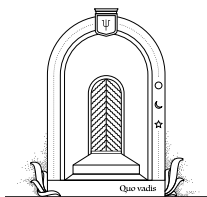


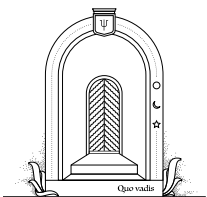
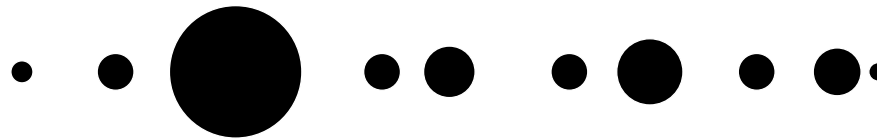
## **Systemische Therapie**

Punktuell erklärt!



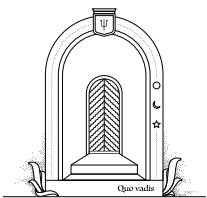
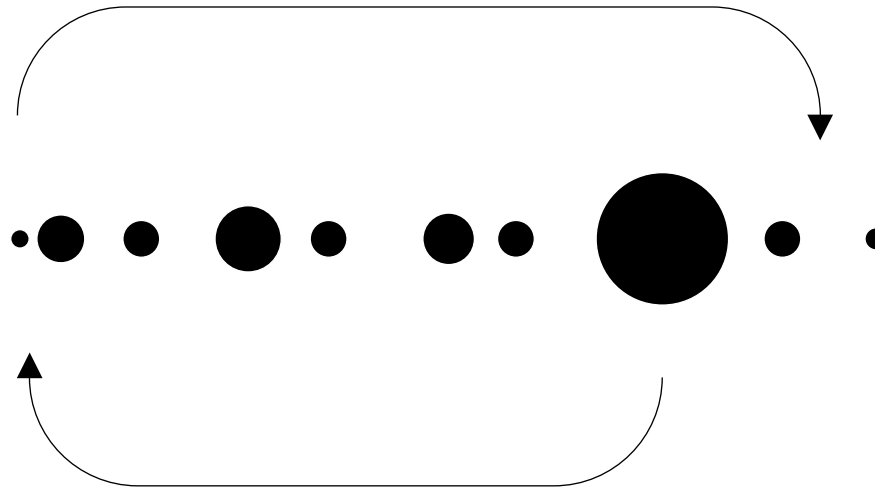
## 1. Ebene \_ Reihenfolge

Stellen wir uns 10 undefinierte Aufgaben vor.



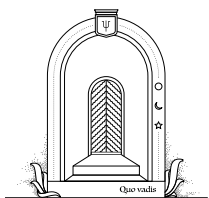
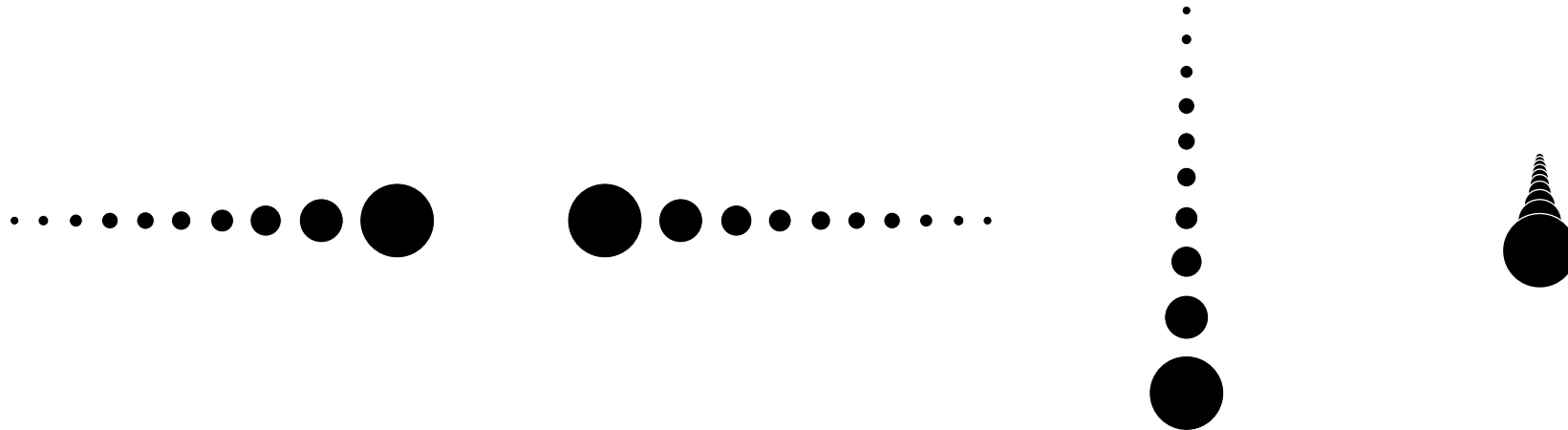
## 1. Ebene \_ Wichtung

Geben wir jeder Aufgabe eine Wichtung in Form von unterschiedlichen Umfängen,  
so ist dennoch keine eindeutige Priorität erkennbar.



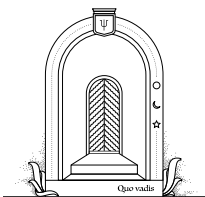
## 1. Ebene \_ Priorisierung

Nun sortieren wir die Aufgaben nach der Wichtigung, wie hier z.B. von der umfangreichsten zu der kleinsten Aufgaben.



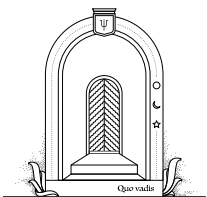
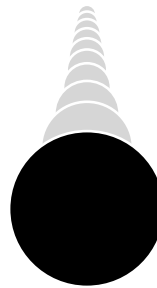
## 1. Ebene \_ Perspektive

Nun haben wir die Qual der Wahl, dabei kann man ruhig mal auf sein Bauchgefühl achten. Die kleineren Aufgaben zu erst oder die mit dem größeren Umfang? Von oben nach unten oder von vorn nach hinten?



## 1. Ebene \_ Entscheidung

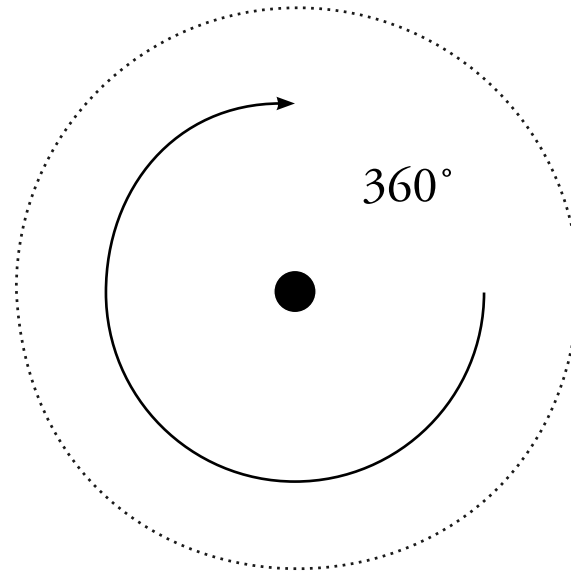
Du hast dich für eine Herangehensweise entschieden und kannst nun jede Aufgabe Schritt für Schritt abgehen.



## 2. Ebene \_ Selektierung

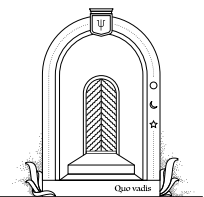
Nun betrachten wir eine einzelne Aufgabe.

In unserem Fall, die Erste.

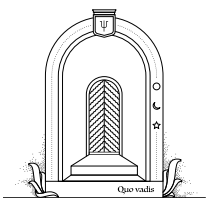
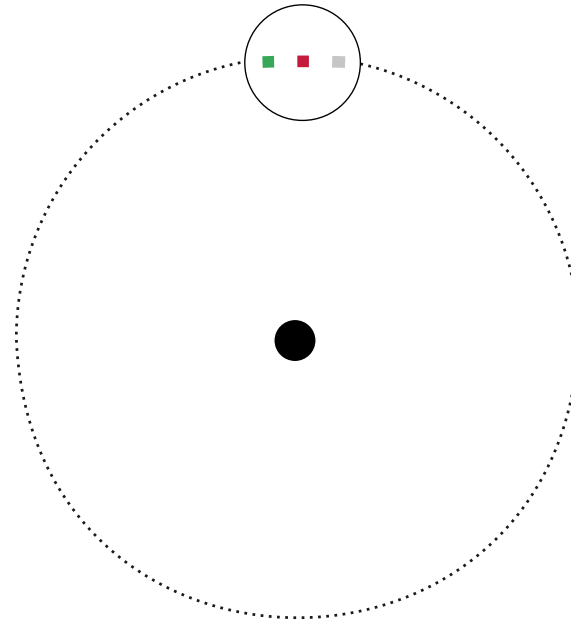


## 2. Ebene \_ Möglichkeiten

Man könnte sagen, bei einer einzelnen undefinierten Aufgabe und deren Lösung, hat man grundsätzlich einen Lösungsansatz in jede Richtung.

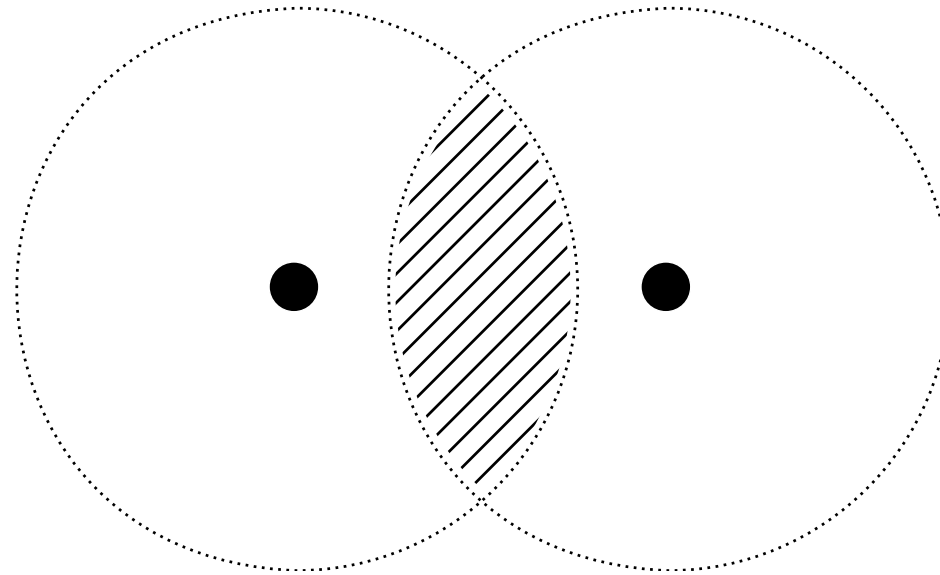






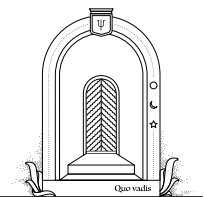
## 2. Ebene \_ Lösungsansätze

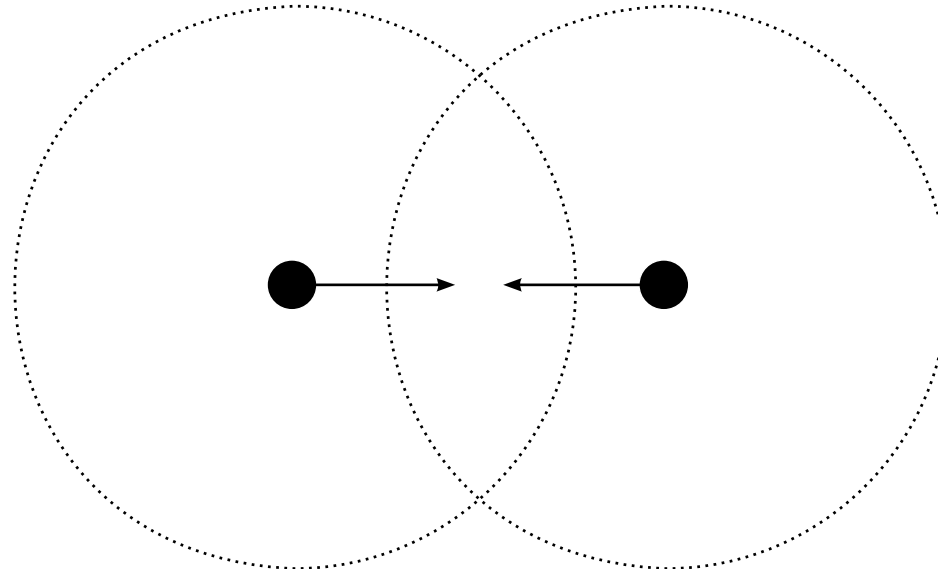
Demnach würde es 360 Lösungsansätze für eine Aufgabe geben. Diese lassen sich wiederum in positive, negative und neutrale Lösungswege aufteilen.



## 2. Ebene \_ Konflikt

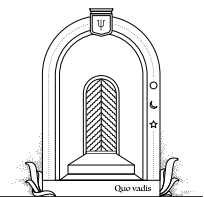
Wenn sich nun 2 Aufgaben und deren Lösungsansätze überschneiden, entsteht dabei ein Konflikt. In diesem Konfliktbereich kommt es nach jeweiliger Handlung zu folgenden Situationen.

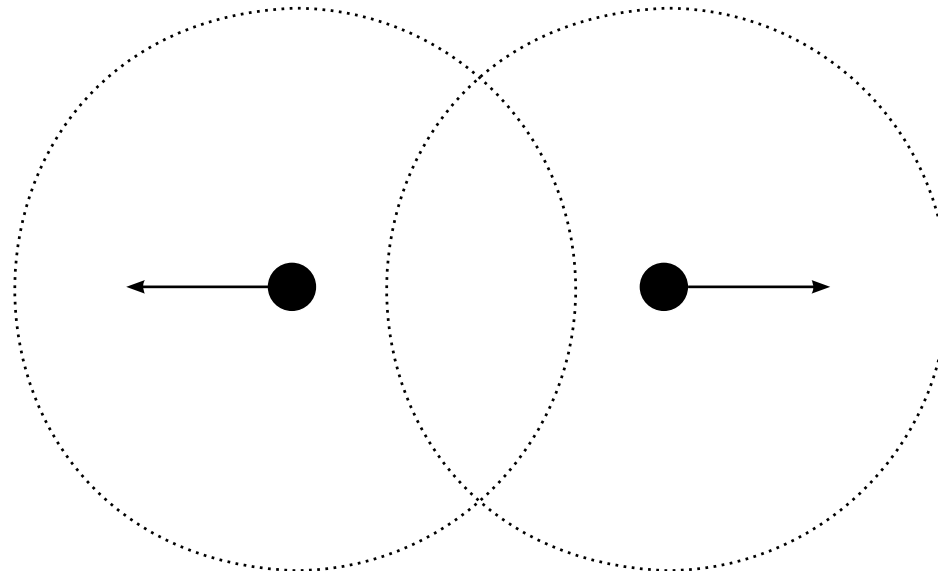




## 2. Ebene \_ Konflikt \_ Steigerung

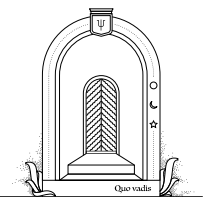
Durch verringern des Abstandes der Aufgaben, geraten diese in einen zunehmenden Konflikt zueinander.

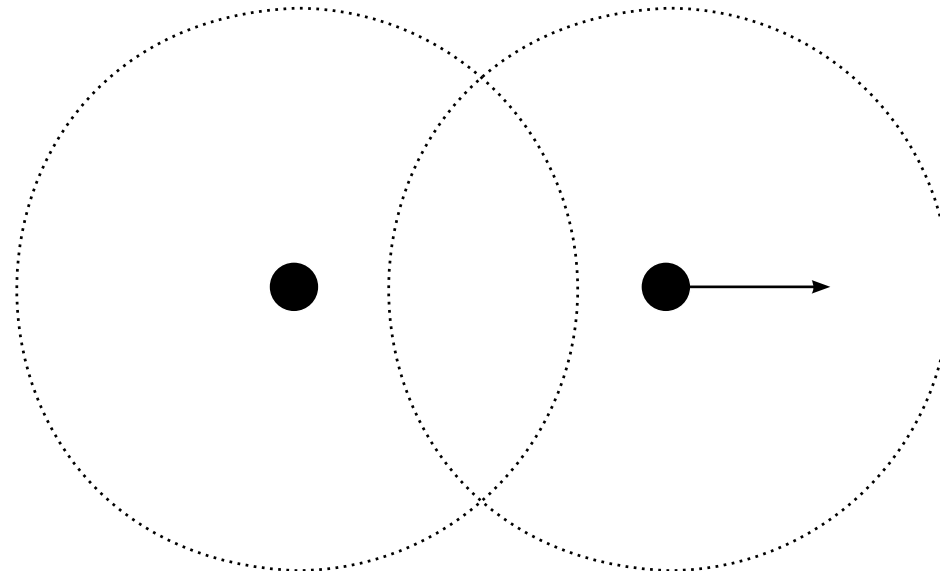




## 2. Ebene \_ Konflikt \_ beidseitige Verringerung

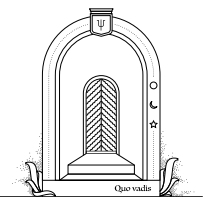
Das Vergrößern des Abstandes beider Aufgaben voneinander weg löst den Konflikt mit- oder zueinander auf.

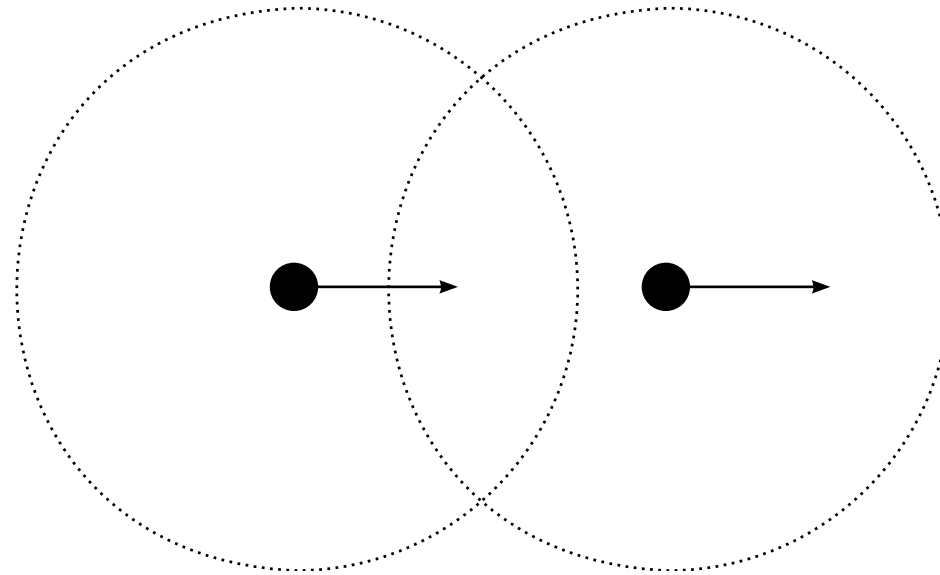




## 2. Ebene \_ Konflikt \_ einseitige Verringerung

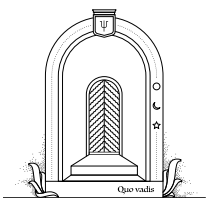
Eine Auflösung des Konfliktes findet ebenfalls statt, wenn sich eine Aufgabe von der andern distanziert.

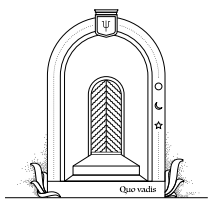
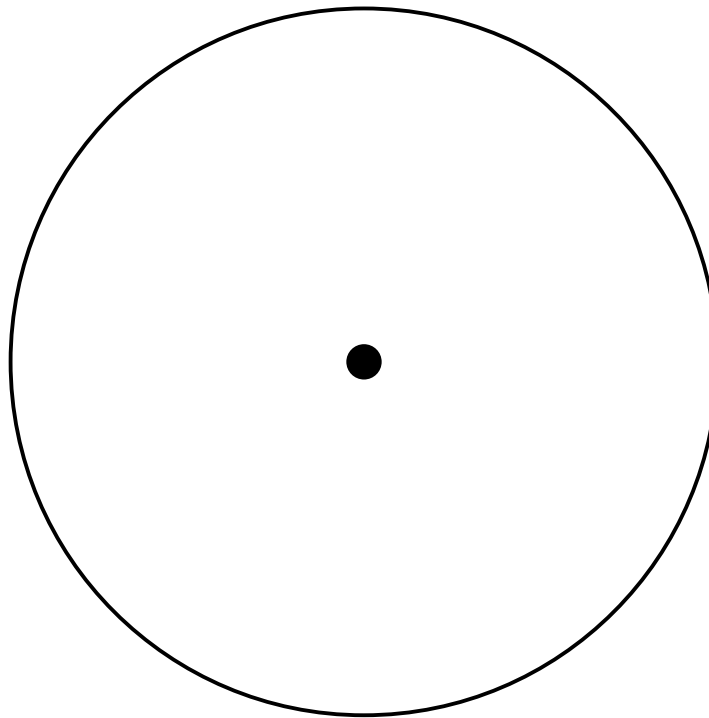




## 2. Ebene \_ Konflikt \_ einseitige Verstärkung

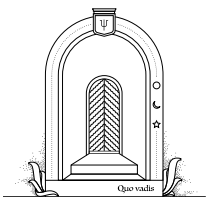
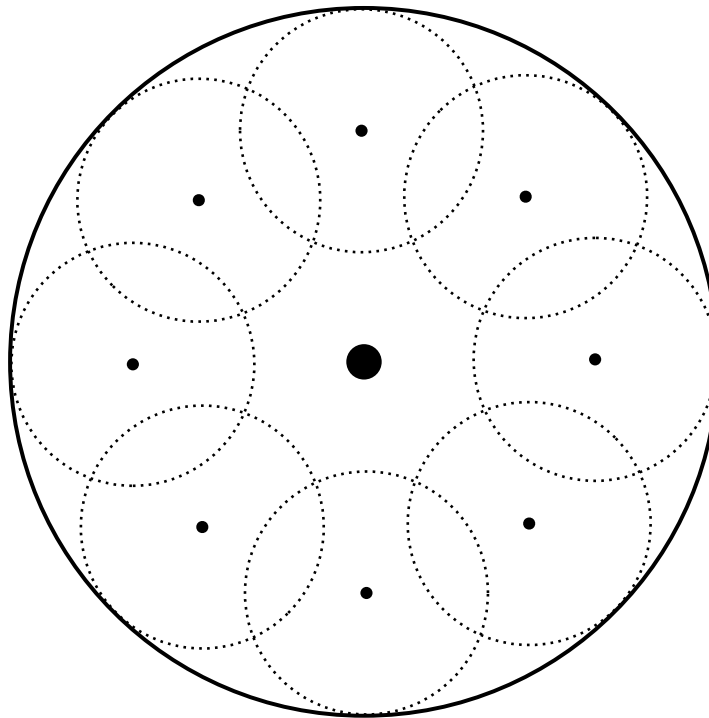
Das einseitige distanzieren einer Aufgabe, verstärkt den Konflikt für die andere Aufgabe.





### 3. Ebene \_ eine Aufgabe

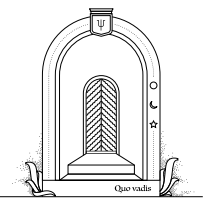
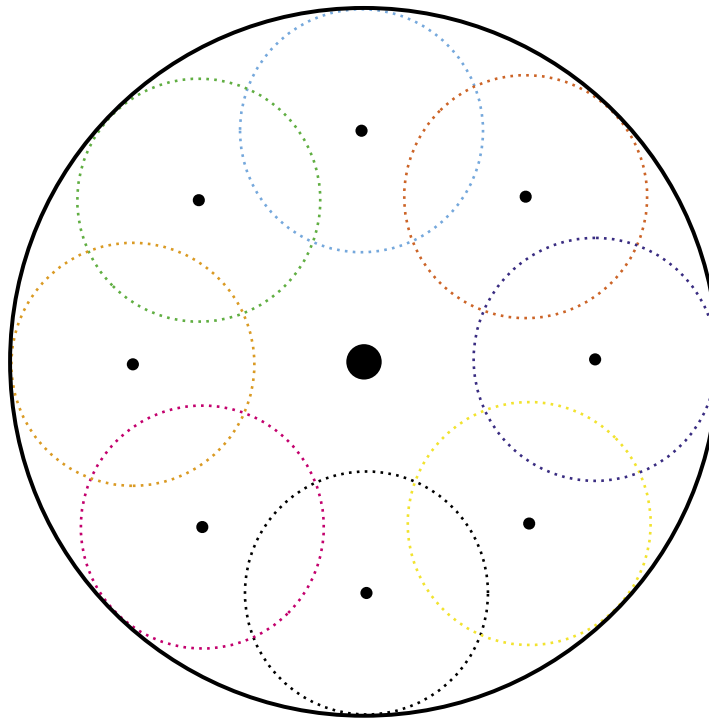
Eine Aufgabe kann uns allein beschäftigen, aber auch mehrere Personen.



### 3. Ebene \_ viele Beteiligten

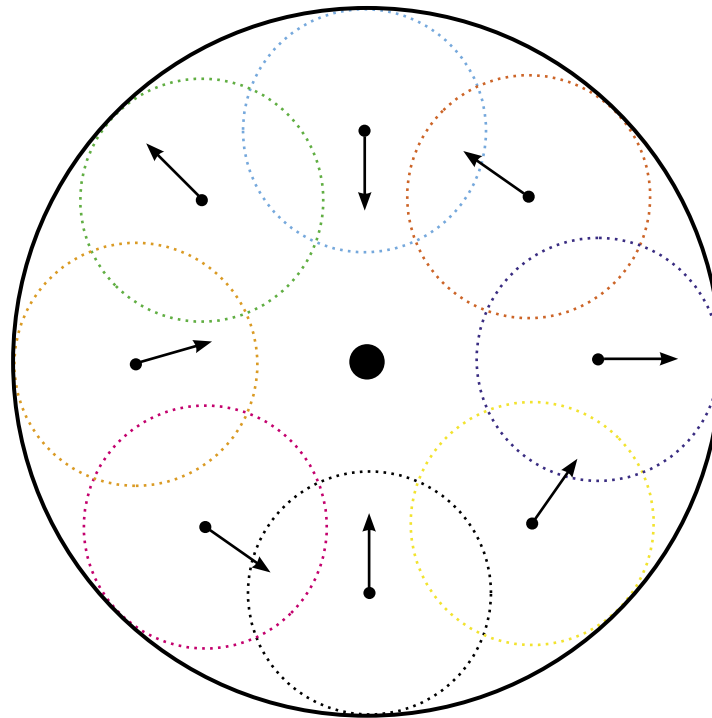
Sind mehrere Personen an einer Lösungsfindung beteiligt, kann es kompliziert werde.





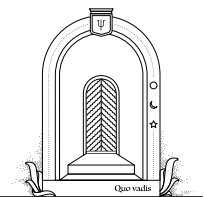
### 3. Ebene \_ Komplexität

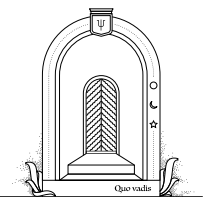
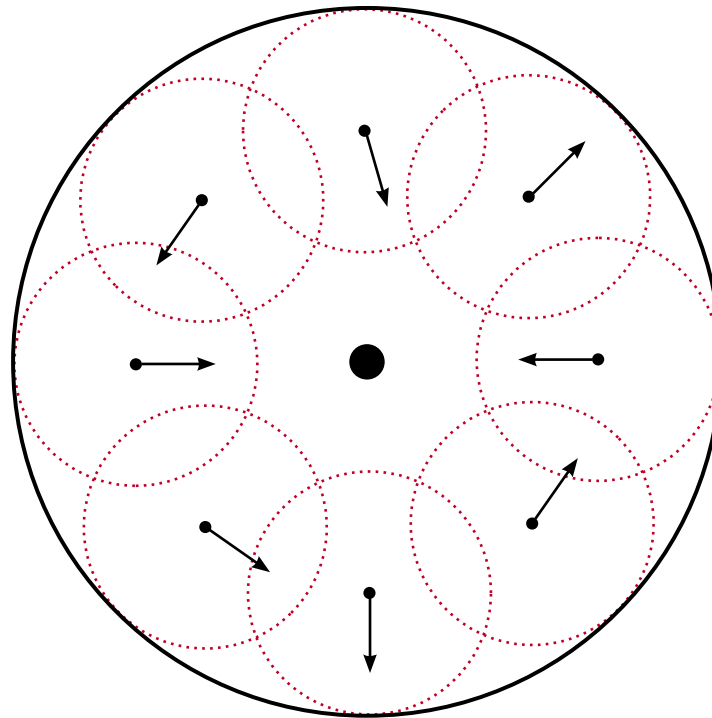
Da jeder der Beteiligten seine ganz eigenen Strategien im Umgang mit Aufgaben und deren Lösungen entwickelt hat, entsteht bei mehreren Beteiligten eine komplexe Ausgangssituation.



### 3. Ebene \_ Gruppendynamik

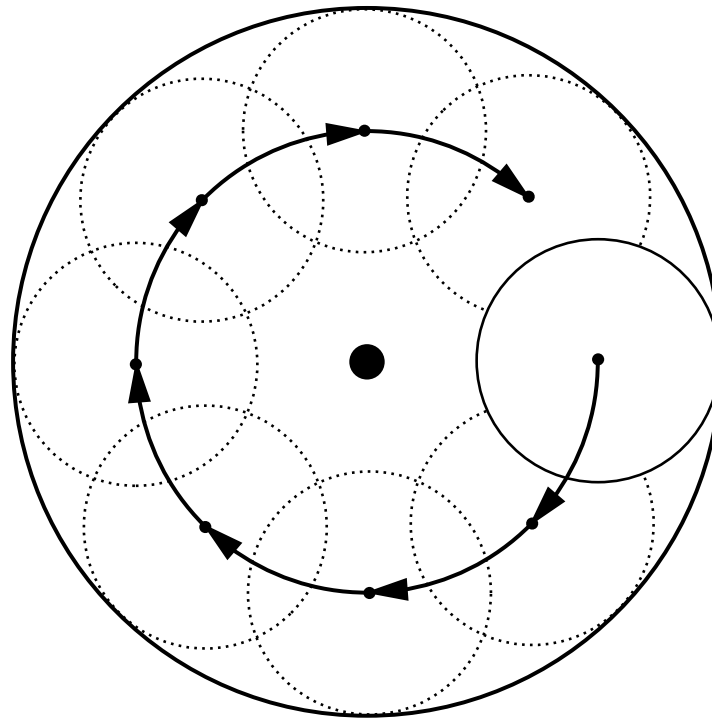
Wenn sich nun alle Beteiligten ohne Moderation einbringen, entsteht eine unkontrollierte Dynamik aller Interaktionen mit- oder zueinander.





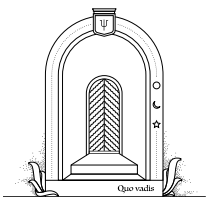
### 3. Ebene \_ Frustration

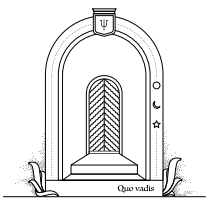
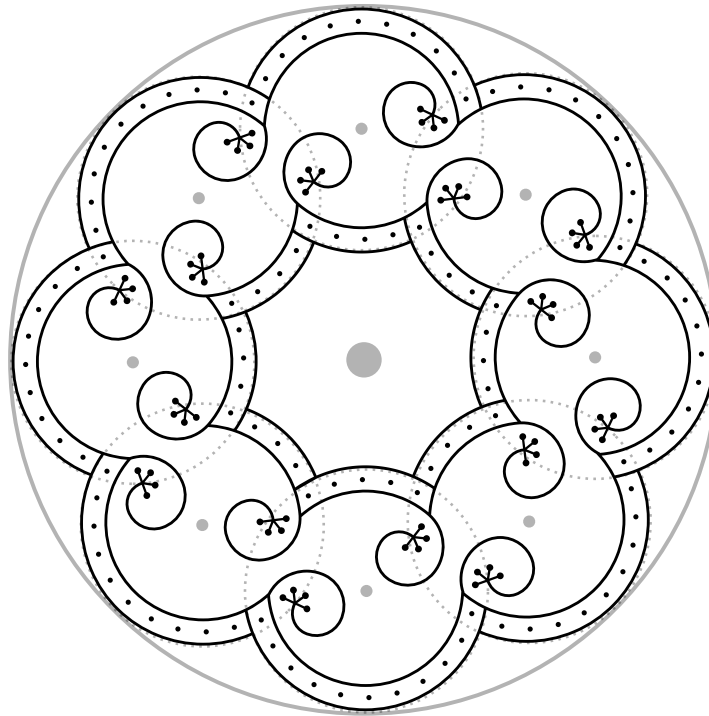
In solchen Dynamiken entwickeln sich Konflikte und Misserfolge, was enttäuschend ist und Enttäuschung schmerzt. Wiederholen sich solche Erfahrungen, ist dies frustrierend. Solche Situationen durchleben wir im Kreis der Familie, Partnerschaften, im Freundeskreis, auf Arbeit oder aber auch im Umgang mit uns allein im täglichen Leben.



### 3. Ebene \_ Organisation

Daher ist es notwendig, Aufgaben und Lösungswege durch Moderation oder Strukturierung zu organisieren.





### 3. Ebene \_ Fazit

Aufgaben werden uns immer begleiten, wie wir den Lösungsweg gestalten, ist allein unsere Entscheidung. Daher können ignorieren und resignieren keine Lösungswege sein, da diese nicht gestaltet werden können.