

Alles systemisch, oder was?

Die Neu- und Wiederentdeckung der Haltung

Anke Lingnau-Carduck / Rainer Orban

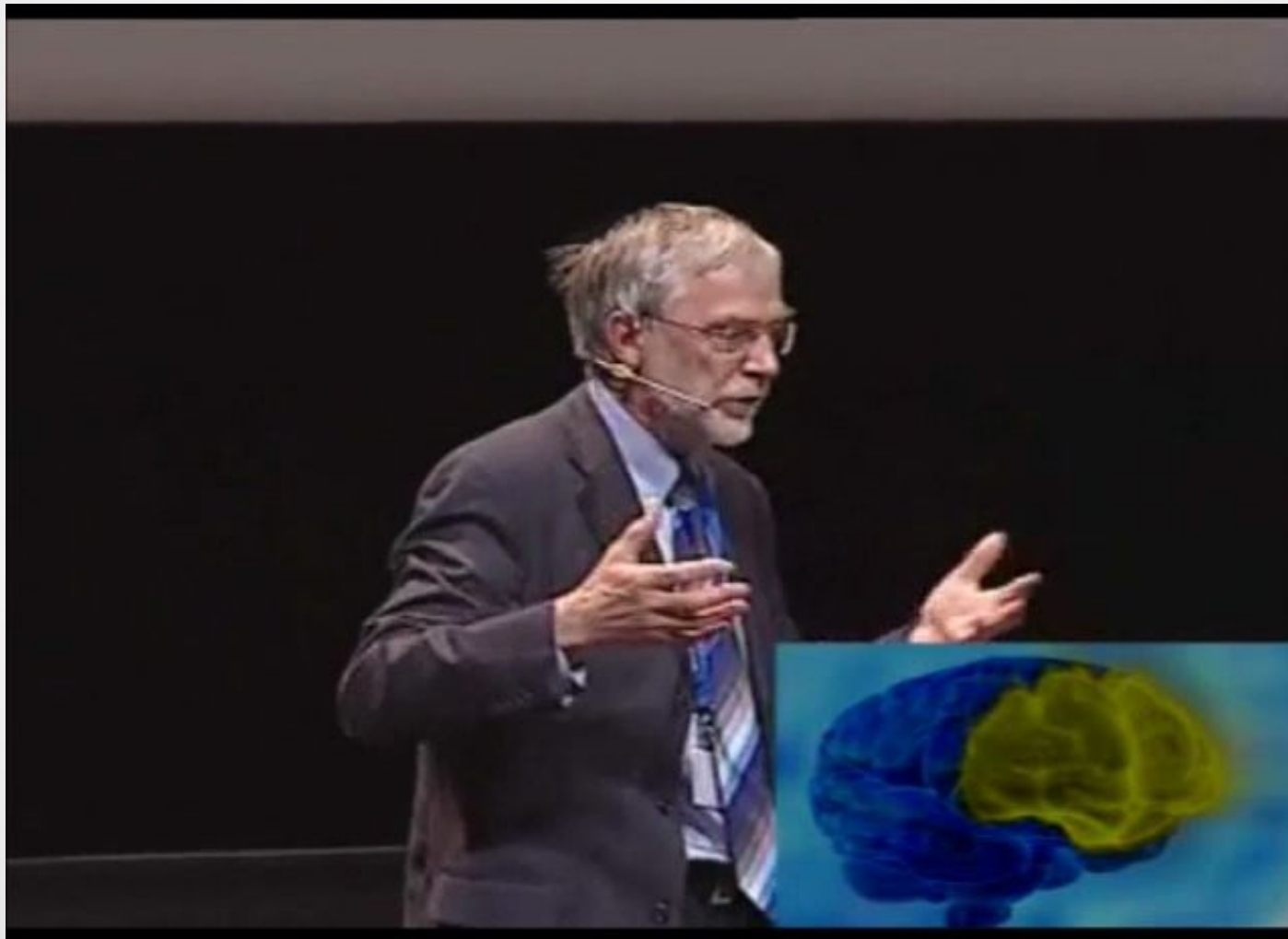
Haltung

„Auf die Haltung allein kommt es an.
Denn nur sie allein ist von Dauer
und nicht das Ziel,
das nur ein Trugbild des Wanderers ist,
wenn er von Grat zu Grat fortschreitet,
als ob dem erreichten Ziel ein
Sinn innewohnte.“

(Antoine de Saint-Exupery;
Die Stadt in der Wüste)



Alles eine Frage der Haltung?



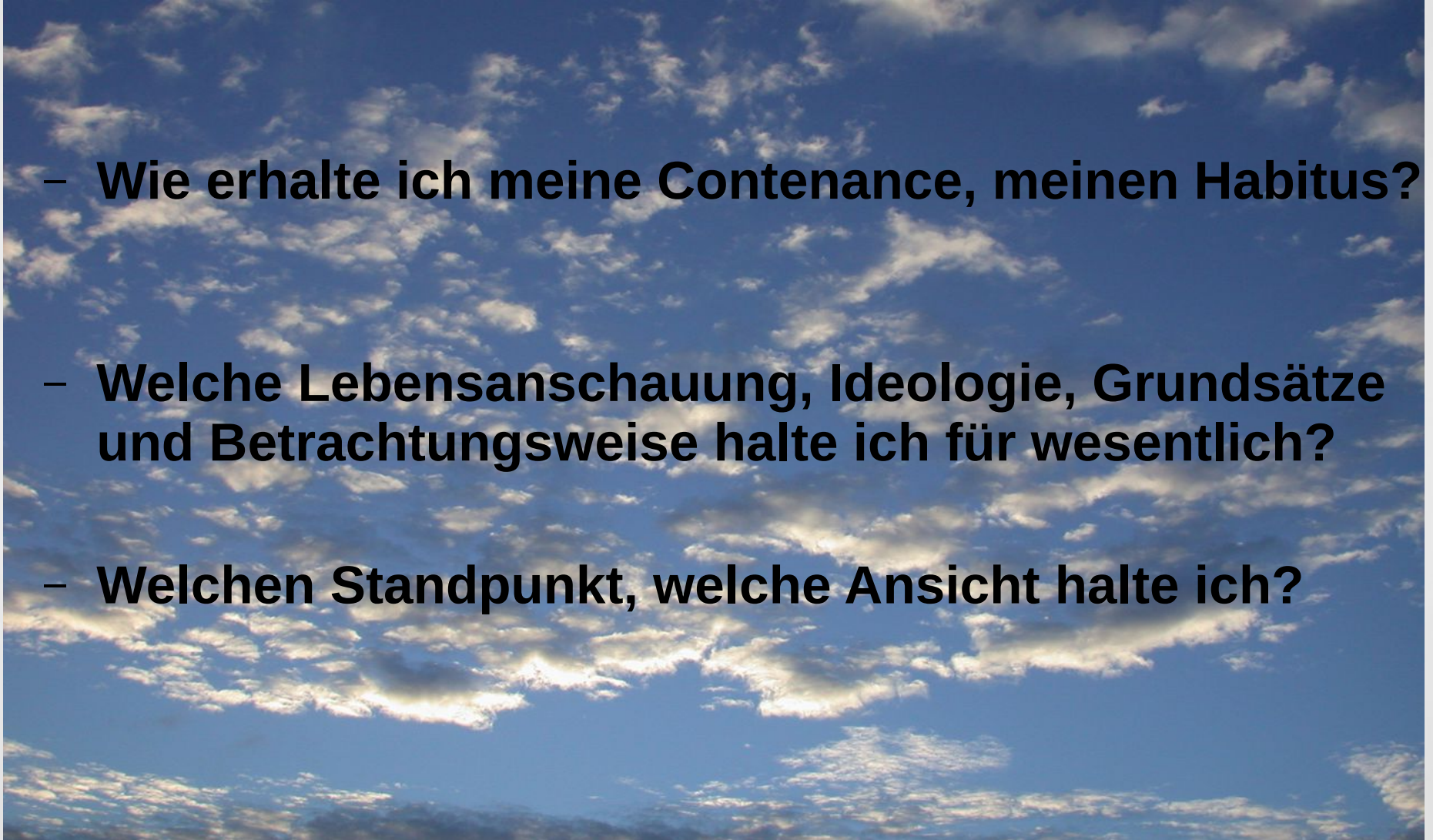
Erfahrungen

- Was lassen wir Menschen erfahren?
- Was erfahren wir selber?
- Was geht uns unter die Haut?
- Welche Erfahrungen muten wir uns und anderen zu?
- Welche trauen wir uns, anderen zuzumuten?



Einstellung / Denkweise / Ansicht

- **Wie erhalte ich meine Contenance, meinen Habitus?**
- **Welche Lebensanschauung, Ideologie, Grundsätze und Betrachtungsweise halte ich für wesentlich?**
- **Welchen Standpunkt, welche Ansicht halte ich?**



Was soll man davon halten?



Eigenart

Welche Besonderheit, welchen Charakter, welche
Kennzeichen halte ich vor?



Sachlage

Welchen Umstand, Zustand oder welche Situation und Lage halte ich aus?



Fassung

In welcher Form halte ich mich? (Ruhe, Ausgeglichenheit, Anstand, Selbstbeherrschung,...)



Halt!

Wohin des Weges?



Stil / Art / Design

- Welches Auftreten, welche Lebensführung bevorzuge ich und wie halte ich meine Lebensgestaltung in Gewohnheiten, Verhalten, Kultur und Aktivitäten aufrecht?
- Welcher Ton, welches Verhalten, welcher Lebenswandel und welche Interaktion hält meinen Habitus fest?
- In welcher Art oder mit welchem Ausdruck halte ich Kontur, Gesicht, Gestalt und Emotion in Form?



Auftreten / Umgangsformen

Welches Benehmen halte ich in Interaktion und Kommunikation vor?

Welche Disziplin und welches Verhalten halte ich in welchem Kontext für angemessen?

Beherrschtheit / Bedachtsamkeit

Wie halte ich mich zurück?

Wie kann ich Achtsamkeit, Ruhe, Gefasstheit und Harmonie halten?



Demut

Wo halte ich mich zurück?

- und lasse andere wachsen...



Würde

Wo halte ich mich nicht zurück, um der Würde willen?

Wo begehre ich auf?

Was und wen halte ich mit Umsicht, mit Bedacht und mit Fassung fest oder aus?



Moral / Werte

Wie halte ich meine Wertmaßstäbe und meine ethischen Vorstellungen stabil und sicher?



Welche Werte leiten mich, lassen mich andere leiten?

Wie lasse ich so Kraft aus dem eigenen Tun erwachsen?

Haltung

Wen halte ich und wer hält mich?

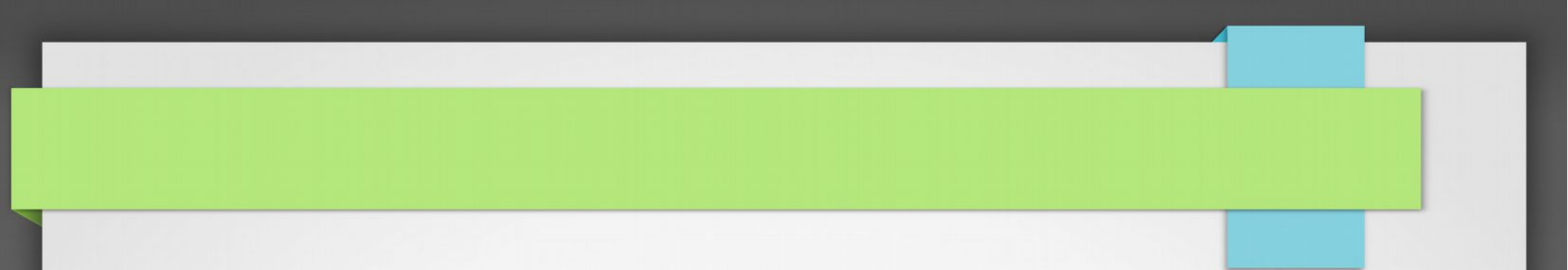
- fest und hin und aus?

Vielen Dank

Haltung bewahren!



Deutsche Gesellschaft für Systemische
Therapie, Beratung und Familientherapie



Videoausschnitt Hüther:

Vortrag auf dem Deutschen Präventionstag 2010:

<http://www.praeventionstag.de/nano.cms/dokumentation/details/878?XDirectID=448#Film>