

Methoden der systemischen Therapie

Im Anschluss finden Sie einige Methoden der systemischen Therapie und Beratung, die ich unter anderem in meiner Arbeit anwende.

Systemisches Fragen

Systemische Fragen sind offene und kreative Fragen. Sie eröffnen der Klientin neue Sichtweisen. In den zirkulären Fragen werden Personen, Raum und Zeit mit ins Gespräch genommen. Diese ermöglicht eine Außenperspektive wahr zu nehmen. Dadurch kommt es zu neuen Beschreibungen des Problems und eröffnet neue Perspektiven für die Klientin.

Hypothesenbildung

„Man kann nicht nicht hypothetisieren“

Jede Therapeutin hat bei Erzählungen ein bestimmtes Bild im Kopf. Die Therapeutin greift eine Hypothese auf, überprüft sie und lässt sie wieder fallen. Sie hält ihre Hypothesen in „Fluss“ und regt durch Fragen die Hypothesen der Klientin an und bringt auch diese zum Fließen. Durch diese Bewegung kann eine neue Sichtweise eingebracht werden.

Aufstellungsarbeit

Ich arbeite je nach Bedarf mit folgenden Aufstellungsarten: Familienaufstellung, Strukturaufstellungen, Problemaufstellung, Organisationsaufstellung. Aufstellungsarbeit kann in Einzelgesprächen erfolgen oder in Gruppen. Mehr davon siehe Aufstellungsarbeit.

Familienbrett

Hier handelt es sich um ein Holzbrett mit Aufstellungsgegenständen. Das Familienbrett hilft eine Gesamtsituation zu überblicken. Spielerisch ist es möglich, das Problem von außen zu betrachten. Dadurch kann es wieder zu neuen Einsichten und neuen Erlebnissen kommen.

Skulpturarbeit

Mit einer Skulptur ist ein ganzheitlicher Zugang zu einem komplexen System auf unterschiedlicher Ebene möglich. Durch die Haltung, Ausdruck und Position wird die Beziehung untereinander deutlich. Skulpturarbeit kann in Gruppen, Familien aber auch im Einzelgespräch eingesetzt werden.

Systemische Kurzzeittherapie

Steve de Sheza (Brief Family Therapy Centre, BFCT in Milwaukee, USA) entwickelte ein eigenständiges Therapiekonzept, die lösungsorientierte Kurzzeittherapie. In seiner Arbeit stützt er sich auf Grundkonzepte, diese sind:

Probleme und Lösung haben nichts miteinander zu tun, daher arbeitet Steve de Sheza nur an der Lösung und nicht am Problem.

Die Konsequenzen eines bestimmten Zustandes haben immer Außenwirkung. Die Veränderung einer Situation setzt eine Veränderung von Verhaltensweisen voraus.

„Mit der Qualität der Zielsetzung steigt die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung“ Steve de Sheza

Das Feld der Psychotherapie ist groß teils weiblich besetzt, daher habe ich mich hier für die weibliche Anredeform entschieden. Ich möchte aber ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich Sie als männlichen Leser damit nicht ausschließe, sondern dass Sie in dieser Form mit eingeschlossen sind.