

Nummer 26
Winterausgabe 2023/24

COUNSELING JOURNAL

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Zwischen Optimierung und Akzeptanz



Ein Schirm
voller Flicker

Kintsugi

Ich bin okay
du bist okay

Editorial – Ein paar Gedanken zum Titelthema

counselingjournal.de

Alle Ausgaben unseres Journals finden Sie auf unserer Website bvppt.org

Liebe Counselor!

Um sich auf das Schreiben eines Editorials einzustimmen, lässt sich natürlich wunderbar youtube, instagram und tiktok nutzen. Nicht etwa, um Impulse zu bekommen und gute Ideen zu sammeln, sondern um direkt den netten Redaktionsauftrag zu verdrängen und um dem Belohnungssystem im Hirn das zu geben, was es braucht: Rauschhafte Ablenkung!

Diesmal passt das Angebot allerdings zum Themenbereich. Gleich in den ersten Shorts auf youtube: Ich soll den Tag mit einer Morgenroutine starten, sonst wird das alles sowieso nichts. Dann bitte ein abgestimmtes Workout, anschließend den Körper fit machen und der Geist muss da dann hinterher kommen: achtsam, fokussiert, erfolgreich, aber auch empathisch, wertschätzend und damit es nicht zu langweilig wird. Ganz klar: Geist und Handlungsebene sind hier nicht so genau voneinander getrennt, aber wir sind ja auch tolerant und großmütig (woke?? Sagt man das noch?? Und wenn, dann niemand über 30, oder?! Es geht eigentlich immer darum, das Optimum irgendwie herauszuholen. Aus dem einzelnen Tag, aus der Situation, aus sich selbst. Und wenn es ganz schlimm kommt, dann auch aus dem Umfeld: Aus Partner*innen, Kindern, Eltern, Freund*innen. Zum Glück lässt sich in solchen Momenten schnell wegklicken, denn irgendwann meldet sich dann doch der Counselor und weiß, dass es nicht so besonders erfolgversprechend ist, auch noch andere Menschen hochleveln zu wollen.

Allerdings bin ich allein vom Wischen bis zu diesem Punkt vollkommen ausgelaugt (auch ohne Workout), da der Gedanke an all die Aufgaben, die mich nicht nur physisch sondern auch mental auf ein zumindest erträglich-optimales Maß an fit, schlau, kommunikativ und alltagstauglich bringen wollen – mich direkt aufgeben lässt. Seltsamerweise werden diese fremden Ideen von „gut“ oder „besser“ oder „unverzichtbar“ in Sekundenbruchteilen zu meiner eigenen Gewissheit. Vielleicht sollte ich nicht mehr soviel surfen und generell mein Medien-nutzungsverhalten überdenken – aber selbst in diesem Gedanken versteckt sich ein Anspruch.

Bevor dieses Editorial aus dem Ruder läuft: in der Individualpsychologie gibt es diesen wunderbaren Satz vom GUT-GENUG-SEIN.

Ich bin gut genug. Und du auch.

Noch Fragen? Wie immer gern über irgendeinen digitalen Kanal direkt ans Vorstandsteam!

Herzlichst,

Christina Pollmann, BVPPT Vorstand

Inhalt

- 2 Ein paar Gedanken zum Titelthema

Berufspolitisches

- 4 **Neues aus unserem Dachverband**
Deutsche Gesellschaft für Beratung
(DGfB) e. V.
-
- 5 **Neues aus dem Verbandsleben**
-
- 6 **BVPPT-Tagung Bonn 2023**
Eine „Onlinerin“ und eine „Vorortlerin“
erinnern sich!
- 9 **BVPPT Ländervertretung Österreich**
Mondseetagung
- 11 **BVPPT Ländervertretung Luxemburg**
UNTERWEGS! – oder
„Counseling connects“ vom Feinsten
- 12 **Zu Besuch bei ...**
ApL-Fachtagung:
Erfolgsfaktor Counseling

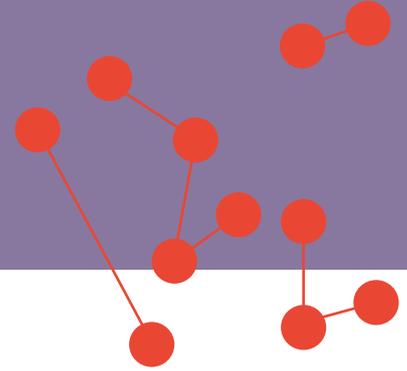
Tools

- 14 **How to *Comiks***
Berit Schäfer

Schwerpunkt: Zwischen Optimierung und Akzeptanz

- 16 **„Jetzt ist meine Zeit“**
Gerladine Blanche Kicha
- 19 **Kintsugi**
Daphni Drakidis
- 22 **Was genau ist eigentlich
Selbstmanagement?**
Silke Weinig
- 24 **Bin ich okay, so wie ich bin? – Ein Interview**
Mag. Franz Landerl und Mag. Günther Bliem
- 28 **Ein Hoch auf die Fehler!**
Elena Leyh
- 32 **Connection – NOT Perfection**
Irene Treutlein
- 36 **Coaching, „Optimierungswahn“
und Selbstreflexion**
Dirk Waschull
- 40 **Innehalten um Weiterzukommen!**
Christel Klapper
- 42 **Die Zukunft war früher auch besser?**
Peter Wertenbroch
- 46 **Optimierung – gerne mal anders!**
Katharina Galinski
-
- 48 **Graduierungen**
- 49 **Buchbesprechungen**
- 55 **Impressum**
- 56 **Kooperationspartner**

Neues aus unserem Dachverband



Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB) e.V.
www.dachverband-beratung.de

Neues aus der DGfB-AG: Beratungspolitik

Personeller Wechsel

Die AG-Beratungspolitik der DGfB hat seit der letzten Mitgliederversammlung 2022 einen großen personellen Wechsel erfahren. Wir nahmen uns Zeit für die Neufindungsphase und auch für die Überprüfung unserer Ziele und Aktivitäten (Klausurtag im Februar 2023 und August 2023).

Veröffentlichung

Wir veröffentlichten das Schreiben: „Beratung konkret“, in dem am Beispiel des Themas: „Diabetes Mellitus“ der Unterschied zwischen Expert*innen-Information und Beratung aufgezeigt wird (<https://dachverband-beratung.de/mehr-gute-beratung-im-gesundheitswesen>). Bei unseren bisherigen Gesprächspartner*innen hat dieses großes Interesse und Neugierde geweckt.

Kontakte zu Politiker*innen

Wir bauen weiter neue Kontakte auf und pflegen die bestehenden. So gab es unter anderem Kontakt zu Frau Lang (Parteivorsitzende der Grünen) – und Herrn Schwartze (Patientenbeauftragter).

Herr Schwartze hat deutlich gemacht, dass ein Verband wie die DGfB, der über 40.000 Berater*innen vertritt, wahrgenommen wird und damit durchaus als Lobby und Interessenvertretung für Politik von Interesse sein kann.

Die Auswertung dieser Gespräche hat zu einer Neuausrichtung unserer Strategie geführt, die noch nicht beendet ist.

Angela Keil

Weitere Informationen zur DGfB:
Dagmar Lumma d.lumma@bvppt.org
Angela Keil a.keil@bvppt.org

DGfB – Mitgliederversammlung 2023

Auf der 20. Mitgliederversammlung der DGfB am 18. November 2023, an der ein Vorstandsmitglied teilnahm, wurden unter anderem intensiv die Ziele und die Finanzierung der DGfB diskutiert und erste Lösungen gefunden.

Ziele der DGfB

Die Ziele der DGfB wurden kontrovers diskutiert. Aufgrund der Heterogenität unter den Mitgliedsverbänden ist eine homogene Auftragsklärung eine Herausforderung. Das, was vielleicht größere Mitgliedsverbände eigenständig initiieren und auf die Beine stellen können, wünschen sich vielleicht kleinere Verbände von der DGfB. So entsteht die Frage, vertritt die DGfB 40.000 Berater*innen oder 25 Fachverbände mit seinen Berater*innen.

Finanzierung der DGfB

Die finanzielle Lage der DGfB lässt aktuell nur eine eingeschränkte Vorstandsarbeit zu, sodass diese aktuell gesichert und abgesichert werden muss. Dazu hat der Vorstand entsprechende Beschlussanträge gestellt. Langfristig muss sich die DGfB finanziell umstrukturieren und sicherer aufstellen.

Berichte aus den Arbeitsgruppen:

Digitalisierung, Beratungspolitik, Kommunikation

DQR-Forschungsprojekt

Die Ergebnisse aus dem DQR-Forschungsprojekt wurden mündlich von der Forschungsgruppe vorgetragen. Sie werden am 27. April 2024 ein Verfahrensportfolio zur Kompetenzfeststellung der vier Kompetenzbereiche – Wissen – Fertigkeit – Sozialkompetenz – Selbständigkeit –, aus denen der DQR dann erarbeitet werden kann, präsentieren. Hier werden die Mitgliedsverbände zu einer Qualitätsgemeinschaft herausgefordert.

Lea Gentemann

Neues aus dem Verbandsleben



BVPPT



• Infos •

Neuigkeiten, Fotos,
weitere Termine
und Texte unter
bvppt.org



Neuer Kooperationspartner

Am 8. September 2023 unterzeichneten die Kolleginnen Christina Pollmann und Angela Keil (Geschäftsführender Vorstand BVPPT) einen neuen Kooperationsvertrag mit der **SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen** in Hamm.

Im Rahmen dieser Kooperation findet ein Graduierungsverfahren an der SRH in Verbindung mit dem BVPPT für Absolvent*innen eines Masterstudiengangs der SRH statt.

Interne Öffentlichkeitsarbeit

Uns als Vorstand ist wichtig, sowohl unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren als auch Kontakt mit unseren Mitgliedern zu pflegen. Schon seit Ende 2019 verschicken wir regelmäßig BVPPT-Newsletter über E-Mail, die wichtige und interessante Informationen enthalten.

Ebenso aktualisieren wir unsere Homepage ständig, gerade in der heutigen herausfordernden Zeit. Es lohnt sich, vorbei zu schauen und zu lesen. Und selbstverständlich stehen wir für unsere Mitglieder per E-Mail oder Telefon gerne zur Verfügung.

Der BVPPT-Vorstand

Counseling Journal Counseling Impulse

Aktuelle und vorherige Ausgaben auf bvppt.org

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über bvppt.org schnell und komfortabel zu bestellen

Nationales Forum Beratung in Beruf, Bildung und Beschäftigung (nfb)

Präsent zu sein ist sinnvoll für alle Counselor und auch für die Interessenvertretung der Counselor. So nahm der BVPPT auch dieses Jahr an der Mitgliederversammlung des Dachverbandes: Nationales Forum Beratung in Beruf, Bildung und Beschäftigung (nfb) in Berlin teil: www.forum-beratung.de

Das nfb steht für Beratungsqualität im Bereich der Weiterbildung und beruflichen Bildung und setzt sich auf verschiedenen politischen Ebenen national wie international dafür ein. Im Verband selber bietet das nfb eine Plattform für Wissens- und Erfahrungsaustausch. Die regelmäßig erscheinenden Newsletter bieten für Counselor wertvolle Informationen und lohnen sich zu sichten: www.forum-beratung.de/nfb_newsletter/newsletter-01-2023/

1. Nationale Weiterbildungskonferenz (NWK)

Die erste Nationale Weiterbildungskonferenz (NWK) im November 2023 in Berlin ist die zentrale Veranstaltung für die Weiterbildungspolitik in Deutschland. Über 400 Vertreter*innen aus Politik, Wirtschaft und Praxis kamen zusammen, um den Diskurs und damit die berufliche Weiterbildung in Deutschland zu stärken. Auch auf dieser Veranstaltung waren wir, der BVPPT-Vorstand, als Teilnehmerinnen präsent, sammelten Informationen, netzwerkten und sprachen über qualitative Beratung / Counseling.

Eine Dokumentation der Veranstaltung und Mitschnitte der Plenumsbeiträge finden sich in Kürze hier: www.bibb.de/de/178227.php

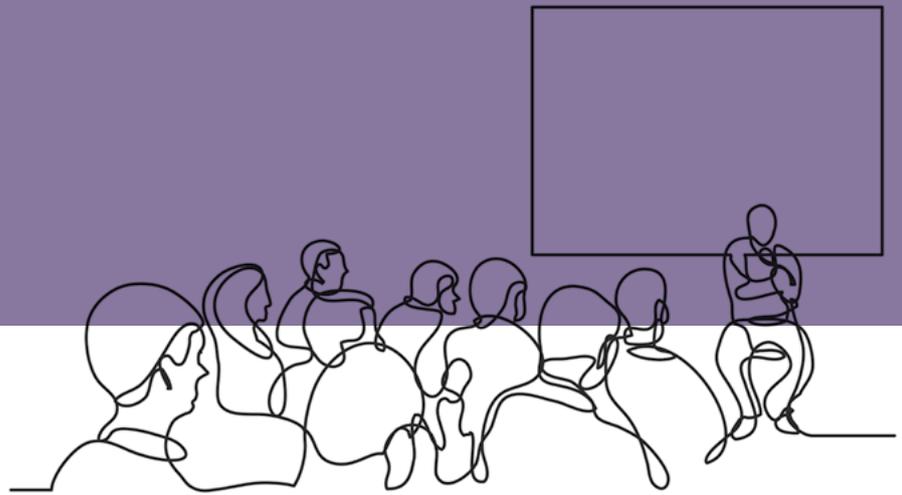
Besonders interessant für unsere Mitglieder und Kooperationspartner*innen erscheint uns folgendes:

Im Januar 2024 geht „mein NOW – Nationales Onlineportal für berufliche Weiterbildung“ an den Start. Ziel des Portals ist es, ein zentrales und niedrigschwelliges Online-Eingangsportale zum Thema berufliche Weiterbildung anzubieten. „Mein NOW“ bietet damit Orientierung und macht das komplexe System der beruflichen Weiterbildung für die Zielgruppen digital an einem Ort zugänglich. Weitere Informationen finden sich auf der Homepage der BMAS: www.bmas.de und demnächst hier: <https://web.mein-now.de> oder Anfragen an Zentrale.Projekt-NOW@arbeitsagentur.de

Im ersten Quartal 2024 startet „Mein Bildungsraum“. Mein Bildungsraum ist die digitale Vernetzungsinfrastruktur für Bildung. Mit „mein Bildungsraum“ werden die technischen Voraussetzungen geschaffen, um individuelle Bildungswege zu fördern und eine nahtlose digitale Lernreise von der Grundschule bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Weitere Informationen hier: www.meinbildungsraum.de Weitere interessante, innovative Projekte bzgl. Förderung in Beruf und Bildung können auf der Homepage der Bundesministerien Arbeit und Soziales und Bildung und Wissenschaft entdeckt werden.

Wer mehr wissen möchte, spricht uns an:
[Christina Pollmann c.pollmann@bvppt.org](mailto:c.pollmann@bvppt.org)
[Angela Keil a.keil@bvppt.org](mailto:a.keil@bvppt.org)

BVPPT-Tagung Bonn 2023



Eine „Onlinerin“ und eine „Vorortlerin“ erinnern sich!

Unseren Vorstandsfrauen ist es (wieder einmal) gelungen – mit einer hochkarätigen Referentin und einem ebensolchen Referenten sowie einem facettenreichen Thema – interessierte Counselor in Bonn zusammenzuführen; viele im Saal, viele am Bildschirm.

Worte wie Homo Narrans, Palimpsest, Poetologie, Poetopharmazie, Storytelling, Viation haben eine „magische“ Stimmung verbreitet und einen kreativen, geistigen Prozess angestoßen sowie eingerahmt.

Geschickt und wortgewandt hat Prof. Kerstin Hof das Themenfeld „Schreiben, Literatur und Poesie“ aufgefächert, einen Einblick in Theorie, Praxis – tolle Projekte, namhafte Autor*innen – sowie Relevanz im Counseling gewährt und ihre Erfahrungen mit uns geteilt.

Zur „Magie von Sprache“ haben wir viele Impulse und Einladungen bekommen: Worte zu teilen, „alle

Zungen“ waren willkommen – Dialekte, Akzente, Fremdsprachen; Poetry Im- & Export – Eigenes veröffentlichen, wichtige / berührende Worte oder Sätze teilen; Creativ Digest – nutzen des Scrapbooks und bereitgelegten Kreativmaterials während der Tagung.

Nicht zu vergessen die „bezaubernden“ Übungen
– „Bei sich ankommen“
– „Ich erinnere mich ...“,
– „Resonanz – Ich bin Counselor ...“
– „Wortzauber“

Alleine, im Austausch miteinander und Teilen im Plenum – wer wollte – !

Worte wie Homo Narrans, Palimpsest, Poetologie, Poetopharmazie, Storytelling, Viation haben eine „magische“ Stimmung verbreitet und einen kreativen, geistigen Prozess angestoßen sowie eingerahmt.

Ein sehr gekonnter Mix aus profundem Wissen – der Rahmung zuliebe, anschaulichen Beispielen aus Kerstins eigener Praxis, Kunst und Literatur sowie unseren kurzen aber einträglichen Selbsterfahrungsgelegenheiten haben Lust auf mehr Tun, auf Projektarbeit und / oder Schreibwerkstatt gemacht.

Vieles hätte noch gesagt, getan, gezeigt, gefragt und gehört werden wollen, was angesichts der „geteilten Bühne“ mit Dan Thy Nguyen nicht mehr in den Zeitrahmen für Kerstin passte; darum hat sie uns versprochen – mit dem BVPPT-Vorstand – ein entsprechendes „Paket“ für uns zu schnüren und zur Verfügung zu stellen: für die Mitglieder virtuell und für die Gäste per Post.

Prof. Kerstin Hof, (u. a.) Counselor, hat uns eine interessante Kostprobe von „Sprachmagie“ präsentiert und damit wichtige Impulse gegeben für uns Counselor im Umgang mit unserer Klientel und uns selbst.

Dan Thy Nguyen, freier Theaterregisseur, Schauspieler, Schriftsteller und Sänger, hat uns auf beeindruckende, dynamische Weise die Aufarbeitung seiner persönlichen Geschichte mit Hilfe von künstlerischem, kreativem Umgang mit Sprache zur Verfügung gestellt:

Was hochbegabte Frauen ausmacht



Alma Dreković
Weiblich, hochbegabt, unterschätzt
 Wie hochbegabte Frauen ihr Potenzial entfalten können

252 Seiten, broschiert
 € 27,- (D). ISBN 978-3-608-98742-3

Es gibt Unterschiede zwischen Männern und Frauen in ihrer Art und Weise, ihre Hochbegabung zu leben. Die Herausforderung für hochbegabte Frauen und Mädchen ist groß: Sie müssen es schaffen, ihre Weiblichkeit und ihre Intelligenz zu artikulieren und gleichzeitig Akzeptanz zu finden.

Das erste Coaching-Kartenset für Hochbegabte



Alma Dreković, Noks Nauta
Hochbegabung
 Das Kartenset für Coaching, Therapie und Selbstcoaching

Mit Illustrationen von Daniel Jennewein
 Kartenset mit 54 Karten und Booklet
 € 28,- (D). ISBN 978-3-608-98709-6

Hochbegabte fühlen und nehmen anders wahr als Nicht-Hochbegabte. In Psychotherapie und Beratung fühlen sie sich deshalb oft nicht verstanden. Das Kartenset ermöglicht einen spielerisch-leichten Zugang zur Hochbegabung.

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem unter: www.klett-cotta.de
 Wir liefern **portofrei** nach D, A, CH



Klett-Cotta

Als Sohn bootsgeflüchteter Eltern aus Vietnam ist es ihm gelungen, seiner Not, als Kind und Jugendlicher keine gemeinsame Sprache mit seinen Eltern gehabt zu haben, durch sein Engagement in / mit Sprache und dem entsprechenden professionellem Umfeld für sich und betroffene Andere einen heilsamen, lösungsorientierten Weg zu zeigen.

Er „brennt“ für Themen wie „kollektives Gedächtnis für multikulturelles Geschehen und Migrationsbewegungen“, „Erschließen von Kunst und Ästhetik als Übersetzungsmechanismus“ sowie einen „radikalen Humanismus“ (i. S. v.: weg von gelebtem historischem Humanismus, sprich Kolonialismus).

Für seine Produktion „Sonnenblumenhaus“ über das Pogrom von Rostock-Lichtenhagen (1992), der Höhepunkt rassistischer Angriffe der Nachkriegszeit, wurde er ausgezeichnet und wir konnten einen Ausschnitt aus den Interviews mit Überlebenden sehen und hören. – Sehr berührend und eindrucksvoll! Dan Thys Engagement dreht sich sehr weitreichend und tiefgehend um die Themen Flucht, Trauma, Gewalt-Erleben von Menschen und er setzt alles daran, diese gesellschaftlichen Gegebenheiten „be-sprechbar“ zu machen, mit dem Ziel: „Wir müssen verstehen, um Lösungen entwickeln zu können!“

Er hat uns in Kleingruppen zu einem Brainstorming und späterem Austausch im Plenum eingeladen zu den Themen:

„Kultur der Intro- vs. Extrovertiertheit“, „Interkulturelles Geschichtenerzählen“ sowie „Intergenerationalen Verständnis – zwischen Verstehen und Ambivalenz“; die eindrucksvolle, besprochene Stichwortsammlung sollte mit den anderen Tagungsunterlagen veröffentlicht werden.

Als „Vorortlerin“ erinnere ich mich an die Wiedersehensfreude angesichts langjähriger Begleiter*innen, das Umarmen-Können von Freund*innen und Kolleg*innen, die leibhaftige Begegnung mit (bisher) Zoom-Kolleg*innen und das Aufeinander-Zugehen auf bislang unbekannte Gesichter.

Im Raum zu sitzen, im Verbund mitzuschwingen bei beeindruckender Sprachgewandtheit und -spielerei von Kerstin, ohne Zögern ins Mikrofon zu sprechen (wenn es vor meiner Nase war!) aber auch gebannt den munter, lebendig vorgetragenen, allerdings höchst tragischen und ernstesten Ausführungen von Dan Thy zu lauschen, hat mir das vertraute Counselor-Jahrestagungs-Feeling beschert. Das Dazwischen, die Pausen und das Abendprogramm im Kolleg*innen-Kreis und mit



den Referent*innen gibt dem Eintauchen ins Counselor-Sein (für mich) eine besondere Note. Allen „Onliner*innen“, die umständehalber den kulturellen Teil des Freitagabends verpasst haben, möchte ich die gute Nachricht überbringen, dass – da erstmals die Referent*innen auch für den kulturellen Teil verantwortlich zeichneten / sprachen – die Gedichte DanThys „Über Wasser und Tote“ im gleichnamigen Buch (*Edition neje tieden*) erhältlich sind und wir Kerstins Text „Manifesto“ (vermutlich) über die im o.g. Paket befindliche Literaturliste finden können.

BVPPT-Tagung bedeutet eintauchen in das facettenreiche, zauberhafte Counselor-Universum.

Als „Onlinerin“ erinnere ich mich, mich trotz der Teilnahme „aus der Ferne“ erreicht, eingebunden und wahrgenommen gefühlt zu haben. Hervorheben möchte ich die Zusammenführung in Breakout-

Rooms: Auch hier war Vertrauen spürbar, ein Sich-Begegnen und Miteinander-Teilen, ein Berührt-in-Verbindung sein. Es war für mich gelebte Vielfalt, besonders berührt haben mich die Impulse und freimütigen Beiträge der Assistent Counselor-Frauen aus Kamerun, die dank Hybrid-Veranstaltung dabei sein konnten und die Austausch-Plattform der Tagung vertrauensvoll zu nutzen wagten.

Dass auch wir „Onliner*innen“ unsere Texte reinbringen konnten, dass wir sozusagen in Bonn dabei waren, sichtbar wurden, hat mich sehr bereichert und mein Gefühl, dazuzugehören, ein Teil der Gemeinschaft der Counselor zu sein, gestärkt.

Besonders berührt hat mich, der von Kerstin angeregte, „WortZauber“ zum Abschluss der Veranstaltung. Wundervoll zu erleben, wie Menschen das Wort ergreifen, ihren Wort-Schatz nutzen, mit den Worten spielen und zu einem Gedicht verdichten. Wenn diese dann ausgesprochen, da sein und sich entfalten dürfen, ohne erklärt, etwas oder gar sich selbst, entschuldigen zu müssen, dann entsteht diese Wirkung der besonderen Art: Liebe, die sich entfaltet und erblüht.

Das war einer dieser Momente, in dem ich bedauert habe, nicht in Bonn dabei sein und mich in echt mit den Counselor Kolleg*innen verbinden zu können. Doch insgesamt bin ich einfach dankbar, dass es online möglich war! – und – nicht zu vergessen: Es hat einfach auch Spaß gemacht und ich freue mich sehr auf das angekündigte „Päckchen“, das Nachklingen und das, was daraus erwach-s-en wird – in mir, Dir, uns!

Das Fazit:

BVPPT-Tagung bedeutet eintauchen in das facettenreiche, zauberhafte Counselor-Universum – ob vor Ort oder im Netz; Interesse am Gegenüber ist spürbar und Begegnung von Mensch zu Mensch findet statt, immer wieder im Sinne von: COUNSELING CONNECTS.

Nach der Tagung ist vor der Tagung: nächstes Jahr mit Nicole Nagel, Performerin, Stimmentwicklerin, Körpercoach und Regisseurin (*siehe auch CJ Nr. 22*)!

Bleibt dabei, schaut in die Homepage, Impulse, Journale und Newsletter. Counselor, bleibt connected!

Herzlich verbunden,

Die „Onlinerin“ Helga Klöckner

Die „Vorortlerin“ Christel Klapper

Ländervertretung Österreich



Mondseetagung

Schon der Arbeitstitel macht Lust auf mehr: „Fachtagung der OÖ Lebens- und Sozialberater*innen im Schloss Mondsee“ stand bereits in der ersten Jahresplanung 2023 im BVPPT-Kalender. Eine Tagung im malerischen Salzkammergut an bewährtem Ort, denn die Wirtschaftskammer Österreich WKO lädt bereits zum wiederholten Mal an den Mondsee ein. Die Tagungen haben es in sich im besten Sinne. Neben Zeit zum come together wird immer ein hochkarätig besetztes Programm angeboten. Diesmal ging es in einer launigen Session mit Dr. Roman Szeliga um Digitalität. Marketing- und Prozessberaterin Mag. Ingeborg Schütz setzte sich in ihrem Beitrag sehr informativ mit der Frage

auseinander „Was ist meine Leistung wert?“ und sprach damit ein Thema an, das Counselor immer begleitet. Die Fachtagungen der WKO sind auch aufgrund der besonderen Impulse schnell ausgebucht. Mindestens ebenso gut wird die Chance zum Netzwerken genutzt, der immer viel Raum gegeben wird.

In Österreich stand hier die komplexe Neuordnung der Arbeitsvoraussetzungen und Arbeitsbedingungen der Lebens- und Sozialberater im Fokus.

Nach der langen Pandemie-Phase, in der wir zwar den virtuellen Austausch über Landesgrenzen hinweg als sehr lebendig und verbindend erlebt haben, war es nun deutlich an der Zeit, sich mit den Kolleginnen und Kollegen aus Österreich endlich wieder persönlich zu treffen. Über die Einladung der WKO haben wir uns sehr gefreut! Zu Beginn der Tagung wurden die BVPPT-Vertreterinnen Christel Klapper (als Ländervertreterin Luxemburg, wir waren international vertreten) und Christina Pollmann für den Vorstand offiziell sehr freundlich begrüßt. Ebenso unsere Ländervertreter*innen Viktor Koch und Gerlinde Stropek. Nur durch deren ehrenamtliches Engagement hat sich die Kooperation sehr stabil und dabei lebhaft etabliert. Was auch in der Vorbereitung auf solch ein Event wie der

Mondseetagung an Vorarbeit, Absprache und Koordination notwendig ist, darf nicht unterschätzt werden! Große Unterstützung gab es vom ehemaligen BVPPT-Vorstand Wolfgang Röttsches, der für die Veranstaltungen nach Österreich angereist ist.

Am Rande der Tagung konnten wichtige Gespräche geführt werden, und unser Dank gilt hier dem Fachgruppensprecher Mag. Franz Landerl und der Geschäftsführerin Mag. Monika Novotny, die dies trotz eines straffen Terminplans einrichten konnten.

Die Tagung der Lebens- und Sozialberater*innen hatte aus BVPPT-Sicht verschiedene Aspekte. An erster Stelle steht sicher die Gelegenheit zum persönlichen Austausch. Damit zusammenhängend war es wunderbar, Kollegen und Kolleginnen, die seit Jahren in den Kacheln der Zoom-Konferenzen erscheinen, nun auch in analoger Präsenz zu sehen. Ebenso freuen wir uns darauf, im Juni neu geschlossene Kontakte nun auch durch virtuellen Kontakt lebendig zu halten! Ein Augenmerk bei solchen Events liegt immer auch auf der Frage nach den Themen, die die Community aktuell bewegen. In Österreich stand hier die komplexe Neuordnung der Arbeitsvoraussetzungen und Arbeitsbedingungen der Lebens- und Sozialberater im Fokus. Was deutlich wurde: Viele Kollegen und Kolleginnen berichteten uns im Gespräch, dass die Neuordnung klar als Aufwertung ihres Berufsstandes erlebt wird. Kurz zum Hintergrund: Nach einem aufwendigen Entwicklungsprozess gilt in Österreich seit Herbst 2022 eine neu gefasste Ausbildungsverordnung der psychosozialen Beratung. Auch Kollegen und Kolleginnen, die nach der alten Verordnung ihren LSB-Gewerbeschein erworben haben, können eine Befähigungsprüfung ablegen.

Ländervertretung Luxemburg



UNTERWEGS! – oder „Counseling connects“ vom Feinsten

„Ein gemeinsamer Tag in freier Natur am Grünberg“, BVPPT Austria lud zum Treffen nach Gmunden am Traunsee. Der Weg war weit, drum sind wir Counselor aus Deutschland und Luxemburg schon vier Tage vorher angereist. Die Ländervertreter*in, Gerlinde und Viktor, haben uns herzlichst empfangen und umsorgt. Sie haben uns ihre Zeit geschenkt, uns Gmunden, den Traunsee und die Sehenswürdigkeiten gezeigt; sie hatten das schönste Wetter bestellt, uns zu kulinarischen Genüssen geführt und die Tage vor dem Treffen mit den anderen Counseloren Austria zu einem Urlaub bei Freunden gemacht.

Zum „offiziellen“ Teil, dem Tag am Grünberg, ging es mit der Gondelbahn hochhinaus; an einem wunderschönen Platz unter Bäumen, mit atemberaubendem Blick über den See haben wir uns zunächst zusammengesetzt und eine fröhliche professionelle Runde zum Kennenlernen und Austauschen erlebt. Bei einer zünftigen Jause – Gerlinde und Viktor haben auch hierbei keine Mühen gescheut – war es eine offene, leichte Begegnung und Vorbereitung für den weiteren Höhepunkt des Tages: nämlich – weiterhin im Gespräch – das Erklimmen des Baumwipfelpfads; oben angekommen hatten wir einen einmaligen Ausblick über das Voralpenland und das Salzkammergut; die Kühnsten und Sportlichsten haben dann die 75 m lange Tunnelrutsche nach unten genommen. Mit einer gemeinsamen Schifffahrt über den Traunsee wurde der Tag beschlossen und ist im Park bei dem einen und anderen „Gspritzten“ ausgeklungen. Lieben Dank und auf bald!

Meine nächste BVPPT initiierte Reise ging nach Nürnberg-Stein zur Akademie Faber-Castell, zum Graduiert-Kolloquium IHP/AFC. Ich hatte die Ehre und den fachlichen Genuss, acht hervorragenden, eindrucksvollen und berührenden Vorträgen zu lauschen. Jeder der Graduierten hat es (u. a.) verstanden, die besonderen Bedingungen ihrer Weiterbildungszeit (Pandemie) positiv in ihren Lernprozess zu integrieren und – als Konsequenz – kreative, bunte, naturbezogene und wunderbare Angebote für ihre Klientel vorzustel-

len. Es war mir eine große Freude, die „frisch“ graduierten Mitglieder im BVPPT zu begrüßen und sie zu ermutigen, sich bei den unterschiedlichen Gelegenheiten der Begegnung und des Austausches – virtuell oder leibhaftig – einzubringen. Herzlichen Glückwunsch allen Graduantinnen und viel Erfolg auf ihrem weiteren Weg als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie.

Selbstverständlich möchte ich noch von meinem „Heimspiel“ als BVPPT Vertreterin in Luxemburg berichten. Zu diesem Treffen war ich tatsächlich zu Fuß unterwegs, und ich war hoch erfreut, dass weder Regen, Stau noch begrenzte Parkmöglichkeiten die anderen Teilnehmerinnen abgehalten haben, beim (2.) Counselor-Stammtisch dabei zu sein. Die Hälfte der Anwesenden war zum ersten Mal dabei, so dass der kurzweilige Abend sich um Kennenlernen, Wiedersehen – auch i. S. v. Entdecken gemeinsamer Lernerfahrungen – und Verabreden gedreht hat; für ein nächstes Treffen werden wir zusammen nach einem Treffpunkt in einer „nahen Mitte“ für die Kolleg*innen aus der Großregion sowie Luxemburg sorgen.

Durch diese unterschiedlichen Anlässe, mich als BVPPT-Vertreterin, als Counselor, zu zeigen, hatte ich das erhebende Gefühl, „Counseling connects“ zu leben und „Counseling in die Welt zu bringen“. Wir Counselor alle sind sowas wie „Counseling-Botschafter*innen“ und können nicht oft genug den Begriff „Counseling“ im Munde führen und die damit verbundenen Werte und Chancen benennen; von „A“ wie Austausch bis „Z“ wie Zugehörigkeit stehen uns unzählige Anknüpfungspunkte zur Verfügung.

In diesem Sinne,
mein kollegialer herzlicher Gruß de Lux

Christel Klapper

BVPPT Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvpt.eu

Zu Besuch bei ...



ApL-Fachtagung: Erfolgsfaktor Counselling

Wie Krisen zu Chancen werden!

Lichtenburg Nals – Südtirol

Counseling connects!
Das ist unser Slogan!

In diesem Sinne hat sich der BVPPT Vorstand, Angela Keil und Lea Gentemann, auf den Weg zu unserem Kooperationspartner ApL – Akademie für psychosoziale Lebensberater – gemacht. Pandemiebedingt wurden die persönlichen Treffen immer wieder verschoben. So gab das zehnjährige ApL-Jubiläum einen guten Anlass und eine willkommene Einladung durch die Kolleg*innen des ApL zum Fachtag: Erfolgsfaktor Counselling – Wie

Krisen zu Chancen werden – mit anschließender Zertifizierungsfeier, den persönlichen Kontakt wieder aufzunehmen und zu intensivieren.

Der BVPPT gratulierte persönlich zum zehnjährigen ApL-Jubiläum und blickte

gemeinsam mit dem ApL auf eine fünfjährige Kooperation zurück. Der persönliche Kontakt und Austausch wurde intensiv genutzt um die aktuellen Veränderungen in Italien und Österreich bezüglich der rechtlichen Einbettung des psychosozialen Lebensberater zu beleuchten.

Wie kann eine gewinnbringende Kooperation gestaltet werden?

Welche Vorteile bringt der BVPPT den Mitgliedern in Südtirol? Aber auch welche Vorteile sieht der BVPPT in einer Kooperation mit dem ApL?

Wie können die rechtlichen Veränderungen eingebettet werden?

Und wie sieht die gemeinsame Vision aus?

Diese Fragen konnten angestoßen und reflektiert werden, sodass ein Prozess initiiert werden konnte. Diesen gilt es nun in den nächsten Monaten zu gestalten und zu begleiten – im Sinne von Counseling connects!

Der Fachtag – Erfolgsfaktor Counselling: Wie Krisen zu Chancen werden – beleuchtete intensiv den aktuellen, branchenübergreifenden Fachkräftemangel. Die Arbeitswelt steht Kopf: Arbeitgeber sitzen auf der Bewerberbank und Mitarbeitende casten ihren neuen Job. In der Arbeitswelt wird ein innovatives Konzept zu Fachkräftegewinnung und Fachkräftebindung immer essenzieller. Zu diesem Thema referierte Joachim E. Lask aus Darmstadt und setzte seinen Fokus auf eine integrierte „Work-Private bzw. Work-Family und Job-Enrichment“ Strategie.

Wie können Berufs- und Privatleben bestmöglich verknüpft werden?

Wie können Kompetenzen, die im Privatleben erworben wurden, gewinnbringend in den Beruf integriert und bereichert werden?

Wie kann auch im Beruf Energie für das Privatleben aufgetankt werden und nicht nur umgekehrt?

Diese und weitere Fragen beantwortete Joachim E. Lask kompetent und räumte mit dem Mythos einer strikten Trennung von Arbeitswelt und Privatleben auf.

Die Arbeitswelt steht Kopf: Arbeitgeber sitzen auf der Bewerberbank und Mitarbeitende casten ihren neuen Job.

In den folgenden drei Workshops konnten diese Aspekte vertieft und ergänzt werden:

Wort-Life-Integration und Work-Family-Enrichment Joachim E. Lask

- Was brauchst DU als Mitarbeiter von uns als Unternehmen?
- Was brauchst DU für deine Entwicklung / Karriere?
- Wir als dein Arbeitgeber wollen daran beteiligt sein.

Stressreduzierung durch Achtsamkeit (MBSR) Michéle Honeck

- Wie kann ich mich selbst wieder intensiver wahrnehmen / spüren?
- Wie kann ich Stress erkennen und beherrschen und meine Zeit besser einteilen?
- Wie kann ich achtsamer mein Leben gestalten und meine Resilienz stärken?

Ein Blick hinter die Kulissen unseres Gehirn-Theaters, sind wir Sklaven unseres Gehirns? Stefanie Stollreither

- Reagieren wir schneller als wir denken können?
- Wie können wir den Raum zwischen Reiz und Reaktion nutzen?
- Wie lange, bis in welches Alter können wir unser Gehirn noch trainieren und verändern?

So gab der Fachtag viele innovative Impulse zur Neugestaltung von Work-Life-Enrichment und die Einigkeit darüber, dass Counseling eine Brücke zwischen der Einsicht und der Umsetzung bauen kann. Counseling verbindet, vermittelt und begleitet Arbeitgeber und Mitarbeitende bei einem gewinnbringenden und erfolgreichen Work-Life-Enrichment.

In diesem Sinne – Counseling connects!

Lea Gentemann
BVPPT Vorstand

Jetzt
abonnieren



Spektrum der Mediation ist eine der ältesten Mediationszeitschriften. Die Beteiligung am und die Förderung des Diskurses zu den Themen Qualifizierung, Qualität, Standards und Praxis in der Mediation gehört zu den Hauptanliegen der Zeitschrift. Alle Mediationsfelder werden in Theorie und Praxis dargestellt und diskutiert. So richtet sich die Zeitschrift insbesondere an Dienstleister*innen im Bereich Konfliktmanagement und verwandter Disziplinen wie Coaching, Supervision, Changemanagement, Personalführung, Politik, Rechtswesen oder Lehrwesen.

Themenhefte 2024

Heft 95 (März): Zukunftsvision – zwischen KI und New Work

Heft 96 (Juni): Mächtige Ohnmacht – ohnmächtige Macht

Heft 97 (Sept.): Diskriminierungsfreie Mediation – Utopie oder Realität?

Heft 98 (Dez.): Vor der Zerreißprobe? – Die verarmte Gesellschaft



Tragen Sie den Rabattcode SdMCJ1 ins Anmerkungsfeld ein und erhalten Sie das Abonnement mit einem Rabatt von 35% im ersten Jahr (d.h. 29,19 € inkl. MwSt., zzgl. 6,50 € Versandkosten im Inland bzw. 10,00 € ins Ausland), danach zum regulären Preis von 44,90 € inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten.

How to *Comiks*

... im Counseling

Corona, Counseling und Comics, wie passt das zusammen, und was war zuerst?

Natürlich waren zuerst die Comics da, die ich, und wahrscheinlich jede von uns, schon als Kinder gelesen haben. Dann begann ich im Jahr 2018 die Ausbildung zum Counselor in der Fachrichtung Art-Therapy und während dieser kam noch Corona dazu. Das war – in aller – Kürze der Nährboden, auf dem sich das Tool *Comiks* entwickeln konnte.

Seit dem Frühjahr 2020 begleitet mich nun die Entstehung der *Comiks* und bietet mir selbst ein breites Übungsfeld. Ausgehend von der Resonanzbildmethode lernte ich, meinen Resonanzen zu lauschen, ihnen zu folgen und diese gewinnbringend für meine Anpassungsarbeit zu nutzen. Und damit für meine persönliche Entwicklung zum Counselor. Die Freude an dieser skizzenhaften Methode möchte ich gerne an Interessierte weitergeben.

Zunächst jedoch ein paar Worte zu der ungewöhnlichen Schreibweise. Das K Steht für das entstandene Konzept. Das erste Sternchen für den inspirierenden Impuls und das Sternchen am Ende für den Wundermoment.

Das K Steht für das entstandene Konzept.

Das erste Sternchen für den inspirierenden Impuls und das Sternchen am Ende für den Wundermoment.

Die Grundlage ist die Resonanzbildmethode nach Gisela Schmer. Diese dient in erster Linie dazu, in einer Gruppe Resonanzen zwischen den einzelnen Teilnehmern zu ermitteln und das kreative Potential

der Gruppe freizulegen. Benötigt wird dazu lediglich ein festes, weißes Papier im DIN A5-Format und ein dickerer schwarzer Filzstift. Gerade dieses minimale Material erleichtert das schnelle Skizzieren aus dem Handgelenk. Wie oft in der Kunst und

Gestaltungstherapie geht es auch hier nicht um den künstlerisch-wertvollen Ausdruck, sondern um den Ausdruck an sich.

Die folgende Erläuterung mag als Anleitung zu eigenem Tun dienen:

1. Beim Lesen einer Zeitschrift springt ein Bild ins Auge oder eine Zeile bleibt hängen und bringt sich immer wieder in Erinnerung. Diesem Impuls kann nachgespürt werden, und eine Skizze hält die eigene Resonanz darauf fest, es kann auch ein Wort eingefügt werden. Dies ergibt das erste Bild der Reihe.
2. Der zweite Schritt wird gemacht, indem beides betrachtet wird und die Betrachter*in tiefer eintaucht in das, was angerührt wurde. Daraus entsteht ein weiteres (Resonanz-)Bild und damit das zweite Bild der Reihe.
3. Der dritte Schritt sorgt dafür, beim Betrachten dessen, was bislang entstanden ist, die Verbindung herzustellen und zu visualisieren, was mitgenommen werden will, als Wegweiser oder Affirmation beispielsweise.



Werden die entstandenen Bilder nebeneinandergelegt, ergibt sich bereits ein Comic, der auch weitergesponnen werden kann. Möglichkeiten gibt es dazu einige:

Vielleicht ist es einen Versuch wert, die Reihenfolge zu verändern, oder um die Bilder herum eine Geschichte zu schreiben? Gerade, wenn noch einmal mit Abstand auf die Bilder geschaut wird, ergibt sich so auch der oben erwähnte Wundermoment. Das Wundern, warum ausgerechnet dieses Symbol, dieses Bild auf Papier gekommen ist. Und daraus folgt vielleicht eine Erkenntnis, die weiterführt und wiederum mittels eines *Comiks* dargestellt werden kann.

Das Tool *Comiks* ist frei einsetzbar und kann für die verschiedensten Anliegen genutzt werden.

Über das intuitive Skizzieren ist es möglich, den unterschiedlichsten Fragen nachzugehen:

Wie bin ich gerade hier? Was beschäftigt mich?
Wie soll es weitergehen? Was brauche ich? Und so weiter.

Die Antwort dazu liefert somit nicht das intensive und kopflastige Nachdenken darüber, sondern ein eigener Comic, der meist mit einer guten Prise Humor gewürzt ist.

In diesem Sinne: Gutes Gelingen!

Berit Schäfer

Counselor grad. BVPPT ArtTherapy /
Kunst- und Gestaltungstherapie

**WÜNSCHE.
PLÄNE. ZIELE.
KEINE SORGEN
UM MORGEN.!**

Sonderkonditionen für BVPPT Mitglieder
sowie für Weiterbildungsteilnehmer/Innen
der kooperierenden Institute:
Privat -und Berufshaftpflichtversicherung.

Geschäftsstelle **Daniel Esser**
Trierer Straße 814 · 52078 Aachen
Telefon 0241 46370060
daniel.esser@gs.provinzial.com

Ansprechpartner für BVPPT-Berufsverbands-
mitglieder und WeiterbildungsteilnehmerInnen
der kooperierenden Institute

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL

„Jetzt ist meine Zeit“

Zertifizierung von Kameruner Frauen zu Assistant Counselor

Die letzte Phase des ersten Ausbildungsjahrs zum Counseling für Frauen in Kamerun fand vom 9. bis 13. August 2023 unter der Leitung der Projektkoordinatorinnen Angela Keil und Kirsten Böttger in der Kleinstadt Mbalmayo statt und wurde mit der Zertifizierung der Teilnehmerinnen abgeschlossen.¹

Das Abschlussmodul – Meine Zukunft als Counselor

Thematisch ging es in dem letzten Modul darum, das eigene Tun als Counselor zu reflektieren, Schwierigkeiten und Unklarheiten zu thematisieren sowie konstruktive Rückmeldungen zu bekommen. Ein weiterer zentraler Schwerpunkt bildete die eigene Standortbestimmung für die zukünftige Praxis im Bereich des Counseling.

Die entsprechende Feedbackübung mit dem Titel² „Die Fantasie des gemeinsamen Handelns“ war be-

„Die Fantasie des gemeinsamen Handelns“ war besonders eindrucksvoll und kann von den Teilnehmenden zukünftig in der eigenen Praxis genutzt werden, um gezielt die Funktionen positiven Feedbacks anwenden zu können.

sonders eindrucksvoll und kann von den Teilnehmenden zukünftig in der eigenen Praxis genutzt werden, um gezielt die Funktionen positiven Feedbacks anwenden zu können.

Besonders lebendig und hilfreich waren zudem die Counselingsettings in Triaden, in denen die Teilnehmenden jeweils die Rollen der Protagonistin, der Counselor und der Beobachterin übernahmen.

Grundlage dafür bildete eine Spontan-Erinnerung als Jugendliche, die kreativ als Bild bzw. als Geschichte verarbeitet wurde.

Hervorzuheben ist, dass wir mit dieser Übung zu den Früherinnerungen unsere Ressourcen darin wiederentdecken, unseren Lebensplan zum Überleben damals verstehen und reflektieren konnten bzw. etwas in der Gegenwart verändern konnten.

Insgesamt waren diese Präsenztage von intensiver Arbeit, spielerischen Übungen, Reflexionen und praktischen Anwendungen geprägt. Der Entwicklungszyklus der „Cycles of Power“ nach Pamela Levin bildete dabei die Hintergrundfolie.

Es ging darum, in den Entwicklungszyklus zu schauen und eigene Erlaubnissätze herauszufiltern. Diese ausgewählten Erlaubnissätze bildeten unsere Kraft zur Erneuerung und Wiederaufbereitung, also den Willen und die Entscheidung, unser Leben neu zu gestalten und zu verbessern.

Inhaltlich haben sich unsere Reflexionen um das Thema „Sexualität“ erweitert. In diesem Zusammenhang diskutierten wir offen über Aspekte der geschlechtsspezifischen Sozialisation in Kamerun. Aus der Debatte ging hervor, dass es in staatlichen Schulen keinen Unterschied zwischen Mädchen und Jungen gibt. Beide Geschlechter erhalten dieselbe schulische Sozialisation, selbst wenn in einigen konfessionellen Schulen Mädchen und Jungen voneinander getrennt unterrichtet werden.

Zu bemerken ist, dass das Thema Sexualität in Kamerun ein Tabu in manchen Familienkreisen ist. Sehr wenige Eltern wagen es, mit ihren Kindern über das Thema Sexualität zu sprechen. Das Thema „Homosexualität“ bleibt für alle Teilnehmerinnen ebenfalls ein Tabuthema³. Das Ziel dieser gemeinsamen Reflexion bestand darin, dass jede Teilnehmerin auch in den Beratungssettings selbstverantwortlich entscheiden kann, ob und was sie bezüglich des Themas „Sexualität“ in den einzelnen Settings begleiten möchte.



Besonders interessant war auch das Thema „Meine Antreiber“. Antreiber sind innere Stimmen, die uns ans Ziel treiben. Antreiber sind Sätze wie „Sei perfekt!“, „Beeile dich!“, „Sei wie die anderen!“, „Sei die Beste!“. Jeder Mensch hat Antreiber, die ihn in seinem Leben begleiten und beeinflussen.

In praktischen Counselingsettings konnten die Teilnehmerinnen feststellen, dass „elterliche“ und eben auch „gesellschaftliche“ Stimmen ihr ganzes Leben beeinflusst haben. Gemeinsam ist, dass diese Antreiber unsere Grenzen als Mensch oder auch unser eigenes Anliegen nicht immer berücksichtigen. Als Erwachsene bzw. als Counselor stehen wir heute vor der Herausforderung, unsere Antreiber reflektierend zu benutzen. Wir werden nie perfekt sein, wir dürfen auch Fehler begehen. Wir dürfen allein sein und gut auf uns aufpassen.

Schließlich haben die Seminarleiterinnen kurze, sehr konstruktive Feedbacks zu den Praktikumsberichten gegeben. Die Teilnehmerinnen hatten somit die Möglichkeit, die schon eingesetzten Counselingmethoden zu thematisieren, zu vertiefen und zu reflektieren.

Offizielle Zertifizierungsfeier

Der letzte Tag war der Abschluss- bzw. Zertifizierungstag. Offene Themen und Fragen wurden im Rahmen der Abschlussreflexionen besprochen. Anschließend erfolgte die Übergabe der Zertifikate feierlich mit Gesang, Lachen und Tanz. Wunderbar, dass sogar Gäste dabei waren – Dagmar Lumma, die Institutsleitung des IHP war per Zoom zugeschaltet und hielt eine bewegende Rede und Godefroy Ngagnong Kouo, Präsident des Vereins EduNeC, gratulierte in seiner Begrüßung ebenfalls allen Kameruner Kolleginnen. In verschiedenen Beiträgen über Tanz, Theater und feierlichen Ansprachen zelebrierten alle gemeinsam und mit vielen Emotionen diesen bewegenden Moment.

Ein erstes Fazit

Resümierend wurden in dieser ersten Ausbildungsphase theoretische Grundkonzepte und praktische Anwendungsmodelle vermittelt. Auf der theoretischen Ebene haben sich die Teilnehmerinnen u. a. mit den soziokulturellen Grundlagen und dem geschichtlichen Hintergrund der Beratung, den ethischen Grundsätzen, der Haltung, den Werten einer Beraterin, den Grundlagen Humanistischer Psychologie, menschlichen Wachstums und menschlicher Entwicklung beschäftigt.



Die praktische Seite bestand in der Umsetzung der erworbenen theoretischen Inhalte. Die Teilnehmerinnen haben durch unterschiedliche Übungen gelernt, einen geschützten Raum zu schaffen, kurze Beratungssettings aufzubauen und durchzuführen. In den abwechslungsreichen Rollen der Beraterin, Protagonistin und Beobachterin haben sie unterschiedliche Beratungssettings durchgeführt und im Plenum oder auch in Gruppen ihre Haltung reflektiert. Besonders bereichernd war das gegenseitige konstruktive Feedback.

Erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass die Ausbildung den soziokulturellen Realitäten der Teilnehmenden Rechnung trug. Aus diesem Grund wurde eine kamerunische Lehrcounselor mehrmals eingeladen, um Aspekte zu bearbeiten, die unsere Realitäten abbilden und darüber hinaus unsere kritischen Reflexionen anregen.

Zu betonen ist auch, dass die Qualifizierung nicht mit der Zertifizierung endet, sondern als wichtiger Impuls dafür dient, unsere Handlungskompetenzen im Praxisfeld weiterzuentwickeln. Das hat dazu geführt, dass die frisch zertifizierten Kameruner Counseling-Frauen den Verein Woca gegründet haben.

Was ist WOCA?

Der Verein Women's Association for Counseling (WOCA) ist aus der Idee der zwölf qualifizierten Frauen entstanden, ihre Handlungskompetenzen im Counselingfeld zu stärken und zu erweitern. Der Kameruner Frauenverein WOCA setzt sich zum Ziel, das Counseling in Kamerun zu verbreiten und zu fördern. Der Verein ist gut strukturiert, so dass jeder Frau eine bestimmte Rolle und Funktion zukommt. Zusammengefasst besteht Woca aus sehr engagierten kompetenten Frauen, die nach dem Motto „Zusammen sind wir stärker“ an gemeinsamen Counselingprojekten arbeiten werden. Wir sind weltoffen und schätzen innovative Ideen!

Gerladine Blanche Kicha

Literatur

COUNSELING JOURNAL für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, Zeitschrift des BVPPT, Nummer 24, 2022/2023.

DJEBBA, Fidèle, L'accompagnement psychosocial et communautaire de base en contexte de crise humanitaire, Association Rayons de Soleil, Janvier 2020.

FENGLER, Jörg, Feedback geben. Strategien und Übungen, 5. Auflage, Weinheim, Basel, Beltz, 2017.

Verweis

- ¹ Counseling für Frauen ist ein Pilotprojekt, das im Juli 2022 begonnen hat und die Qualifizierung kamerunischer Frauen zum Counseling als Ziel gesetzt hat. Weitere Detail dazu finden Sie in: K. BÖTTGER/A. BOBBO IYA/L. DIFFO/B. NANGA, Counseling für Frauen – mit rund 30 Frauen aus Kamerun und Deutschland: in: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie. BVPPT, Nummer 24, Winterausgabe 2022/23, S. 36 – 40.
- ² Jörg FENGLER, Feedback geben. Strategien und Übungen, 5. Auflage, Weinheim Basel, Beltz, 2017, S. 59-60.
- ³ In Kamerun ist Homosexualität stark tabuisiert. Homosexuelle Handlungen sind strafbar. Die entsprechende Gesetzgebung sieht vor, dass Menschen bis zu fünf Jahren ins Gefängnis kommen können. Siehe auch : www.amnesty.de/kamerun-kamerun-liebe-ist-kein-verbrechen

Kintsugi

Eine Spur aus Gold in den Bruchstellen unseres Lebens

Als Michaela das Ergebnis ihrer letzten Prüfung im Rahmen ihres Medizinstudiums erhält, bricht eine Welt für sie zusammen: durchgefallen. Und dass bei ihrem letzten Prüfungsversuch. Somit muss sie ihr Medizinstudium beenden und ist für weitere ärztliche Prüfungen in Deutschland gesperrt. Michaelas Lebenstraum, Ärztin zu werden, zerbricht in tausend Teile. Ein Traum, der sich wie ein roter Faden durch ihr Leben gezogen hat und ihr jahrelang bei ihrer Lebensgestaltung als Kompass fungiert hat. Ein Traum, der für sie die Verkörperung eines sinn-

haften, guten und erfüllten Lebens beherbergte. Was in Michaelas Leben folgen wird, ist eine Episode, die sie selbst mit den Worten *Lebenskrise* und ein *Bruch im Leben* beschreiben wird. Es ist eine Krise, die in Zeiten des gesellschaftlichen Leistungsdrucks und der Selbstoptimierung völlig

Doch was ist, wenn es gerade diese Krise, diese Risse und Brüche in ihrem Leben sind, die dieses zu dem Unikat machen, welches es ist?

fehl am Platz ist – Zeiten, die Michaela bewusst und unbewusst gelehrt haben, den Blick von ihrer inneren Zerrissen- und Gebrochenheit abzuwenden, um in der Gesellschaft zu funktionieren, intakt zu wirken und weiterzumachen, während sie ihre Verletztheit in den Tiefen ihres Seins verbirgt.

Doch was ist, wenn es gerade diese Krise, diese Risse und Brüche in ihrem Leben sind, die dieses zu dem Unikat machen, welches es ist? Wenn Michaela ihre innere Zerrissen- und Gebrochenheit nicht in den Tiefen ihres Seins verbirgt, sondern als offene Stellen betrachtet, durch die goldenes Licht dringen kann? Ein Licht, das in den schwierigsten Momenten des Lebens wächst und die Fähigkeit hat, die Kraft der Erneuerung zu symbolisieren und das Leben durch Transformation zu bereichern?

Der Gedanke, in den Krisen des Lebens Chancen des Wachstums und Transformierung zu sehen, ist Teil der Philosophie von *Kintsugi*, einem Jahrhundert alten, japanischen Reparaturhandwerk für zerbrochene und gesprungene Keramik. Die Technik sieht die Vergoldung von Rissen, Bruchlinien und offenen Stellen in der Keramik vor, um die Einzigartigkeit und Besonderheit dieser vermeintlichen Fehlerhaftigkeit in den Blick zu setzen. Anstatt den Makel perfekt zu verbergen und die Keramik unverehrt erscheinen zu lassen, hebt das japanische Reparaturhandwerk die kaputten Stellen als Teil einer neuen Gestalt goldglänzend hervor. Durch diese Hervorhebung passiert etwas, was *Kintsugi* zu einer unverkennbaren, individuell adaptierbaren Methode in der Kunst- und Gestaltungstherapie machen kann: Wir schauen hin. Wir nehmen wahr. Wir widmen uns unseren Rissen und Bruchstellen. Wir akzeptieren. Wir erleben, dass aus etwas Zerbrochenem etwas Neues entstehen kann, worin wir sowohl das Alte wie auch das Neue erkennen können. Wir erleben, dass das Zerbrechen selbst nicht das Ende von etwas besiegelt, sondern eine Tür zu etwas Neuem öffnen kann. So, wie uns *Kintsugi* in einem poetischen Prozess erleben lässt, wie ein zerbrochenes Gefäß sich in eine neue Gestalt transformiert, so kann uns die mit der Technik-



Wahrnehmung jeder einzelnen Scherbe.

verbundene Philosophie und Methode symbolhaft dabei helfen zu erkennen, Lebenskrisen und das dadurch hervorgerufene Auseinanderbrechen des Lebens als Möglichkeit einer Transformation zu betrachten.

Die Autorin Andrea Löhndorf (2022) beschreibt die kraftvolle Lehre von *Kintsugi* als Prozess, in dem sich die Kernelemente fünf japanisch-philosophischer Lebensbetrachtungen finden lassen: Die Philosophie des *Wabi-Sabi*, des Zen, des *Ikigai*, des *Kaizen* und des *Yui Māru*. Während *Wabi-Sabi* uns dazu einlädt, die Schönheit des Imperfekten zu erkennen und zu würdigen, fokussiert die Betrachtungsweise des Zen die Einfachheit des Seins im Hier und Jetzt. In Kombination mit der Lehre des *Ikigai*, die die Wahrnehmung für den Sinn von schwierigen Zeiten im Leben reflektiert, die des *Kaizen*, die den kraftvollen Weg der kleinen Schritte und Veränderungen betont und letztlich die des *Yui Māru*, die die Verbundenheit und Zugehörigkeit aller

Geschehnisse im Leben betont, gründet die Philosophie von *Kintsugi* auf einem von Lebenserfahrungen geprägten Grundstein.

Im prozesshaften Arbeiten mit *Kintsugi* entfalten diese Philosophien ihre Wirkung bereits vom ersten Schritt an. *Wabi-Sabi* verkörpert die Erkenntnis, die der Schriftsteller Richard R. Powell folgendermaßen

zusammenfasst: „*Wabi-Sabi* nährt alles, was authentisch ist, da es drei einfache Wahrheiten anerkennt: Nichts bleibt, nichts ist abgeschlossen, und nichts ist perfekt“ (Powell in Löhndorf 2022:31). Wahrzunehmen, dass nichts mehr so ist, wie es einmal war, ist eine der herausforderndsten Erkenntnisse, die Lebenskrisen mit sich bringen und eine unvergleichbare, essentielle Konfrontation mit der Möglichkeit zu lernen, „die Vergänglichkeit und Unvollkommenheit der Welt zu akzeptieren und wertzuschätzen“ (Löhndorf 2022:32). Der Anblick einer

zerbrochenen Schale, die einen Haufen Einzelteile hinterlässt, kann metaphorisch genutzt werden als das, was eine Krise mit uns macht: Sie bricht das bisherig da gewesene auf, hinterlässt Risse, Bruchstellen und Scherben, die nun vor uns liegen. *Wabi-Sabi* lehrt uns hier, diese Scherben wahrzunehmen und jeder einzelnen davon mit Würdigung und Wertschätzung zu begegnen. In diesem Zusammenhang schreibt Löhndorf: „Ein Mensch, der eine solche Haltung einnimmt, sieht über [die Krise] hinaus und willigt vertrauensvoll ein in das Leben, wie es nun einmal ist: Es gibt uns nicht immer das, was wir uns wünschen, und fordert uns hin und wieder mit Geschehnissen heraus (...). Und das gilt für jeden.“ (2022:32). In der Kontaktaufnahme mit den Scherben liegt die einzigartige Möglichkeit, diese zu betrachten und uns von dieser Betrachtung berühren zu lassen. Wir können entsprechend der Philosophie des *Yui Māru* erkennen, dass die Dinge in unserem Leben, mögen sie intakt oder kaputt sein so, dennoch in Verbindung miteinander stehen und trotz Rissen und Brüchen ein Gesamtwerk ergeben, in welchem jedes Teil eine signifikante Rolle spielt. In dem wir dies wahrnehmen, erweitern wir unsere Perspektive und setzen einen Rahmen, der das Blickfeld über die Krise hinaus vergrößert. Was hierbei folgt, ist nicht das Finden einer konkreten (Auf-)Lösung der Krise, sondern das Antreffen eines wertvollen Schlüssels für Veränderungsprozesse: Die Akzeptanz dessen, was ist.

Das Betrachten der Scherben sowie der Prozess zu der Akzeptanz dessen, was ist, rückt eine weitere Frage in den Blickpunkt: Wie finde ich den Sinn in diesem Scherbenhaufen, und wozu fordert er mich auf oder lädt mich gar ein? In dieser Frage steckt tief verborgen eine Kraft, deren Präsenz wir in Krisen oftmals nicht bewusst wahrnehmen können und erst mittels der Akzeptanz nach geraumer Zeit wieder verspüren können: Die Kraft der Freiheit darüber entscheiden zu können, wie wir mit dem Schicksal des Lebens umgehen. Getreu der Philosophie des *Ikigai* verbirgt sich in der Entscheidungsfreiheit die Essenz der Sinnggebung. Indem wir uns die Zeit geben, anzunehmen und zu akzeptieren, können wir für uns selbst in kleinen Schritten her-

„*Wabi-Sabi* nährt alles, was authentisch ist, da es drei einfache Wahrheiten anerkennt: Nichts bleibt, nichts ist abgeschlossen, und nichts ist perfekt.“

Richard R. Powell



Spuren aus Gold in den Bruchstellen

auskristallisieren, welchen Sinn und Zweck wir all dem geben möchten. Das Reparaturhandwerk *Kintsugi* lässt uns hier die japanische Philosophie der Sinnggebung, *Ikigai*, und die des Weges der kleinen Schritte, *Kaizen*, in authentischer Form erleben. Selbst wenn uns der Sinn einer Lebenskrise von Beginn an nicht eindeutig klar erscheint, so kann allein die Entscheidung darüber, dass es einen Sinn gibt, ein Funken Hoffnung entflammen. Der Wunsch und der Wille, einen Sinn zu sehen, vermittelt uns eine Sinneserfahrung, in welcher eine große Chance für persönliches Wachstum steckt: Wir geben nicht auf. Wir akzeptieren, sammeln die Scherben auf (*Wabi-Sabi*) und fügen sie in kleinen Schritten zusammen (*Kaizen*) in dem Wissen und Vertrauen darin, dass eine Verbindung (*Yui Māru*) sowie ein Sinn (*Ikigai*) in all dem steckt, was im Hier und Jetzt (*Zen*) vor uns liegt. Dieses Wissen und Vertrauen fließt bei *Kintsugi* durch eine besondere Prozessarbeit in

die Transformierung der Gestalt hinein: Indem wir die Scherben mittels eines mit Goldpigmenten versehenen Lack zusammenfügen, können wir unser Vertrauen, unser Wissen und unsere Hoffnung um den Sinn an den Stellen Gold aufleuchten lassen, an denen die Krise uns gebrochen hat.

Wir akzeptieren, sammeln die Scherben auf (Wabi-Sabi) und fügen sie in kleinen Schritten zusammen (Kaizen) in dem Wissen und Vertrauen darin, dass eine Verbindung (Yui Māru) sowie ein Sinn (Ikigai) in all dem steckt, was im Hier und Jetzt (Zen) vor uns liegt.

Jede Krise beherbergt einen Bruch des bisherig Dagewesenen, jedoch bedeutet jeder Bruch auch eine Öffnung und eine Gelegenheit im Hier und Jetzt. Hierbei ist die Essenz des Zen-Gedankens enthalten, der uns für die unwiederholbare Einmaligkeit und Gelegenheit eines jeden Moments und einer jeden Begegnung sensibilisiert. Indem uns *Kintsugi* die Kraft des Hier und Jetzt erleben lässt, erfahren wir auch in jedem Schritt des Prozesses die Erlaubnis dafür, „genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist“ (Jon Kabat-Zinn (1991) in Löhndorf (2022:68).

Das Befassen mit den japanisch-philosophischen Lehren und das prozesshafte Arbeiten mit *Kintsugi* baut behutsam eine Brücke zwischen uns und der herausfordernden Dynamik von Lebenskrisen. *Kintsugi* gibt uns Werkzeuge in die Hand, die uns die schöpferische Kraft der Akzeptanz, der Versöhnung, der Sinnggebung und der Transformation erleben lassen in dem es uns erlaubt, unsere Bruchstellen zu zeigen, hervorzuheben und diese im Vertrauen an deren Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit im Gesamtkontext des Lebens Gold leuchtend zu integrieren. Was dadurch geschieht, ist das Wachsen unserer Selbst: In uns, mit uns und in sowie mit dem Leben.

Daphni Drakidis

* 1993

Counselor (i.A.)

Kunst- und Gestaltungstherapie

Bachelor of Arts

Stv. Ganztagsleitung

Literatur

Löhndorf, Andrea (2022): *Kintsugi – Die Kunst, schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln*, 4. Aufl., München, Deutschland: Scorpio Verlag

Was genau ist eigentlich Selbstmanagement?

Das Bestreben, alles und jeden zu optimieren, ist längst nicht mehr nur ein Thema der Wirtschaft. Schon lange hat der Drang, unsere Zeit optimal zu nutzen, auch Einzug in unser Privatleben gehalten. Wird nicht alles geschafft, was man sich vorgenommen hat, soll ein gutes Selbstmanagement Abhilfe schaffen. Zu diesem Thema gibt es reichlich Ratgeber und Seminare. Der Bedarf scheint gross zu sein. Aber was heisst Selbstmanagement eigentlich?

Viele Menschen verstehen unter Selbstmanagement, dass man virtuos die Klaviatur eines optimierten Zeit- und Arbeitsverhaltens beherrscht. Fehlt ein angeborenes Talent, kann man diese Fähigkeit erlernen. Es gibt Unmengen an klugen Ideen, erprobten Methoden und effektiven Ansätzen, um die Zeit besser zu strukturieren und zu nutzen: Eisenhauer-

Methode, ALPEN-Methode, SMART-Methode, AMORE-Methode, Pomodore- und Aschenputtel-Methode, um nur einige zu nennen. Hinzu kommen zahlreiche Apps und Programme wie Wunderlist, Omnifocus, Evernote. Mit perfekter Planung und Organisation sollen Störfaktoren beseitigt und eine hohe Motivation zur Zielerreichung aufgebaut werden.

Authentische, selbstbestimmte Veränderungen werden getragen und unterstützt, je mehr man sich seiner Bedürfnisse, Stärken und Schwächen sowie seiner typischen Verhaltensroutinen – vor allem unter Druck und Stress – bewusst ist.

Selbstmanagement ist nicht Zeitmanagement

Die theoretische Basis des Begriffs Selbstmanagement ist das Grundmodell der kybernetischen Systemtheorie, die das Verhalten sich selbst regulierender, lernender Systeme in den Natur- und Sozialwissenschaften analysiert und erklärt. Oftmals werden in der Psychologie die Begriffe Selbstmanagement, Selbststeuerung, Selbstregulierung und Selbstführung synonym verwendet. Der eher me-

chanische Charakter der Zeitmanagement-Techniken lässt erahnen: Selbstmanagement ist nicht Zeitmanagement, auch wenn beide Begriffe oft in einem Atemzug genannt werden. Zeit lässt sich nicht managen. Sie vergeht immer gleich schnell und unabhängig davon, in welches Aufgabenkorsett wir sie pressen. Selbstmanagement greift viel weiter als diese rein zeitliche Organisation der eigenen Person, es bedeutet Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung.

Wissen, was man will, steht am Anfang des Prozesses

Ein tiefes Verständnis für die eigene Persönlichkeit ist entscheidend für ein effektives Selbstmanagement. Das Wissen, was uns warum motiviert, hilft uns, neue Verhaltensweisen leichter umzusetzen und konsequent auf das gewünschte Ziel hinzuarbeiten. Authentische, selbstbestimmte Veränderungen werden getragen und unterstützt, je mehr man sich seiner Bedürfnisse, Stärken und Schwächen sowie seiner typischen Verhaltensroutinen – vor allem unter Druck und Stress – bewusst ist. Wenn man weiss, was man will, legen sich Prioritäten von alleine fest, man kann leichter Grenzen setzen und damit Freiräume schaffen.



Selbstmanagement bedeutet zu wissen, wer man ist, was man will, und was man braucht, um die selbst gesetzten Ziele zu erreichen.

Selbstmanagement lässt uns zum Beispiel unsere Einstellung zu den vielen Aufgaben hinterfragen, die wir häufig alle als gleich wichtig bewerten. Es schärft unseren Blick auf das Wesentliche, auf das, was uns wirklich wichtig ist. Diese Art der achtsamen Selbstfürsorge wirkt sich positiv, motivierend und gesundheitsfördernd auf unser Berufs- und Privatleben aus. Sie macht uns resistenter gegen die Hektik des Alltags und hilft, Durststrecken zu überwinden. Selbstmanagement bedeutet zu wissen, wer man ist, was man will, und was man braucht, um die selbst gesetzten Ziele zu erreichen. Es hilft, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Ein solcher Zustand der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung ist das Ergebnis eines erfolgreichen Selbstmanagements.

Wege zu mehr Selbstbestimmung

Es gibt verschiedene Wege herauszufinden, was wir wirklich wollen, und Methoden, diese selbst gesetzten Ziele zu realisieren. Manche vertrauen auf Musik, Sport oder Meditation. Bei grösseren Veränderungen kann Counseling unterstützen. Praxisorientiert und wissenschaftlich gesichert ist die

Was und wie wir denken und fühlen, ist dabei bestimmend. Es geht darum, eine zukunftsorientierte, nachhaltige Geisteshaltung zu erreichen und zu pflegen, die uns in unserem Tun positiv unterstützt. Ein gutes

Methode des Zürcher Ressourcen-Modells (ZRM®). Es beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und macht sich das Wissen um die Formbarkeit unseres Gehirns zunutze. Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause haben ZRM® an der Universität Zürich entwickelt. Hauptanliegen der Methode ist, Menschen alltagstaugliche Instrumente an die Hand zu geben, mit denen jeder erlernen kann, seine Wünsche und unbewussten Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen.

Der Ablauf dieser Methode folgt einem festen Schema. Wichtig ist, die wahre Handlungsmotivation zu erkennen, denn die kann gut getarnt daher kommen. Will man zum Beispiel wirklich nur deswegen mehr Sport treiben, weil das gut für die Fitness ist? Oder steckt dahinter eher der Wunsch, die Attraktivität zu steigern, weil man sich nach einem Partner sehnt? Nur wer seine (Lebens-)Themen klar formulieren kann, ist in der Lage, persönliche Ziele zu entwickeln, individuelle Ressourcen zu entdecken und auch in schwierigen Situationen zielorientiert zu handeln. Beim Selbstmanagement geht es also um das Management der eigenen Person und des eigenen Handelns sowohl im Geschäfts- wie auch im Privatleben.

Der Text ist am 21. Januar 2017 erstmals erschienen unter:

<https://silkeweinig.com/2017/01/was-genau-ist-eigentlich-selbstmanagement>

Silke Weinig

* 1970

Coach & Trainerin für Selbstmanagement
Zertifizierte PSI-Kompetenzberaterin
Zertifizierte Trainerin für Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen-Modell
Certificate of Advanced Studies in Counselling
Dipl. Geographin und angehende Theologin

Bin ich okay, so wie ich bin?

Das Selbst zwischen Optimierung und Akzeptanz – ein Interview

Franz Landerl *Seit Jahren ist ein zunehmender gesellschaftlicher Trend zur Selbstoptimierung wahrnehmbar. Wieso suchen wir dabei ständig nach einer besseren Version von uns selbst?*

Günther Bliem Ich bin mir gar nicht so sicher, ob wir wirklich nach einer besseren Version von uns selbst suchen, oder nicht vielmehr nach innerer Sicherheit. Je höher meine innerpsychischen Unsicherheiten und Ängste, desto mehr bin ich gezwungen, diese zu kompensieren. Dies geschieht dann durch Kontrollversuche.

Franz Landerl *Sie verstehen also aktuelle Trends der Selbstoptimierung wie Körper- und Fitness-Tracking via Apps und Smartwatches oder dergleichen primär als innere Kontrollversuche?*

Günther Bliem Zweifelsohne. Zentrales Moment des Selbstoptimierungsvorgangs ist ja der Rückkopplungsprozess, an dem ich den Erfolg festmache, das Feedback, welches ich über mich bekomme. Es ist ein großer Unterschied, ob ich das Feedback aus Interesse über mein reales aktuelles „Sein“, im Sinne von „So bin ich“, suche. Also beispielsweise wissen will, wie schnell ich gerade laufen kann. Oder ich beginne das Feedback als Kontroll- und Veränderungsmöglichkeit hinsichtlich meines unzufriedenen „Seins“ beziehungsweise eines gedanklichen „Soll / Muss“, im Sinne von „So sollte/müsste ich sein“, begreife. Das Feedback wird dann zu einem Spiegel, den ich über meine eigenen Handlungen, wie Trainingspläne, oder Kontrolle der Nahrungsaufnahme bis hin zu Operationen, selbst zu beeinflussen versuche. Es geht dann zunehmend nicht mehr um ein Interesse an mir selbst, sondern um den Wunsch, einem gedanklichen Selbstbild zu entsprechen.

Franz Landerl *Und das ist schlecht?*

Günther Bliem Nein, nein, so würde ich das nicht sagen. Dies ist grundsätzlich in der menschlichen Entwicklung nichts Schlechtes. Es stellt sich lediglich die Frage, ob das Ausmaß und die teilweise entstehenden Zwänge zur Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft neue Entwicklungen darstellen. Zu beobachten ist beispielsweise eine rasante Entwicklung in der Art der Selbstoptimierung. Mittlerweile geht es nicht mehr nur um sportliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Fitness, oder die durch körperliche Aktivitäten ausgeschütteten Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin. Es geht auch um die Erzeugung eines neuen Selbstbildes hinsichtlich eines besseren Lebens, Glück, erfolgreich sein zu müssen, oder auch ein optimal entspanntes Leben führen zu müssen. Entspannung beispielsweise, als Form von aktiver Selbstoptimierung, ist ein Widerspruch in sich selbst und steht in einem starken Gegensatz zum ursprünglichen Leistungsgedanken der Selbstoptimierung.

Bei Selbstoptimierung geht es zunehmend weniger um eine Auseinandersetzung mit der Realität. Vielmehr ist es vermehrt der Versuch, die persönliche Realität an mein innerpsychisch entworfenes Selbstbild anzupassen. Schönheitsoperationen, aber auch Neuroenhancement und Gehirndoping, also die Einnahme von Substanzen zur Leistungssteigerung, als Form von Selbstoptimierung, sind nicht einfach nur Versuche schöner oder besser zu sein. Es sind gleichsam auch immer Versuche, Definitionen was schöner und besser sei neu festzulegen. Die darin enthaltenen Ziele und das entsprechende Selbstbild entspringen aber aus unseren inneren Wunschvorstellungen, an welche sich auch die äußere Realität durch meine Handlungen, wie beispielsweise durch einen operativen Eingriff, oder die Einnahme einer leistungssteigernden Substanz und



dergleichen anpassen soll. Was ich damit sagen will, ist: Dient wirklich jede Form des Hobby- Extremsports der eigenen Gesundheit? Wird durch die Einnahme von Koffein, Ritalin, Modafinil und dergleichen meine Gehirnleistung wirklich als Ganzes so viel besser? Bin ich wirklich nach jeder Schönheitsoperation schöner? Oder spielt dabei nicht immer auch, zumindest ein kleiner Funke der Selbsttäuschung, eine große Rolle?

Franz Landerl Das klingt nicht sehr optimistisch. Sie sehen also beim Thema Selbstoptimierung eine Form des Selbstbetrugs als primäre Gefahr?

Günther Bliem Ja, genau. Grundsätzlich halte ich die Selbstoptimierungs-Trends für nichts Gefährliches, eher für etwas Positives. Sie zeigen ja, dass sich Menschen für sich interessieren und

auch etwas davon haben. Ich glaube natürlich auch, dass Sport grundsätzlich etwas Gesundes ist. Ebenso bin ich davon überzeugt, dass Schönheitsoperationen für viele Menschen etwas Sinnvolles sind. Das meine ich jetzt übrigens nicht sarkastisch. Die Gefahr sehe ich dem Moment, wo das Feedback, welches ja auch

frustrierend sein kann, nicht ausgehalten wird und versucht wird, dies zu verändern oder zu manipulieren. Dort können dann Zwang, oder auch Sucht entstehen.

Franz Landerl Das heißt Selbstoptimierung kann auch in ein Sucht- beziehungsweise Zwangsverhalten führen?

Günther Bliem Natürlich. Nicht nur Essstörungen wie beispielsweise eine Anorexia nervosa, auch Drogenmissbrauch, oder auch Zwänge sind ja im Grunde Selbstoptimierungs- beziehungsweise Kontrollversuche, welche Ängste kompensieren sollen.

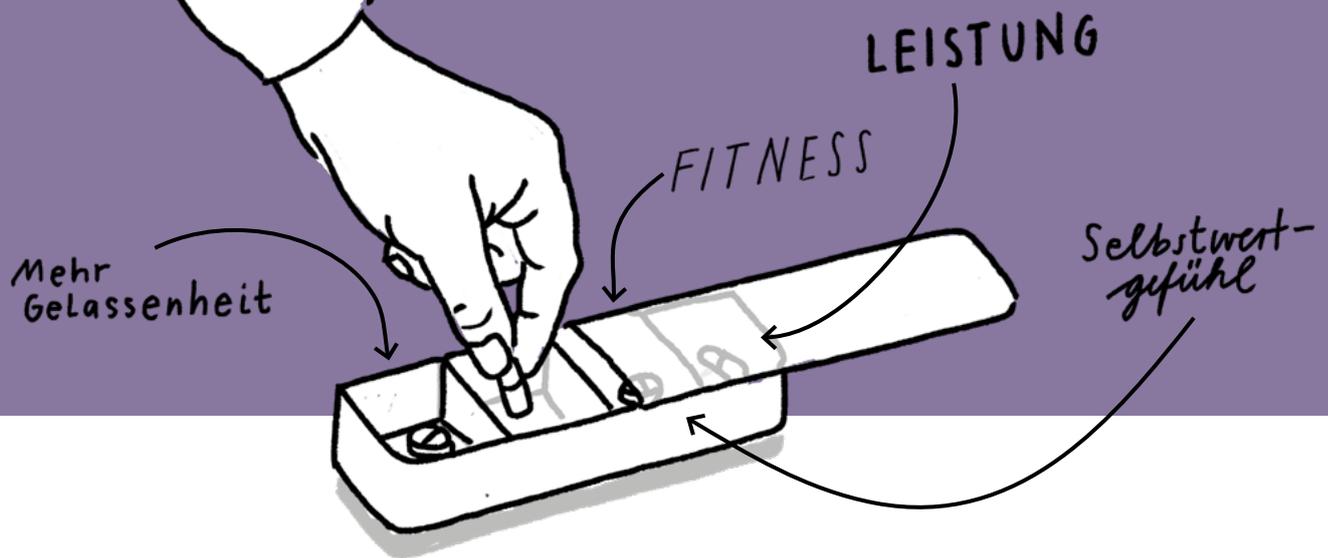
Franz Landerl Worin sind hierbei die Zusammenhänge zu sehen?

Günther Bliem Man muss diese psychischen Dynamiken entwicklungspsychologisch verstehen. Es geht dabei immer um Bindung und Autonomie.

Franz Landerl Das ist noch sehr allgemein. Können Sie das genauer erklären?

Günther Bliem Naja, wir Menschen sind ja von Beginn an nicht wirklich autonom, also ohne Bezugsperson nicht einmal überlebensfähig. Das ist nicht nur kränkend, sondern spiegelt uns zugleich unsere Abhängigkeit im Leben wider. Um mich aus diesen Abhängigkeiten befreien zu können und meinem Selbst die Entwicklung und Reifung, also eine Selbstwerdung erst ermöglichen zu können, muss ich zum einen den Mut haben, Neues zu probieren und mich auf etwas einlassen. Zum anderen muss ich Handlungen ritualartig wiederholen und üben, um Kontrolle über mich selbst zu erlangen. Auch Scheitern und Frustrationen muss ich lernen auszuhalten, um mich langsam ablösen zu können. Kontrolle über den eigenen Schließmus-

Ich bin mir gar nicht so sicher, ob wir wirklich nach einer besseren Version von uns selbst suchen, oder nicht vielmehr nach innerer Sicherheit. Günther Bliem



kel und die Blase zu erlangen und sich von der Windel verabschieden zu können beziehungsweise nicht mehr darauf angewiesen zu sein, Laufen lernen, Spracherwerb, sich selbst etwas zum Essen machen zu können, mit dem Fahrrad in die Welt hinaus fahren zu können, das alles sind nicht nur Ablösungsprozesse, sondern im Grunde auch Selbstoptimierungsprozesse. Diese Selbstwertungsprozesse sind Erfahrungen, welche im Kontext von beziehungsreichen Bindungserfahrungen mit unseren Bezugspersonen stattfinden sollten. Diese geben uns dabei nicht nur Halt und Sicherheit, sie sollten unser Wachsen und unsere Reifung erst ermöglichen. Hierbei geht es wiederum um Rückkopplungsprozesse, wie ich sie eingangs erwähnt habe. Das Feedback unserer Bezugspersonen prägt gleichsam unser Denken über die

Welt, aber auch über uns selbst und unsere emotionale Verarbeitung.

Franz Landerl Aber wo liegt nun der Unterschied, ob jemand dann später im Zuge seiner Selbstoptimierungstendenzen sucht- oder zwangsgefährdet ist, oder nicht?

Menschen, die in ihrer Entwicklung ein starkes Selbst entwickeln konnten, können ihr Selbst optimieren, wenn sie wollen, müssen es allerdings nicht. Bei ihnen gibt es aufgrund ihrer Erfahrungen innerpsychisch mehr Beweglichkeit und auch Gelassenheit. Günther Bliem

Günther Bliem Einfach gesagt: Menschen, die in ihrer Entwicklung ein starkes Selbst entwickeln konnten, können ihr Selbst optimieren, wenn sie wollen, müssen es allerdings nicht. Bei ihnen gibt es aufgrund ihrer Erfahrungen innerpsychisch mehr Beweglichkeit und auch Gelassenheit. Weniger „Entweder-oder“, sondern mehr „Sowohl-als-auch“. Der Selbstbezug, die Selbstliebe, das Selbstwertgefühl, die Selbstverantwortung, das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein, all das hat sich im Kontext von Erfahrungen und eingebettet in Beziehungen und einem förderlichen Feedback entwickeln können. Diese Menschen können beispielsweise leistungsorientiert sein, sie wissen aber gleichsam, dass sie es nicht müssen, um jemand zu sein. Sie können intelligent sein und sich trotzdem Dummheit erlauben. Sie können sich selbst zwingen, sich aus einer Komfortzone zu begeben, sie müssen es allerdings nicht. Sie haben gelernt, dass Scheitern, oder auch Kränkungen und so weiter zum Leben gehören und man keine Angst davor haben muss. Sie wissen, dass man Ängste nicht rein psychisch, rationell, oder in der Fantasie bewältigen kann. Auch, dass man sie nicht optimieren kann.

Franz Landerl Aber dennoch stellt sich mir die Frage, wieso die Selbstoptimierungstendenzen zunehmen?

Günther Bliem Ich denke, einfach weil es aktuell möglich ist. Es sind zweifelsohne auch Auswirkungen der Wohlstands- und der Multioptionsgesellschaft. Sätze wie „Ich muss meine Work-Life-Balance optimieren!“ sind nicht in allen gesellschaftlichen Epochen möglich. Damit einhergehend gibt es, wie ich bereits eingangs angedeutet habe, aufgrund der immer rasanteren gesellschaftlichen Veränderungen, des aktuell wieder vermehrten Auftretens von Krisen auch eine Zunahme der innerpsychischen Unsicherheiten der Menschen. Dahinter stehen bewusste und unbewusste Ängs-

Allerdings sehe ich für Menschen, die durch Optimierung erst ein Selbst aufbauen beziehungsweise entwickeln wollen, auch Gefahren.

Günther Bliem

te des Menschen, nicht zu genügen, den Herausforderungen des Lebens, aber auch der zunehmenden Krisen nicht gewachsen zu sein und nicht zuletzt auch die Urangst, alt zu werden und irgendwann sterben zu müssen. Dem gegenüber sehe ich die Kontrollversuche der Selbstoptimierung, beispielsweise im Sinne von: Habe ich Angst, das Leben nicht kontrollieren zu können, so kann ich zumindest mich über die Gestaltung meines Körpers kontrollieren. Spätestens beim Tod ist allerdings Schluss mit lustig beziehungsweise der Kontrolle. Dort stoßen die Selbstoptimierungs-Versuche an ihre Grenzen, aktuell zu mindestens noch.

Franz Landerl *Höre ich da jetzt etwa eine leicht pessimistische Position Ihrerseits bezüglich Selbstoptimierung raus, im Sinne von „Nicht Selbstoptimieren, sondern lieber Abwarten und sterben“.*

Günther Bliem Im Gegenteil. Ich sehe Selbstoptimierungs-Versuche grundsätzlich in keinem pessimistischen Kontext. Vielmehr sehe ich darin das Interesse des Menschen für sich selbst, auch die Chance, sich selbst Spaß und Lebensfreude zu ermöglichen. Und außerdem muss man ja die Zeit bis zum Tod ohnehin irgendwie aktiv verbringen. Allerdings sehe ich für Menschen, die durch Optimierung erst ein Selbst aufbauen beziehungsweise entwickeln wollen, auch Gefahren. Ich denke Selbstoptimierung kann schnell zu einem inneren Gefängnis aus Kontrolle und Zwang, einem Streben nach dem Optimalen und Perfekten, werden.

Franz Landerl *Was würden sie diesen Menschen raten?*

Günther Bliem Eben sich in kein Gefängnis des Optimalen oder Perfekten zu begeben. Diesen Tendenzen immer auch etwas positiven Realismus gegenüberzustellen. Wenn man merkt, dass die Suche nach dem Optimalen etwas Zwanghaftes oder einen Suchtcharakter entwickelt, dann sollte man sich Hilfe in Form eines alternativen Gegenübersuchen. Nicht um zu optimieren, sondern unbekannte Seiten des eigenen Selbst zu entdecken und zu akzeptieren. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst kann im Rahmen von Beratungsprozessen, Selbsterfahrung, aber auch im Zuge psychoedukativer Prozesse, wie der Beschäftigung mit der generellen Entwicklung der menschlichen Psyche hilfreich sein. Als jemand, der sich viel mit der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse beschäftigt hat, würde ich behaupten, dass zumindest ein Stück weit, eine Grundhaltung im Erwachsenenalter, welche dem Grundsatz „Ich bin okay. Du bist okay.“ entspricht, nicht schadet. Generell würde ich jedem, der sich mit dem Thema Selbstoptimierung kritisch befassen möchte, die Auseinandersetzung mit den Konzepten des kanadisch-US-amerikanischen Psychiaters Eric Berne empfehlen.

Mag. Franz Landerl

* 1959

Counselor grad. BVPPT
Theologe, Diakon, Psychosozialer Berater,
Supervisor, Berufsgruppensprecher der
Lebens- und Sozialberater in Oberösterreich,
Mitglied im Fachverband der Personenberatung
& Personenbetreuung in der WKÖ Wien

Mag. Günther Bliem

Lehrtherapeut und Psychotherapeut in
Transaktionsanalytischer Psychotherapie
(tiefenpsychologisch/psychodynamisch
orientiert), Säuglings- Kinder- und Jugend-
lichenpsychotherapie, Psychosoziale Bera-
tung (LSB), Psychoanalytische Pädagogik.
Institut für psychosoziale Beratung:
Psybera OG – www.psybera.at

Ein Hoch auf die Fehler!

Das leere Blatt

*Kaum hat die Malstunde der vierten Klasse begonnen, kam das erste Kind zu mir.
„Kann ich ein neues Blatt haben?“
„Warum?“
„Mein Bild ist ruiniert, ich muss neu anfangen.“
„Zeig mir einmal dein Bild.“
Und mir wurde ein fast weißes Blatt Papier vorgelegt, mit genau drei feinen Strichen.
„Daran kannst du doch noch weiterarbeiten.“
„Nein, so kann ich das nicht.“*

Der Drang zur Perfektion ist allgegenwärtig. Im Fernsehen, in der Werbung, bei Wettbewerben. Überall bekommt man suggeriert, du musst perfekt sein. Wenn du nicht perfekt bist, bist du nichts. Wer interessiert sich schon für die Nummer zwei?

Wie sehr wir uns auch bemühen, perfekt zu sein ... Wie sehr wir uns bemühen unserem Ideal zu entsprechen ... wir schaffen es ja doch nicht. Doch wenn wir unsere Fehler vertuschen, können wir uns zumindest einreden, dass sie niemals existierten.

Das bekommen leider auch die Kinder mit, und diese wollen natürlich auch perfekt sein. Und verzweifeln, wenn sie es nicht können. Fehler dürfen nie passieren. Ich habe bereits Schreikrämpfe in der ersten Klasse erlebt, weil das Kind sein Heft falsch herum aufgeschlagen hatte.

Der Drang zur Perfektion ist eine große Hemmschwelle. Ein Kind, das bei jedem Buchstaben nachfragt, ob dieser richtig geschrieben ist, wird nie in einen Schreibfluss kommen. Dementsprechend wird es auch nicht so viel lernen, wie Kinder, die unbefangen in die Schule kommen. Manche gehen sogar soweit zu sagen, wenn ich es nicht perfekt kann, dann fange ich erst gar nicht damit an. Wie will man aber ohne Übung überhaupt etwas können.

Der rote Dinosaurier

*In der Malstunde der ersten Klasse ist die Hälfte der Zeit vergangen. Alle malen glücklich vor sich hin, kunterbunte Häuser, Meeresschlösser mit Nixen, Frösche. Ein Kind in der ersten Reihe jammert aber über seinem Bild, darauf zeigt sich ein roter Dinosaurier unter Palmen.
„Mein Bild ist nichts geworden.“
„Was ist das Problem?“
„Ich kann keinen Kopf malen.“
„Aber da ist doch schon der Kopf.“
„Der ist furchtbar.“
„So schrecklich sieht er gar nicht aus.“
„Nein! So sehen keine Dinosaurierköpfe aus.“
„Woher willst du das wissen?“
„So was weiß man doch. Außerdem ist er viel zu klein. Darf ich noch einmal von vorne anfangen.“
„Pass auf, wenn du mit deinem Rot den Hals verlängerst, solche Dinosaurier hatten doch lange Hälsen, dann kannst du hier einen neuen Kopf darauf setzen.“
„Ja, jetzt wird er so richtig groß.“*

Tintenkiller

Fehler

Das Gefühl nicht gut genug zu sein und stets der Perfektion hinterherzuhinken, kann zu anhaltenden Selbstzweifeln und Versagensängsten führen. Die Folgen davon sind, dass sich die Betroffenen entweder aufgeben oder sich noch mehr anstrengen und sich gegebenenfalls überarbeiten. Das Hochstapler-Syndrom (auch Impostor-Syndrom), von Dr. Pauline R. Clance und Suzanne A. Imes 1978 be-

nannt, ist keine anerkannte Störung oder Krankheit und doch ist sie ein modernes Phänomen.

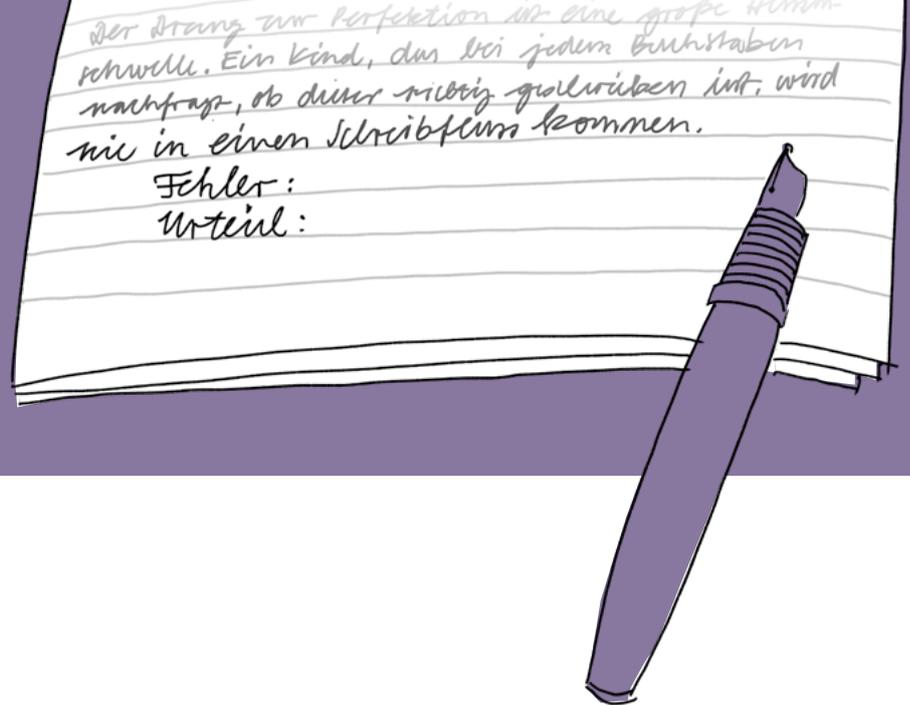
Schulen sind in erster Linie darauf ausgelegt, auf die Fehler der Einzelnen zu schauen und diese zu kritisieren. Dies führt dazu, dass man eher versucht die Fehler zu vertuschen und zu leugnen. Rechtschreibfehler können mit Tintenkiller unsichtbar gemacht werden. Falsche Striche

können wegradiert werden. Und wenn gar nichts anderes hilft, schmeißt man das Blatt weg und beginnt auf einem neuen. Oder kommt zu dem Schluss, dass man gar nicht malen kann.

Aus Fehlern sollte man lernen können, doch man kann sich heutzutage schnell einreden, dass da gar nichts war. Man lernt eher die Vertuschung als aus dem Fehler selbst. Denn Fehler dürfen gar nicht sein, sie sind schambehaftet. Erst recht bei unserer Wettbewerbskultur, bei der jeder doch versuchen sollte, der Beste zu sein. Und die Besten machen keine Fehler.

Für die Schule lernen wir, nicht für das Leben. So könnte man jedenfalls meinen, stiften die vielen Klassenarbeiten doch zum Bulimielernen an. Und wie lange bleibt das Gelernte danach? Man kann sagen, dass man das Abitur hat, aber was hat man tatsächlich vom Abitur. Ist man klüger danach, frei von Fehlern? Viele sagen, sie sind nicht wirklich auf die Arbeitswelt vorbereitet worden.

Der Drang zur Perfektion ist eine große Hemmschwelle. Ein Kind, das bei jedem Buchstaben nachfragt, ob dieser richtig geschrieben ist, wird nie in einen Schreibfluss kommen.



Man lernt eher die Vertuschung als aus dem Fehler selbst. Denn Fehler dürfen gar nicht sein, sie sind schamhaft.

Ursprünglich waren Schulen dazu da, gute Beamte für den Staat zu formen. Sie mussten lesen, schreiben und rechnen können. Heutzutage gehört es nicht nur zum Unterricht, den Schülern das erworbene Wissen der Vergangenheit zu vermitteln und ihnen beizubringen, wie sie selbst an Wissen gelangen, sondern auch die Kompetenzen zu vermitteln, die sie brauchen, um mit anderen zu arbeiten, den sogenannten Social skills.

bringen, wie sie selbst an Wissen gelangen, sondern auch die Kompetenzen zu vermitteln, die sie brauchen, um mit anderen zu arbeiten, den sogenannten Social skills.

Aber wenn man noch weiter blickt, kommen neue Fragen. Was die Zukunft bringt, das können wir nicht sagen, nur die heutigen Schüler müssen in ihr zurecht kommen. Ich sehe daher meine Aufgabe als Lehrerin mehr noch darin, den Schülern die Stärke und das Selbstvertrauen zu vermitteln, welches sie brauchen, für die unbekannte Zukunft.

Das laufende Kuscheltier

Eine Mutter eines Viertklässlers hatte mir verraten, dass ihr Sohn zuhause Stopmotionvideos dreht. Er würde das allerdings für verrückt halten, da sein bester Freund eher Interesse an Fußball hat. Ich bat ihn, die Videos einmal mitzubringen, er dürfe sie in der Klasse zeigen. Etwas verlegen präsentierte er seinen tanzenden Kuscheltierhund. Sofort war der Junge, der sonst immer im Abseits stand, umringt von seinen Mitschülern, die alle erfahren wollten, wie er das hinbekommen hat.

Wir stärken die Stärken durch Lob, doch Lob anzunehmen fällt vielen schwer. Auch Kinder zeigen sich inzwischen geniert, wenn sie ein Lob erhalten und versuchen, es gleich danach mit „Das war doch nur ...“ abzumildern. Bei den Kindern kommt eben das an, was Erwachsene vorleben.

Auch ich versuche, den Schülern vorzuleben, Lob zu geben und anzunehmen, Fehler zuzugeben, mich weniger mit anderen zu vergleichen. Und ich versuche dies als Lehrerin weiterzugeben, mit Gruppenarbeiten und offenen Aufgabenstellungen, mit dem Wertschätzen der kleinen Erfolge. Meine Schüler wissen, dass ich sie Dinge ausprobieren lasse. Sie wissen, dass ich sie mit ihren angefangenen Zeichnungen zurückschicke und ihnen rate, nicht aufzugeben. Entweder wird sie die Zeichnung woanders hinführen, als sie es am Anfang erwarten.

Literatur

Anderl, Sibylle: Die subjektive Hochstapelei der Erfolgreichen. Frankfurter Allgemeine, 1. November 2012 (Archiv)

Langford, Joe und Pauline R. Clance: The imposter phenomenon. Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. In: Psychotherapy. Theory, Research, Practice, Training. Band 30, Nr. 3, S. 495–501

Oder sie können auf dem Blatt üben. Wenn das Bild nicht schön ist, dann ist es einfach noch nicht fertig. Und wenn das Heft einmal falsch herum angefangen ist, dann ist es beim nächsten Mal richtig herum. Jeder in seinem eigenen Stil und nach seiner eigenen Fähigkeit. Und mit den einfachen Regeln:

Denkt an eure eigenen Stärken.

Ihr seid nicht allein, unterstützt euch.

Ihr dürft Fehler machen, niemand ist perfekt.

Fehler sind in Ordnung. Macht Fehler. Nur wenn ihr Fehler macht und diese wahrnehmt, könnt ihr aus ihnen lernen. Also versteckt sie nicht, sondern feiert sie.

Elena Leyh

* 1986

Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie
Klassenlehrerin an der Freien Waldorfschule Aachen

So klappt es besser! Erfolgreiche Lösungen von Carl-Auer



auch als eBook

KLAUS EIDENSCHINK
DIE KUNST DES KONFLIKTS
Konflikte schüren und beruhigen lernen

Mit einem Vorwort von Fritz B. Simon
208 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2023
D 29,95 € · ISBN: 978-3-8497-0502-2

„Die Kunst des Konflikts besteht darin, Konflikte so zu regulieren, dass sie sich als Ressource nutzen lassen und ihre Risiken begrenzt werden. – Ganz frei von Ambivalenz: eine Leseempfehlung!“

Prof. Dr. Fritz B. Simon



auch als eBook

ALEXANDRA PEISCHER
VERSUCHEN SIE'S MAL MIT SCHREIBEN!

Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung

256 Seiten, Kt, 2023
D 34,95 € · ISBN: 978-3-8497-0480-3

Schreiben ist ein kraftvolles Werkzeug für die Selbstentfaltung und für die Begleitung von Entwicklungsprozessen. Alexandra Peischer integriert das Schreiben in Coaching- und Lernprozesse, effizient und wirksam. Wer kreatives Schreiben in seine beraterische oder pädagogische Arbeit aufnimmt, wird davon sehr profitieren.

Auf carl-auer.de bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!

Carl-Auer Verlag



Connection NOT Perfection

Perfekt sein

Ich habe den Großteil meines Lebens, vermutlich seit ich ein kleines Mädchen war, versucht bewusst oder unbewusst, in fast jedem Bereich meines Lebens perfekt zu sein. Und gleichzeitig war da das Gefühl, dass ich dabei jämmerlich versagte.

Wahrscheinlich können das viele gut nachvollziehen, denn perfekt zu sein ist zeitgemäß und ehrenwert. Perfekt sein heißt auch fleißig, ordentlich, verlässlich zu sein. Oder aber schön, schlank, sportlich, mit mustergültiger Ernährung und einem super Mindset. Alles ausnahmslos hoch angesehen in unserer durch Leistung und Erfolg geprägten Gegenwart.

Apropos Gegenwart, das aus dem lateinischen kommende Wort „Perfekt“ ist im Deutschen ja auch eine grammatikalische Zeitform. Man nennt sie

„Vollendete Gegenwart“.

Vollendete Gegenwart ... wie schön das klingt. Vollendung, Vervollkommnung, Vollkommenheit, Meisterschaft ... allesamt Synonyme für Perfektion. Da kann doch niemand was dagegen haben?

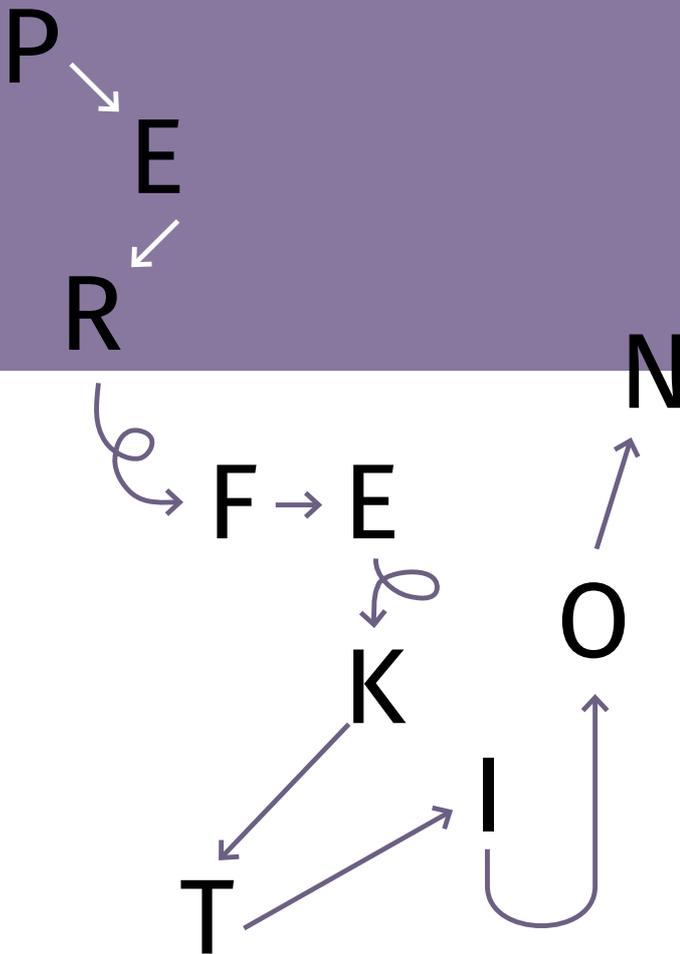
Vollendete Gegenwart ... wie schön das klingt. Vollendung, Vervollkommnung, Vollkommenheit, Meisterschaft ... allesamt Synonyme für Perfektion.

Perfektion

Perfektion ist gut und wichtig. Die Menschheit hat von jeher versucht ihre Umgebung, ihre Erzeugnisse, Arbeiten und Dienstleistungen zu optimieren. Wissenschaft, Kunst, Technik, in nahezu allen Gebieten in denen Menschen, Gemeinschaften und Kulturen wirkten. Durch Genauigkeit, Kreativität und Qualität ist das zuträgliche Streben nach Perfektion im Außen verortet. Das bestmögliche Ziel soll, mit Hilfe klug eingesetzter Ressourcen und deren Grenzen, erreicht werden. Werden diese Grenzen nicht beachtet, kippt die lebendige Perfektion in Starrheit und Zwanghaftigkeit. Zum Beispiel in übertriebenen Drang zur Ordnung und Sauberkeit, Pedanterie, übermäßiger Kontrolle, usw.

Grenzen setzen uns zudem die natürlichen Ressourcen und ökologische Aspekte. Gier und Habsucht blitzen deutlich unter dem Mäntelchen der Perfektionierung, der Optimierung und des Fortschritts hervor. Und lüftet man den Deckmantel noch weiter, ist eine tiefe existentielle Unsicherheit zu entdecken. Eine Unsicherheit, die aus dem Gefühl der mangelnden Beherrschbarkeit entspringt. Beherrschbarkeit und Berechenbarkeit des Lebens, der Schöpfung, der Realität.

Auch limitieren uns z. B. die eigene Gesundheit oder unser persönliches Zeitkontingent. Man verzettelt sich im Detail, schießt über das Ziel hinaus oder verliert es gänzlich aus den Augen. Der Prozess der Perfektionierung wird so zum Selbstzweck und ist nicht mehr Mittel zur Zielerreichung. Das kann zu Überarbeitung, Frustration und Erkrankungen führen.



Perfektion kippt demzufolge, wenn nicht mehr Objekte oder Aufgaben perfektioniert werden, sondern die eigene vermeintliche Unvollkommenheit. Dann nennen wir es

Perfektionismus

Entgegen der verbreiteten Ansicht geht es beim Perfektionismus eben nicht darum, Aufgaben zu perfektionieren und gewissenhaft zu erledigen. Es geht auch nicht um das Streben nach Höherem. Es geht darum sein unvollkommenes Selbst zu perfektionieren und von seinem sozialen Umfeld aner-

kannt und wertgeschätzt zu werden. Fragen wie: „Was denken die anderen von mir? Was kommt gut an? Wie schaffe ich es bewundert zu werden?“ speisen diesen äußerst kräftezehrenden Antrieb.

Fruchtbarer und furchtbarer Nährboden dieses Antriebs ist die tief verwurzelte Angst vor Fehlern und

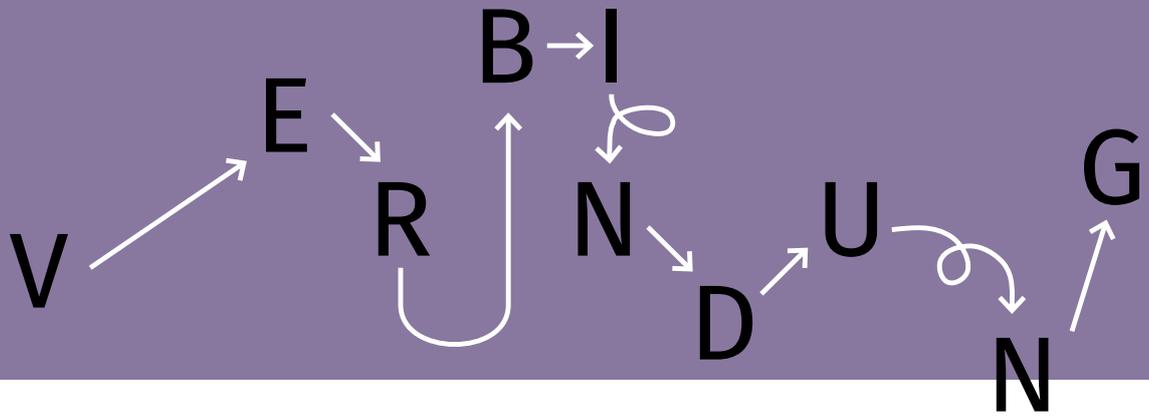
Kritik oder die Sorge den Erwartungen und Wünschen anderer nicht zu genügen. Diese tiefsitzende Angst vor Ablehnung wird außerdem noch von der eigenen Unsicherheit oder / und einem negativen Selbstbild gefüttert. Tief versunken wohnt diese

Angst an einem geheimen Ort im Unbewussten und bleibt so für die Betroffenen meist unentdeckt. Von dort befeuert sie unerbittlich den Perfektionismus und steigert so enorm den inneren Druck. Vielfach mündet es dann in Selbstverurteilung, Verbitterung oder Erschöpfung. Das wiederum kann zu gravierenden Folgeerscheinungen wie Depressionen, Burn-out, Essstörungen, Körperbildstörungen, Alkoholismus, Schlaflosigkeit oder Angstzuständen führen. Zahlreiche Studien zeigen die Korrelation zwischen dysfunktionalem Perfektionismus, einem erhöhten Stressniveau und geringerer Lebenserwartung.

Die Forschung zeigt: schon in der frühen Kindheit führen hohe Standards, viel Kritik, wenig Unterstützung und ein Mangel an liebevoller Führung zu übertriebenen Selbstoptimierungsbestrebungen. Es ist eine schützende Strategie unseres Gehirns. Und das hat gute Gründe: Das Kind möchte Zustimmung erlangen, potenziell gefährliche Missbilligungen und Bewertungen von Erwachsenen umgehen und auch unangenehme Gefühle, wie z. B. Angst, vermeiden.

Weitere Studien zeigen, dass Perfektionismus ein weit verbreitetes spezifisches Persönlichkeitsmerkmal von Frauen ist. Mehr als Männer müssen sie in der Lage sein, sich in die Erwartungen der Familie, der Mitmenschen, der Gesellschaft, einzufühlen. Natürlich sind auch Jungs mit erhöhten Standards in der Kindheit konfrontiert, aber gerade Mädchen sind besonders anfällig, insbesondere ihren Körper, wegen falscher Ideale und gesellschaftlicher Stereotype abzulehnen. So entsteht eine tiefsitzende Scham.

Zahlreiche Studien zeigen die Korrelation zwischen dysfunktionalem Perfektionismus, einem erhöhten Stressniveau und geringerer Lebenserwartung.



Leider sind es oft die eigenen Mütter, die diese Körperscham ihren Töchtern weitergeben. Angestachelt von den allgegenwärtigen Bildern des weiblichen Schönheitsideals verlieren sie sich selbstverachtend in Diäten und Gewichtsproblemen. So vererben sie ihre Schamgefühle schon an junge Mädchen, die sich schon als Vorpubertierende im Schwimmbad oder am Strand für ihre Figur schämen. Doch Scham ist ein machtvolles, schwer auszuhaltendes Gefühl. Kein Wunder, dass Mädchen den sehnsüchtigen Wunsch nach Schutz, Unangreifbarkeit und Zugehörigkeit entwickeln. Verzweifelt

versuchen sie durch Optimierung und Anpassung sich zu schützen und dazu zugehören.

Perfekt sein zu müssen, heißt außerdem, dass sie viele Bereiche vermeiden, in denen ihnen Fehler unterlaufen könnten. Dieser Zweifel an der eigenen

Leistungsfähigkeit und eine übertriebene Fehler-sensibilität schränken rigide die Lebendigkeit, Spontaneität und Lebenschancen ein. Und das nicht nur im Hinblick auf ihren Körper.

Auch wo Flexibilität, Kreativität und Beweglichkeit gefragt sind, zeigt sich Perfektionismus als kontraproduktiv. Der starre gedankliche Fokus verhindert Perspektivwechsel, Spontaneität, Offenheit und die nötige innere Distanzierung um gute Entscheidungen zu fällen oder Probleme zu lösen. Wer kreativ sein will, sollte seine Gedanken fließen lassen können und sie nicht krampfhaft auf Optimierung fokussieren. „Oberflächlichkeit“ im guten Sinne. Die Dinge überblicken.

Wir sehen also, dass übersteigerte Perfektion (im Außen) und Perfektionismus (im Innen) ihre Wurzel in tiefsitzenden existentiellen Ängsten haben. Es liegt aber in der Natur der Sache, dass Unvollkommenheit und Unsicherheit unser Dasein und unsere Lebenswelt prägen. Letztendlich ist das die Angst vor Isolation, Tod, Sinnlosigkeit wie sie schon Irvin D. Yalom in seiner „existentiellen Psychotherapie“ beschrieb.

Also was hilft?

Da Perfektionismus endemisch ist, gibt es inzwischen unzählige Ratgeber in Buchform oder im Netz. Und dementsprechend viele Tipps, Vorgehensweisen und Ratschläge. Die meisten setzen auf die intellektuelle Einsicht: Gib Kontrolle ab, Glaubenssätze ändern, mach bewusst Fehler, erkenne deine Grenzen, das Gelassenheitsgebet, sei nett zu dir ... sind nur eine kleine Auswahl mehr oder weniger hilfreicher „Tricks“, dem Perfektionismus zu begegnen und zu überwinden.

Natürlich sind Tipps nicht hilfreich für die Fälle in denen es schon zu pathologischen Folgeerscheinungen, wie sie oben genannt wurden, gekommen ist. Diese brauchen eine angemessene Behandlung und Unterstützung. Auch ist hochgradiger Perfektionismus verwandt mit zwanghaften Persönlichkeitsstörungen, die ebenfalls durch ein starkes inneres Muss bestimmt sind. Daher ist die individuelle Ausprägung wesentlich.

Doch allen Ausprägungen gemein ist die tiefsitzende Angst nicht gut genug zu sein und nicht dazu zu gehören. Die Folge ist der Verlust der Bedeutung des wirklich guten, gelingenden Lebens, denn immer perfekt zu sein, ist unausweichlich mit Stress und Schmerz verbunden. Sind da diese Tipps hilfreich? Ich denke und vor allem spüre ich da noch etwas anderes. In meiner Arbeit im Counseling mit Frauen begegnen mir häufig diese existentiellen Ängste und Fragen. Und deren angelernte, destruktive

Gib Kontrolle ab, Glaubenssätze ändern, mach bewusst Fehler, erkenne deine Grenzen, das Gelassenheitsgebet, sei nett zu dir ...

tive Antworten sind eben oft ein „Alles richtig machen zu wollen“, ein ständiges Funktionieren, ein schlecht Grenzen setzen zu können und übermäßige Selbstkritik.

Die eigene Unperfektheit, Verletzlichkeit und Unzulänglichkeit im Schutz einer Gemeinschaft, einer Gruppe, in einem „Wir“ zu erleben.

Die eigene Unperfektheit, Verletzlichkeit und Unzulänglichkeit im Schutz einer Gemeinschaft, einer Gruppe, in einem „Wir“ zu erleben. In meiner Arbeit mit Frauengruppen erleben Frauen die Universalität ihrer „Selbstoptimierung“. Sie alle waren und sind den prägenden Glaubenssätzen unserer Kultur ausgesetzt. Sie alle leiden unter diesen Zuschreibungen. Mit viel Empathie, Weisheit, Fantasie, Kreativität und Humor entsteht ein Nährboden des Vertrauens und der Solidarität und so können langsam die an die eigentliche Wurzel gehenden Fragen aufkeimen: „Was macht mich aus? Wie kann ich meine Lebendigkeit und Verbundenheit mit allem spüren? Vertraue ich, um meine Verletzlichkeit und meine Unzulänglichkeit zu offenbaren?“ In dem intensiven, heilsamen Miteinander wird die Scham, die Verletzung, die Angst und der Schmerz gesehen, anerkannt und akzeptiert. Wenn diese Gefühle wahrgenommen werden, sie ihren Platz finden, können sie den weitaus größeren, liebevolleren, machtvolleren

Also was hilft wirklich?

Verbindung! Verbindung und Beziehung. Das existentielle (Wieder-)Erleben, das frau dazugehört. Raus aus der inneren Isolation, dem Gefühl allein zu sein, ständig zu kämpfen und alles aus eigener Kraft leisten zu müssen.

und auch magischen Räumen Platz machen. Die Gemeinsamkeit in der Frauengruppe ermöglicht die eigene Identität und eigene Individualität als etwas heilvolles und „Perfektes“ zu erleben. Sie erweitert die eigene Existenz und das existentielle Erleben. Auch unser Körper, unser Geist, unsere Seele und unser Herz gehen eine liebevolle, aufmerksame Verbindung miteinander ein. Vermeintliche Fehler oder Unzulänglichkeit können in das wundervolle Gewebe eines vollständigen Lebens verwoben werden.

Existenz und Exzellenz

Und dann, wenn wir eingebettet sind in uns, in der Gemeinschaft, in unserem gesamten Gefüge ist es auch hilfreich nach „Höherem“ zu streben. Indem wir uns nach unseren Werten ausrichten und so unsere eigene, individuelle Exzellenz erreichen. Wir können Weisheit erlangen, mutig sein, souverän sein, Mitgefühl entwickeln, Lebensfreude kultivieren, unsere Weiblichkeit entdecken, Vergebung üben, uns selbstreflektieren und gemeinsam mit anderen Lösungen gestalten, und so vieles mehr. Jenseits von Perfektionismus in eine gesunde und großartige Unvergleichlichkeit hineinwachsen.

Das wäre doch perfekt!

Irene Treutlein

* 1962

Counselor grad. BVPPT
& Lehrtrainerin (IHP)
Art-Counseling, Kunst
& Gestaltungstherapie
Gestalttherapie
& Orientierungsanalyse

Schwerpunkte

FEMIVERSITY®: Die feministische
Weiterbildung
www.irene-treutlein.de
www.femiversity.de

Coaching, „Optimierungswahn“ und Selbstreflexion

I.

Zu Coaching und seinem dynamischen Umfeld

Coaching wird in der öffentlichen Wahrnehmung gemeinhin als „Wachstumsmarkt“ (Deike Uthenwoltdt, FAZ v. 23. November 2021, Julia Kopatzki, Der Spiegel v. 27. August 2023) verstanden und tatsächlich enteilt Coaching anderen Counselingformaten deutlich¹. Alleine im Businessbereich wird Coaching mehr als 40 mal soviel in Anspruch genommen wie z. B. Supervision². Heidi Möller beklagt vor diesem Hintergrund: „Leider ist der Begriff Coaching aufgrund der Popularität vollkommen aussagelos geworden. Er wird für alles und jeden verwendet.

„Leider ist der Begriff Coaching aufgrund der Popularität vollkommen aussagelos geworden. Er wird für alles und jeden verwendet. Dieser Container-Begriff ist nicht geschützt. [...]“

Heidi Möller

rungswahn, NZZ v. 15. Oktober 2022) und dabei schwingt auch zunehmend ein (mehr oder weniger lauter) kritischer Unterton mit (Julia Kopatzki, Das Geschäft mit dem Glück, aaO).

Dieser Container-Begriff ist nicht geschützt. Es gibt Hunde-Coaching, Eltern-Coaching, Nachhilfe heißt Coaching, und Arbeit-suchende werden auch gecoacht. Alles ist heute Coaching, weil der Begriff als sexy gilt.“³

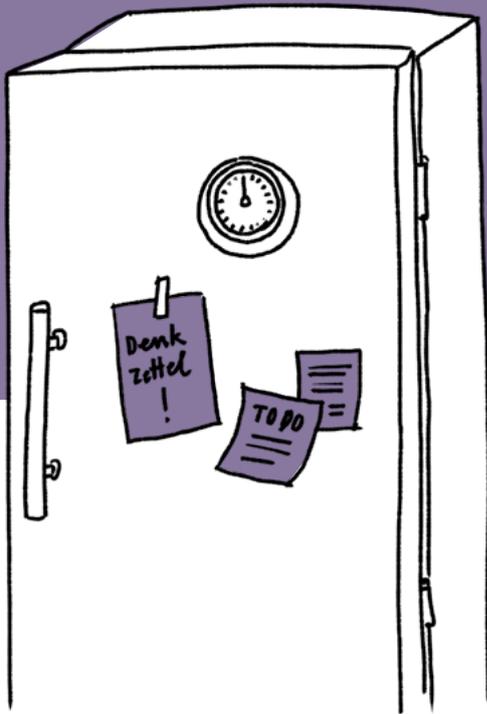
Der „Flächenbrand Coaching“ wird dabei als Katalysator für einen „Optimierungswahn“ gesehen (Silke Wiechert Ein Plädoyer gegen den Optimie-

II.

Zur Selbstoptimierung

Menschen versuchten allerdings schon immer, sich zu verbessern, ihr Wunsch nach Selbststeigerung gehört zu ihrem evolutionären Programm⁴. Selbstoptimierung ist der „zeitgenössische Imperativ“ (Ulrich Streeck)⁵, „conditio humana“⁶ oder die „Leitidee der Gegenwart“.⁷ Die Begriffe dafür sind unterschiedlich: Im engeren Sinn kennzeichnet z. B. der Begriff „Enhancement“ Strategien, die über moralische Erziehung, körperliches Training und schulisches Lernen hinausgehen.⁸ In einer ökonomisch geprägten Lebensform erlangen so die Optimierte signifikante Vorteile im Kampf um knappe, begehrte und kostbare Güter wie attraktive Arbeitsplätze, Ansehen und Wohlstand.⁹ Ein anderer Begriff kann auch: Empowerment sein, jedenfalls, wenn man darunter mit Herriger Entwicklungsprozesse in der Dimension der Zeit versteht, in deren Verlauf Menschen die Kraft gewinnen, derer sie bedürfen, um ein nach eigenen Maßstäben buchstabiertes „besseres Leben“ zu leben.¹⁰

Die Impulse zur Selbstoptimierung werden aber nicht nur durch eine zunehmende Individualisierung befeuert, sondern haben sich längst in die DNA vieler Gesellschaften eingepflanzt: wir brauchen den in seiner Lebensweise optimierten Menschen, damit der Planet (und damit die globale Gesellschaft auf ihm) noch eine Zukunft hat. In vielen Gesellschaften kann sich heute kaum noch jemand dem Einfluss des generalisierten Imperativs eines hegemonial gewordenen Optimierungsregimes gänzlich entziehen: „Du musst Dein Leben ändern!“, zitiert Sloterdijk (2009) im Titel seines Buches über Anthropotechnik den Dichter Rainer Maria Rilke.¹¹ Gemeint ist mit diesem Appell freilich nicht irgendeine Veränderung, sondern eine Optimierung des Selbst und der Welt des Menschen. Sie ist Bestandteil einer viele Lebensbereiche und Handlungsfelder durchdringenden, machtvollen Bio- und Psycho-Politik.¹²



Das erinnert mich an die buddhistische Parabel über die Erfindung des Lederschuhs: ein König, der das erste Mal Leder in den Händen hält, ist beeindruckt von der Sanftheit des Stoffes und befiehlt, sein ganzes Reich solle damit überzogen werden. So könne jeder seiner Untertanen darauf gehen. Der Hofnarr aber beanstandet, dass dies bei der Größe des Königreiches unmöglich sei – und man deshalb besser für alle Untertanen Schuhe anfertigen solle. Diese Geschichte veranschaulicht die Idee, dass es einfacher sein kann, sich selbst zu verändern als die Gesellschaft.¹³ Die „Ich-AG“ als Triebfeder von nachhaltigen Veränderungen.

Friedrich Nietzsche (Jenseits von Gut und Böse, 1886) zufolge ist der Mensch das „noch nicht festgestellte Tier“ und seiner kontinuierlichen Verbesserung oder Steigerung, seinem „Enhancement“, sind demnach zunächst keine Grenzen gesetzt. Das Streben nach Selbstoptimierung ist allerdings – wie sollte es anders sein – eine Gratwanderung und der Grat ist oft ein schmaler, denn die Abgründe tun sich in vielerlei Richtung auf: z. B. in medizinischer¹⁴ und in pädagogischer,¹⁵ um nur zwei besonders offensichtliche zu nennen. Selbstoptimierung als „Installation einer Schablone“ oder die

„schablonenhafte Idee permanenten Wachstums“¹⁶ zu beschreiben, erscheint allerdings eher als diffamierende Schimäre, denn als reale Lebenswirklichkeit. Dennoch: Schon 1998 sprach Alain Ehrenberg („Das erschöpfte Selbst“) von der „Strapaze, man selbst zu sein“ und vermutete in der Depression die Schattenseite der Autonomie: Eine Gesellschaft, die sich zunehmend auf persönliche Initiative, Wahlfreiheit und Selbstverwirklichung gründet, enthüllt Mängel in der Ich-Strukturierung, die in einer disziplinierenden Gesellschaft gar nicht aufgefallen sind.

III. Zur Selbstreflexion

Die zunehmende Kritik an der Selbstoptimierung fällt auf: Überforderung, Angst vor Abstieg, Burn Out und ähnliche Begriffe dominieren die Debatte.¹⁷ Coaching gerät dabei besonders ins Blickfeld und in den Verdacht, einen „Selbstoptimierungswahn“ zu befeuern.¹⁸

Meine Thesen als Anregung zur Selbstreflexion lauten:

1. Das Thema der psychosozialen „Selbstoptimierung“ durch Coaching entzieht sich immer mehr der fachlichen Steuerung durch die Verbände und der Begleitung durch Fachexperten. Die zunehmende Zahl an populärwissenschaftlichen Ratgebern für fachliche Laien und die mit der Digitalisierung gestiegenen Angebote zum Selbst-Coaching führen zu einem Kontrollverlust und damit zu einem neuen Rollenverständnis der Expertengemeinschaft. Hier braucht es einen Diskurs und einen Veränderungsprozess.
2. Du zunehmende „Vergesellschaftung“ bzw. „Demokratisierung“ von Selbstoptimierung durch (Selbst-)Coaching(-Elemente) ist im Kern eine gute Entwicklung, denn sie bereitet einerseits den Boden für eine Verbreiterung von verbesserter Kommunikation und Beziehungsgestaltung in beruflichen Kontexten (Agilität in der

Führung, New Work). Andererseits unterstützt sie Menschen dabei, ihre Identität in einer Welt mit Künstlicher Intelligenz (KI) und Digitalisierung zu finden: vor allem geht es darum, nicht austauschbar zu sein, einen Unterschied zu machen und einen Vorsprung und Wettbewerbsvorteil vor der Maschine zu haben.¹⁹

Die zunehmende Zahl an populärwissenschaftlichen Ratgebern für fachliche Laien und die mit der Digitalisierung gestiegenen Angebote zum Selbst-Coaching führen zu einem Kontrollverlust [...]

Dirk Waschull

* 1968

Prof. Dr. jur. Dirk Waschull, M. A.,

RiLSG a. D.

Zertifizierter Mediator

(ZMediatAusbv), Mediator (BM),

Ausbilder Mediation (BM), Coach,

Pädagogisch-Therapeutischer

Berater, Counselor grad. (BVPPT)

Leiter Masterstudiengang Beratung

Mediation Coaching

Fachhochschule Münster

Verweis

- ¹ Vgl. RAUEN Coaching-Marktanalyse 2023, Stand: 7. Juni 2023, www.rauen.de/cma/.
- ² Vgl. RAUEN aaO., S. 27.
- ³ Heidi Möller: „Der Begriff Coaching ist vollkommen aussagelos geworden“ in: *Changement*, 2022-05-01, Heft 4, S. 40 (Interview).
- ⁴ Christof Goddemeier: *Der optimierte Mensch und das gute Leben*, Deutsches Ärzteblatt, Heft 6, Juni 2015.
- ⁵ Christof Goddemeier aaO.
- ⁶ Steffen Elsner/Charlotte Ecker/Susan Winter/Oliver Drecker/Christoph Türcke (Hrsg.), *Enhancement: Kritische Theorie und Psychoanalytische Praxis*, psychosozial 46. Jg. (2023) Heft II (Nr.172), 99–101.
- ⁷ Anja Röcke, *Soziologie der Selbstoptimierung*, 2021.
- ⁸ Dagmar Fenner: *Selbstoptimierung und Enhancement Ein ethischer Grundriss*, 2019; Steffen Elsner / Charlotte Ecker / Susan Winter / Oliver Drecker / Christoph Türcke aaO.

- ⁹ Vgl. Christof Goddemeier aaO., Dagmar Fenner, Dagmar aaO, 2019; Steffen Elsner / Charlotte Ecker / Susan Winter / Oliver Drecker / Christoph Türcke aaO.
- ¹⁰ Norbert Herriger: Empowerment in der Sozialen Arbeit, 2020; zu weiteren Konzepten der Selbstoptimierung wie z. B.: „lebenslanges Lernen“: Oswald Balandis / Jürgen Straub: Selbstoptimierung und Enhancement: Der sich verbessernde Mensch – ein expandierendes Forschungsfeld Journal für Psychologie, 2018, 26(1), 131–155.
- ¹¹ Oswald Balandis/Jürgen Straub aaO.
- ¹² Foucault, 2006; Gehring, 2006; Rose, 1999, 2010; Volkers & Lemke, 2014; Oswald Balandis / Jürgen Straub aaO.
- ¹³ Krisha Kops: www.deutschlandfunkkultur.de/selbsthilfeboom-ich-optimierung-auf-kosten-der-gesellschaft-100.html.
- ¹⁴ T. Daubitz: Rausch auf Raten: Microdosing als verbreitete Praxis zur Selbstoptimierung, in: Deutsche Apotheker-Zeitung, Jg. 162 (2022), Heft 22, S. 44-49; Vgl. auch: Nina Ewers zum Rode: Perfekte Körper, perfektes Leben? Selbstoptimierung aus der Perspektive von Geschlecht und Behinderung, in: Femina Politica, Jg. 32 (2023), Heft 1, S. 142.
- ¹⁵ Mirjam Zimmermann / Michael Roth: „Werde, der du sein willst!“ Selbstoptimierung als Phänomen, seine Interpretation und religionspädagogische Strategien zum Umgang, in: Theo-Web, Jg. 17 (2018), Heft 1, S. 66-82.
- ¹⁶ So: Kaiko Watanabe: Dein Ikigai, 2023, S. 63.
- ¹⁷ Oliver Kuhnt: Selbstoptimierung im Coaching. Wie können Coaching-Prozesse die Autonomie und Selbstverantwortung fördern? 2020 mwN; Jürgen Straub: Vom Prothesengott zur Psychoprothese: Über Psychotherapie und Selbstoptimierung, 2020. mwN.
- ¹⁸ Hierzu vgl. Oliver Kuhnt aaO.
- ¹⁹ Hermann Hill: Der menschenzentrierte Ansatz in der Digitalisierung, Verwaltung & Management 28. Jg. (2022), Heft 5, S. 195 Wolfgang Huber: Menschen, Götter und Maschinen: Eine Ethik der Digitalisierung, 2022. Interessant auch: Josef Herget, Culture Hacks strategisch einsetzen: Mit gezielter Irritation zur gewünschten Unternehmenskultur, 2021.



FABER-CASTELL
since 1761
AKADEMIE

KUNST- UND GESTALTUNGSTHERAPIE / artCounseling



- ▶ 20 Jahre erfolgreiche Kooperation mit dem Institut für Humanistische Psychologie (IHP)
- ▶ Ausbildungsbeginn jeweils Frühjahr und Herbst
- ▶ Abschluss als Counselor grad. BVPPT Kunst- und Gestaltungstherapie möglich

Informationen: www.akademie-faber-castell.de
verwaltung@akademie-faber-castell.de | ☎ (49) 911 9965 5150

Innehalten um Weiter- zukommen!



Eingeladen, meinen Blickwinkel auf die Impulse zum Schwerpunktthema dieses CJs zu teilen, bin ich mit meiner spontanen Idee, nämlich dem Titel „Grenzen des Wachstums“, in einen wahren Strudel von Gedanken, Ideen, Bildern und Erfahrungen geraten.

Die Stichworte Selbstoptimierung, Gewinn und Verlust sowie Akzeptanz dessen, was ist – um nur einige zu nennen – haben mich auf eine biografische Achterbahn katapultiert.

Angefangen in der Zeit als Jugendliche, am Scheideweg, Ausbildung und Geldverdienen oder weiter Schule; aus einem Impuls „intuitiver Selbstoptimierung“ (sag' ich heute!) habe ich mich für die Höhere Handelsschule entschieden.

Der Weg zu mir, zu meinen Ressourcen, zu Selbst-Bewusstheit und zur inneren Versöhnung war streckenweise sehr mühsam und steinig.

Dort habe ich dann mein Interesse an klaren Strukturen, die Logik der doppelten Buchführung und den Durchblick zu betriebs- und volkswirtschaftlichen Zusammen-

hängen entdeckt; die Idee, Chemielaborantin zu werden, habe ich zu Gunsten der kaufmännischen Richtung aufgegeben.

Nun kam nur noch das Finanzwesen, die Ausbildung zur Bankkauffrau in Frage – inzwischen volljährig, habe ich mich entgegen meiner „Ratgeber“ aus-

schließlich in diesem Sektor beworben; der zweite Akt von „intuitiver Selbstoptimierung“. Nach der Ausbildung und einem BWL-Studium war mein Ziel sehr klar: Arbeiten in Luxemburg!

Es ging für mich gut weiter und ziemlich hoch (auf der Karriereleiter); schnell und überraschend war das Ende der Bankzugehörigkeit nach 17 Jahren.

Im freien Fall in Selbstzweifel, Verarmungswahn und – vor allem – Scham, dass ich die „Grenzen des (persönlichen) Wachstums“ nicht einmal erahnt hatte und mit der Einsicht, schon lange „gegen den Strom“ geschwommen zu sein, landete ich in Weiterbildungen, (Über-)Anpassungsversuchen, Therapiesitzungen und kaufte unzählige Ratgeber, suchte nach Rezepten, wie ich mein Leben hätte (schnell!) verbessern können.

Das fremdbestimmte Innehalten – beinah vom „Schlagbaum“ der Fakten, Umstände und Reaktionen drumherum niedergedrückt – war das einschneidendste Grenzerlebnis in meinem Berufsleben, das alle anderen Lebensbereiche ebenfalls beeinträchtigt hat.

Dank professioneller Unterstützung, ermutigender Begegnungen und toller, authentischer Menschen während meiner Weiterbildung zum Counselor konnte ich das, was war, akzeptieren, mich selbst wertschätzend entdecken und in einem neuen Tätigkeitsbereich ausprobieren.

[...] die Frage nach dem Woher und Wohin auf, lässt das „Reisegepäck“ durchsuchen und fordert eine angemessene Orientierung auf der „anderen Seite“.

Der Weg zu mir, zu meinen Ressourcen, zu Selbst-Bewusstheit und zur inneren Versöhnung war streckenweise sehr mühsam und steinig. Da ich den „Grenzübergang“ praktisch unvorbereitet, ohne Ziel und „Landkarten“ angegangen bin, waren – trotz häufigen Innehaltens unterwegs – Umwege und Irrtümer bei der Richtungs-wahl immer wieder neue Herausforderungen.

Inzwischen als Pensions-empfängerin, fühle ich mich existenziell im

„Traumland“ angekommen. Hürden, Stolpersteine, Haarnadelkurven treffe ich jedoch immer wieder auf meinem Lebensweg und somit die „Einladung“, innezuhalten und den nächsten Schritt wohl zu bedenken.

Ich möchte hiermit eine Lanze brechen für „Grenz-erfahrungen“! Die Übergänge in unser aller Leben, die nicht alltäglich und dramatisch sind, die nicht traumatisch sind aber langfristig die Lebensfreude beeinträchtigen und „aus der Bahn werfen“ können. Ich meine die Herausforderungen des Lebens, die sich im Nachhinein als Chance herausstellen können und die – vor allem wenn sie professionell begleitet werden – ganz neue Wege aufzeigen.

Die „Grenze“ erfordert das Innehalten, drängt die Frage nach dem Woher und Wohin auf, lässt das „Reisegepäck“ durchsuchen und fordert eine ange-messene Orientierung auf der „anderen Seite“.

Als Counselor begegne ich meiner Klientel vor-wiegend in Übergangssituationen, unterwegs irgendwohin oder ausgebremst von irgendwoher kommend.

Meine Counselor-Haltung, mein Counselor-Wissen, gut vermischt mit „durchdrungener“ Lebenserfah-rung sind mein Angebot an Begleitung-Suchende; ich ermuntere sie, wohlwollend auf ihre Biographie zu schauen, Grenz-Erfahrungen zu identifizieren, innezuhalten und ihren Blick im o.g. Sinne auf ihre eigenen Ressourcen und Handlungsspielräume zu lenken.

Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, Probleme ernst zu nehmen und zu benennen, Unabänder-liches anzuerkennen und die Kraftquelle der (Selbst-)Bewusstheit besonders wertzuschätzen.

Glücklicherweise geht das Counselor-Sein über die Pensionsberechtigung hinaus, und ich möchte sehr gerne mein Wissen, meine Erfahrungen ohne „Prob-lemfokus“ weitergeben bzw. teilen. Mir scheint, den Blick auf Alltägliches durch Wohlwollen zu schärfen, die „Perlen“ unserer Erkenntnis auszutauschen und mit wohlwollenden Gesprächspartner*Innen aufzu-polieren sowie Beziehungen zu pflegen, lohnt jede Stunde des Innehaltens – hier als Kraftspender auf dem Lebensweg.

Am „effizientesten“ funktioniert dieses „Auftanken“ mit gleichgesinnten Counselorn, die sich ihres Wis-sens- und Werteschatzes bewusst sind und wert-schätzende, ressourcenorientierte Haltung leben. In diesem Sinne: bleiben wir im Kontakt, freuen wir uns aufs Wiedersehen, Austausch und Mitein-ander-Sein.

Christel Klapper

* 1959

Counselor grad. BVPPPT

Orientierungsanalyse

Seit 2003 selbständige Begleiterin,

Supervisorin und Trainerin

für Gruppen, Teams und

Einzelpersonen

In sozialen Einrichtungen sowie

in der privaten Wirtschaft

Die Zukunft war früher auch besser?

Die groteske Aussage des Komikers Karl Valentin nimmt die weit verbreitete Haltung aufs Korn, dass „früher alles besser war“, sogar die Zukunft. Die Vergangenheit wird verklärt und Gegenwart und Zukunft verdunkelt.

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht, wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“ Arnold Beisser

Im Gegensatz dazu kommen unsere Klient*innen¹ oft mit dem Anliegen ins Counseling, vergangenes Leid wiedergutzumachen und die gegenwärtige Situation zu verändern auf eine bessere Zukunft hin. Jetzige Schwierigkeiten sollen zügig beseitigt werden.

Der Glaube an den Fortschritt verdrängt den früheren Pessimismus: „Es wird alles gut!“

Der Wunsch nach schnellen Veränderungen kann so zum Antreiber werden und sabotiert Entwicklungen im Sinne redefinierender Transaktionen (TA): Beispielsweise soll die frühere Angst durch neue, besonders mutige Handlungen überwunden werden, die jedoch gefährlich und überfordernd sind. Die ungeduldige Übertreibung des Gegenteils verstärkt das alte Skript. Als ungewolltes Beratungsergebnis verhält sich der Klient zukünftig doppelt vorsichtig und wagt keine neuen Schritte mehr, weil alles „nur noch schlimmer“ geworden ist. Der alte Bezugsrahmen mit der Einschärfung – „Vertraue niemals“ – ist wiederhergestellt.

Klient K. (46 Jahre) beschreibt nach einer euphorischen Anfangsphase mit hohen Erwartungen und guten Absichten die zunehmenden Zweifel:

„Ich stelle mich und meine bisher verwendeten Strategien, durchs Leben zu gehen, in Frage. Aber wo fange ich an? Wo führt es mich hin? Ich fürchte den Verlust meiner inneren Stabilität. Was ist, wenn meine körperlichen Beschwerden weiter zunehmen, ich mich krankschreiben lassen muss und monatelang ausfalle? An manchen Tagen sage ich mir, das ist kompletter Wahnsinn, was du da versuchst. Ich will, dass es mir besser geht und nicht schlechter.“

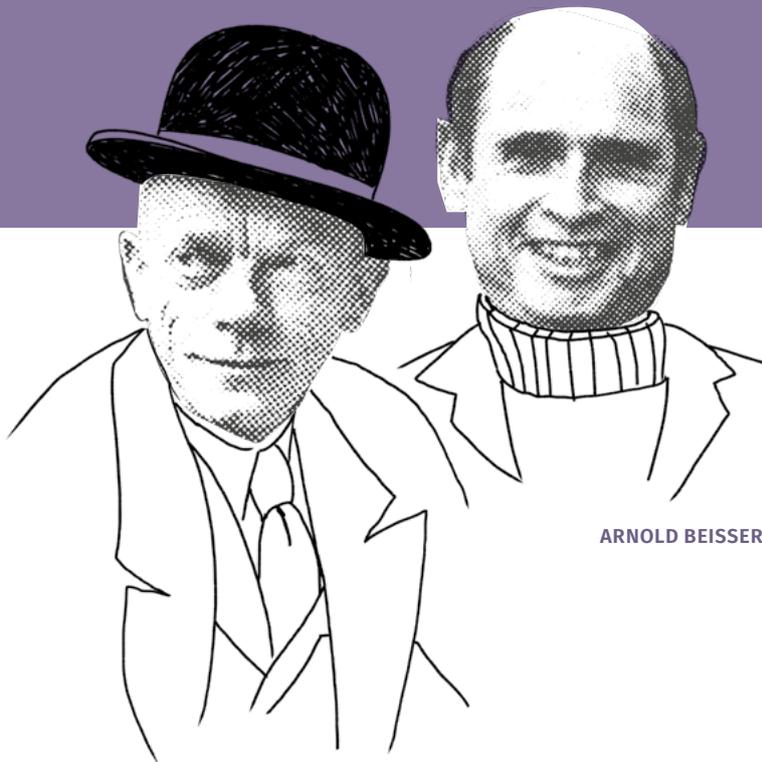
Das Paradox der Veränderung: Anerkennen, was ist

Arnold Beisser (1925–1991), ein amerikanischer Psychiater, arbeitete und lehrte als Gestalttherapeut.² Er war mit 25 Jahren an Kinderlähmung erkrankt und fast vollständig gelähmt. Seine Antwort auf die existentielle Frage, wie er mit dieser radikalen Einschränkung, die nicht rückgängig zu machen war, überhaupt umgehen könne, lautet:

Veränderung kann erst dann beginnen, wenn ich vollständig anerkenne, was ist.

Weiterhin schreibt Beisser: „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht, wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“

Als Gestalttherapeut verweigert er die Rolle des wissenden Experten, der dem hilflosen Klienten



ARNOLD BEISSER

KARL VALENTIN

mitteilt, was ihm weiterhilft. Er übernimmt weder den Auftrag der Klientin „Hilf mir, dass es besser wird“ noch den Auftrag „Hilf mir, dass es so bleibt“. Er geht als Gestalttherapeut davon aus, dass es (mindestens) zwei widerstrebende Seiten im Klienten gibt: eine, die Veränderung will und eine andere, die gute Gründe hat, sich dagegen zu wehren.

Seine Arbeit besteht darin, beide Seiten in Kontakt zu bringen. Er fordert den Klienten auf, sich mit einer Seite zu identifizieren (z. B. auf dem leeren Stuhl) und danach vollständig die andere Seite zu erleben. So ermutigt er ihn, beide Seiten als die eigenen zu akzeptieren. Weder müssen beide einseitig einem neuen Veränderungs-Antreiber noch einem alten „Ja-Aber“-Zwang folgen.

Im weiteren Verlauf des Counseling beschreibt Klient K. nach einer Empty-Seat-Arbeit seine widerstrebenden Kräfte als ‚Stimmungshoch vs. Stimmungstief‘:

„Mein Teil auf dem rechten Stuhl liebt das Abenteuer, ich will mich stärker spüren, mehr von mir und der Welt sehen. Entgegen all meiner einschränkenden Alltags-Routine will ich viel kreativer arbeiten und vieles verändern.“

Auf dem linken Stuhl bin ich in dieser depressiven Stimmung, nichts erreicht mich wirklich, ich vermisse die tiefe Freude und Begeisterung. Obwohl ich jetzt weiß, dass die Angst vor dem Unberechenbaren und die Selbstkritik meine Energie binden, möchte ich das Hochgefühl festhalten und tue mich schwer damit, dass es immer wieder auf und ab geht. Aber noch schlimmer ist es, wenn ich nichts Starkes empfinden kann.

Nach einer Pause: Jetzt schaue ich von außen auf die zwei Stühle und merke: Wenn ich mich immer nur im Außergewöhnlichen – im Hochgefühl oder in der Depression – spüre, nehme ich das Normale kaum wahr, weil es leiser und unaufgeregter ist. Ich werte das Einfache ab. So verschwindet ein Großteil meines Lebens im Nichts. Ich bin eben nicht nur lebendig in den Phasen des energiegeladenen oder des depressiven Maximalgefühls, sondern auch dazwischen.“

Folgerichtig kommt ein dritter „Dazwischen-Stuhl“ hinzu und wir hören, was es dort zu sagen gibt. Die Fixierung auf übermächtige Gefühle und Gedanken wird unterbrochen und die Wahrnehmung ins Hier und Jetzt erweitert. Das Hin- und Herspringen zwischen zwei Extremen, das als schmerzhaft und verwirrend erlebt wird, kann in eine fließende Pendel-Bewegung übergehen.

Es geht um den Zustand aufmerksamer Wachheit (Bewusstheit) gegenüber dem, was in meinen drei „Intelligenzzentren Herz, Kopf, Bauch“ geschieht.

Die Vorstellung ist weit verbreitet, dass es eine lineare Entwicklung zum Besseren gibt. Aber **Veränderung geschieht eher in spiralförmigen Rhythmen** und dazu gehören auch Stillstand und Rückwärtsgang. Es erinnert manchmal an einen Tanz: Drei Schritte vorwärts, zwei

zurück, drei seitwärts ... Wenn man lernt, Entwicklungswege auch mit ihren Misserfolgen zu akzeptieren, kann überraschend eine neue, eine dritte Perspektive entstehen wie im o. a. Beispiel. Dafür braucht es die Bereitschaft, dass man seinen Tunnelblick mit einengenden Erwartungshaltungen loslässt und sich ohne Bewertung dafür öffnet, was sich im Augenblick wirklich zeigt.

Ankommen im Hier und Jetzt = Ankommen im Körper, im Herzen, im Kopf

Das Ankommen im „Here and Now“ ist zentrales Anliegen der Gestalttherapie.³ Während in der klassischen Analyse die Beschäftigung mit der Vergangenheit (Dort und Damals) vorrangig ist, geht es in der Gestalttherapie darum, das konkrete Fühlen, Denken und Handeln in diesem Moment – im Hier und Jetzt – achtsam wahrzunehmen und auch anzuerkennen, dass nichts beständig ist, sondern der Fluss der Wahrnehmung sich stetig verändert (Awareness).

Es geht um den Zustand aufmerksamer Wachheit (Bewusstheit) gegenüber dem, was in meinen drei „Intelligenzzentren Herz, Kopf, Bauch“ geschieht.⁴

So erlebt Klientin Kl. (44 Jahre) die Aufmerksamkeitslenkung auf ihre Körperempfindungen hin:

„Hilfreich fand ich die Interventionen, bei denen ich als Kopftyp weg vom Denken kam und mich mit meinem Körper verbinden konnte. Zum Beispiel: Wie sitze ich hier jetzt eigentlich? Spüre ich den Boden unter meinen Füßen?“

Meine Sitzfläche? Was passiert, wenn ich meine Schultern fallen lasse? Wie atme ich? Wie stehe ich? Wie gehe ich? Das alles erst einmal wahrzunehmen, ohne Bewertung, ohne es sofort verbessern zu wollen, das war schon ein großer Schritt! Und dann ausprobieren: Wie balanciere ich die rechte und linke Seite aus, wenn ich gehe? Wie stehe ich in meiner Mitte? Je entspannter meine Körperhaltung wurde und ich meinen Körper ausbalancieren konnte, desto mehr beruhigte sich mein Gemütszustand. Insbesondere, als ich mich selber umarmt und meinen Nacken und meine Schultern ausgestrichen habe, konnte ich auch fühlen und darüber sprechen, wie wichtig Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl für mich sind.“

Wahrnehmung der Gefühlswelt und Lokalisierung im Körper

In einem weiteren Experiment konzentrieren wir uns auf die Gefühle, die sich bei bestimmten Gedanken einstellen. Das hört sich einfach an, ist aber komplex:

Wenn ich z. B. an eine Konfliktsituation denke, ist es dann nur Wut, die ich spüre? Oder Scham, dass ich mich schwach und verletztlich fühle? Oder Furcht, dass sich der Konfliktpartner abwendet? Oder gar Hoffnungslosigkeit, dass alles immer schief geht?

Und wo kann ich im Körper die Wut spüren? Oder die Scham, die Furcht, die Resignation? Was passiert, wenn ich meine Hand an diese Stelle lege? Bleibt der Schmerz, wird er stärker, weniger?

Wichtig ist dabei der liebevoll annehmende Blick auf sich selbst, der nichts bewertet. Der nicht auf schnelle Veränderung drängt. Der nicht beschwichtigen oder weggucken will. Die Erfahrung lehrt dann vielleicht: Der Schmerz kommt, der Schmerz bleibt eine Weile, der Schmerz geht.

Aufmerksamkeitslenkung

Gestalt, Hypnosystemik⁵ und Buddhismus sind ganz unterschiedliche Zugänge, wenn es um hilfreiche Veränderung geht. Diese drei Richtungen verbindet jedoch die Aufmerksamkeitslenkung auf das gegenwärtige Erleben und das Loslassen einschränkender Erinnerungen und Erwartungen. Thich Nath Hanh, ein buddhistischer Lehrmeister, schreibt dazu:

„Menschen leiden, weil sie in ihren Vorstellungen gefangen sind. Sobald wir unsere Vorstellungen loslassen, sind wir frei ... Wenn wir tief in den gegenwärtigen Moment eintreten, verschwinden unser Bedauern über Vergangenes und unsere Sorgen vor Zukünftigem... Unzählige Voraussetzungen zum Glücklichein sind bereits in diesem Moment vorhanden. Wir können anhalten. Wir brauchen nicht mehr in die Zukunft zu rennen.“⁶

**Happiness in the past –
is only a memory**

**Happiness in the future –
is only a fantasy**

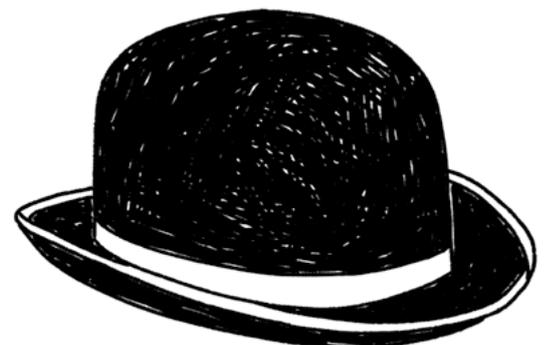
Happiness is just Here and Now.

Peter Wertenbroch

Diplom-Sozialwissenschaftler
Counselor grad. (BVPPT)
Gestalt & Orientierungsanalyse
(Fachgruppenleitung)
Coaching & Supervision
Systemische Beratung

Verweis

- ¹ *Im Sinne gendergerechter Sprache werden die weibliche und männliche Form alternierend verwendet.
- ² Beisser, A. (1990) Flying without wings: Personal Reflections on Loss, Disability, and Healing. Random House Publishing. Eine deutsche Übersetzung gibt es in: Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Doubrawa, A. & E. (Hrsg.) (2002), 2. Aufl., Wuppertal: Peter-Hammer-Vlg.
- ³ Perls F., Hefferline R., Goodman P. (2016). Gestalttherapie. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst (10.Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta
- ⁴ Interventionen zur Wahrnehmung der drei Energiezentren „Körper, Herz, Kopf“ (S. 41) und deren Ausprägungen in den neun Persönlichkeitsstilen des Enneagramms werden beschrieben in: Wertenbroch, P. Was macht dich glücklich? In Counseling Journal Nr. 23, Sommerausgabe 2022, S. 37-41
- ⁵ Schmidt, G. (2019). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. (8. Aufl.) Heidelberg: Carl Auer.
- ⁶ Thich Nhat Hanh (2010). Du bist ein Geschenk für die Welt. (6. Aufl.) München: Kösel, S. 25, 27



Optimierung – gerne mal anders!

*Und plötzlich ein Ruck
Standfestigkeit beweisen
Stehen. Warten.
Noch ein Ruck.
Langsam losgehen
Gehen, gehen, gehen
Laufen! Eins, zwei, drei Schritte ...
Der vierte Schritt ist der erste Schritt
in der Luft und dann fliegen.
Stille!
Und dann kein Gefühl mehr, nur Freiheit!
Über mir der Schirm. Er ist voller Flecken
und gehalten wird er durch dünne Seile.
Ich sitze. Fest. Frei. Das optimale Lebensgefühl!*

*Angst, nicht gehalten
zu werden. Angst vor
dem Fallen. Angst zu
vertrauen.*

Auf diesen Flug habe ich mich Jahre vorbereitet. Jahre, weil es immer kurz vorher noch nicht so weit war. Jahre, weil ich Angst hatte. Angst, nicht gehalten zu werden. Angst vor dem Fallen. Angst zu vertrauen.

Das Gefühl der Freiheit habe ich nicht erreicht indem ich das Glücklich-Sein optimiert habe. Nicht, indem ich geglaubt habe, dass ich schöne Dinge

imaginieren muss, um unerwünschte Gedanken beiseitezuschieben. Nicht, indem ich Schmerzen nicht zugelassen habe.

Der Weg führte durch den Schmerz, durch die Angst,

die Wut, die unaussprechliche Trauer. Im optimalen Fall immer dann, wenn etwas an der Reihe war. Nur, dass der optimale Fall in der Regel äußerst suboptimal um die Ecke kam.

Einzelne Teile anzuschauen, sie zu versorgen, sie mit Nadel und Faden zusammen zu nähen, zu flicken. Das schien der Weg. Und ich schaute sie an und nähte sie zusammen.

Kann es uns gelingen, mit einem Schirm zu fliegen auf den wir schöne Pflaster geklebt haben sobald etwas kaputt gegangen ist? Oder bedarf es eines guten Fadens, mit dem er genäht werden kann. Ich konnte nicht nur ein Pflaster nehmen.

Ich denke nicht an die Schattenseite der Optimierung. Ich denke vielmehr an eine Optimierung, indem ich durch die Schatten laufe. Nicht immer, nicht nur. Auch.

Die Gewissheit, dass jemand da ist, wenn ich es nicht schaffe. Dass ich gut genug bin, wenn ich nicht optimal bin. Dass ich sein darf und gehalten werde, selbst wenn ich nicht mehr halten kann.

Diese Optimierung wünsche ich mir für die Gesellschaft.

Was wäre, wenn wir Schattengefühle gesellschaftsfähig optimieren würden?

Ich wünsche mir eine angeleitete Meditation, indem ich durch meine Wutgefühle gehen darf! Wer würde mitmachen? Wer will irgendwo liegen und Trauriges, Wütendes hören? Wer will eine alte Verletzung anschauen?

Was aber bleibt liegen, wenn wir nach einer Meditation, indem wir gute Gefühle erfahren, aufstehen? Was haben wir nicht angeschaut? Was liegt noch da?

Denk positiv! Du schaffst das schon! Sei glücklich! Schieb die negativen Gedanken zur Seite!

Aber wohin? Wo ist diese Seite? Und wer kümmert sich dann darum? Was ist, wenn ich nicht glücklich sein kann? Was ist, wenn ich negativ denke? Was ist, wenn ich es nicht schaffe?

Wenn etwas optimiert ist, kann man es nicht weiter noch besser machen! Ist man dann fertig mit Optimierung? Oder haben wir dann Neues, was sein muss? Wann sind wir fertig?

Erlaubt uns die Optimierung auch Fehler?

Vielleicht ist es gut zu hören: lass die negativen Gedanken zu, sie wollen etwas mitteilen! Denke auch mal negativ, dadurch passiert dir nichts Schlimmes!

Sei wütend, schrei es heraus, sei traurig, weine!
Es ist ok, wenn du es nicht schaffst!

Vielleicht ist es nicht die Lösung, dass wir immer härter an uns arbeiten. Vielleicht können wir einfach mal Ferien machen, uns erlauben zu sein. Eigene Eigenschaften annehmen. Vom Weg abbiegen und quer über die Wiese laufen.

Jedes Leben, so einzigartig, so individuell, so unterschiedlich leicht und schwer, so anders, menschlich.

Jede Erfahrung wertvoll, schmerzhaft, schön, unaussprechlich, atemberaubend, zerstörerisch, grandios. Jede für sich ein Teil vom Leben. Ein Flecken eines Ganzen. Ein Teil, der am Ende ein Leben ausmacht.

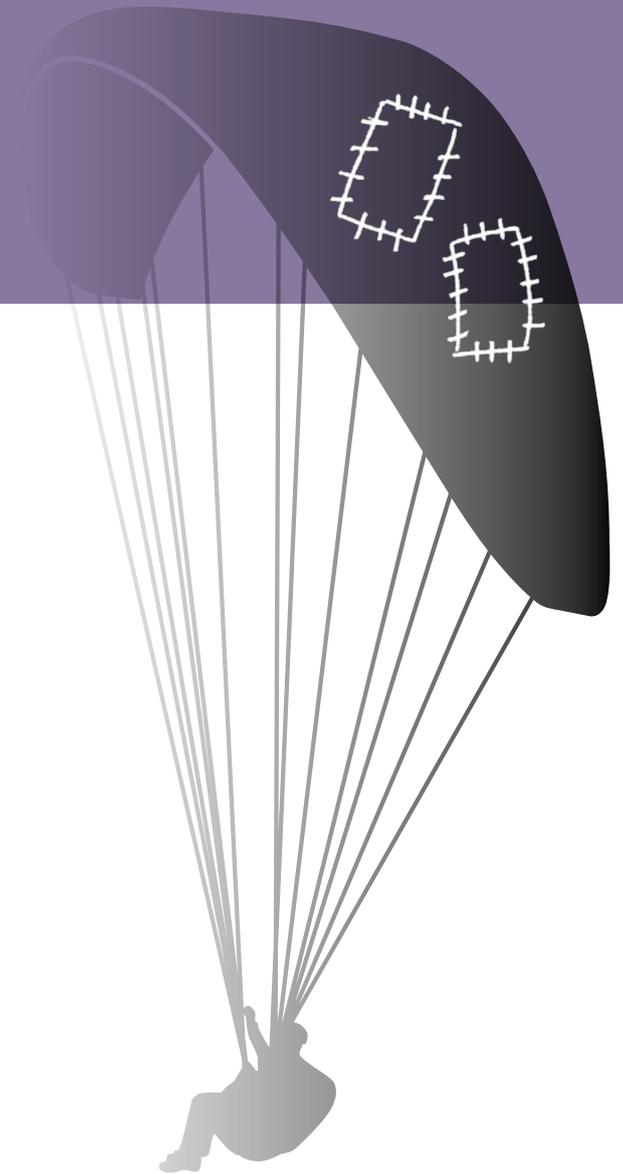
Lohnt es sich vielleicht, ein nicht optimiertes Leben zu wollen? Lohnt es sich, das was wir gelebt haben anzunehmen?

Der Schirm, mit dem ich fliege, ist nicht der schönste, nicht der optimale. Es ist aber der einzige und stabilste Lebensschirm, den ich bauen konnte. Ich kann damit fliegen. Er ist vielleicht nicht optimiert, aber genauso so ist er perfekt! Es war genau der richtige Moment zu fliegen. Der optimale. Weil jetzt die Zeit war. Weil jetzt alles versorgt war.

Katharina Galinski

* 1983

Counselor IHP Fachrichtung
Kunst- und Gestaltungstherapie
Counselor i.A. GOA



*Und ich gucke hoch und der Schirm ist voller Flecken.
Kein Loch mehr, nichts mehr, was mich nicht hält. Die Flecken halten mich.*

Die Gesamtheit dieses bisherigen Lebens, aller Schmerzen, aller Freude, aller Stürze, aller Aufstehversuche.

Man kann auch mit einem alten geflickten Schirm fliegen.

*Mit einem Leben,
welches viel gesehen hat.*

Mit dem für einen selbst optimalen Leben.

*Der Start des ersten Fluges dauert länger,
man muss sich länger vorbereiten,
mehr Zeit investieren.*

Der erste Schritt ist vielleicht beschwerlicher.

Aber auch dieser Schirm trägt, und er hält.

Er hält dich auch bei der Landung!

Trust yourself

Graduierungen Juni bis September 2023



Die Graduationsarbeiten
sind veröffentlicht und
zu beziehen über:
www.bvppt.org und
www.ihp

Die graduierte Mitgliedschaft im BVPPT setzt die Erstellung einer praxisorientierten Abschlussarbeit voraus. In Zusammenarbeit mit den kooperierenden Instituten werden diese Arbeiten präsentiert und dokumentiert.

Institut für Humanistische Psychologie

Elena Leyh

„Punkt und Kreis“
Über Gruppenbildung
im Grundschulbereich

Larissa Endras

Zwei Herzen in mir /
„es“ darf durch mich in die Welt ...
Kunst- und Gestaltungs-
therapeutische Prozessbegleitung
in der Schwangerschaft

Christine Liebhaber

Auf dem Herzensweg
Art-Counseling zur Entfaltung
des persönlichen Potentials

Sylvia Krapp-Reinfelder

Themenzentriertes Malen
Oder „Gemeinsam Wachsen im
kreativen Rahmen“ Kunst- & Gestal-
tungstherapie im geschützten
Rahmen einer Akutpsychiatrie

Berit Schäfer

Vom Resonanzbild zu *Comiks*
Eine Prozessbeschreibung, Anleitung
und Ermutigung

Sigrid Winter

Bewegte Kunst / InBetween
Heilsame Gestalterische –
ArtDialoge in bewertungsfreien
Entfaltungsräumen

Brit Mehler

Der sichere Ort und
das innere Team
Wir sind Architekten und Regisseure
unserer eigenen Stärke

Ariane Ritter

Natur erleben im Counseling
Counseling mit Anregungen und
Materialien aus der Natur

Heike Göb

Schritt für Schritt Wunderfinder sein
Werkzeuge zur Entwicklung bewusst
erlebbarer Synchronizität durch die
Kunst- & Gestaltungstherapie

FH Münster

Debora Occhipinti

Auswirkungen von Lerncoaching auf
die Lernkompetenz und die Selbst-
wirksamkeit von Studierenden

Laura Könneker

Durch Laufbahn- und Karriere-
coaching zu mehr Zufriedenheit im
Berufsleben.
Evaluation einer rekonstruktiven
Sozialforschung im Mix-Method-
Design zur Zufriedenheit im
Berufsleben der Generation Y

Dr. Verena Zimmer

Der erste Schritt – Evaluation eines
niedrigschwelligen Beratungs-
angebotes im ländlichen Raum

Aileen Späth

Projekt StudiCoach-Evaluation
der Workshopreihe Studierenden-
Coaching

*Wir gratulieren
herzlich!*

Buchbesprechungen



Martin Permantier **Haltung erweitern**

Ich, Wir, Alle gestalten Transformation

367 Seiten | Verlag Franz Vahlen, München 2023
ISBN 978-3-8006-7098-7 | 39,90 Euro

„Haltung erweitern“ erlaubt uns über sechs Kapitel hinweg eine Reise durch unterschiedliche Haltungen im Rahmen von Transformationsprozessen. Dabei bewegt sich der Fokus vom ICH = Selbstentwicklung über das WIR = Teamentwicklung hin zum ALLE = Organisationsentwicklung. Anschauliche Grafiken, impulsgebende Zitate und praktische Übungen laden zum Lesen und Durcharbeiten ein.

Dem Autor gelingt es, eine Vielzahl von Theorien sinnreich zu bündeln. Da begegnen uns alte Bekannte wie Noam Chomsky genauso wie Amy Edmondsons „Psychologische Sicherheit“. Auf inspirierende Weise verdichtet lädt der Inhalt zu einer Wachstumsreise ein, die das Weiterdenken fördern kann. Handlungspraktische Tipps erleichtern das Erproben in der Transformationspraxis. Sie werden durch viele nützliche Leitfragen ergänzt, die unterschiedlichste Situationen adressieren.

Das Buch stützt sich auf eine klare nachvollziehbare Sprache, die Gliederung erlaubt auch ein punktuelles Eintauchen. Aussagen wie „Das ICH erkennt, dass es sich nur im WIR entwickeln kann und dies ALLE umfasst – alle Menschen, die Fauna und die Flora“ oder „Intelligenz ist die Fähigkeit, den Raum des Nichtwissens nicht mit Vorurteilen zu füllen, sondern mit Neugier“ geben Hinweis auf die Multidimensionalität der Betrachtungen

Mit seinen knapp 370 Seiten und strukturierten Illustrationen kommt das Buch auf den ersten Blick recht kompakt daher. Als Leser wird mir ein umfassender praktischer Ratgeber für die Transformationsarbeit geboten, der sowohl für die individuelle Reflexion, die professionelle Beratung und Organisationsentwicklung hilfreiche Anregungen liefert.

Mich hat das Buch positiv überrascht. Ich fühlte mich angeregt zu neuen gedanklichen Richtungen. Daher eine klare Empfehlung.

Astrid Mai



Dr. Hubert Klingenberg **Schön, dass es mich gibt!**

30 Bildkarten | DON BOSCO Verlag, München 2023
EAN 426017951 659 7 | 18 Euro

Im Zusammenhang mit den Vorbereitungen auf die Tagung in Bonn 2023 „Sprachmagie – Schreiben, Literatur und Poesie in Veränderungsprozessen“ sind mir diese Bildkarten in die Hände gefallen. Besonders hat mich der Untertitel „Schön, dass es mich gibt!“ angesprochen.

Die Bildkarten zur Biografiearbeit von Dr. Hubert Klingenberg helfen mit inspirierenden Fotos, offenen Fragen und vielfältigen Gesprächsimpulsen, das eigene Leben neu zu bewerten.

Die Bildkarten sind sehr unterschiedlich gestaltet, nicht nur bei der Motivwahl sondern auch im Stil. So wird jede Person angesprochen, ob von den Natur-Bildern, Gebäuden, Beziehungssituationen oder den Stillleben. Die kompakte Einführung zum Einsatz der Bildkarten unterstützt den schnellen und unkomplizierten Einstieg in die Arbeit mit den Bildkarten.

Die Gesprächsimpulse auf der Rückseite bereichern die Arbeit immens. Sie inspirieren durch ein Thema und dessen nähere Erläuterung die Klienten zu einem neuen Blickwinkel auf ihr Leben, ihre Ressourcen und Potentiale. Die Frageimpulse erweitern dies, erneut in die Vergangenheit und Gegenwart zu schauen, die Ereignisse zu reframen und ressourcenorientiert in das eigene Leben zu integrieren. Abschließend gibt es einen Frageimpuls für die Zukunft, der die Klienten auffordert die eigene Zukunft ressourcenorientiert zu gestalten und an Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Die gut strukturierte, intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenserfahrung verhilft zu mehr Selbstbewusstsein und unterstützt die Fähigkeit der Klienten, neue Herausforderungen positiv annehmen zu können. Dieses Bildkartenset ist vielseitig einsetzbar und somit eine gute Basis für den unterschiedlichen Einsatz von Bildkarten. Auf jeden Fall eine Kaufempfehlung!

Lea Gentemann



Klaus Eidenschink **Die Kunst des Konflikts**

Konflikte schüren und beruhigen lernen

208 Seiten | Carl-Auer-Verlag GmbH, Heidelberg 2023
ISBN 978-3-8497-0502-2 | 29,95 Euro

Die Leitfrage lautet: Habe ich den Konflikt, oder hat der Konflikt mich?

Zu Beginn wird die Funktion von Konflikten untersucht und dargestellt, dass Konflikte wie Musik ein Eigenleben besitzen; sie eskalieren leichter, als dass sie beruhigen. Es wird gezeigt, dass alles grundsätzlich hilfreich und auch schädlich ist, denn ein Konflikt nährt sich selbst. Jeder Widerspruch ist wie eine „Entscheidung zur Fortsetzung des Konfliktes“. Je mehr Widerspruch sich zeigt, desto „besser“ für den Erhalt des Konfliktes.

Im Folgenden geht es um die, für die Arbeit mit Konflikten, notwendigen Kompetenzen. Denn ohne Konflikt-Kompetenz, locken Konflikte beim Menschen „automatisch“ ganz bestimmte Verhaltensweisen hervor. Jeder Mensch sollte alternative Verhaltensweisen bereithalten, mit denen neue Chancen ergriffen werden können.

Der Autor zeigt, dass Konflikte allein in der Realität gelöst werden können. Ein Buch wie dieses kann helfen, Konflikt-Kompetenz zu erlernen. Der Lernende muss allerdings seinen sicheren Verhaltens-Hafen verlassen und Verhaltensweisen trainieren, die vor allem außerhalb des Hafens „auf hoher See“ wirken.

Ebenso wie Musik besser wird, wenn sie gekonnt arrangiert und aufgeführt wird, so ist es gut, Konflikte gekonnt zu arrangieren und zu regulieren; und das können professionelle Musiker. Das können auch Konflikt Partner lernen, denn das Wissen kommt nicht von selbst zu ihnen.

Wer sich auf dieses Buch einlässt, kann sein Verhaltensrepertoire durchaus erweitern, Atemzug für Atemzug. Es enthält zahlreiche Beispiele, die genau zu studieren und nicht zu überlesen sind. Ich empfehle also dringend, langsames und Schritt für Schritt verstehendes Lesen anzuwenden, verbunden mit tiefem Durchatmen.

Dr. Klaus Lumma



Michael Wunsch & Birgit Heilig: **Soziale Innovationen**

Lösungen, wie wir sie heute wirklich brauchen

176 Seiten | oekom verlag, München 2023
ISBN | 978-3987260476 | 24,00 Euro

Technische Entwicklungen haben uns eine angenehme Welt und Leben im Überfluss beschert. Die Nachteile sind ungleich verteilter Wohlstand und – das ist heute so deutlich wie nie zuvor – wir sprengen die natürlichen Grenzen unseres Planeten. Damit gefährden wir unsere Lebensgrundlage. Soziale Innovation, also Veränderung von Werten und Verhalten, wird als Gegengewicht dazu gesehen.

Die großen Herausforderungen unserer Zeit sind die Klimakrise, ausgelaugte Böden, knapper werdende Wasservorräte, zunehmende psychische Belastungen, ein defizitäres Bildungssystem und andere mehr. Das Zusammenspiel dieser Prozesse ist ursächlich dafür, dass die Lebensgrundlagen der Menschheit (ökologisch, sozial, wirtschaftlich, soziopsychologisch) beeinträchtigt werden. Glücklicherweise sind wir dem nicht hilflos ausgeliefert. „Die ultimative, versteckte Wahrheit der Welt ist, dass wir sie selbst erschaffen und genauso gut auch anders erschaffen könnten.“ zitieren die Autor*innen Prof. David Graeber

M. Wunsch und B. Heilig beschreiben, wie die Gesellschaft in ihrer Komplexität beschaffen ist und wie es zu Veränderung kommen kann, bevor sie ausführlich Definition, Ebenen, Ursprünge, Notwendigkeit, sozialen und ökonomischen Wert sozialer Erneuerungen darstellen.

Beispiele hierfür von früher (Reformation, Frauenbewegung) und heute (Nachhaltigkeit im Trend) zeigen auf, dass es gelingen kann. Obwohl die Machtverhältnisse große Steine in den Weg legen, machen die Autor*innen uns Mut und nennen Möglichkeiten, was jede*r Einzelne von uns tun kann.

Barbara Funk



Martina Nohl **Intuition für Coaches**

Die Arbeit mit dem Unbewussten verstehen,
entwickeln und im Coaching einsetzen

350 Seiten | managerSeminare Verlags GmbH, Bonn 2023
ISBN 978-3-949611-20-9 | 49,90 Euro

Intuition als grundlegende Kompetenz, zur Verarbeitung komplexer Sachverhalte, wird in unserem rational geprägten Alltag selten aktiv genutzt. Im Counseling hat Intuition hingegen eine hohe Bedeutung, wir lernen unserer Intuition zu trauen und sie gezielt zu nutzen.

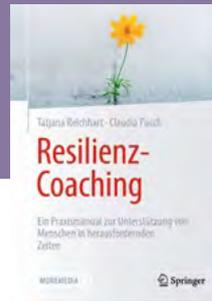
Das vorliegende Buch lädt dazu ein, sich dem Thema Intuition noch einmal wissenschaftlich zu nähern. Das erste Kapitel: „Was ist Intuition“ enthält Hintergrundinformationen unter anderem aus dem Bereich der Neurowissenschaften. Hier beschreibt Martina Nohl auch das „Dreamteam Intuition und Kognition“ und regt dazu an, sowohl Denk- als auch Wahrnehmungssysteme zu nutzen.

In den weiteren Kapiteln: „Intuition entwickeln“, „Intuition im Coaching“, „Intuitive Coachingansätze“ und „Intuitive Coachingmethoden in Präsenz und online“ sind neben kurzen Einführungen viele Übungen, um unsere Intuition in Coachingprozessen gezielt einsetzen zu können. Dabei stellt sie die Selbsterfahrung dem Einsatz im Coaching voran.

Das Buch „Intuition für Coaches“ ist sehr gut strukturiert und wird durch kleine Illustrationen wirkungsvoll ergänzt. Die Übungen sind gut angeleitet und leicht zu erkennen. Online-Materialien vervollständigen die ohnehin vielfältigen Ansätze unterschiedlicher Disziplinen.

Martina Nohl regt die Leser*innen an, sich noch einmal mit dem Thema Intuition und ihrem Nutzen für Coachingprozesse auseinanderzusetzen. Die Rück-Besinnung auf unsere menschliche Kompetenz der Wahrnehmung des „Nichtsichtbaren“ erfordert Offenheit und den Mut sich selbst und seiner Intuition neu zu vertrauen. Es ist eine inspirierende Lektüre für alle, die das Unbewusste verstehen, weiterentwickeln und in der Arbeit mit Menschen gezielt einsetzen möchten.

Doreen Markworth



Tatjana Reichert, Claudia Pusch **Resilienz Coaching**

zur Unterstützung von Menschen
in herausfordernden Zeiten

316 Seiten | Springer Verlag, 2023
ISBN 978-3-658-37431-0 | 49,99 Euro

Frei nach A. Antonovsky sind die Menschen in unserer Gesellschaft immer wieder und immer öfter vor die Frage gestellt, wie sie ihre Reise auf dem Fluss des Lebens gut bewältigen können.

Im Counseling, in der pädagogischen Begleitung von Menschen, im Coaching etc. steht die Resilienz-Stärkung hinter (fast) jeder Fragestellung.

„Resilienz-Coaching“ orientiert sich in Inhalten und Aufbau an der Resilienz-Coach Ausbildung, die die Autorinnen an der Kitchen2Soul Akademie in München konzipiert haben und durchführen. Dementsprechend stellen sie den bisherigen und den aktuellen Forschungsstand zur Resilienz dar, beschreiben die Grundlagen systemisch-lösungsorientierten Coachings und verbinden beides zu einem evidenzbasierten, multimodalen Beratungskonzept mit einem strukturierten Ablauf.

Die Autorinnen verstehen die Selbstregulationsfähigkeit als übergeordneten Resilienz-Faktor. Das Konzept der Achtsamkeit, des Selbstmitgefühls, das Entdecken von Glaubenssätzen und Antreibern fließen bei deren Stärkung mit ein. In ihrem „Dynamischen Modell der Selbstregulationsfähigkeit“ erweitern sie das Dreieck „Denken, Fühlen und Verhalten“ um die Ebene „Körper“.

Neben dem Thema Stress und Stressmanagement betrachten die Autorinnen wichtige Aspekte des professionellen Handelns als Coach und hinterlegen sowohl exemplarische Fallbeschreibungen inkl. Methodenbeschreibung als auch Arbeitsblätter für den Beratungsprozess.

Tatjana Reichert und Claudia Pusch ist es gelungen, professionellen Helfern ein umfassendes Praxismanual an die Hand zu geben, das als Resilienz-Handbuch genutzt werden kann!

Julia Hermsen



Norbert Kober **Lebensspuren**

Erzählkarten für Biografiearbeit, Gedächtnistraining und Erzählcafés

64 Erzählkarten | DON BOSCO Verlag, München 2023
EAN 4260179 51376 3 | 18 Euro

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es vorwärts.“ sagt Søren Kierkegaard und trifft damit den Kern von Biografiearbeit. Mit einem wertschätzenden Blick zurück auf die erlebten und gemeisterten Ereignisse und Herausforderungen im Leben ist ihr Ziel, das eigene Leben zu verstehen, zu akzeptieren und sich mit der eigenen Lebensgeschichte zu versöhnen. Durch einen ressourcenorientierten Blick lassen sich Ideen und Kräfte gewinnen, mit denen sich die Zukunft und damit das „vorwärts-leben“ gut gestalten lässt.

Das vorliegende 64-teilige Kartenset „Lebensspuren“ ist in fünf Rubriken unterteilt – Kindheit – Jugend – Gründerzeiten – Zeit der Ernte – Mein Lebensweg. Die Karten sind reduziert gestaltet und strukturiert. Ich persönlich wünschte mir eine näher an das Kuvert angelegte Gestaltung und das Wiedererkennungselement der „Baum-Jahresringe“. Die stilistische Gestaltung beeinflusst jedoch nicht die inspirierenden Frageimpulse auf der Rückseite, wie – Welche Charakterzüge und Eigenschaften wurden mir als Kind nachgesagt? – Wovon habe ich als junger Mensch immer geträumt? – An welche Redensarten oder Glaubenssätze meiner Eltern kann ich mich noch erinnern?

Die Karten sind teilweise mit einem Stern gekennzeichnet, um bei einem ersten Treffen oder Kennenlernen eher positive Erinnerungen zu aktivieren, Vertrauen aufzubauen und erst ab dem zweiten oder dritten Treffen tiefer in die Biografie einzusteigen. Die Einsatzmöglichkeiten des Kartensets sind vielfältig – Moderation von Erzählcafés – Seminarleitung von Biografischen Schreibwerkstätten – pflegende Familienangehörige – Pflegepersonale in Senioren-Einrichtungen – Begleitpersonen von an Demenz erkrankten Menschen – beim Verfassen von Autobiografien – und im Begleitheft ausführlich erläutert.

Lea Gentemann



Alexandra Peischer **Versuchen Sie's mal mit Schreiben!**

Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung

256 Seiten | Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2023
ISBN: 978-3-8497-0480-3 | 34,95 Euro

Dieses Buch lädt ein, Schreiben als Kostbarkeit für sich und in der Beratung zu entdecken. Eine Vielzahl von Ansätzen und Techniken aus aller Welt werden vorgestellt und erklärt.

Entgegen vielen Mythen und Vorurteilen, die dem Schreiben aufgrund von Schulerfahrung o.ä. oft entgegengebracht werden, rahmt Peischer nicht nur den Nutzen, sondern auch die Natürlichkeit des Schreibens für den Menschen. Damit ermutigt sie, Schreibprozesse und Zugänge für sich individuell neu zu finden. Frei nach dem Motto: Jede*r kann Schreiben, werden Blockaden, Ansprüche und Hemmungen aufgefangen und Lesende können dort einsteigen, wo sie sich fachlich und persönlich abgeholt fühlen.

Gerade die wissenschaftlich fundierte Aufarbeitung schafft für mich den Boden, Methoden professionell umsetzen zu können. Neben klassischen Schreibmethoden werden auch Beratungstools vorgestellt, die üblicherweise nicht schreibend zu erfahren sind. Es wird gezeigt, wie auch diese Coachingtools aus einer schreibenden Perspektive entdeckt werden können. Die große Vielfalt klar erklärter Techniken lassen somit jede*n einen Anknüpfungspunkt finden. Reflexionsfragen und Schreibimpulse regen an, die Methoden an eigene Themen der Praxis anzupassen und sie darin einzubetten.

Dieses Buch macht nicht nur Lust auf Schreiben, sondern zeigt, welche Tiefen Schreiben als Methode in Beratungs- und Coachingprozessen ermöglichen kann. Die umfassende Aufarbeitung macht es dabei für mich zu einem echten Grundlagenwerk. Ein wertvolles, detailreich ausgearbeitetes Buch für Praktiker*innen und alle die ihre eigenen Zugänge zum Schreiben entdecken, vertiefen und neu entwickeln möchten.

Alina Esch



Norbert Mucksch / Traugott Roser **Männer trauern als Männer**

Praxisbuch für eine genderbewusste Trauerbegleitung

168 Seiten | Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2023
ISBN 978-3-525-40796-7 | 20 Euro

Trauer, Trennung, Tod, Loslassen. Alles Begriffe, die in mir Beklemmungen auslösten. Gelernt habe ich, dass alle Gefühle, die sich um diese Themen drehen tabu sind. Gelernt von Vorbildfiguren die männlich sind.

Das Buch hat mein Interesse geweckt, da ich überprüfen wollte, ob ich in Stereotypen denke. Meine Gedanken: Männern trauern anders. Männern fühlen anders, weniger, kaum, verdrängen.

Das Buch zeigt, dass Männer trauern. Individuell und so vielschichtig, wie jeder Mensch individuell trauert.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema erfolgt fachlich, fundiert und durch die genannten Beispiele und die darin persönlichen Schilderungen sehr nah, bewegend, emotional und heilsam.

Im ersten Kapitel erfährt man Dinge zum Thema Kultur / Gender / Körper und Trauer sowie Forschungsaspekte. Das zweite Kapitel bietet unterschiedliche Beispiele, die persönlich sind und damit auch an eigene Emotionen anknüpfen. Zum Ende werden im dritten Kapitel Anregungen für die praktische Arbeit vermittelt.

Sehr gelungen finde ich den Titel, indem deutlich wird, dass Männer als Männern trauern. Es geht hierbei nicht darum, ob jemand anders trauert. Es geht darum, wie Trauer sich zeigt, wie sie gelebt wird, wie sie verarbeitet wird und werden kann.

Das Buch habe ich als Frau gelesen. Ich konnte mich mit eigenen Trauerprozessen auseinandersetzen und neue, hilfreiche Zugänge zum Thema erhalten. So vielschichtig und individuell wie ich Menschen begreife, so habe ich in diesem Buch den Trauerprozess begriffen.

Ein empfehlenswertes Buch für Männer und alle anderen Menschen.

Katharina Galinski



Nathali Klingen **Sechs Superkräfte für Ihr Leben**

Wohlbefinden kann man lernen

182 Seiten | Klett-Cotta/Fachbuch, Stuttgart 2023
ISBN 978-3-608-86082-5 | 20 Euro

Ein Buch, welches dem Counseling sehr nahe steht. Es geht um Erlebnisvermeidung und psychische Inflexibilität, um Geschichten, mit denen wir uns selbst begrenzen, loszulassen. Es ist eine Art Selbsthilfe-Buch, welches die neuesten neurophysiologischen und verhaltenswissenschaftlichen Erkenntnisse miteinander verbindet, und es bezieht sich auf die ACT, die Akzeptanz und Commitment Therapie mit ihren sechs Kernprozessen, um unserem Leben einen breiteren Handlungsspielraum zu geben.

Das Buch ist ein Ressourcenmodell, ähnlich dem afrikanischen „Tree of Life Modell“. Es ist voller Empfehlungen, begonnen mit dem Hinweis, jedes der sechs Kapitel sorgfältig zu lesen und für jedes Kapitel ca. drei Wochen Zeit zu reservieren, damit der beschriebene Kernprozess Zeit hat, sich im täglichen Leben zu etablieren. Es gibt sogar „Workout Wochenpläne“, die genau „vorschreiben“, welchen Phänomenen Aufmerksamkeit zu schenken ist.

Das tägliche Trainingsprogramm startet mit Achtsamkeit, dem konsequenten „anwesend sein im Hier und Jetzt“. Es folgen Defusion, die Kraft, sich von alten und nicht hilfreichen Denkmustern zu lösen, stattdessen herauszufinden, wofür ich mit meinem Engagement „brenne“ und die Wertekompetenz, zu wissen und zu wählen, was mir ganz speziell wichtig ist, was mir am Herzen liegt und dann verbindlich auf der Handlungsebene, mit Commitment, zu verfolgen.

Die Kernprozesse drehen sich außerdem um Akzeptanz, das Annehmen einer akzeptierten Haltung gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen und darum, sich selbst von einem „Sicheren Ort“ aus zuschauen zu können, sein eigenes Selbstbild zu erkennen und sich von einschränkenden Selbstzuschreibungen zu lösen.

Für jeden der Kernprozesse gibt es im Buch acht bis zehn praktische Übungen.

Dr. Klaus Lumma



Denise Ritter
Logbuch Lebensentwürfe gestalten

Das Reinschreibbuch

228 Seiten | Beltz Verlag, Weinheim 2023
 ISBN: 978-3-407-36763-1 | 27 Euro

Wir alle haben Vorstellungen, Ideen und Träume, wie wir unser Leben gestalten möchten. Oft stehen uns dabei allerdings Hindernisse im Weg, die uns daran hindern unsere Absichten in die Tat umzusetzen.

Denis Ritter hat für Coachings das 6E-Modell entwickelt, um mit ihren Klient*innen an deren Lebensentwürfen zu arbeiten. Das 6E-Modell: – Entdecken – Erkennen – Erfinden – Entscheiden – Entwickeln – Erleben – leitet durch den notwendigen Veränderungsprozess und kann somit die persönliche Weiterentwicklung fördern.

Im vorliegenden Buch teilt Denise Ritter Arbeitsmaterialien und Anregungen, sodass man selbst seine Lebensentwürfe prüfen und / oder weiterentwickeln kann. Online-Materialien ergänzen die im Buch zusammengefassten Übungen. Es ist nicht notwendig alle Tools in der angegebenen Reihenfolge zu bearbeiten, allerdings sollten die sechs Phasen in ihrer vorgegebenen Form bleiben.

Die Einführung in das Thema „Lebensentwürfe gestalten“ ist kurzgehalten und beinhaltet bereits eine erste Einstiegsübung. Den einzelnen Tools und Übungen sind kurze Inputs vorangestellt, die das jeweilige Thema einleiten. Über Symbole wird der Aktivitätstyp der Übung: wahrnehmen und reflektieren – entwerfen und gestalten – erfahren und erleben, angezeigt. Die Übungsseiten bieten ausreichend Platz seine Gedanken zu beschreiben. Reinschreiben ist in diesem Buch ausdrücklich erwünscht.

Das „Logbuch Lebensentwürfe gestalten“ bietet viele Anregungen und Übungen, um selbst oder mit Klient*innen Lebensentwürfe zu reflektieren und aktiv zu gestalten. Das Bearbeiten braucht Zeit, es ist kein Buch, das in wenigen Tagen durchgerabietet werden kann, wenn die Übungen wirken sollen. Mit seinen vielen, kurzweiligen Übungen kann es Coachingprozesse begleiten und dabei helfen, dass Lebensentwürfe in die Tat umgesetzt werden.

Doreen Markworth



Sandra Diller / Eva Jonas
**36 Bildkarten –
 Psychologische Grundbedürfnisse erkennen**

Für Coaching, Training, Supervision, Mentorin
 und Consulting

36 Bildkarten | Beltz Verlag, Weinheim 2023
 EAN: 4019172300340 | 28 Euro

Bedürfnisse motivieren unser Handeln und lösen unsere Gefühle aus. Wenn wir uns selbst, unser Handeln und unsere Gefühle näher kennenlernen und verstehen möchten, dann liegt es auf der Hand sich intensiver mit den eigenen drei Grundbedürfnissen – Autonomie – Kompetenz – soziale Eingebundenheit – zu beschäftigen. Das Bildkartenset – Psychologische Grundbedürfnisse erkennen – unterstützt mit seiner farblich und atmosphärisch ansprechenden Gestaltung und dem matten Druck, eingefasst in einem weißen Rahmen, diesen Prozess. Es ist schon ein Erlebnis und eine Entspannung den Blick über diese Karten schweifen zu lassen.

Die Auswahl der Karten ist sehr präzise gewählt und integriert interkulturelle Personen und homosexuelle Beziehungen, junge und gereifte Personen in Beziehungen und Frauen in technischen Bereichen. Einzig Menschen mit Behinderungen fehlen und der Bedürfnisbereich – Kompetenz – ist stark auf sportliche und akademische Berufe konzentriert.

Das Begleitheft informiert über den theoretischen Hintergrund der Bildkarten, dem Testverfahren zur Auswahl der Karten und gibt zahlreiche Anwendungsbereiche und Beispiele – Zielklärung – Ressourcenaktivierung – Entscheidungsfindung – Perspektivenwechsel – Handlungsumsetzung – Transfersicherung – Ziel- & Prozessevaluation.

Alles in Allem ein gelungenes Kartenset, das sich vielfältig einsetzen lässt und damit eine Basis für die Arbeit mit Bildkarten darstellen kann.

Lea Gentemann

Impressum

Herausgeber

BVPPT e.V.
Berufsverband für Beratung, Pädagogik
& Psychotherapie
German Association for Counseling, Education
& Psychotherapy
Die Vertretung der Counselor in Europa

Gründungsmitglied der DGfB –
Deutsche Gesellschaft für Beratung
German Association for Counseling
Mitglied des nfb
Der Vorstand:
Christina Pollmann, Angela Keil, Dagmar
Lumma, Kirsten Böttger, Lea Gentemann

Web: www.bvppt.org
E-Mail: kontakt@bvppt.org

Redaktionsanschrift

CounselingJournal
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: 0 24 03 / 83 90 59
Web: www.bvppt.org
E-Mail: redaktion@counselingjournal.de

Redaktion (V.i.S.d.P.)

Alina Esch, Dagmar Lumma,
Doreen Markworth

Erscheinungsweise

Zweimal jährlich

Mediadaten & Anzeigenschaltung

redaktion@counselingjournal.de
Telefon: 0 24 03 / 83 90 59

Einsendung von Manuskripten

Das Copyright liegt – soweit nicht anders angegeben – bei den Autor*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autor*innen und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kürzungen und redaktionelle Änderungen durch die Redaktion sind möglich. Bei unaufgefordert eingesandten Beiträgen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für Manuskripte, Fotos etc. Die Redaktion bevorzugt die weiblich/männliche Schriftweise mit dem „*“. Ansonsten liegt die Wahl in der Differenzierung bei den Autor*innen.

Gestaltung Magazin

Semo. Wir gestalten / Patricia Jaeger
www.semo-gestaltung.de

Bildnachweise

Titel © Patricia Jaeger/Semo & AdobeStock
Seite 33, 34, 40 47, 48
© Adobe iStock/Patricia Jaeger
Seite 9, 11, 15, 23, 25, 26, 29, 30, 37, 43, 45
© Patricia Jaeger/Semo
Seite 6, 8 © Adobe iStock
Seite 10 © Christina Pollmann
Seite 17, 18 © Kirsten Böttger
Seite 19, 21 © Daphni Drakidis



Der BVPPT ist Gründungsmitglied der

DGfB
Deutsche Gesellschaft für Beratung e.V.
German Association for Counseling

und Mitglied des

nfb Nationales Forum Beratung in
Bildung, Beruf und Beschäftigung

Kooperationspartner des BVPPT

BVPPT
Die Vertretung
der Counselor
in Europa



**IHP – Institut für
Humanistische Psychologie e.V.**
ihp.de



**DITAT – Deutsches Institut für
tiefenpsychologische Tanztherapie
und Ausdruckstherapie e.V.**
ditat.de



Kölner Schule für Kunsttherapie e.V.
koelnerschule.de

IPL

**IPL – Institut für Psychosynthese
und Logotherapie**
ipl-heiland.de



**ISIS – Institut für systemische
Lösungen in der Schule**
isis-institut-koeln.de



GUT MERTESHOF
Institut für Integrale Begegnung®

**Institut für Integrale Begegnung
Gut Mertenshof**
begegnungstherapie.de

adler dreikurs INSTITUT
für soziale Gleichwertigkeit

Adler-Dreikurs-Institut Hagenhoff UG
adler-dreikurs.de



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

Fachhochschule Münster
fh-muenster.de

Integralis AKADEMIE

**Aus- und Weiterbildungsinstitut
Körperorientiert-systemisch-
transpersonal**
integralis-akademie.de

institutkutschera
Kommunikation in Resonanz

Institut Kutschera
kutschera.org



**Fachverband
Wirtschaftskammer Österreich**
lebensberater.at

ApL

**Akademie für psychosoziale
Lebensberatung
Counseling professional**
apl-suedtirol.org



BVPPT
Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvppt.eu

katho
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

**Katholische Hochschule
Nordrhein-Westfalen**
katho-nrw.de

srh

**Hochschule in
Nordrhein-Westfalen**
srh-hochschule-nrw.de