

**„*Bad is stronger than good*“ - wie man in
die Beratung bewusst destruktive
Systemzustände einbezieht**

Dr. Josef Albert Fischer

josef.a.fischer@web.de

Arbeitsauftrag für Peer-Coaching.

- **Bitte bildet 3er-Gruppen.**

- **Rollenverteilung:**

Klient: Bringt **aktuelles Anliegen** oder **Problem/ Krise** aus **Vergangenheit** ein.

Berater.

Beobachter.

- **Zeiteinteilung:**

- 1) Awareness schaffen: 5 Minuten
- 2) Vom Problem profitieren: 15 Minuten
- 3) Das Problem bewältigen: 15 Minuten
- 4) Gemeinsame Reflexion: 10 Minuten

3-stufiger-Beratungsansatz.

1) Awareness schaffen:

5 Minuten

- Wie äußerte sich das Problem? (**Wichtig**: Beschreibung in der Vergangenheitsform)
- Durch welches **Symbol/ Metapher** lässt sich das Problem charakterisieren?

2) Vom Problem profitieren:

15 Minuten

- Welche **nützlichen Informationen** liefert das Problem?
- Was können Sie aus dem Problem an sich **lernen**?

3) Das Problem bewältigen:

15 Minuten

nicht unmittelbar
beeinflussbar

direkt bzw. mittelbar
beeinflussbar

Konstruktive Bewältigung **OHNE**
konkrete Lösung

Probleme als „**verkleidete Ziele**“
verstehen

1) Awareness schaffen.

5 Minuten

Wie äußert sich das Problem? Wenn ein Kamera-Team Sie begleiten würde, was würde es aufzeichnen? (**Wichtig:** Beschreibung in der Vergangenheitsform)

Durch welches **Symbol/ Metapher** lässt sich das Problem charakterisieren? (optional)

2) Vom Problem profitieren.

15 Minuten

- Welche **neuen Informationen** liefert das Problem?
- Welche **Chancen** und welche **Möglichkeiten** bietet das Problem?
- Welche **positive Aspekte** beinhaltet das Problem?
- Was ist das **Gute im Schlechten**?
- Was ist die **gute Absicht** des Problems?
- Vor was könnte das Problem Sie „**warnen**“?
- Was hat die Krise **möglich gemacht**?
- Welche **positiven Veränderungen** hat die Krise gebracht?
- Was hätten Sie **ohne diese Krise nicht gelernt**?
- Welche „**blinden Flecken**“ haben Sie vielleicht an sich erkannt?
- Auch wenn es vielleicht eine schmerzhaft Erfahrungen waren, wofür sind Sie **dankbar**?
- Was hat Sie (an sich) **positiv überrascht**?

Wenn der Klient eine Metapher oder ein Symbol für sein Problem gefunden hat, kann es an dieser Stelle aufgegriffen werden - vor allem bei Personen mit ausgeprägtem Humor und Imaginationskraft.

3) Das Problem bewältigen (nicht unmittelbar beeinflussbar). Konstruktive Bewältigung OHNE konkrete Lösung.

15 Minuten

„mit ungunen Gefühlen konstruktiv umgehen“:

- Woran spüren Sie, dass ungute Gefühle in Ihnen aufkommen?
- Wie können Sie ihnen begegnen?
- Wer oder Was kann für Sie ein Ventil sein?
- Wer tröstet Sie?
- Wer spendet Ihnen Zuversicht und Hoffnung?

„die Aufmerksamkeit auf etwas Positives verschieben“

- Wer oder was heitert Sie schnell auf?
- Wie können Sie Kraft und Energie tanken?
- Welche Aktivitäten (z. B. in Ihrer Freizeit) helfen Ihnen?
- Welche Personen geben Ihnen Kraft und Energie?

„an der herausfordernden Situation wachsen“

- Was möchten Sie aus der Situation für sich mitnehmen?
- Was möchten Sie daraus lernen?
- Wenn Sie in ein paar Wochen oder Monaten auf diese herausfordernde Situation zurückblicken, auf was möchten Sie stolz sein?

„Ein saurer Apfel wird nicht unbedingt süß, aber seine Säure wird erträglich“

3) Das Problem bewältigen (direkt bzw. mittelbar beeinflussbar). Probleme als „verkleidete Ziele“ verstehen.

15 Minuten

Problem:

korrespondierendes Ziel:

**Welchen Nutzen erwarten Sie
von der Erreichung Ihres Ziels?**

**Was ist ein erster Schritt zur Umsetzung
Ihres Vorhabens?**

Vertiefende Fragen:

- Wer kann Sie bei der Umsetzung Ihres Vorhabens unterstützen?
- Woran erkennen Sie den Fortschritt in der Umsetzung Ihres Vorhabens?
- Wie können Sie konstruktiv mit Rückschlägen umgehen?
- Wie würdigen Sie Ihren Fortschritt? Wie belohnen Sie sich selbst?