

Selbstreflexion

Zu Beginn meiner Weiterbildung zur systemischen Beraterin habe ich nicht damit gerechnet, dass ich mich beruflich und persönlich so enorm weiterentwickeln würde. Vielmehr bin ich davon ausgegangen, dass ich ausschließlich neue Methoden kennenlernen würde, die ich in meinem beruflichen Alltag praktisch anwenden könnte. Da ich schon seit fast 20 Jahren in den Beratungsstellen der freien Wohlfahrtspflege tätig bin, fühlte ich mich in meiner Rolle als Beraterin „gefestigt“, da ich jederzeit auf mein „Erfahrungswissen“ zurückgreifen konnte.

Ausgerechnet hier habe ich die größten Veränderungen an mir wahrgenommen. Während meiner Weiterbildung habe ich gelernt, dass es keine objektive Wahrheit gibt, sondern jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit auf Basis seiner persönlichen Erfahrungen konstruiert. Demnach begegne ich den Kund*innen heute offener und mit einer gewissen Neugier, indem ich viele Dinge als nicht mehr selbstverständlich hinnehme und konstruktiv hinterfrage. Selbstverständlich achte ich hier respektvoll sowohl auf meine eigenen Grenzen als auch auf die der Kund*innen.

Mit meiner veränderten Haltung haben meine Beratungsgespräche an Tiefe gewonnen. So habe ich das Gefühl, dass sich die Kund*innen nun besser „gesehen“ fühlen und dass das Vertrauen zueinander schneller wächst. Obwohl ich auch in der Vergangenheit viel Wert auf eine empathische und wertschätzende Haltung gelegt habe, so konnte es dennoch passieren, dass ich vorschnell irgendwelche Standard-Ratschläge erteilt habe. Hier gelingt es mir nun immer besser, mich zurückzuhalten und mich zu reflektieren.

Neben meiner Haltung als Beraterin, hat sich insbesondere mein Blick auf die Themen der Kund*innen weiterentwickelt. Durch eine konsequente Ressourcenorientierung gelingt es mir heute, in Gesprächen gezielt die individuellen Stärken und bisherigen Bewältigungsstrategien der Ratsuchenden zu identifizieren. Indem ich den Fokus systematisch auf bereits Erreichtes, konkrete Lösungen und zukünftige Ziele lenke, unterstütze ich deren Selbstwirksamkeit. In diesem Zusammenhang habe ich insbesondere die Wunderfrage als wirksames Instrument für mich entdeckt, um blockierte Perspektiven aufzubrechen und neue Zielbilder zu generieren.

Die Wunderfrage bildet für mich oft das Herzstück meiner Beratung, da sie den Blick auf das richtet, was sein soll und Hoffnung kreiert. Dabei habe ich festgestellt, dass ich nicht nur bei meinen Kund*innen, sondern auch bei mir selbst gute Gefühle implementiere. Da ich mich gerne in meiner eigenen Probleme-Trance verliere, hilft es auch mir selbst, an das Gute zu glauben, um neue Hoffnung zu schöpfen. So finde auch ich eine Distanz zu meinen Problemen, kann mir die nächsten Schritte überlegen und schaffe es, über mich selbst zu lachen.

Und tatsächlich habe ich zu Beginn der Weiterbildung viele Dinge -sowie auch mich selbst - wesentlich negativer wahrgenommen und gesehen als heute.

Dabei empfand ich die Methode des Reframings besonders entlastend. Insbesondere in Bezug auf meine eigene Biographie. So sehe ich viele konflikthafte Erlebnisse und Begegnungen heute in einem anderen Licht, was meinen persönlichen Stress deutlich reduziert und meine ursprünglichen Bewertungsmuster veränderte.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich im Rahmen dieser Weiterbildung auch in meinem Selbstwertgefühl gestärkt wurde. So durfte ich mich in vielen Situationen als kompetent und wertvoll erleben. Niemals hätte ich gedacht, dass so viel Lob- insbesondere durch das Reflecting Team- nachhaltig so vieles in mir verändert. So war ich lange der Meinung, dass ein Lob -von außen- niemals wirklich motivieren kann und nur die intrinsische Motivation das einzig Wahre und authentisch ist. Glücklicherweise wurde ich des Gegenteils belehrt. So habe ich mich nach diesen vielen lobenden Worten immer gut, d.h. gesehen und wertgeschätzt gefühlt. Daher habe ich es mir angewöhnt darauf zu achten, dass meine Mitmenschen in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden. Dabei ist es hilfreich, regelmäßig zu loben und auch kleine Schritte zu würdigen.

Das Feedback, welches ich im Rahmen dieser Weiterbildung erfahren habe, stärkte zudem meine Selbstwirksamkeit. So habe ich das Gefühl, dass ich die vielen Herausforderungen, denen ich mich jeden Tag stelle, nun leichter und aus eigener Kraft bewältigen kann. Hier hilft mir das Wissen und das Gefühl um meine eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Darüber hinaus habe ich gelernt, kritikfähiger zu werden. So formulierte das Reflecting-Team die Kritik konstruktiv, so dass sich in mir keinerlei Widerstand regte. So habe ich mich gerne auf neue Lernprozesse eingelassen und freue mich heute, dass es mir jeden Tag immer besser gelingt, mich auch mal anders zu verhalten oder anders denken zu dürfen. Auch aus dieser Erkenntnis kann ich wichtige Impulse für meine Arbeit mitnehmen.

Gleichzeitig bin ich wesentlich sensibler für den Eigen-Sinn der Kund*innen geworden und achte mittlerweile auf eine hohe Transparenz in der Beratung. Eine Offenheit über die gewählten Methoden und/oder das weitere Vorgehen sichert die Freiwilligkeit der Beratung, verhindert ein Machtgefälle und stärkt die Autonomie der Kund*innen. Denn: Der /die Kund*in ist Expert*in seines Lebens.

Da ich selbst ein eher vorsichtiger Mensch bin, half mir die hohe Transparenz, die ich selbst in der Rolle als Kundin erfahren durfte, mich zu öffnen. So wusste ich immer ganz genau, was auf mich zukam und merkte selbst, wie gut es mir tat, aus einer Vielzahl von Empfehlungen und neuen Deutungsmustern wählen zu dürfen.

Ferner strahle ich heute mehr Gelassenheit und Zuversicht aus als vor Beginn der Weiterbildung. Und ich denke, dass sich dieses auf die Kund*innen überträgt. Trotz der vielen schwierigen und belastenden Themen gestalten sich die Beratungsgespräche herzlich—und oft zeigt sich ein gewisser Hoffnungsschimmer.

Abschließend kann ich noch sagen, dass sich auch meine privaten Beziehungen zum positiven geändert haben. Heute gestalte ich meine Beziehungen achtsamer und versuche auch gegenüber meinem Partner die Haltung des professionellen Nicht - Verstehen einzunehmen.

Auch im Umgang mit meinen Bekannten und Freunden habe ich positive Veränderungen an mir wahrgenommen. Das Kernquadrat hat mich gelehrt, dass sobald mich bestimmte Verhaltensweisen triggern, ich mich in meiner Allergie befinde. Heute reflektiere ich meine Wahrnehmungen und frage mich, von welcher positiven Eigenschaft mein Gegenüber wohl zu viel hat, die mir selbst guttun würde.

Die Weiterbildung hat mir gezeigt, dass persönliche und berufliche Entwicklung niemals abgeschlossen sind. Die systemische Haltung verstehe ich inzwischen nicht als eine Methode, die man erlernt und anschließend beherrscht, sondern als einen fortlaufenden Reflexionsprozess. Auch zukünftig möchte ich meine eigenen Wahrnehmungen, Bewertungen und Handlungsmuster kritisch hinterfragen, um Kund*innen möglichst offen, respektvoll und auf Augenhöhe begegnen zu können.