

Einstieg

In meinem Vorstellungsgespräch mit Heidi Surhove bei der Anmeldung zur Fortbildung zur Systemischen Beraterin wurde ich nach meinen Beweggründen für diesen Schritt gefragt.

Ich antwortete darauf, dass ich bei vielen Kolleginnen in meinem Berufsleben bemerken durfte, dass sie durch die Systemische Ausbildung eine neue Sicht auf Prozesse in der Arbeit und auf sich selbst bekommen haben.

Das Schauen durch diese „neue Brille“ reizte mich schon länger. In Verbindung mit einer allgemeinen Neubewertung und Orientierung meiner beruflichen Tätigkeiten im Herbst 2020, meldete ich mich für diese Fortbildung an.

Während der Fortbildung lernte ich u.a. Theorien, Techniken und Methoden in Beratungskontexten kennen. Zum einen als Beraterin, zum anderen als Kundin und -für mich auch überraschend schnell- in der eigenen beraterischen Praxis.

Durch diese Auseinandersetzung mit der Systemischen Haltung ergaben sich für mich verschiedene Themen, die mich beweg(t)en, neugierig machten, zu „Aha“-Erlebnissen führten, bestärkten und irritierten.

Eine Auswahl werde ich im Folgenden beschreiben:

Techniken, Methoden, Systemisches Denken und Handeln

Gleich zu Beginn der Fortbildung war ich sehr beeindruckt durch die Vielfalt der Techniken. Schon die Fragetechniken strukturierten und steuerten einen Beratungsprozess. Gleichzeitig wurde dem Kunden Raum gegeben, um mit seinen eigenen Ressourcen seine Lösung für seine Herausforderung zu finden und diese konkret werden zu lassen.

Beim Ausprobieren dieser Techniken entstanden bei mir schnell Blockaden im Beratungsprozess. Ich dachte zu viel nach, z.B. über die Formulierungen der Frage. Somit hatte ich keine Zeit für die Begleitung des Prozesses des Kunden. Ein Anknüpfen war schwer möglich. Eine Teilnehmerin stellte mir hierzu ihre Idee zur Verfügung, erst einmal mit 1-3 bestimmten Fragestellungen und systemischen Elementen in den Beratungsprozess zu gehen. Für mich stellte diese Idee eine Möglichkeit dar, Neues an meinem bisherigen Stil anknüpfen lassen zu können. So kam ich ins Handeln und Ausprobieren. Gleichzeitig habe ich gelernt, wie wichtig im Beratungsprozess das Anknüpfen an eigenen Fähigkeiten und Ressourcen ist.

Ich merkte auch später in der Fortbildung, dass ich mich in Situationen unter Druck setzte, um alles möglichst schnell zu verstehen und umzusetzen. Dabei bemerkte ich, dass ich dabei viele Ressourcen und einen tieferen Blick in die Thematik sowohl bei mir, als auch bei den Kunden nicht nutzte. Meinen häufig perfektionistischen Ansatz konnte ich mit den stärkenden Anteilen (z.B. gut gemeint, Zusammenhänge verstehen wollen, Zielorientierung) und hinderlichen Anteilen (z.B. Blockaden durch Überforderung, Druck bei sich selbst und anderen ausüben, starre Zielorientierung) immer wieder erkennen. Inzwischen muss ich manchmal über mich selbst lächeln, wenn ich bemerke, welcher Glaubenssatz, oder nach Ofmann's Modell, welcher Fallstrick gerade wieder wirkt...

Das Bewusstwerden dieses Glaubenssatzes und die Entscheidung darüber, ihn nicht anzuwenden, da er mich hindert, ist weiterhin ein Thema für mich. Die Auseinandersetzung damit lässt mich gelassener, zufriedener und effizienter arbeiten und leben.

Verschiedene Methoden/ Techniken haben mich in der Rolle der Beraterin und des Kunden beeindruckt.

Besonders möchte ich hier auf eine Methode eingehen:

Biographie Arbeit

Schon zu Beginn dieser Fortbildung wusste ich, dass ich dieses Seminar nicht in meiner eigentlichen Gruppe erleben werde, da ich zu diesem Zeitpunkt einen beruflichen Termin hatte.

Gleichzeitig war mir bewusst, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie immer mit einer intensiven Arbeit verbunden ist, die Vertrauen voraussetzt und entstehen lässt. Da ich nun in einer „fremden“ Gruppe dieses intensive Seminar erlebte, war ich neugierig, wie ich mich in das Thema mit der Gruppe einfinden würde.

Das Ergebnis war: Ich ging beschwingt und voller Dankbarkeit nach Hause.

Sowohl als Kundin, wie auch als Beraterin durfte ich erleben, wie das Beleuchten der Familiengeschichte über Ressourcen Kräfte verdeutlichte und freisetzte, versöhnlich wirken konnte sowie Strukturen (z.B. Glaubenssätze, Muster) erkennen ließ.

Bemerkenswert fand ich es auch, dass ich mich mit meiner „Kundin“ und „Beraterin“ des Seminars noch einmal traf, da wir beide daran interessiert waren voneinander zu wissen, was dieses für uns besondere Seminar nachhaltig bei uns bewirkt hat.

Für mich kann ich sagen, dass mir mein eigenes Muster in Gruppen in unserer Familie wieder begegnet ist. Besonders durch politische und Kriegserfahrungen meiner beiden Großväter, die Entscheidungen in ihren Leben trafen, die ihnen das Leben hätte kosten können, bzw. die ihr Leben und das Leben ihrer Familien nachhaltig erheblich veränderten. Einer von Beiden hat seine Heimat verlassen, bevor er auf Grund seiner politischen Einstellung „an die Wand“ gestellt wurde. Der andere von Beiden ist als junger Soldat aus russischer Gefangenschaft ausgebrochen und „nach Hause“ gelaufen, hat dabei seinen verletzten Bruder getragen („besser Tod als Gefangen“).

Beeindruckend war für mich, dass es egal war, welche Beratungsfrage gestellt wurde, familienbezogen, oder alltagsbezogen:

Meine Antwort auf die Frage war für mich, auch neben anderen Einsichten, eine sehr berührende und tiefe Einsicht, die sich mit dem einen Satz: „Nicht bei jeder Entscheidung die du triffst geht es um Leben und Tod.“ zusammenfassen lässt. Bei mir knüpft dieser Satz daran an, wie ich Entscheidungen treffe, z.B. dass ich nun meist weniger Energie aufbringe Entscheidungen zu treffen/ durchzusetzen. Ebenso lege ich nicht mehr so viel Wert auf die „Endgültigkeit“ meiner Entscheidung, gerne darf sie schnell überprüft und auch neu getroffen werden. So kann ich u.a. flexibler sein und mehr Entwicklung zulassen.

Ich habe eine mächtige und versöhnliche Technik in verschiedenen Rollen kennengelernt.

Zeitmanagement

Immer wieder war für mich die Fortbildung eine Auseinandersetzung mit meinem Zeitmanagement.

Für mich stellte es eine Herausforderung dar, die 2 jährige Ausbildung u.a. mit meiner Familie und meinem beruflichen Wechsel im Jahr 2021 zu koordinieren und planen.

Besonders die Umstellung von einer über 20 jährigen Anstellung bei einer stationären Jugendhilfeeinrichtung, zu einer überwiegend freiberuflichen Tätigkeit brachte spannende (=unentspannte) Themen für mich mit sich. Viele davon kannte ich schon. Ich hatte die Gelegenheit, sie für mich noch einmal neu anzuschauen und neu zu bewerten/ zu ordnen, vielleicht auch schon ein bisschen durch die systemische Brille.

Auch in Beratungsprozessen fand ich sie wieder:

Pausen schaffen

Sicherlich eine meiner großen Herausforderungen: Wie schaffe ich Pausen? Wie gestalte ich sie?

Mir wurde deutlich, dass ich mich mehr mit dem Thema „Pausen“ in meinem Alltag und in Beratungsprozessen auseinandersetzen werde.

Das strukturelle Einplanen von Pausen ist dabei ebenso ein Anliegen für mich, wie das Gestalten von Pausen und Zeitpuffern.

Ich möchte mit Freude, Motivation und Gelassenheit arbeiten können. Dabei ist es wichtig meine Balance zwischen Arbeit und Freizeitgestaltung neu zu überdenken. Was sind meine Bedürfnisse? Wie betreibe ich Selbstfürsorge? Was möchte ich auf jeden Fall beibehalten in meinem Alltag? Von was möchte ich mich verabschieden? Wie kann ich in Arbeit und Alltag entspannen? Wie kann ich flexibel reagieren? Wie kann ich aus meiner Komfortzone herauskommen – aus einem Gleichgewicht in ein neues Gleichgewicht gelangen (ganzheitlich, auch körperlich)?

Bezogen auf meine Beraterische Tätigkeit bedeutet das, als Beraterin Vorbild zu sein. Ich stehe als Grundlage meiner Tätigkeit dar. Die o.g. Punkte sind u.a. meine wesentlichen Fundamente meiner Arbeit, die meine Wahrnehmung, Intervention und Intuition beeinflussen.

Im Beratungsprozess benötigt der Kunde Pausen, um seine Wirklichkeit zu konstruieren und zu überdenken, genauso wie ich als Berater.

Abschluss finden/ Zeit im Beratungsprozess im Auge behalten/ Roter Faden

In den Beratungsprozessen fiel es mir nicht leicht die Zeit im Auge zu haben und einen Abschluss zu gestalten. Besonders dann, wenn der Kunde nur einen Termin gebucht hatte. Ich war es bisher gewohnt langfristiger mit Klientel zusammen zu arbeiten.

Hierbei half es mir den Kunden die Möglichkeit zu geben sich erneut zu melden, wenn Bedarf besteht. Die Entscheidung und Verantwortung für ein weiteres Arbeiten an Themen konnte ich so an den Kunden abgeben. Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Kunden nach einiger Zeit erneut melden (s. Pausen).

Auch in dieser Fortbildung fällt es mir nicht leicht Abschlüsse (z.B. Abgabe von Berichten) einzuhalten. Dies liegt an Überforderungen, die dadurch entstehen, dass ich zu viel Arbeit annehme (z.B. zu wenig Pausen/ Zeitpuffer) und einer damit verbundenen geringen Motivation. Auch meine eigenen Einschätzungen/ Bewertungen der Wichtigkeit der Arbeiten in Bezug zu anderen Tätigkeiten in meiner beruflichen Neuorientierung spielt eine Rolle.

Nach einer langen Pause in den Sommerferien habe ich mich diesbezüglich mit folgenden Fragen auseinander gesetzt: Wie kann ich freiberuflichen Anfragen mit einem guten Gefühl absagen?

Wieviel Arbeitszeit wende ich in der Woche auf? Wieviel möchte ich aufwenden? Welche Bedürfnisse stehen im Vordergrund?

Einen Anfang einer neuen Strukturierung folgte in Bezug auf diese Weiterbildung bereits zum letzten Seminar: Nachtragungen und Sortierungen des Studienheftes.

Auch diese Selbstreflektion steht nun und hat Spaß gemacht. Nach einer kurzen Pause werden Dokumentationen der Beratungsprozesse, sowie die letzten Vorbereitungen der Präsentationen folgen.

Abschließen möchte ich diese Selbstreflektion damit, dass ich deutlich mache, hier nur einige Ausschnitte meiner Sicht durch eine „neue Brille“ aufgeführt zu haben.

Die Auseinandersetzung mit der Systemischen Haltung hat in mir meinen Anfängergeist neu belebt und mich neugierig gemacht.

Weiterhin ist mir deutlich geworden, dass ich die Techniken stetig weiter entwickeln kann, desto mehr ich die systemische Haltung verinnerliche. Ein sehr kreativer Prozess, für ein Erfinden und Neuerfinden der eigenen Arbeit und für eine Weiterentwicklung (Anknüpfen) an das Erlernete.

Münster, 30.09.2022