

Selbstreflektion/Selbsterfahrung

Im Laufe meiner zweijährigen systemischen Weiterbildung bei ConSpect durfte ich mich intensiv mit der systemischen Sichtweise und Haltung auseinandersetzen und habe dabei viel gelernt. Nicht nur als Beraterin und was mir für mein Beratungskonzept wichtig ist, sondern auch als Kundin. Wobei die Erfahrungen, die ich als Kundin in verschiedenen Beratungsprozessen in den Seminaren und Workshops machen durfte, auf mein Beratungskonzept bzw. auf das was mir als Beraterin wichtig ist und worauf ich achten möchte, eingewirkt haben. Gerade die Erfahrungen, die ich selbst als Kundin gemacht habe, habe ich als besonders nachhaltig erlebt, da sie mir im Gedächtnis geblieben sind und oft einen „Aha-Effekt“ ausgelöst haben.

Einer der ersten Aha-Effekte an den ich mich erinnere, war es die Wirkmächtigkeit von verschiedenen Perspektiven bzw. Perspektivwechseln selbst als Kundin zu erfahren. Auch wenn ich mich vorher schon theoretisch damit und den verschiedenen Fragetechniken oder -arten auseinandergesetzt hatte, war es eben genau das: theoretisch. Selbst zu erfahren, wie sehr mich Fragen zum Perspektivwechsel, sei es zeitlich oder durch eine andere Person, zum Nachdenken anregen und mir neue Sichtweisen und Möglichkeitsräume eröffnen, hat dazu geführt, dass ich in jeder Beratung auch als Beraterin mindestens eine Frage, meistens sogar mehrere Fragen, zum Perspektivwechsel stelle. Dies ist mir besonders wichtig, da ich für mich gemerkt habe, dass eine Frage zum Perspektivwechsel mich mehr ins Nachdenken bringt und anregt, wenn sie mir von jemand anderem gestellt wird, als wenn ich sie mir selbst stelle. Dies hängt denke ich unter anderem damit zusammen, dass ein Berater als neutrale Person nach anderen Sichtweisen bzw. Personen fragt als die, die ich mir selbst aussuchen würde.

Insgesamt trifft der oben beschriebene Effekt aber auf verschiedenste Fragenarten zu. Als Kundin habe ich erlebt, wie effektiv und zielführend Fragen, und insbesondere auch verschiedene Fragearten oder Fragetypen, sein können. Etwa Fragen nach Ausnahmen, Fragen nach Ressourcen oder hypothetische Fragen. Diese sehr nachhaltige Erfahrung hat Eingang in meine eigene Beratungspraxis gefunden, indem ich mich in jeder Beratung und in jeder Phase des Beratungsprozesses bemühe, viele unterschiedliche Fragen zu stellen und

auch verschiedene Methoden wie einer Skalierung, Netzwerkkarte oder Familienskizze ganz bewusst durch bzw. mit vielen verschiedenen systemischen Fragen anzureichern.

Ein weiteres positives Erlebnis bzw. eine positive Erkenntnis für mich als Beraterin war die Einsicht, dass ich als Beraterin alles Fragen darf und viele Fragen stellen kann, ohne dass ich selbst die Antwort wissen muss. Ich muss mir vorher also nicht viele Gedanken darüber machen, wie eine Beratungssitzung ablaufen könnte und sie detailliert planen, sondern muss meinen Kund*innen „nur“ aufmerksam zuhören und darauf aufbauend viele (systemische) Fragen stellen. Dabei ist es mir aber wichtig meine Kund*innen immer wieder darauf hinzuweisen, dass sie nicht jede Frage beantworten müssen, nur weil ich sie stelle und sie jederzeit das Recht dazu haben auf eine Frage nicht zu antworten. Diese Einsicht wurde dadurch verstärkt, dass ich erfahren habe, wie sehr auch ich als Kundin in einer Beratung gefordert bin und (mit-) arbeiten muss. Den Hauptanteil der Arbeit in einer Beratung mache nicht ich als Beraterin, ich steuere „nur“ den Prozess, sondern den Hauptanteil der Arbeit übernehmen meine Kund*innen.

Ein weiterer Aspekt, der mir besonders wichtig ist, ist der Fokus auf Ressourcen, Lösungen und Reframing. Ich kenne es von mir selbst, im Alltag oder als Kundin in einer Beratung, dass ich sehr dazu neige, immer erstmal auf meine Schwächen und Defizite zu schauen, anstatt das zu würdigen und zu sehen, was ich kann und/oder schon erreicht habe. Daher erlebe ich es als sehr hilfreich, eine andere Sichtweise von außen angeboten zu bekommen und daran erinnert zu werden, dass ich viele Dinge auch anders, vor allem aus einer positiveren Perspektive, sehen kann. Das mein erster Impuls nicht die einzige Sichtweise ist, die es gibt und dass es eine entscheidende Auswirkung auf mich, mein Problem und meine Stimmung hat, wie ich über Dinge denke, spreche und sie beurteile. Denn Worte schaffen Wirklichkeit und daher ist es mir wichtig, dies auch meinen Kund*innen zu vermitteln und sie für alternative, positive und lösungsorientierte Sichtweisen auf sich selbst und auf andere zu sensibilisieren. Diese immer wieder anzubieten und erlebbar zu machen, damit sie verankert werden können und nach und nach selbstverständlicher werden.

Zu Beginn fand ich es schwierig als Beraterin meine eigenen Gedanken und Ideen zur Verfügung zu stellen, da es mir wichtig ist, meinen Kund*innen nichts „überzustülpen“ oder Ratschläge zu geben, die für mich sinnvoll erscheinen, in der Welt meiner Kund*innen aber nicht funktionieren. Als Kundin habe ich erlebt, dass solche Vorschläge bzw. Ideen aber

durchaus hilfreich sein können und mir neue Denkanstöße gegeben haben, von denen aus ich weiterdenken konnte, auch wenn der Vorschlag oder die Idee selbst für mich nicht passend war. Wichtig war dabei aber, dass diese Vorschläge oder Ideen vom Berater immer durch entsprechende Formulierungen wie „Eine Idee/ein Gedanke, den ich gerade dazu habe und den ich dir gerne zur Verfügung stellen würde ist ...“ gekennzeichnet waren. Daher habe ich für mich eine Liste mit entsprechenden Formulierungen erstellt, die ich nutzen kann, um meine eigenen Gedanken meinen Kund*innen zur Verfügung zu stellen. Dadurch ist es für mich als Beraterin jetzt leichter dies in einer adäquaten Weise zu tun und ich mache dazu häufig von meinen gesammelten Formulierungen gebrauch.

Ein wesentlicher Punkt für mich als Kundin und als Beraterin ist es weiterhin, von meinem Gegenüber unvoreingenommen akzeptiert und angenommen zu werden. Die Möglichkeit zu haben, alles was ich denke oder fühle ganz frei sagen oder zeigen zu können, ohne Angst haben zu müssen dafür abgewertet oder komisch angeguckt zu werden. Grundlage hierfür ist aus meiner Sicht eine vertrauensvolle Beziehung, welche durch Respekt, Wertschätzung und Empathie geschaffen wird. Aber auch durch Offenheit bei einer gleichzeitigen klaren Kommunikation und Eingrenzung des Beratungssettings.

Eine weitere wichtige Erfahrung für mich als Kundin war, dass auch eine Beratung, die rein online stattfindet, gut funktioniert und sehr effektiv sein kann. Vor allem dann, wenn der Berater mir durch häufiges Paraphrasieren und durch sein nonverbales Verhalten vermittelt hat, dass er mir aktiv und aufmerksam zuhört. Dadurch ist die zunächst wahrgenommene Distanz schnell verschwunden und es hat für mich gar keinen großen Unterschied mehr gemacht, ob jeder Zuhause vor seinem Laptop sitzt, oder ob wir gemeinsam in einem Raum sitzen. Da auch ich aufgrund von Corona sehr viele Online-Beratungen durchgeführt habe, habe ich dies genutzt und immer sehr bewusst darauf geachtet, möglichst häufig wiederzugeben was ich verstanden habe und aktiv zu zeigen, dass ich aufmerksam zuhöre. Dies hat in der Regel sehr schnell zu einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre geführt, in der meine Kund*innen sich wohlfühlt haben und sich öffnen konnten. Aufgrund meiner sehr positiven Erfahrungen mit Online-Beratung kann ich mir gut vorstellen diese auch langfristig, wenn auch nicht ausschließlich, anzubieten, etwa für Kund*innen die weiter weg wohnen und daher nicht ohne weiteres zu einem Präsenztermin

kommen können. Ebenso wäre auch ich als Kundin bereit, auch nach Corona an einer OnlineBeratung teilzunehmen.

Abschließend möchte ich noch einmal kurz zusammenfassen, welche Verhaltensweisen und Haltungen für mich und meine eigene Beratungsarbeit besonders wichtig und bedeutsam geworden sind. Als Grundlage meiner Beratungsarbeit sehe ich es an, allen meinen Kund*innen mit Wertschätzung, Respekt und Empathie zu begegnen. Eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der meine Kund*innen sich uneingeschränkt öffnen und auch ihre Gefühle zeigen können und ihnen zu vermitteln, dass sie selbst die Expert*innen für sich sind und schon alles in sich tragen, was sie zur Lösung ihres Problems benötigen. Zudem ist es mir sehr wichtig, während der gesamten Beratung auf Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken zu achten, die meine Kund*innen schon mitbringen, ihnen diese zu spiegeln und ihnen immer wieder neue positive Sichtweisen und Denkanstöße mitzugeben. Dazu achte ich unter anderem darauf, viele verschiedene systemische Fragen zu stellen, die zum Nachdenken anregen. Diese eben beschriebenen Verhaltensweisen und Haltungen finden aktuell Anwendung in meiner Arbeit und sollen bzw. werden auch in Zukunft von mir berücksichtigt werden. Dies geschieht vor allem dadurch, dass sie für mich im Laufe der Zeit immer selbstverständlicher geworden sind und hoffentlich auch weiterhin noch selbstverständlicher werden. Ich merke, dass ich mir viele Dinge, wie Perspektivwechsel oder die Würdigung von Ressourcen und Fähigkeiten, durch meine Erfahrungen als Beraterin und Kundin, gar nicht mehr aktiv und bewusst vornehmen muss, sondern dass sie mir in Fleisch und Blut übergegangen sind. Ich habe meine systemische Haltung verinnerlicht und kann sie gar nicht mehr einfach, zumindest nicht unbewusst, ablegen.

Auf der anderen Seite gibt es aber natürlich auch Verhaltensweisen und Haltungen, die mir nicht gefallen, die ich als nicht systemisch empfinde und die ich daher nicht in meine Arbeit einfließen lassen möchte. Dabei handelt es sich vor allem um die Gegenteile von den oben beschriebenen Verhaltensweisen, die mir wichtig sind. Dazu gehört etwa die starre Vorgabe von (vermeintlichen) Lösungen und die Annahme, dass ich weiß, was gut und richtig für meine Kund*innen ist. Ich möchte nicht als Expertin gesehen werden und dementsprechend handeln, die Lösungen und Tipps vorgibt, die den Anspruch haben hilfreich zu sein und nicht als eigene Ideen kenntlich gemacht werden. Ein absolutes No-Go ist es außerdem für mich

Kund*innen voreingenommen und ohne Wertschätzung für sie als Person und für ihre bisherigen Verhaltens- sowie Sichtweisen und Lösungsversuche zu begegnen.

Ich sehe es als meine Aufgabe an, mein eigenes Verhalten als systemische Beraterin und meine eigene Arbeit immer wieder kritisch zu reflektieren und zu hinterfragen, um es möglichst schnell zu bemerken, wenn sich unerwünschte Verhaltensweisen einschleichen. Auch wenn ich bestimmte Verhaltensweisen in meiner Arbeit nicht berücksichtigen und andere dafür umso stärker betonen möchte, kann ich mich nicht davon frei machen, dass mir dies nicht durchgehend gelingt. Daher ist die Selbstreflektion sehr wichtig für mich und ich profitiere dabei insbesondere von den oben beschriebenen Erfahrungen, die ich selbst als Kundin machen durfte.

Datum und Unterschrift