

## **Konkrete methodische Schritte und Haltungen**

**Aus den Schilderungen der Therapeutin und Supervisorin ergeben sich folgende konkrete Bausteine:**

**Vorbereitung und innere Haltung:** Im Vorfeld sind ein gutes Erwartungsmanagement, Ergebnisoffenheit und die Toleranz von Unsicherheit zentral. Therapeut:innen hilft die Verinnerlichung, dass sie in der Sitzung nicht zwingend etwas Bestimmtes "machen" oder lösen müssen.

**Ankommen und Atmosphäre:** Die Sitzung beginnt mit einer freundlichen, wertschätzenden Begrüßung aller Beteiligten. Um körperliches Wohlbefinden herzustellen, werden Getränke angeboten und es gilt freie Platzwahl im Raum.

**Rollenklärung und Baseline-Ziel:** Zu Beginn erklärt die Therapeutin ihre Rolle und betont, dass die Klient:innen die Expert:innen für ihr System sind. Als übergeordnetes Grundziel der Sitzung wird definiert: Es soll ein Raum geschaffen werden, an dem sich am Ende jede anwesende Person prinzipiell vorstellen könnte, noch einmal wiederzukommen.

**Hinweis auf Eigenverantwortung:** Um sich von dem Druck zu entlasten, alles im Raum sehen und wahrnehmen zu müssen, bittet die Therapeutin alle Anwesenden, selbst auf sich zu achten und sich zu melden, falls beispielsweise eine Pause benötigt wird.

**Transparenz über Methoden:** Die Anwesenden werden darauf vorbereitet, dass die Therapeutin situativ ihre Beobachtungen teilen oder laut nachdenken könnte, was einer Art "Reflecting Team mit sich selbst" entspricht.

**Kommunikationsregeln:** Die Therapeutin nimmt eine zurückgelehnte Haltung ein. Sie achtet jedoch aktiv darauf, dass die Familienmitglieder direkt miteinander sprechen und nicht nur *übereinander* reden, und greift ein, falls dies nicht geschieht.

**Die erste Runde:** Den inhaltlichen Einstieg bildet eine Runde, in der jede Person im Raum gefragt wird, was sie sich konkret von der heutigen Sitzung erwartet.