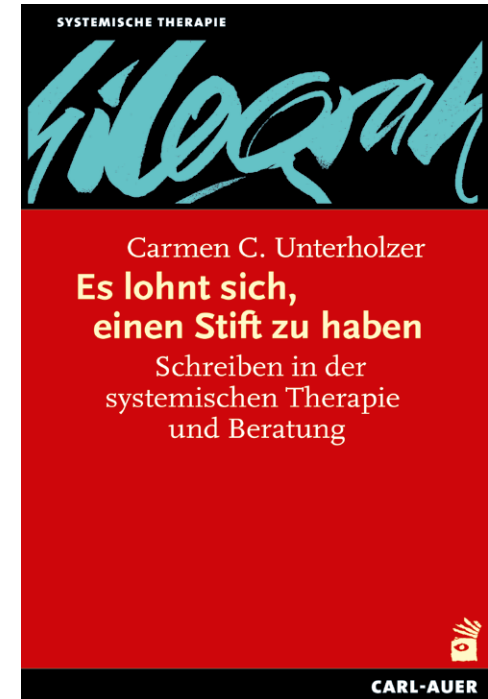


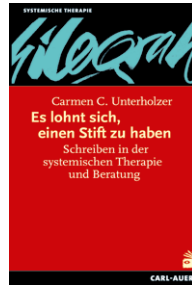
# Es lohnt sich, einen Stift zu haben

Schreiben in der systemischen  
Therapie und Beratung



Carmen C. Unterholzer  
**Es lohnt sich,  
einen Stift zu haben**  
Schreiben in der  
systemischen Therapie  
und Beratung  
229 Seiten, Kt, 2017  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-8497-0176-5

## Über das Buch



Carmen C. Unterholzer  
**Es lohnt sich,  
einen Stift zu haben**  
Schreiben in der systemischen  
Therapie und Beratung  
229 Seiten, Kt, 2017  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-8497-0176-5

Erzählungen gehören zu jeder Psychotherapie. Ist es ein Unterschied, ob Klienten „nur“ reden oder ob sie auch schreiben? Obwohl viele Menschen zur Feder greifen, weiß man wenig darüber, wann Schreiben hilft, wann es schadet, wie Texte gestaltet sein sollten, um heilsame Effekte hervorzubringen.

Carmen C. Unterholzer positioniert das Schreiben innerhalb der systemischen Therapie und leuchtet das Verhältnis zwischen Literatur und Therapie aus. Sie zeigt, wie andere therapeutische Ansätze das Schreiben einsetzen und entfächert die Vielfalt schriftlicher Interventionen in der systemischen Psychotherapie. Die Autorin arbeitet Veränderungsprozesse für Klienten sinnvoll sein könnte und wie therapeutisches Schreiben im Einzelsetting und in Gruppenpsychotherapien eingesetzt werden kann. In dieser Hinsicht setzt sich das Buch deutlich von gängigen Anleitungen zum therapeutischen Schreiben ab.

Beispiele aus der therapeutischen Arbeit geben Einblick in die Praxis und bestätigen den berühmten Satz von Gertrude Stein: Es lohnt sich, einen Stift zu haben.

*„Ich kann allen Psychotherapeuten und Beratern dieses Buch ans Herz legen – den Systemikern wie auch allen anderen, die sich für den therapeutischen Einsatz des Schreibens interessieren.“*  
Kirsten von Sydow

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

## Ich bestelle:

Ex. \_\_\_\_\_ **Es lohnt sich,  
einen Stift zu haben**  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70

Ex. \_\_\_\_\_ ISBN 978-3- \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine  
Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail \_\_\_\_\_  
Bitte in Blockschrift ausfüllen!

## Über die Autorin



**Carmen C. Unterholzer**, Dr. phil., systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin am Institut für systemische Therapie, Wien; Lehrtherapeutin der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie und Studien, Wien; Weiterbildung in Poesie- und Bibliothotherapie sowie Hypnotherapie; mehrjährige Lehrtätigkeit an der Universität Innsbruck.

### Weitere Titel:



IST Wien  
**Ana Ex**  
Wie die Magersucht siegt und wie sie scheitert  
1 DVD, ca. 30 Min.  
€ (D) 19,90/€ (A) 19,90  
ISBN 978-3-89670-260-9



Manfred Prior  
**Beratung und Therapie optimal vorbereiten**  
Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch  
187 Seiten, 23 Abb., Kbr, 7. Aufl. 2016  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-8497-0126-0



Michael White/David Epston  
**Die Zähmung der Monster**  
Der narrative Ansatz in der Familientherapie  
220 Seiten, Kt, 7. Aufl. 2013  
€ (D) 21,90/€ (A) 22,60  
ISBN 978-3-89670-528-0

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Kirsten von Sydow</b>	<b>9</b>	<b>6 Alternative Autobiografie statt alter Leidensgeschichten – Schreiben in Gruppen</b>	<b>114</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>	6.1 Gruppe »Geschichte(n) meines Lebens«	114
<b>1 Therapie und Literatur – eine enge Beziehung</b>	<b>17</b>	6.2 Gruppe »Arbeit – Das ganze Leben?«	124
1.1 Literaturproduktion mit therapeutischen Nebeneffekten	17	<b>7 Die Kraft des Gestaltens</b>	<b>134</b>
1.2 Literatur im Dienste der Heilung	18	7.1 Varianten des Erzählens	134
1.3 Die Erzählung als Medium in der Therapie	22	7.2 Texte transformieren	140
1.4 Therapeutische Interventionen literarisch explizieren	24	7.3 Inhaltliche Veränderungen – transformative Mikromethoden	143
1.5 Vergleichbare Voraussetzungen	26	7.4 Formale Veränderungen	153
1.6 Differenzen	29	<b>8 Ja, schreiben! Aber wann und wie?</b>	<b>166</b>
<b>2 Schreiben in verschiedenen therapeutischen Ansätzen</b>	<b>30</b>	8.1 Was benötigen Klienten in Veränderungsprozessen?	166
2.1 Integrative Psychotherapie	33	8.2 Wer profitiert vom Schreiben?	173
2.2 Verhaltenstherapie	34	8.3 Unerwünschte Nebenwirkungen	179
2.3 Schreiben in der systemischen Therapie	37	<b>9 Schreiben wirkt. Aber wie?</b>	<b>183</b>
<b>3 Systemische Methoden schreibend umsetzen</b>	<b>45</b>	9.1 Vielfältige Funktionen – unterschiedliche Wirkungen	184
3.1 Externalisieren – Paradebeispiel für schriftliche Interventionen	45	9.2 Klienteninterviews und Studien zur Wirkung therapeutischen Schreibens	185
3.2 Lösungen verankern	53	9.3 Zeugnis, verändertes Zeitempfinden und kreative Musterunterbrechung	191
3.3 Sprachliche Vielfalt statt Psychotalk – Arbeiten mit Metaphern	59	9.4 Ressourcen, Beziehung, Hoffnung	196
3.4 Der Chor innerer Stimmen: Teilarbeit	62	<b>10 Resümee – Warum lohnt es sich, einen Stift zu haben?</b>	<b>198</b>
3.5 Möglichkeitssinn in der Therapie: Als-ob-Interventionen	65	10.1 Bessere Verankerung	198
3.6 Ausnahmen verschriftlichen	68	10.2 Neu statt gewohnt und bekannt	200
3.7 Experimente, Beobachtungsübungen	69	10.3 Ausnahmen in Zeitdehnung	201
3.8 Schreibend sichern – Von zirkulären Fragen bis zu Ritualen	70	10.4 Kein Allheilmittel	202
<b>4 Vom Einsatz verschiedener Textsorten</b>	<b>74</b>	10.5 Mehr als »sich etwas von der Seele zu schreiben«	204
4.1 Der Brief – Lieblingsgattung der Therapeuten	75	10.6 Offene Fragen	205
4.2 Das Tagebuch – Zwiegespräche mit sich selbst führen	81	<b>Dank</b>	<b>206</b>
4.3 Mit Erzählungen zu neuen Perspektiven gelangen	83	<b>Literatur</b>	<b>208</b>
4.4 Mit Gedichten die Quintessenz festhalten	85	Fachliteratur	208
4.5 Dialoge schreiben – Vielstimmigkeit nutzen	89	Belletristik	217
4.6 Gebrauchstexte	94	<b>Personenverzeichnis</b>	<b>219</b>
<b>5 »Eine selbstbestimmte Methode, die mir hilft« – Schreiben in der Einzeltherapie</b>	<b>103</b>	<b>Sachregister</b>	<b>222</b>
5.1 Schreiben gegen die Bulimie	104	<b>Über die Autorin</b>	<b>229</b>
5.2 Schreibend dem Ausbrennen entkommen	106		
5.3 Mütterliche Dominanz schreibend untergraben	110		