

Konstruktivismus, Systemtheorie und Lösungsorientierung

als Eckpfeiler meines Konzeptes

Wichtige Eckpfeiler meiner professionellen Haltung und somit Grundlagen meiner Angebote sind der Konstruktivismus, die Systemtheorie und die Lösungsorientierung.

Das bedeutet, dass ich unter anderem der festen Überzeugung bin, dass

- jeder Mensch unterschiedliche Sichtweisen auf vermeintlich gleiche Dinge hat und diese berücksichtigt werden müssen, damit gute Lösungen gefunden werden. Was mir hilft, kann bei Ihnen ganz anders sein ... Insofern sind für mich Ihre Wahrnehmungen, Beschreibungen und Empfindungen dazu Ausgangspunkt und Leitlinie in Coaching und Supervision.
Wirklichkeit ist immer sozial konstruiert. Wenn Wirklichkeit und somit auch Probleme konstruiert werden, können sie auch - z.B. im Coaching und in der Supervision - re- oder de-konstruiert (und damit verändert) werden.
- Lösungen v.a. mit Hilfe der Ressourcen bewältigt werden, die Sie bereits in sich tragen, damit Sie die Herausforderungen auch eigenständig und nachhaltig bewältigen können. Dafür können diese Ressourcen manchmal mit Hilfe des Coachings oder der Supervision „ausgegraben“, (neu) entdeckt und gefördert werden.
- Ihre „Probleme“ und Ihr bisheriger Umgang mit ihnen für Sie persönlich „Sinn“ machen und Sie einen „guten Grund“ hatten, sich bislang so zu verhalten (auch wenn Sie das möglicherweise nun anders sehen ...). Sonst hätten Sie sich schon längst anders verhalten. Darin liegt auch eine mögliche Erklärung dafür, warum Veränderung häufig so schwer fällt. Unser Verhalten hat bislang eine Funktion für uns erfüllt.
- ich Ihnen i.d.R. keine Ratschläge und Lösungsempfehlungen vorgebe, sondern mich danach richte, was Sie als passende Lösungen für sich empfinden und Sie dabei unterstütze, diese zu entdecken und entwickeln.
- das Verhalten von Menschen immer in dem jeweils spezifischen Zusammenhang und Kontext gesehen werden muss: Wenn Menschen sich in einer bestimmten Situation in bestimmter Weise verhalten haben, ist es hilfreich, sich die genauen Umstände („Kontexte“) anzusehen, wie sie in diesem Augenblick waren und das Verhalten der Beteiligten beeinflusst haben.
- es Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme in der Regel nicht so sehr hilft, zu wissen wie „die Karre in den Dreck geraten ist“ (also Ihr Problem entstanden ist), sondern wie Sie sie wieder herausziehen können. Deswegen versuche ich mich von Anfang an v.a. auf neue Möglichkeiten und Lösungen zu konzentrieren und nicht so sehr, allzu lange Ursachenforschung zu betreiben.
- ein Lösungsweg immer damit zusammenhängt, etwas anderes zu tun (zu sehen, zu fühlen, zu denken) als bisher. Deshalb werde ich mit Ihnen im Coaching und in der Supervision auch nach Unterschieden und Ausnahmen zu Ihrem bisherigen Tun suchen. Wann hat etwas vielleicht schon mal ein wenig besser funktioniert?
- Probleme und Konflikte häufig durch unterschiedliche Sichtweisen und Interpretationen – Störungen in Ihrer Interaktion und Kommunikation – der beteiligten Menschen entstehen und somit eine andere, verbesserte Kommunikation oftmals hilfreich ist.
- dass die Bereiche „Sprache“ und „Kommunikation“ eine besonders hohe Bedeutung haben und häufig Dreh- und Angelpunkt für viele Coaching- und Supervisionsfragen sind.
- nur Sie selbst abschließend beurteilen können, was Sie in einem Coaching oder einer Supervision erreichen möchten und wann für Sie eine Lösung und damit ein Coaching- oder Supervisionsprozess „gut genug“ ist.