

Diplomarbeit zur Ausbildung Lebens- und Sozialberatung

(Auszug mit Genehmigung d. Autors T. M.)

Inhaltsverzeichnis 1.

Einleitung	4	2.
Selbstreflexion.....	5	2.1
Meine Vorgeschichte	5	2.2
Die Idee zu beraten	6	2.3
Von meinem unbewussten Sein zum Bewusstsein	6	2.4
Der Weg zu dieser Ausbildung	7	2.5
Mentaltechnik und ein Techniker.....	8	2.6
Wo komme ich her? Wo bin ich hier?	9	2.7
Ich spiele eine Rolle !.....	10	2.8
Gereifte Kommunikation – die Liebe zum Detail	11	2.9
Ethik und Selbstbeobachtung, Mein Wertekatalog	12	2.10
Meine größten Veränderungen durch die Ausbildung.....	13	2.11
Mentalen Techniken und ich	14	2.12
Stolpersteine und blinde Flecken	15	2.13
Begleiten eines Klienten (ohne konkreten Auftrag)	16	2.14
Die Gesundheit, Stärke und Reifung meiner Seele.....	17	2.15
Ich in der Zukunft: Pläne, Schwerpunkte als Berater	18	2.16
Paar- und Sexualberatung Meine Beziehung	20	2.17
Die Ausbildung bei CoachingYou®	21	2.18
Reaktionen meiner Umgebung	22	3.
Der praktische Fall.....	24	3.1
Wie finde ich einen geeigneten Diplomfall ? Was will ich ? Wann ?....	24	3.2
Vorbereitung und der erste Kontakt.....	25	3.3
Sitzung Nr. 1: Übergabegespräch und Erstgespräch	26	3.4
Sitzung Nr. 2: Der erste Besuch im Rehabilitationszentrum.....	32	3.5
Sitzung Nr. 3: Meditation mit der Klientin	36	3.6
Sitzung Nr. 4: Nach der Prothesenpause.....	39	3.7
Sitzung Nr. 5: Die letzte Sitzung im Rehabilitationszentrum.....	42	3.8
Zusammenfassung weiterer Sitzungen im Haus der Klientin	46	3.9
Zusätzliche Gedanken und Erkenntnisse aus der Supervision	49	4.
Abschließende Worte	51	5.
Abkürzungsverzeichnis	52	1.

Einleitung

In den letzten vierundvierzig Jahren habe ich schon unzählige Referate, Tests, Prüfungen, Durchführungsprotokolle und sonstige Arbeiten geschrieben. Es waren auch Abschlussarbeiten und Maturaprojekte dabei. Fast alle dieser Arbeiten hatten eines gemeinsam: es handelte sich zumeist um technische, oder technikaffine Themen, wo Fakten und messbare, nachvollziehbare Ergebnisse zählten. Diese hier vorliegende Arbeit ist meine erste Diplomarbeit, und vor allem eine Diplomarbeit, die so gar nicht auf Technik oder reinen Fakten beruht, sondern wo Gefühl, Intuition, Gespür, Hinhören und Hinfragen wichtig sind. In keiner Phase meines Lebens habe ich mich so oft hinterfragt und selbst beobachtet wie in den letzten drei Jahren. Meine Diplomarbeit hat zwei große Themenbereiche: Der erste Teil beschäftigt sich hauptsächlich mit mir, meiner Motivation zu dieser Ausbildung, meiner Entwicklung, meinen Erfahrungen, meinen Fortschritten aber auch mit Dingen, wo ich persönlich bei mir acht geben muss und woran ich wachsen kann. Eingefasst wird dieser erste Teil in meine Vorgeschichte und abschließend in meine zukünftigen Pläne und Vorstellungen als Lebens- und Sozialberater. Im zweiten Teil

berichte ich anonymisiert über einen praktischen Fall, wo ich eine Klientin (KL) über einige Zeit beraten und begleiten durfte. Dabei gehe ich auf meine Vorbereitung, den Ablauf der einzelnen Beratungssitzungen, sowie die von mir gewählten Interventionen und Fragetechniken ein. Ich beschreibe auch die Hochs und Tiefs der KL während dieser Zeit. Weiters berichte ich über Stolpersteine, die ich in den Fallsupervisionen erfahren durfte, oder die ich selbst rechtzeitig bemerken konnte. Im Text werde ich bei öfter vorkommenden Begriffen Abkürzungen verwenden, die ich bei erstmaliger Verwendung in Klammern setze und im Kapitel 5, Abkürzungsverzeichnis, alphabetisch aufliste. Abschließend zu dieser Einleitung möchte ich darauf hinweisen, dass ich zum Vorteil der besseren Lesbarkeit auf die schriftliche Unterscheidung der Geschlechter verzichte. Es sollen sich im folgenden Text alle Menschen angesprochen fühlen, unabhängig der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, oder der sexuellen Orientierung.

2. Selbstreflexion

In diesem Kapitel beschreibe ich in einem größtenteils chronologischen Ablauf meine persönliche Entwicklung und welche Überlegungen, Gedanken und Gefühle mich zu einem reiferen Menschen werden ließen. Es soll sich zeigen, wo ich gereift bin, wo ich alte Verhaltensmuster abgelegt habe, neue Eigenschaften, neue Fertigkeiten und soziale Kompetenzen (Softskills) dazu gewonnen habe. Ich beginne in den ersten Unterkapiteln mit der Entdeckung meiner Persönlichkeit. Ab dem Kapitel 2.4 reflektiere ich über meine Weiterentwicklung durch die qualitativ hochwertige Ausbildung bei CY, durch die hervorragende Lehrgangsleiterin Gabriela und die wertvollen und wertschätzenden Gespräche und Diskussionen mit den Teilnehmern und Referenten während dieser Zeit.

2.1 Meine Vorgeschichte

Es ist Juni 2002. Zu dieser Zeit war ich durch und durch ein Techniker. Wie beschreibe ich mich damals als Techniker? Ich nenne ein paar Eigenschaften, die mich definierten und prägten: nüchtern, logisch, berechnend (im Sinne von: alles kalkulieren müssen), skeptisch, mein Blickwinkel war fokussiert und dadurch sehr eng, ich wertete und bewertete schnell und effektiv, der Intellekt stand über allem, Gefühle kannte ich nur in sehr abgeschwächter Form. Es würden mir hier noch viele ähnliche Eigenschaften einfallen, aber aus heutiger Sicht kann ich zusammenfassend sagen: Ich war auf dem besten Wege, ein gefühlsarmer Mensch zu werden. Andererseits bemerkte ich schon im Jugendalter, dass ich viel über das Verhalten und die Kommunikation der Menschen untereinander beobachtete. Diese zuletzt genannte Eigenschaft würde sich bei mir schon bald sublimieren. In diesem Juni 2002 änderte sich mein Leben durch einen Unfall grundlegend. Diese Änderung geschah auf physischer Ebene relativ schnell, da mir als eine der Unfallfolgen ein Bein unterhalb des Knies amputiert werden musste. Auf psychischer Ebene hatte ich einen längeren Zeitraum zur Verfügung, um mich zu verändern bzw. um mich als Mensch weiter zu entwickeln. Die erste akute Zeit, wo ich mich bewusst mit mir selbst und meinem Leben beschäftigen musste, dauerte 3 Monate. In den weiteren 3 Monaten wurden mir meine psychische Stärke und meine guten Bewältigungsstrategien von fachlich kompetenter Seite bewusst gemacht. Diese Stärke und meine Geduld halfen mir enorm bei der folgenden sechsmonatigen Rehabilitation. Nach exakt 12 Monaten stand ich wieder voll in meinem ursprünglichen Beruf als der ursprüngliche Techniker, aber in neuer menschlicher Form. Es gibt einige oft zitierte Aussagen von Unfallopfern mit schweren Verletzungen, wie „...ich genieße jetzt jeden Tag...“, oder „...ich nehme vieles nicht mehr so wichtig...“, oder auch „...ab jetzt lebe ich wirklich...“. All diese Aussagen mögen zutreffen und haben sicherlich Auswirkungen auf das Leben dieser Menschen. Wie lange und wie intensiv sich diese neuen Sichtweisen auswirken, hängt im großen Maße davon ab, wie intensiv sich die Menschen mit ihrer eigenen Persönlichkeit weiterhin beschäftigen. Es besteht die große Gefahr, dass sich nach dieser Ausnahmesituation die alten Denk- und Lebensgewohnheiten langsam wieder einschleichen. Meine persönliche Conclusio aus dieser Lebenserfahrung ist, dass ich viel mehr über mich, die Menschen und die Welt nachzudenken begann und ich wurde offener für neue Gedanken. – Meine bewusste Selbstreflexion war geboren. Ich war zu diesem Zeitpunkt 32 Jahre auf dieser Erde.

2.2 Die Idee zu beraten

Kurze Zeit nach meinem Wiedereintritt ins Privatleben und in die gewohnte Berufswelt – ich vermeide hier bewusst den Begriff „normal“ – erreichte mich eine Anfrage aus jenem Spital, wo ich 6 Monate zu Hause war. Ich wurde von der zuständigen Psychologin gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, dass ich als Mensch mit einer Amputation zu anderen, kürzlich versehrten Patienten ins Spital komme, um aus meiner Sicht und meiner Erfahrung mit anderen Betroffenen zu reden. Die Idee hinter dieser Frage war, dass kürzlich amputierte Patienten zu einem Menschen mit Amputation einen anderen Zugang haben, als zu Ärzten und Psychologen, die ihre Erfahrungen nur aus dem Außen weitergeben können. Aus meiner eigenen Erlebnissen als Patient im Spital wusste ich, wie unverstanden, alleine und wie verloren ich mich manchmal gefühlt hatte. Daher konnte ich mir vorstellen, wie gut es tun muss, wenn ein Mensch zum Reden und zum Befragen da ist, der ähnliches erlebt und durchgemacht hat. Ich war von dieser Idee begeistert und besuchte in der Folge ehrenamtlich amputierte Menschen im Spital. Die Patienten wurden jeweils vor meinem Besuch von der klinischen Psychologin um ihr Einverständnis befragt und ich bekam vor dem Besuch eine Einführung bezüglich des Patienten. Bei jedem neuen Termin wurde die Diskretion zwischen mir, der Psychologin und dem Patienten vereinbart. Nach einem Besuch berichtete ich der Psychologin und sie besprach anschließend mit dem Patienten, was das Gespräch mit mir für ihn gebracht hat. Zu vielen Menschen, die ich im Laufe der Jahre besucht hatte, blieb der Kontakt während der gesamten Zeit ihrer Rehabilitation aufrecht, und einige begleitete ich bis weit nach der abgeschlossenen Rehabilitation in ihr Privatleben. Einige sehe ich heute noch. Erst während der Ausbildung kam meine Erkenntnis: ich begleitete diese Menschen durch eine Reihe von Veränderungskrisen. Die durchwegs positiven Reaktionen der Menschen auf meine Besuche und meine positiven Erfahrungen damit säten in mir den Samen, ein professioneller Berater werden zu wollen. Außerdem entstand in mir ein immer stärker werdendes, unangenehmes Gefühl, dass ich nur laienhafte Unterstützung bieten konnte. Es dauerte dann einige Jahre, bis sich der erwähnte Samen zu einem Keimling entwickelte.

2.3 Von meinem unbewussten Sein zum Bewusstsein

Die aktive und bewusste Persönlichkeitsentwicklung dauerte nun schon 9 Jahre an – eben seit der Geburt meiner bewussten Selbstreflexion (vgl. Kap. 2.1) Ich arbeitete an mir in diesem Zeitraum viel mehr und wurde durch die Erlebnisse in dieser Zeit viel achtsamer. Diese Arbeit an meiner Persönlichkeit war durchaus neu für mich und es war nicht immer leicht. Ich kannte vorher nur eine oberflächliche Betrachtung meines Tuns und meines Lebens, wo die Gedanken sehr rasch wieder weggewischt werden konnten. Früher wurde ich verändert, aber entwickelte mich nicht bewusst. Mir fiel immer mehr auf, wie oberflächlich manche Menschen denken, handeln und leben. Ich bemerkte immer häufiger, wie engstirnig und absolut manche Menschen reagieren, ohne sich eine Gedankenpause zu gönnen, wo sie über die Situation noch einmal nachdenken können. Meine neue Sinnesschärfung bewegte mich zu neuen Gedanken, neuen Sichtweisen, neuen Interessen, neuen Gefühlen und zu viel mehr Offenheit. Ich besuchte einige Seminare, Kurse und Workshops zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Ich bemerkte, wie immer mehr philosophische Gedanken in mir entstanden und ich mich vom nüchternen, skeptischen Techniker zum nachdenklichen, hinterfragenden Techniker mit mehr Gefühl entwickelt hatte. Dann fiel mir noch etwas immer häufiger auf: Die Menschen, egal ob beruflich oder privat, kamen von selbst auf mich zu und suchten das Gespräch mit Themen, die man nicht so einfach mit jedem besprechen würde. Die Rückmeldungen aus unseren Gesprächen und die positiven Entwicklungen dieser Menschen ließen den Keimling in mir weiter wachsen – mein Motiv wurde immer stärker.

2.4 Der Weg zu dieser Ausbildung

Am Ende des Jahres 2010 war dieser Keimling endlich groß genug, um zu einer kleinen Pflanze zu reifen. Ich beschloss, eine Ausbildung mit Berufsabschluss zu beginnen. Zuerst war da die Suche nach der Art und den passenden Themen einer solchen Ausbildung. Die Suche im Internet brachte mich immer wieder auf die Ausbildung zum „Diplomierten Lebens- und Sozialberater“ (LSB). Die Existenz dieser Berufsbezeichnung war mir zwar schon länger

bekannt, aber ich wusste nicht genau, was sich dahinter alles verbirgt. Ein Gedanke von mir war, dass ich nicht jahrelang studieren will, sondern meine bisherige Lebenserfahrung sollte mich mit einer effizienten Ausbildung zu meinem Ziel führen. Da mein Wohnort östlich von Wien ist und meine damalige Arbeitsstelle in Wien Floridsdorf war, begann ich entlang dieser Route nach Ausbildungsinstituten zu suchen. Die natürliche Grenze im Westen für meine Suche war die Donau, da ich meine Lebenszeit nicht mit zu langen Anfahrtswegen verbringen wollte. In die engere Wahl fielen 3 Anbieter der Ausbildung zum LSB. Meine erste Wahl für die Kontaktaufnahme war die Firma CoachingYou® (CY), die erste Kontaktperson war die Geschäftsführerin und meine jetzige Ausbildungsleiterin Frau Gabriela Schildbach, die mich beim Erstgespräch herzlich empfangen hatte. Bei diesem Gespräch hörte ich von der Methode des „Mentaltrainings“ als Schwerpunkt der Ausbildung. Was ich zu diesem Zeitpunkt mit „mental“ verband? – Gedanken, Denken, Verstand, Gehirn, logisch ! Das kam meiner Technikerseele doch sehr entgegen. Ich hatte im Zuge meiner Internetrecherchen auch über andere Methoden gelesen, aber „mental“ war für mich greifbarer. Ich bekam von Gabriela den Hinweis, dass ich vor meiner endgültigen Wahl des Instituts doch auch andere Anbieter dieser Ausbildung besuchen sollte, um mir ein breiteres Bild von den Instituten und den Methoden machen zu können. Nach meinen Vorsprachen bei anderen Instituten stellte ich fest: Meine erste intuitive Wahl war die beste. Ab jenem Zeitpunkt, wo ich mich tatsächlich für diese Ausbildung angemeldet hatte, kreisten neue Gedanken durch meinen Kopf. Ich war mir schon vorher im Klaren darüber, dass ich nun wieder „in die Schule“ gehen werde und aus meinem bisherigen Tagesablauf einige Zeit für die Ausbildung herausnehmen muss, aber nun war meine Entscheidung definitiv und (für mich) unumkehrbar. Es stand für mich fest in Stein gemeißelt, dass ich diese Ausbildung abschließen werde. Eine andere Vorgabe an mich hatte ich zu dieser Zeit nicht. Ich wollte mich primär persönlich weiterentwickeln und den Menschen im Spital mit meinen Besuchen einen professionellen Hintergrund bieten. Dieses unangenehme Gefühl der laienhaften Begleitung wollte ich in ein angenehmes Gefühl der Beratung mit fundierten Kenntnissen umwandeln. Der Gedanke, dass ich tatsächlich einmal als „Diplomierter Lebens- und Sozialberater“, vielleicht sogar mit eigenem Gewerbe, auftreten werde, lag mir zu diesem Zeitpunkt jedoch noch fern. Damals war das primäre Ziel meine persönliche Weiterentwicklung.

2.5 Mentaltechnik und ein Techniker

Wie war mein bisheriger Zugang zur Mentaltechnik (MT) ? Was war mein Wissen darüber ? – Genau genommen: nicht viel. Ich hatte mich noch nie aktiv mit dem Begriff Mentaltechnik oder mentale Techniken beschäftigt. Für mich waren dies die Überbegriffe von Denken, spezielle Kommunikationsmethoden, Fragetechniken, Körpersprache, usw. Die Begriffe beschrieben für mich eher die Methode um Menschen lesen und beeinflussen zu können. Keine Frage, all das hat auch etwas mit mentalen Eigenschaften zu tun, beschreibt die Technik aber keinesfalls. Als ich bei Modul 2 der Ausbildung den ersten, etwas genaueren Einblick in „mentale Techniken“ bekam, schrieb ich bei einer Gruppenarbeit zu diesem Thema folgendes Wort auf das Flipchart: „mysteriös“. Ich weiß heute noch, wie sich ein Teilnehmer (TN) unserer Gruppenarbeit aus einem vorangegangenen Lehrgang gegen das Aufschreiben dieses Wortes gesträubt hat und wie sich das Gesicht von Gabriela bei der Präsentation unserer Arbeit wie nach dem Genuss einer Zitrone verformt hat. Aber was drückte das Wort „mysteriös“ für mich zu diesem Zeitpunkt aus !? – Duden-online¹ definiert „mysteriös“ so: seltsam und unerklärlich; nicht zu durchschauen oder zu erklären; geheimnisvoll. Zu diesem Zeitpunkt war es das auch für mich, da es mir unbekannt bzw. unbewusst bekannt war. Unbewusst bekannt ? – Ich erkläre es: Manches aus den mentalen Techniken war mir durchaus bekannt, aber es war mir nicht bewusst, dass es mentale Techniken waren. Ein Beispiel: Glaubenssätze. Wie oft im Leben wurden mir schon Glaubenssätze eingeprägt und wie oft habe ich mir selbst solche Glaubenssätze geschaffen ? „Das schaffe ich nie!“ oder „Das hat sowieso keinen Sinn“. Glaubenssätze heißen ja deswegen so, weil ich es irgendwann glaube, ich muss es mir nur oft genug sagen. Was ich erst bewusst in der Ausbildung gelernt habe ist, dass es auch bejahende Glaubenssätze – die Affirmationen – gibt und wie ich diese in der Beratung bei KL einsetzen kann. Beispiele: „Ich erreiche mein Ziel in meinem Tempo“ oder „Es ist gut, so wie es ist“. ^[OB] Quelle: www.duden.de (Mai 2014) ^[OB] Ein weiteres Beispiel, wo ich eine mentale Technik bereits über einen längeren Zeitraum angewendet hatte: Das autogene Training. Diese Technik wurde mir von der in Kapitel 2.2 erwähnten Psychologin im Spital näher gebracht. Zu dieser Zeit war

es wichtig für meine Genesung, dass ich erstens innerlich ruhig und entspannt bin, und dass sich meine Blutzirkulation in gewissen Körperregionen verbessert. Da mich die Psychologin bereits als Skeptiker und Techniker, der überall Beweise brauchte, erkannt hatte, brachte sie mir beim ersten Termin der Einschulung zum autogenen Training einige Messwerte mit. Diese Messwerte (Blutdruck, Puls, Körperwärme unterschiedlicher Körperregionen) von Probanden, die sich entweder auf die Atmung, den Herzschlag oder auf die Durchblutung in den Extremitäten konzentriert hatten, wiesen die jeweils zu erwartenden Ergebnisse auf. Diese Messergebnisse waren für mich letztendlich der Auslöser, das autogene Training bereitwillig zu lernen und auch regelmäßig anzuwenden. Die Motivation war der Ausblick und die Notwendigkeit auf eine bessere Durchblutung meines Beins. Diese starke Motivation war möglicherweise auch der Grund, warum ich diese Technik so schnell und mit so großer Wirkung anwenden konnte. Der Erfolg stellte sich wenig später ein. Ich fand noch weitere Einsatzgebiete dieser Technik heraus, wie z.B.: Beruhigung vor Operationen, bessere Bewältigung von Schmerzen, besser einschlafen können, die Umgebung ausblenden können, usw. Ich denke, dass das letzte Beispiel sehr anschaulich zeigt, wie ich zu dieser Zeit meinen Weg vom ungläubigen, extrem skeptischen Techniker zum – wie ich es beschreibe – „offenen Hinterfragenden“ fand. Das war einer der Meilensteine zu meiner Persönlichkeitsentwicklung.

2.6 Wo komme ich her? Wo bin ich hier?

Es ist schon eine andere Welt. Nach einem Arbeitstag im seit Jahrzehnten gewohnten beruflichen Umfeld, betrat ich den Aufzug zu CY. Das erste Modul beginnt. Neue Düfte, eine andere Atmosphäre, eine ungewohnte Herzlichkeit fließt durch die Räume, Begrüßung, nach und nach füllt sich der Raum mit Menschen. Fremde Menschen, die aus den verschiedensten Beweggründen hier sind, die aus den verschiedensten Quellberufen kommen, aus ganz unterschiedlichen Altersgruppen, und Gabriela, und ich. Obwohl ich aufgeregt war, breitete sich nach und nach eine innere Ruhe aus. Es war, als kannte ich die Teilnehmer schon länger und es gab sehr wenig Berührungsängste bei mir. Die Gruppe „Die Entschleuniger“ hat sich zum ersten Mal zusammengefunden. Der Name wurde in einer Gruppenarbeit aus verschiedenen Vorschlägen, mit Unterstützung einer von mir durchgeführten Umfrage mit anderen Personen, gemeinsam gewählt. Die Sprache untereinander ist von gegenseitigem Respekt und einer ungewohnten Wertschätzung geprägt. Wo war ich kurz bevor ich hierher kam? Ich war im Büro, ich war im Labor, der alltägliche Telefonstress umgab mich. Nette und nicht so nette Kollegen umgaben mich. Ich hatte stressige Situationen, aber auch Alltägliches und Routine begleitete mich durch den Tag. Der Umgang miteinander folgte nicht immer zwingend den höflichen Umgangsformen. Zeit zum Reflektieren über sich selbst oder Zeit zum einführenden Miteinander nahm sich hier keiner. Die hauptsächlich von Männern dominierte Arbeitsumgebung hat auch eine ganz eigene Sprache mit eigenen Regeln. Diese eigene Art zu kommunizieren bringt nicht immer Vorteile für die eigene Ausdrucksweise. Nun war ich jedoch in den Räumen bei CY in einer – wie ich es einmal formulierte – Parallelwelt angekommen. Dieses angenehme Gefühl dieser Parallelwelt durfte ich ab jetzt mehrmals im Monat erleben und genießen. Eine erste Veränderung bei mir war: Diese Welt gefiel mir besser, als jene woher ich Stunden zuvor kam. Ich fühlte mich einfach wohl.

2.7 Ich spiele eine Rolle !

Zu Beginn der Ausbildung war ich noch nicht so trainiert, dass ich gleichzeitig auf verschiedenen Metaebenen Beobachtungen anstellen konnte. Aufgrund meines erworbenen Wissens über Gruppendynamik² und Gruppenbildung habe ich mir daher nachträglich Gedanken über die Gruppe „Die Entschleuniger“ gemacht. Ich beschreibe nun einige meiner Erkenntnisse und Empfindungen zu meiner Rolle in der Gruppe. Nach einer anfänglichen Formierungsphase, wo ich mich und wo sich alle Teilnehmer vor allem einmal orientiert hatten, wurden in den ersten Modulen relativ schnell die Rollen der einzelnen Teilnehmer in der Gruppe klar. Abgesehen von den „Funktionen“, die einzelne Teilnehmer bereitwillig übernahmen, kam es auch zu Rollenübernahmen aus eigenem Antrieb und zu Rollen, die ein Teilnehmer übergestülpt bekam. Ich habe bemerkt, dass ich manche Rollen bewusst übernahm, aber dass ich auch Rollen nonverbal zugesprochen bekam. Selbst manche dieser „stillen“ Rollenzuteilungen übernahm ich bereitwillig, da sie mir schon aus anderen Bereichen meines Lebens als eine meiner Eigenschaften bekannt waren, oder weil es für mich in diesem

Moment in Ordnung war. Einige dieser Rollen sind z.B.: – Der Moderator: Meine Eigenschaft, dass ich gerne bei einem Thema bleibe und einen roten Faden verfolge, brachte mir schon oft die Rolle des Moderators bei einer Gruppenarbeit ein. – Der Meinungs- und Ursachenforscher: Rollen aus meiner technischen Ausbildung, die ich immer gerne übernehme. – Der Querdenker und Quer-Fragende: Aus einer früheren persönlichen Eigenschaft, dass ich mit meinen andersartigen Gedanken nur provozieren wollte, entwickelte sich die konstruktive Seite heraus: Die Eigenschaft, um neue Aspekte und Gedankenansätze in eine Diskussion zu bringen. Ich machte auch immer wieder die Erfahrung, dass sich viele Menschen in einer Gruppe einfach nicht zu fragen trauen. – Der Ruhige, der Harmonisierende: Diese Eigenschaft äußert sich oft darin, dass ich ungewollt zum Gruppensprecher avanciere. Im Zusammenspiel mit der Rolleneigenschaft des Moderators und des Forschers werde ich auch manchmal zum Koordinator. ^{08:08} Vgl.: Kurt Lewin, Gruppendynamik, im CY – Skript „Psychologie, Teil 2“ Ich hatte den Eindruck, dass der nächste Entwicklungsschritt der Gruppe – die Vertrautheits- bzw. Normierungsphase – relativ bald erreicht wurde. Durch die ähnlichen Interessen, das gleiche Ziel und das liebevolle Miteinander entstand ein „Wir-Gefühl“. Durch das unterschiedliche Wissen und die verschiedenen Tätigkeiten der Gruppenteilnehmer entstand ein Geben und Nehmen. Ich habe noch nie in einer Arbeits- bzw. Lerngruppe so ein harmonisches, kritikfähiges und wertschätzendes Miteinander erlebt, wo jeder TN wichtig sein darf. Dieser Gedanke brachte mich auf den doppeldeutigen Titel dieses Kapitels: „Ich spiele eine Rolle !“

2.8 Gereifte Kommunikation – die Liebe zum Detail

Ich hatte im Bezug auf Diskussionen und Gruppengespräche bereits ein Vorwissen. Durch Beobachtungen in Besprechungen, Seminaren und Gruppenarbeiten fielen mir schon früher Unsitten in der Kommunikation stark auf. Diesbezügliche Themen, die mir schon vor dieser Ausbildung sehr wichtig waren, sind: – Gesprächspartner ausreden lassen – Es sollte einen Moderator geben, der auch respektiert wird – Verallgemeinerungen unterlassen – Kritik wertschätzend formulieren. Keine verbalen Angriffe. – „ja, aber“ vermeiden – Zuhören und nachfragen – Die eigene Meinung auch als solche zu formulieren – Andere Meinungen annehmen oder so stehen lassen können – Kritik annehmen können, ohne Abwehrhaltung Durch die Ausbildung bei CY wurde mir besonders bewusst: Das Gesagte wird vom Gesprächspartner möglicherweise gehört, es sagt aber noch nichts darüber aus, ob es auch verstanden und richtig interpretiert wurde. Dies besagt auch eines der pragmatischen Axiome von Paul Watzlawick. Durch die Bewusstmachung, dass der andere in der Kommunikation durch viele Faktoren beeinflusst wird, wurde meine eigene Aufmerksamkeit in der Wort- und Sprachwahl sensibler. Für die Kommunikation mit KL sind aber nicht nur meine Sprache wichtig, sondern auch meine angewandten Methoden in der Fragestellung. Hier bin ich durch die Ausbildung massiv voran gekommen. Erst durch das Erlernen und Anwenden der unterschiedlichen Fragemethoden kann ich Menschen effizient beraten. Die Übungen und Rollenspiele im Unterricht waren diesbezüglich besonders wertvoll für mich. Ein Zitat von Gabriela wird mir immer in Erinnerung bleiben: „Den Profi erkennt man an den Fragen.“ Aktives Zuhören: Dieser Begriff war zu Recht einer der meistgebrauchten in dieser Ausbildung. Ich habe gelernt, dass durch die Art des Zuhörens ein gutes Gespräch steht und fällt. Auch die Art und Weise, wie ich nachfrage oder paraphasiere sind wichtige Komponenten, um ein Gespräch wertschätzend und wertvoll zu gestalten. Dadurch kann ich den Selbstwert meines Gegenübers anheben und im Falle eines ^{08:03} Vgl.: „Pragmatische Axiome“ von Paul Watzlawick, CY Skript Kommunikation 1 Missverständnisses erklärend und deeskalierend einwirken. Die Qualität meiner Gespräche ist durch dieses aktive Zuhören enorm gestiegen. Ich bemerke das auch in der entgegengebrachten Wertschätzung meiner Gesprächspartner. Vor dieser Ausbildung war mir nicht bewusst, dass die Körpersprache 80% der gesagten Botschaft ausmacht. Diese Erkenntnis bewirkte bei mir ein vermehrtes ganzheitliches Wahrnehmen meines Gesprächspartners. Sprechen über die Sprache: In den Modulen wurde oft über einen einzelnen Begriff oder über einen Satz längere Zeit diskutiert. Ich liebe die Diskussion über die Sprache. Durch diese Metakommunikation⁴ werden Begriffe oder Sätze regelrecht zerpfückt und wieder zusammengesetzt. Durch diese Diskussionen über die Sprache wurde mir noch mehr bewusst, was die Umbesetzung eines Begriffes im Satz beim Gesprächspartner bewirken kann. Ein weiterer Effekt für mich war die Erkenntnis, dass viele Begriffe im alltäglichen Sprachgebrauch oft sinnwidrig verwendet und interpretiert werden. Techniken der Kommunikation: Ich habe hier sehr viel zusätzliches Wissen generieren können. Meine Möglichkeiten in Gesprächen,

Diskussionen und Beratungssituationen hat sich durch das Erlernen und Üben der Kommunikationstechniken enorm verbessert. Ich verbesserte meine Fragemethoden und meine Reaktionen auf Antworten. Die Qualität des Sprechens ist viel besser geworden. – Es war bei mir eine Kombination mehrerer Entwicklungsprozesse: Parallel zu den gesteigerten kommunikativen Fertigkeiten ist durch die Ausbildung meine ganze Persönlichkeit gereift. Diese Kombination lässt mich Fragen anders einsetzen, da sich bei mir auch innere Haltungen und Sichtweisen verändert haben. Ich denke, man kann noch so gut in Sprechtechnik geschult sein, wenn jedoch die Körpersprache durch die innere Haltung eine andere Sprache spricht, dann wird das Ergebnis anders ausfallen. Ich bin durch die neu gewonnene Sensibilität und Achtsamkeit in der Kommunikation sehr viel selbstsicherer, ruhiger, aufmerksamer, aber auch fordernder geworden. Meine neue Wahrnehmung der Wichtigkeit der Kommunikation ist zu einem Grundstein für meine Beratungstätigkeit geworden.

2.9 Ethik und Selbstbeobachtung, Mein Wertekatalog

Natürlich verhalte ich mich ethisch korrekt. – Das war mein erster Zugang zum Thema Ethik in der Beratung. Doch was steckt alles hinter dem Begriff Ethik ? Was hat es mit mir zu tun und was macht es mit mir ? Gibt es eine allgemein gültige Ethik, oder kann ich auch meine persönliche Ethik haben ? Und: Hab ich ethische Grenzen ? Wie definiere ich diese Grenzen ? Stehe ich dazu ? Was macht es mit mir ? Durch all diese Fragen bekam ich während der Ausbildung ein viel genaueres Bild von meiner Ethik und der Ethik in der Beratung. Ich erkannte, wie eng mein eigener Wertekatalog mit meinem ethischen Verständnis zusammenhängt. In den Gruppendiskussionen über Werte und Ethik haben sich manche meiner Einstellungen zu gewissen Dingen verändert und bei manchen Dingen habe ich meine persönlichen Grenzen erkannt und akzeptiert. ⁶⁶⁴ Vgl.: „Metakommunikation“, P.Watzlawick Ein Beispiel: Ich hätte vor dieser Ausbildung keine Bedenken gehabt, wenn ich mit Vorurteilen und/oder einer anderen ethischen Überzeugungen als Berater mit einem KL arbeite. Durch meine Erfahrungen in der Ausbildung und durch meine Selbstbeobachtung weiß ich nun, dass ich meine innere Haltung und meine Grenzen kennen muss, um mit einem Thema in der Beratung bewertungsfrei umgehen zu können. Ich habe meine Ethik, meine Werte und meine Grenzen durch die Ausbildung erkannt. Ich weiß aber auch, dass sich all dies im Laufe meines Lebens verändern kann und dass mir diese Veränderungen möglicherweise nicht bewusst werden. Auch das ist ein Grund, warum die Supervision ein wichtiges Werkzeug für meine seelische Gesundheit und für meine Weiterentwicklung ist.

2.10 Meine größten Veränderungen durch die Ausbildung

2.10.1 Veränderungen, die ich in einer Gruppensupervision erfahren durfte

Der Grundtenor der Gruppe war, dass ich mich durch die Ausbildung nicht so sehr verändert habe, sondern eher vertieft. Dazu einige Punkte:

2.10.2 – – – – – meine nonverbale Kommunikation hat sich verfeinert meine Art, Fragen zu stellen, wirkt deeskalierend und trägt zur Öffnung des Gesprächspartners bei mir wurde gespiegelt, dass ich das „Zuhör-Gen“ in mir trage ich bin sensibler, offener und selbstreflektierter geworden ich lebe die Diplomatie und die Harmonie (hier muss ich achtgeben, dass ich nicht zu harmoniebedürftig agiere und reagiere) ich differenziere sehr gerne und viel meine allgemeine Resonanzfähigkeit hat sich erweitert Veränderungen, die ich bei mir wahrgenommen habe Die größte Veränderung, die ich wahrgenommen habe, ist die Fähigkeit, dass ich andere Meinungen, Überzeugungen und Techniken einfach so stehen lassen kann. Früher hatte ich immer den Drang in mir, dass ich Dinge, wo ich anderer Überzeugung war oder – meiner Meinung nach – besseres Wissen hatte, relativiere, korrigiere oder demaskiere. Heute hab ich die Einstellung: Wenn es diesem Menschen hilft, ist es in Ordnung für mich und ich freue mich für diesen Menschen. Ich habe erkannt, dass es nicht immer gut sein muss, wenn ich Menschen meine Wahrheit und meine Überzeugungen mitteile. Ein wesentlicher Effekt war für mich, dass ich offener wurde. Ein Beispiel ist die Religion. Früher versuchte ich immer Gegenbeweise für den Glauben an Gott zu finden, um diese Beweise dann auch mitzuteilen. Heute kann ich einem Menschen seinen Glauben mit einem guten inneren Gefühl lassen. Meine

neu gewonnene, offenere Haltung gegenüber unbewiesenen oder nicht beweisbaren Dingen lässt mich nun auch auf Menschen oder Methoden zugehen, ohne eine innere Abwehrhaltung. Es gelingt mir nicht immer zu 100%, aber ich bin in der Lage zu erkennen und somit meine Abwehr zu hinterfragen und zu relativieren. 13 Offenheit, Bewertungen und Vorurteile: Schon in den ersten Modulen der Ausbildung veränderte sich meine Sichtweise auf andersartige Menschen, Haltungen und Meinungen. Durch die neu entstandene Offenheit entwickelte sich eine grundlegende, wertschätzende Haltung in mir. Mir ist bewusst, dass ich Bewertungen nicht vermeiden kann – dazu ist mein Unterbewusstsein zu schnell. Ich möchte auch nicht ganz ohne Bewertungen durchs Leben gehen, sondern mir bewusst werden, sobald ich bewerte ! Ein gewisses, feinfühliges Schubladendenken kann auch hilfreich im Ordnen meiner Erfahrungen und Hypothesen sein. Ich meine, dass ich diese Schubladen von Zeit zu Zeit aufmachen und durchstöbern sollte, sodass sie eines Tages nicht zu voll ist und vielleicht gar nicht mehr aufgeht. Das ist auch eine Aufgabe meiner Selbstreflexion und Teil der Supervision.

2.11 Mentalen Techniken und ich

Ich habe es an manchen Stellen schon anklingen lassen: Mein Zugang zu mentalen Techniken war nicht ganz ohne Skepsis. An dieser Stelle wird meine Lehrgangsleiterin Gabriela Schildbach ein Schmunzeln im Gesicht haben. Ja, ich war skeptisch und habe genau beobachtet und hinterfragt, ob und wie diese Techniken wirken. Im Ausbildungsmodul 6 lernte ich viel über die Entstehung von Mentaltechniken und – was für meine Veränderung viel effektvoller war – über das Gehirn. Nachdem ich mich dann im Rahmen einer Peergroup intensiv in die Funktionen des Gehirns vertieft hatte und immer wieder den Bezug zu mentalen Techniken herstellte, war meine Skepsis nicht mehr so groß. Im vorigen Unterkapitel 2.10.2 beschreibe ich meine größte Veränderung. Diese Veränderung war ebenfalls ein Meilenstein meines Weges zu den mentalen Techniken. Weitere wichtige Meilensteine auf meinem Weg zur Mentaltechnik waren – vergleichbar zu den Lernzielebenen⁵ im Unterricht: – Ich musste das Prinzip und den Ablauf der Techniken verstehen und internalisieren – Dann kam das TUN: Anwenden der Techniken in Übungssituationen und an mir selbst. – Als nächstes folgte die situationsbezogene Auswahl und Anwendung einer geeigneten Technik, zuerst in Rollenspielen und später bei KL. Das Wichtigste für meine Überzeugung der Wirkungen von mentalen Techniken war die Erfahrung an mir selbst. Erst als ich die positiven Auswirkungen dieser Techniken an mir selbst spürte, war ich wirklich überzeugt. Dann war die Anwendung dieser Methoden nur mehr reine Übungssache. Eine gewisse Routine bekam ich durch wiederholtes Hören und Anwenden bei den Ausbildungsmodulen und in speziellen Übungsabenden. Zu meinem täglichen Leben gehören bereits Techniken, wie: die mentale Morgenhygiene, Affirmationen, Energiekarten in der Geldbörse, Atemtechniken, Meditationen, Power-Napping, Bewusstseinsübungen und abendliches Reflektieren des Tages. Ich habe erkannt und entschieden, dass für mich und meine Beratungspraxis nicht alle bisher gelernten Techniken ihre Anwendung finden werden. Ich habe gewisse Lieblingstechniken, die ich mittlerweile gut bei KL anwenden kann. Andere wiederum

⁵ Vgl.: Lernzielniveaus, Skript von CY „Seminargestaltung“ liegen mir nicht so sehr, und es ist auch so in Ordnung für mich. Ich lehne andere Techniken nicht ab und beschäftige mich gerne mit jenen mentalen Techniken, zu denen ich noch nicht so meinen Zugang gefunden habe.

2.12 Stolpersteine und blinde Flecken

Ich bin nicht perfekt und werde nie perfekt sein – Wenn ich etwas sicher weiß, dann das ! Diese Erkenntnis zum Thema Stolpersteine und blinde Flecken ist schon eine gute Basis. Ein blinder Fleck ist ein Persönlichkeitsanteil von mir, der anderen bekannt ist, mir jedoch nicht bewusst ist. Durch die schon öfters erwähnte Methode der Supervision können mir solche blinde Flecken bewusst gemacht werden, sodass ich damit in weiterer Folge arbeiten und umgehen kann. Das bringt mich zum Begriff „Stolperstein“. Mit „Stolperstein“ meine ich jene Dinge oder Eigenschaften, die mir bei meiner Tätigkeit, oder meiner Persönlichkeitsentwicklung im Weg liegen und mich zu Fall bringen können. Diese Stolpersteine können mir entweder bewusst oder unbewusst sein. Es kann auch sein, dass sich durch einen blinden Fleck ein unbewusster Stolperstein auf meinen Weg legt. Selbst wenn ich einen möglichen Stolperstein identifiziert habe, ist es möglich, dass ich darüber falle. Deswegen ist mir die wiederholte Bewusstmachung, wo es in meiner Persönlichkeit und meinem Tun solche Steine gibt oder geben könnte, sehr wichtig. Perfektion: Ich weiß es bereits, mein Streben zu einem gewissen

Perfektionismus ist so ein bewusster Stolperstein. Obwohl ich zu Beginn dieses Kapitels mein Bewusstsein, dass ich nie perfekt sein werde, beschrieben habe, bemerke ich speziell bei Nachforschungen, Ausarbeitungen und Lebensentscheidungen manchmal meinen Perfektionismus. In den letzten zwei Jahren haben sich dazu eine gewisse Leichtigkeit und ein Vertrauen auf meine Intuition gemischt. Diese Mischung lässt den Stolperstein „Perfektion“ langsam kleiner werden. Intuition und Gefühle: Diese beiden Begriffe sind eher Stolpergruben. Gefühle und Intuition liegen mir nicht im Weg, aber mein Vertrauen darauf und das Zulassen können füllen diese Grube langsam auf, sodass sich mein Weg ebener anfühlt. Ich bin intuitiv und habe Gefühle, nur ich muss mich sehr darauf konzentrieren, damit ich es zulassen und darauf vertrauen kann. Medizin und Recht: Mir ist in der Supervision bewusst geworden, dass ich in Zukunft mit KL arbeiten werde, wo ich mich immer nahe an der Grenze zum medizinischen bzw. psychischen Bereich bewege. Ich bin diesbezüglich besonders vorsichtig und aufmerksam geworden. Die Gradwanderung Patient – Klient habe ich in mehreren Situationen erlebt und widme mich diesem Thema in Kapitel 3, wo ich den praktischen Fall beschreibe. Ich bin – dank der Ausbildung – auf meine rechtlichen Grenzen in der Beratung sehr gut vorbereitet worden. ¹⁰⁸⁹6 Vgl.: „Johari – Fenster“, 1955, Joseph Luft u. Harry Ingham, CY Skript „Kommunikation 2“ 15 Die Routine: Es gibt für mich das spezielle Thema Behinderung und meinem lockeren, selbstbewussten Umgang damit. Ich hatte zwei intensive Erlebnisse, woraus ich sehr viel gelernt habe. Ein Kollege, den ich schon einige Jahre nicht gesehen hatte, traf mich nach meiner Amputation bei einem Kaffeegespräch. Er bemerkte mein unübliches Gangbild und erkundigte sich, wann mein Bein wieder besser werden würde. Ich zog kurzerhand das Hosenbein hoch und bemerkte nur flapsig: „Gar nicht, das bleibt so.“ – Er sah die Metallstange meiner Prothese und sein Kreislauf brach augenblicklich zusammen. Zweites Erlebnis: Ich besuchte eine junge amputierte Frau im Spital. Nach dem Vorgespräch mit der Psychologin, ging ich mit meinen kurzen Hosen zu ihr ins Krankenzimmer. Sie sah mich, sie sah meine unverkleidete Prothese und verkrampfte sich unmittelbar darauf im Bett und sprach zunächst kein Wort. – Sie glaubte, dass sie auch so eine Prothese bekommt, wo nur eine Stange zu sehen ist und war schockiert. Diese beiden Erlebnisse haben mich im Bezug auf Darstellung und Kommunikation meiner Behinderung sehr sensibel gemacht! Der routinierte und unreflektierte Umgang mit Taten oder Worten wurde mir auch wieder in der Sexualberaterausbildung bewusst. Über die Sexualität wird nicht überall und auch nicht ohne Tabus gesprochen. Durch die Ausbildung und den offenen Umgang mit sexuellen Thematiken kann es passieren, dass ich Menschen vor dem Kopf stoße. Hier gilt für mich – analog zu meinem Umgang mit meiner Behinderung – die Achtsamkeit meiner Taten und meiner Worte. Achtsamkeit: Für mich ist die Achtsamkeit schon seit Jahren ein Universalwerkzeug. Achtsam, bewusst und nachdenklich durchs Leben zu gehen ist mein Werkzeug, um Dinge rechtzeitig zu erkennen. Sei es nun, ob ich an mir, an anderen Menschen, Tieren oder Gegenständen etwas erkenne: Durch mein achtsames Beobachten und reflektieren von Situationen wirke ich der emotionalen Abstumpfung entgegen. Meine Achtsamkeit ist ein umfassender Schlüssel zur Erkennung meiner Stolpersteine und blinden Flecken. Auch in der Partnerschaft ist die gegenseitige Achtsamkeit eine meiner Maxime.

2.13 Begleiten eines Klienten (ohne konkreten Auftrag)

In der Ausbildung wurde immer wieder betont, wie wichtig die Abholung des Auftrages vom KL ist. Von Beginn an machte ich mir darüber Gedanken. Ich bin sicher, dass ich immer wieder zu KL komme, wo es nur einen übergeordneten Auftrag geben wird. Möglicherweise bekomme ich den Auftrag von der Familie des KL, weil er selbst noch nicht dazu in der Lage ist. Eine andere Möglichkeit ist, dass ich den Auftrag von der Institution bekomme und der KL sich nicht richtig artikulieren kann. Wie auch immer, der Gedanke, dass ich keinen Auftrag bekommen würde, der so ähnlich lautet, wie: „Ich will, dass.....“, verfolgte mich längere Zeit. Mein Auftrag könnte lauten: „Mentale Stärkung während der Rehabilitationszeit“. Ich habe mich mit dem Gedanken angefreundet, dass innerhalb eines solchen Rahmenvertrages einzelne, situationsbezogene Aufträge auf mich zukommen werden. – Mehr dazu im Kapitel 3 „Der praktische Fall“ 16 In der Supervision wurde mir gespiegelt, dass es für den Beratungsprozess wichtig ist, dass der Auftrag vom KL gegeben und konkretisiert wird. Es ist ein wichtiger Teil des Erstgesprächs und ich schaue bei jedem weiteren Beratungstermin mit dem KL nach, ob sich der Auftrag geändert hat.

2.14 Die Gesundheit, Stärke und Reifung meiner Seele

In jedem Moment meines Lebens passiert etwas rund um mich oder mit mir. Alles macht etwas mit mir und meiner Seele. Viele dieser Dinge sind so klein und unbedeutend, dass es mir egal sein kann. Dann gibt es aber noch weitere Erlebnisse, die schwerer oder länger auf mich einwirken. Kann ich es erkennen, dann ist das relativ gut. Wenn ich es aber nicht erkennen kann, dann werde ich verändert, ohne dass es mir bewusst ist. Die Folge aus einer solchen Veränderung kann sein, dass meine Seele krank wird. Deswegen bin ich in dieser Ausbildung zur Überzeugung gelangt, dass eine regelmäßige und situationsbedingte, externe Betrachtung meiner Erlebnisse und Veränderungen notwendig ist. – Ich gehe zur Supervision. Selbst wenn ich der Meinung bin, dass ich gewisse Erlebnisse gut tragen kann – die Gewissheit, ob dem wirklich so ist, erhalte ich in der Supervision. Egal, ob das Ergebnis ist, dass ich es wirklich gut tragen kann, oder dass ich daran arbeiten muss, meine Persönlichkeit und meine Seele entwickeln sich dadurch auf jeden Fall weiter. Ich lerne mich besser kennen und kann immer besser beurteilen, ob ich etwas gut tragen kann oder nicht. Auch Änderungen in meiner Ethik und meinem Wertekatalog können Ergebnisse einer Supervision sein. Ein Erklärungsversuch: Bei meinen Einzelselbsterfahrungen und Supervisionsstunden wurde ein Thema schon öfter angesprochen: Mein Umgang mit den Schicksalen meiner KL. Ich versuche hier, mein Erleben der Situationen zu beschreiben. Ja, ich sehe schwere Schicksale und schwere Verletzungen. Ich habe selbst schwere Verletzungen gehabt und lebe heute glücklicher als vor meinem Unfall. Vielleicht ist der vorige Satz schon ein Schlüsselsatz. Ich kann mir meine Abgrenzung und Gelassenheit gegenüber den traumatischen Erlebnissen der verletzten Menschen nicht schlüssig erklären. Ich kann nur sagen, ich fühle mit den KL und versuche mich in die Lage des KL zu versetzen. In meinen Gedanken existiert die Option des Aufgebens nicht. In der Supervision äußerte ich schon Bedenken, ob ich vielleicht diesbezüglich vollkommen gefühllos und nicht mitfühlend bin. Mir wurde aber gespiegelt, dass ich mich eben sehr gut schützen und abgrenzen kann. Ich bin mir nicht sicher, ob mit den Jahren eine gewisse Gewohnheit und Abhärtung eingetreten ist. Ich habe in den vergangenen zwölf Jahren wirklich schwere Verletzungen gesehen und harte Schicksale miterlebt, niemals aber habe ich dabei Mitleid empfunden. Möglicherweise ist ein Faktor meiner Abgrenzung meine innere Klarheit, dass es für diese Menschen kein Zurück mehr gibt, sondern nur ein Vorwärts. Vorwärts und durch – wohin auch immer. Positives und optimistisches Denken sind sicher auch für meine gefestigte Persönlichkeit mitverantwortlich. Dazu kommt noch meine Eigenschaft, dass ich nicht änderbare Dinge rasch als stabilen Startpunkt für neue Perspektiven anerkenne. Ich trauere der Vergangenheit nicht nach, mache Pläne für die Zukunft, aber lebe im Hier und Jetzt. Es ist dies der intensivste Teil meiner Selbsterfahrung in dieser Diplomarbeit und fällt mir nicht leicht. Ich will es hier sagen, weil ich mich selbst reflektiere: Ein Aspekt meiner Distanz und Abgrenzung zu diesen schweren Schicksalen ist meine Weltanschauung, und dass ich damit vollkommen im Einklang bin. Ich glaube nicht an ein höheres Wesen und glaube nicht an ein Leben nach dem Tod. Ich weiß, dass alles Energie ist und laut dem Energieerhaltungssatz⁷ nicht ersatzlos vernichtet werden kann. (Anm.: Die gesamte Energie eines geschlossenen Systems verändert sich nicht. Sie kann lediglich in andere Energieformen übergehen.) Ich bin mit dieser Überzeugung vollkommen zufrieden. Ich würde diese innere Überzeugung NIE einem KL sagen, aber für mich ist es eine sehr stabile Basis und vermittelt mir Sicherheit. Ich denke, dadurch ruhe ich in mir selbst und strahle diese Sicherheit und Ruhe auch aus. Es ist mir bewusst, dass diese Gedanken bei manchem Leser meiner Diplomarbeit Unbehagen auslösen, aber mir gibt es wirklich Kraft. Deshalb ist es mir wichtig, dass ich diesen Abschnitt in diese Arbeit geschrieben habe.

2.15 Ich in der Zukunft: Pläne, Schwerpunkte als Berater

Was treibt mich dann an ? – Einerseits beschreibe ich im vorigen Abschnitt meine Wahrheit über das Leben und andererseits möchte ich Menschen durch ihr Leben begleiten und helfend zur Seite stehen ? – Ja ! Unabhängig von meiner Einstellung zu meiner Sinnfindung im Leben und unabhängig vom individuellen Lebenssinn meiner KL trage ich die Gewissheit in mir, dass ich mein Leben als harmonisch, leicht und zufrieden erlebe. Warum sollte ich meine positive Energie und mein erworbenes Wissen für mich behalten? Es ist ein schöner Gedanke für mich, wenn ich auf meinem Lebensweg anderen die Energie, die Harmonie und die Leichtigkeit auf ihrem Weg erhalten oder zurückbringen kann. Ursprünglich begann ich diese Ausbildung, um

mich persönlich weiterzuentwickeln und um meiner ehrenamtlichen Tätigkeit eine Professionalität zu geben. Nicht nur ich hab mich in den vergangenen Jahren verändert, sondern auch meine Ideen und meine hauptberufliche Tätigkeit. Dadurch, dass ich nun dem Arbeitsmarkt zur freien Verfügung stehe habe ich mehr Zeit, um in andere Richtungen zu denken. Der andere Umstand, dass ich in meiner Situation keinen Vollzeitjob benötige, nimmt mir jeden Druck. Ich richte meine Zukunft nun voll auf meine Interessen aus. Das bedeutet, dass ich nicht mehr in meinen ursprünglich erlernten Beruf zurück gehe, sondern dass ich mich frei entfalten will und in der glücklichen Lage bin, das auch zu können. Ich werde mich auf die Begleitung von Menschen spezialisieren, die durch einen Unfall oder eine Erkrankung eine oder mehrere Gliedmaßen verloren haben. Es gibt ^{ca. 7} feststellbar Erklärung: Energieerhaltungssatz, im 19.Jht. von versch. Physikern festgestellt, kein eindeutiger Entdecker in Österreich keine durchgängige, unabhängige Begleitung und Beratung, die den Verehrten vom Spital bis zurück in sein ursprüngliches Leben unterstützt. Ich möchte meinen zukünftigen KL der „Mentale Rote Faden“ ihrer Rehabilitation sein. Ich möchte diese Menschen durch meine Erfahrung, meine mentale Stärke, meine Ausbildung, meine Kontakte und Netzwerke die Kraft und Sicherheit geben, sodass sie aus einer traumatischen Erfahrung gestärkt hervorgehen. 2.15.1 Leistung und Gegenleistung Ich erbringe durch meine Beratung eine Leistung. Ich habe mir ein Modell überlegt, dass die Bezahlung dieser erbrachten Leistung ermöglichen sollte. Menschen, die kürzlich eine lebensbedrohende Situation erlebt haben, sind möglicherweise nicht in der Lage, sich um eine Beratung zu kümmern. Ich möchte hier den Umweg über die Familie gehen. Ich stelle mir vor, dass vor allem durch Mundpropaganda und gezielten Aushängen in den Spitälern und RZ die Menschen auf mich aufmerksam werden. Selbst wenn der Patient sich die Beratung nicht leisten kann oder will, könnte es ein Weg sein, dass die Familie die Bezahlung der Begleitung ihres verletzten Familienmitgliedes übernimmt. Als guten Einstieg denke ich dabei an einige, mir bekannten klinischen Psychologen, welche die Akutbetreuung des Patienten im Spital abdecken. Auf deren Empfehlung könnten die Menschen auch auf mich aufmerksam werden. Es ist mein Wunsch, dass ich möglichst bald kostendeckend arbeiten kann. In meinen bisherigen Überlegungen dachte ich an folgende Faktoren: – ich werde in einem sehr hohen Maße zu den KL kommen und nicht umgekehrt – das bedeutet, ich brauche (vorerst) keine Praxisräumlichkeiten, aber im Gegenzug mehr Zeit und trage zusätzliche Kosten für meine Mobilität. – Es ist zu erwarten, dass die Mehrzahl der KL dem Bereich der normal verdienenden Menschen angehören wird. Das bedeutet, dass der Preis für eine Beratungseinheit angepasst sein sollte. – Nach den ersten Beratungen muss ich mir überlegen, welchen finanztechnischen Weg ich gehen will. Dadurch, dass ich mit der Beratung nicht meinen Lebensunterhalt finanzieren muss, bleiben mehrere Möglichkeiten offen. Ich kann der Zukunft meiner Beratungstätigkeit ohne Druck entgegensehen. Daher denke ich, dass sich meine Vorstellungen in Ruhe entwickeln und entfalten können und spüre dabei eine innere Gelassenheit und Zuversicht. Meine innere Überzeugung, dass diese Art der Beratung gebraucht wird, ist sehr stark.

2.15.2 Selbständiger Gewerbetreibender oder freier Mitarbeiter

Ich strebe den Erhalt des Gewerbescheins an. Das steht fest. Ich weiß noch nicht, in welcher Form ich meine Tätigkeit ausführen werde. Es liegt für mich im Bereich des Möglichen, dass ich als Einpersonnenunternehmen auftrete, oder auch bei Beratungsfirmen oder Institutionen mitarbeite. Durch meine Praktika werde ich noch einige Institutionen kennen lernen und dabei sicher viele Kontakte knüpfen. Ich lasse es offen, ob ich mich vielleicht in einer dieser Institutionen längere Zeit mit einbringe.

2.16 Paar- und Sexualberatung | Meine Beziehung

Im Laufe der Ausbildung zum Mentaltrainer u. Dipl. Lebens- und Sozialberater entwickelte sich der Gedanke in mir, dass speziell jene Menschen, die eine abrupte körperliche Veränderung erfahren haben, auch ihre Sexualität neu erleben werden. Bei diesen KL handelt es sich ja nicht nur um versehrte Menschen, sondern auch um sexuelle Wesen. Weiters ist mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit anzunehmen, dass diese Wesen in einer Ehe, oder in einer eheähnlichen Beziehung leben. Ich wurde in der LSB – Ausbildung in vielen Themen geschult und es war mir bewusst, dass die Breite der Ausbildung eine Vertiefung in Spezialthemen nicht immer so zulässt. Darum nahm ich das Angebot von Gabriela gerne an und begann die Zusatzausbildung

zum Dipl. CY® Paar- und Sexualberater (Abk.: SxB). Da sich der Sex ja hauptsächlich im Kopf UND zwischen Menschen abspielt, war die Kombination von Mentaltrainer, Sexualberater und Lebensberater für mich ideal. Sensibilisierung für ein sensibles Thema: Ich erreichte durch diese zusätzliche, spezialisierte Ausbildung jene Sensibilität, die es braucht um Menschen zum Thema Sexualität und Partnerschaft zu beraten. Gerade bei Versehrten ist die Sexualität noch um ein Vielfaches sensibler zu behandeln. In vertraulichen Gesprächen mit amputierten Menschen, die ich schon länger kenne, erkannte ich den Bedarf einer kompetenten Beratung zum Thema „Veränderungen in der Sexualität“. Ich bin sicher, dass meine Wahl, zuerst die Ausbildung zum LSB und erst dann die zum SxB zu machen, die richtige war. Die Qualität meiner Beziehung: Ich lebe in einer liebevollen und harmonischen Beziehung, wo beide Partner bei nahezu allen Themen auf gleicher Augenhöhe sind. Meine Beziehung hat sich durch die Ausbildungen verbessert. Meine Partnerin hat sich mit mir weiterentwickelt. Die Kommunikation in der Beziehung ÜBER unsere Beziehung übersteigt das statistische, zeitliche Ausmaß bei weitem. Dadurch fällt uns beiden auf, welche Themen in anderen Beziehungen ganz und gar nicht funktionieren. Die Themen der Paarberatung haben definitiv Auswirkungen auf die eigene Partnerschaft. Ich achtete von Beginn an der Ausbildung darauf, dass ich meine Partnerin thematisch und vom Wissensstand mitnahm. Hätte ich mich ohne meine Partnerin weiterentwickelt, wäre unsere Beziehung wahrscheinlich nicht so gut, wie sie heute ist. Grenzen der Sexualberatung: Ich habe im Zuge der SxB – Ausbildung erkannt, dass in der Sexualberatung Situationen auf mich zukommen können, die bei mir gewisse Grenzen überschreiten. Es sind Grenzen, wo ich weiß bzw. wo ich mich dazu entschieden habe, dass diese Bereiche der Beratung nicht meine Themen sind. Diese Entscheidungen sind nicht starr und unveränderlich, ich kann mir nur zum jetzigen Zeitpunkt die Bearbeitung gewisser Thematiken nicht vorstellen. 20 Dazu gehören: Extreme sexuelle Gewalt an Frauen und Männern Sexuelle Gewalt an Kindern Inzestthemen Themen rund um Geschlechtsumwandlungen Beratung von Kindern oder Jugendlichen Beratung von religiös motivierten Themen in der Partnerschaft oder in der Sexualität Ich werde die KL in solchen Fällen an Kollegen oder Institutionen weiterleiten, die dafür die Profis sind.

2.17 Die Ausbildung bei CoachingYou®

2.17.1 Aufbau und Struktur des Lehrgangs und der Module

Die ersten beiden Semester waren für mich unter anderem dadurch geprägt, dass die Wochenendmodule von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag dauernden. Für mich war der Sonntag nach dem Nachhausekommen zumeist vorbei, da ich erschöpft war. Ab dem dritten Semester wurde der Sonntag aus dem Modulplan gestrichen, und als Ausgleich dauerte der Lehrgang um einige Module länger. Die Effekte daraus waren alle durchaus positiv. Ich nutzte die freien Sonntage zum Reflektieren und Nachbearbeiten des vergangenen Moduls und konnte mich erholen. Ich finde, dass die Qualität der Ausbildung dadurch gestiegen ist. Die Mischung der angebotenen Inhalte war für meine Weiterentwicklung förderlich. Jedes Modul bot Abwechslung in den Themen und Methoden und die Einbeziehung von externen Referenten fand ich sehr gut. Durch diese Referenten wurde meine Sichtweise und mein Wissen jedes Mal ein Stück erweitert. Selbst wenn ich einmal das Gefühl hatte, dass mich das Thema eines Referenten nicht treffen wird, oder im Moment nicht so sehr interessiert, habe ich es doch als Bewusstseinsweiterung empfunden. Auch wenn Themen mich augenblicklich nicht tangieren, habe ich sie gehört und kann später, wenn mich ein KL danach fragt qualifizierter Auskünfte geben und an Spezialisten verweisen. Eine Besonderheit bei CY war für mich die wertschätzende und familiäre Atmosphäre. Die Lehrgangsleiterin und alle Teilnehmer meines Lehrgangs sind ganz besondere Menschen. Ich hatte in dieser Gruppe nie das Gefühl, dass ich mich verstellen oder verstecken muss. Dieser Umstand hat, so meine ich, auch meine Offenheit gefördert. Jeder TN durfte so sein, wie er war. Diese offene und wertschätzende Art bewog mich manchmal zu Fragen oder Aussagen, die ich mich sonst nirgends zu sagen getraut hätte. Diese Atmosphäre hat meine Selbstsicherheit und meine Persönlichkeit positiv beeinflusst. Eine weitere Besonderheit waren die Außenmodule. Wir hatten einige Male die Möglichkeit, das Wochenende im Freien in wunderschöner Landschaft zu verbringen. Das Zusammenwachsen der Gruppe wurde dadurch sehr gefördert. Ich erinnere mich an eine Meditation im Freien, die so im Einklang mit der Natur war, dass ich dieses Erlebnis nie vergessen werde. Eine besondere Gabe von Gabriela begleitete mich durch die gesamte Ausbildung. Die Vermittlung einer

gewissen Leichtigkeit nahm so manchen Druck von meinen Schultern. Selbst wenn einmal Termine verschoben werden mussten, lief alles mit einer Leichtigkeit ab. Diese Sätze aus Gabriels Mund bleiben in meiner Erinnerung: – „Es ist alles nur ein Angebot“ – „Wir leben hier die Leichtigkeit“ – „Alles zu seiner Zeit und jeder in seinem Tempo“ – „Es ist gut so wie es ist“ – Und: „Das hat nichts mit mir zu tun“ Diese Sätze – die sich zu Affirmationen entwickelten – bewirkten bei mir immer mehr ein Bewusstsein und eine Sicherheit, dass ich mir weniger Druck machte. Das kam meinem Streben nach Perfektion sehr entgegen.

2.17.2 Die Gruppe „Die Entschleuniger“

Zu Beginn waren wir um einige Mitglieder mehr. In der jetzigen Konstellation sind wir sechs Leute. Ich schreibe in der Gegenwart, weil wir „Die Entschleuniger“ bleiben. Es hat sich so eine gute Zusammenarbeit und Ergänzung entwickelt, dass die Menschen in dieser Gruppe sehr zusammengewachsen sind. Es gibt in Zukunft Treffen, wo wir weiterhin fachspezifische Peergroup – Themen diskutieren werden, und andererseits Diskussionsrunden, wo jedes Gruppenmitglied über die eigenen Praxiserfahrungen berichten wird. Eine Überlegung ist auch, dass wir die Gruppe „Lebensfreude“ – das war der Lehrgang vor uns – in diese Treffen mit einbinden. Ich bedanke mich bei Gabriela, dass sie diese Gruppe zusammengestellt hat, und ich bedanke mich bei meinen Kollegen, dass ich sie kennen lernen durfte. Durch die unterschiedlichen Erlebnisse, Meinungen und Überlegungen hab ich mich durch jedes Mitglied unserer Gruppe weiterentwickelt. Jeder TN hatte von Beginn an der Ausbildung seine eigenen Schwerpunkte in der Beratung, seinen eigenen Zugang zu den mentalen Techniken und individuelle Lösungsansätze für spannende Diskussionen. Ich habe jeden einzelnen sehr zu schätzen gelernt ! Auch in Situationen, wo manchmal Uneinigkeit oder heftigere Uneinigkeit herrschte, stand das wertschätzende Miteinander im Vordergrund. Durch Akzeptieren und Verzeihen war immer wieder die Kommunikation auf Augenhöhe gegeben. Das Miteinander und die gegenseitige Unterstützung sind grandios.