

Systemische Praxis ist eine kontinuierliche Aktivität – wie beim Training von Muskeln muss ständig geübt werden. Nutze diese Symbole, die dir beim Üben helfen sollen.



SEE THE BIGGER PICTURE

Erkenne **das Ganze** und tritt zurück von den Details um den Gesamtzusammenhang zu sehen und herauszufinden, was noch die Situation beeinflusst. Was geschieht hier noch?



BE AWARE OF YOUR MENTAL MODEL

Sei dir **deiner mentalen Modelle bewusst** und wie sie deine Perspektive und Handlungen beeinflussen. Welche Glaubensmuster und Werte lenken meine Wahrnehmung, meine Aktionen und Reaktionen in dieser Situation?



SEE YOURSELF IN THE SYSTEM

Sehe **dich selbst im System**: Schau, wie du im System agierst, zum System beiträgst und es beeinflusst. Was ist meine Rolle in dieser Situation? Was kann ich beeinflussen?



ENGAGE DIVERSE PERSPECTIVES

Nimm **unterschiedliche Perspektiven ein**, um die Situation aus einer anderen Sicht zu betrachten. Wer hat eine andere Perspektive als ich von dieser Situation und was sehen diese? Wessen Stimme wird nicht gehört?



LISTEN DEEPLY

Sei im **gegenwärtigen Moment voll präsent** (achtsam) und höre gut zu, ohne gleich ein Problem lösen zu wollen. Höre ich zu oder warte ich auf einen günstigen Moment, um zu sprechen? Halte ich mich zurück mit Bewertungen und Kritik? Bin ich offen für neue Informationen?



QUESTION ASSUMPTIONS

Prüfe **aftauchende Annahmen** und deren Realitätsbezug. Welche Annahmen mache ich zu dieser Situation und wie kann ich sie überprüfen?



UNCOVER UNINTENDED CONSEQUENCES

Decke **unbeabsichtigte Folgen auf**, bevor du Entscheidungen triffst oder handelst. Was könnte noch passieren, wenn ich dies tue? Was müsste ich anders machen, um unerwünschte Konsequenzen meines Handelns zu verhindern?



USE VISUAL MODELLING

Benutze **Visualisierungen**, um eine komplexe Situation zu verstehen oder zu erklären. Du kannst so neue Erkenntnisse bekommen. Kann ich die Situation zeichnen oder illustrieren, z.B. mit Diagrammen, Metaphern, Symbolen, ‚Landkarten‘ (maps), Aufstellungen?



LOOK FOR CONNECTIONS AND RELATIONSHIPS

Achte auf **Verbindungen und Beziehungen** zwischen Teilen des Systems und gewinne neue Einsichten über das Ganze. Welche Teile sind verbunden? Was ist deren Beziehung? Gibt es ein neu erscheinendes oder sich wiederholendes Muster?



REFLECT REGULARLY

Reflektiere **regelmäßig** Situationen, deute sie und deren Sinn und komme zu einem tieferen Verständnis. Was wollte ich erreichen und was ist tatsächlich geschehen? Was sagt mir das über das System? Wie kann ich mit dieser neuen Erkenntnis arbeiten?

übersetzt und neu gestaltet von E. Nau nach einer Vorlage von ‚Tasmanian Government‘ und ‚The Australian Prevention Partnership Centre‘ / www.preventioncentre.org.au/resources/learn-about-systems