

Inhalt

Systemische Beratung 10

Systemisch beraten 13

- Ressourcenorientiert arbeiten 13
- Lösungsorientiert denken 14
- Kontextorientiert blicken 14
- Konstruktivistisch herangehen 15
- Hypothesen bilden 15
- Möglichkeitsräume öffnen 16
- Unterschied machen 17
- Klientenorientiert vorgehen 17

Methode der Neutralität 18

Systemische Haltung 20

- Haltung annehmen 20
- Haltung leben – das Klientenhaus 21
- Klientenhaus entdecken 21
- Haltung wahren 24
- Haltung zeigen 24

Bedürfnisse 26

Essen – Sinneserfahrung für Körper und Seele 28

Von Erwartungen und Bedürfnissen 28

Mit Vertrauen Selbstvertrauen erlangen 31

Phasen der Essentwicklung 32

- Erlerntes Muster 34

Essen ist an Mahlzeiten gebunden 35

- Bedeutung einer Mahlzeit 35
- Mahlzeiten strukturieren den Tag 37
- Regeln bei Tisch 38

Essen – systemisch betrachtet 38

Essbiografie – warum wir essen, wie wir essen 40

- Beziehung zu den virtuellen Mitessern 42
- Beziehung zu den Menschen, mit denen gegessen wird 44
- Beziehung zu den Lebensmitteln 45
- Beziehung zu mir selbst 46

Grundsätze der systemischen Essberatung – Beraterqualifikation 48

Berater, die den Unterschied machen 48

Berater, die verstehen wollen, wie das Problem
funktioniert 49

Berater, die Fragen stellen 49

Berater, die schenken wollen: Beziehung 50

Autonomie 50

Zeit 51

Berater, die lösungsorientiert arbeiten 51

Berater, die ressourcenorientiert arbeiten 51

Berater, die kontextorientiert arbeiten 52

Das systemische Erstgespräch 52

Vom Kontakt zum Kontrakt 53

Aufbau des Erstgesprächs 54

Kläger – Besucher – Kunde? 55

Beziehungspflege zwischen Berater und Klient 56

Systemische Essberatung – Möglichkeiten
und Grenzen 58

Systemisches Handwerkszeug 60

Die wichtigsten Arten von systemischen Fragen 61

Frage nach Ausnahmen 62

Genauern mit den konstruktiven „W-Fragen“ 62

Die „Was-noch-Frage“, eine erweiterte, konstruktive
W-Frage 63

Die „Wofür-ist-das-gut-Frage“, eine erweiterte, konstruktive
W-Frage 63

Hypothetische Frage 64

Bewältigungs-Frage 65

Zirkuläre Frage (triadische Frage) 65

Systemische Interventionen 67

Vor der Veränderung ... steht die
Verwirrung 68

Joining 70

Komplimente 71

Arbeiten mit der Landkarte des Essens 72

Skalieren 75

Time line	77
Arbeiten mit Bildern, Decken des inneren Esstisches	79
Aufstellung, Familienbrett	80
Bilderreise	81
Netzwerkkarte	83
Genogramm	84
Selbstwertstrauß	84
Transformation von Glaubenssätzen	88
Beobachtungsaufgabe	89
Orientierungsplan für Handlungsschritte	90
Systemische Interventionen auf einen Blick	91

Dies und das - Nützliches für die Beratung 92

Konzept der Tischgespräche 94

Das Konzept	96
Der bunt gedeckte Tisch	97
Der Mitessertisch	99
Der Familientisch	100
Der innere Esstisch	101
Der Beistelltisch	102

Tische und deren Bedeutung 104

Der Mitessertisch – Beziehung zu den virtuellen Mitessern 104

Familie als virtueller Mitesser	105
Gewohnheiten	108
Glaubenssätze	109
Angst	110
Lust	111
Genuss	111
Selbstbild/Körperbild	112
Ernährungsempfehlungen/ärztliche Ratschläge/Werbung	114
Allergien/Unverträglichkeiten	115
Stress/Schule/Arbeit	115
Zeit	116
Geld	117
Esskultur	117

**Der Familientisch – Beziehung zu den Menschen,
mit denen gegessen wird 118**

- Beziehungsmuster in Familien 118
- Die Loyalität 120
- Allianz 122
- Koalition 125

Der innere Esstisch – Beziehung zu den Lebensmitteln 129

**Der Beistelltisch – Beziehung zu mir selbst, meinen Gefühlen
und Bedürfnissen 132**

- Essen aus emotionalem Stress 132

Wer ist der Klient? 142

Arbeiten mit den Tischen 144

Arbeiten mit dem Mitessertisch 146

- Fallbeispiel Herr M. 146

Arbeiten mit dem Familientisch 154

- Fallbeispiel Frau K. 154

Arbeiten mit dem inneren Esstisch 164

- Fallbeispiel Frau Z. 164

Arbeiten mit dem Beistelltisch 173

- Fallbeispiel Herr B. 173

**Ergänzendes systemisches
Beratungskonzept 180**

**Die systemische Sicht auf das Körpergewicht –
Adipositas 182**

Adipositas – systemisch betrachtet 182

- Der Sinn hinter dem Symptom 184

Service 185

- Unterlagen für die Praxis 186
- Literatur 189
- Die Autorin 189
- Register 190