



## **Aufstellungsgruppe MimeSys**

### **– Empfehlungen zum Lesen und Hören**

**Baer, Udo / Frick-Baer, Gabriele (2015): Kriegserbe in der Seele. Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft. Weinheim: Beltz.**

*Die Autoren verstehen es, in einfacher Sprache die Erfahrungen vieler durch transgenerationale Traumata zu formulieren und herzuleiten. Das Buch enthält außerdem zahlreiche stützende Übungen (z. B. Leitsätze statt Leidsätze) zur Stärkung und Selbstvergewisserung.*

**Bode, Sabine (2005): Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. München, Zürich: Piper.**

*Informationen und Verständnishilfen der Generation, die zwischen 33 und 45 geboren wurde. Warum Schweigen, Verdrängen und Zähne-Zusammenbeißen so wichtig war und was es mit uns Kindern und Enkeln machte.*

**Ennenbach, Matthias (2016): Psychosomatik ist die Art und Weise wie wir alle funktionieren. Oberstdorf: Windpferd Verlag.**

*Ein leicht verständliches, kurzes und umfassendes Buch zum Thema. Sehr gut als Basiswissen darüber geeignet, wie Psyche und Körper, Emotionen und Verstand interagieren.*

**Frot, Pierre (2012): Lexikon des Familienstellens und der systemischen Aufstellungsarbeit. Darmstadt: Schirner.**

*Zum punktuellen Kreuz- und Querlesen: Nach Stichworten sortierte Sammlung von Zusammenhängen, Wissensbeständen und gebündelten Erfahrungen zu Themen und Vorgehensweisen beim Aufstellen. Verschiedene Ansätze und Schulen werden berücksichtigt.*

**Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger (2014): MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett Cotta**

*MBSR ist eine von John Kabat-Zinn eingeführte Methode zur Stressreduktion und -bewältigung, die auch klinisch zur Anwendung kommt. Dieses Buch ist eine Einführung und gibt praktische Anleitungen. Inklusive 2 CDs mit geführten Meditationen.*

**Mahr, Albrecht (2016): Von den Illusionen einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein. München: Scorpio**

*Wirklich ein Buch für, die die gerne erwachsen werden wollen. Die bereit dazu sind, die volle Verantwortung zu nehmen und das volle Glück, das Ganze Menschsein inklusive aller Zweifel. Mahr beschreibt in 8 einzel lesbaren Kapiteln...*



**Mannschatz, Marie (2010): Meditation. Mehr Klarheit und innere Ruhe. Achtsam und gelassen durch den Alltag, sein Herz für sich und andere öffnen. 5 geführte Meditationen auf der CD (70 Min. Spieldauer). München: Gräfe und Unzer (GU Lust zum Üben).**

*Grundlagen für Anfänger mit kurzen geführten Meditationen zu Gelassenheit, Selbstakzeptanz und Mitgefühl in der buddhistischen Tradition. Die Sprecherin ist Marie Mannschatz selbst.*

**Nazarkiewicz, Kirsten / Kuschik, Kerstin (Hrsg.) (2015): Handbuch Qualität in der Aufstellungsleitung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht**

*Das Handbuch widmet sich verschiedenen Methoden, Praxisfeldern und Schulen in der Aufstellungsarbeit, stellt den aktuellen Stand der Diskussion über Qualität in Theorie und Praxis dar und fasst diesen in 20 Thesen zusammen*

**Nazarkiewicz, Kirsten / Kuschik, Kerstin (Hrsg.) (2015): Qualität in der Aufstellungsleitung. Kontext – Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie, Band 46, Heft 2, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag**

*Die Sonderausgabe der Zeitschrift zum Thema enthält neben dem einleitenden Editorial Beiträge zu Haltung, therapeutischem Vorgehen, dem Einsatz in der Supervision und Intervision in der Aufstellungsleitung.*

**Rosenberg, Marshall B. / Gandhi, Arun / Birkenbihl, Vera F. / Holler, Ingrid (2013): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten (Reihe Kommunikation • Gewaltfreie Kommunikation). 11. Auflage, Paderborn: Junfermann.**

*Der berühmte Ansatz von Rosenberg zeigt, wie man in der Kommunikation auf Augenhöhe schwierige Themen an- und besprechen kann und demonstriert, dass erfolgreiches Sprechen auf einer geklärten und wertschätzenden Grundhaltung basiert.*

**Ruppert, Franz (2012): Trauma, Angst und Liebe: Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel.**

*Was eine traumatische Erfahrung mit uns macht. Wie sie sich auf unsere Fähigkeit zu lieben auswirkt. Wie ein Kreislauf funktioniert, der uns immer wieder in ähnliche Situationen treibt, und auch: welche Auswege es gibt.*

**Sautter, Christiane / Sautter, Alexander (2012): Aufstellen – systemisch richtig! Was Sie über Aufstellungen wissen sollten und wie Sie sich darauf vorbereiten können. Wolfegg: Verlag für Systemische Konzepte.**

*Das Ehepaar Sautter zeigt in diesem kleinen Büchlein, wie systemische konstruktivistische Aufstellungen nach Satir ablaufen und worauf man als Klient/in achten kann.*

**Schulz von Thun, Friedeman, (2004): Miteinander reden – 3. Das “innere Team” und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek: rororo.**



*Was ist Identität? Darüber gibt es verschiedene Konzepte. Hier wird eine „innere pluralistische Gesellschaft“ vorgestellt, innerhalb derer wir alle unsere Entscheidungen und unser Verhalten aushandeln – bewusst oder unbewusst. Das Buch leistet einen Beitrag dazu, dies mehr ins Bewusstsein zu bringen und damit unser Leben selbst-bewusster gestalten zu können.*

**Wardetzki, Bärbel (2002): Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können. München: Kösel.**

*Sehr praxisnah mit Beispielen und Tipps, Versteh- und Reflexionshilfen: Was sind Kränkungen? Welche Gefühle werden da verletzt? Wo ist mein wunder Punkt? Wie kann ich aus Kränkungssituationen aussteigen?*