

Im Rahmen der  
Tagungsreihe "Gelingende Kommunikation mithilfe systemisch-humanistischer (Beratungs-)Ansätze"

# Tagung 18. & 19. Oktober 2024

# „10 Prinzipien von Beratung“

## Keynotes, Übungen, Live-Beratungen & Reflecting Teams

vom [Arbeitsbereich Beratungsforschung](#) (Universität zu Köln) und dem [koelner-institut.de](#)

Aula3, Humanwiss. Fakultät, Gronewaldstr. 2, 50931 Köln

mit Dirk Rohr, Renate Zwicker-Pelzer, Frenni Gnest, Robert Baum,  
Tina Masurek, Jonas Lichtenberg, Milo Lammerskitten und Julia Strecker

### Freitag, 18. Oktober 2024 (7 UE)

- 13:45 Einlass
- 14:00 Begrüßung
- 14:15 Das erste Prinzip: Kontext- und Auftragsklärung
- 14:45 Das zweite Prinzip: Leid (Gefühle und Bedürfnisse)  
anerkennen
- 15:15 Übung
- 15:45 Pause
- 16:00 Das dritte Prinzip: Aufrechte Beziehung
- 16:30 Live-Beratung (mit anschließendem Reflecting-Team)



Wir versuchen, Diskriminierungserfahrungen nicht zu reproduzieren.

Wir\* ...

- lassen einander ausreden.
- respektieren unterschiedliche Meinungen.
- überprüfen unsere Sprache und Ausdrucksweise: Muss ich das, was ich gerade sagen will, jetzt sagen? Wen könnte ich dabei verletzen? Wie könnte ich es anders formulieren?
- vermeiden Fremdbezeichnungen.
- nutzen Selbstbezeichnungen und bitten darum, gewünschte Selbstbezeichnungen und Pronomen mit den Anwesenden zu teilen und zu berücksichtigen.

Wir versuchen, Diskriminierungserfahrungen nicht zu reproduzieren.

Wir\*...

- vermeiden Verallgemeinerungen und Stigmatisierungen.
- nehmen durch unsere eigenen Redebeiträge nicht zu viel Raum ein.
- nehmen Aussagen diskriminierungserfahrener Personen ernst.
- sind bedacht darauf, dass wir uns alle respektiert und wohl fühlen.
- gehen mit den gegebenen Machtverhältnissen im Raum verantwortungsbewusst um.

# Code of Conduct

In diesem Zusammenhang möchten wir darauf hinweisen, dass es vorkommen kann, dass sich Anwesende während der Veranstaltung unwohl fühlen, dass Texte und Gedanken verunsichern oder unbeabsichtigte, schmerzhaft Erinnerungen hervorrufen.

Es gibt die Möglichkeit, kostenfrei und kurzfristig eine psychosoziale Beratung in Anspruch zu nehmen (Mail an: [info@koelner-institut.de](mailto:info@koelner-institut.de)).

\*Wir haben für diesen Code of Conduct Formulierungen der Netiquette des Allerwelthaus Köln e.V. übernommen:  
<https://www.stimmenafrikas.de/ueberuns/netiquette>

## Freitag, 18. Oktober 2024 (7 UE)

13:45 Einlass

14:00 Begrüßung

14:15 Das erste Prinzip: Kontext- und Auftragsklärung

14:45 Das zweite Prinzip: Leid (Gefühle und Bedürfnisse)

anerkennen

15:15 Übung

15:45 Pause

16:00 Das dritte Prinzip: Aufrechte Beziehung

16:30 Live-Beratung (mit anschließendem Reflecting-Team)

17:30 Das vierte Prinzip: Verstehen der gewohnten Sicht

18:00 Pause

18:15 „Machtverhältnisse und Diskriminierung in der  
Beratung“ (Milo)

18:45 Das fünfte Prinzip: Das innere Team

19:15 Abschluss (Ende 19:30)

## Samstag, 19. Oktober 2024 (8 UE)

9:45 Einlass

10:00 Das sechste Prinzip (inkl. Übungen): Achtsames Bemerkten



**Samstag, 19. Oktober 2024 (8 UE)**

9:45 Einlass

10:00 Das sechste Prinzip (inkl. Übungen): Achtsames Bemerken (Julia)

12:00 Das siebte Prinzip: Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

12:15 Ressourcendiagnostik (Renate)

13:00 Pause

14:00 Live-Beratung (mit anschließendem Reflecting-Team)

14:45 Das achte Prinzip: Verstörung der gewohnten Sicht

15:15 Das neunte Prinzip: Den Möglichkeitsraum vergrößern

15:30 Übung

16:00 Pause

16:15 Das zehnte Prinzip: Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

16:45 Abschluss (Tagungsende 17:00)

**Tagungsbeitrag: 95€** (DGSF-Mitglieder 85€); im Tagungsbeitrag enthalten ist das Buch „Grundhaltungen und Interventionen zu 10 Prinzipien für Beratung“ (Carl-Auer Verlag)

**Anmeldung:** [www.koelner-institut.de/tagungen/](http://www.koelner-institut.de/tagungen/)

Tagungsbeitrag und Anmeldung entfallen für Studierende sowie für Weiterbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmer. Weitere Informationen unter [koelner-institut.de](http://koelner-institut.de)!

**„save the date“:** Unsere Jahrestagung **2025** findet statt am **21.10.2025** zum Thema „Lösungsfokussierte Beratung“ – zwei Tage mit



Sie füttern mich,  
sie pflegen mich,  
sie kümmern sich um mich...  
sie müssen Götter sein.

Sie füttern mich,  
sie pflegen mich,  
sie kümmern sich um mich...  
ich muss ein Gott sein.



Der Spiegel der Natur  
und  
Kontingenz, Ironie und Solidarität

Richard Rorty

Es geht um die „Verwirklichung von Utopien und die Vorstellung noch fernerer Utopie als einen unendlichen Prozess (...) – als unendliche, immer weiter ausgreifende Verwirklichung von Freiheit, nicht als Konvergieren gegen eine schon existierende Wahrheit.“ (Rorty 2021, 17)

# Virginia Satir



„Wer die Welt verändern will, muss die Familie verändern“

# Menschliche Freiheiten

## Die Freiheit...

- zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist
- das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke,
- zu meinen Gefühlen zu stehen,
- um das zu bitten, was ich brauche
- in eigener Verantwortung Risiken einzugehen

# Virginia Satir

## **Selbstwert:**

- Herausfinden, ob der Selbstwert zur Zeit positiv oder negativ ist
- welche Art von Selbstwert in der Familie aufgebaut wird oder wurde

## **Kommunikation:**

- Herausfinden, welche Ängste einen selbst davon abhalten, sich kongruent zu verhalten, (um sich zu verändern)
- wie Kommunikationsmuster vermieden werden können

# Virginia Satir

## **(Familien-)systeme und Regeln:**

- Herausfinden, ob die Regeln für jedes Familienmitglied akzeptierbar sind und ob sich diese verändern lassen

Ziel: Verwandlung von geschlossenen Systemen in offene Systeme

→ Hoher Selbstwert, kongruente Kommunikation, menschliche, zeitgemäße Regeln

- „Viele von uns fürchten, dass das wonach wir uns sehnen, nie Wirklichkeit werden kann, und ergeben sich deshalb ihrem Schicksal oder geben sich mit irgendeiner zweitklassigen Lösung zufrieden“ (Satir 2010, 425).

COUNSELLING/COACHING/SUPERVISION

*Dirk Rohr*  
*European Association for*  
*Counselling, International*  
*Association for Counselling*

## **Counselling in Europe**

*Training, Standards, Research,*  
*'Culture' & Information*  
*about 39 Countries*



Carl-Auer Verlag



In dem umfangreichen Forschungsprojekt zur Erarbeitung allgemeiner Prinzipien für Beratung, Coaching und Supervision wurden auf Basis umfassender, schulübergreifender Konzeptionsarbeiten 40 Grundhaltungen und Interventionen für die universitäre und außeruniversitäre Lehre von Beratung herausgearbeitet. In über 30 verschiedenen Expert:innen-Gruppen wurden anschließend insgesamt ca. 500 Live-Beratungen (inkl. Live-Supervisionen und -Coachingsitzungen) und ca. 200 Videomitschnitte von Beratungen anhand dieser 40 Grundhaltungen und Interventionen theoretisch reflektiert und in Gruppendiskussionen strukturiert ausgewertet – sowie ca. 900 Kurzdokumentationen von Beratungssitzungen mit der Grounded Theory Methodology. Hierdurch konnten zehn schulübergreifende Prinzipien formuliert werden. In diesem Buch werden sowohl der Forschungsprozess als auch die Forschungsergebnisse vorgestellt.

Dirk Rohr, Dr.; Gestalttherapeut, Systemischer Berater und Lehr-Supervisor (DGSv/DGSF); Akademischer Direktor und Leiter Arbeitsbereich Beratungsforschung sowie des Zentrums für Hochschuldidaktik der Universität zu Köln; Institutsleiter“ koelner institut für Beratung & pädagogische Professionalisierung“; Präsident der European Association for Counselling (EAC) sowie Member Executive Council der International Association for Counselling (IAC).

Rohr

Von 40 Grundhaltungen zu 10 Prinzipien von Beratung

# Dirk Rohr Von 40 Grundhaltungen und Interventionen zu 10 Prinzipien von Beratung

*Ergebnisse eines  
15-jährigen  
empirischen  
Beratungsforschungs-  
projektes*



[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
[www.systemische-forschung.de](http://www.systemische-forschung.de)



Systemische Forschung im Carl-Auer Verlag



# Erklär-Videos, Poster und Zusammenfassungen zu den 40 Grundhaltungen/Interventionen (Rohr 2022)

## Am Anfang, am Ende und dazwischen

1. ruhige, angenehme, entspannte Atmosphäre	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
2. klarer Rahmen (Kontext- & Rollenklärung)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
3. Auftrags- und Zielklärung	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
4. Arbeit mit Metaphern & Bildern	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
5. Genogrammerstellung (Organigramm-, Soziogramm-)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
6. Aufstellung/ Psychodrama	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
7. Hausaufgaben:			
1. Beobachten & nicht verändern,			
2. Neues Verhalten ausprobieren	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
8. (Peer-)Unterstützung unterstützen	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
9. Reflecting Team (Andersen)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
10. Dokumentation & eigene Supervision	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung

## Humanistische ,Interventionen‘

1. Willensstärke, Unabhängigkeit, Aktivität (Rank)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
2. Störungen haben Vorrang			
3. Be your own chairman (Cohn)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
4. Empathie			
5. Wertschätzung			
6. Kongruenz (Rogers)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung
7. Hier-und-Jetzt			
8. Internal & External Awareness/ Achtsamkeit			
9. Ich-Du-Beziehung			
10. Konfrontation (Perls)	<a href="#">zum Video</a>	zum Poster	zur Zusammenfassung

## Systemische Interventionen

1. Systemische Fragen: Zirkuläre, Skalierungs-, Verschlimmerungs-, Wunsch-, Fragen nach



# EPISTEMIC INJUSTICE





Miranda Fricker

Two types

1. TESTIMONIAL  
INJUSTICE

Taking a speaker's words  
less seriously because  
of...

# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerken

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

# Quellen

- Satir, Virginia (201): Kommunikation. Selbstwert. Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Junfermann Verlag: Paderborn.
- Rorty, Richard (2021): Kontingenz, Ironie und Solidarität. Suhrkamp: Frankfurt.
- Rorty, Richard (1981): Der Spiegel der Natur. Eine Kritik der Philosophie. Suhrkamp: Frankfurt.



Dirk Rohr

Tina Heimann

Negin Ghahari

Esther Scholz

## **Sei ein Narr!**

Humorvolle  
Konfrontation in Beratung,  
Therapie und Supervision



# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerken

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

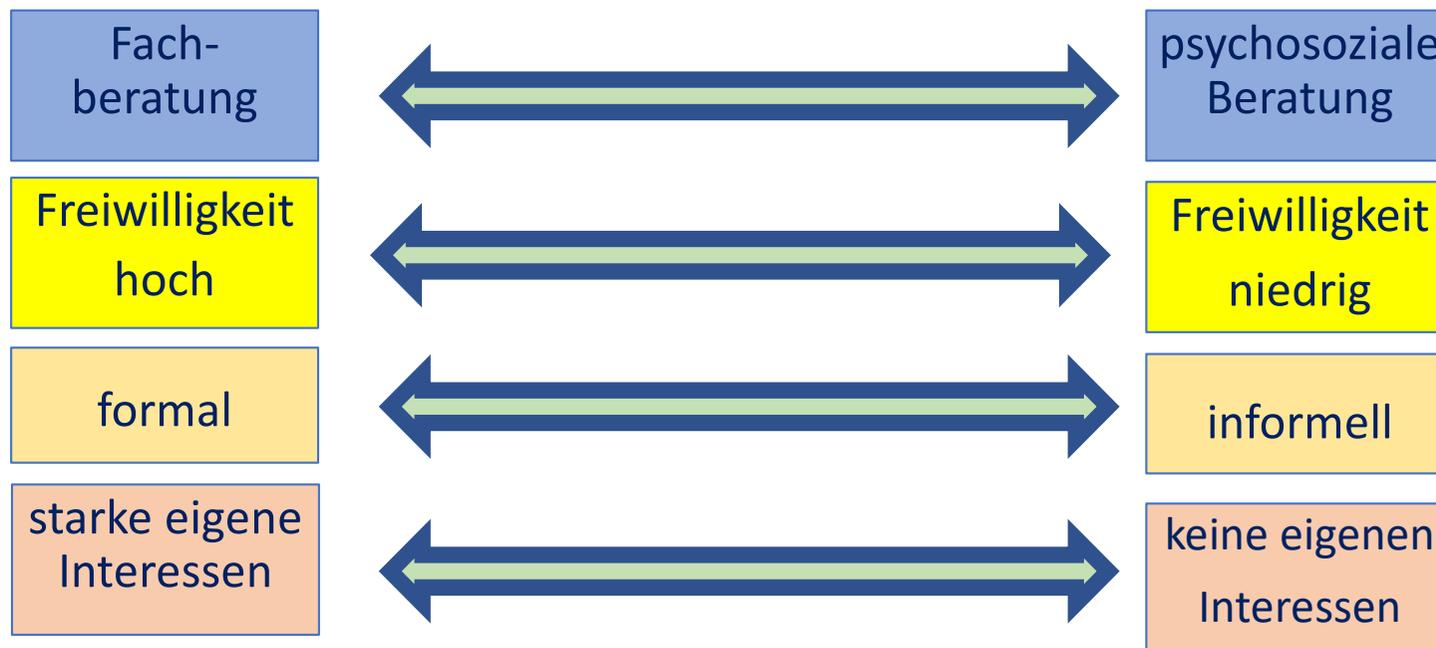
10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

# 1. Kontext- und Auftragsklärung

Es gibt keinen günstigen Wind für den, der nicht weiß, wohin er fahren soll.

# Kontextsklärung

## Vierachsen-Modell von Beratungssettings (Rohr 2017)



# Auftragsklärung

- Die Auftragsklärung bezieht sich auf die unmittelbare Kooperation Berater:in/Klient:in;
- sie impliziert eine Zielklärung;
- Sie bezieht den Berater aber mit ein: d.h. sie impliziert, dass die/der BeraterIn im Sinne der Zielklärung behilflich sein kann.
- Mücke meint: “zunächst den Auftrag abklären” (S. 244)
- Dirk meint: keine Kausalität, keine Chronologie, sondern Zirkularität

# Fokus heute: die direkte Auftragsklärung

- Auch in der Beratungssituation gilt das Gebot des **Ausgleichs**.
- In der Auftragsklärung sind die kontextbezogenen Bedingungen zu explizieren.
- In der Regel ist das Geben-und-Nehmen bezogen auf unterschiedlichen Benefitsysteme: Hilfe auf der einen Seite; Honorar (Gehalt) auf der anderen (Beispiel Ehrenamt)!

# Chinesisches Sprichwort

“Warum hasst du mich so,  
ich habe dir doch überhaupt nicht  
geholfen.”

# Ziel- und Auftragsklärung

“Nachdem wir unser Ziele  
aus den Augen verloren  
hatten, verdoppelten wir  
unsere Anstrengungen.”

- Mark Twain

# Auftragsklärung

1. ... im Hier-und-Jetzt:

**Was sind meine Lernziele mit diesem Vortrag?**

1.1 Die unbedingte Wichtigkeit für Beratungsprozesse verstehen!

1.2 Ziele erfragen, spezifizieren & revidieren können!

2. ... im Kontext Ausbildung:

# Übung

Was ist Euer Ziel mit dieser Ausbildung?

Was ist Eure Hoffnung? (Vielleicht aber auch Befürchtung?)

Weshalb wollt Ihr beraten (können)?

In Bezug auf Beratung: Was sind eure Stärken/ eure Schwächen: Wie wollt ihr hieran arbeiten?

# ... und die Zielklärung

1. Keine negativ formulierten Ziele annehmen! (Was möchtest du stattdessen?)
2. Berater muss eigene Ziele bewusst haben & sehr sensibel zwischen eigenen Zielen und denen der Klienten unterscheiden!
3. Angemessene/ realistische Ziele formulieren!
4. Wertschätzung für vergangene Versuche; Ziellerreichung wird 'schwerer Weg'...("Wieviel sind Sie bereit zu investieren?")

# ... und die Zielklärung

5. ... können sich im Prozess verändern!
6. Nicht-Erreichung bedeutet Noch-Nicht-Beachtung vom 'Nutzen des Problems'
7. Zielhierarchisierung bei mehreren Zielen (kleine Schritte):  
Nacheinander!!!
8. ggf. schon "Woran würden Sie merken, dass das Ziel erreicht ist?" (Kriterien)

# ... und die Zielklärung

1. Ein Ziel
2. Positiv formuliert
3. Realistisch!

... und noch ein Beispiel aus der  
Sprichwort-Forschung:

*Auch der richtige Wind  
bringt mein Boot  
nicht an sein Ziel,  
wenn ich es nicht losbinde.*

*(Karin Jahnke)*

... und da es immer um Ambivalenzen  
geht ...  
ist auch das Gegenteil 'richtig':

***Das Ziel ist im Weg.***

*(unbekannter Philosoph)*



**Das Ziel ist  
im Weg.**

# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerken

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

- Leid wird als passiver Zustand negativer Valenz beschrieben, der mit Bedrohung, Hilflosigkeit und Erschöpfung der eigenen Ressourcen einhergeht (vgl. Hauser, 2004, S. 115 ff.)

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

- Leid wird als passiver Zustand negativer Valenz beschrieben, der mit Bedrohung, Hilflosigkeit und Erschöpfung der eigenen Ressourcen einhergeht (vgl. Hauser, 2004, S. 115 ff.)

**“Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.”**

**Max Frisch**

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

Im Beratungsprozess können ein besseres **Verständnis für das Entstehen von leidvollen Situationen entwickelt** und neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten erlangt werden.

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

Im Beratungsprozess können ein besseres Verständnis für das Entstehen von leidvollen Situationen entwickelt und neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten erlangt werden.

Leid steht insbesondere auf der psychischen Ebene in Wechselwirkungen mit Gefühlen und Bedürfnissen der Klient:innen. Emotionen sind körperliche und kognitive Prozesse, die ein Bewertungssystem darstellen (vgl. Glasenapp, 2021, S. 19 f.).

# Gefühle

1. Bewusstwerdung

2. Verbalisieren

3. Verstehen

4. Wertschätzen

# Bedürfnisse

1. Bewusstwerdung

2. Verbalisieren

3. Verstehen

4. Wertschätzen

# Bedürfnisse

- „kann als Zustand oder Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch ihn zu beheben, definiert werden“ (Dorsch)
- Einerseits als zeitstabile Disposition (Motive) und
- andererseits als aktueller Erregungszustand.
- **Grundbedürfnisse nach Maslow:** Essen, Schlafen, Trinken, Sex etc.
- **Grundbedürfnisse nach Grawe:** Bedürfnis nach Lust & Unlust-Vermeidung, Bindung, Orientierung & Kontrolle und dem Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung & Selbstwertschutz.

# Bedürfnisse

- Sicherheit
- Kontrolle/ Planbarkeit, Einflussnahme (Macht?), Selbstwirksamkeit
- Sinn (Moral)
- Anerkennung, Wertschätzung
- Verbundenheit/Soziale Einbindung (sichere Bindung)
- Freiheit und Autonomie
- Selbstverwirklichung (Erfolg?)
- Neugier



# in ILIAS



oder [www.koelner-institut.de](http://www.koelner-institut.de)

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

Sie sind in jedem Menschen vorhanden und „stellen Energien zur Lösung von Problemen zur Verfügung und erleichtern den Umgang mit schwierigen Situationen“ (Kessel et al., 2021, S. 54).

Daher sollten alle Emotionen als positiv angesehen werden (vgl. ebd., S. 55).

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

- Die begegnungszentrierte Lebens- und Beziehungsphilosophie (ROGERS)
  - Empathie
  - Wertschätzung und bedingungsloses Akzeptieren
  - Kongruenz



# Bedingungslose Wertschätzung

- unbedingte Beachtung
  - emotionale Wärme
  - Würdigung der Person
  - Nächstenliebe
- 
- **Hier liegt ein Widerspruch zum Selbstbild vor!**

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

**ÜBUNG:**  
*leiden ;-)*

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse)  
anerkennen

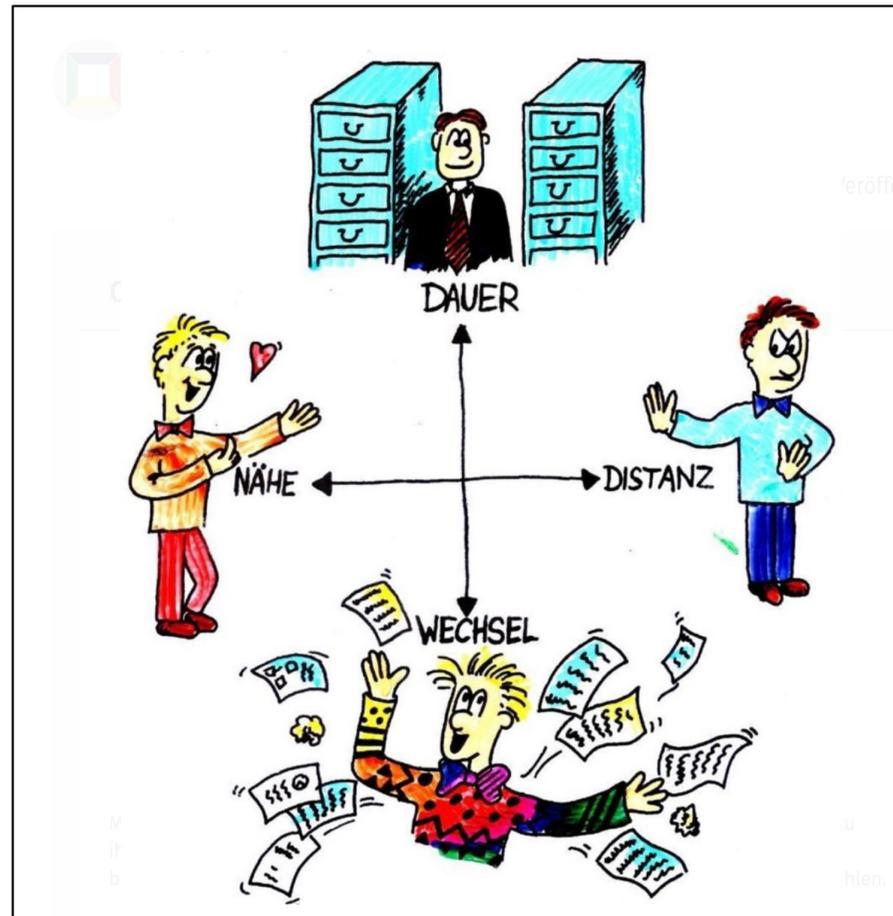
**ÜBUNG:**  
*jammern ;-)*



## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

**ÜBUNG:**  
Welche (sich widersprechenden) Bedürfnisse führen zu diesem Leid?

## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

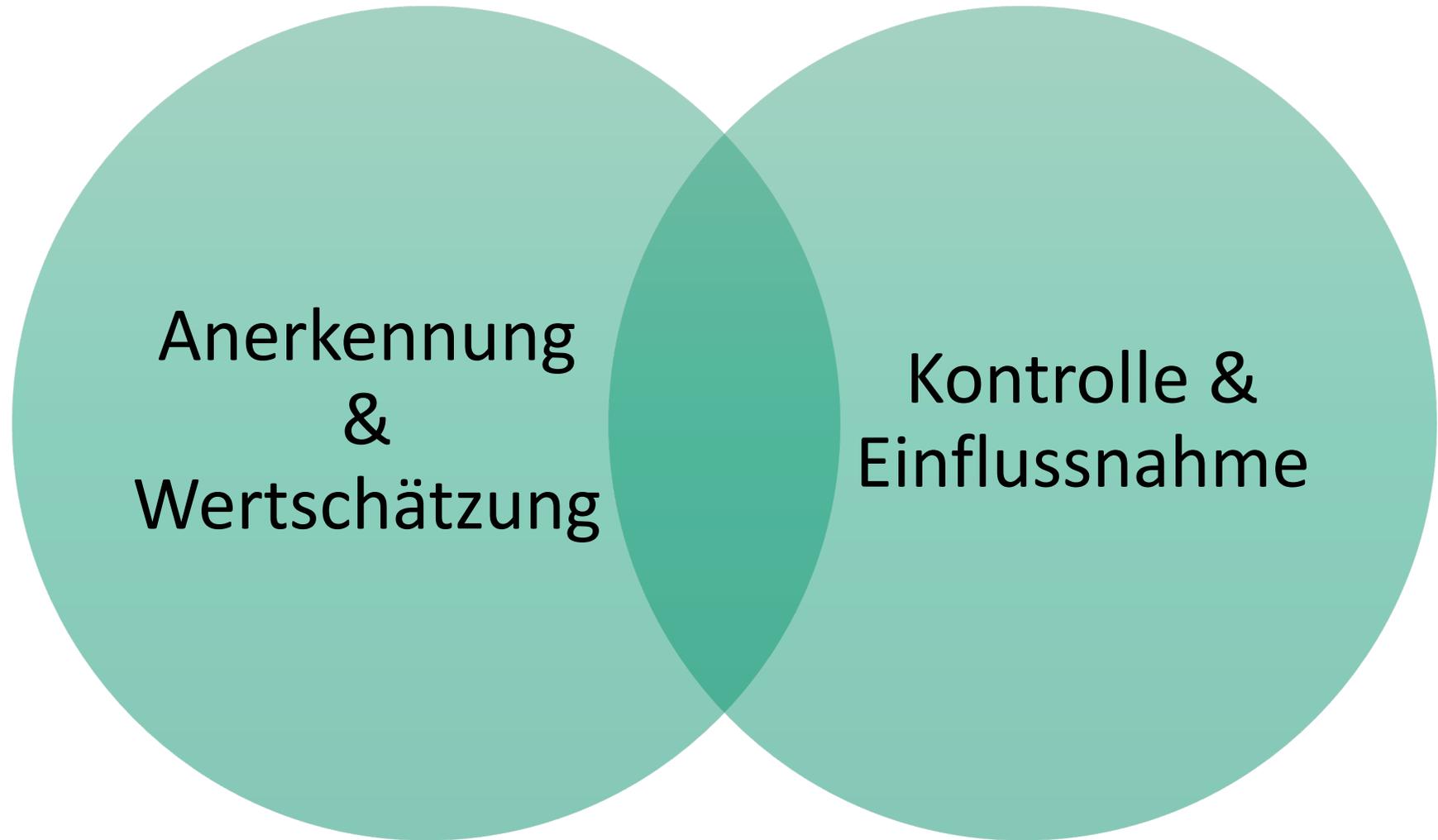


## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

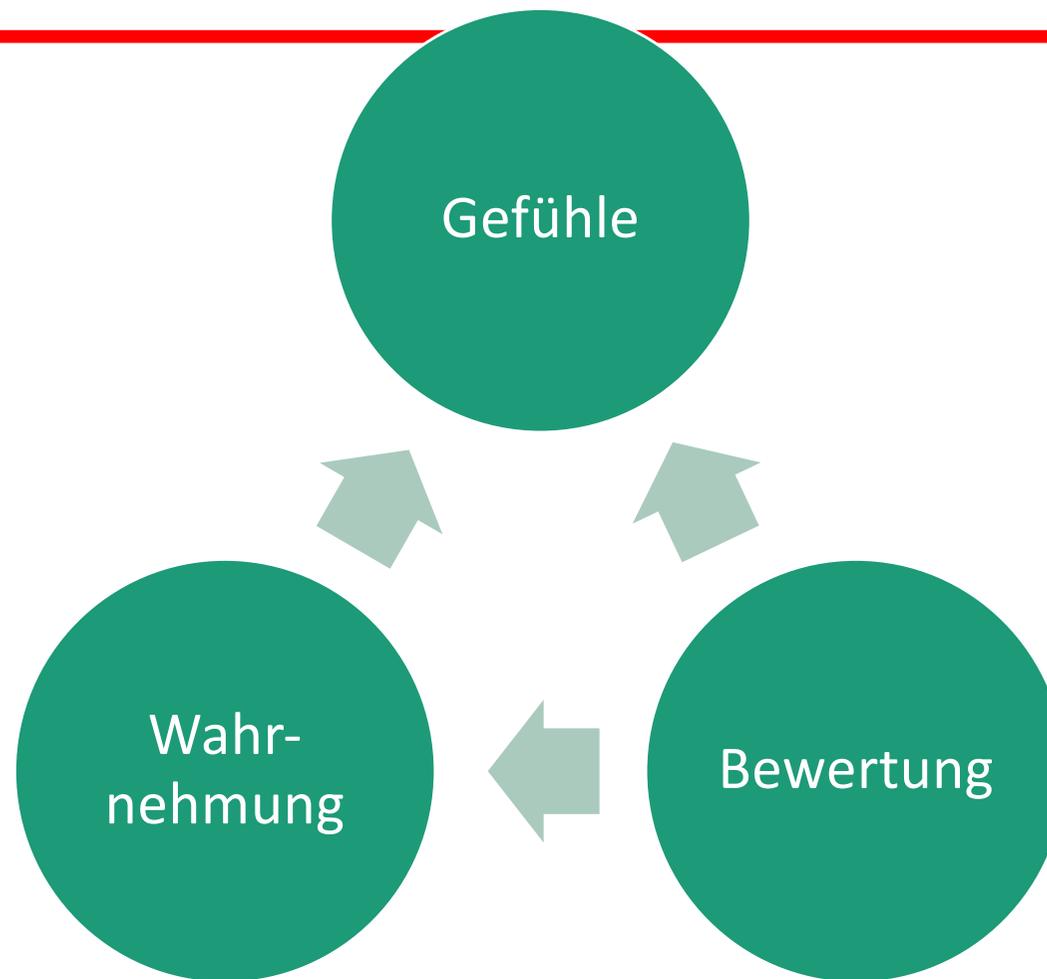
Gefühle und Bedürfnisse verschwinden nicht, auch wenn sie dauerhaft verdrängt und unterdrückt werden, sondern äußern sich in anderen Symptomen und Verhaltensweisen.

Durch ihre wertschätzende Haltung begleiten Berater:innen ihre Klient:innen im Prozess eigenen unerwünschten Anteilen vermehrte Beachtung zu schenken und ihre Berechtigung zu ergründen (vgl. Schubert, Rohr & Zwicker-Pelzer, 2019, S. 152).

# Bedürfnisse



## 2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen



# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerkten

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

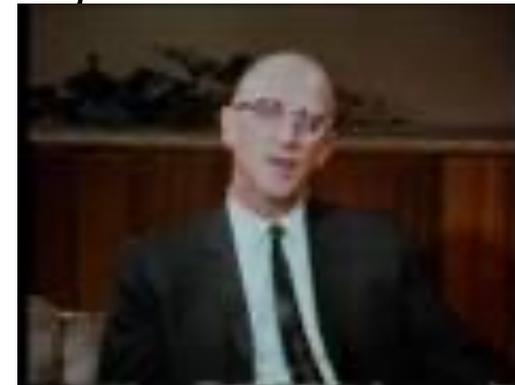
8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

# 3. Aufrechte Beziehung

- Die begegnungszentrierte Lebens- und Beziehungsphilosophie (ROGERS)
  - Empathie
  - Wertschätzung und bedingungsloses Akzeptieren
  - Kongruenz



# Empathie: "das ausgedrückte Gefühl anzuerkennen"

- Empathie ist eine Art Brücke, die aus der Wirklichkeit des Einen in die Wirklichkeit des Anderen hineinführt und es ermöglicht, eine gemeinsame Wirklichkeit zu finden, wodurch es gelingt, auch scheinbar inadäquate Verhaltensweisen und Reaktionen eines Anderen als in seiner Sicht durchaus adäquat und folgerichtig zu verstehen.

© Rolf Hicker

# Bedingungslose Wertschätzung

- unbedingte Beachtung
- emotionale Wärme
- Würdigung der Person
- Nächstenliebe

Hier liegt ein Widerspruch zum Selbstbild vor!

# Bedingungslose Wertschätzung

„Wenn jeder alles von dem anderen wüsste,  
Es würde jeder gern und  
leicht verzeihen,  
Es gäbe keinen Stolz mehr, keinen Hochmut.“

Hafis



# Kongruenz

- Echtheit
- Transparenz
- Eigenständigkeit
- Selbstöffnung
- Authentizität

Kunst: Empathie und zugleich ‚Stellung beziehen‘

# Gesprächsansatz nach Rogers

1. Bewusstwerdung

2. Verbalisieren

3. Verstehen

4. Wertschätzen

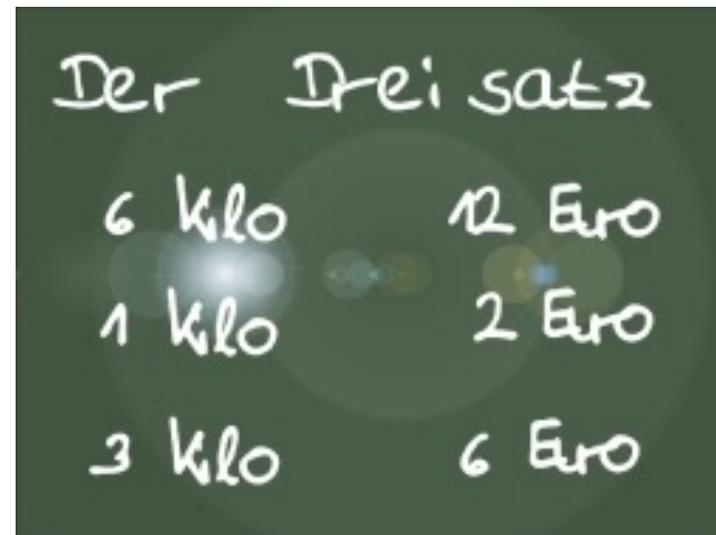
# Feedback geben

- so konkret wie möglich*
- auf Verhalten bezogen*
- positiv und konstruktiv kritisch*
- eher Ich-Botschaften*
- eher beschreibend als wertend*
- eher einladend als zurechtweisend*
- eher erbeten als erzwungen*
- eher sofort und situativ als ‚nachträglich‘*

# und wie?...

## mit dem Feedback-DREISATZ

1. Als Du xy gemacht hast....
2. habe ich mich yz gefühlt,
3. und deswegen wünsche ich mir...



Der Dreisatz

6 Kilo	12 Euro
1 Kilo	2 Euro
3 Kilo	6 Euro

# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerkern

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

# 4. Verstehen der gewohnten Sicht

1. Neugier
2. Hypothesenbildung
3. Eltern-, Erwachsenen- & Kind-Ich
4. Ich bin o.k. – du bist o.k.
5. Dramadreieck
6. Skripteinschärfungen
7. Antreiber
8. Lieblingsgefühl (Kennst du das Verhalten/Gefühl aus anderen Situationen/ anderen Beziehungen?)
9. Systemische Fragen
10. Genogramme (Visualisierungen/Aufstellung/  
Timeline/Psychodrama)

# 4. Verstehen der gewohnten Sicht

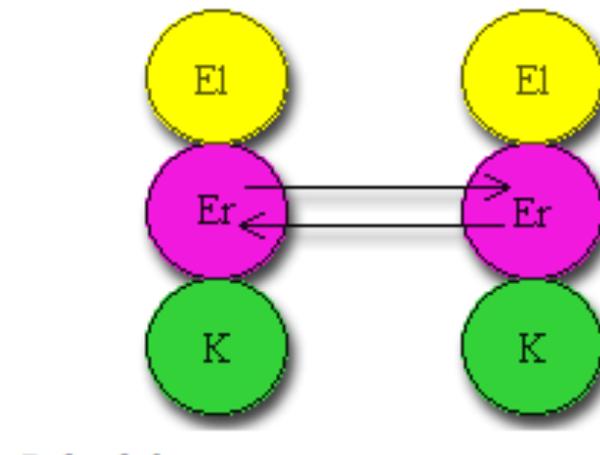
1. Neugier
2. Hypothesenbildung
3. Eltern-, Erwachsenen- & Kind-Ich
4. Ich bin o.k. – du bist o.k.
5. Dramadreieck
6. Skripteinschärfungen
7. Antreiber
8. Lieblingsgefühl (Kennst du das Verhalten/Gefühl aus anderen Situationen/ anderen Beziehungen?)
9. Systemische Fragen
10. Genogramme (Visualisierungen/Aufstellung/  
Timeline/Psychodrama)

# Struktur-Analyse nach BERNE

Struktur-Analyse: Ich-Zustände  
der Transaktionsanalyse nach BERNE

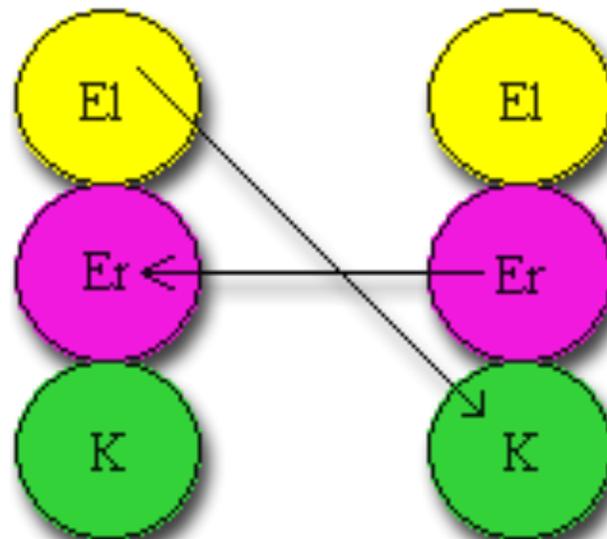
Eltern-Ich,  
Erwachsenen- Ich,  
Kind-Ich

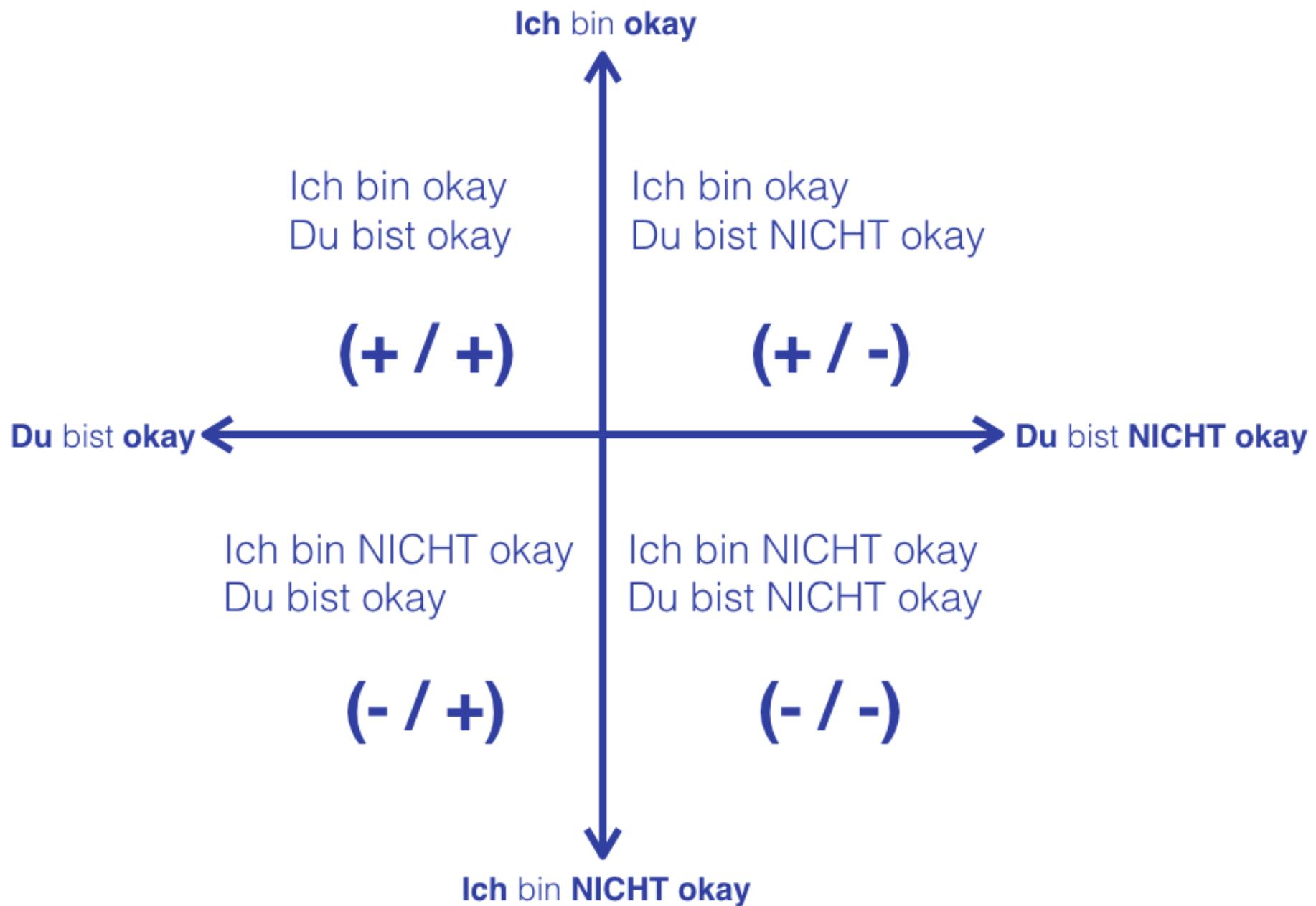
**Komplementär Transaktion**

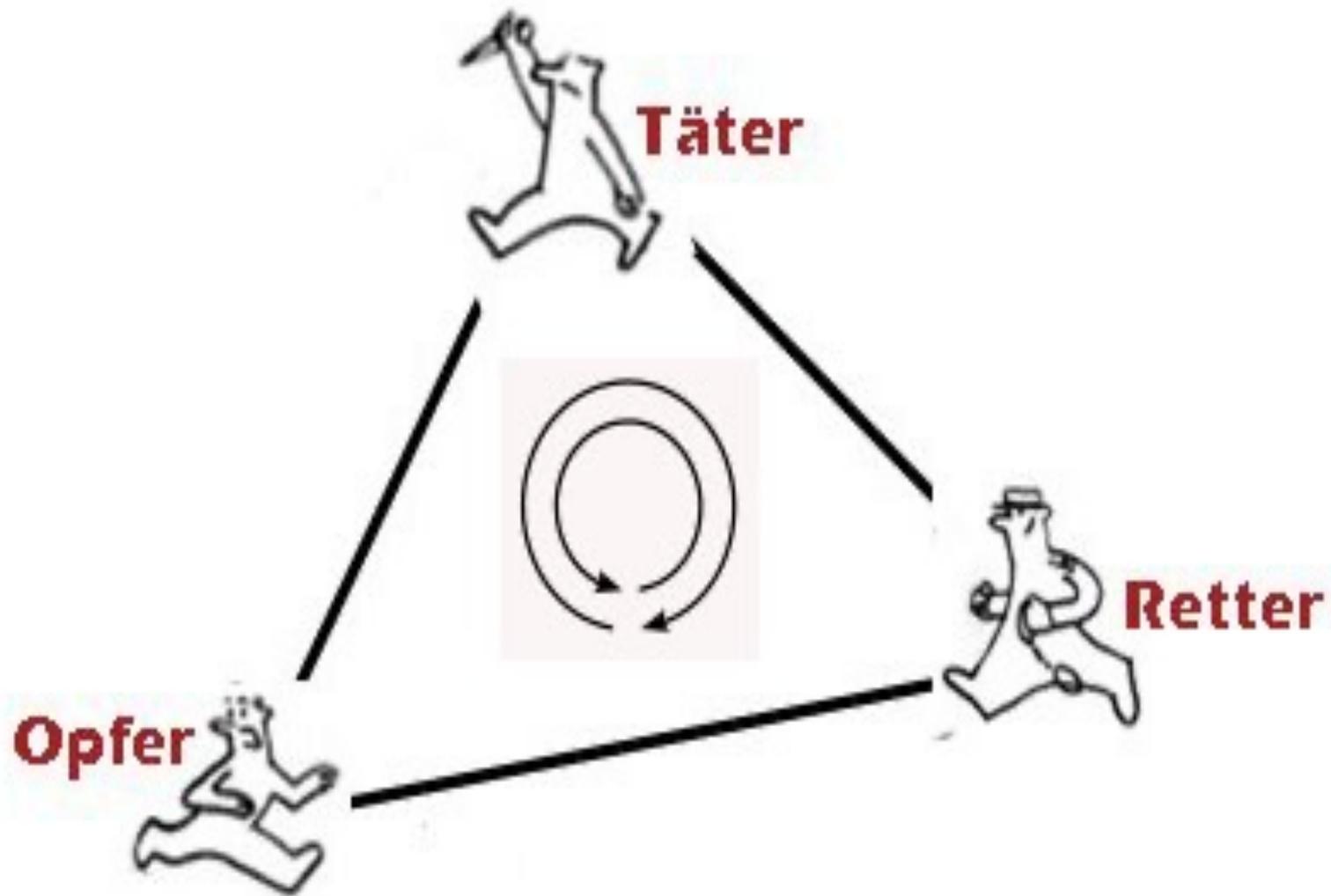


# Struktur-Analyse nach BERNE

## Überkreuz-Transaktion







# Skript-Einschärfung

Botschaften, die ein Kind von seinen Eltern erhält und die eine Erlaubnis vorenthalten.

# Skript-Einschärfung (1)

- 1. Ich darf nicht ich selbst ein! (don't be you!)**
- 2. Ich darf nicht Kind sein! (don't be a child!)**
- 3. Ich darf nicht erwachsen werden! (don't grow up!)**
- 4. Ich darf's nicht schaffen! (don't make it!)**
- 5. Ich darf nichts machen! (don't do anything!)**
- 6. Ich darf nicht nah sein! (don't be close!)**
- 7. Ich darf nicht dazugehören! (don't belong!)**
- 8. Ich darf nicht wichtig sein! (don't be important!)**

# Skript-Einschärfung (2)

- 9. Ich darf nicht gesund sein!** (don't be well, sane! be ill!)
- 10. Ich darf nicht denken!** (don't think!)
- 11. Ich darf nicht fühlen!** (don't feel!)
- 12. Ich darf nicht wollen!** (don't want!)
- 13. Ich darf nichts brauchen!** (don't need!)
- 14. Ich darf nicht wissen/Bescheid wissen!** (don't know!  
„Ne sache pas“!)
- 15. Ich darf nicht sein/nicht existieren!** (don't exist! don't be!)

# Antreiber

*Antreiber* sind typische (und meist sehr auffällige) Handlungsmuster, die wir uns zurecht gelegt haben, um trotz unserer bestehenden **Einschärfungen** zu recht zu kommen. Es handelt sich allerdings um Lösungsansätze die eher im Sinne einer „Defektheilung“ zu verstehen sind und eher ‚misslingen‘ müssen. Im Sinne von Bernes Skriptkonzept handelt es sich um ein sogenanntes *Gegenskript*.

# Antreiber

1. „Sei perfekt.“
2. „Mach es allen recht.“
3. „Streng dich an.“
4. „Beeil Dich.“
5. „Sei stark.“
6. ??? z.B. „Halte durch“ oder  
„Sei unabhängig“ oder  
„Behalte die Kontrolle“...

# Lieblingsgefühle

- auch Rackets, Maschen- oder Ersatzgefühle genannt
- sind Hinweise auf skriptgebundenes Verhalten
- Mit den genannten Begriffen sind Emotionen gemeint, die authentisches Fühlen in der Gegenwart verhindern
- Vielmehr sind diese Ersatzgefühle an die persönliche Vergangenheit gebunden, da sie oft in der Kindheit erlernt und in der Regel auch gefördert wurden.

# Lieblingsgefühle

- Sie sind eine Art "Lieblingsgefühl" des einzelnen, das durch unbewusst inszenierte Situationen diese Gefühle wiederholt bzw. „neu auflegt“.
- Sie tragen weder zur konstruktiven Lebensbewältigung noch zur Vermehrung von Lebensqualität bei.

# Spiele

Unter einem psychologischen Spiel werden Abfolgen "verdeckter Transaktionen" verstanden, die ein vorhersagbares Ende haben. Eine verdeckte Transaktion ist eine Aussage mit einer Doppeldeutigkeit. Im Stimmtton steckt eine andere Botschaft als in den Worten.

# 4. Verstehen der gewohnten Sicht

1. Neugier
2. Hypothesenbildung
3. Eltern-, Erwachsenen- & Kind-Ich
4. Ich bin o.k. – du bist o.k.
5. Dramadreieck
6. Skripteinschärfungen
7. Antreiber
8. Lieblingsgefühl (Kennst du das Verhalten/Gefühl aus anderen Situationen/ anderen Beziehungen?)
9. Systemische Fragen
10. Genogramme (Visualisierungen/Aufstellung/  
Timeline/Psychodrama)

# Spiele nach BERNE

- Ja, aber
- Wenn du nicht wärst
- Jetzt hab ich dich endlich, du Schweinehund
- Alkoholiker
- Gerichtssaal
- Weiser alter Mann

„Rabattmarken“  
sammeln

# 4. Verstehen der gewohnten Sicht

1. Neugier
2. Hypothesenbildung
3. Eltern-, Erwachsenen- & Kind-Ich
4. Ich bin o.k. – du bist o.k.
5. Dramadreieck
6. Skripteinschärfungen
7. Antreiber
8. Lieblingsgefühl (Kennst du das Verhalten/Gefühl aus anderen Situationen/ anderen Beziehungen?)
9. Systemische Fragen
10. Genogramme (Visualisierungen/Aufstellung/  
Timeline/Psychodrama)

# 4. Verstehen der gewohnten Sicht

## Arten von systemischen Fragen

- **Zielfragen** (im Kontext der Auftragsklärung)
- Fragen nach **Unterschieden** (Skalierungsfragen, ...)
- Fragen nach **Ressourcen** (unabhängig des Problems)
- **Lösungsorientierte** Fragen (Fragen nach Ausnahmen vom Problem, paradoxe Verschlimmerungsfrage, die Wunderfrage ...)
- **Zirkuläre** Fragen



# Systemische Fragen



Die systemischen Fragen können als Interventionen des Beraters verstanden werden, die dem Klienten dabei helfen sollen, einen Zugang zu seinen verdeckten Fähigkeiten zu finden und seine *persönliche* Erklärung sowie Lösung für ein bestimmtes Problem zu entdecken. Die systemischen Fragen helfen dem Klienten dabei, neue Sichtweisen und Perspektiven zu entwickeln sowie sein Denken und Handeln zu optimieren, sodass neue Lösungswege gefunden werden und neue Handlungsmuster entwickelt werden können, die von dem Klienten selbst entdeckt und geschaffen werden.

Der Berater nutzt die einzelnen Fragetechniken lediglich um den Klienten zu unterstützen, in dem er ihn auf seinem Weg leitet, denn der Experte für die Lösung des Problems bleibt der Klient, welcher eigenständig unter der Anleitung des Beraters mithilfe der systemischen Fragen zu seiner persönlichen Lösung gelangt.

Im Folgenden werden die unterschiedlichen Fragetypen vorgestellt und anhand von Beispielen veranschaulicht.

Die folgenden Fragetypen sind allgemein den Fragen zur **Möglichkeitenkonstruktion** zuzuordnen. Durch sie werden **Beziehungsmöglichkeiten** durchgegangen, die bisher noch nicht stattgefunden haben. Man spricht auch von den **Lösungsorientierten Fragen** (oder auch: **Verbesserungsfragen**).



## Fragen nach Ausnahmen

**Anwendung:** Zur Nachforschung, in welchen Situationen und Zuständen das Problem nicht oder nur in abgeschwächter Form auftritt und zum Vergleich zwischen Problemzeiten und Nicht-Problemzeiten

**Beispiel:** „Wie erklären Sie es sich, dass das Problem zu diesem Zeitpunkt nicht auftritt?“

*Dieser Fragetyp hilft dabei, zu erkennen, welche Auslöser für das Problem verantwortlich sind und macht gleichzeitig deutlich, dass es auch Zeiten gibt, in denen das Problem nicht auftritt und macht die persönlichen Stärken dadurch bewusst.*

## Fragen nach Ressourcen

**Anwendung:** Fokus auf Lebensbereiche mit mehr Zufriedenheit lenken, um Herausforderungen besser zu bewältigen.

**Beispiel:** „Was gefällt Ihnen an sich selbst sehr gut?“, „Was möchten Sie in Ihrem Leben gerne so bewahren, wie es ist?“

Systemische Fragen sind auch in 

## Die Wunderfrage (De Shazer)

**Anwendung:** Bei hoher Problembelastung des Klienten, aus dessen Sicht keine Ausnahme vom Problem auffindbar ist. Für schönere Gedanken und Empfindungen braucht es ein Wunder bzw. hier die Wunderfrage.

**Beispiel:** „Wenn das Problem durch ein Wunder über Nacht weg wäre: Woran würden Sie merken, dass es passiert ist?“

*Wichtig:* Es muss wirklich erfragt werden, was nach dem Wunder geschieht: „Was würden Sie nach dem Wunder als Erstes anders machen? Was als Zweites?“

### Effekt des Fragetyps (Klientensicht):

- Unverbindlichkeit, da ein Wunder nichts mit der eigenen Verantwortung zu tun hat.
- Feststellung des Klienten, dass das, was er sich vorstellt tatsächlich auch in der Realität möglich ist

### Effekt des Fragetyps (Therapeutensicht):

- Der tatsächliche Fokus des Klienten wird dem Berater evtl. erst durch diese Frage ersichtlich.

Die nachfolgenden Frageformen dienen dazu, Unterschiede zu verdeutlichen.

## Zirkuläre Fragen

**Anwendung:** Für ein besseres Verständnis der eigenen Reaktionen sowie der Reaktionen der Anderen und eine erweiterte Interpretation durch den Perspektivwechsel.

**Beispiel:** „Angenommen, ich würde ihre Tochter fragen, ob ihre Eltern sich noch lieben, was glauben Sie, was sie antworten würde?“

*Der zirkuläre Fragetyp eignet sich perfekt bei Beziehungsmustern, um neue Informationen zu sammeln und einen echten Perspektivwechseln zu vollziehen, der das Verständnis für Andere und sich selbst verbessert.*



# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerken

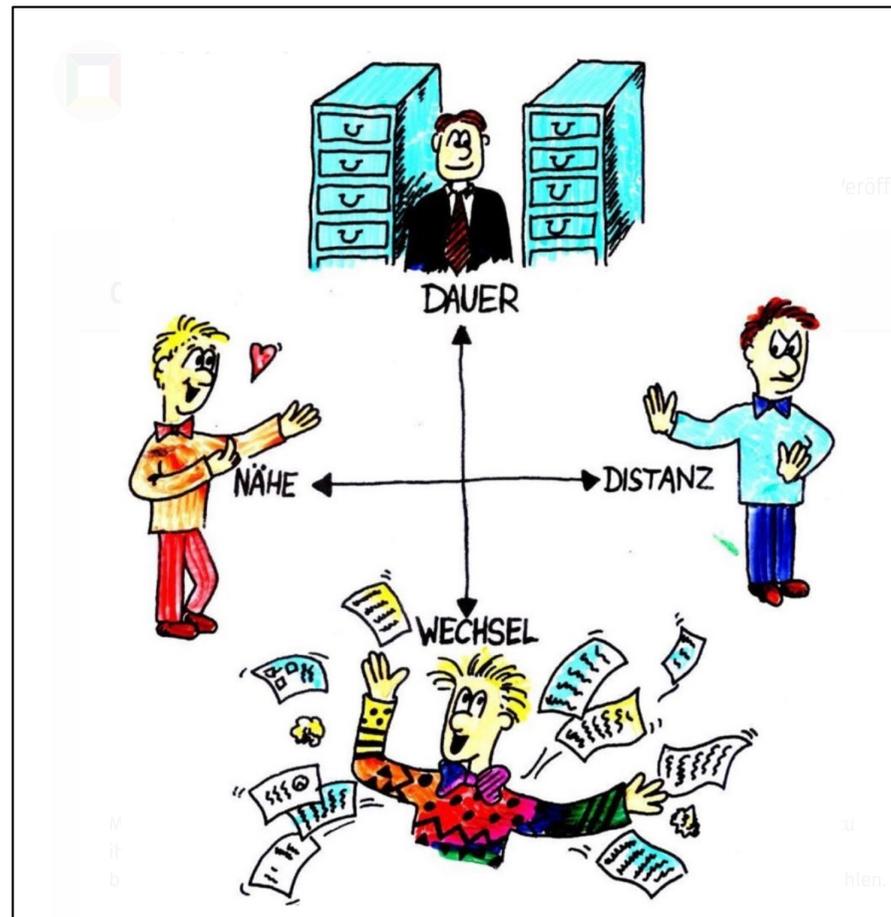
7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

# 5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)



# 5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)



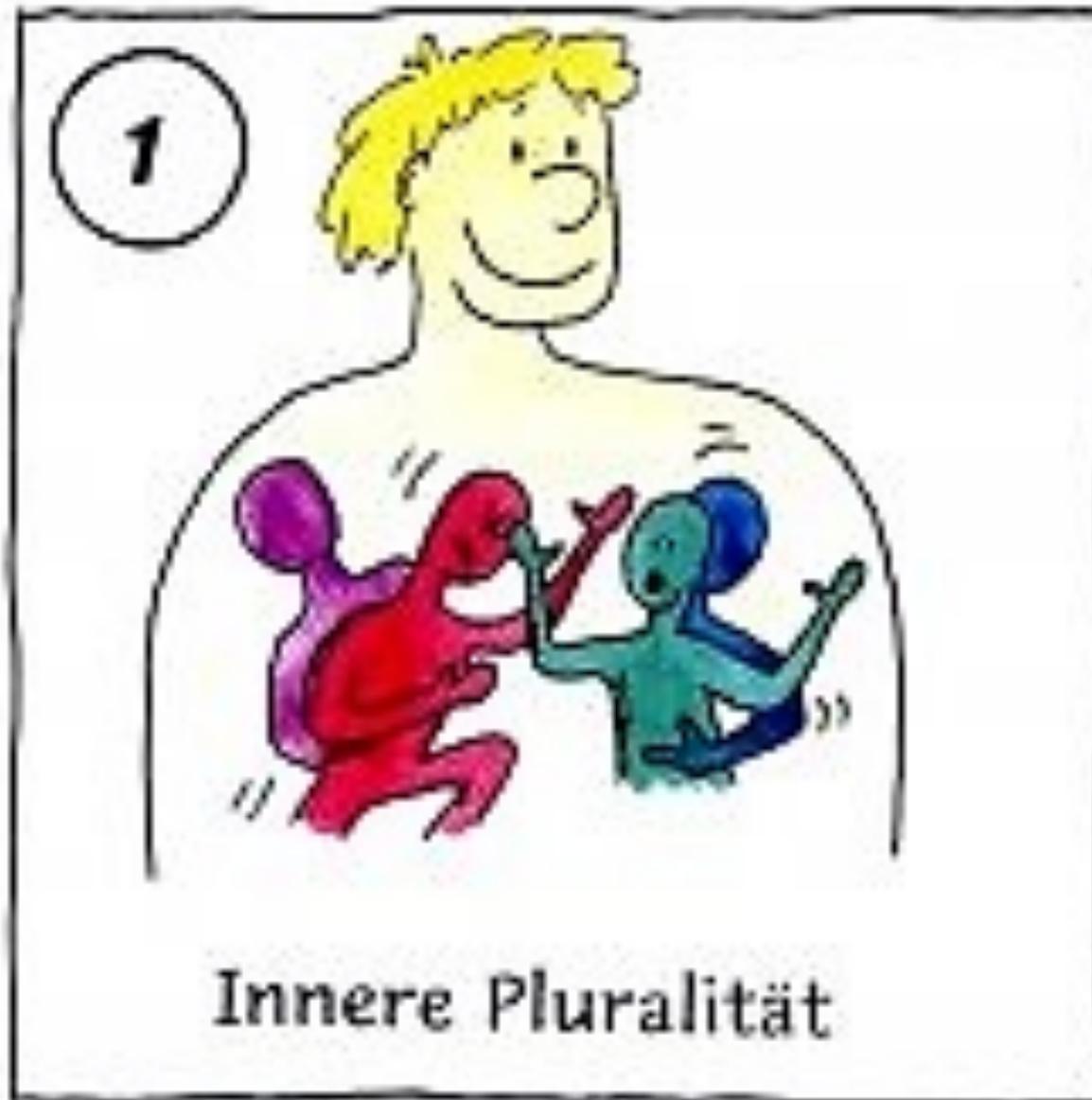
# Die 5 Säulen der Identität nach H.G. Petzold



# Die 5 Säulen der Identität nach H.G. Petzold



# Inneres Team nach SCHULZ von THUN





Die Systemisch-Humanistische  
Beratungs- &  
Reflexionsmethode

AID

-

Analysen Innerer Dialoge



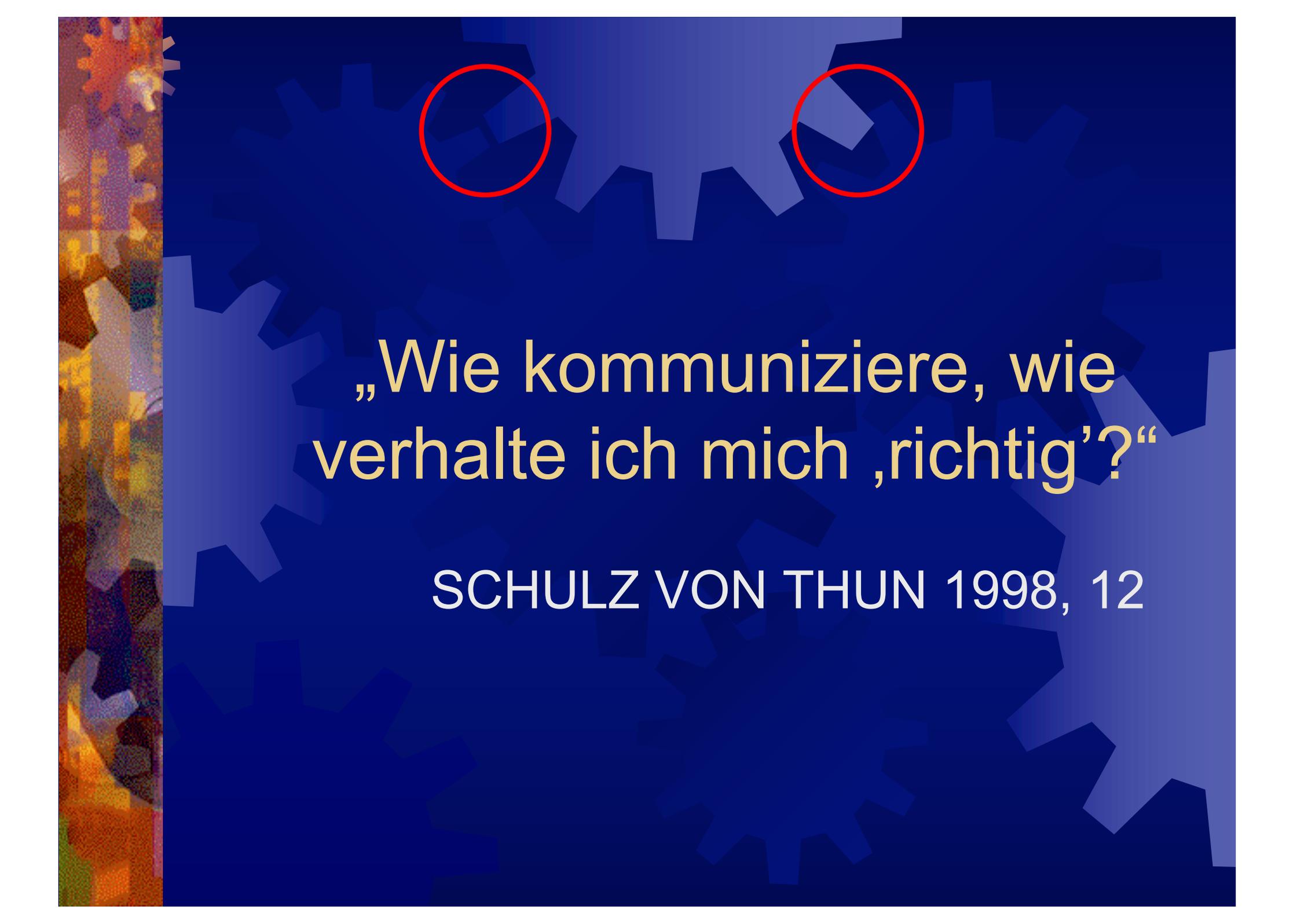
Krise ist ein produktiver  
Zustand.

Man muss ihm nur den  
Beigeschmack der  
Katastrophe nehmen.

Max FRISCH

## Hindernisse

„Viele habe ich übergesetzt. Tausende, und ihnen allen ist mein Fluss nichts anderes gewesen als ein Hindernis auf ihren Reisen. (...) Einige unter den Tausenden aber, einige wenige, vier oder fünf, denen hat der Fluss aufgehört ein Hindernis zu sein, sie haben seine Stimme gehört, sie haben ihm zugehört, und der Fluss ist ihnen heilig geworden, wie er es mir geworden ist.“ (Hesse 1974, 87)



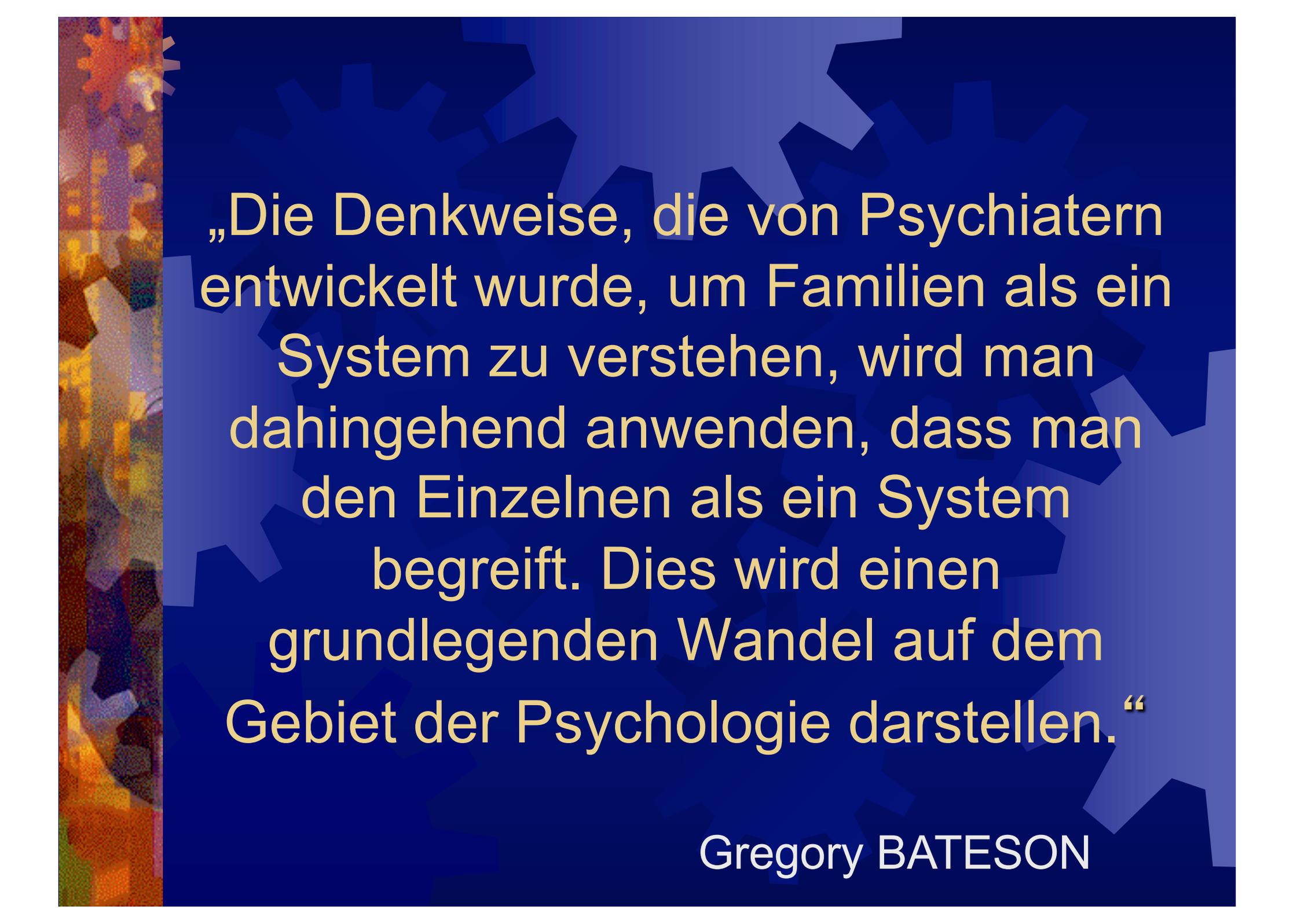
„Wie kommuniziere, wie  
verhalte ich mich ‚richtig‘?“

SCHULZ VON THUN 1998, 12

## Reflexion

~~Philosophie~~ ist eine Bewegung,  
mit deren Hilfe man sich,  
nicht ohne Anstrengung und Zögern,  
nicht ohne Träume und Illusionen,  
von dem frei macht,  
was für wahr gilt,  
und nach anderen Spielregeln sucht.

Michel FOUCAULT



„Die Denkweise, die von Psychiatern entwickelt wurde, um Familien als ein System zu verstehen, wird man dahingehend anwenden, dass man den Einzelnen als ein System begreift. Dies wird einen grundlegenden Wandel auf dem Gebiet der Psychologie darstellen.“

Gregory BATESON

The background is a dark blue field filled with various shades of blue gears of different sizes, some overlapping. On the left side, there is a vertical strip of colorful, textured gears in shades of orange, yellow, and brown. The text is centered in a yellow, serif font.

Die acht Schritte von  
**AID**



Die acht Buchstaben von  
**AID**



# Die acht Buchstaben von AID

## a. artikuliere das Thema



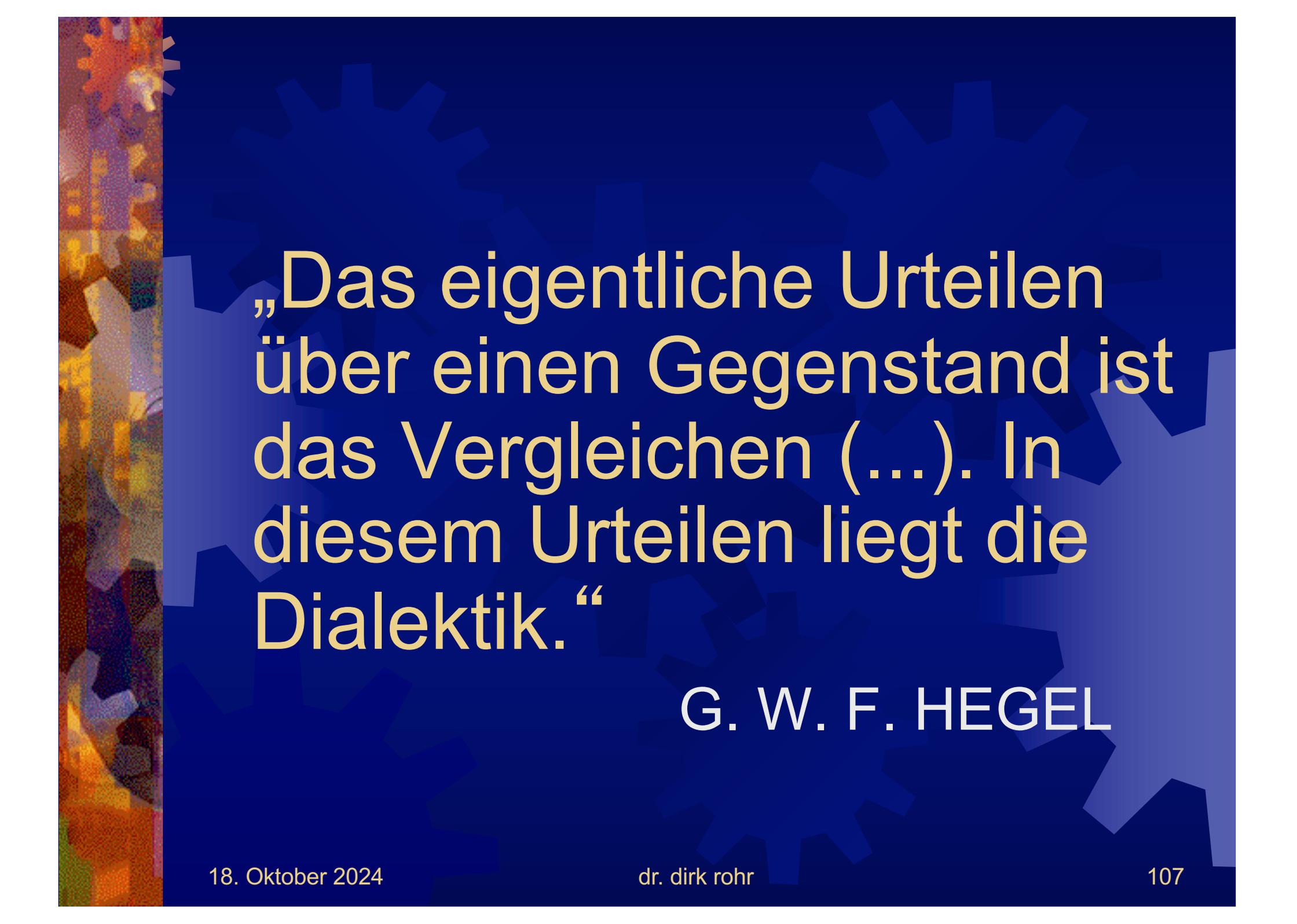
„Wenn ich sage:  
„Ich bin eifersüchtig,  
beschreibt dies mich als Ganzes,  
und vom tieferen Sinn hiervon bin  
ich überwältigt. Die  
Vollkommenheit der Aussage  
lässt mich Verachtung mir selbst  
gegenüber empfinden.“

O'CONNOR

# Die acht Buchstaben von **AID**

**a. artikuliere das Thema**

**b. brainstorm Beteiligte  
(herausfinden)**



„Das eigentliche Urteilen  
über einen Gegenstand ist  
das Vergleichen (...). In  
diesem Urteilen liegt die  
Dialektik.“

G. W. F. HEGEL

# Die acht Buchstaben von **AID**

**a. artikuliere das Thema**

**b. brainstorm Beteiligte  
(herausfinden)**

**c. charakterisiere Beteiligte  
(„erfinde“ Namen)**

# Die acht Buchstaben von **AID**

**a. artikuliere das Thema**

**b. brainstorm Beteiligte  
(herausfinden)**

**c. charakterisiere Beteiligte  
(„erfinde“ Namen)**

**d. deklariere deren Bereitschaft**



# Die acht Buchstaben von AID

**e. eruiere Koalitionspartner  
(splitte Koalitionen)**

# Die acht Buchstaben von AID

**e. eruiere Koalitionspartner  
(splitte Koalitionen)**

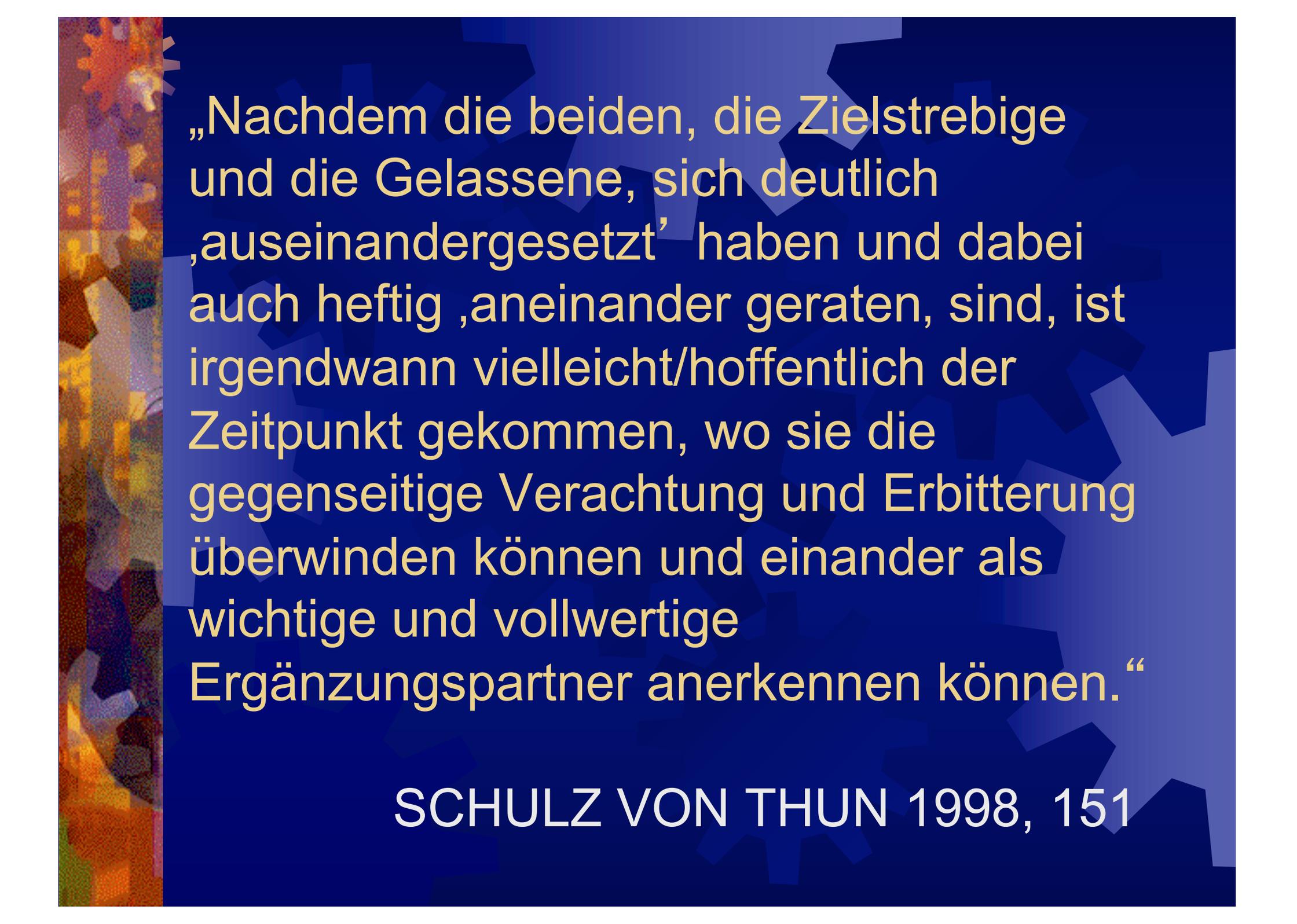
**f. frei assoziiere: Plädoyers**

# Die acht Buchstaben von AID

**e. eruiere Koalitionspartner  
(splitte Koalitionen)**

**f. frei assoziiere: Plädoyers**

**g. gestalte Dialoge**



„Nachdem die beiden, die Zielstrebige und die Gelassene, sich deutlich ‚auseinandergesetzt‘ haben und dabei auch heftig ‚aneinander geraten, sind, ist irgendwann vielleicht/hoffentlich der Zeitpunkt gekommen, wo sie die gegenseitige Verachtung und Erbitterung überwinden können und einander als wichtige und vollwertige Ergänzungspartner anerkennen können.“

SCHULZ VON THUN 1998, 151

# Die acht Buchstaben von **AID**

**e. eruiere Koalitionspartner  
(splitte Koalitionen)**

**f. frei assoziiere: Plädoyers**

**g. gestalte Dialoge**

**h. hafte bei Vertragsbruch**

**(Stelle Verträge zur Verhaltens-  
modifikation her)**

# h. hafte bei Vertragsbruch

... und hafte bei Vertragsbruch  
oder noch besser:  
**Belohne dich bei Erfolg!**

# *„Analyse“ Innerer Dialoge*

- ★ GALILEIs Herangehensweise war das Aussondern falscher Hypothesen.

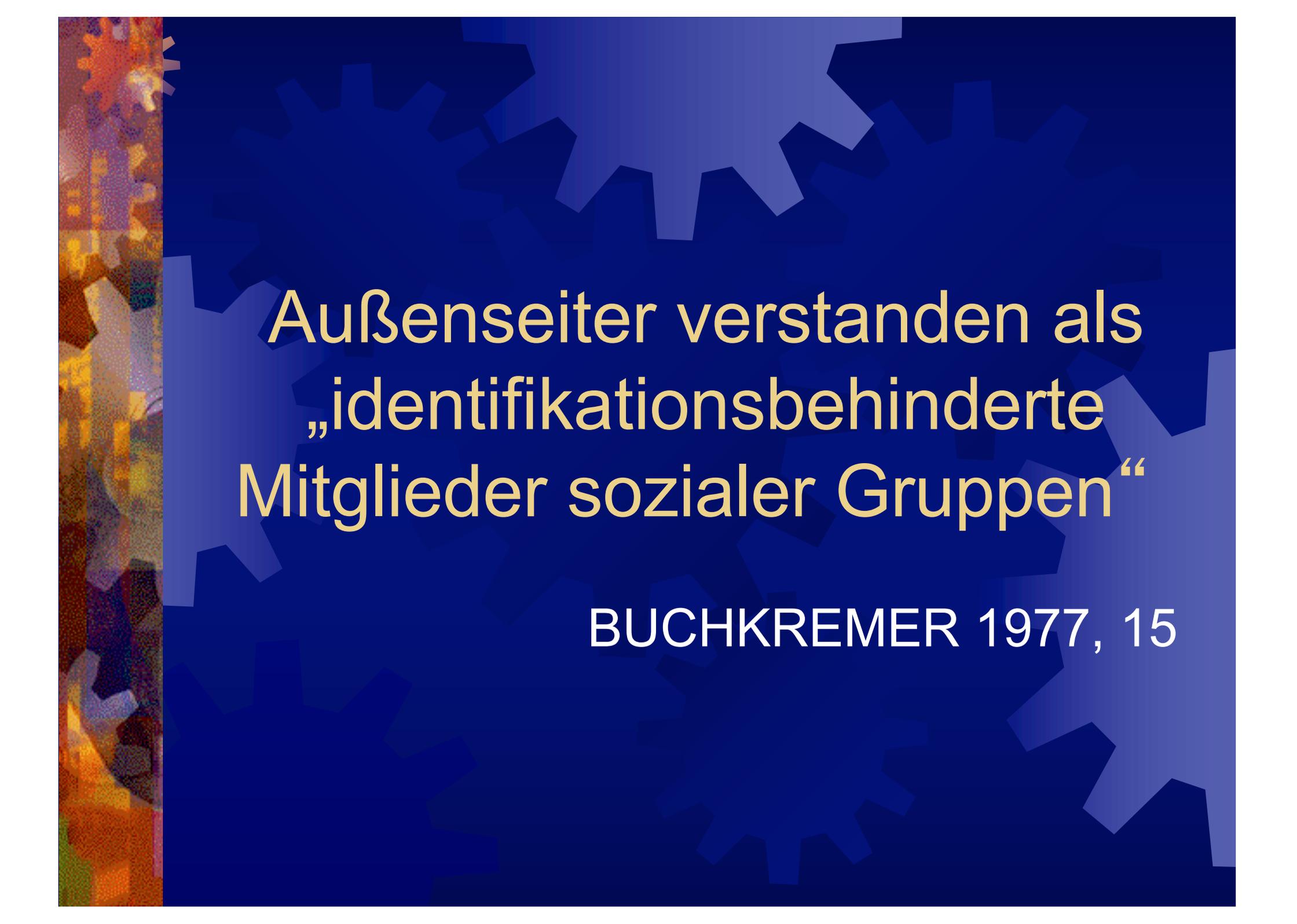


- ★ In der Kommunikation – auch nicht in der ‚scheiternden‘ Kommunikation – gibt es keine ‚falschen Hypothesen‘!
- ★ These und Antithese werden nicht ‚falsifiziert‘, nicht eingeschränkt, sondern – durch Kommunikation – ‚aufgehoben‘ (im Sinne HEGELs Dialektik).

# Warum?

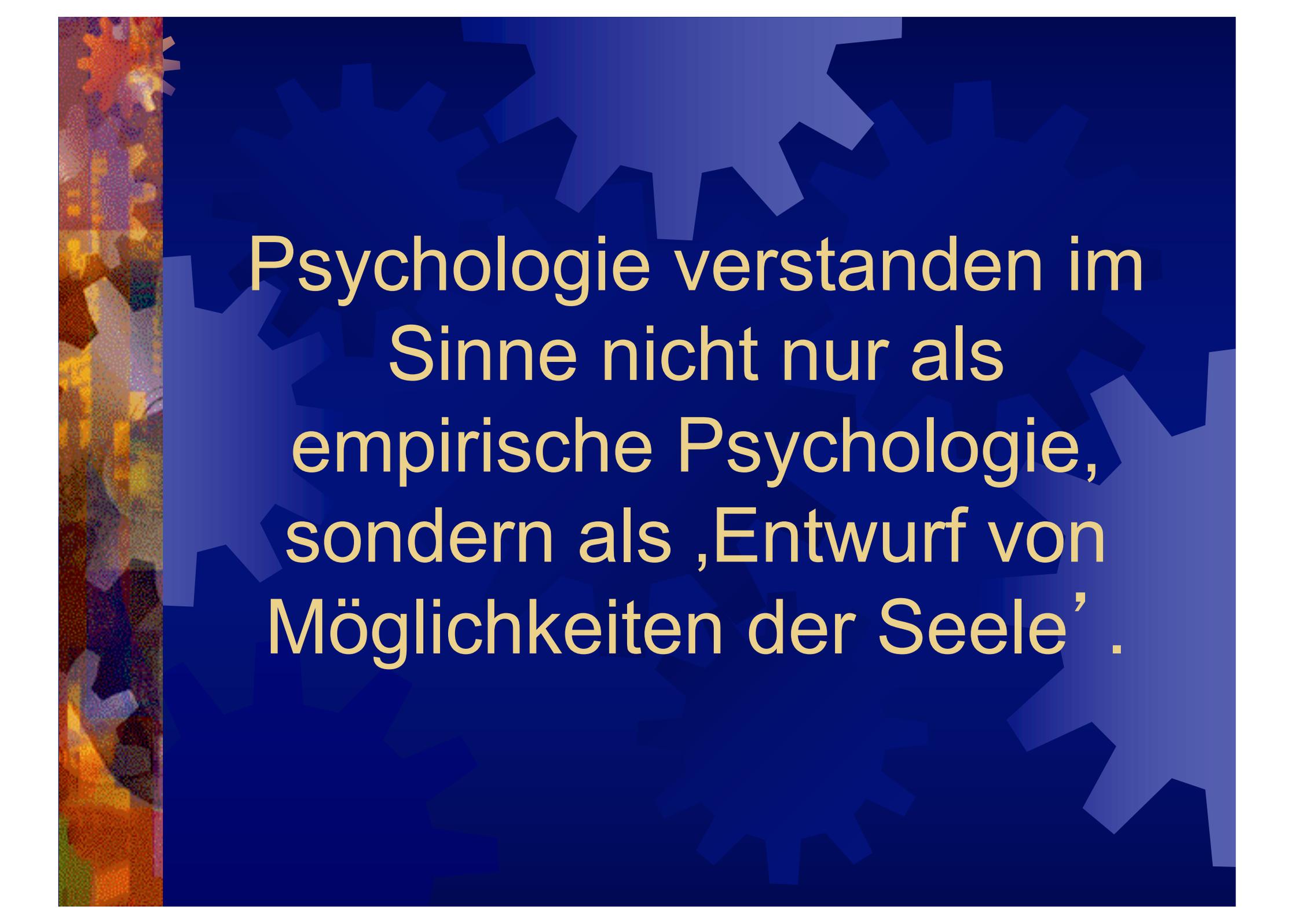
Was sind die Faktoren,  
von denen ‚scheiternde‘ oder eben  
‚gelingende‘ Kommunikation abhängt?

- die Personen (Analytische Psychologie)
- das Verhalten (Verhaltenstherapie)
- die Beziehung (Humanistische Psychologie)
- das Setting (Systemisches Denken)



Außenseiter verstanden als  
„identifikationsbehinderte  
Mitglieder sozialer Gruppen“

BUCHKREMER 1977, 15



Psychologie verstanden im  
Sinne nicht nur als  
empirische Psychologie,  
sondern als ‚Entwurf von  
Möglichkeiten der Seele‘ .



Das Problem ...

Sprache ist einseitig.

„Die Sprache betont  
*gewöhnlich* nur eine Seite  
jeder Wechselwirkung.“

Gregory BATESON

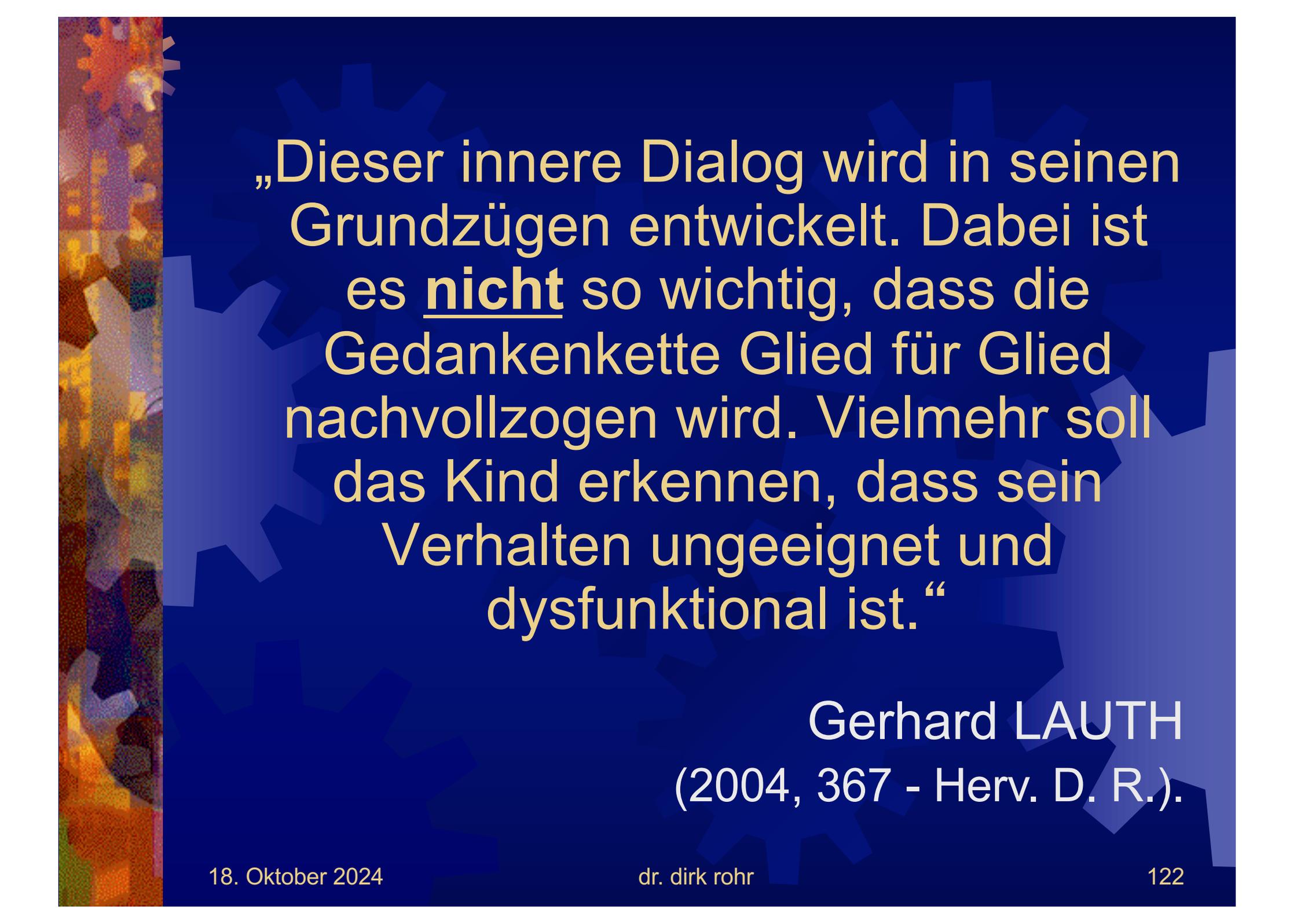
# Die Frage ...

☀ WWW

☀ „was will ich wirklich?“

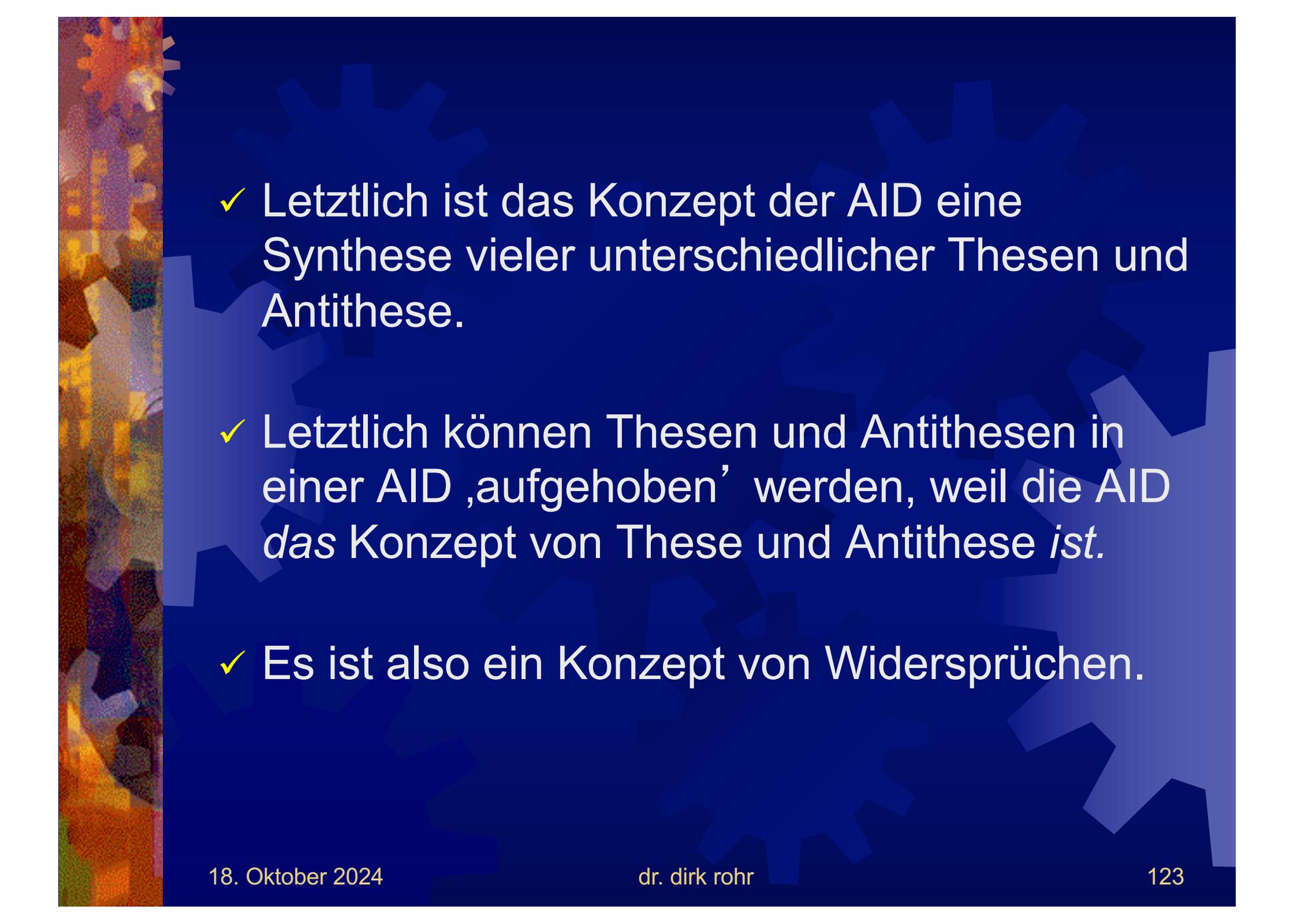
☀ Mit Hilfe von ...

## Analysen Innerer Dialoge



„Dieser innere Dialog wird in seinen Grundzügen entwickelt. Dabei ist es nicht so wichtig, dass die Gedankenkette Glied für Glied nachvollzogen wird. Vielmehr soll das Kind erkennen, dass sein Verhalten ungeeignet und dysfunktional ist.“

Gerhard LAUTH  
(2004, 367 - Herv. D. R.).

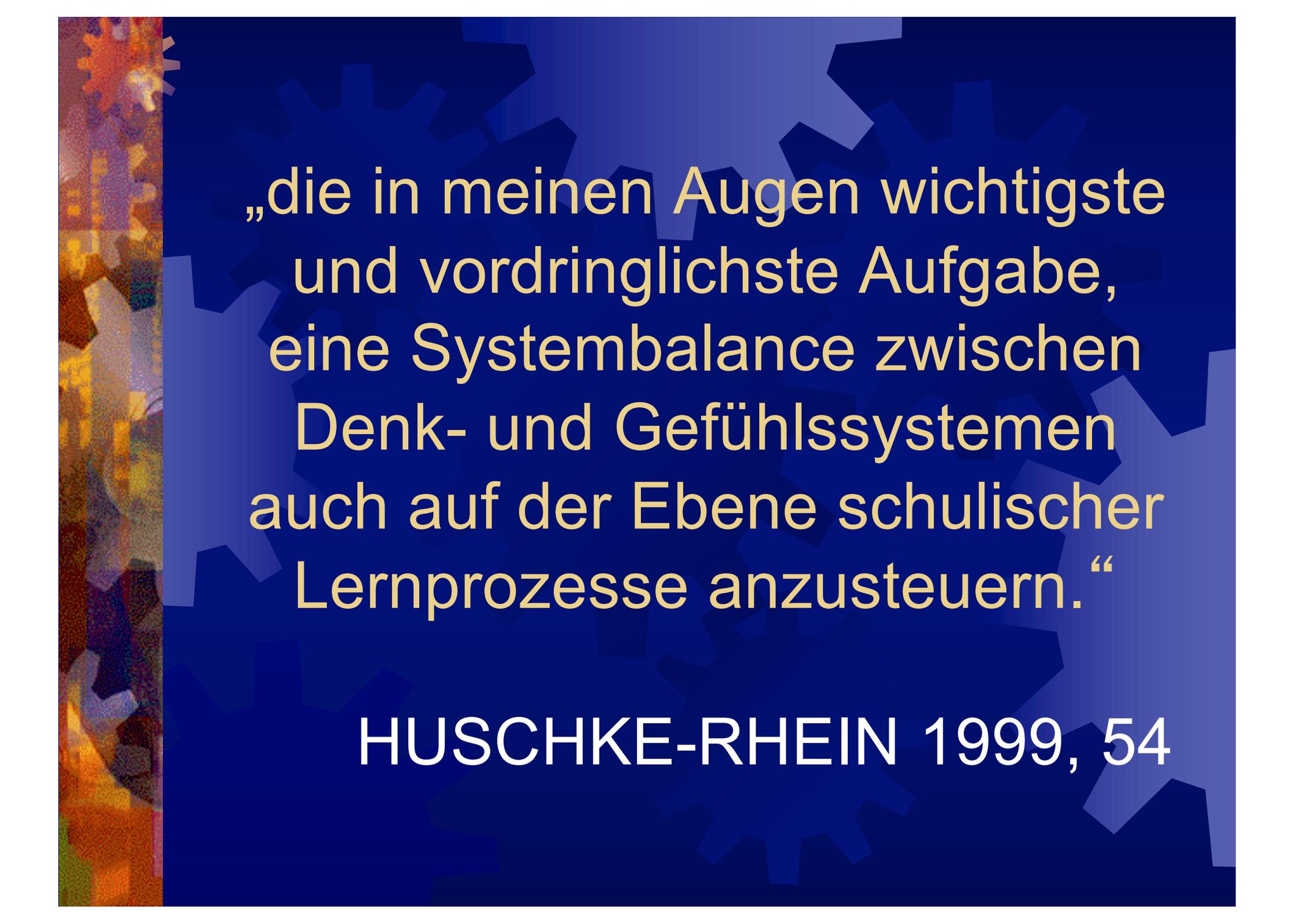
- 
- ✓ Letztlich ist das Konzept der AID eine Synthese vieler unterschiedlicher Thesen und Antithese.
  - ✓ Letztlich können Thesen und Antithesen in einer AID ‚aufgehoben‘ werden, weil die AID *das* Konzept von These und Antithese *ist*.
  - ✓ Es ist also ein Konzept von Widersprüchen.

# Die Gefahr ...

- durch unermüdliches Reflektieren ...
  - ... Emotionen zu verleugnen,
- durch unermüdliches Reflektieren ...
  - ... eben letztlich nicht zu handeln.



Eine Klientin von mir hatte während einer Analyse Innerer Dialoge – zu der ‚schwierigen Situation‘, sich von ihrem Partner getrennt zu haben – erkannt, dass fast alle ihrer bisherigen Partner hilfsbedürftig waren, dass sie selbst helfen ‚wolle‘. Auf der anderen Seite, beziehungsweise ‚eine andere Seite in ihr‘, wollte endlich einen ‚gleichberechtigten‘ Partner. Ihr wurde klar, dass sie eben das nur erreichen könne, wenn sie verstünde, warum sie ‚helfen wolle‘, welche Bedürfnisse ‚hinter‘ dieser Inneren Stimme versteckt seien. Es wurde ihr bewusst, dass diese Partner letztlich Stellvertreter für ihren (alkoholabhängigen) Vater waren. ‚Eigentlich‘ wollte sie ihm helfen, ‚irgendwie nachträglich‘; ein Bedürfnis, das ihr ‚absurd‘ schien. Und sie hatte ein ungemein starkes Bedürfnis nach ‚Freiheit‘; ‚... frei sein, wie der Vater?‘ habe ich gefragt. ‚Ja, der war ein ‚Lebemann‘. Durch die Trennung war sie ‚unabhängig‘ (von Partnern) und glaubte gleichzeitig, ihrem Vater so ‚näher zu sein‘. Im weiteren Verlauf wurde ihr deutlich, dass ihre Trennung vom Partner (der übrigens auch Alkoholiker war) für den gemeinsamen Sohn zum genau gleichen Zeitpunkt ‚passierte‘, zu dem sich ihre Mutter von ihrem Vater getrennt hatte. Sie hatte ein auf den ersten Blick ‚sonderbares‘ Bedürfnis (im Inneren Dialog) entdeckt, dass ihr viereinhalb-jähriger Sohn nun keinen (präsenten) Vater mehr haben ‚solle‘. Und selbst diese Innere Stimme konnte weiter ‚analysiert‘ werden: ‚Männer sind bemitleidenswerte Wesen, traurige Helden‘ und ‚Männer sind unnahbar‘. Der Sohn sollte anders werden: Sie trennte sich von dessen Vater. Und ein weiterer Innerer Dialogteilnehmer: Die Klientin wollte ‚ihrem‘ Jungen (für immer) nahe sein, dadurch dass er nun das ‚gleiche Schicksal‘ haben würde, wie sie. An dieser Stelle meldeten sich ‚natürlich‘ Innere Gegenstimmen ...



„die in meinen Augen wichtigste  
und vordringlichste Aufgabe,  
eine Systembalance zwischen  
Denk- und Gefühlssystemen  
auch auf der Ebene schulischer  
Lernprozesse anzusteuern.“

HUSCHKE-RHEIN 1999, 54



# Erkennen ist Tun.

MATURANA/  
VARELA



.... der Emotionen nach ROGERS

# Die acht Buchstaben von **AID**

**a. artikuliere das Thema**

**b. brainstorm Beteiligte  
(herausfinden)**

**c. charakterisiere Beteiligte  
(,erfinde ' Namen)**

**d. deklariere deren Bereitschaft**

# Die acht Buchstaben von AID

**e. eruiere Koalitionspartner  
(splitte Koalitionen)**

**f. frei assoziiere: Plädoyers**

**g. gestalte Dialoge**

**h. hafte bei Vertragsbruch**

**(Stelle Verträge zur Verhaltens-  
modifikation her)**

# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerkten

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

# 6. Achtsames Bemerkten

- Hier-und-Jetzt
- Awareness
- Kongruenz
- Wahrnehmen, benennen sowie warten & folgen (Aarts)
- Störungen haben Vorrang
- Be your own chairperson
- Resonanz
- Konfrontativer Stil (provokativer Ansatz)
- Beobachtungs-Hausaufgaben

# 6. Achtsames Bemerkten

- Sicherheit
- Kontrolle/ Planbarkeit, Einflussnahme (Macht?), Selbstwirksamkeit
- Sinn (Moral)
- Anerkennung, Wertschätzung
- Verbundenheit/Soziale Einbindung (sichere Bindung)
- Freiheit und Autonomie
- Selbstverwirklichung (Erfolg?)
- Neugier (?) Sich lebendig fühlen
- Geliebt werden

Glücklich sein

# 6. Achtsames Bemerkten

...auf zwei Systemebenen:

1. Die Berater\*in bemerkt achtsam / aufmerksam.
2. Die Beraterin unterstützt / hilft der Klient\*in, sich und ihre Umwelt achtsam und aufmerksam zu bemerken/ zu beobachten

# 6. Achtsames Bemerkten

- Hier-und-Jetzt
- Awareness
- Kongruenz
- Wahrnehmen, benennen sowie warten & folgen (Aarts)
- Störungen haben Vorrang
- Be your own chairperson
- Resonanz
- Konfrontativer Stil (provokativer Ansatz)
- Beobachtungs-Hausaufgaben

## 6. Achtsames Bemerkten

### ‘Methoden der Gestaltberatung‘

„Ich akzeptiere niemanden als kompetenten Gestalttherapeuten, solange er noch Techniken benutzt. Wenn er seinen eigenen Stil nicht gefunden hat, wenn er sich selbst nicht ins Spiel bringen kann und den Modus (oder die Technik), die die Situation verlangt, nicht der Eingebung des Augenblicks folgend erfindet, ist er kein Gestalttherapeut.“

**Fritz Perls**

# 6. Achtsames Bemerkten

## ‘Methoden der Gestaltberatung‘

1. Aufmerksam machen
2. Wiederholen
3. Übertreiben
4. Assoziationen
5. Aushalten
6. Vergangenheit und Zukunft vergegenwärtigen
7. Phantasiearbeit
8. Innere Dialoge
9. Identifikation
10. Sprachliche Äußerungen

# 6. Achtsames Bemerkten

Beratungsübung im Tandem (Zweiergruppen)



# Die zehn Prinzipien beraterischen Handelns

1. Kontext- und Auftragsklärung

2. Leid (Gefühle und Bedürfnisse) anerkennen

3. Aufrechte Beziehung

4. Verstehen der gewohnten Sicht

5. Das innere Team (Die Gleichzeitigkeit von Bedürfnissen und Gefühlen)

6. Achtsames Bemerken

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)