

Gabriela von Witzleben

Das triadische Prinzip

Minimalinvasive Psychologie
mit Bauch, Herz und Kopf

2019

Inhalt

Geleitwort von Michael Bohne	8
Einleitung	9
1 Das triadische Prinzip	13
1.1 Das Ordnungsprinzip der Triade	13
1.2 Die drei Kernbedürfnisse Beziehung – Sicherheit – Autonomie	15
1.2.1 Herz – Beziehung	16
1.2.2 Kopf – Sicherheit	18
1.2.3 Bauch – Autonomie	19
1.2.4 Die Kernbedürfnisse als intrinsische Motivation	21
1.3 Die Begehung der Triade	26
1.3.1 Die Aufstellung	27
1.3.2 Die Flow-Richtung	29
2 Minimalinvasive Psychologie	32
2.1 Rationalität als Fata Morgana	33
2.1.1 Alltagsillusionen	35
2.1.2 System 1 und System 2	38
2.1.3 Selbstbild und embodimentale Wirkung	40
2.1.4 Das Johari-Fenster	42
2.1.5 Eisberg-Modell	43
2.2 Embodimentale Intelligenz	43
2.2.1 Bottom-up statt top-down	45
2.2.2 Die Psychotonne	46
2.3 Die Psyche als Ökosystem	47
2.3.1 Risikominimierung von Überlastung	47
2.3.2 Ressourcenausbeutung	48
2.3.3 Das Risiko von struktureller Gewalt	49
2.3.4 Artgerechte Haltung – sich selbst führen und begleiten	51
3 Komponenten der Methode	52
3.1 Teilarbeit	52
3.1.1 Verschiedene Teilekonzepte	53
3.1.2 Embodimentaler Zugang und Clusterbildung	56

3.1.3	Struktureller Aufbau	59
3.1.4	Trickster/Gestaltenwandler	61
3.1.5	Von Emokokken, Kognokokken und Embodikokken	63
3.1.6	Innere Anteile personalisieren	66
3.1.7	Die innere Bühne wird real begangen	68
3.1.8	Update und Integration	69
3.2	Die Aufstellung	70
3.2.1	Die Arbeit mit Bodenankern	71
3.2.2	Das Anliegen	72
3.2.3	Das Wünschelrutenverfahren	72
3.2.4	Fremdes von Eigenem trennen	73
3.2.5	Risiken und Nebenwirkungen von Aufstellungen	76
3.2.6	Ressourcenorientierter Fokus	78
3.3	Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie (PEP)	78
3.3.1	Was ist PEP?	78
3.3.2	PEP als Intervention in der Triade	80
4	Das triadische Prinzip in der Praxis	85
4.1	Die drei Kernbedürfnisse als Werte	85
4.1.1	Triadische Haltung, triadische Begegnung, triadischer Blick	85
4.1.2	Führungsstil und die triadischen Werte	86
4.1.3	Bauch, Herz und Kopf als Metaphern in Organisationen	88
4.2	Selbstwirksamkeit	89
4.3	Coaching und Beratung	91
4.3.1	Zirkulärer Perspektivwechsel als Grundlage	92
4.4	Psychotherapie	108
4.4.1	Körpersymptome und Erkrankungen	108
4.4.2	Trauma und Triade	119
4.4.3	Depression	133
4.5	Paarberatung	145
4.5.1	Die stete Wechselbeziehung der Kernbedürfnisse im Alltag	146
4.5.2	Die Dramaturgie der Paarberatung	148
4.6	Transgenerationale Kontexte	167
5	Fraktalität – Selbstähnlichkeit in der Triade	182
6	Manual	187
6.1	Erarbeitung des Anliegens	187
6.2	Vorgehensweise in der Triade	188
6.2.1	Die horizontale Begehung	189

6.2.2	<i>Das Anliegen kommt ins Bild, Personalisierung der Zentren</i>	191
6.2.3	<i>Die Kommunikation zwischen den drei Kompetenzzentren</i>	192
6.2.4	<i>Dosisreduktion</i>	193
6.2.5	<i>Bypass</i>	193
6.2.6	<i>Zentrumsverschiebung</i>	194
6.2.7	<i>Die drei Kernbedürfnisse als Ressourcen nutzen</i>	195
6.3	<i>Fraktale Aufstellungen</i>	197
6.3.1	<i>Jedes Zentrum hat ein Anliegen</i>	197
6.3.2	<i>Ein Zentrum hat eine Triade</i>	198
6.3.3	<i>Ein Anteil hat eine Triade</i>	199
6.3.4	<i>Zentrumsfilialen</i>	199
6.4	<i>Triadenarbeit mit drei Fragen</i>	200
7	Überlegungen zum Geschehen in der Triade	203
	Literatur	206
	Über die Autorin	208