

Selbstreflexion über meine Entwicklung in der zweijährigen Weiterbildung zur Systemischen Beraterin

Die Entscheidung, eine zweijährige Weiterbildung zur Systemischen Beraterin zu beginnen, war sowohl beruflich als auch persönlich von großer Bedeutung für mich.

Als Sozialarbeiterin in der Schwangerschaftsberatung begegnete ich bereits vor Beginn der Weiterbildung täglich Frauen und Familien in herausfordernden Lebenssituationen.

Die systemische Perspektive ermöglicht es mir, die Beratungsprozesse noch tiefergehender und nachhaltiger zu gestalten.

Heute, nach Abschluss der Weiterbildung, blicke ich zurück auf einen intensiven und erkenntnisreichen Entwicklungsprozess, das Kennenlernen vieler toller Menschen und auf schöne, wenn auch meist mich sehr fordernde, aber erfolgreiche Weiterbildungstage.

Dieser Prozess hat mich nicht nur in meiner Fachkompetenz gestärkt, sondern auch in meiner persönlichen Entwicklung.

Fachliche Entwicklung und Anwendung systemischer Ansätze

Die Weiterbildung zur Systemischen Beraterin hat mein methodisches Repertoire erheblich erweitert. Besonders die Grundprinzipien des systemischen Denkens – der Blick auf das Gesamtsystem und das Verständnis von Wechselwirkungen innerhalb eines Systems – haben meinen Beratungsansatz verändert.

Im Gegensatz zu meiner früheren Arbeitsweise, die häufig eher auf die individuelle Problematik der Klienten fokussiert war, betrachte ich nun die jeweilige Lebenssituation umfassender. Ich habe gelernt, nicht nur das Verhalten und die Gefühle der schwangeren Frauen zu analysieren, sondern auch die Auswirkungen ihres Umfelds – Familie, Partner, soziale und kulturelle Rahmenbedingungen – in den Blick zu nehmen.

Ein Schlüsselmoment in meiner Arbeit war beispielsweise die Beratung einer Klientin, die sich in einer komplexen Lebenslage befand:

Ungeplant schwanger, in einer schwierigen Partnerschaft und ohne ein stabiles soziales Netzwerk.

Früher hätte ich mich möglicherweise stark auf die unmittelbare Situation konzentriert und versucht, konkrete Lösungen für die unmittelbaren Probleme zu finden. Mit den systemischen Ansätzen habe ich jedoch erkannt, dass ihre Probleme nicht isoliert betrachtet werden können. Ich stellte Fragen, die nicht nur die aktuelle Krise, sondern auch ihre familiäre Geschichte, ihre Beziehungsmuster und ihr soziales Umfeld beleuchteten. Dadurch konnten wir gemeinsam Muster erkennen und neue Perspektiven auf mögliche Lösungsansätze entwickeln.

Es war ein Aha-Moment, als ich bemerkte, wie sich durch diese umfassendere Betrachtungsweise eine Veränderung im Denken und Handeln der Klientin ergab.

Die systemische Haltung, insbesondere der wertschätzende, ressourcen- und lösungsorientierte Ansatz, ist für mich zu einem Grundpfeiler meiner Beratungsarbeit geworden.

Ein weiterer wertvoller Aspekt meiner Arbeit, den ich während der Weiterbildung verstärkt in den Vordergrund gerückt habe, ist die bewusste Würdigung und Wertschätzung der Erfolgserlebnisse meiner Klientinnen.

Besonders in der Schwangerschaftsberatung, wo häufig Unsicherheit und Belastungen eine Rolle spielen, trägt diese Anerkennung wesentlich dazu bei, dass positive Veränderungen von den Klientinnen besser verinnerlicht werden. Die Würdigung ihrer Erfolge, sei es das Überwinden einer schwierigen Situation oder das Erkennen und Einsetzen eigener

Ressourcen, fördert nicht nur die intrinsische Motivation, es stärkt auch ihr Selbstbewusstsein und schafft eine Basis, auf der sie auch zukünftig aufbauen können.

Diese Haltung hilft nicht nur den Klientinnen, ihren eigenen Weg zu finden, sondern unterstützt auch die Nachhaltigkeit des Beratungsprozesses. Die systemische Haltung, bei der die Klientinnen ihre Fähigkeiten und Stärken selbst entdecken und wertschätzen, hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, Erfolge sichtbar zu machen und zu würdigen.

Eine wichtige Erkenntnis, die ich gewonnen habe, ist die Bedeutung dessen, den gesamten Beratungsprozess im Auge zu behalten.

Gerade in herausfordernden Beratungsphasen besteht oft die Gefahr, dass man sich zu sehr auf einzelne Problembereiche fokussiert und dabei das große Ganze aus den Augen verliert. Durch die systemische Perspektive gelingt es mir heute besser, den Beratungsprozess kontinuierlich zu reflektieren und sicherzustellen, dass er in eine sinnvolle Richtung verläuft. Die ständige Beobachtung des Gesamtprozesses ermöglicht es mir, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und gegebenenfalls neue Schwerpunkte zu setzen, die die Klientin in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen.

Besonders wertvoll ist für mich auch das bewusste Gestalten des Beratungsabschlusses geworden. Am Ende einer Beratung ist es mir wichtig, im Gespräch mit der Klientin sicherzustellen, dass sie sich mit dem bisherigen Verlauf und den Ergebnissen wohlfühlt und keine offenen Fragen oder Bedürfnisse bestehen.

Durch gezieltes Nachfragen kann ich herausfinden, ob sie für sich einen guten Abschluss gefunden hat oder ob es noch Themen gibt, die angesprochen werden sollten.

Diesen Rahmen zu bieten und der Klientin die Möglichkeit zu geben, den Beratungsprozess aktiv abzuschließen, stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und unterstützt sie darin, die neu gewonnenen Erkenntnisse in ihren Alltag zu integrieren. Gleichzeitig biete ich die Möglichkeit einer erneuten Kontaktaufnahme an, falls sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut Unterstützung benötigt.

Diese Ansätze haben meine Beratungsarbeit noch stärker geprägt und tragen dazu bei, dass meine Klientinnen den Prozess als nachhaltig und unterstützend erleben. Es hat mir geholfen, die Menschen, die zu mir kommen, in ihrer gesamten Lebenssituation zu sehen und nicht nur auf ihre Probleme zu schauen. Dadurch hat sich auch mein Beratungsstil verändert – ich bin weniger die „Problemlöserin“ und mehr die „Begleiterin“ auf dem Weg zu neuen Ansichten und eigenen Lösungen.

Persönliche Entwicklung

Neben der fachlichen Weiterbildung war auch meine persönliche Entwicklung ein zentraler Bestandteil dieser zweijährigen Reise.

Besonders die Reflexion der eigenen Haltung, der eigenen Werte und der persönlichen Grenzen spielte eine wichtige Rolle. Die Auseinandersetzung mit meinen eigenen Mustern und Prägungen hat mir geholfen, klarer zu erkennen, wie ich in Beratungssituationen agiere und welche unbewussten Vorannahmen ich manchmal mitbringe.

Ein bedeutender und prägender Lernmoment für mich war die Erkenntnis, dass ich als Beraterin nicht für die Probleme meiner Klientinnen verantwortlich bin oder DIE „Lösung“ parat haben muss, sondern ihnen als professionelle Unterstützerin auf Augenhöhe begegne.

In der Vergangenheit hatte ich oft das Bedürfnis, schnell Lösungen anzubieten und mich in den Problemen der Klientinnen zu verlieren. Durch die systemische Weiterbildung habe ich gelernt, mich selbst stärker zu reflektieren und bewusst abzugrenzen. Ich bin nicht mehr diejenige, die „retten“ muss, sondern schaffe den Raum, in dem die Klientinnen ihre eigenen Ressourcen und Stärken entdecken können.

Dies hat mir geholfen, eine gesündere Distanz zu bewahren und gleichzeitig eine tiefere, authentischere Beziehung zu meinen Klientinnen aufzubauen.

Auch meine eigene Kommunikationsfähigkeit hat sich im Laufe der Weiterbildung verändert. Die Methode offener und zirkulären Fragen hat mich gelehrt, die Kommunikation mit Klientinnen offener und neugieriger zu gestalten. Anstatt nach schnellen Lösungen zu suchen, frage ich heute mehr nach, erkunde unterschiedliche Perspektiven und helfe meinen Klientinnen neue Sichtweisen auf ihre eigene Situation zu entwickeln.

Diese Fragetechniken haben nicht nur in den Beratungsgesprächen eine positive Wirkung, sondern auch in meiner Kommunikation mit Kolleginnen und im privaten Bereich.

Herausforderungen und Überwindungen

Während der zweijährigen Weiterbildung bin ich auch auf zahlreiche Herausforderungen gestoßen.

Besonders zu Beginn fiel es mir schwer, die systemische Haltung vollständig zu verinnerlichen. Der Übergang von einem eher problemlösungsorientierten Ansatz hin zu einer systemischen Denkweise war nicht immer leicht.

Es braucht Zeit und Übung, die Theorie und erlernte Methoden in die Praxis zu integrieren.

Ich musste lernen, geduldiger zu sein – sowohl mit mir selbst als auch mit meinen Klientinnen. Oft wollte ich zu schnell zu einem Ergebnis kommen. Doch auch hier habe ich gelernt: die systemische Beratung erfordert Zeit und die Bereitschaft, den Prozess zuzulassen.

Eine weitere Herausforderung war es, die Balance zwischen meiner bisherigen beruflichen Erfahrung als Sozialarbeiterin und den neuen Ansätzen der systemischen Beratung zu finden. Oft erlebte ich einen inneren Konflikt, wenn es darum ging, bekannte Methoden hinter mir zu lassen und mich vollkommen auf den systemischen Ansatz einzulassen.

Doch im Laufe der Zeit lernte ich, beides zu integrieren – meine Erfahrung, sowie die neuen systemischen Werkzeuge.

Diese Kombination macht mich heute immer mehr zu einer Beraterin, die in der Lage ist, sich auf die individuellen Bedürfnisse meiner Klientinnen einzulassen.

Ein weiterer wichtiger Teil meiner persönlichen und professionellen Entwicklung bestand darin, immer wieder eigene Grenzen und Triggerpunkte zu erfahren und mir dieser bewusst zu werden.

Während der Beratung erlebe ich Situationen, in denen ich mit meinen eigenen emotionalen Reaktionen konfrontiert werde. Diese Erlebnisse helfen mir, eigene Grenzen besser zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um auch in herausfordernden Momenten professionell zu bleiben. Sei es durch aktives Zuhören, emotionale Selbstregulation, professionelle Distanz oder Selbstreflexion und Supervision. Herausforderungen können auch eine Chance zur Problemlösung und Weiterentwicklung sein. Die Begegnung mit der Klientin auf Augenhöhe und das Akzeptieren dieser als Expertin für ihre eigene Situation kann das Vertrauensverhältnis stärken und mich als Beraterin entlasten.

Das Bewusstsein über diese Triggerpunkte erlaubt mir heute, bewusster und reflektierter mit ihnen umzugehen.

Ein weiteres Thema, das mich beschäftigt hat, ist die Art, wie Beratungsprozesse enden.

Ich habe festgestellt, dass meine eigene Zufriedenheit auch davon abhängig war, ob ein Prozess geplant oder ungeplant abgeschlossen wurde.

Ein geplanter Abschluss ermöglichte es mir, mit der Klientin den gemeinsamen Weg zu reflektieren und wichtige Erkenntnisse und Erfolge noch einmal zu würdigen.

Wurde ein Prozess ungeplant beendet, kann dies das Gefühl hinterlassen, dass Themen unvollständig bleiben.

Fazit und Ausblick

Die zweijährige Weiterbildung war eine tiefgreifende Erfahrung, die meine berufliche Praxis als Sozialarbeiterin in der Schwangerschaftsberatung nachhaltig verändern wird.

Die systemische Perspektive ermöglicht es mir, nicht nur die Herausforderungen meiner Klientinnen zu betrachten, sondern vor allem auch ihre Ressourcen und Potenziale in den Mittelpunkt zu stellen. Diese Herangehensweise fördert nachhaltige Lösungen und stärkt das Vertrauen der Klientinnen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Neben den fachlichen Fähigkeiten habe ich auch persönlich viel gelernt.

Die Selbstreflexion, die Auseinandersetzung mit eigenen Mustern und die Fähigkeit sich aber auch abzugrenzen und mit Lösungsvorschlägen zurückzuhalten, haben mich als Beraterin und als Mensch wachsen lassen.

Ich fühle mich heute sicherer und gelassener in meiner Rolle und freue mich darauf, die systemische Beratung auch in Zukunft weiter in meiner Arbeit zu integrieren und auszubauen und mit jeder Beratung dazu lernen zu können.

In den kommenden Jahren möchte ich meine systemischen Kompetenzen weiter vertiefen, möglicherweise durch eine zusätzliche Qualifikation im Bereich Therapie.

Ich bin überzeugt davon, dass die systemische Beratung nicht nur in der Schwangerschaftsberatung, sondern in vielen anderen sozialen Arbeitsfeldern einen wertvollen Beitrag leisten kann. Der Blick auf das Gesamtsystem und das Vertrauen in die Ressourcen der Klientinnen wird auch weiterhin im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen.