

# Arbeitsmethoden

## Inhalt

Aufstellungen am Systembrett .....	2
Biografisches Coaching.....	3
MARI.....	4
Imaginationsreisen .....	5
Werte und Identität .....	6

## Arbeitsmethoden

Das klassische Gespräch ist der Dreh- und Angelpunkt einer psychosozialen Beratung. Selbstverständlich ist es wichtig, eine Angelegenheit im vollen Umfang zu verstehen und eine Sache von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Der logisch denkende Verstand, also die linke Gehirnhälfte, als Werkzeug in der Beratung ist unverzichtbar.

Aber bisweilen laufen die Gedanken im Kreis und enden immer wieder bei den gleichen Schlussfolgerungen. Die Vernunft sucht nach Gründen, auch wenn die zur Lösung wenig bis gar nichts beitragen. Ganz im Gegenteil, es kann sogar ziemlich entmutigend sein, wenn man bei negativen Glaubenssätzen landet, die so oder so ähnlich lauten wie: Ich kann das nicht. Das wird nie was, usw.

Daher habe noch andere Methoden im Gepäck, um auch Ihren kreativen und emotionalen Anteil, also die rechte Gehirnhälfte, mit ins Boot zu holen. Sobald die Hände oder der Körper anderweitig beschäftigt sind und der Geist sich entspannt, dringen unbewusste Botschaften nach oben und die Fantasie beginnt zu arbeiten. Dabei entstehen ganz neue Perspektiven und Denkansätze.

Neben den unten näher beschriebenen Methoden arbeite ich auch mit:

Der leere Stuhl, Entlastungsgespräch, Kopf-Herz-Bauch-Methode, Buntes Schreiben, Tetralemma, Energiefass, Change it – like it – leave it, Soziales Atom, Ressourcenarbeit, innere Antreiber, Säulen der Identität oder der Partnerschaft, usw.

Die Methode hängt von Ihrem Anliegen und Ihren persönlichen Vorlieben ab.  
Wesentlich ist, linke und rechte Gehirnhälfte in die Beratung einzubeziehen.

## Aufstellungen am Systembrett

Eine Situation mit Hilfe von Stellvertreter-Figuren überblicken



Visualisierung schafft Ordnung und emotionale Distanz. Gedanken werden vom Kopf aufs Brett gebracht und können dort in Ruhe und von allen Seiten betrachtet werden. Gefühle werden klar benannt und als Teil eines Gesamtsystems erkannt.

Das Brett kann sowohl innere als auch äußere Situationen oder Konflikte darstellen. Das können die Komponenten einer Entscheidungsfindung sein, die Mitglieder eines Teams oder ein Beziehungsgeflecht. Was immer Sie derzeit gerade beschäftigt, was nicht so funktioniert wie es sollte, was sie herbei- oder wegwünschen: Stellen Sie es aufs Brett und lassen sich überraschen, was sich dabei für eine Dynamik entfaltet.

Im Gegensatz zur klassischen Familienaufstellung mit realen Personen kommen beim Systembrett Figuren, Holzklötze oder Symbole zur Anwendung. Der Klient wählt die Figuren aus, stellt sie auf das Brett so wie er deren Wechselwirkung wahrnimmt. Das Zweiersetting (Berater und Klient) ermöglicht eine ruhige und entspannte Arbeitsatmosphäre ohne Zeitdruck.

# Biografisches Coaching

Die Vergangenheit verstehen  
um die Gegenwart zu meistern und die Zukunft zu gestalten



Biografiearbeit ist immer subjektiv. Wir sehen die Vergangenheit durch die Brille der Gegenwart. Geschichten werden jedes Mal anders erzählt. Wir bewerten das Gestern aus der Sicht des Heute. Etwas, das wir damals als Unglück erlebt haben, mag sich im Nachhinein als richtungsweisende Erfahrung herausstellen. In diesem Sinne können wir unsere Biografie umschreiben. Nicht die äußeren Ereignisse, aber das innere Erleben.

Der Blick zurück hilft dabei, das Puzzle des Lebens zu verstehen; insbesondere an den Sollbruchstellen des Lebens, wo das Alte nicht mehr trägt und das Neue noch nicht greifbar ist; wenn man sich plötzlich mit einer neuen Situation konfrontiert sieht (Riss in der Partnerschaft, Trennung, Kündigung, Krankheit, Auszug der Kinder...) oder wenn man dabei ist, in eine neue Lebensphase einzutreten (Lebensmitte, Menopause, Pensionierung...).

Im Rückblick lassen sich Entwicklungsprozesse, Sinnzusammenhänge und ein roter Faden erkennen. Die Erinnerung an das, was man geleistet, gelernt und bewältigt hat, holt vergessene Fähigkeiten und Talente zurück in die Gegenwart und macht Mut für die Zukunft.

**Wir sind, wer wir geworden sind.**

# MARI

systemisch-kunsttherapeutische Arbeit mit Symbol- und Farbkarten



MARI ist ein zyklisches Zeitmodell. Nicht nur das Leben als Ganzes, sondern jeder kleinere oder größere Ausschnitt unterliegt dem Zeitablauf. Im ewigen Kreislauf von Entstehen, Höhepunkt und Vergehen können sich Pläne, Gefühle, Projekte und Beziehungen verabschieden oder nach vorne schieben. In jeder unserer unterschiedlichen Rollen (im Beruf, in der Familie, in der Freizeit), sind wir auf einer eigenen zyklischen Stufe. Vielleicht sind wir gleichzeitig am Höhepunkt einer beruflichen Weiterbildung, am Anfang einer familiären Fürsorgeverpflichtung und am Ende einer Wohnsituation.

Die Symbole und Farben regen die Fantasie an und werden frei gewählt. MARI lenkt die Aufmerksamkeit auf die Entwicklung, wobei jede Phase ihre spezifische Qualität hat, mit ganz besonderen Chancen und Herausforderungen.

Wo etwas zu Ende geht, entsteht Raum für Neues. Der Wunsch nach Selbstverwirklichung und Weiterentwicklung ist angeboren. Ein gesunder Mensch möchte sich Herausforderungen stellen und freut sich über deren Bewältigung.

# Imaginationsreisen

Eine geführte Reise zu inneren Bildern



Im Vorgespräch besprechen wir die Art der Bilder, die wir heraufbeschwören wollen. Je nach Fragestellung kann es der Baum des Lebens oder eine Landschaft oder ein Garten sein (wie geht es Ihnen gerade, was ist da, was fehlt), oder ein Vogelflug (wie schaut Ihr Leben aus einer objektivierenden Distanz aus) oder zu einer Weggabelung (bei Entscheidungsfragen) oder zu einem Krafttier oder zu einem Engel (wenn mit Ihrer inneren Weisheit Kontakt aufnehmen möchten).

Das rationale Denken macht eine kleine Pause. Die Reise findet in entspanntem Zustand statt. Es ist keine tiefe Trance, sie können bei Bedarf jederzeit die Augen öffnen und abbrechen. Durch die Entspannung gelangen unbewusste Inhalte an die Oberfläche, wie in nächtlichen Träumen.

Unmittelbar nach der Reise werden die Eindrücke festgehalten, denn sie haben die Tendenz, sich bald zu verflüchtigen. Je nach persönlichem Geschmack können Sie das, was Sie gesehen haben zeichnen, malen, aufstellen oder aufschreiben.

Im Anschluss holen wir das rationale Denken wieder an den Arbeitstisch und besprechen die Bilder, ihren Symbolgehalt und ihre Bedeutung für Ihr konkretes Anliegen im Hier und Jetzt.

# Werte und Identität

Wer sind wir und welche Werte sind handlungsleitend?



Innere Konflikte entstehen, wenn wir nicht wissen, welche Werte die höchste Priorität haben. Jeder hat eine bestimmte Wertehierarchie, doch die ist nicht immer bewusst. Je nach Lebensphase und Ausgangssituation können andere Werte in den Vordergrund treten. Vermeintliche Allgemeinplätze wie Gesundheit, Jugend oder finanzielle Sicherheit werden gerade dann wichtig, wenn sie nicht mehr selbstverständlich sind.

Durch bewusstes Vergleichen und Abwägen entsteht ein Bewusstsein darüber, was uns ausmacht, woran wir glauben und wer wir sind. Das ist die Basis für Richtungsentscheidungen und Kurskorrekturen und für einen authentischen Lebensweg.

Manchmal begrenzen wir uns durch ein eng gefasstes Selbstbild. Wir meinen, ein bestimmtes Image aufrecht erhalten zu müssen, zum Beispiel ein rationaler und gelassener Mensch zu sein. Dabei ignorieren wir innere Anteile, die mitfühlend, unlogisch oder fantasievoll sind. Eine abgerundete Persönlichkeit versöhnt die innere mit der äußeren Identität.