thun	24
<b>3</b>	<b>Erkenntnistheoretische Säulen</b>	<b>27</b>
3.1	Erkenntnistheoretische Säulen der humanistischen Psychologie	27
3.1.1	Existenzphilosophische Erkenntnisse	28
3.1.2	Phänomenologische Vorgehensweise	30
3.2	Erkenntnistheoretische Säulen des systemischen Ansatzes	32
3.2.1	Poststrukturalistische Philosophien	32
3.2.2	Konstruktivistische Konzepte	35
3.2.3	Systemtheoretische Sichtweisen	40
3.2.4	Autopoietische Aspekte	43
3.2.5	Synergetische Sichtweise	48
3.2.6	Ökologische Orientierungen	50
<b>4</b>	<b>Prinzipien (I): Prinzipien des humanistischen (Beratungs-)Ansatzes</b>	<b>54</b>
4.1	Wille und Gegenwille (in Anlehnung an Rank)	59
4.2	Die Konfrontation mit sich selbst (Perls)	64
4.2.1	Im Hier-und-Jetzt-Sein	65
4.2.2	Bewusstheit bzw. Bewusstsein	66
4.2.3	Konfrontation mit sich selbst	66
4.2.4	Ich-Du-Beziehung	67
4.3	Der begegnungszentrierte Innere Dialog (Rogers)	69
4.4	Störungen im Inneren Team haben Vorrang (Cohn)	72
4.5	Die lustvolle Spannung verschiedener Ziele (Bühler)	75
4.6	Das Verschwinden der Polaritäten (Maslow)	76
<b>5</b>	<b>Prinzipien (II): Prinzipien des systemischen (Beratungs-)Ansatzes</b>	<b>78</b>
5.1	Allgemeine Prinzipien	81
5.1.1	Den Möglichkeitsspielraum vergrößern	82

5.1.2	Zirkularität – Innere Bezogenheit	82
5.1.3	Wertschätzung aller eigenen Persönlichkeitsfacetten	84
5.1.4	Die Neugier, sich selbst kennen zu lernen	86
5.1.5	Ressourcenorientierung	87
5.1.6	Der Umgang mit ‚Widerständen‘	88
5.2	Das ‚Reflektierende Innere Team‘ (Andersen)	89
5.2.1	Kommunikation und Veränderung: Innere Dialoge	92
5.2.2	Mein Verständnis des Reflektierenden Teams (RT)	93
5.3.2	Struktur	94
5.2.4	Über die Entstehungsgeschichte des RT	95
5.2.5	Über den theoretischen Hintergrund	98
5.2.6	‚Angemessen ungewöhnlich‘	99
5.2.7	Vom Körper lernen	100
5.2.8	Anbieten von Komplexität	101
5.2.9	Über Sprache	103
5.2.10	Authentizität und positive Konnotationen	104
5.3	Genogramm der Gedanken (McGoldrick/Gerson)	105
5.4	Kurztherapie durch die Arbeit mit dem Inneren Team (De Shazer)	107
5.4.1	Frühere Erfolge einzelner Persönlichkeitsanteile	109
5.4.2	Ausnahmen von der Regel (Ausbleiben des Inneren Konfliktes)	109
5.4.3	Die Regel des Entweder/Oder	110
5.4.4	Gewissheit	111
<b>6</b>	<b>(Zwischen-)Fazit</b>	<b>113</b>
<b>7</b>	<b>Auf ein Wort zu Dirk Rohrs „Kleine Theorie-Einführung in Systemische und Humanistische Ansätze am Beispiel des Inneren Teams“ (Friedemann Schulz von Thun)</b>	<b>114</b>
<b>8</b>	<b>Personenzentrierte Systemtheorie – Wie Körper, Psyche, Interpersonelles und Kultur zusammenwirken“ (Jürgen Kriz)</b>	<b>116</b>
<b>9</b>	<b>„Perspektiven der Transaktionsanalyse, der Hypnotherapie Milton Ericksons, der Tiefenpsychologie Jung’scher Prägung und systemischer Ansätze – die Kunst ‚mehrspännig‘ zu fahren“ (Bernd Schmid)</b>	<b>119</b>
	Literatur	123
	Die Autoren	128