

PERSÖNLICH WACHSEN

Theoretischer Hintergrund

Beratung und Coaching finden oftmals in unstabilen Phasen statt wie beispielsweise nach erfolgter Kündigung. Bei der professionellen Begleitung solcher Übergänge ist es besonders wichtig, dass Themen auch emotional begleitet werden.

In der Beratung kann es demnach darum gehen, negative Gefühle zu «entspannen» (Selbstberuhigung) und verloren gegangene positive Gefühle wiederherzustellen (Selbstmotivierung). Beide Formen der Affektregulation, die Selbstmotivierung und die Selbstberuhigung, sind wichtige Aspekte der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) nach Julius Kuhl. Frustrationen aushalten und sich immer wieder motivieren können (positive Gefühle hervorrufen) – beides ist wichtig für die konsequente Verfolgung von persönlichen Zielen (Martens & Kuhl, 2013).

Selbstberuhigung: Auch ein Misserfolg und schmerzhaft Erfahrungen enthalten viele verwertbare Informationen und sollen ganzheitlich betrachtet und genutzt werden, um daraus für die Zukunft zu lernen. Es geht unter anderem darum, nach ähnlichen Erfahrungen in der Vergangenheit zu suchen, in welchen die Person die Situation erfolgreich bewältigt hat. Ein negatives Erlebnis bleibt nicht einseitig negativ, wenn es mit allen persönlichen Erfahrungen in Kontakt kommt. Es wird relativiert (Martens & Kuhl, 2013).

Selbstmotivierung: Wer eine schwierige Absicht umsetzen will, muss im richtigen Moment ein positives Gefühl erzeugen, damit die Absicht auch tatsächlich umgesetzt wird. Selbstmotivierung beinhaltet die Fähigkeit, positive Gefühle, die angesichts auftretender Schwierigkeiten verloren gegangen sind, wiederherzustellen. Selbstmotivierung bezieht sich auf die Frage, wie gut es einer Person gelingt, sich selbst zu motivieren und auch unangenehmen Dingen etwas Positives abzugewinnen (Martens & Kuhl, 2013).

Ziel des Arbeitsblattes

- Ein von der Kundin negativ erlebtes Ereignis soll relativiert werden, indem sich die Kundin mit der eigenen Lebenserfahrung in Kontakt bringt und nach ähnlichen Situationen sucht, die sie erfolgreich gemeistert hat.
- Es erfolgt eine Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Einstellungen gegenüber einschneidenden Ereignissen, Hindernissen usw.
- Es soll eine proaktive Grundhaltung gefördert werden: Akzeptanz «von dem was ist», Lösungsorientierung und Eigenverantwortung.

Einsatz des Arbeitsblattes

Das Arbeitsblatt kann der Beratungsperson als Leitfaden dienen, um die Themen im Beratungsgespräch aufzugreifen und zu behandeln. Füllt die Kundin das Arbeitsblatt selbständig in Form einer Hausaufgabe aus, ist eine eingehende Nachbesprechung wichtig.

Die Beratungsperson ermutigt die Kundin, sich von Fehlern nicht lähmen zu lassen, sondern es erneut bzw. auf anderem Wege zu versuchen (Baumann & Kuhl, 2013). Dabei kommt auch der Selbstwirksamkeit eine wichtige Rolle zu (→ Arbeitsblätter zur Entwicklung der Selbstwirksamkeit, 2. Modul). Weitere unterstützende Arbeitsinstrumente (→ Hintergrundinformationen und Arbeitsmittel zur «Resilienzförderung», 2. Modul) können ergänzend beigezogen werden.

PERSÖNLICH WACHSEN



Auch ein Misserfolg und schmerzhaft Erfahrungen enthalten viele verwertbare Informationen und sollen ganzheitlich betrachtet und genutzt werden, um daraus für die Zukunft zu lernen.

Ganzheitlich Fühlen heisst, dass man sich mit der eigenen Lebenserfahrung in Kontakt bringt und nach ähnlichen Situationen sucht, die man erfolgreich gemeistert hat – Misserfolge können auf diese Weise relativiert werden.

Mit folgendem Rückschlag oder Misserfolg möchte ich mich auseinandersetzen:

1) Welche Gedanken habe ich mir in dieser Situation gemacht?

2) Was habe ich in dieser Situation gefühlt?

3) Worin unterscheidet sich die Situation von einer anderen, in der ich erfolgreich war? Was war in der erfolgreichen Situation anders?

4) Trotz der schmerzlichen und unangenehmen Erfahrung: Welche positiven Aspekte kann ich der Situation abgewinnen?

5) Was sollte ich das nächste Mal anders machen?

6) Welche Strategien und Ressourcen könnten mir dabei helfen?
