

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Klärung – Lösung – Entscheidung.....	11
1.1 Bodenanker in der Aufstellungsarbeit (Chantelle Copeland)	12
1.2 Tetralemma (Saskia Grimm)	18
1.3 Die Kreismethode (Elena Heucke).....	23
1.4 SAG-ES-Methode (Anna-Lena Janz).....	28
1.5 Reflecting Team (Stefanie Kirschenmann).....	31
1.6 Der Innere ResonanzRaum (Katharina Klaholz).....	35
1.7 Innere Konflikte mit LEGO® Serious Play® klären (Lina Leppke).....	40
1.8 An der Weggabelung (Nicole Prüger)	44
1.9 Die Selbstklärungskette (Christoph Zill).....	48
1.10 Skalierung (Grazia Rinallo)	55
2. Ressourcen – Stärken – Werte	59
2.1 Ressourcenorientierung (Sandra Brauer)	60
2.2 Mein Wertekompass (Sandra Brauer)	62
2.3 Lebensfluss (Sandra Burgstaller).....	66
2.4 Tree of Life – Lebensbaum (Sandra Burgstaller)	70
2.5 Zürcher Ressourcenmodell (Mirja Grüter)	73
2.6 Drei Murmeln für mein Glück (Carola Hanusch).....	78
2.7 Die Ressourcenblume (Anja Hartmann)	81
2.8 Der Persönlichkeitssturm (Neda Mohagheghi).....	85
2.9 Das Ressourcenbarometer (Marion Oberheiden).....	87
2.10 Der Weg zum inneren Gleichgewicht: Die vier Säulen der Persönlichkeit (Marion Oberheiden).....	90
2.11 Circles of Support: Ein stärkender Perspektivwechsel in Krisenzeiten (Stefanie Peschel)	93

3. Reflexion – Ziele – Perspektiven	97
3.1 Sechs Denkhüte (Marcel Binzenhöfer).....	98
3.2 Rollenklarheit (Marcel Binzenhöfer).....	102
3.3 Sprachliche Interventionen (Sandra Brauer).....	106
3.4 Skulpturarbeit (Luisa Gundlach).....	109
3.5 Reframing (Daniela Haake).....	113
3.6 Zurück in die Zukunft: Die Geburtstagsrede (Lina Leppke).....	117
3.7 Das Genogramm: Der kleine König (Michael Padel).....	120
3.8 Die Zwei-Hände-Methode (Grazia Rinallo).....	124
3.9 Externalisierung (Viola Windgassen).....	126
3.10 Die Schaukelbank-Methode (Nicole Woltmann).....	131
3.11 Systemische Fragetechniken (Lenja Lehnhard).....	135
 4. Kommunikation – Klarheit – Feedback	 139
4.1 Timeboxing (Julia Bilowitzki).....	140
4.2 Die Busfahrt (Tobias Lienhard).....	143
 5. Lebenswege – Muster – Selbstmanagement	 147
5.1 STOP-Methode (Sylvia Heine).....	148
5.2 Die Heldenreise (Benedikt Hüsch).....	151
5.3 Die Wunderfrage (Benedikt Hüsch).....	156
 Bonus-Methode: Dankbarkeitsbilder – visuelle Anker für mehr Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit (Nicole Woltmann).....	 160
 Die Autor:innen	 163
Literatur.....	171