

## Systemische Beratung und Therapie – die 40 beliebtesten Methoden aus der Praxis



### Bibliografische Angaben:

Mischa Frei

### **Werkzeugkoffer für Systemische Beratung und Therapie**

Die 40 beliebtesten Methoden aus der Praxis



2., unveränd. Aufl. 2026, 168 Seiten, farb. Abb., Format 16x23 cm,  
Ringbindung, Beigabe: Material als Download, ISBN 978-3-8080-0953-6,  
Euro 21,95

### Zum Inhalt:

Was sind die wichtigsten Methoden in der systemischen Beratung und Therapie?  
Welche grundlegenden Werkzeuge sollten in keinem Methodenkoffer fehlen?

Mischa Frei befragte rund 70 Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie, Sozialarbeit, Sozialpädagogik sowie der Mütter- und Väterberatung (Pflegefachkräfte mit Zusatzausbildung) nach ihren Lieblingsmethoden. Daraus entstand eine Sammlung von 40 praxistauglichen Ideen für die Arbeit in der Beratung und Therapie mit Erwachsenen und Kindern, sowohl im Rahmen eines Einzel- als auch eines Gruppenseettings.

Mischa Frei legte großen Wert darauf, die Methoden im Sinne der Urheber zu beschreiben. Hierfür orientierte er sich an ihren Werken und nahm nach Möglichkeit mit ihnen Kontakt auf. Wer wissen möchte, wie die Wunderfrage, eine Skulptur, das innere Team, das Tetralemma oder ein Genogramm in der Art und Weise angewendet wird, wie es von ihren jeweiligen Urhebern gedacht war, wird in diesem Buch Antworten finden.

Das Buch beginnt mit einem Kapitel zur systemischen Haltung, in dem die Grundlagen, wie Autopoiese, Zirkularität, Konstruktivismus und Allparteilichkeit, erklärt werden. Anschließend werden verschiedene Methoden beschrieben, die in nachfolgende Themen unterteilt sind:

- Einstieg in die Beratung: das Erstgespräch, das Genogramm, die Netzwerkkarte ...
- Systemische Fragen: zirkuläre Fragen, Skalierungsfragen, die Wunderfrage ...
- Aufstellungen, Skulptur- und Teilearbeit: das Familienbrett, die Arbeit mit dem leeren Stuhl, die Tetralemma-Arbeit, die Time-Line ...
- Emotionen im Fokus: Gefühlskarten, Stressthermometer, Beruhigungsstrategien ...
- Bilder und Metaphern: Arbeit mit Bildkarten, das Eisbergmodell ...
- Familien und Erziehung: Familienlandkarten, der Kreis der Sicherheit, Emotionsregulation ...
- Wenn das Gespräch ins Stocken gerät: reflektierende Positionen, systemisches Spiegeln

Die Methoden werden mit zahlreichen Illustrationen und in übersichtlicher Struktur präsentiert. Ziele, Setting, Zielgruppe, Dauer und benötigtes Material sind schnell ersichtlich. Der Ablauf jeder Methode ist in einzelne Schritte unterteilt, sodass dieser sofort angewendet werden kann. Für individuelle Anpassungen stehen digitale Versionen zur Verfügung.

Das Buch bietet Basiswissen für Personen aus verschiedenen Bereichen der Beratung, Therapie, Erziehung, Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Heilpädagogik sowie zahlreichen weiteren sozialen und gesundheitlichen Berufen. Es beinhaltet sowohl die wichtigsten Methoden für die systemische Arbeit als auch einige besondere Perlen zum Entdecken. Neueinsteiger wie auch erfahrene Fachpersonen finden hier zahlreiche spannende Anregungen zur Auffrischung und Erweiterung ihres Methodenrepertoires.

---

*„Lieber Herr Frei,  
heute ist nun Ihr schönes Buch bei mir angekommen.  
Herzlichen Dank, es ist wirklich gut geworden, ich werde es empfehlen. Ihre wertschätzende  
Zusammenfassung der Reflektierenden Positionen freut mich sehr.“ – Arist v. Schlippe*

---

### **Über den Autor:**

Mischa Frei ist Psychologe MSc mit Zertifizierung als Systemischer Therapeut/Familientherapeut (DGSeF). Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in der Nähe von Zürich und arbeitet als Erziehungsberater in Winterthur sowie in der sozialpädagogischen Familienhilfe und als Jugendcoach im Kanton Zürich/Aargau.

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich jederzeit per E-Mail an [lektorat@verlag-modernes-lernen.de](mailto:lektorat@verlag-modernes-lernen.de) oder telefonisch unter 0231/12 80 08.

Beste Grüße aus dem verlag modernes lernen

Kerstin Weingarten  
Lektorat