

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Resilienz: Was die Seele stark macht

Inhalt

Heft 94

- Resilienz lernt man in der Kita
- Resilienz - wozu?
- In allen Lebensbereichen stark
- Mit Hochsensibilität Resilienz entfalten
- Resilient bleiben als Berater und Coach
- Management à la Stehaufmännchen
- Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit



Resilient bleiben als Berater, Trainer, Coach

Eine IP-Beraterin stellt ein individualpsychologisches Selbstfürsorge-Rezept vor - eines mit Fragen, die es in sich haben.



Ulrike Strubel ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, IP-Beraterin, Supervisorin und Coach mit eigener Praxis für Lebensfragen in Schifferstadt.
www.beziehungspunkte.de

Manche Themen unserer Klienten oder Trainingsteilnehmer bringen auch in uns etwas zum Klingen. Das ist vollkommen normal, denn wer mit Menschen arbeitet, der bringt sich immer auch selbst mit ein. Supervision beleuchtet diesen Prozess, diesen „Tanz der Lebensstile“ wie Dr. Rachel Shifron ihn nennt. Doch können wir auch selbst etwas dafür tun, dass wir resilient und damit widerstandsfähig bleiben? Ich denke ja und bin bei Alfred Adler und Rudolf Dreikurs fündig geworden. Ich habe Ihnen ein Selbstfürsorge-Rezept zusammengestellt mit neun Zutaten, die es in sich haben. Es ist gespickt mit Fragen, die Sie am besten schriftlich beantworten, denn das erhöht die Wirkung. Lassen Sie uns doch gleich gemeinsam mit dem Kochen beginnen. Man nehme:

1. Selbstermutigung

Haben Sie sich selbst schon einmal gefragt, wieso Sie Berater, Trainer oder Coach wurden? Sie haben sich ganz bestimmt freiwillig dazu entschieden und das ist kein Zufall. Vielleicht gibt es sogar eine passende Kindheitserinnerung dazu? Ich selbst weiß zum Beispiel noch sehr genau, dass ich als Achtjährige meine Mutter im Kaufhaus beraten durfte, welcher Stoff ihr besser steht. Als Berater, Trainer, Coach machen Sie Menschen Mut, ihr Leben selbst zu gestalten und liebevoll und freundlich mit sich umzugehen. Doch wie schaut es mit Ihrer Selbstermutigung aus? Hier paar Fragen, die zum Nachdenken anregen wollen:

- Was finde ich gut an mir als Berater, Trainer, Coach?
- Was schätzen meine Klienten und Teilnehmer an mir?
- Wie leicht fällt es mir, über meine Stärken und Talente zu sprechen?
- Was habe ich beruflich und privat erreicht, worauf ich stolz sein kann?

2. Selbstvertrauen

Läuft in der Beratung, im Coaching oder Seminar etwas nicht wie geplant, dann brauchen Sie vor allem Vertrauen in sich selbst. Sie sind gefordert, sich etwas zu trauen, sich etwas zuzutrauen. Ihr Klient, Ihr Coachee, Ihre Gruppe hat sich Ihnen anvertraut und erwartet Führung von Ihnen. Gleichzeitig darf der Kontakt auf Augenhöhe nicht abbrechen. Daher an dieser Stelle ein paar Fragen zum Selbstvertrauen, das ein Ergebnis von Mut und Training ist:

- Wie sehr vertraue ich meinen Berater-Trainer-Coach-Fähigkeiten?
- Welche Situationen fallen mir ein, die herausfordernd waren und in denen ich mich etwas getraut habe?
- Wie sehr vertraue ich meiner Intuition?

3. Seine Sache auf Nichts stellen

Hier sind wir ganz dicht bei Alfred Adler, der diesen Standpunkt bewusst in jeder Beratung einnahm. Ruhe zu bewahren fiel ihm daher leicht, denn er vertraute auf die schöpferische Kraft, die im Beratungsprozess immer zu finden ist. Übertragen Sie diese Haltung auf Ihre eigene Psychohygiene und stellen sich folgende Fragen:

- Wie gut kann ich meine professionelle Rolle auch mal aufgeben und mich voll und ganz auf den schöpferischen Prozess zwischen mir und meinem Klienten, Coachee oder den Teilnehmern einlassen?
- Wie viel Ruhe und Gelassenheit strahle ich aus?

Ein Zusatztipp: Gleichen Sie Ihre Antwort auf die letzte Frage mit KollegInnen ab, dann haben blinde Flecken an dieser Stelle keine Chance.

»Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der sichere Weg zum Erfolg ist immer, es doch noch einmal zu versuchen.«
(Thomas Alva Edison)

4. Geduld mit sich selbst

Dieser Punkt ist aus meiner Sicht für eine gute Psychohygiene unerlässlich. Als Berater, Trainer, Coach haben Sie ganz sicher viel Geduld mit Ihren Klienten und Teilnehmern, sonst wären Sie nicht erfolgreich im Beratungs-/Coaching-/Trainingsmarkt. Doch wie schaut es mit der Geduld bei sich selbst bei Ihnen aus? Hier ein paar Fragen, die Klarheit bringen:

Wie viel Geduld habe ich mit mir als Berater, Trainer, Coach?

Sehe ich auch kleine Fortschritte meiner professionellen Rolle und freue mich darüber?

Gehe ich liebevoll und freundlich mit mir selbst um?

5. Klarheit in der Verantwortung

Diesen Selbstklärungsprozess lege ich allen ans Herz, die beruflich mit Menschen arbeiten. Denn oft fühlen wir uns für Dinge verantwortlich, die nicht unsere Aufgabe sind. Dann landen wir schnell mal in der „Abhängigkeitsfalle“ und messen unseren Erfolg daran, ob unsere Klienten, Coachees oder Trainingsteilnehmer Fortschritte machen oder nicht. Damit Ihnen das nicht passiert, ein paar Fragen für Ihre Psychohygiene:

Sehe ich mich für den Prozess der Beratung, des Trainings verantwortlich, nicht aber für den Erfolg meines Klienten oder Teilnehmers?

Wie gut kann ich damit umgehen, wenn mein Gegenüber aus meiner Sicht keine oder nur wenige Fortschritte macht?

6. Mut zur Unvollkommenheit

Wir alle machen Fehler, denn das liegt in der Natur des Menschen. Doch wir sollten unseren Mut deshalb nicht verlieren. Und wir sind in diesem Punkt für unsere Klienten, Coachees und Trainingsteilnehmer ein wichtiges Vorbild. Wie schauen Ihre Antworten zu diesem Punkt aus?

Wie gut kann ich meine Unvollkommenheit als Berater, Trainer, Coach annehmen?

Wie gut kann ich Fehler zugeben und wie leicht oder schwer verzeihe ich mir Fehler?

Bin ich für meine Klienten und Teilnehmer ein gutes Vorbild für Mut zur Unvollkommenheit?

Auch hier lohnt sich der Außenblick, denn unsere Selbsteinschätzung deckt sich nicht immer mit dem, wie andere uns sehen.

7. Umgang mit Widerstand

Manchmal ist im Beratungsprozess sprichwörtlich Sand im Getriebe und es scheint nicht so recht vorwärts zu gehen. Halten Sie in solchen Situationen ganz bewusst inne und machen Sie einen Ziel-Abgleich. Die folgenden Fragen sollen dabei helfen:

Welche Ziele verfolge ich – welche Ziele vermute ich bei meinem Gegenüber?

Wie kann ich seine Ziele überprüfen, um sicher zu sein, dass wir beide noch auf der gleichen Spur sind?
Wie und wann spreche ich das Thema an?

Ich wünsche Ihnen, dass mit den Antworten die Beratung, das Coaching oder Training wieder störungs- und widerstandsfrei verläuft.

8. Selbstreflexion

Diese Psychohygiene-Zutat macht Sie als Berater, Trainer, Coach zum Profi. Schauen Sie sich die Beratung, das Coaching oder Training noch einmal an und nehmen Sie dabei die Vogelperspektive ein. Seien Sie dabei fachlich kritisch und doch wohlwollend zu sich selbst. Auch dazu ein paar Fragen:

Wie habe ich die Beziehung hergestellt und gehalten?
Was habe ich getan, um möglichst schnell einen konkreten Auftrag zu bekommen?

Welche Methode habe ich gewählt und war diese hilfreich oder eher nicht?

Wo sehe ich bei mir selbst eine Weiterentwicklung?
An welchen Stellen war ich souverän und zufrieden mit mir?

Diese Fragen ersetzen zwar keine Supervision, doch wenn Sie sich dafür die Zeit nehmen, dann sehen Sie glasklar ihre Erfolge und Fortschritte.

9. Kein Vergleichen mit Anderen

Ein Spruch von Karl Lagerfeld bringt es auf den Punkt: „Persönlichkeit beginnt da, wo der Vergleich aufhört!“ Das ist eine wesentliche Zutat für Ihre Psychohygiene, denn Sie wirken als Person in jeder Beratung, in jedem Coaching und in jedem Training. Die Methode kann gleich sein, doch Sie setzen sie ganz individuell um. Fragen Sie sich deshalb:

Wie sehr bin ich von mir und meiner Arbeit als Berater, Trainer, Coach überzeugt?

Wie gut kann ich bei mir bleiben, wenn ich von KollegInnen-Erfolgen höre oder lese?

Ertappe ich mich beim „besser-schlechter-als-Denken“ oder bin ich ziemlich frei davon?

Jetzt kennen Sie die neun Zutaten für das individualpsychologische Selbstfürsorge-Rezept, das zu kochen sich bei der Psychohygiene als Berater, Trainer, Coach bewährt hat. Kombinieren Sie die Zutaten, wie es Ihnen gefällt und auch wenn gerade nicht alle Zutaten vorrätig sein sollten, lohnt es sich dennoch mit dem Kochen anzufangen. Bei diesem Rezept sind Sie an keine Reihenfolge gebunden, denn Mischen ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht. Außerdem brauchen Sie keine Angst vor Überdosierung zu haben und das Selbstfürsorge-Rezept ist auch frei von unangenehmen Nebenwirkungen. Zumindest sind mir bisher noch keine bekannt geworden. Sollten Sie dennoch welche feststellen, freue ich mich auf Ihre Rückmeldung.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Stress vermeiden - Balance finden

Redaktionsschluss: 1. März 2016

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die Vpip-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu Vpip-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
(Buch-)Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel: +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (Vpip), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (Vpip).

Redaktionsanschrift: e-mail: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.