



JOB SELECTED

**Herzlich Willkommen
zur
Weiterbildung zum*zur**

Systemischen Coach und Berater*in

im Dezember





Beratungsformen

BERATUNG

COACHING



SUPERVISION

THERAPIE

Ich gebe Ratschläge immer weiter. Das ist das einzige, was man damit anfangen kann.
(Oscar Wilde)



Systemische Grundhaltung und systemische Praxis

Zentrale Ideen einer systemischen Pragmatik

- **Verstörung von Mustern:** das gewohnte/festgefahrene Muster des Umgangs zu „verstören“, um Raum für Alternativen zu schaffen
- **Entdeckung der Ausnahmen und des „Möglichkeitssinns“:** empathisches Erkunden von Ressourcen und bisher unerkannten Möglichkeiten
- **Wirklichkeit als gemeinsame „Konstruktion“:** „Wirklichkeit“ = soziale Konstruktion statt objektiver Fakten. Sind die Beschreibungen beweglich oder festschreibend?





Systemische Grundhaltung und systemische Praxis

Zentrale Ideen einer systemischen Pragmatik

- **Achtung vor Autonomie und Eigendynamik des Systems:** Soziale Systeme sind selbstorganisiert; entziehen sich der steuernden Kontrolle. Deshalb: Angebote machen
- **Die Entdeckung der Auftraggeber*innen und die Bedeutung von Kooperation:** explizite oder implizite Kooperationsbeziehung mit allen Beteiligten





Systemische Grundhaltung und systemische Praxis

Systemische Arbeitsweisen und Methoden

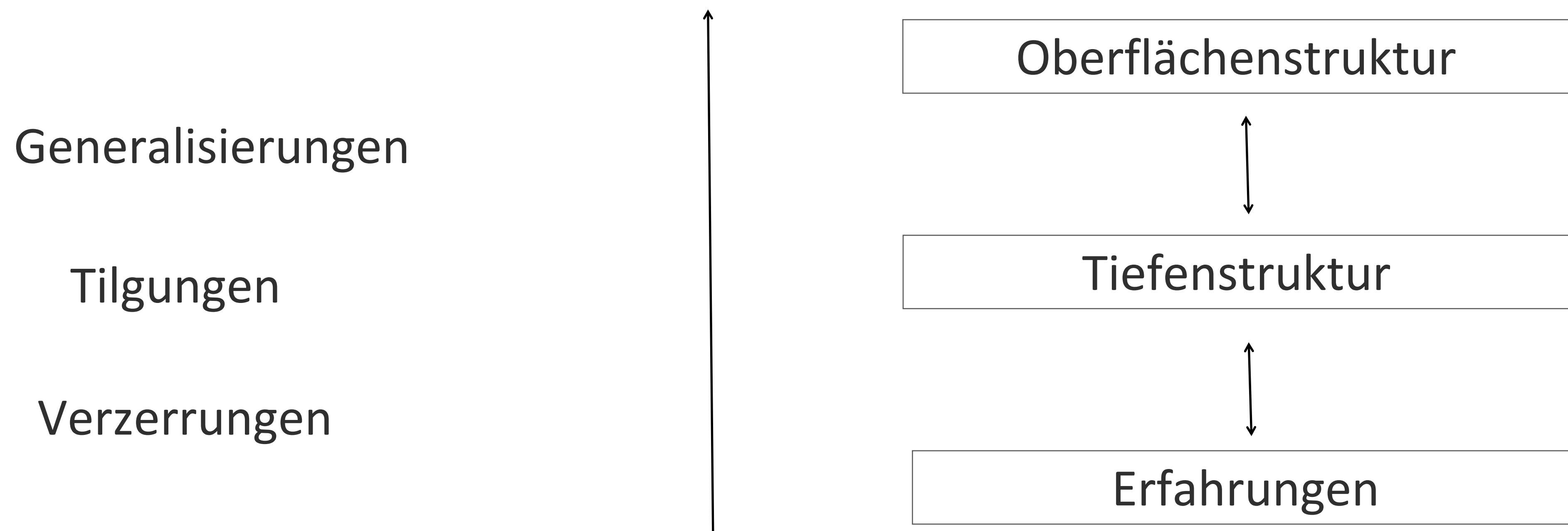
- **Öffnender Dialog als zentrales Arbeitsmittel syst. Praxis**
- **Zirkuläres Fragen:** Fragen über eine (nicht) anwesende dritte Person. „Was glaubst du, denkt deine Mutter, wenn du dich drei Wochen nicht bei ihr meldest?“
- **Visualisieren – Genogramme und Skulpturen:** Beziehungsdynamiken sichtbar machen. Ziel: Erweiterung von Reflexions- und Erlebensspielräumen
- **Skalierungsfragen:** KL schätzt sein Erleben als Variabel auf einer Skala ein.
- **Reflecting Team:** Beratung mit Beobachtungsteam





Die Methode: Nachfragen nach dem Metamodell der Sprache

Generalisierungen, Tilgungen, Verzerrungen





Die Methode: Nachfragen nach dem Metamodell der Sprache

- **Generalisierungen:** Erfahrungen werden auf andere Kontexte übertragen, dienen der internen Ordnung
 - z.B. ich verbrenne mich an einem heißen Ofen und gelange zu der Regel, dass heiße Öfen nicht berührt werden sollen → lebenswichtige Generalisierung
- In manchen Bereichen engen Generalisierungen ein:
 - „Das ist nichts für mich – ich bin nicht geeignet für eine Führungsrolle.“
 - „Ich bin nicht beziehungsfähig.“
- Wie lösen sich Generalisierungen? A) konkrete Erfahrung, die zur Generalisierung führt, betrachten B) nach Ausnahmen fragen



Die Methode: Nachfragen nach dem Metamodell der Sprache

- **Tilgungen:** bestimmte Bestandteile der Kommunikation entziehen sich der Wahrnehmung (Gruppensetting) oder Satzbestandteile fehlen (Einzelsetting)

„Meine Frau drückt nie aus, dass sie mich liebt.“ BE hat andere Wahrnehmung im Paargespräch

„Ich habe Angst“ – Wovor? In welchen Momenten?

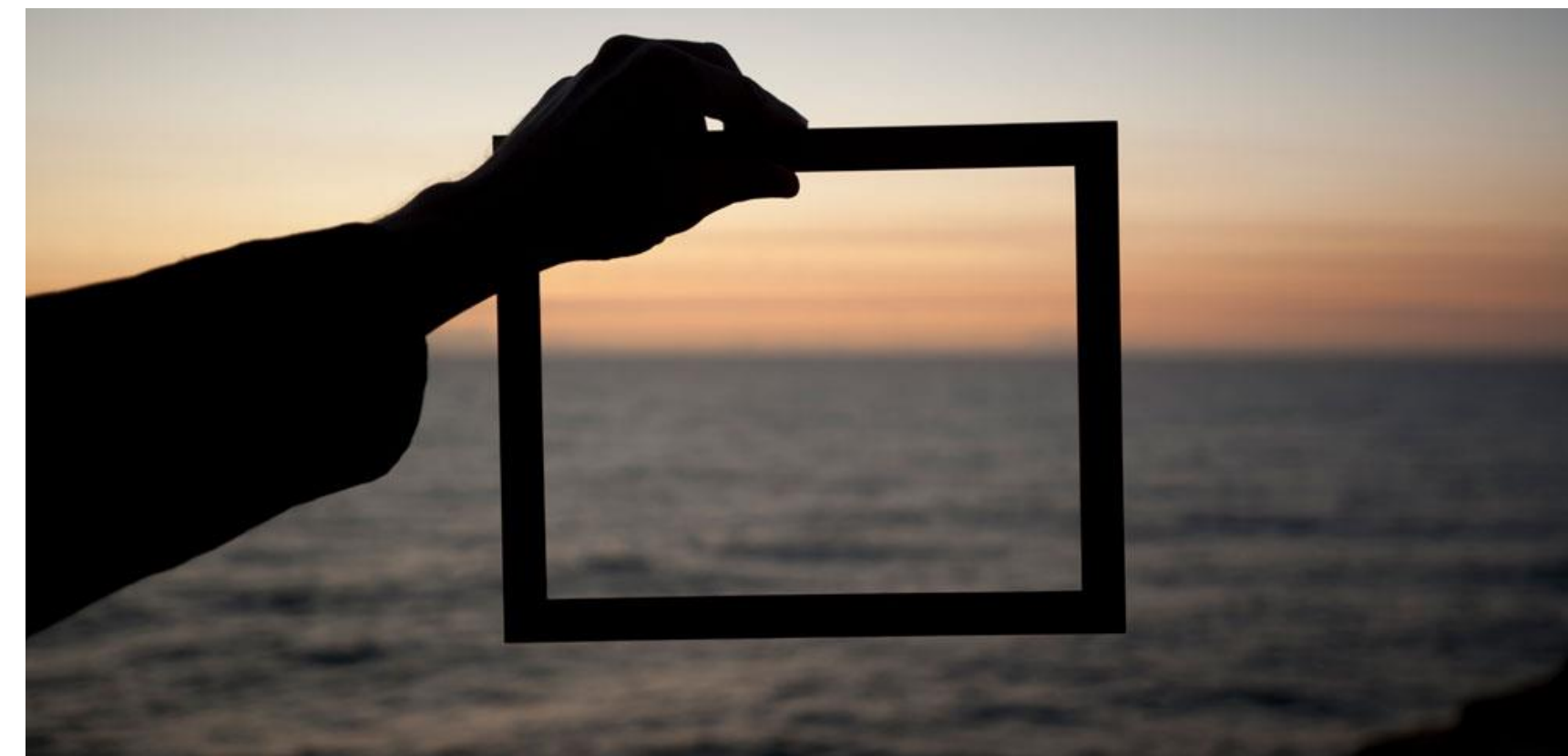
- Zurückgehen auf die Situation (Grunderfahrung), um vollständigere Beschreibung zu bekommen. Ziel: getilgte Teile wieder aufnehmen



Die Methode: Nachfragen nach dem Metamodell der Sprache

- **Verzerrungen:** Einzelheiten einer Erfahrung werden umgestaltet/intern verzerrt
 - z.B. Verantwortung für Gefühle wird abgegeben: „Mein Mann macht mich ärgerlich.“
 - Vorannahmen werden als objektive Gegebenheiten betrachtet: „Unser Sohn wird wieder sitzenbleiben“
 - Scheinbar feststehende Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge: „Ich möchte ja einen Job, aber mich will einfach keiner.“
- Ziel: Aufmerksamkeit wieder auf das eigene Erleben und Handeln richten + neue Handlungsoptionen entdecken

Reframing



JOB SELECTED

„Wir haben über längere Zeit beobachten können, dass psychologische Probleme – so scheint es – auftauchen, ihre Erscheinungsform ändern und wieder verschwinden, wenn sich unsere Begriffe und Beschreibungen dafür verändern.“
(Goolishian u. Anderson, 1997, 258)

- Reframing = etwas in einen anderen Rahmen stellen, Neubewertung eines als störend oder negativ bewerteten Verhaltens
- Ziel: „Verstörung“, alternative Wirklichkeitskonstruktion anregen, auf „gute Nebenwirkungen“ hinweisen
- Positives Reframing
- Wichtig: Leiden unter dem Verhalten nicht übergehen



Reframing



Bedeutungsreframing: die zugeschriebene Bedeutung eines beklagten Verhaltens wird verändert

Streit – Bemühen, eine gute Form von Nähe und Distanz zu finden

Tagträumen – eine reiche Innenwelt haben

Kontextreframing: Kontext finden, in dem das Problem sinnvoll erscheint oder sogar die beste Lösung darstellt

Aggressiver Kollege – hat keine Probleme, sich mit einem sehr schwierigen Kunden auseinanderzusetzen

Hyperaktives Kind – kann seine „Störung“ vielleicht später für beruflichen Erfolg nutzen (z.B. als TV-Moderator)

Inhaltsreframing: gute Absicht hinter dem beklagten Verhalten wird gesucht. Negative Beschreibung des „Problems“ wird beibehalten. „Bessere“ Alternativen, um gleichen Effekt zu erzielen

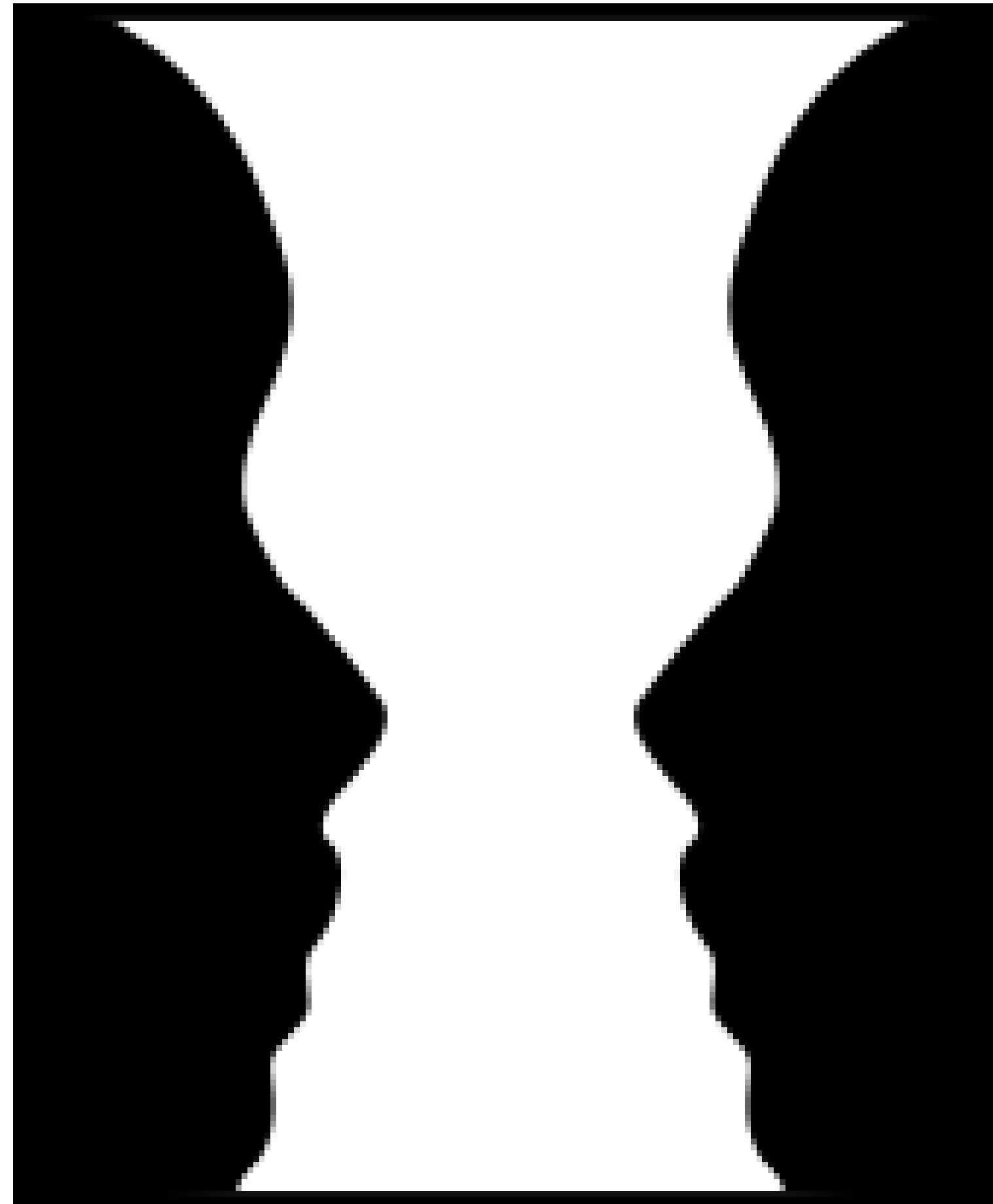
Aggressive Art des Kindes in Schule – Wie könnte es sich noch Respekt verschaffen?

Streit unter Ehepaaren – Gibt es einen weniger verletzenden Weg, Nähe und Distanz auszuhandeln?

Die geheime Superkraft von systemischen Coaches und Berater*innen



JOB SELECTED



Die geheime Superkraft von systemischen Coaches und Berater*innen



JOB SELECTED





Die geheime Superkraft von systemischen Coaches und Berater*innen



- Der Sowohl-als-auch-Blick ist eine geheime Superkraft von Systemiker*innen
- Ziel unserer Arbeit ist, dass die Klient*innen nicht nur das eine oder das andere, sondern sowohl das eine als auch das andere sehen können.



Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

- 1982 von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg
- Gesprächstherapie mit Fokus auf Wünschen, Zielen, Motivationen eines Kunden und Ausnahmen von Problemen statt Fokus auf Problemen
- Kerngedanke: Prinzip der Einfachheit und der Reduzierung von komplexen Zusammenhängen.
- Auf die kleinsten Nuancen von Ressourcen eingehen und „den ganzen großen Rest“ unter den Tisch fallen lassen → Positives verstärken
- Chancen für Veränderung werden im „Gestern“, „Heute“ und „Morgen“ gesucht
- Wunderfrage, Skalierungen, Hausaufgaben



Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

- Wirksamkeit durch wiss. Studien und Ergebnisse der Hirnforschung belegt.
 - Probleme und Lösungen werden in unterschiedlichen Gehirnarealen be- und verarbeitet

Neuroplastizität: das Gehirn passt seine Struktur an die gemachten Erfahrungen an. Verändertes Erleben installiert neue neuronale Netzwerke, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass dieses Erleben und Verhalten leichter gezeigt werden kann.

→ KL Erfahrungen ermöglichen, die in die Richtung der Beratungsziele weisen

„Wenn etwas funktioniert, tu mehr davon. Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, dann mache etwas anderes.“ (Steve de Shazer)



Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Insoo Kim Berg

Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist.

Nimm immer zuerst die Person in ihren Ressourcen wahr.

Steve de Shazer

Über Probleme sprechen schafft Probleme. Über Lösungen reden schafft Lösungen.

Die Lösung hat nicht unbedingt mit dem Problem zu tun.

Ziele sind wie Lokomotiven, die Lösungen hinter sich herziehen.



Genogrammarbeit

- Informationen im Genogramm:
- Objektive Daten zur Familie (Geburts- und Sterbedaten, Heirat, Trennungen, Scheidungen, Umzüge)
- Wichtige Merkmale versch. Familienmitglieder (Beruf, Ausbildung, Mitgliedschaften, Erkrankungen, Erfolge, Misserfolge, ethn. Hintergrund, Religion etc.)
- Evtl. auch Beziehungsmuster (Konflikte, Trennungen, Ausgestoßensein, Nähe etc.)

