

Mein Tipp an mich

Der Blick durch eine externe Beraterbrille aktiviert die Selbstberatungskompetenz und schafft Zugänge zur Selbstwirksamkeit. Das Aufschreiben der Situation wirkt bereits entlastend und das Benennen der Situation erfolgt ohne Bewertung oder Beschwichtigung.

In welchem Setting kann die Übung eingesetzt werden?

Diese lösungsorientierte Übung kann u.a. in Seminaren zur Förderung der Selbstwirksamkeit, der Persönlichkeitsentwicklung, der Stressbewältigung sowie in Kommunikationstrainings eingesetzt werden.

Welche Ziele werden mit der Übung verfolgt?

- ✓ Teilnehmer*innen erfahren die entlastende Wirkung, Problematisches ungefiltert benennen und aufschreiben zu können
- ✓ Teilnehmer*innen üben sich darin, mit wohlwollendem Blick auf sich zu schauen und dabei eine andere Perspektive einzunehmen
- ✓ Teilnehmer*innen erfahren die wohltuende und konstruktive Art der lösungsorientierten Kommunikation für andere und für sich selbst

Welches Material wird benötigt?

DIN A4 oder besser noch ein DIN A3 Blatt, Metaplankarten, Stifte

Wie sieht die Durchführung genau aus?

1. Der / die Trainer*in bittet alle Teilnehmer*innen das Blatt in drei gleichgroße horizontale Spalten einzuteilen und die erste linke Spalte mit der Überschrift zu versehen:

*Das erlebe ich in der Arbeit oder in der Beziehung oder ...
momentan als belastend.*

Darunter schreiben die Teilnehmer*innen ungefiltert auf, was gerade belastend ist.

2. Die mittlere Spalte erhält die Überschrift:
Mein Tipp als wohlwollender Berater an mich selbst.

Folgende Instruktion erhalten die Teilnehmer*innen für diese Spalte:

Stelle dir hier vor, dass du ein förderlicher Berater bist! Das kann auch ein guter Freund sein, jemand den du sehr schätzt, vielleicht jemand der dir schon einmal sehr geholfen hat. Als dieser konstruktive Berater beobachtest du dich nun selbst in deiner schwierigen Situation. Du schaust dir selbst zu und erkennst an, was du leistest und wie du zurzeit mit Belastungen umgehst. Welche Möglichkeiten und Kompetenzen siehst du als Berater bei dir? Welche Empfehlungen gibst du dir? Das kann alles Mögliche sein, z.B. auch Sinnsprüche oder zunächst verrückt klingende Dinge. Notiere alles, was dir einfällt hier.

3. Wenn das geschafft ist sucht sich jede/r Teilnehmer*in einen Partner oder eine Partnerin für ein gegenseitiges Minicoaching, in dem konkrete Schritte erarbeitet werden. Die Paare können sich natürlich auch schon vor Übungsbeginn finden.

Mögliche Fragen für das Coaching:

- ✓ Was genau ist das Belastende?
- ✓ Wie hast du als wohlwollende(r) Berater*in auf dich geschaut?
- ✓ Welche Kompetenzen hast du entdeckt?
- ✓ Welche Möglichkeiten hast du genutzt? Was noch ist dir dennoch gut gelungen?
- ✓ Was genau möchtest du in Bezug auf das Belastende erreichen?
- ✓ Mit welchen Veränderungsschritten kannst du das erreichen?
- ✓ Was davon möchtest du als erstes tun?
- ✓ Welche deiner Fähigkeiten oder Kompetenzen möchtest du dazu nutzen?
- ✓ Wann wirst du beginnen und welches Symbol soll dich begleiten/ dich erinnern?

4. Die rechte Spalte erhält die Überschrift:

Weiteres Hilfreiches/ Nützliches. Mein erster kleiner Schritt in Richtung Ziel

Die Teilnehmer*innen gehen noch einmal mit Ihrem/r Partner*in in den Austausch:

Tausche dich mit einem Partner oder Partnerin aus. Trage diese Schritte hier ein und suche oder kreierte ein Symbol für die bedeutsamste Erkenntnis oder einen gut machbaren ersten Schritt. Dir ist z.B. die Idee gekommen, dass du

verstärkt deinen Humor nutzen möchtest, dann könnte dein Symbol ein Smiley sein. 😊

Schließlich werden die Symbole im Plenum erklärt und Schritte benannt, Coaches gewürdigt und Prozesse beschrieben – alles das, was geteilt werden will und darf.

Was gibt's sonst noch zu wissen?

- Es kann hilfreich sein das dreigeteilte Blatt mit den Überschriften an der Flipchart als Beispiel zu platzieren oder auch ein Arbeitsblatt für die Teilnehmer*innen mit den Überschriften vorzubereiten.
- Ein Bogen für die Anleitung der Einzelarbeit inklusive der Fragen für das Minicoaching kann ermöglichen, das die Teilnehmer*innen ganz eigenständig arbeiten können.
- Quelle: Geschrieben und praktisch erprobt von Simone Burwinkel (www.burwinkel.de), basierend auf Neumann-Wirsig, H. (Hrsg.). (2017). Lösungsorientierte Supervisions-Tools: renommierte Supervisorinnen und Supervisoren beschreiben 50 lösungsorientierte, systemische und hypnosystemische Tools für die Supervision. ManagerSeminare Verlags GmbH.