



# Leseprobe

András Wienands

## Choreographien der Seele

Lösungsorientierte  
Systemische Psycho-  
Somatik

---

»Es handelt sich um eine anregende, kreative und das psychotherapeutische Feld bereichernde Sammlung systemischer Fragestellungen und körperbezogener Interventionen, (...) ein rundum zu empfehlendes Buch.«  
*Familiendynamik, Interdisziplinäre Zeitschrift für systemorientierte Praxis und Forschung, 01/2007*

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 21. Juli 2005

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Systemische Sichtweisen in Familie, Partnerschaft, Beruf**

Die systemische Herangehensweise ist heute aus Therapie und Beratung nicht mehr wegzudenken. Dieser anschauliche Überblick stellt acht systemische Lösungswege für Partnerschaft, Familie und Beruf vor. Dabei erweitert András Wienands bestehende Ansätze auf lebendig-humorvolle Weise mit Verfahren aus der Körperarbeit: eine neue Art systemischen Arbeitens, die herkömmliche Vorgehensweisen entscheidend bereichert. Beeindruckende Fallbeispiele veranschaulichen das Vorgehen: Wie in einer Choreographie verkörpern die Klienten selbst ihre Anliegen und entwickeln erstaunliche Lösungen. Ideal als fundierter Einstieg in systemische Therapie und Beratung. Und für alle, die den Reichtum körperlicher und seelischer Ressourcen nutzen wollen.



**Autor**

## **András Wienands**

---

geb. 1972, Dipl.-Psychologe, Systemischer Berater, Therapeut und Supervisor. Leiter des Ausbildungsinstituts "Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung" mit Sitz in Berlin und München. Begründer der Lösungsorientierten Systemischen Psycho-Somatik, einer systemisch fundierten, körperintegrierten Form der Psychotherapie.

András Wienands

Choreographien der Seele

András Wienands

# Choreographien der Seele

Lösungsorientierte  
Systemische Psycho-Somatik

Kösel

© 2005 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München  
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: photonica/Hiroshi Yagi  
ISBN 3-466-30703-1

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.  
Ich kreise um Gott, den uralten Turm,  
ich kreise jahrtausendlang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

RAINER MARIA RILKE

*In Liebe und Dankbarkeit meinem Freund und Lehrer  
Peter Müller-Egloff  
1943–2002*

# INHALT

|            |    |
|------------|----|
| Vision     | 13 |
| Danksagung | 15 |
| Vorwort    | 16 |
| Einleitung | 19 |

---

|        |   |           |
|--------|---|-----------|
| Teil I | <b>Ich denke, also bin ich.</b>                             | <b>23</b> |
|        | Systemische Lösungen in Partnerschaft,<br>Familie und Beruf |           |
|        | Acht Perspektiven systemischer Therapie<br>und Beratung     |           |

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Symptome als Fähigkeiten – die zirkuläre</b>                |           |
| <b>Perspektive</b> .....  | <b>25</b> |
| Symptome gehören allen Beteiligten                                | 25        |
| Symptome sind Beziehungen   | 27        |
| Symptome sind Lösungen  | 29        |
| Zusammenfassung   | 31        |
| <b>2. Konflikt als Chance – die strukturelle</b>                  |           |
| <b>Perspektive</b> .....  | <b>35</b> |
| Niemand kann einen Konflikt lösen außer die<br>Beteiligten selbst | 35        |
| Das Kreieren von Konflikträumen                                   | 37        |
| Wer liegt hier eigentlich mit wem in Konflikt?                    | 40        |
| Zusammenfassung   | 42        |



|   |           |
|---|-----------|
| <b>3. Herkunft und Identität – die mehrgenerationale Perspektive</b> .....                            | <b>47</b> |
| Wer bin ich, woher komme ich und wohin<br>gehe ich?   | 47        |
| Eltern sind erwachsen gewordene Kinder  | 49        |
| Die Schwächen der Eltern zu meinen Stärken<br>machen  | 51        |
| Zusammenfassung   | 54        |
| <b>4. Die Lösung ist das Problem – die strategische Perspektive</b> .....                             | <b>57</b> |
| Vom Suchen nach Lösungen zum (Auf-)Finden<br>von Ressourcen   | 57        |
| Unlogische Lösungen, die Entwicklung ermöglichen  | 60        |
| Lebe du, was ich nicht leben kann, damit ich dich<br>ein Leben lang dafür schimpfen kann              | 63        |
| Zusammenfassung   | 67        |
| <b>5. Nichts ist wahr ohne sein Gegenteil –<br/>die narrative Perspektive</b> .....                   | <b>70</b> |
| Nicht nur Kleider, auch Geschichten machen Leute  | 71        |
| Die Dekonstruktion der herrschenden<br>Begrifflichkeiten  | 72        |
| Wer bestimmt hier eigentlich mein Leben: ich oder<br>meine Geschichte?                                | 74        |
| Zusammenfassung   | 76        |
| <b>6. Heilung durch Begegnung – die humanistische<br/>oder wachstumsorientierte Perspektive</b> ..... | <b>79</b> |
| Kommunikative Muster als früh gelernte<br>Überlebenshaltung   | 80        |
| Die Freiheit, auf das zu antworten, was ich wahrnehme   | 81        |
| Zusammenfassung   | 83        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>7. Die Anerkennung der Ausgestoßenen –<br/>die phänomenologische Perspektive . . . . .</b>      | <b>85</b> |
| Die Integration des Familienschattens  | 86        |
| Veränderung als alltäglicher Prozess   | 87        |
| Zusammenfassung  | 88        |
| <b>8. Die Logik des Absurden – die symbolisch-<br/>erfahrungsorientierte Perspektive . . . . .</b> | <b>90</b> |
| Macht, Mord und Sexualität   | 90        |
| Die innovativen Kräfte des Ver-rückt-Seins   | 92        |
| Wo nicht gehasst werden darf, kann auch nicht<br>geliebt werden                                    | 93        |
| Zusammenfassung  | 95        |
| <b>Acht Perspektiven systemischer Therapie und<br/>Beratung im Überblick . . . . .</b>             | <b>97</b> |

---

|         |   |           |
|---------|---|-----------|
| Teil II | <b>Ich fühle, also bin ich.</b>                                   | <b>99</b> |
|         | Körper, Geist und Seele im Dialog                                 |           |
|         | Sechs Begriffe lösungsorientierter<br>Systemischer Psycho-Somatik |           |

---

|  |            |
|--|------------|
| <b>1. Ressourcen – Finde ich den Kontakt zu meinen<br/>Ressourcen, finde ich mich selbst . . . . .</b> | <b>101</b> |
| Wonach sehne ich mich in diesem Moment wirklich?   | 102        |
| Nichts ist schneller als das Leben, schon gar nicht<br>die Psychotherapie                              | 104        |
| Ressourcenorientiert zu arbeiten bedeutet,<br>mich dem Klienten anzuvertrauen                          | 106        |
| Zusammenfassung  | 108        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>2. Auftrag – Bestimmt das Menschenbild den psychotherapeutischen Auftrag? . . . . .</b>       | <b>110</b> |
| Wer ist der Mensch für den Psychotherapeuten?  | 111        |
| Kindheit, Wahrnehmung, Gefühle, Körper, Verhalten,<br>Familie oder Ressourcen                    | 113        |
| Menschen können Menschen heilen, nicht Methoden  | 114        |
| Auftrag ist das, was der Klient zum Auftrag macht  | 116        |
| Das Entwickeln von Aufträgen, die der Klient anhand<br>seiner Ressourcen eigenständig lösen kann | 117        |
| Zusammenfassung  | 120        |
| <b>3. Kontext – Vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientiert . . . . .</b>                | <b>122</b> |
| Individuum oder System?  | 123        |
| Fremdgehen – Fluch oder Segen?   | 125        |
| Mit der Liebe der Kinderseele  | 126        |
| Expeditionen in das Familienunbewusste   | 129        |
| Was du hasst, das hast du  | 131        |
| In meinem Hass liegt meine Liebe für dich  | 132        |
| Sexualität ist Konflikt  | 133        |
| Du tust mir weh  | 136        |
| Ein Tag ohne Streit ist ein verlorener Tag   | 138        |
| Indem ich wünsche, liebe ich   | 141        |
| Zusammenfassung  | 143        |
| <b>4. Energie – Leben als energetisches Geschehen . . . . .</b>                                  | <b>148</b> |
| Den Menschen fördern heißt auch, dessen<br>Lebendigkeit fördern                                  | 149        |
| Der Klient als Regisseur, seine Psyche als Schauspieler  | 150        |
| Erst erleben, dann verstehen   | 152        |
| Nicht abreagieren, sondern integrieren   | 153        |
| Lebende Systeme erzeugen das ihnen Fehlende  | 154        |
| Zusammenfassung  | 158        |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>5. Erfahrung – Von der Destruktion zur Aggression . . .</b>                        | <b>161</b>     |
| Suchprozesse auslösen   | 161            |
| Mit dem Strom gehen   | 163            |
| Edel, hilfreich und gut   | 165            |
| Meine Phantasien als energetischer Motor für<br>Wachstum, Entwicklung und Veränderung | 167            |
| Zusammenfassung   | 170            |
| <br><b>6. Haltung – Psychotherapie als innere Haltung . . . . .</b>                   | <br><b>173</b> |
| Wo ich Wachstum suche, muss ich lieben lernen   | 176            |
| Im Ausdruck lebendiger, in der Achtsamkeit sanfter                                    | 178            |
| Begegne dir selbst, dann begegnest du deinem Klienten                                 | 180            |
| Zusammenfassung   | 183            |
| <br><b>Sechs Begriffe Systemischer Psycho-Somatik<br/>im Überblick . . . . .</b>      | <br><b>186</b> |
| <hr/>   |                |
| Teil III <b>Ich handle, also bin ich.</b>   | <b>187</b>     |
| Körper, Geist und Seele in Interaktion  |                |
| Beziehungschoreographien  |                |
| <hr/>   |                |
| <b>Einleitung . . . . .</b>   | <b>189</b>     |
| <b>Choreographien . . . . .</b>   | <b>196</b>     |
| 56 Beispiele aus der Praxis   | 196            |
| <br>Nachwort  | <br>233        |
| Literaturhinweise   | 235            |
| Über den Autor  | 239            |

# VISION

Ich habe die Vision von einer Welt,

- ... in der Staaten, die gegeneinander in den Krieg ziehen, innehalten und sich die Frage stellen: Wer hat hier mit wem einen Konflikt? Ich mit dir oder dein Vater mit meinem Vater?
- ... in der Ehepartner, die sich bekämpfen, innehalten und sich die Frage stellen: Inwiefern lade ich meinen Partner zu dem Verhalten ein, das ich so entschieden ablehne?
- ... in der Väter, die ihre Söhne ablehnen, in der Mütter, die ihre Töchter ablehnen, innehalten und sich die Frage stellen: In welchen Konflikt mit meiner Herkunftsfamilie werde ich durch meinen Sohn, durch meine Tochter zurückgeschickt?
- ... in der Kollegen, die sich nicht mehr in die Augen schauen, innehalten und sich die Frage stellen: Vor welchen Gefühlen haben wir beide eigentlich solche Angst?
- ... in der Lehrer, die ihre Schüler hassen, Schüler, die ihre Lehrer hassen, innehalten und sich die Frage stellen: Wer bestimmt eigentlich mein Leben? Ich oder meine Geschichte?
- ... in der Familien mit magersüchtigen, psychotischen, depressiven und süchtigen Familienmitgliedern innehalten und sich die

Frage stellen: Wenn das Symptom uns allen gehört, welche beziehungsgestaltenden Fähigkeiten müssen wir dem Symptom abnehmen, damit es gehen kann?

... die innehält und sich die Frage stellt: Welch ein absurdes Theaterstück führen wir eigentlich tagtäglich auf?

Kurz: Ich habe die Vision von einer Welt, die innehält und sich endlich die Frage stellt: Wie lange wollen wir noch versuchen, zirkuläre Phänomene linear zu beantworten?

## DANKSAGUNG

Ich möchte mich bei meinen beiden Freunden und Lehrern Peter Müller-Egloff und Frank Moosmüller bedanken. Ihre Weisheit hat mich gelehrt, mein Herz zu öffnen. Ein von Herzen kommender Dank gilt unserem Team und meinen Kolleginnen und Kollegen. Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem Bruder im Geiste, Malte Müller-Egloff. Bei unseren Ausbildungsteilnehmern und meinen Klienten, die mich gelehrt haben, an die Kraft im Menschen zu glauben, möchte ich mich ebenfalls bedanken. Bei Kathrin, Ulf und Christian möchte ich mich dafür bedanken, einen so wundervollen Ort zum Leben und Arbeiten geschaffen haben. Dem Viertel, in dem ich lebe und arbeite, Berlin-Prenzlauerberg, möchte ich für seine Bereitschaft danken, innovative Wege im gesellschaftlichen Miteinander zu erproben. Dagmar Olzog und Heike Mayer möchte ich für ihren Mut danken, dieses Buch zu verlegen, und für ihr Engagement dabei, unsere Arbeitsweise einem größeren Publikum bekannt zu machen. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Frau Silke. Von ihr habe ich gelernt, was ich von niemand anderem hätte lernen können, und sie hat meine Gedanken in einer Weise bereichert, wie sie niemand anderer hätte bereichern können. Unserem Sohn danke ich dafür, mich das Staunen zu lehren. Meinem Vater danke ich für seine Weisheit, meiner Entwicklung zu vertrauen. Meiner Mutter danke ich für ihre Liebe. Meiner Schwester danke ich für ihren Mut, mich in ihre Welt mitzunehmen. All jenen und noch vielen anderen möchte ich sagen: Dieses Buch ist durch unsere Begegnung entstanden.

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

im *ersten Abschnitt* dieses Buches möchte ich Ihnen das Fundament vorstellen, das meine Vorgehensweise in Therapie, Beratung, Supervision und Coaching bestimmt: acht systemische Lösungen für Partnerschaft, Familie und Beruf. Hierzu werde ich Ihnen einen Einblick in die

- zirkuläre
- strategische
- mehrgenerationale
- strukturelle
- wachstumsorientierte
- erfahrungsorientierte
- narrative
- und phänomenologische

Perspektive der systemischen Therapie und Beratung geben. Ich habe das systemische Feld in acht (Beziehungs-)Perspektiven unterschieden, um einen Überblick zu ermöglichen, der es jedem selbst erlaubt zu entscheiden, welche Perspektive mehr und welche weniger Bedeutung erhalten soll. Weder ist es meine Absicht, mit der jeweiligen Perspektive die Autoren wiederzugeben, die als Begründer der jeweiligen Ansätze gelten. Noch möchte ich Ihnen die spezifischen Fragestellungen und Problemfelder auf-



zeigen, denen sich die Ansätze im Einzelnen gewidmet haben. Ich möchte Ihnen jedoch zeigen, wie die jeweilige Perspektive in meine Sicht auf Beziehungen Eingang gefunden hat. Mancher meiner Gedanken ist hierbei Wiedergabe, mancher Weiterentwicklung und mancher Neuschöpfung.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Zusammenfassung der essentiellen Aussagen in Form von relevanten Fragestellungen. Ich hoffe Ihnen auf diese Weise das Wesentliche der verschiedenen Perspektiven deutlich machen zu können.

Im *zweiten Abschnitt* möchte ich Ihnen eine neunte Perspektive systemischer Therapie und Beratung anhand der Begriffe

- Auftrag
- Ressourcen
- Kontext
- Energie
- Erfahrung
- und Haltung

nahe bringen. Während ich Ihnen im ersten Abschnitt das systemische Fundament zeige, das meine Arbeitsweise bestimmt, möchte ich Ihnen im zweiten Abschnitt das Haus beschreiben, das ich auf dieses Fundament gebaut habe. Es ist mein Haus, angepasst an mein Bedürfnis, eine therapeutische Arbeitsweise zu entwickeln, die den Körper (Berührung und Bewegung), den Geist (Wort und Bild) und die Seele (Gefühle) gleichermaßen als bedeutsame Ressourcen menschlicher Entwicklung begreift. Ich möchte Ihnen im zweiten Abschnitt das Herzstück meiner Arbeitsweise vorstellen.

Der *dritte Abschnitt* ist der Praxis gewidmet. Ich habe aus den Bereichen Beratung, Therapie, Supervision und Coaching rund fünfzig Beziehungschoreographien zusammengestellt, die meine

Arbeitsweise sichtbar machen. Die choreographische Darstellung von Beziehungen wird dabei als eine Möglichkeit vorgestellt, festgefahrene Beziehungssituationen zu verlebendigen und verkörperte systemische Lösungen in den Beziehungsalltag zu integrieren. Das Vorgehen wird anhand der Fallbeispiele so veranschaulicht, dass die individuelle Geschichte, Identität und Lebensfreude der Beteiligten gefördert wird – im Sinne von: Berührung bewegt und bewegt zu sein berührt.

# EINLEITUNG

Es gibt keinen Menschen ohne Vergangenheit (1). Es gibt keinen Menschen ohne Gegenwart (2). Und es gibt keinen Menschen ohne Zukunft (3).

Es gibt keinen Menschen ohne Kindheit und eine Geschichte (1), es gibt keinen Menschen, der nicht im »Hier und Jetzt« seine Beziehungen gestaltet (2), und es gibt keinen Menschen, der sich nicht Gedanken macht über seine Zukunft (3).

Es gibt demnach keinen Menschen ohne tiefere Bewusstseinschichten, die in den Erfahrungen seiner Kindheit wurzeln (1), es gibt keinen Menschen, der nicht im »Hier und Jetzt« seine Beziehungen gestaltet, der nicht auf eine spezifische Weise mit seinen Gefühlen umgeht, der nicht auf eine spezifische Weise die Welt, in der er lebt, begreift und Unbekanntes (kennen) lernt (2), und es gibt keinen Menschen, der sich nicht auf eine spezifische Weise mit seinen Visionen und Ängsten bezüglich seiner Zukunft auseinandersetzt (3).

Schließlich gibt es keinen Menschen ohne einen Körper (4). Meine Geschichte manifestiert sich ebenso in meinem Körper wie die Art und Weise, wie ich im Hier und Jetzt Beziehungen gestalte und wie ich über meine Zukunft nachdenke. Ich bin auch mein Körper und ohne meinen Körper bin ich nicht. Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.

Ich wünsche mir eine Psychotherapie, die sich um den Menschen in seiner Kinderseele bemüht (1), die die Eigenverantwor-

tung betont, indem sie den Menschen als jemanden sieht, der im Augenblick Beziehungen gestaltet und verändern kann, (2) und die den Menschen in seinen Hoffnungen, Sehnsüchten und Visionen von einer besseren Zukunft sieht (3). Und schließlich wünsche ich mir, dass dieser Blick auf den Menschen in einer stimmigen Balance zwischen Körper, Geist und Seele stattfindet (4).

Wenn wir akzeptieren können, dass es keinen Menschen ohne Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt, dass es keinen Menschen ohne Körper, Geist und Seele gibt, dann müssen wir beginnen, uns mit einem liebevollen Blick dem zuzuwenden, was die großen Autoren psychotherapeutischer Theorien im vergangenen Jahrhundert entwickelt haben. Freud, Reich, Perls, Rogers, Skinner, Satir, Erickson, um nur einige wenige Namen zu nennen, haben sich ihr Leben lang mit großer Intensität und Kreativität dem Wachstum des Menschen gewidmet. Ich wünsche mir von mir selbst einen liebevollen Blick auf die Väter und Mütter der Psychotherapie. Ich möchte achtsam sein im Umgang mit dem, was sie errungen haben. Und ich wünsche mir, dass die Psychotherapie sich als große Familie begreift. Trotz aller Steine, die solch einer Entwicklung – zumindest hier zu Lande – in den Weg gelegt werden.

Milton Erickson ging davon aus, dass für jeden Klienten eine eigene Therapie entwickelt werden muss. Davon bin auch ich überzeugt, nur muss meiner Meinung nach nicht der Therapeut, sondern auch der Klient seinen eigenen Weg der Heilung finden. Meine Aufgabe als Therapeut besteht darin, ihm dabei zu helfen, ihm verschiedene Bausteine anzubieten. Welche der Klient für seine Entwicklung nutzen will, muss dem Klienten überlassen bleiben. Gerade in dieser achtsamen Hilfe bei der Suche des Klienten nach dem für ihn Heilsamen liegt ein wesentlicher Moment der Psychotherapie. Um einen vorurteilsfreien Blick auf den Menschen zu ermöglichen, muss ich in den entscheidenden Momenten

zwischenmenschlicher Begegnung frei sein von Theorien aller Art. Erst im Nachhinein können wir uns gemeinsam fragen, auf welche Weise wir das Geschehene einordnen wollen. Dann sollte der Therapeut über ein reiches Repertoire an Möglichkeiten verfügen. Kreativität wird nur dann möglich, wenn wir auf der Basis verschiedener Möglichkeiten einzigartige Kombinationen für den Augenblick treffen können.

Theorien sind Modelle, Versuche, die Wirklichkeit, wie wir sie erleben, abzubilden. Wirklichkeit ist aber zu komplex, um »wirklich« abgebildet werden zu können. Insofern glaube ich, dass wir nicht an einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung festhalten dürfen, sei diese tiefenpsychologisch, humanistisch, behavioural oder systemisch geprägt. Erst die Gesamtschau kann uns davon befreien, einer einzigen Wirklichkeitsbeschreibung zu glauben, und damit den Grundstein für die Heilung zwischenmenschlicher Verletzungen zu legen. Ich wünsche mir daher von mir selbst, nie das Gefühl zu haben, etwas »wirklich« und »endgültig« verstanden zu haben. Jede Theorie, jeder Begriff ist Unterscheidung. Um unterscheiden zu können, muss ich ausblenden. Theorien funktionieren, weil sie ausblenden. Jede Theorie ist daher, weil sie eine Theorie ist, wahr und falsch zugleich. Es kann demnach nicht mehr um die Wahrheit einer Aussage oder Beschreibung gehen, sondern lediglich um deren Nützlichkeit. Im Idealfall konfrontieren wir uns mit sich widersprechenden Theorien so, dass die eine Theorie oder Perspektive die »Verblendung« der anderen Theorie wieder »einblendet«. Sehr viel mehr können wir nicht tun. Es bliebe nur, gänzlich auf Theorien zu verzichten. Aber auch dies wäre eine »Einbildung«. Denn unser Handeln ist immer – bewusst oder unbewusst – von theoretischen Annahmen bestimmt.

Systemisch zu schauen bedeutet im tieferen Sinne ein Loslassen, ein Loslassen von Theorien aller Art bei der gleichzeitigen

Bereitschaft, gemeinsam eine Beschreibung, eine Theorie, zu finden, vielleicht auch zu »erfinden«, die allen gleichermaßen nützlich erscheint. Da dies jedoch unmöglich ist, bleibt nur ein Prozess kontinuierlicher Entwicklung, ohne Ziel, ohne Lösung und ohne Wahrheit, stets in Ver-Handlung und Ent-Wicklung.

Warum der Titel: Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik?

Mit lösungsorientiert meine ich eine den Perspektivenreichtum und den Perspektivenwechsel fokussierende Vorgehensweise. Systemisch bedeutet für mich, der Welt mit einem liebevollen Blick zu begegnen, einem Blick, der Ressourcen sucht, Möglichkeiten betont und das Wertvolle sieht.

Psycho-Somatik entspricht meinem Wunsch, Psyche und Soma, Körper, Geist und Seele innerhalb einer ganzheitlichen Psychotherapie als ein System zu begreifen.

Wenn mein Buch ein kleiner Schritt auf dem Weg Ihrer Ver- und Entwicklung ins und im Leben sein darf, würde mich das sehr freuen.

Teil I

# **Ich denke, also bin ich.**

Systemische Lösungen in Partnerschaft, Familie und Beruf

Acht Perspektiven systemischer Therapie und Beratung