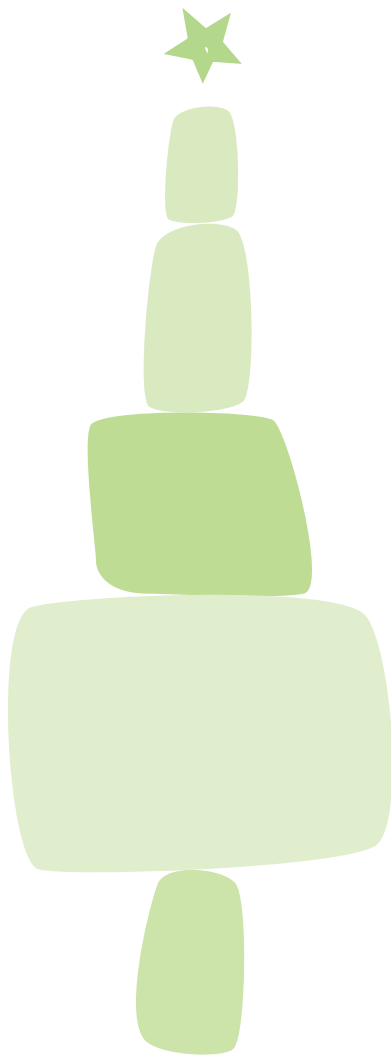


W u n d e r
antwort
Nr. 5 Winter 2006



Wenn der Wunsch zum Ziel
und aus der Zielformulierung Wirklichkeit wird.

Dann ist Weihnachten!



**Kein Problem besteht dauernd und ununterbrochen.
Was geschieht während der übrigen Zeit?**

nachgelesen ...

vernünftige Entscheidung zu treffen, so ist das doch nicht immer der Fall.

- Viele BeobachterInnen sind oft dermaßen gelähmt, dass sie vergessen, eine so einfache Fragen zu stellen wie: „Wann haben Sie zuletzt etwas gegessen?“, „Möchten Sie eine Tasse Kaffee oder eine Tasse Tee?“ Diese Fragen sind alle hilfreich, um die KlientIn wieder auf die Realität hin auszurichten.

Fragen Sie, was die KlientIn jetzt, in diesem Augenblick, braucht, um den Tag oder den Abend zu überstehen. Wenn wir nicht von der Krise betroffen sind, ist es leicht, an langfristige Lösungen zu denken. Aber wenn die Welt sich gerade auf den Kopf gestellt hat, können KlientInnen nur an kurzfristige und konkrete Schritte denken, die sich auf eine ganz

Kurz(zeit)coaching -

Jeder, der Coaching praktiziert, wird vermutlich früher oder später vor Situationen stehen, die in den Lehrbüchern nicht in übersichtlichen, ordentlichen und sauberen Kategorien beschrieben werden.

Krisen und unerwartete Notfälle erleben auch normale, gesunde und gut funktionierende Menschen. Und jeder Coach kann lernen, mit Schwierigkeiten umzugehen und in einer Krise eine Stütze zu sein. Wir bieten Ihnen hier einen kurzen, keineswegs vollständigen Führer für eine erste Hilfe an, wenn man sich solch einer Krise gegenüber sieht.

Erste Hilfe

Menschen, die sich in einer Krise befinden, können in Panik geraten oder aussehen und sich verhalten, als wüssten sie nicht, was sie tun sollen. Sie berichten oft, sie fühlten sich verloren. Es gibt keine sofortigen, gebrauchsfertigen Lösungen. Der Coach muss in der Situation angemessen improvisieren und das bereitstellen, was die KlientIn braucht.

- Bleiben Sie ruhig. Es ist wichtig, als erstes mehr den Verstand als die Emotionen einzusetzen. Es ist auch leicht und verführerisch, den KlientInnen unsere Lösungen aufzudrängen, da sie wie gelähmt scheinen und nicht imstande, für sich selbst zu denken.

- Auch wenn es den Anschein hat, als würde die KlientIn zerbrechen oder als sei sie unfähig, eine

banale Handlungsebene bezieht.

- Stellen Sie sicher, dass Sie sich zu einer genau festgelegten Zeit erneut treffen oder dass jemand da ist, der der KlientIn in dieser Krise zur Seite stehen kann.

- Fragen Sie, was hilfreich gewesen ist, die Krise (so weit) zu bewältigen, selbst wenn es nur kurzfristig war. Das kann schon dreißig Minuten nach dem Auftreten der Krise geschehen. Finden Sie heraus, was oder wer in den letzten 20 Minuten geholfen hat, mit der Situation fertig zu werden. Die Klientinnen kommen mit erstaunlichen Lösungen.

„Was sagen Sie einer KlientIn, die gerade den Arbeitsplatz verloren hat und formuliert, das Wunder bestehe darin, genau denselben Job wieder zu haben?“

Das ist eine sehr unglückliche Situation und wir wünschen, wir könnten dafür sorgen, dass genau dieses Wunder wahr würde. Wir haben auch mit Eheleuten und Eltern gearbeitet, die sich für ihre geliebten Angehörigen ein medizinisches Wunder wünschten. Wir denken, es ist in solchen Situationen am besten, den Wunsch nach eben diesem Wunder zu würdigen. Wir können aber nicht an diesem Punkt stehen bleiben; wir müssen weiter vorangehen, indem wir fragen:

„An diesem Wundertag, wenn Sie merken, Sie haben Ihren Job wieder, was würden Sie tun?“

„Wie würde das helfen?“ „Könnte es helfen, jetzt etwas Ähnliches wie das zu tun?“

Eine weitere Möglichkeit: „Das wäre ein richtig großes Wunder! Das kann ich gut verstehen, dass Sie sich das wünschen! Nur – leider – diese Wunder sind selbst für mich zu groß. Doch ich kann Ihnen das gut nachfühlen, wie wichtig das für Sie wäre. Aber das funktioniert leider, leider nicht. Mich würde jetzt interessieren, was wäre denn ein kleineres/realistischeres Wunder?“

Wie in jedem anderen Beruf sind unsere KlientInnen die besten LehrerInnen und TrainerInnen, und wir brauchen eine Geisteshaltung, bei der wir ständig weiter von ihnen lernen. Dies ist der Schlüssel, um in unserem Bereich immer besser zu werden.

Peter SZABÒ: Dr.iur., Master Certified Coach, ist Gründer und Leiter des Weiterbildungsforum Basel. Als Kurzzeit-Coach begleitet er Kunden aus dem Unternehmensumfeld. Erleben Sie Peter wieder ab dem 31.10.07 am wilob bei der Weiterbildung „Lösungsorientiertes Coaching“!

Insoo Kim BERG: Mitbegründerin des lösungsorientierten Ansatzes mit Steve De Shazer und Direktorin des Brief Family Therapy Center, Milwaukee. Sie hat als weltweit tätige Autorin und Dozentin acht Bücher zum Thema Kurzzeitberatung publiziert, darunter Bestseller wie "Lösungen (er-)finden".

- mit Langzeitwirkung!

Coaching ist mehr eine Kunst als eine Wissenschaft. Die Kunst des Coaching besteht darin, sensibel für die Sichtweisen anderer Menschen zu sein, sich die für sie relevanten sozialen Beziehungen bewusst zu machen, und Methoden zu erlernen, mit denen wir ihre Beziehungen auf die bestmögliche Weise lenken können.

Fertigkeiten können gelernt und entwickelt werden, aber unserer Überzeugung nach ist die wichtigste Zutat der leidenschaftliche Wille zur Verbesserung der Fertigkeiten und das Mitgefühl für andere. Und da möchten wir noch zwei weitere wichtige Aspekte anfügen.

Demut

Ein weiser Mensch hat einmal gesagt, je mehr wir lernen, desto mehr wird uns bewusst, wie viel wir noch lernen müssen. Das Gefühl der Bereitschaft zu lernen, entspringt der Demut, uns selbst zu sagen, wir müssten noch sehr viel lernen. Und selbstverständlich sind unsere besten LehrerInnen die KlientInnen mit ihrem Schmerz und ihrer Frustration, und unsere KollegInnen, die unser Sendungsbewusstsein teilen.

Neugier

Statt zu glauben, wir wüssten schon alles, bewahrt uns ein Gefühl der unschuldigen Überraschung und Neugier davor, zu stagnieren und einzurosten. Unendlicher Respekt für unsere KlientInnen und Neugier auf ihre vielen farbenprächtigen und einzi-

gartig kreativen Wege, auf denen sie Lösungen finden, sind der faszinierendste und gleichzeitig befriedigendste Aspekt der Arbeit mit Menschen im Gegensatz zur Arbeit mit Dingen. Wir hoffen, dass auch Sie unseren Enthusiasmus mit uns teilen, unsere Leidenschaft, Neugier und naive Verwunderung über das, was Menschen zu tun in der Lage sind.



Einige praktische Anmerkungen ...

Humor – Lachen verändert Beziehungen, ändert Positionen und Perspektiven. Nur – auch Humor ist eine Form der Beziehung und entfaltet sich immer nur im Miteinander, nie auf Kosten von jemand anderem. Denn das wäre Schadenfreude.

Eine KlientIn berichtet, dass ihr nichts „richtig gelinge“ und das, obwohl sie sich als „Perfektionistin“ versteht.

„Ah ja – und Ihnen gelingt nichts richtig... [würdigen] und das kriegen Sie immer perfekt hin!“

„Das leuchtet mir ein, dass das nicht einfach ist, wenn Sie Ihren eigenen Ansprüchen nie genügen können, wenn Ihnen nichts richtig gelingt [würdigen]. Was mich wundert – wie haben Sie das geschafft, Ihren Anspruch beizubehalten, ihn nicht zu ändern? ... Das kriegen Sie ja offenbar perfekt hin.“

So gesehen, hat Humor für mich viel damit zu tun, andere, eher ungewöhnliche und positivere Seiten herauszustellen – es geht dabei immer auch um „Umdeutungen“, das (Heraus-) Finden guter Gründe und das Anknüpfen an dem, was der Klient will.

„Wissen Sie, mir hilft nichts weiter ...“

„Da bin ich jetzt sehr neugierig – wie hilft Ihnen das ‚Nichts‘ weiter?“

„Das klingt spannend! Wie genau sieht ‚Nichts‘ aus?“

Wenn ich davon ausgehe, dass Wirklichkeiten konstruiert werden, dann ergeben sich ständig

Möglichkeiten, mit anderen Konstruktionen „zu handeln“, von anderen Konstruktionen auszugehen und so zu anderen Betrachtungen einzuladen, ohne die KlientIn zu drängen, solche anderen Konstruktionen zu übernehmen. Im Gegenteil – sie kann sich diese anderen Konstruktionen als Möglichkeiten zeigen lassen und selber entscheiden, wie sie damit umgehen will.

Von daher begreife ich Humor als Einladung mit ungewöhnlichen Möglichkeiten zu spielen, ohne dem Druck ausgesetzt zu sein, sie anzunehmen und umzusetzen. Das, so sehe ich es, stellt oft eine Entlastung dar.

„Niemand versteht mich ...“

„Wie können Sie das wissen, wenn nicht einmal Sie sich verstehen?“

„Ja, stimmt, auch ich verstehe Sie nicht ... das muss ein verdammt einsames Leben sein ...“

Eine „Warnung“: Humor entwickelt sich und ist eingebunden in die Beziehung und in den Kontext. Beschreibungen lassen sich also kaum einfach übertragen, denn es kommt mir immer darauf an, respektvoll und respektierend mit der KlientIn zu arbeiten.

Humor ist kein Selbstzweck und ebenso wenig das Mittel, das Veränderungen bewirkt. Wie alles, was ich in lösungsorientierter Beratung/Therapie tue, kann es die KlientIn anstoßen, liebevoll schubsen, so dass sie einen nächsten kleinen Schritt in Richtung Ihres Zieles, Ihrer Lösung vorankommen kann, vorausgesetzt, sie will das wirklich.

**Treffen Sie Jürgen Hargens am wilob:
Ab dem 30.03.07 starten wir mit der
Weiterbildung „IöA in der Supervision“**

Rückfall – für mich zunächst einmal nichts anderes als die Beschreibung für ein Geschehen, das offenbar nicht den Erwartungen entspricht, die die BeschreiberIn gehegt hat.

Insofern gehe ich davon aus, dass ein Rückfall kein eindeutiger Tatbestand ist, sondern eine persönliche Beschreibung. Und das lädt dazu ein, über Erwartungen zu reflektieren und den damit verbundenen Konsequenzen

„Ich kam so gut voran. Und dann das. Da fiel ich wieder ins Loch. Da war ich wieder ganz unten.“

„Das ist bitter. Das tut weh ... wenn ich das zutreffend verstehe, dann hatten Sie sich ganz anderes von sich selber erwartet? Sie hatten da viel größeres Zutrauen zu dem, was Sie können?! Das finde ich toll! Und das spricht für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen ... auch wenn es manchmal ganz anders aussieht ...“

Auch Rückfälle können Vorteile haben und vor allem – ein Rückfall kann nur eintreten, wenn die Person vorher vorangekommen ist. Insofern ist ein Rückfall immer auch die Botschaft, dass es vorangegangen ist.

„Ich kam so gut voran. Und dann das. Da fiel ich wieder ins Loch. Da war ich wieder ganz unten.“

„Das klingt bitter! Was mich interessiert, wie sind Sie vorher so weit vorangekommen? Wie haben Sie das gemacht?“

„Das tut weh, wieder ins Loch zu fallen ... wenn Sie vorher schon draußen waren ... wie haben Sie das da geschafft, raus zu kommen?“

Rückfälle laden dazu ein, nachzufragen, was geschehen ist, so dass es schief gelaufen ist – eine eher problemorientierte Frage, die sich weniger am Ziel, an der Lösung orientiert und solche Formen annehmen kann wie „Was ist passiert, dass es schief gegangen ist?“ „Was hat Sie gehindert, so gut weiterzumachen?“

Hilfreich könnte es sein, die hohe Ehrlichkeit und die gute Beobachtung zu würdigen, die in der konkreten Beschreibung des Rückfalls enthalten sind, um dann

JÜRGEN HARGENS
Motorrad
... und andere Erzählungen



Sollte es für einmal einfach nur unterhaltsam sein...

trafo verlag 2006, 157 S.,
ISBN 3-89626-619-5,
12,80 EUR

den Blick nach vorne zu richten und zu fragen, was denn helfen würde oder könnte.

„Das war ein echter Rückfall. Ich bin wieder ganz am Anfang!“

„Ich finde, diese Ehrlichkeit, diese völlige Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, die zeichnet Sie aus! Dass Sie sich nichts vormachen und den Dingen bis auf den Grund gehen! [würdigen] Das tut dann manchmal [ein kleines Stück relativieren] sehr weh ... Nun, das ist geschehen, da könnten wir uns jetzt darüber austauschen, wieso das passiert ist [anerkennen und würdigen des möglichen Wunsches, Ursachenforschung zu betreiben] ... was mich interessiert ... so etwas, ein ‚echter Rückfall‘, wie Sie es nennen, kommt immer mal wieder vor [relativieren, normalisieren und würdigen] ... was mich interessiert ... was brauchen Sie in solcher Situation, um besser damit umzugehen?“

Rückfälle stellen für mich auch ein wenig das „Auf und Ab“ des Lebens dar. Das Leben verläuft meist nicht geradlinig, sondern kurvig – mal geht es rauf, mal geht es runter und was ich dabei übersehen könnte, ist die grundlegende Richtung. Auch wenn es mal bergab geht, kann die Linie kurvig bergauf gehen.

Jürgen Hargens

Das Entscheidende ist doch die Wahlmöglichkeit!

Lieber Gunther Schmidt

Ich habe Ihnen versprochen, dass ich berichte, wie es mir nach der Sitzung im Wilob geht. Was sich durch das Gespräch verändert hat, oder eben nicht...

Ich fange am besten einmal mit der Konzentration an, weil es ja grundsätzlich um diese ging. Es ist so, dass mich immer noch "alle Bildschirme" interessieren. Aber zu meinem eigenen Stolz kann ich auch sagen, dass ich den einen oder anderen ausschalten kann - und in der Pause dann wieder an... Es gibt auch Tage, an denen sich dieser doofe Bildschirm einfach wieder einschaltet und ich nicht mehr weg schauen kann.

Ich kann auch etwas besser damit umgehen, die Probleme anderer nicht zu nahe an mich heran lassen. Also alles in allem kann man sagen, das Gespräch mit Ihnen war erfolgreich!!!

Aber man muss immer weiter an sich arbeiten (jedenfalls sehe ich das so) und das werde ich auch machen. Somit werden dies hier nicht meine letzten Zeilen sein!

Ihre farbige Lena

Gerne möchten wir hier einige Zeilen vom Gespräch zwischen Gunther Schmidt und Lena veröffentlichen. Nicht, weil das Gespräch weltbewegend war, aber weil es die Wahlmöglichkeiten zwischen verschiedenen Welten ermöglichte.

Lena: Wenn es mir nicht gut geht, dann höre ich dem Lehrer nicht zu und bin sehr unkonzentriert.
Gunther: Also wenn ich dich richtig verstehe, ist es

so, dass deine guten Vorsätze (zuhören) dann überstimmt werden und du abgelenkt wirst?

Lena: Ja - das passiert leider einfach so. Ich bin unkonzentriert, obwohl ich zuhören möchte. Ich möchte ruhiger werden.

Mutter: Es ist schade, dass Lena ihr grosses Potential nicht voll ausschöpft. Und sie leidet darunter, weil sie ehrgeizig ist.

Gunther: Also ist es dir selber wichtig?

Lena: Ja, aber nicht nur wegen den Schulnoten, sondern weil ich mit dem Reden nerve.

Gunther: Und wen nervst du damit?

Lena: Die Lehrer!

Mutter: Die Lehrer nerven sich aber nicht nur, denn Lena hat auch viel Unterhaltungswert und das schätzen sie auch.

Gunther: Aber dieses Temperament ist ja oft auch sehr nützlich. Das zeugt ja von Aktivität und Engagement. Du bist einfach eine temperament-

volle Frau mit viel Energie. Und du sprudelst vor Lebensfreude. Das ist doch nützlich. Was wäre dann hilfreich für dich: eine Steuerungsfunktion?

Lena: Ja, ich müsste das Temperament einfach besser kontrollieren können.

Gunther: Also geht es um Wahlmöglichkeiten. Wie z.B. ein Fernseher, bei dem wir nach Wunsch den Ton regulieren können. Es war doch sicher auch schon mal so, dass es gut lief und du die sprudelnde Quelle wie gewünscht regulieren konntest?

Lena: Schon. Vor allem, wenn ich in neutraler Stimmung bin, klappt es gut. Und wenn das Thema in der Schule spannend ist...

Gunther: Du sagtest am Anfang, du seiest unkonzentriert. Aber das stimmt ja überhaupt nicht. Du bist sogar sehr konzentriert! Einfach nicht immer auf das, was der Lehrer gerade verlangt. .

Lena: Ja - z.B. wenn wir im Deutschunterricht Grammatik üben, zeichne ich oft lieber.

Mutter: Sie zeichnet aber nicht nur sondern sie beschäftigt sich auch mit Anderen und deren Problemen.

Lena: Aber ich höre dem Lehrer schon noch auf einer Ebene zu.

Gunther: Das ist ja überhaupt nicht möglich, wenn man nicht hochkonzentriert ist.

Es sind also mehrere Fernseher, die gleichzeitig laufen... Verstehe ich dich richtig: In neutraler Stimmung geht es ganz gut, dich abzugrenzen, dich nur auf einen Fernseher zu konzentrieren.

Lena: ja, ich müsste mich einfach mehr abgrenzen.

Gunther: Auf einer Skala von 1-10, wobei 0 heisst, es klappt überhaupt nicht, wie gelingt dir das an einem durchschnittlichen Tag?

Lena: Das hängt von meiner Stimmung ab. Nach den Ferien z.B. geht es besser, weil ich mir das dann fest vorgenommen habe. Die guten Vorsätze halten einfach nicht an.

Gunther: Du müsstest also einfach mehr nutzen, was du sowieso schon kannst. Du selbst müsstest es dir also beibringen, deine eigene Lehrerin sein. Wer könnte das besser als du selbst!

Zwischendurch frage ich jeweils immer, ob das Gespräch so in Ordnung ist?

Lena: Ja! Ich finde es lustig!

Gunther: Das freut mich. Denn sonst muss ich noch befürchten, dass ich dich langweile und du beginnst zu malen!

Gunther: Hat dir deine Mutter z.B. schon dabei geholfen, dass es gut ging?

Lena: Sie hilft mir schon sehr. Aber wenn ich dann eine schlechtere Note nach Hause bringe (obwohl ich eine gute Schülerin bin), dann ist ihr Kommentar, dass ich wohl wieder unkonzentriert war. Und das nervt mich.

Gunther: Ist es hilfreich, wenn du dich nervst? Und wie wirkt sich das aus?

Lena: Ich nerve mich vorallem über mich selbst.

Gunther: Und ist es hilfreich, wenn du dich über dich selber nervst?

Lena: Manchmal schon, denn dann strengte ich mich mehr an.

Gunther: Also ist es nicht immer gleich, es gibt also Unterschiede. Wenn du dich nervst, grenzt du dich besser ab. Und es laufen nicht alle Fernseher

gleichzeitig.

Lena: Es gelingt manchmal schon, aber ich weiss nicht wie und warum!

Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe, wie sich Gunther Schmidt selbst vor Referaten mit Brustschwimmübungen abgrenzt und warum bei ihm in der Praxis ein Schild hängt: Bitte nicht helfen, es ist auch so schon schwer genug!



Dr. med. Dipl. rer. pol Gunther Schmidt, Leiter Milton-Erickson-Institut, Heidelberg

Mehr über dieses Gespräch - worüber demnächst auch ein Lehrvideo zum Verkauf angeboten wird - gibt's in der nächsten Wunderantwort.

Und noch mehr Gunther Schmidt können Sie ab dem 5.02.07 gleich selbst am wilob erleben: in der Weiterbildung lösungsorientierte Therapie und Beratung!

eingekauft ...



Eine wunderbare Geschenkidee!

Haben Sie die Zeilen auf den Seiten 2 und 3 aus "Kurz(zeit)coaching mit Langzeitwirkung" fasziniert? Dann gönnen Sie sich - oder Ihren KollegInnen doch dieses Geschenk!

"Ich habe das Buch mit großem Genuss gelesen, an vielen Stellen noch etwas gelernt, den Hinweisen und Aussagen der beiden Autoren fast immer völlig zugestimmt. Beeindruckend finde ich, wie es den Autorinnen gelungen ist, mit mir als Leser genau das zu betreiben, was Sie als Haltung und Vorgehensweise für Coaches beschreiben: Im Ton zugewandt, ohne zu verschmelzen; in der Darstellung einfach, ohne zu simplifizieren; in den Aussagen handfest, ohne platt zu werden; in der Haltung ressourcenorientiert, ohne die Klientenschwierigkeiten zu verniedlichen. So kann man wohl nur schreiben, wenn man extrem viel Erfahrung hinter sich hat. Ich begrüße es sehr, dass dieses Buch auf den deutschen Markt kommt, weil es für mich die Idee des soliden Handwerks in der Beratungsarbeit verkörpert."

Wolfgang LOOSS

AZB	5600 Lenzburg
PP Journal	5600 Lenzburg

(Ver-)Trauen Sie, auch im 2007 einen Schritt vorwärts zu machen? Unter www.wilob.ch gibt's **wunderbare** Kursangebote!

vorausgeschaut ...

Wunderschöne Festtage!

Haben Sie fürs neue Jahr auch einen guten Vorsatz gefasst? Wenn ja, dann gratulieren wir dazu herzlich. Denn wenn man so klar ein Ziel ins Auge fasst, steht der Erfüllung wohl nichts mehr im Wege.

Oder doch? Es ist nicht immer einfach, die Vorsätze zu verwirklichen. Aber was ist schon einfach? Und macht es nicht Spass, wenn man jeden Tag, an dem man seinem Ziel näher gekommen ist, feiert? Und dafür sind ja die nächsten Tage da: Es sind Festtage!

Wir haben uns vorgenommen, auch weiterhin für Sie und Ihre Wünsche da zu sein. Und wir hoffen, dass Sie uns dabei helfen und uns begleiten. In diesem Sinne freuen wir uns auf unzählig viele Festtage im 2007.

Danke!

E-Mail: kontakt@wunderantwort.ch



Impressum:

Wunderantwort, Hendschikerstr. 5,
CH-5600 Lenzburg,
Tel.: 062 892 90 79, Fax: 062 892 90 78
Internet: www.wunderantwort.ch
Verleger: w i l o b, CH-5600 Lenzburg
Druck: eins Werbung & Druck,
D-16540 Hohen Neuendorf
Inserateannahme:
kontakt@wunderantwort.ch
Werbeinsetrate: 1/1 Seite, sFr. 1'800.00,
Stelleninsetrate 1/8 Seite, sFr. 180.00
Auflage: 4000 Exemplare, 4 x pro Jahr
Abo: sFr. 20.00