

Meine Grundhaltung (nach Fisher und Shapiro)

- ✓ Jeder Mensch braucht Anerkennung
- ✓ Jeder Mensch braucht emotionale Wärme
- ✓ Jeder Mensch braucht ein gewisses Mass an Unabhängigkeit
- ✓ Jeder Mensch hat ein Statusgefühl
- ✓ Jeder Mensch spielt in Kooperationsprozessen eine bestimmte Rolle.

Meine Arbeitsweise

In meiner Beratung stehen Sie und Ihr Anliegen im Zentrum. Gerne begleite ich Sie in der mehrperspektivischen Reflexion von äusseren und inneren Situationen, von institutionellen Prozessen und ethischen Fragestellungen. Ihre Persönlichen und situativen Anteile werden in ihrer Wechselwirkung mit äusseren Gegebenheiten reflektiert. In der Beratungsarbeit soll ein Frei-Raum zur Reflexion geschaffen werden, der es Ihnen ermöglicht eine neue Aufmerksamkeitsfokussierung einzunehmen und Mut zu entwickeln allenfalls Veränderungsprozesse anzugehen.

Methoden

Gerne biete ich zur Bearbeitung einer Fragestellung verschiedene Methoden an. Dies können kreative Methoden sein, systemische Fragetechniken, Humor als Methode, oder Sequenzen aus dem Psychodrama, Rollenspiele oder etwas ganz Neues.

Lösungsorientierung:

- In der Lösungsorientierten Beratung werden Sie den Schwerpunkt auf einen positiven Fokus legen
- Es gibt mehrere Wege, das Beratungsgespräch lösungsorientiert zu gestalten (Schmidt-Tanger, 2006). Egal welchen Weg Sie einschlagen, ich versuche Sie zu unterstützen.
- Ein Ziel vor Augen setzt Kräfte frei.

Aktives Zuhören:

- Sie fühlen sie *wirklich* verstanden.
- Sie können sich differenziert auseinandersetzen mit der eigenen Situation.
- Sie gewinnen an Vertrauen in die Selbstexploration und damit das Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte.

Systemisches Arbeiten:

- Die Aufmerksamkeit in der Beratung wird nicht nur auf „das Einzelne“ gerichtet, sondern wir versuchen den Blickwinkel auf das ganze Soziale System zu legen.
- Die systemische Arbeit richtet sich auf die Wechselwirkung verschiedener Elemente in komplexen Situationen.
- Sie werden Probleme selbständig erkennen und für sich die Problemlösung finden. In diesem Prozess werde ich versuchen anhand verschiedener Fragetechniken, Sie zu begleiten.