

# **Autonomie und Zugehörigkeit**

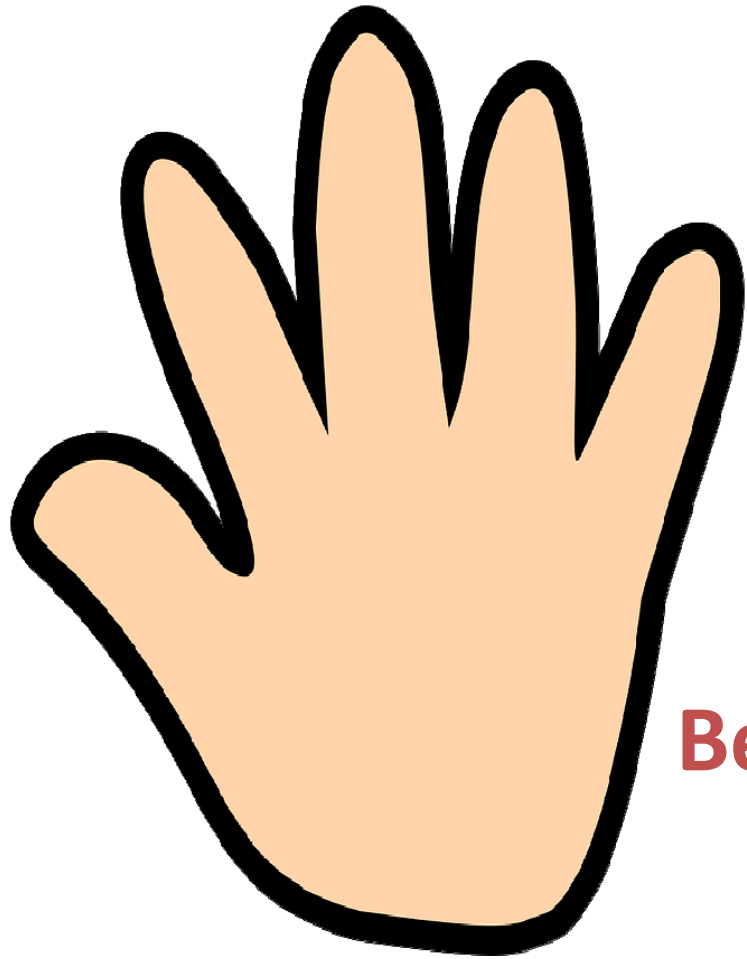
**Familienbande aus  
systemischer Sicht**



# Was heißt eigentlich systemisch?



# Abschied vom linearen Denken



**Ressourcen**  
**Autopoiesis**

**Beziehung und**  
**Kontext**

**Lösungsorientierung**  
**Wirklichkeitskonstruktion**

# **Kongruenz und Selbstwert**

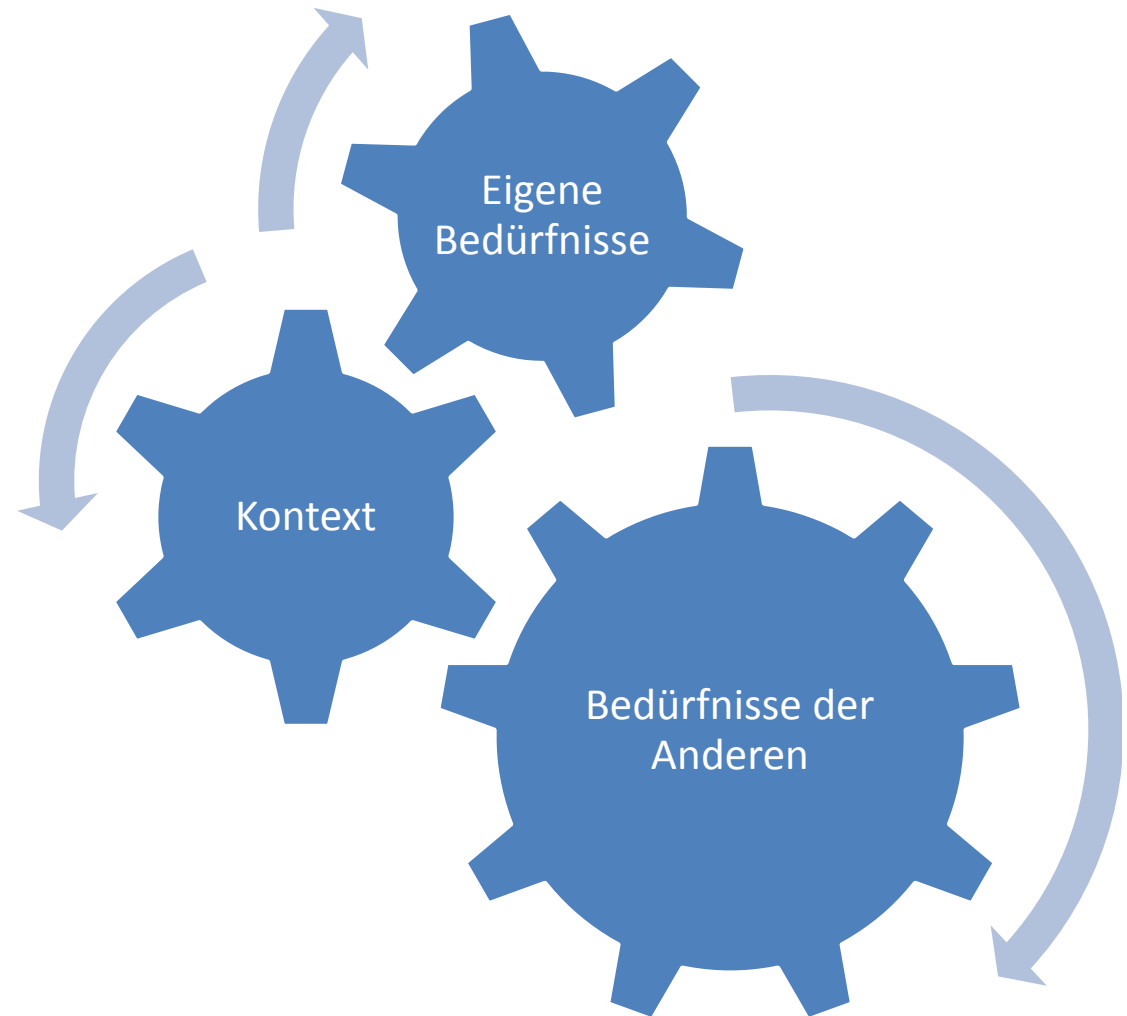
**„Fast alles, was Menschen**

**tun, tun sie aus Liebe**

**Virginia Satir, 1916 - 1988**

**Coping  
Strategien**  
„Stressmuster“

**sichern**  
**Zugehörigkeit**  
**und**  
**Autonomie**



# Was der Mensch über sich selber denkt, ist entscheidend für das, was er erlebt – wie er lebt

**Systemisch – konstruktivistisch:  
Die Arbeit am Selbstkonzept**

**„was denkst du über dich, wenn du...?“**



# Die Familie – ein autopoietisches System



Valeska Riedel, Miramis Institut für  
Systemische Theorie und Praxis



# Kurative Regeln

## Was das System in seiner Kraft hält

- **Die Zugehörigkeit (zur Sicherung der Existenz)**  
eine Tatsache, die durch Regeln festgelegt wird

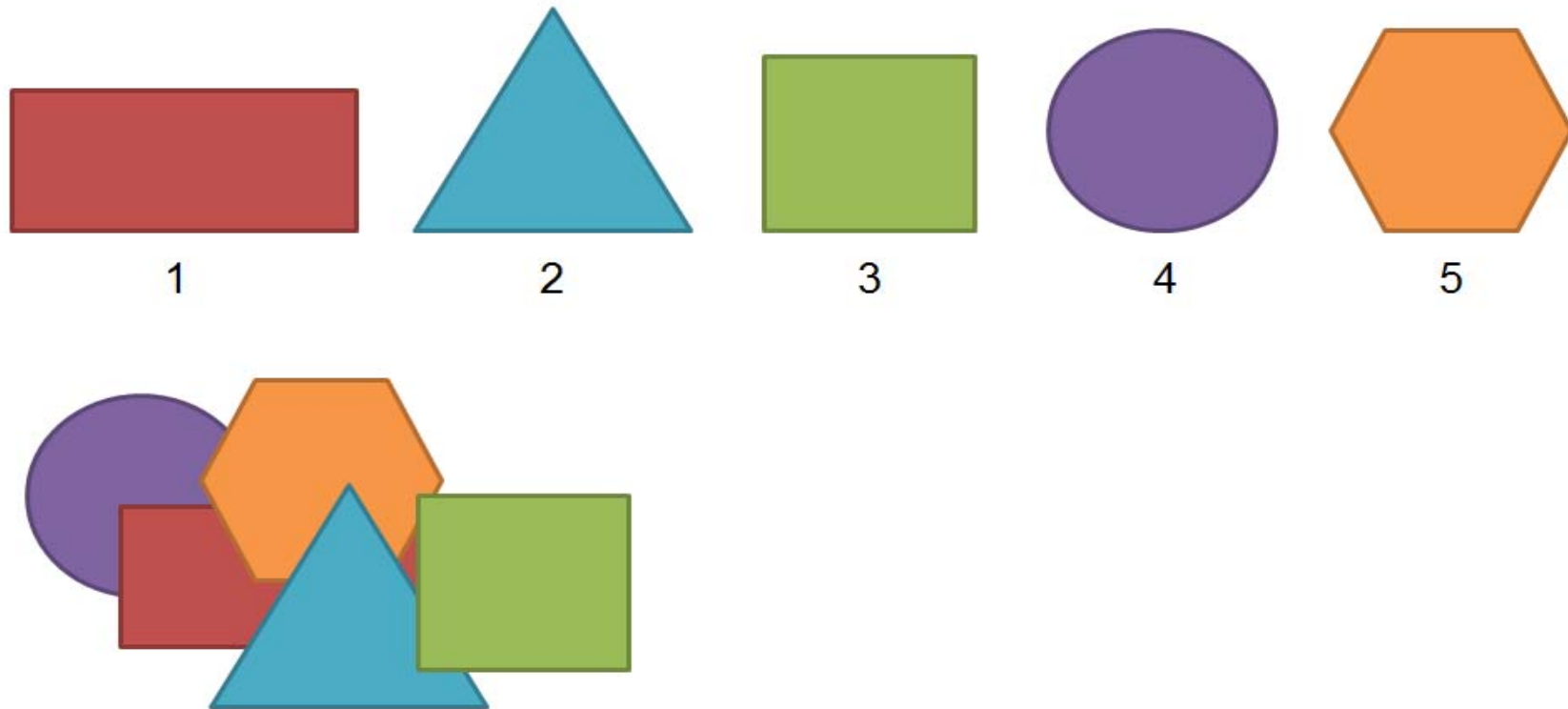
Systemisch – phänomenologisch:

**„WIE geschieht es...?“**



# Die Würdigung der Reihenfolge (zum Schutz von Wachstum und Fortpflanzung)

**Raumverlust durch Wachstum**  
**Jüngere/ Schwächere brauchen Schutz**



# Würdigung und Vorrang des höheren Einsatzes (zur Regelung des Energieflusses)

- Anerkennung gibt Energie zurück
- „offizielle“ Leistung – „inoffizielle“ Leistung



# Würdigung des Gebens (Förderung individueller Reifung)

- Würdigung und Wertschätzung
- Unterschiede bilden – individuelle Ressourcen





# Ressourcen des psychischen Immunsystems



# Grenzen wahrnehmen und setzen

## Die psychische Membran



# Zeitintelligenz

**Den eigenen Rhythmus  
wahrnehmen**

**aus dem Takt kommen**

**den Rhythmus der Natur  
spüren**



# Selbstbejahung und Lebensfreude

ein klares NEIN zum Anderen ist ein klares JA zu  
sich selbst...





# **sich immer wieder neu in die eigene Arbeit verlieben**

