

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TEN GELEIDE: EEN BRIEF VAN BERT HELLINGER | 9 |
| DANK | 10 |
| VOORWOORD | 11 |
| INLEIDING | 15 |
| VAN THEORIE... | |
| DE ONTWIKKELING VAN | 17 |
| Wat is een opstelling? | 20 |
| OPSTELLINGEN IN INDIVIDUELE SETTING OF IN EEN GROEP? | 23 |
| Voordelen van opstellingen in een groep en in de individuele setting | 24 |
| Opstellingen in individuele therapie | 25 |
| DE SETTING | 27 |
| Tijdsbestek | 27 |
| Ruimte, inrichting en hulpmiddelen | 28 |
| Doorlopende individuele therapie en opstelling | 29 |
| Tijd tussen de sessies | 30 |
| Meerdere opstellingen | 31 |
| OPSTELLINGSTECHNIEKEN IN INDIVIDUELE BEGELEIDING | 33 |
| Opstelling met bodemankers: bladen, sjablonen, viltstukken | 33 |
| Uitweiding: morfisch veld | 35 |
| Hoe krijgen we informatie over andere personen? | 37 |
| Opstelling in de verbeelding | 39 |
| Opstelling met figuren | 42 |
| SYMPTOMEN, GEVOELENS EN INNERLIJKE BEWEGINGEN | 45 |
| Uitreiken en terugtrekken. Primaire-, secundaire-, overgenomen- en metagevoelens | 45 |
| Symptomen hebben gelijk | 47 |
| Primaire gevoelens en innerlijk uitreiken | 48 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Secundaire gevoelens, innerlijk afwenden en 'onderbroken uitreiking' | 49 |
| Hoe kun je secundaire gevoelens in het therapeutische proces herkennen? | 52 |
| Uit het systeem overgenomen patronen: gevoelens, gedachten en handelingen | 55 |
| Hoe kunnen we herkennen, dat de cliënt iets uit het systeem overneemt? | 55 |
| Tegenstrijdige bewegingen | 58 |
| Metagevoelens | 58 |
| LICHAAM EN ADEM | 60 |
| Leren | 61 |
| Wat gebeurt er als je diep uitademt? | 63 |
| Lichamelijke spanning en ontspanningsoefeningen | 65 |
| Lichaamswaarneming en opstelling | 67 |
| Een kleine oefening voor lichaamswaarneming | 68 |
| WAT HELPT? | 69 |
| Toelichting | 70 |
| Suggesties | 70 |
| Vaagheid | 72 |
| Vragen, vragen, vragen | 73 |
| Taal | 74 |
| Lichaam | 76 |
| CONTRA-INDICATIES EN STORINGEN | 77 |
| Redenen, de opstelling te onderbreken of af te breken | 77 |
| Onderzoeken | 77 |
| Therapeutische begeleiding | 78 |
| De relatie cliënt - therapeut | 79 |
| Tegenoverdracht als aanwijzing | 81 |
| Uitwijding: Tegenoverdracht | 82 |
| Concreet blijven | 83 |
| Lichamelijke reacties | 84 |
| Hyperventilatie en paniekademhaling | 85 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ‘Weerstand’ | 86 |
| ‘Langzame cliënten’ | 86 |
| De cliënt reageert niet meer. | 87 |
| Voorkomen | 89 |
| Doorgaan | 90 |
| Afbreken of niet? | 91 |
| | |
| ...NAAR DE PRAKTIJK | |
| INDIVIDUELE OPSTELLING IN DE PRAKTIJK | 95 |
| ‘Warming up’ | 95 |
| Beschrijving van de symptomen en verheldering van de vraag | 96 |
| Notities en aantekeningen | 97 |
| Het verlangen van de cliënt | 98 |
| Een goede toekomstschets. | 99 |
| Symptomen, problemen, vragen | 103 |
| Hoe is het symptoom te begrijpen? | 104 |
| Twee interventie niveaus | 106 |
| Wat kan de cliënt doen, om het symptoom te stoppen en wat moet er dan voor in de plaats komen? | 107 |
| Symptomen als aanwijzing | 107 |
| | |
| FAMILIE- EN BIOGRAFISCHE ANAMNESE | 111 |
| Uitweiding: eerste indruk en waarneming van sfeer om iemand heen | 112 |
| Biografische anamnese, levensgeschiedenis en -context van de cliënt. | 113 |
| Familieanamnese | 114 |
| Wie hoort bij het systeem? | 115 |
| Bijzonderheden in eigen of familiegeschiedenis | 117 |
| Hulpbronnen van de cliënt en het systeem | 118 |
| | |
| OPSTELLING | 119 |
| Opstelling met bladen papier | 119 |
| Opstelling in de verbeelding | 122 |
| ‘Storingen’ | 124 |
| Onbekende familieleden | 126 |

| | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Suggesties | 132 |
| Buigen en toestemmen | 133 |
| Een kleine oefening voor de therapeut | 138 |
| Zinnen | 139 |
| Hoe vinden we de goede zin? | 139 |
| | |
| OPLOSSINGSBEELD | 142 |
| Hoe ontwikkelen de beelden zich verder? | 143 |
| De werkelijkheid van de oplossingsbeelden | 145 |
| | |
| OEFENINGEN EN HUISWERK | 149 |
| Verandering en oefening | 149 |
| Patroon | 150 |
| Inhoud van de oefeningen | 151 |
| Waarneming van het eigen lichaam en lichaamstoestand. | 152 |
| Waarnemen van gedrag en innerlijke proces | 152 |
| Ontwikkeling van alternatieven | 153 |
| Experimenteren met de alternatieven | 154 |
| Hoe te kiezen, ontwerpen en onderzoeken? | 155 |
| Eerste kleine oefenopgaven | 155 |
| Oefeningen in het verloop van de therapie | 156 |
| Oefeningen na opstellingen | 157 |
| | |
| OEFENINGEN EN VRAGEN VOOR DE THERAPEUT | 159 |
| | |
| LITERATUUR | 163 |
| | |
| OVER DE SCHRIJFSTER | 171 |
| | |
| OVER DE VERTAALSTER | 172 |
| | |
| BERT HELLINGER INSTITUUT NEDERLAND | 173 |
| | |
| HET NOORDERLICHT | 173 |

TEN GELEIDE: EEN BRIEF VAN BERT HELLINGER

Lieve Ursula,

Toen ik dit boek las, heb ik geregeld mijn ogen gesloten en mij door jou laten leiden, om het tot nu toe verdrongene aan te kijken en eindelijk te zien. Dit is een boek, dat mij van het begin tot het einde geboeid heeft. Je neemt je lezer behoedzaam mee, in kleine stappen, en plotseling is hij midden in het avontuur van een ontdekkingsreis in zijn ziel. In zijn familie, in zijn verleden en -vooral- in een bevrijde toekomst.

Maar terwijl hij zichzelf op deze manier als bij de hand genomen voelt, leert hij tegelijkertijd op speelse manier - zowel bij zich zelf als bij anderen- hoe hij op een bevrijdende manier iets dat lang verward is geweest in een heldere ordening kan brengen.

Daarbij vergeet hij gemakkelijk dat het hier in eerste instantie om een boek gaat, waarmee mensen die anderen met behulp van familieopstellingen in moeilijke en vaak uitzichtloze situaties een nieuw beeld en nieuwe mogelijkheden willen aanreiken, dit ook in de beschermde setting van individuele begeleiding kunnen aanbieden.

Het repertoire dat jij hiervoor aanbiedt, is verbazingwekkend en steeds aan de hand van veel voorbeelden, invoelbaar beschreven.

Een mooi en rijk boek, waarop velen met mij al lang gewacht hebben.

Ik feliciteer je hiermee.

Bert Hellinger