

Joining



Wenn wir ehrlich sind, geht es uns doch allen so: Wir sind wohlwollend, ressourcenorientiert und empathisch - aber im Grunde gehen wir oft recht planlos in unsere Beratungen, greifen auf Methoden zurück, die uns vertraut sind oder reduzieren die Beratung eben auf das Gespräch.

Aus einer guten Haltung heraus müssen wir in Bewegung kommen; eine Beratung will gestaltet sein.

Hierzu gibt es viele gute, dicke (rote) Bücher - aber im Beratungsalltag brauchen wir eher einen kurzen Überblick über die verschiedenen Methoden und Interventionen.

Im Praxis-Bastelbogen sind diese jeweils auf einer Seite dargestellt: Nach einer kurzen Beschreibung werden die Ziele und Vorteile aufgeführt und die benötigten Materialien angegeben. Aber es ist ein *Bastelbogen*, und aus diesem Grund sind zu jeder Methode Variationsmöglichkeiten aufgeführt, es gibt Platz für eigene Notizen und außerdem noch Vorlagen zum Selbst-Ausfüllen!

Viel Spaß beim Basteln.

Uta + Kerstin + Regina + Jan + Ralf



Impressum

Autoren:

Ralf Allmann, Regina Becker, Jan Gramm, Kerstin Herkrath, Uta Schubert











Erstellt zur Präsentation im Rahmen des Abschlusskolloquiums der Weiterbildung
"Systemisches Arbeiten" des praxis-Instituts Hanau.

© 2009 Selbstorganisations-Verlag, Frankfurt, Hanau, Schlüchtern, Eiterfeld
Printed in RPK, Germany



Family-Map

Beschreibung ▶ Mittels verschiedener Symbole werden die Beteiligten eines Systems (Personen, Institutionen, Themenbereiche) sowie die Grenz- und Beziehungslinien mit unterschiedlichen Qualitäten aufgezeichnet.

	Mann		Konflikt
	Frau		verdeckter Konflikt
	Grenze		Koalition
	diffuse Grenze		
	starre Grenze		
	Nähe		
	starke Nähe		

Ziele ▶ Überblick über die Verhältnisse eines Systems, insbesondere hinsichtlich der emotionalen Beziehungen und Abgrenzungen.

Vorteile ▶ Verdeutlicht die Beziehungen in einem System.

Materialien ▶ Papier, Stift

Variationen ▶ Buntstifte zur Verdeutlichung von unterschiedlichen Beziehungsqualitäten



Notizen ▼



Familienbrett

- Beschreibung** ▶ Mittels eines quadratischen Holzbrettes und Holzklötzchen (quadratisch und rund) werden Beziehungen räumlich dargestellt.
- Ziele** ▶ Persönlich empfundene Darstellung eines Familiensystems
Sichtbar-Machen von Beziehungsstrukturen
- Vorteile** ▶ Nonverbal
Spontan aus dem Bauch heraus
Für Kinder geeignet
- Materialien** ▶ Ein Holzbrett (ca. 50cmx50cm) mit Begrenzungslinie
Holzklötze mit Augen
rund = weiblich
eckig = männlich
groß = Erwachsener
klein = Kind
Erhöhungsklötze in verschiedenen Größen
-
- Variationen** ▶ Darstellung von Zukunftsvisionen
Kleine Fingerpuppen
Playmobilfiguren
Gummitiere
Bauklötze
Celebrations (das ist was zu essen)



Notizen ▼



Skulpturarbeit

Beschreibung ► Räumliche Darstellung der Beziehungen eines Systems in Haltung und Position als Momentaufnahme mittels Personen oder Symbolen unter einer bestimmten Fragestellung.

Aufstellung: Nähe und Distanz, Blickrichtung
Skulptur: Gestik, Mimik, Sätze, Höhenunterschiede

Wichtig: Entrollen

Ziele ► Informationsgewinn über das System aus Sicht des Protagonisten. (Re-) Konstruktion von Beziehungskonstellationen. Bildhafter Aufschluss über Nähe-Distanz-Regulation und Subsystembildung

Vorteile ► Abbildung komplexer Systembeziehungen unabhängig von Alter, Schicht, Sprache und besonderer Problematik einsetzbar

Umgeht Abwehrmechanismen wie Rationalisieren und Intellektualisieren

Materialien ► --

Variationen ► **Inside:** jemand aus dem System stellt das System
Simultan: das System stellt sich selbst
Outside: Berater stellt das System aus seiner Sicht
Symbole: Figuren, Tiere, Puppen, Karten, Stühle
Impulse zur Veränderung/Bewegung ("Choreographie")



Notizen ▼



Genogramm

- Beschreibung** ► Graphische Darstellung von Verwandtschaftsverhältnissen mittels verschiedener Symbole.
Zu jeder Person können zudem wichtige Informationen (z.B. Beruf, Fähigkeiten, Krankheiten) erhoben werden.

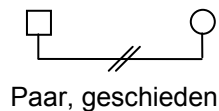
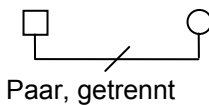
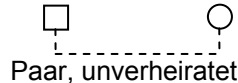
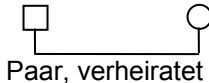
Personensymbole

□	Mann	◻	◎	Indexklient
○	Frau	⊠	⊗	verstorben

1940:2005 Geb.- u. Sterbejahr

△	Schwangerschaft	♁	Zwillinge, eineiig				
●	Fehlgeburt	♁	Zwillinge, zweieiig				
⊠	⊗	⊠	⊗	Totgeburt	♁	♁	Adoptiv- bzw. Pflegekinder
✂	Abtreibung	♁	♁				

Beziehungslinien



- Ziele** ► Überblick über ein Familiensystem verschaffen
Mögliche wiederkehrende Muster erkennen (Scheidung, Trennung, Krankheit etc.)

- Vorteile** ► Bildliche übersichtliche Darstellung komplexer Familiensysteme

- Materialien** ► Großes Papier (Flip-Chart), Stifte

- Variationen** ► Einzeichnen von Beziehungslinien (s. Family-Map)
Thematische Ausrichtung: Krankheiten, Berufe, ...
Organigramm: Darstellung von Systemen, Organisationen
Erstellung am PC: www.wingeno.org

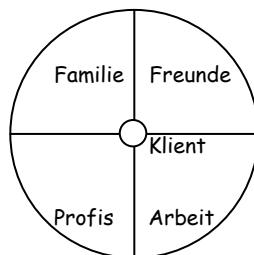


Notizen ▼



Netzwerkkarte (VIP-Karte)

Beschreibung ► Visualisieren von wichtigen Personen in vier Bereichen "Familie", "Freunde", "Arbeit/Ausbildung" und "Professionelle Helfer", im Mittelpunkt wird der Klient eingezeichnet.



männlich, weiblich

Nähe, Distanz

Betrachtung unter folgenden Gesichtspunkten:

Inhalt: Art und Tragfähigkeit der Kontakte

Dichte: Anzahl der Kontakte in den Bereichen

Erreichbarkeit: Örtlich und zeitlich

Passung: Ausreichende Unterstützung für aktuelles Anliegen?

Wechselseitigkeit: Balance von Geben und Nehmen

Haltbarkeit: Krisenfestigkeit

Ziele ► Darstellung von Ressourcen im sozialen Umfeld

Vorteile ► Der Fokus wird auf einen weiteren Personenkreis gerichtet als beim Genogramm

Materialien ► Papier (evtl. runde Moderationskarte), Stifte

Variationen ► Umbenennung und Erweiterung der Bereiche
Benutzung weiterer Symbole, z.B. für Tiere



Notizen ▼



Zeitstrahl

- Beschreibung ► Dokumentation von Informationen zur Geschichte eines Systems nach
- Entwicklung der Familie/des Systems
 - Entstehung des Symptoms
 - bisherige Lösungsversuche

Aufteilung:

Familienanamnese						
Zeitleiste (Jahr)						
Störungsanamnese						
Lösungsversuche						

- Ziele ► Erkennen von Zusammenhängen auf Grund des Blicks auf die Vergangenheit. Ordnen und Visualisieren von Informationen.

- Vorteile ► Lösungsorientiert: Man sieht, was man geschafft hat.

- Materialien ► Papier (z.B. Flipchart im Querformat), Stift

Variationen ►



Notizen ▼



Timeline

Beschreibung ► Darstellung der Entwicklung eines Systems unter einer bestimmten Fragestellung mit Hilfe einer Linie auf dem Boden.
Aufreihen der wichtigsten Ereignisse (Meilensteine, Entwicklungspunkte, Stationen, Wendepunkte, etc.)
Zur Markierung eignen sich Symbole, Klötze, Karteikarten usw. Man kann auf der Timeline entlang gehen, an Punkten innehalten und ins Gespräch kommen.

Ziele ► Neue Sichtweisen durch den Einsatz von Körper und Bewegung

Vorteile ► Erinnerungen werden sichtbar und spürbar.

Materialien ► Schnur, Papier, Gegenstände (als Symbole), bunte Tücher, Teppichfließen etc.

Variationen ► Sammeln von Ressourcen auf Karteikarten, die hinterher eingesammelt werden können.

Zukunfts- und lösungsorientiert (3 Stationen: Heute - geschafft - fast längst vergessen).



Notizen ▼



Tetralemma

Beschreibung ► Durchspielen von Entscheidungen durch Vorstellungskraft und Körperempfindungen.
Im Raum werden 4 Ecken jeweils benannt nach:

Das Eine

Das Andere

Beides (sowohl, als auch)

Keins von Beiden (weder, noch)

Der Klient stellt sich in die erste Ecke des Raumes, spielt die Entscheidung gedanklich durch und nimmt Körperempfindungen wahr. Nach jeweils einer Ecke, tritt er in die Mitte und reflektiert das Erlebte, danach folgt die nächste Ecke.

Falls keine der Ecken eine gefühlte Lösung erbringt, gibt es die Möglichkeit, eine 5. Ebene einzuführen, nämlich einem ganz anderen Impuls zu folgen (All dies nicht – und selbst das nicht).

Ziele ► Förderung der Entscheidungsfindung, Entwicklung von Alternativen

Vorteile ► Visualisierung und Wahrnehmung von Körperempfindungen ohne großen Aufwand

Materialien ► Evtl. Karten, um die Ecken zu markieren

Variationen ►



Notizen ▼



Fragen

Beschreibung ► **Skalierungsfragen**

"Wie geht es Ihnen, auf einer Skala von 1 bis 10?"

Fragen nach Unterschieden/Ausnahmen

"In welchen Situationen sind Sie z.B. weniger traurig?"

Wunderfrage

"Angenommen es geschähe über Nacht ein Wunder, wodurch das Problem verschwände, woran würden Sie es am nächsten Morgen bemerken?"

Lösungsorientierte Fragen

"Was glauben Sie, denken Ihre Angehörigen, was eine gute Lösung für Ihr Problem sein könnte?"

Zirkuläres Fragen

"Was tut Ihr Mann, wenn Sie mit dem Kind schimpfen?"

Zukunftsfragen/hypothetische Fragen

"Wo möchten Sie in sechs Jahren sein?"

Verschlimmerungsfragen

"Was müssten Sie unternehmen, damit Ihr Problem noch schlimmer wird?"

Fragen nach Ausnahmen

"Wann ist ihr Problem weniger stark ausgeprägt?"

Tanz um das Problem

"Wer reagiert Ihre Familie auf Ihr Problem?"

Ziele ► Informationsgewinnung, Erarbeiten von Alternativen, Irritation

Vorteile ► Der Klient wird aktiver, entwickelt eigene Ideen und evtl. Lösungen

Materialien ► --

Variationen ►



Notizen ▼



Reflecting Team

Beschreibung ► Neben dem eigentlichen Berater ist zusätzlich eine Gruppe von Kollegen anwesend, die die Gesprächssituation beobachtet. Nach einer gewissen Zeit wird die Sitzung unterbrochen, ggf. ziehen sich die Kollegen kurz zur Beratung zurück. Vor den Klienten wird dann als Reflecting Team über das Geschehen wertschätzend und wohlwollend laut nachgedacht und Ideen zu den Klienten geäußert. Die Klienten hören sich das Gesagte an, ohne auf Fragen zu antworten oder zu kommentieren.

Ziele ► Perspektivenvielfalt

Vorteile ► Die Ratsuchenden können sich Überlegungen und Entwürfe anhören, ohne Stellung beziehen zu müssen.
Die Machtstellung des Beraters wird entschärft.

Materialien ► --

Variationen ► Im multiprofessionellen Team reflektieren die verschiedenen Berater selbst vor den Klienten (wichtig: Änderung des Settings, damit der Rollenwechsel nachvollziehbar ist).



Notizen ▼



Fishbowl

Beschreibung ► Innen-/Außenkreis-Methode. Anwendbar in Gruppen.

In einem inneren Kreis unterhalten sich Mitglieder einer Gruppe, während im äußeren Kreis zugehört wird.

Ziele ► Verdeutlichung von Interaktionsmustern.

Vorteile ► Perspektivenvielfalt

Materialien ► --

Variationen ► Anwendung bei Familien: Die Kinder sitzen innen, die Eltern außen. Dadurch Veränderung des Settings.

Die Gruppe denkt laut über ein Problem des Fragestellers nach, dieser hört außerhalb des Kreises zu (vgl. Reflecting Team). Voraussetzung: Empathiefähigkeit!

Sammeln von Ergebnissen nach Kleingruppenarbeit: Nacheinander werden im Innenkreis verschiedene Aspekte aus den Kleingruppen repräsentiert (z.B. zuerst alle "Berater", dann alle "Klienten", dann alle "Beobachter"). Dadurch Vermeidung von unnötigen Wiederholungen.

Als Diskussionsmethode bei großen Gruppen: Die Platzanzahl im Innenkreis ist festgelegt, jeder kann aus dem Innenkreis heraus oder in diesen hineinwechseln.



Notizen ▼



Leerer Stuhl

- Beschreibung ► Mit eigenen Persönlichkeitsanteilen oder abwesenden Personen kann mittels eines leeren Stuhls in Dialog getreten werden. Dabei kann der Klient jeweils die Position wechseln.
- Ziele ► Vergegenwärtigung von abwesenden Personen (=Rollentausch)
- Bewusstmachung von Persönlichkeitsanteilen (=Identifizierung)
- Vorteile ► Einbeziehung des Körpers ermöglicht neue Sichtweisen und Erkenntnisse.
- Als-Ob-Präsenz nicht anwesender Personen
- Materialien ► Stuhl (Sitzmöbel)

Variationen ►



Notizen ▼



Rollenspiel

Beschreibung ► Eine konkrete Szene, die exemplarisch für die Fragestellung steht, wird aus der Sicht des Protagonisten nachgespielt, wobei auch Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Wichtige Techniken:

Doppeln: Empfindungen und Gefühle werden vom Berater verbalisiert, wobei dieser sich hinter den Klienten stellt.

Spiegeln: Durch Einsatz eines Stellvertreters kann der Protagonist sein eigenes Verhalten beobachten.

Rollentausch: Der Protagonist kann mit verschiedenen Personen tauschen, wodurch Einfühlung in das Gegenüber verstärkt und die eigene Wirkung auf andere erfahren werden kann.

Ziele ► Verdeutlichung von Einstellungen und Verhaltensweisen, Erarbeitung von Ansatzpunkten für Veränderungen.

Vorteile ► Durch die szenische Darstellung werden zugrundeliegende Dynamiken plastisch erlebbar.

Materialien ► --

Variationen ► Doppeln, Spiegeln und Rollentausch können auch im Zweiergespräch eingesetzt werden (vgl. "Leerer Stuhl")



Notizen ▼



Soziometrie

Beschreibung ► Beziehungen innerhalb einer Familie oder Gruppe werden durch Symbole und Linien anhand bestimmter Fragen ("Mit wem gerne arbeiten, mit wem nicht?", "Mit wem in den Urlaub fahren, mit wem nicht?") graphisch dargestellt. Das Soziogramm gibt Auskunft über die Position der einzelnen Gruppenmitglieder und die Gruppenstruktur.

- Mann
- Frau
- Wahl
- ↔ gegenseitige Wahl
-→ Ablehnung
- ↔..... gegenseitige Ablehnung

Ziele ► Überblick über die Gruppenstruktur, Aufdecken von "heimlichen Führern" oder "schwarzen Schafen".

Vorteile ► Da die Einschätzung der einzelnen Mitglieder zugrunde liegt, handelt es sich um ein Abbild der Gruppenstruktur.

Materialien ► Stifte, Papier

Variationen ►



Notizen ▼



Skalierung (als Skulptur)

- Beschreibung ► Eine Frage wird durch Aufstellen entlang einer gedachten Linie auf einer Skala von 1 – 10 beantwortet.
- Ziele ► Konkrete Fragen kurz beantworten.
Verallgemeinerungen präzisieren (z.B. mir geht's *immer* schlecht).
Veränderungen messbar/sichtbar machen.
- Vorteile ► Durch das Aufstellen wird nicht nur über den Kopf, sondern auch über den Körper „geantwortet“
Für Kinder gut geeignet, da spielerische Methode
- Materialien ► --

Variationen ►



Notizen ▼



Sitzordnung

- Beschreibung ► Vor oder während Familien- bzw. Gruppensitzungen wird auf die Sitzordnung geachtet. Den Klienten werden aktiv bestimmte Plätze zugewiesen oder ein Platzwechsel angeboten. Maßgebend sind Generationengrenzen (die Eltern nebeneinander), Nähe-Distanz-Regulierung oder Integration (alle im Kreis).
- Ziele ► Irritation von gewohnten Interaktionsmustern.
- Vorteile ► Körperlich-szenisches Erleben der veränderten Struktur.
- Materialien ► --
-
- Variationen ► Generationsgrenzen können schon durch die Reihenfolge der Begrüßung verdeutlicht werden.



Notizen ▼



Metaphern

Beschreibung ► Statt die Problematik des Klienten direkt anzusprechen wird ein Grundmuster bildhaft deutlich gemacht, z.B. durch Geschichten, Märchen, Witze, Lebensweisheiten, Sprichwörter, Redewendungen, Beispiele aus früheren Beratungen, Anekdoten, selbst erlebte Begebenheiten.

Ziele ► Veranschaulichung eines Handlungsmuster
Spiegelungen im Beratungsprozess
Perspektivenwechsel

Vorteile ► Entspannung
Umgehung von Blockaden, da keine direkte Konfrontation des Klienten
Beibt länger im Gedächtnis

Materialien ► --

Variationen ►



Notizen ▼



Rituale

Beschreibung ► Als Ritual können alle sich wiederholenden Alltagshandlungen mit Symbolcharakter bezeichnet werden.

Ein Ritual kann auch den Übergang von einer Lebensphase in eine andere markieren und unterstützen. Neben der eigentlichen Inszenierung (Zeremonie) sind die Vorbereitung und die Einbettung in einen feierlichen Kontext wichtig.

Ziele ► Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls.

Bewusstmachung und Feier eines Entwicklungsschrittes oder einer neuen Ordnung.

Vorteile ► Strukturierung des Alltags.

Würdigung von Veränderungen.

Schaffen von Beständigkeit.

Materialien ► Kerzen, feierliche Kleidung, besondere Orte/Zeiten, Bilder, Symbolgegenstände etc.

Variationen ►



Notizen ▼



Reframing/Umdeutung

Beschreibung ► Einem Geschehen (oder einer Eigenschaft) wird ein anderer Sinn gegeben, indem es in einen anderen Rahmen gestellt wird.

Es gilt der Grundsatz: Jedes Verhalten macht Sinn, wenn man den Kontext kennt

Leitfrage:

Welcher Kontext wäre denkbar, unter dem das Problem sinnvoll wäre, oder sogar die beste Lösung darstellen würde.

Ziele ► Umdeutung von negativen Zuschreibungen.

Vorteile ► Entlastung des Symptomträgers, Unfähigkeit kann in eine Fähigkeit umdefiniert werden

Materialien ► --

Variationen ►



Notizen ▼



Hausaufgaben

- Beschreibung ► Im Rahmen von Beratungssitzungen werden Anleitungen und Aufgabenstellungen erarbeitet. Diese werden vom Klienten gezielt umgesetzt. Es können Beobachtungsaufgaben, Veränderungsaufgaben, Rituale oder Einüben von neuem Verhalten sein.
- Ziele ► Integration des Erarbeiteten in den Alltag.
- Vorteile ► Klienten erhalten Handwerkszeug und können die eigene Kompetenz erleben.
Kooperationsbereitschaft wird überprüft.
Die Veränderungsbereitschaft und die individuellen Möglichkeiten der Klienten werden angeregt.
- Materialien ► --

Variationen ►



Notizen ▼



Beschreibung ▶

Ziele ▶

Vorteile ▶

Materialien ▶

Variationen ▶



Notizen ▼



Beschreibung ▶

Ziele ▶

Vorteile ▶

Materialien ▶

Variationen ▶



Notizen ▼



Beschreibung ▶

Ziele ▶

Vorteile ▶

Materialien ▶

Variationen ▶



Notizen ▼

