

# Systemische Leckerbissen

**Köstlichkeiten zur Gestaltung von  
Beratungsprozessen**



**von  
Susanne Giering  
Josefa Gitschier  
Lena Hecht**

## Inhalt

1. Basics – Systemische Haltung .....	3
2. Vorspeisen – Sich gemeinsam auf den Weg machen .....	4
2.1. Arbeitskontrakte schließen .....	5
2.2. Ziele visualisieren.....	6
2.3. Das P E L Z-Modell .....	7
2.4. Genogramm .....	8
2.5. Sellerie-Karotten-Salat.....	9
2.6. Kürbissuppe von Chris: .....	9
3. Hauptgerichte – Köstlichkeiten für den Beratungsprozess.....	10
3.1. 6 Schritte zum Reframing.....	11
3.2. Familienbrett .....	12
3.3. Timeline .....	13
3.4. Der Zeitstrahl .....	14
3.5. Die Glaubenssätze (ABC-Methode) .....	15
3.6. Auftragskarussell .....	16
3.7. Arbeit mit Stühlen .....	17
3.8. Family Map (Familienlandkarte) .....	18
3.9. Netzwerkkarte .....	19
3.10. Tetralemma.....	20
3.11. Bohnengericht von Susannes Supervision.....	21
3.12. Chili con carne (für 20 Personen) .....	22
4. Nachtisch – gelungene Abschiede gestalten .....	23
4.1. Abschiedsritual: Durch die Tür.....	24
4.2. Notfallkoffer.....	25
4.3. Biskuitrolle mit Erdbeeren .....	26
Zubereitung .....	26
4.4. Schoko-Frischkäse-Muffins .....	27
5. Dips, Beilagen, Fingerfood – Leckereien für nebenbei .....	28
5.1. Kleine Schritte der Veränderung.....	29
5.2. „Ich als...“ .....	30
5.3. Fragen für Zwischendurch .....	31
5.4. Was-wäre-wenn-Fragen.....	32
5.5. Die SAG-ES-Regel .....	33
5.6. Skalierung .....	34
5.7. Eskalationsstufen (nach Glasl) .....	35
5.8. Cranberry-Frühlingszwiebel-Aufstrich .....	36
6. Platz für meine Lieblingsmethoden.....	37
Platz für meine Lieblingsmethoden.....	38

## 1. Basics – Systemische Haltung

Grundlegend für den Beratungsprozess im Sinne einer systemischen Beratung ist die Haltung des Beraters. Sie bildet das Fundament, auf dessen Basis sich der beraterische Prozess aufbaut und leitet sich aus den grundlegenden Überzeugungen/der theoretischen Position systemischer Beratung ab. Systemische Haltung beinhaltet demnach:

- Wertschätzung der bloßen Präsenz bei Beratungsgesprächen
- Würdigung bisheriger Problemlösungsversuche
- Respekt vor der Autonomie des Klientensystems in der Umsetzung von Lösungsschritten
- Verantwortung beim Klienten lassen
- Haltung des Nicht-Wissen
- Klient als Experte
- Allparteilichkeit
- Lösungsorientierung
- Ressourcenorientierung
- Systeme irritieren (nicht verändern)
- (anders) Handeln ist sinnvoll (im Sinne eines nächsten Schritts)

In den Ethik-Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie (DGSF) e.V. werden Grundhaltungen und Werte einer systemischen Beratung wie folgt zusammengefasst (<http://dgsf.org/ueber-uns/gremien/ethikbeirat-1/ethik-richtlinien.htm>):

*„Die Grundhaltung systemischer BeraterInnen, TherapeutInnen, SupervisorInnen und WeiterbildnerInnen ist gekennzeichnet durch Achtung, Respekt und Wertschätzung gegenüber einzelnen Personen und Systemen. Dies beinhaltet die Akzeptanz einzelner als Person und die Allparteilichkeit gegenüber den zum System gehörenden Personen, unabhängig von deren Alter, Geschlecht, ethnischer Herkunft, Kultur, Status, sexueller Orientierung, Weltanschauung und Religion.*

*Die KlientInnen werden als ExpertInnen für sich und ihre Lebensgestaltung gesehen. Sie werden zur Entdeckung und selbstbestimmten Nutzung eigener Ressourcen angeregt, dabei unterstützt und begleitet. BeraterInnen und TherapeutInnen orientieren sich in ihrem Handeln daran, die Möglichkeitsräume der KlientInnen und Systeme zu erweitern und deren Selbstorganisation zu fördern. Insbesondere nehmen sie Themen, die sich unter der Genderperspektive stellen, sensibel wahr. Dabei werden eigene Prämissen einer ständigen Reflexion unterzogen.*

*Für Beratung und Therapie gilt das Prinzip: so kurz wie möglich, so lang wie nötig.“*

Vor diesem Hintergrund sollen nun in den folgenden Kapiteln „systemische Leckerbissen“ dargestellt werden, die den Beratungsprozess bereichern, veredeln und versüßen können.

**Guten Appetit!**

## 2. Vorspeisen – Sich gemeinsam auf den Weg machen

Das Wichtigste zu Beginn einer Beratung ist das Joining. Es ist die Grundlage für alle weitere Zusammenarbeit. Durch ein gutes Joining kriegen wir Zugang zu den Klienten, was die Basis für das Arbeiten an jeglichen Themen ist. Joining schafft Kontakt und Beziehung und gibt allen Beteiligten das Gefühl, aufgehoben zu sein. Wichtig dabei ist, dass wir an die Bedürfnisse, Ziele und Gefühle unserer Klienten ankoppeln.

Nach einem gelungenen Joining können wir uns gemeinsam mit unseren Klienten auf den Weg machen...



Weitere Vorspeisen und wichtige Punkte für die Anfangsphase werden im Folgenden dargestellt.

## 2.1. Arbeitskontrakte schließen

Zutaten: evtl. Moderationskärtchen/Flipchart zur Visualisierung

Dauer: je nach Anliegen und Anzahl der Beteiligten

Anlass: Kontrakte stellen die Grundlage für die Zusammenarbeit dar. Alle wesentlichen Bedingungen, Ziele und Verpflichtungen sollten enthalten sein. Damit wird:

- Transparenz geschaffen
- Sicherheit entsteht
- Verbindlichkeit hergestellt
- Grenzen der Hilfe sichtbar

Vorbereitung:

- guter Kontakt/ vertrauensvolle Beziehung, Joining, persönliches Ankommen, Ankoppeln
- aktuelle Anliegen und Motivation der Beteiligten müssen exploriert werden ( Wer will was und warum gerade das? Was ist er bereit dafür zu tun oder zu lassen?)
- Klarheit des Helfers darüber was er anbieten will und kann (Berücksichtigung des institutionellen Auftrages und fachlicher Notwendigkeiten)

Zubereitung (Durchführung):

Kontrakt über die gesamte Hilfsmaßnahme (am Ende der Einstiegsphase oder Erstinterviews), über eine Sitzung oder über den nächsten Schritt in einer Sitzung

Kontrakte beinhalten in der Regel vier Aspekte:

- Inhaltliche Ziele: Wohin geht die Reise?
- Aufgabenverteilung: Wer steuert, wer bremst, wer schaut in die Karte?
- Setting: Wer fährt alles mit, welchen Wagen nehmen wir, wann sind wir zurück?
- Informationsmanagement: Wem schicken wir wann eine Postkarte?

Hilfreiche Fragen:

- Was ist der Anlass ihres Kommens, was kann ich für sie tun?
- Was müsste ich tun, damit wir gut zusammenarbeiten?
- Was möchten sie auf keinen Fall?
- Wer hatte die Idee, dass sie hierher kommen sollten?
- Was glauben sie, verspricht er/sie sich davon?
- Warum hat er/sie gerade zu mir geschickt?
- Was soll hier heute erreicht werden?
- Wenn sie später zur Türe raus gehen, woran würden sie merken, dass wir hier heute erfolgreich gearbeitet haben?

Die besondere Note durch den Berater:

Der Kontrakt mit dem/den Klienten bildet die Grundlage für das weitere Arbeiten. Er gibt den Rahmen des gemeinsamen Arbeitens vor, bietet dem Berater und Klienten Orientierung und zieht sich als roter Faden durch den Beratungsprozess. Das Abschließen eines Arbeitskontraktes gewährleistet, dass man eng an den Anliegen und Bedürfnissen der Klienten arbeitet und ihnen nicht eigenen Vorstellungen und Ideen überstülpt. Denn dann bestünde die Gefahr dass die Klienten in einen Anpassungsmodus rutschen. Der Kontrakt sollte im Laufe des Beratungsprozesses immer wieder überprüft und gegebenenfalls verändert bzw. an die Wünsche und Bedürfnisse der Klienten angepasst werden.

(vgl. Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis, S.104 ff)

## 2.2 Ziele visualisieren

Zutaten: Stift(e), Moderationskärtchen bzw. bunte Papierkreise, -wolken, etc., eine Kordel, ca. 4-5 m, beliebig Figuren, Bilder o.ä. Symbole

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: Es sollte genügend Platz zur Verfügung stehen, da KlientIn und BeraterIn sich um die ausgelegte Schnur bewegen werden. Bei Platzmangel ist es jedoch zur Not auch möglich, die Methode auch verkleinert auf dem Schreibtisch auszulegen. Die Arbeitsmaterialien werden gut erreichbar hingelegt. In einem diesem vorausgehenden Gespräch sollte mit der Klientin/dem Klienten bereits geklärt worden sein, an welchem Ziel gearbeitet werden soll, wenn es mehrere gibt, bzw. auch evtl. was veränderbar ist und was nicht (KlientIn kann sich nur selbst verändern oder Dinge/Umstände in ihrem/seinen Umfeld, die sich verändern lassen).

Zubereitung (Durchführung): Die KlientIn/der Klient definiert das Ziel, das sie/er mit der beratenden Person bearbeiten möchte. Das Ziel wird auf ein Kärtchen geschrieben, möglichst zeitlich in der Gegenwart, also nicht, ich werde, ich möchte..., sondern ich bin, ich habe. Das Ziel sollte konkret sein. Also nicht: „Ich will weniger Rauchen“, sondern „Am 01.05. rauche ich nur noch 5 Zigaretten am Tag“ o.ä.

Es kann eine Figur für KlientIn/Klienten aufgestellt werden. Nun wird die KlientIn/der Klient gebeten, die Kordel so auszulegen, wie sie/er erwartet, dieses Ziel zu erreichen. Es können Umwege, Knoten, Zick-Zack-Linien o.ä. gelegt werden, die Kordel kann das Ziel verfehlen o.ä., es gibt natürlich keine Vorgaben. Über den Verlauf der Kordel kann danach erst einmal ausführlich mit der KlientIn/dem Klienten gesprochen werden. Da selten die Kordel geradlinig vom Startsymbol bis zum Ziel ausgelegt werden wird, kann man nun beginnen zu fragen, welche Schwierigkeiten erwartet werden/wofür Knoten, Umwege, Abbrüche usw. stehen. Nach einfühlsamer Würdigung dieser erwarteten Probleme (je nach Zeit kann hierauf mehr oder weniger eingegangen bzw. angeboten werden, darüber zukünftig noch einmal ausführlich zu sprechen), kann mit der KlientIn/dem Klienten erarbeitet werden, welche Ressourcen/Stärken sie/er bei sich sieht, die bei dem Erreichen des Zieles helfen werden, welche Stärken andere nahestehende Personen ihm zuschreiben würden, was ihr/ihm bereits bei anderen Zielen geholfen hat usw. Man kann sich auch gemeinsam auf die Suche nach Personen aus der Beziehungslandkarte der KlientIn/des Klienten machen, die sie/er beim Erreichen des Zieles zu Hilfe nehmen kann oder nach Maßnahmen suchen, die sonst noch hilfreich wären, z.B. „Ich gehe zum Jugendamt/zur Lehrerin o.ä. und frage dort nach.“

Ziel ist es, dass auf dem Weg vom Startsymbol bis zum Ziel viele motivierende, stärkende Zettel liegen, die der KlientIn/dem Klienten das Gefühl geben, dass sie/er das Ziel erreichen kann. Dabei ist es gut, wenn die KlientIn/der Klient den Zettel selbst beschriftet und auslegt und auch evtl. mit Symbolen ergänzt. Die beratende Person sollte auch immer die emotionale Ebene mit einbeziehen („Wie wird es sich für Sie anfühlen, wenn...“). Der erste Schritt in Richtung des Zieles sollte möglichst genauer definiert werden: „Was wird das erste sein, das Sie unternehmen, um ihr Ziel zu erreichen und wann genau werden Sie es tun?“

Der Anlass: Diese Methode bietet sich an, wenn man unsichere KlientInnen/Klienten unterstützen und motivieren möchte oder diese in der Beratung sehr passiv sind und wenig positiv in ihre Zukunft sehen. Natürlich auch, wenn konkret Ziele vom Klienten / der Klientin genannt werden und Unterstützungsbedarf besteht.

Die besondere Note durch den Berater: Auch hier ist die Basis die systemische Grundhaltung. Offene und/oder zirkuläre Fragen, ressourcenorientiert, motivierend, positiv, empathisch, lösungsorientiert, respektvoll und den Klienten in seinen Entscheidungen und Einstellungen würdigend.

Was sonst noch zu beachten ist: Den Klienten/die Klientin nicht überfordern bzw. keinen Druck ausüben, so dass diese/r nicht „sein/ihr Gesicht verliert“, wenn das Ziel nicht oder nur sehr mühsam erreicht wird. Der Klient/die Klientin sollte sich auch bei uns willkommen fühlen, wenn er/sie nicht „erfolgreich“ war.

## 2.3 Das P E L Z-Modell

Zutaten: Stift(e), Papier

Dauer: ca. 30 Minuten

Vorbereitung: Da das PELZ-Gespräch meist der Auftakt zu einer neuen Klientenbeziehung darstellt, ist es günstig, unseren Gesprächspartner mit einem guten JOINING einzustimmen und zu „öffnen“. Wir stimmen uns auf ihre/seine Wellenlänge ein und holen sie/ihn mit lockerem Small-Talk da ab, wo sie/er gerade steht. Bei mehreren Besuchern beziehen wir natürlich alle Anwesenden mit ein und schaffen so eine lockere Atmosphäre für das Eingangsgespräch. Wenn alle Platz genommen haben, ist es meist sinnvoll, einen vorbereitenden Rahmen zu stecken, z.B. Informationen über die Einrichtung, wie viel Zeit zur Verfügung steht, dass es heute überwiegend darum geht, das Ziel der Zusammenarbeit zu definieren, dass es danach weitere Gespräche geben wird o.ä.

Zubereitung (Durchführung): Für alle Beteiligten ist es sehr hilfreich, sich nach der Problemklärung über Ziele und Aufträge klar zu werden. Das gelingt leicht mit der PELZ-Methode. PELZ steht für

**P** = Problemklärung/gemeinsamer Tanz um das Problem: Worin besteht es, wann tritt es auf, wann nicht, für wen stellt es ein Problem da, für wen nicht? Was hat es für Folgen gehabt bisher, was sagen die Beteiligten darüber, wie reagieren sie, gibt es einen Problemträger, wie haben sich Beziehungen seitdem verändert usw.

**E** = Erklärungsversuche: Wie erklärt sich jeder einzelne Beteiligte die Entstehung des Problems, wo sieht man die Ursachen, Gründe usw.

**L** = Lösungsversuche: Was wurde schon alles versucht, um das Problem zu lösen? Von/mit wem und mit welchen Folgen, Veränderungen? Wo werden Lösungen gesehen, was soll, könnte versucht werden? Was könnte das Problem verschlimmern, was eher helfen, was sollte unterlassen werden (auch vom Berater)?

**Z** = Zielvereinbarung/Kontrakt: Was könnte ein realistisches Ziel sein, an dem gemeinsam gearbeitet wird? Wer trägt was dazu bei? Woran kann man erkennen, dass es erreicht wurde? Wie viele Gespräche (und mit welcher Zeitlänge) werden voraussichtlich stattfinden? Wer wird mit einbezogen? Was wird sonst noch unternommen? Was wird der nächste Schritt sein?

Der Anlass: Das PELZ-Gespräch bietet sich für den ersten Kontakt an, kann aber auch bei langen Beratungsprozessen immer mal wieder zur Auftrags- und Zielklärung und Standortbestimmung herangezogen werden.

Die besondere Note durch den Berater: Das PELZ-/Erstgespräch macht bei allen Beteiligten besonders dann Freude und Lust auf's Wiederkommen, wenn es mit der bekannten systemisch-empathischen Grundhaltung durchgeführt wird. Auch die Fragen sollten dementsprechend gestellt werden, also: lösungs- und ressourcenorientiert, was ist der Sinn des Problems?

Was sonst noch zu beachten ist: Wo dies angebracht ist, kann mit Humor und Heiterkeit „gewürzt“ werden.

## 2.4 Genogramm

Zutaten: Stift(e), Papier

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: Es sollte bereits eine tragfähige, vertrauensvolle Berater-Klienten-Beziehung bestehen, da sich bei der Genogramm-Arbeit viele Chancen ergeben können, über familiäre Beziehungen und die damit verbundenen Emotionen zu sprechen. Auch kann die Klientin/der Klient gebeten werden, zur Vorbereitung auf die eigentliche Aufstellung mit Großeltern, Eltern und evtl. Geschwistern über ihr Leben zu sprechen, um genaueres herauszufinden. Dies allerdings nur, wenn ihr/ihm zugetraut werden kann, dies halbwegs ressourcenorientiert und fair durchzuführen, was sicherlich häufig nicht möglich ist, wenn ein gravierendes Beziehungsproblem vorliegt.

Zubereitung (Durchführung): Die Klientin/der Klient wird gebeten, die Familienkonstellation von den Großeltern angefangen zu erklären einschließlich aller Nachkommen bis heute. Dabei sind wichtig soweit bekannt, die Geburtsjahre, die Herkunft/Heimat, Berufsausbildung, die gelebten Beziehungen, Trennungen, Scheidungen, größeren Schicksalsschläge wie Krankheiten, mögliche traumatische Ereignisse, Abtreibungen, Fehl- und Totgeburten und wichtige Lebensereignisse. (Ehe-)Partner und Kinder werden mit den entsprechenden Symbolen und Ergänzungen eingezeichnet, so dass ein übersichtliches Genogramm entsteht.

Diese Aufstellung sollte über die reine zeichnerische Arbeit natürlich hinausgehen. Wenn auch ein Hauptzweck des Genogrammes darin besteht, die Familiengeschichte gemeinsam zu erschließen und dem Berater bekannt zu machen und dies somit evtl. als Schlüssel zum aktuellen Problem dienen könnte, so kann der Berater aber auch die Chance nutzen, mit der Klientin/dem Klienten einen NEUEN Blick auf seine Familienangehörigen auszuprobieren, nämlich die besonderen Stärken und Ressourcen in ihrem/seinem „Stammbaum“ zu entdecken und auch eventuelle Gründe, warum die Familienmitglieder so und nicht anders gehandelt haben/handeln konnten. Oft haben Klienten eher für sich eingeübt, sich in der Opferrolle ihrer Großeltern/Eltern zu sehen und eine ausgeprägte Problemorientierung entwickelt.

Der Anlass: Die Genogrammarbeit kann sicher als einzelner methodischer Baustein angeboten werden, eignet sich aber ansonsten hervorragend, um in einer länger geplanten Klienten-Berater-Beziehung einen Überblick über die Familiengeschichte und die wichtigsten Konstellationen/Ereignisse zu erhalten und die Klientin/den Klienten ausgiebig kennenzulernen.

Die besondere Note durch den Berater: Da bei der Genogramm-Arbeit häufig viele Emotionen der Klientin/des Klienten anklingen, obliegt es dem Berater, diese evtl. zu notieren oder auf andere Art und Weise zu markieren (z.B. in einer Beziehungslandkarte) und mit der Klientin/dem Klienten zu besprechen, wohin noch einmal gezielt geschaut werden könnte.

Was sonst noch zu beachten ist: Auch weitere wichtige Personen, die zum System der Klientin/des Klienten gehören, können eingezeichnet werden, wie z.B. ein Betreuer, ein wichtiger Freund oder auch ein Tier, je nachdem, welche Beziehungen noch für sie/ihn wichtig sind und festgehalten werden sollten.

## 2.5 Sellerie-Karotten-Salat

Zutaten:

- ½ Knolle Sellerie, 4 Karotten, 1 Apfel, Mandeln
- Fürs Dressing: Naturjoghurt, Essig, Öl, ein Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Dauer: ca. 20 Minuten

Vorbereitung: Sellerie, Karotten und Apfel klein reiben, Mandeln klein schneiden

Zubereitung (Durchführung):

- Sellerie, Karotten, Apfel und Mandeln vermischen
- Das Joghurt-Dressing zubereiten (Zutaten vermengen und abschmecken)
- Dressing über den Salat geben

Der Anlass: schmeckt frisch und lecker, zum Grillen oder einfach so...

## 2.6 Kürbissuppe von Chris:

Kürbissuppe

1 Kilo Kürbis (egal welche Sorte Speisekürbis)

2 Zwiebeln

2-4 Kartoffeln (größenabhängig)

1-2 Teelöffel Gyrosgewürz (Kirchner!)

1-2 Brühwürfel

Alles in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.

Der Kürbis kann auch oberhalb ohne Wasser garen!

Anschließend mit Gewürzen abschmecken (Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry, Chilli, je nach Geschmack!)

Ich füge nach dem Kochvorgang immer einen Becher Sahne bei.

Bei Servieren kann man auch noch einen Klecks Schmand oder Creme fraiche darauf geben. Wer hat und mag kann mit gerösteten Kürbiskernöl das ganze verzieren.

### 3. Hauptgerichte – Köstlichkeiten für den Beratungsprozess

Die Hauptgerichte – sehr wichtig für unser Überleben, unseren Genuss und auch unsere Beratung. So viele feine Gerichte haben wir kennengelernt, seien es italienische, deutsche, syrische oder systemische. Oft waren sie am Anfang etwas schwierig für uns in der Vorbereitung und Durchführung, doch umso öfter wir es gemacht haben, desto sicherer wurden wir und desto leckerer wurde es auch...



Im folgenden Abschnitt einige ausgewählte systemische Hauptspeisen, abgerundet mit zwei Gerichten aus den Supervisionen.

### 3.1. 6 Schritte zum Reframing

Zutaten: 6 Schritte auf Zettel parat haben, kreative Ideen, Humor

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: gute, tragfähige Beziehung, Lust/Neugierde auf alternative Sichtweisen wecken, zur Übung kann Vorgehen auch auf eigene Themen angewandt werden :)

Zubereitung (Durchführung):

6 Schritte zum Reframing parat haben und Schritt für Schritt mit Klienten durchgehen:

1. Was ist es genau was mich stört? Beschreiben sie das störende Verhalten konkret und ohne Wertung.
2. Was sind die bisherigen Konsequenzen des Verhaltens, bei mir, bei anderen? Was ist daran bedrohlich oder schädlich?
3. Welche Qualität steckt in dem störenden Verhalten? Wo, in welchen Situationen war es einmal sinnvoll oder könnte es noch immer sinnvoll sein?
4. Welche Fähigkeiten zeigen sich in dem Verhalten. Was muss er/sie können, um sich so aufzuführen? Wo könnte er/sie Fähigkeiten anders/ sinnvoll einsetzen?
5. Was möchte die/ der betreffende bewusst oder unbewusst damit erreichen? Welcher positive Zweck könnte darin liegen?
6. Welche alternativen Verhaltensweisen könnten mich/ den betreffenden dem obrigen Ziel ebenfalls oder besser näher bringen? Was könnte und müsste ich/ er dazulernen?

Der Anlass: Irritation, Eröffnung neuer, verblüffender Sichtweisen, neue, spielerische Haltung gegenüber schwierigen Gegebenheiten, „störendem“ Verhalten bei Klient erzeugen

Die besondere Note durch den Berater:

Folgende Kontexte, Rahmenbedingungen können herangezogen und umgedeutet werden (vgl. Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis, S. 244 ff.):

- Ausdruck guter Absichten
- Auf den Familienkontext bezogene Umdeutungen
- Auf die Familiengeschichte bezogene Reframings
- Auf Biographie bezogene Umdeutungen
- Aufspüren von Fähigkeiten in störendem Verhalten
- Störendes Verhalten als Ressource in bestimmten Kontexten
- Symptom als Metapher

Berater versteht sich in diesem Prozess nicht als „kluger Umdeuter“, sondern nimmt im besten Fall schon vom Klienten formulierte Umdeutungen auf, bekräftigt und bestärkt diese oder entwickelt gemeinsam mit dem Klienten im kreativen-spielerischen Austausch für den Klienten passende Umdeutungen.

## 3.2 Familienbrett

Zutaten: Familienbrett, Klebezettel für Problem- oder Lösungswörter, andere Symbole

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: Joining, Kontakt herstellen, Ankoppeln, sich kennenlernen

Zubereitung (Durchführung):

### 1. Fragestellung klären

- „Was ist heute ihr Ziel für die Beratung?“
- „Für welches Problem suchen Sie eine Lösung?“
- „Falls wir heute erfolgreich arbeiten würden, was hätten Sie dann am Ende für ein Ergebnis?“

### 2. Exploration (Fragen, Visualisieren)

- „Ich möchte Sie bitten, mit diesen Figuren eine Skulptur zu erstellen, die Ihrem inneren Bild der aktuellen Situation entspricht. Achten Sie dabei auf Nähe und Distanz, Blickrichtung und ob die Figuren im Zentrum oder eher am Rand stehen. Und vergessen Sie bitte nicht, für sich selbst auch eine Figur aufzustellen.“

### 3. Hypothesenbildung im gemeinsamen Suchprozess

- „Was fällt Ihnen an der Skulptur auf?“
- „Was löst das Betrachten der Skulptur in Ihnen aus?“
- „Wenn Sie Person X betrachten, was denken Sie, wie es für X ist, an dieser Stelle zu stehen?“
- Eigene Hypothesen des Beraters immer als Möglichkeit und im Konjunktiv anbieten

### 4. Lösungsideen in der Skulptur entwickeln und aufstellen

- „Was denken Sie, wie könnte sich Ihre Figur in der Skulptur umpositionieren, um Ihrem Ziel ein Stück näher zu kommen?“
- „Welche Auswirkungen hätte diese Umpositionierung wohl auf die anderen Mitglieder des Systems?“
- „Wäre das eine passende Lösung für Sie?“

### 5. Vorbereitung einer realen Handlungsstrategie

- „Was ist der erste kleine Schritt, um in der Realität mit dem Umsetzen der Lösungsidee zu beginnen?“

Anlass: Ermöglicht Blick auf relevante Beziehungen im System, Distanzierung zur eigenen Position, Empathie mit anderen Personen, Veränderungen und Zukunftsszenarien können antizipiert werden, ab Grundschulalter einsetzbar

Die besondere Note durch den Berater:

Ergänzend können Klebezettel mit Problem- und Lösungswörtern an die Figuren geheftet werden oder Fingerpuppen und andere Accessoires als zusätzliche Symbolisierungen eingesetzt werden. Konstellationen können als Film, Roman, Zeitungsartikel, Musikstück benannt werden. Dies erlaubt eine Distanzierung und ermöglicht die Einführung einer zusätzlichen symbolisch-spielerischen Ebene.

### 3.3 Timeline

Zutaten: Seile, viele Symbole, Papier, Stifte, Moderationskärtchen

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: sorgfältige Erklärung der Methode; Frage, ob das ganze Leben dargestellt werden soll oder ob es eine bestimmte Fragestellung gibt

Zubereitung (Durchführung):

- Zeitpunkt des Beginns der Timeline muss festgelegt werden (Geburt, Beginn der Zusammenarbeit, etc.)
- Klient legt Seil. Um wichtige Punkte zu markieren, legt er das Seil wellig, wählt ein Symbol für diesen Moment aus, beschreibt den Moment auf einem Moderationskärtchen.
- Wichtige Ereignisse, Krisen, Szenen
- Fakten werden aufgeschrieben und dazu gelegt
- Wichtige Personen
- Kompetenzen, Ressourcen, Fähigkeiten werden herausgearbeitet und ebenfalls auf einem Moderationskärtchen festgehalten.
- Wenn die Timeline fertig gelegt: entlang schreiten und überlegen, welche Ressourcen den Klienten stärken, welche er mitnehmen möchte, was er auch zurücklassen möchte.
- Alternativ kann eine Timeline auch als Lebensfluss aufgemalt werden.

Der Anlass: kann mit einem einzelnen Klienten, aber zum Beispiel auch in der Paarberatung durchgeführt werden.

- In Abschiedssituationen; Rückblick; Herausarbeiten positiver Dinge, die Klient dann mitnimmt.
- Zur Unterstützung bei Entscheidungen. Klient legt die verschiedenen Wege, fühlt sich rein, etc.
- Einfach zur Visualisierung des Lebenswegs

Die besondere Note durch den Berater: hier ist besondere Aufmerksamkeit und Behutsamkeit des Beraters verlangt. Er muss den Prozess gut stützen und alles im Blick behalten!

### 3.4 Der Zeitstrahl

Zutaten: großes Blatt Papier, Stifte

Dauer: ca. 45 Minuten

Vorbereitung: Vertrauen des Klienten. Er muss bereit sein, über die wichtigsten Lebensereignisse offen zu sprechen.

Zubereitung (Durchführung): Der Zeitstrahl wird gemeinsam mit dem Klienten ausgefüllt. Es wird eine Anamnese der Lebensereignisse durchgeführt. Jahr für Jahr wird geschaut, welche Ereignisse stattfanden und welche Störungen (beim Klienten, im System, in der Familie) auftraten. Auch bisherige Lösungsversuche werden erfasst.

Diese Methode dient dazu herauszufinden, wann und unter welchen Bedingungen Probleme auftreten und was für ein Thema dahinter stehe könnte. Durch die Visualisierung wird oft viel Neues klar und deutlich.

Der Anlass: Anzuwenden dann, wenn eine Problematik nicht ganz greifbar ist, beziehungsweise den Klienten die Muster und Zusammenhänge zwischen Ereignissen und Problematik nicht klar ist.

Die besondere Note durch den Berater: Der Berater schafft durch wertschätzende und neutrale Haltung und Fragen eine Atmosphäre, die es den Klienten ermöglicht, auch über schwierige Ereignisse zu berichten.

### 3.5 Die Glaubenssätze (ABC-Methode)

Zutaten: Moderationskarten (verschiedene Farben), Stifte, relativ großer Raum

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: Im Verlauf der Beratung wird immer wieder deutlich, dass das Handeln des Klienten durch Glaubenssätze geleitet wird, die ihn daran hindern, Veränderungen zuzulassen. Aufklärung des Klienten über die Methode und mögliche Auswirkungen sind besonders wichtig. Veränderungsarbeit bringt häufig erstmal Krisen.

Zubereitung (Durchführung): Zunächst werden die verschiedenen Glaubenssätze eines Klienten gesammelt und jeweils auf ein Moderationskärtchen geschrieben. Der Klient ordnet die Glaubenssätze so im Raum zu, wie nah oder fern sie ihm sind, beziehungsweise wie stark der jeweilige Satz sein Handeln beeinflusst. Die Sätze, die einen starken Einfluss haben kommen sehr nahe an den Klienten, Sätze, die nicht so häufig aufkommen, werden weiter weg vom Klienten positioniert. Der Klient wandert von Glaubenssatz zu Glaubenssatz und liest ihn nochmals laut vor (Alternativ kann auch der Berater die Sätze vorlesen). Die Aufgabe des Klienten ist nun, Alternativformulierungen für die Glaubenssätze, die ihn möglicherweise an vielem hindern, zu finden.

Beispiel: Glaubenssatz: „Ich bin einfach zu alt“; Alternativformulierung: „Ich bin reich an Erfahrung und ich kann diese einbringen“

Durch wiederholtes Lesen werden die neuen Sätze verinnerlicht. Der Klient fühlt nach, ob die Sätze wirklich stimmig sind. Er positioniert sich dort, wo für ihn die Nähe / der Abstand zu den jeweiligen Sätzen gut ist. Oft benötigt der Klient ein Einfühlen in verschiedene Positionen.

Der Klient kann die Sätze mit nach Hause nehmen, um sie dort zu wiederholen und sie sich weiter zu verinnerlichen. Sie können auch beim Berater bleiben, der sie dann in passenden Momenten wieder hervor holen kann.

Der Anlass: Anwendbar bei Klienten, die gehemmt sind von sogenannten Glaubenssätzen und die bereit für Veränderungen sind.

Die besondere Note durch den Berater: Auch wenn der Berater meint, einen optimalen Alternativsatz für den Klienten zu kennen, sollte er sich zurück halten. Der Satz sollte möglicherweise vom Klienten selbst entwickelt und formuliert werden, damit er diesen auch wirklich akzeptieren und verinnerlichen kann.

Was sonst noch zu beachten ist:

Definition Glaubenssatz: Glaubenssätze sind Lebensregeln, die Menschen für wahr halten. Sie sind Interpretationen und Verallgemeinerungen aus früheren Erfahrungen sowie individuellen Theorien, warum etwas so und nicht anders ist und sind Grundlage des alltäglichen Handelns und für den Einsatz der Fähigkeiten. Glaubenssätze beeinflussen, was wir denken und wahrnehmen, bzw. was wir uns erlauben zu denken und wahrzunehmen und was wir für möglich halten. (<http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Glaubenssatz>)

### 3.6 Auftragskarussell

Zutaten: Stift(e), Papier, evtl. Symbole wie Figuren oder Bilder

Dauer: ca. 60 Minuten

Vorbereitung: Das Material wird gut erreichbar bereitgelegt. Wenn viele Personen zum Mitmachen zur Verfügung stehen, können diese integriert werden.

Zubereitung (Durchführung): Die Klientin/der Klient wird gebeten, den Aufträgen nachzuspüren, die sie/er in ihrem/seinen Kopf wahrnimmt. Das können Aufträge sein, die gefühlt von einer Person ausgehen oder an einem Arbeitsplatz oder in einer anderen Anforderungssituation wahrgenommen werden. Jeder Auftrag wird formuliert und, so, wie er vom Absender gesprochen empfunden wird, auf ein Papier geschrieben. Wenn Personen zur Verfügung stehen, kann jeder Auftrag zum Nachsprechen an diese weitergegeben werden, z.B.

1. Auftrag: Du sollst mein Schuldenproblem lösen.
2. Auftrag: Du sollst mir eine Arbeitsstelle verschaffe.
3. Auftrag: suggeriert durch den Arbeitsauftrag - du sollst allen Klienten helfen und dich dabei anstrengen, usw.

Alle Aufträge werden also formuliert, aufgeschrieben oder auf Papier geschrieben und im Raum um den Klienten verteilt. Dabei kann auch der Abstand des Auftrages zum Standort des Klienten bewusst variiert werden.

Wenn die Aufträge an Personen weitergegeben werden konnten, bittet man diese, den ihnen übertragenen Auftrag gleichzeitig mit den anderen zu sprechen, so dass der Klient das Stimmengewirr aller Aufträge mit der damit wahrscheinlich verbundenen Überforderung oder zumindest Belastung gut spüren kann. Wenn die Aufträge auf Papier stehen, sollte er sie sich noch einmal laut nacheinander vorlesen. Dies kann auch der Berater vornehmen.

Anschließend, nachdem der Klient dies gefühlt auf sich hat wirken lassen, beginnt er, den Aufträgen zu widersprechen, ihnen etwas zu entgegnen, sie zurückzuweisen, zu delegieren oder sonstwie entlastend mit ihnen zu verfahren, so dass er sich nach und nach von den empfundenen Bürden befreien kann. Dabei ist es auch in Ordnung, wenn manche Aufträge bestehen bleiben und angenommen werden können. Auch Umformulieren sollte so geschehen, dass der Klient anschließend besser damit leben kann. Durch den Prozess soll ihm bewusst werden, inwieweit er sich überlastet, wenn er ALLE Aufträge innerlich ungeprüft annimmt und mit welchem „Ohr“ (Appell/Beziehung/Sachebene/Selbstoffenbarung) diese wahrgenommen werden.

Der Anlass: Für Menschen, die sich gerne selbst überfordern und zur Perfektion neigen

Die besondere Note durch den Berater: Der Berater kann den Klienten bitten, sich seine „formulierten Aufträge“ von verschiedenen Aussichtspunkten im Raum anzusehen und nachzufühlen, wie und wo er/sie es besser aushält.

Was sonst noch zu beachten ist: Wo dies angebracht ist, kann mit Humor und Heiterkeit, aber auch theatralisch/dramatisch „nachgewürzt“ werden, je nach Temperament, Lust und Laune.

### 3.7 Arbeit mit Stühlen

Zutaten: einige Stühle

Dauer: kann sehr kurz als Zwischenintervention gemacht werden, oder auch als Methode in einer ganzen Stunde

Vorbereitung: keine

Zubereitung (Durchführung):

- Für verschiedene Personen, die nicht anwesend sind werden Stühle aufgestellt. Klient, mit dem gearbeitet wird, setzt sich nacheinander auf die verschiedenen Stühle und beantwortet die Fragen, die der Berater stellt, aus sich der Person, die der Stuhl verkörpert.
- Anstelle verschiedener Personen können auch verschiedene „innere Anteile“ eines Klienten auf den Stühlen sitzen (z.B. brave Tochter, Ehefrau, Revolutionärin, etc...)
- Ein leerer Stuhl kann für eine Person aufgestellt werden, die nicht da ist oder nicht mehr lebt, die jedoch großen Einfluss auf das Familiensystem hat.

Der Anlass: verschiedenste Anlässe, je nach Bedarf einsetzbar

Die besondere Note durch den Berater: Möglicherweise ist sehr sensible Begleitung nötig. Es muss ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Berater und Klient vorhanden sein, da bei dieser Methode viele Emotionen aufkommen können.

### 3.8 Family Map (Familienlandkarte)

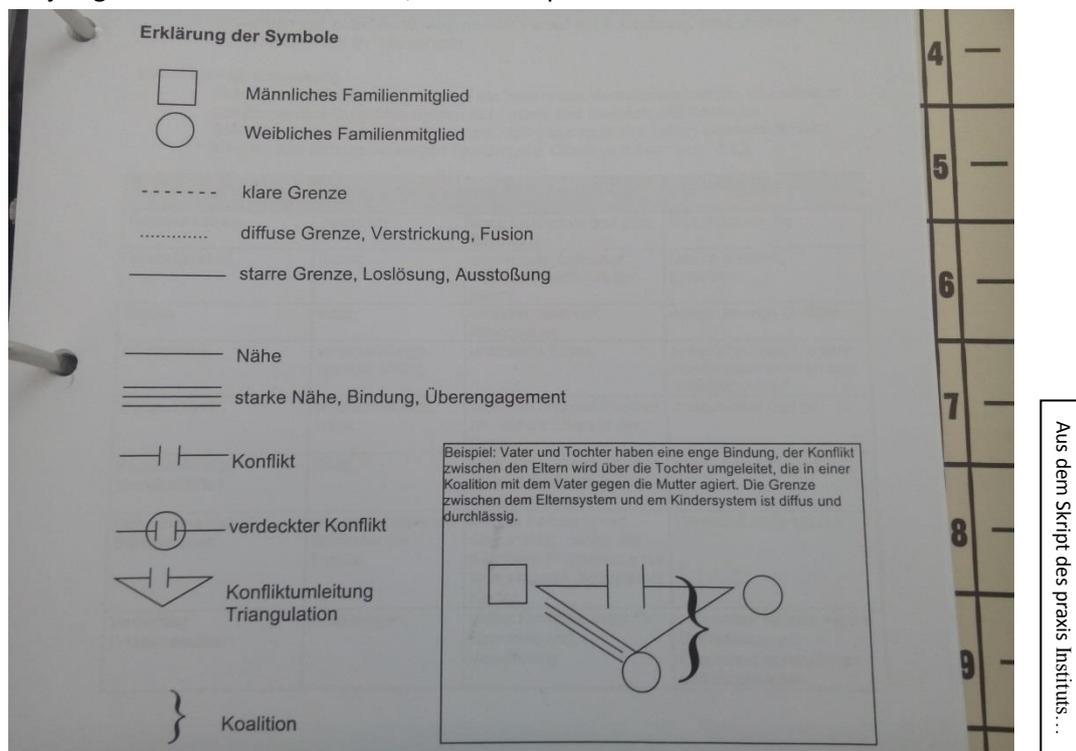
Zutaten: Papier, Stift

Dauer: ca. 15 Minuten, es kann jedoch sehr lange darüber geredet werden

Vorbereitung: keine, möglicherweise ist ein Genogramm vorher hilfreich

Zubereitung (Durchführung):

- Gemeinsam mit dem Klienten, oder der Klient allein erstellt mit Hilfe von Symbolen eine Family Map. Diese gibt Auskunft über Strukturen und Beziehungen in der Familie.
- Wichtig ist dabei zu beachten, dass dies eine Momentaufnahme ist und als vorläufige Orientierung dient, die wichtigsten Informationen werden so zusammengefasst. Auch ist es die subjektive Sicht derjenigen Person auf die Familie, die die Map erstellt.



Der Anlass: in jeder Beratung anwendbar; bei schwierigen, unübersichtlichen Familienverhältnissen kann dies zur Orientierung geben; Koalitionen und Konflikte vor Augen führen, etc.

Die besondere Note durch den Berater: besonders wichtig dabei ist, alle Beteiligten im Blick zu haben und sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass dies eine subjektive Wahrnehmung der Person ist. Siehe auch: Systemisches Handwerk, Kapitel 3.2, Seite 68

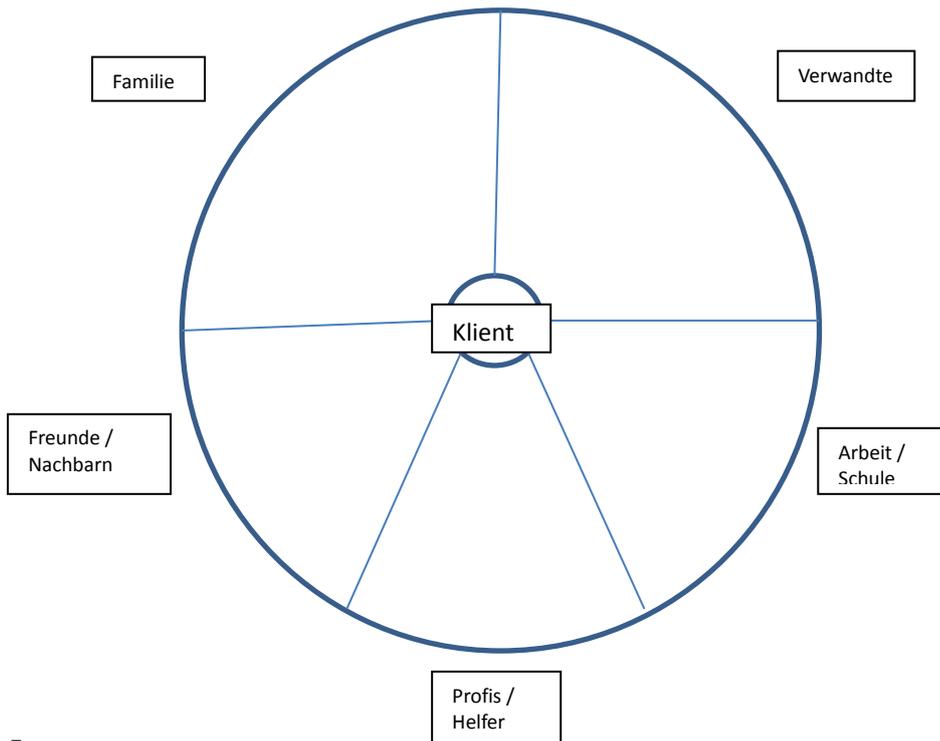
### 3.9 Netzwerkkarte

Zutaten: ein Blatt Papier, Stift

Dauer: ca. 15 Minuten

Vorbereitung: keine

Zubereitung (Durchführung): Der Klient füllt seine eigene Netzwerkkarte aus. Umso näher er die Person zeichnet, umso wichtiger ist sie für ihn. Gibt ein übersichtliches Bild über die Kontakte und die Bedeutung der einzelnen Personen im Leben des Klienten.



Fragen:

- Was tut mir gut in meinem Netzwerk?
- Was möchte ich verändern?
- Was werde ich konkret tun und umsetzen?

Der Anlass: zum Beispiel beim Suchen nach Unterstützern des Prozesses oder beim Abschied, um dem Klienten aufzuzeigen, an wen er sich wenden kann.

Die besondere Note durch den Berater: die genannten nahen Personen können gegebenenfalls in den Prozess einbezogen werden. Interessant ist auch zu sehen, in welchen Bereichen der Klient enge Bezugspersonen hat.

### 3.10 Tetralemma

Zutaten: 4 Blätter Papier

Dauer: ca. 30 Minuten

Vorbereitung: Beschriften von vier Blättern mit:

- Das Eine
- Das Andere
- Beides
- Keins von Beidem

Zubereitung (Durchführung):

- Klient wählt 2 Standpunkte aus. Der, zu dem er tendiert / ihm mehr entspricht wird „Das Eine...“ genannt, der andere Standpunkt ist „Das Andere...“. Als weitere Denkweisen gibt es zusätzlich „Beides“ und „Keins von Beidem“. Die vier Blätter werden an den vier Ecken des Raumes abgelegt.
- Klient geht von einer Ecke zu anderen und beschreibt, wie die Situation aus der jeweiligen Blickrichtung aussehen könnte. Wichtig ist dabei, auf die Gedanken und Empfindungen zu achten, die beim Klienten entstehen.
- Freundliche Diskussion mit „dem Einen“ aus Sicht „des Anderen“ und umgekehrt.
- Klient bekommt ein Gefühl dafür, was möglicherweise die passende Entscheidung, Herangehensweise ist.

Der Anlass: bei Entscheidungen, oder inneren Konflikten

Die besondere Note durch den Berater: Bei dieser Methode wird vom Klienten viel Kreativität gefordert. Der Berater stützt diesen Prozess, meist ohne selbst Vorschläge zu bringen.

Genauerer Nachlesen im Skript, Seminar 6

### **3.11 Bohnengericht von Susannes Supervision**

1 Glas eingelegten Schafskäse aus dem Glas mit Öl und Kräutern in einem Topf erhitzen und etwas zerkleinern und anschmelzen lassen.

Große weiße Bohnen evtl. bereits in Tomatensoße (aus der Dose) hinzufügen. Nach Bedarf und Lust und Laune Mais und / oder Kidneybohnen hinzufügen.

Immer wieder umrühren.

Tomatenmark hinzufügen evtl. auch noch Öl oder etwas Wasser.

Würzen mit etwas Salz, Rosmarin, Paprika, Chili, etwas Zucker.

Das war's schon. Dazu Fladenbrot und evtl. Zaziki oder Frischkäseaufstrich mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Cranberries (Erfindung von Josefa! Siehe Dips)

### 3.12 Chili con carne (für 20 Personen)

- 7 Zwiebeln
- 7 Knoblauchzehen
- 7 Möhren
- 7 Stangen Sellerie
- 7 rote Paprikaschoten
- Olivenöl
- 7 Chilischoten
- 3 gehäufte TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 gehäufte TL gemahlener Zimt
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Dosen (á 400g) Kichererbsen, abgetropft
- 4 Dosen (á 400g) Kidneybohnen, abgetropft
- 7 Dosen (á 400g) gehackte Tomaten
- 1,500g Rinderhack
- 3 kleine Bund frischer Koriander
- 3 TL brauner Zucker
- 6 Lorbeerblätter
- Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- 7 EL Balsamico-Essig
- 1,500g Naturjoghurt
- 2 Limetten, Schalenabrieb
- 2 Bund frische Petersilie
- etwas Bitterschokolade

Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und die Paprikahälften grob würfeln.

Eine große Kasserolle bei mittlerer Hitze aufstellen. Dann 2 Schuss Olivenöl und das gesamte zerkleinerte Gemüse hineingeben. Mit Chili, Kreuzkümmel, Zimt und je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwa 7 Minuten braten, dabei alle 30 Sekunden umrühren bis es weich ist und etwas Farbe angenommen hat.

Das Hackfleisch und Tomatenmark dazugeben und mit einem Holzlöffel zerteilen.

Kichererbsen, Kidneybohnen und Tomaten aus der Dose hinzufügen.

Eine der leeren Tomatendosen mit Wasser füllen und das Wasser in die Kasserolle gießen. Die Korianderblätter ab zupfen und in den Kühlschrank legen. Die Stiele waschen, Trockenschütteln und fein hacken, dann unter das Chili rühren. Den Balsamico-Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zufügen. Alles aufkochen lassen, anschließend die Temperatur herunter schalten, den Deckel schräg auflegen und das Chili 1 Stunde köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts absetzt. Zum Schluss Schokolade und Limetten-Abrieb zugeben.

Korianderblätter über das Chili streuen, den Joghurt und die Guacamole jeweils in kleinen Schüsseln anrichten und alles zusammen mit ein paar Limettenspalten servieren. Dazu passt am besten Reis, Couscous oder frisches Brot.

#### 4. Nachtisch – gelungene Abschiede gestalten

Zu allem gehört nunmal ein Abschied dazu. Wir haben viel gelernt, viel erlebt und uns bei wichtigen, spannenden Schritten und Entwicklungen begleitet. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei euch allen bedanken, einige Momente werden unvergesslich bleiben... Wir wünschen euch alles erdenklich Gute und freuen uns auf jedes Wiedersehen!



[http://polpix.sueddeutsche.com/polopoly\\_fs/1.1475054.1348242867!/image/image.jpg\\_gen/derivatives/900x600/image.jpg](http://polpix.sueddeutsche.com/polopoly_fs/1.1475054.1348242867!/image/image.jpg_gen/derivatives/900x600/image.jpg)

Als Abschiedsgeschenk bekommt ihr von uns dieses einzigartige Kochbuch. Weitere Nachtische und Möglichkeiten zur Gestaltung von Abschieden folgen im nächsten Abschnitt.

#### **4.1 Abschiedsritual: Durch die Tür...**

Zutaten: Moderationskärtchen, Stifte, Symbole

Dauer: ca. 20-30 Minuten

Vorbereitung: keine

Zubereitung (Durchführung): Mit dem Klienten werden (möglicherweise anhand einer Timeline) Fähigkeiten, Ressourcen und positive Eigenschaften erarbeitet. Auch positive Veränderungen während der Beratung können aufgeschrieben werden. Am Ende der Beratung kann der Klient die Kärtchen mitnehmen, die ihn stützen und die er weiter behalten will. Diese Kärtchen nimmt er mit „durch die Tür“. Andere Kärtchen, die er vielleicht abgelegt hat und hinter sich lassen will, lässt er zurück.

Der Anlass: bei größeren Veränderungen, die beim Klienten stattfinden, Trennungen, letzten Beratungsstunden

Die besondere Note durch den Berater: der Berater kann dem Klienten auch ein Symbol oder etwas Ähnliches mitgeben.

## 4.2 Notfallkoffer

Zutaten: Kärtchen, Telefonnummern, Symbole, Personen, Strategien, etc...

Dauer: ca. 30 Minuten, oder über mehrere Beratungsstunden sammeln

Vorbereitung: keine

Zubereitung (Durchführung): gemeinsam mit dem Klienten wird ein Notfallkoffer erstellt. Dieser enthält zum Beispiel Telefonnummern, die er im Notfall anrufen kann (Psychiatrie, Polizei, beste Freundin, etc.). Auch Personen, die für den Klienten da sind, können darin genannt werden. Bei Selbstverletzendem Verhalten sind Materialien für Alternativhandlungen (Haargummi, Chilli, etc.) darin. Auch die entwickelten, vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten des Klienten können darin gesammelt werden.

Der Anlass: zum Ende der Beratung, Suizidäußerungen, Selbstverletzendes Verhalten

Die besondere Note durch den Berater: Kreativität gefragt!

### 4.3 Biskuitrolle mit Erdbeeren

#### Zutaten

- 4 Eier
- 200g Zucker
- 4 EL Wasser
- 80g Mehl
- 80g Speisestärke
- 1 gestr. TL Backpulver
- Erdbeermarmelade
  
- 400g Erdbeeren
- 400ml Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50g Zucker
- 1 Pck. Sahnesteif
- Puderzucker zum Bestäuben



#### Zubereitung

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Wasser schaumig schlagen, den Zucker unterrühren, anschließend das mit Speisestärke und Backpulver gemischte Mehl unterheben. Das Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 220 Grad 12 Minuten auf der 2. Schiene von oben backen.

Danach auf ein leicht mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, das Backpapier abziehen, harte Kanten abschneiden, damit der Teig beim Rollen nicht bricht und sofort mit dem Geschirrtuch aufrollen. Ca. 10 min. abkühlen lassen und dann dünn mit Erdbeermarmelade bestreichen

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Sahne mit Vanillezucker, Zucker od. Süßstoff und Sahnesteif steif schlagen. Die Erdbeeren unterheben. Die Rolle wieder aufrollen, Sahne und Erdbeeren auf den Bodenstreichen und wieder aufrollen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipp: Die Rolle am besten entweder am Vorabend schon zubereiten oder am Vormittag des Tages, an dem sie verzehrt werden soll!

#### 4.4 Schoko-Frischkäse-Muffins

##### Zutaten:

- Für den Teig: 200g Mehl, 2 Teel. Backpulver, ½ Teel. Natron, 4 Essl. Kakao, 1 Ei, 150g braunen Zucker, 300ml Buttermilch, 100ml neutrales Öl
- Für die Füllung: 150g Frischkäse, 1 ½ Essl. Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker

Dauer: ca. 20 Minuten, Backzeit 20-25 Minuten

Vorbereitung: Blech mit Muffinförmchen auslegen oder mit Butter einschmieren

##### Zubereitung (Durchführung):

- Ei verquirlen und braunen Zucker, Öl und Buttermilch dazugeben
- In einer Extraschüssel das Mehl, Backpulver, Natron und Kakao verrühren
- Mehlmischung nach und nach in Ei, etc. unterheben
- Die Zutaten für die Füllung vermischen
- In jedes Förmchen eine dünne Schicht vom Teig einfüllen, einen Teelöffel Füllung darauf geben und dann mit dem Teig das Förmchen auffüllen.
- Im Backofen mittig bei 160°C Umluft ca. 20-25 Minuten backen

Der Anlass: jegliche Feier, kleine Freuden zwischendurch...

Die besondere Note durch den Berater: mit viel Liebe und Kreativität in den verschiedensten Formen und Farben die Muffins verzieren.



## 5. Dips, Beilagen, Fingerfood – Leckereien für nebenbei

Mal hier ein Schokolädchen, mal dort ein paar Salzstangen, und zwischendurch ein paar Gummibärchen... So erinnern wir uns an die Pausen bei unseren Seminaren und Supervisionen. Leckereien für nebenbei waren stets ausreichend zur Verfügung, und das tat sooo gut!



Auch bei der Arbeit gibt es viele Möglichkeiten, so nebenbei und ohne Aufwand etwas Leckeres zu zaubern. Dazu sollen nun im letzten Abschnitt Anregungen gegeben werden.

## 5.1 Kleine Schritte der Veränderung

Zutaten: Flipchart oder Kärtchen für die einzelnen Schritte, Stift und Zettel für Klienten/Teilnehmer

Dauer: ca. 20 Minuten + evtl. Auswertung

Anlass: Veränderungsarbeit in kleinen, konkreten Schritten, Achtsamkeitsübung  
geeignet für Gruppen oder Einzelberatung, als Hausaufgabe

Vorbereitung: guter Kontakt/ vertrauensvolle Beziehung, Joining, persönliches Ankommen, Ankoppeln

Zubereitung (Durchführung):

5 Schritte zur Veränderung auf Flipchart oder Karten schreiben:

1. Drei Dinge die ich (z.B. 2015) nicht mehr will...
2. Was will ich stattdessen? (evtl. malen lassen)
3. Warum will ich das/ Was ist mein Bedürfnis dahinter?
4. Was kann ich jetzt schon dafür tun, um dieses Bedürfnis zu stillen?
5. Mein 1. Schritt dazu...

KlientIn kann für sich einzelne Schritte durchdenken und Punkte notieren oder im Austausch mit dem Berater Schritte erarbeiten. Gut als Hausaufgabe geeignet. Kann dann gemeinsam in der Beratung besprochen werden.

Die besondere Note durch den Berater:

In der Auswertung kann der Berater mit dem Klienten versuchen die Veränderungswünsche in einem Bild, Film, Lied zu verankern. Dies kann eine hilfreiche Erinnerungstütze für den Klienten darstellen. Zudem ist es hilfreich eventuelle Hindernisse zu thematisieren bzw. zu überlegen was man für „das Neue“ aufgeben muss (Annahme: jedes gezeigte Verhalten ist sinnhaft, hat einen Nutzen für den Klienten, auch „destruktives Verhalten“).

Auch der Blick auf bisher nicht genutzte Ressourcen und auf den Gewinn der angestrebten Veränderung lohnt sich!

## 5.2 „Ich als...“

Zutaten: beschriftete Moderationskärtchen

Dauer: ca. 10 Minuten

Vorbereitung: Moderationskärtchen müssen mit folgenden Begriffen beschriftet werden: Angst, Trauer, Freude, Wut, Vision, Fakt, Mut, Gefühl, Verstand

Zubereitung (Durchführung): die Personen reden folgendermaßen: „Ich als Angst...“, „Ich als Wut...“, etc. So können zu einem Thema verschiedene Gefühle benannt werden.

Der Anlass: anwendbar in Gruppen zur Hypothesenbildung; aber auch mit Einzelpersonen um die verschiedenen Emotionen in einer Situation benannt zu kriegen.

Die besondere Note durch den Berater: der Berater kann die Kärtchen natürlich ergänzen

### 5.3 Fragen für Zwischendurch

Zutaten: keine

Dauer: wenige Minuten

Vorbereitung: keine

Zubereitung (Durchführung):

- Ausnahmefrage: Gab es einmal einen Tag / einen Moment, an dem es anders / gut war? Was war da anders? Was war vielleicht am Abend vorher anders als sonst?
- Wunderfrage: Wenn über Nacht ein Wunder passiert wäre, woran würden Sie dies merken? Wie sähe ihr Leben nach dem Wunder aus?
- Verschlimmerungsfrage: Was müsste passieren, damit sich Ihre Situation verschlimmert und noch unerträglicher wird?

Der Anlass: verschiedene, zum Beispiel Zielentwicklung, Ressourcen herausfinden, Anamnese

Die besondere Note durch den Berater: Wichtig ist, dass der Berater die Fragen so stellt, dass der Klient diese auch akzeptieren und sich darauf einlassen kann. Der Berater muss ein gutes Gefühl haben, welche Frage zu dem einzelnen Klienten passt.

## 5.4 Was-wäre-wenn-Fragen

Zutaten: keine

Dauer: 5 Minuten / zwischendurch

Vorbereitung: Es bedarf keinerlei Vorbereitung. Die Klientin/der Klient sollte phantasievoll, introspektiv und in der Lage sein, ein in ihm/ihr entstehendes Bild emotional beschreiben zu können.

Zubereitung (Durchführung): Bei den WAS-WÄRE-WENN-FRAGEN geht es darum, Handlungsalternativen zu ergründen und sich die Konsequenzen verschiedenen Verhaltens bewusst zu machen. Das kann einerseits deutlich machen, wie sich der Klient nicht verhalten sollte, um die Situation zu verschlimmern, andererseits aber vor allem Einstellungen und Handlungsweisen aufzeigen, die der Klientin/dem Klienten sein Ziel näher bringen.

Zuerst versuchen wir, durch Fragen ein Gefühl dafür zu bekommen, welches Ziel unsere Klientin/unsere Klient tatsächlich hat und welche Vorstellungen er damit verbindet.

Was wäre, wenn Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten? Was wäre anders in ihrem Leben? Woran würden Sie es bemerken? Wie würden Sie sich fühlen? Woran würden andere merken, dass Sie es erreicht haben? Oder auch das Gegenteil:

Was müssten Sie tun, um weit vom Weg zum Ziel abzukommen? Was würde es für Ihr Leben bedeuten, wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen würden?

Hilfreich ist es, die Fragen so zu stellen, dass die Klientin/der Klient merkt, welches Verhalten förderlich, welches hinderlich wäre, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen:

Wäre wäre, wenn Sie aufhören würden, mit Ihrer Frau zu sprechen / Ihre Frau Sie plötzlich verstehen könnte / Sie einen weiteren Darlehensvertrag unterschreiben würden / Ihr Haus verkaufen könnten / Ihr Kind zum Vater ziehen würde / Sie Ihrem Chef ein Gespräch anbieten würden usw.

Dabei sind auch „paradoxe Interventionen“ erwünscht, da den Klienten hierdurch meist schnell deutlich wird, wie sie ihre Situation auf jeden Fall verschlimmern könnten.

Ziel ist es, ein möglichst intensives emotionales inneres Bild im Klienten entstehen zu lassen, das es ihr/ihm erleichtert, Entscheidungen zu treffen, Schritte zu planen, Vorstellungen zu bekommen, was gut und weniger gut für sie/ihn sein könnte.

Der Anlass: Die Was-Wäre-Wenn-Fragen eignen sich, wenn wir es mit unentschlossenen, unsicheren Menschen zu tun haben, die eher „kopflastig“ sind. Auch wenn kleine „Denk“-Anstöße zwischendurch gegeben werden sollen und nicht viel Zeit für eine lange Methode zur Verfügung steht. Das im Klienten durch die Fragen entstandene emotionale Bild wird auch ohne den Berater weiter arbeiten!

Die besondere Note durch den Berater: Fingerspitzengefühl und eine gewisse Kenntnis der Lebensumstände der Klientin/des Klienten sind hilfreich, damit Fragen gezielt gestellt werden können.

Was sonst noch zu beachten ist: Je nach Beziehungsqualität kann auch etwas provoziert werden.

## 5.5 Die SAG-ES-Regel

Zutaten: keine

Dauer: ca. 15 Minuten, darauf folgend das Gespräch kann jedoch längere Zeit dauern

Vorbereitung:

- Überlegung, warum es mir wichtig ist diese Kritik zu üben und was dies mit meinen eigenen Werten zu tun hat.
- Um Erlaubnis beim Gegenüber fragen, ob dieser bereit ist die Kritik zu hören.
- Ich sollte mich in einem mittleren Erregungsniveau befinden.
- Zu jedem Punkt sollte ich mich vorbereiten und mir überlegen, was ich dazu sagen möchte.

Zubereitung (Durchführung):

S = Sachverhalt (meine eigene Sichtweise des Sachverhalts schildern)

A = Auswirkungen (die Auswirkungen und Reaktionen, die ich sehe, schildern)

G = Gefühl (welche Gefühle werden bei mir ausgelöst?)

E = Erwartungen (Erwartungen, die ich an das Gegenüber oder die Situation habe äußern;  
dies sollte so konkret wie möglich formuliert werden. )

S = Schlussfolgerung (Schlussfolgerungen, die ich daraus ziehe, gegebenenfalls  
Vereinbarungen)

Der Anlass: Ansprechen von Konflikten und Kritik

Die besondere Note durch den Berater: Der Berater kann seinem Klienten diese Regel erklären, wenn dieser Kritik und ein Konflikt im Privaten ansprechen möchte. Auch kann zum Beispiel in einer Paarberatung der Berater darauf achten, dass Kritiken anhand dieser Regel ausgesprochen werden.

## 5.6 Skalierung

Zutaten: Blatt, Stift

Dauer: wenige Minuten, für Zwischendurch

Vorbereitung: keine

Zubereitung (Durchführung): es wird eine Skala von 1 bis 10 aufgemalt, je nach Thema können die Zahlen verschiedene Dinge bedeuten. Der Klient zeichnet ein, bei welcher Zahl er sich momentan / in einer bestimmten Situation, etc. befindet.

Beispiel: 1 = ich bin völlig gelassen; 10 = ich raste aus ODER 1= ich habe überhaupt keine Angst; 10 = ich habe so Angst, dass ich es kaum aushalte ODER ...

---

1

5

10

Der Anlass: diese Methode kann bei verschiedensten Anlässen und Themen verwendet werden. Sie gibt einen schnellen Überblick über die Intensivität und den Zustand einer Person.

Die besondere Note durch den Berater: Die Skalierung kann immer wieder verwendet werden und zum Weiterarbeiten benutzt werden.

Beispiel: Was benötigen Sie, um von der 6 auf die 5 zu kommen? Was müsste passieren, dass sie die 10 erreichen? Wie haben Sie es geschafft, nicht auf die 10, sondern nur auf die 8 zu kommen, in dieser Situation?

## 5.7 Eskalationsstufen (nach Glasl)

Zutaten: Moderationskärtchen/Flipchart zur Visualisierung der Stufen

Dauer: je nach Anliegen

Vorbereitung: Joining, Kontakt herstellen, Ankopplung an Konfliktparteien, Bereitschaft bei Beteiligten schaffen/ Erlaubnis einholen sich den Verlauf des Konflikts anzuschauen/zu visualisieren

Zubereitung (Durchführung):

Prozess als fortlaufende Regression an Hand von Moderationskärtchen/ auf Flipchart verdeutlichen:

- |    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Verhärtung                    | <u>Beratung/Mediation</u> (win/win)  |
| 2. | Debatte                       | Vertrauen noch da, Sympathie-Antipathie  |
| 3. | Machtspiel/Taten              | Streitmuster unterbrechen, Raum für Lösungen eröffnen<br>klare Gesprächsstruktur, Reframing, Erklärungen |
| 4. | Koalitionen/Kampf             | <u>Schlichter</u> (win/lose)   |
| 5. | Gesichtsverlust               | meist getrennte Gespräche, Informationsgewinnung   |
| 6. | Drohstrategien                | Vereinbarungen aus eigener Fachlichkeit treffen, Abgrenzung  |
| 7. | Begrenzte Vernichtungsschläge | <u>Blauhelme</u> (lose/lose)   |
| 8. | Zersplitterung                | totale Konfrontation, Vernichtung zum Preis der Selbstvernichtung  |
| 9. | Gemeinsam in den Abgrund      | keine menschliche Qualität mehr  |

Auf welcher Stufe befinden sich Beteiligte in ihrem aktuellen Konflikt?

Was müsste passieren um die Situation zu verbessern/verschlimmern?

Was kann/will welche Konfliktpartei tun?

Was braucht welche Konfliktpartei?

Was könnten erste Schritte „der Aufwärtsbewegung“ sein?

Der Anlass: Einordnung der aktuellen Konfliktphase, Visualisierung der Abwärtsbewegung z.B. bei Sorgerechtsstreit

## 5.8 Cranberry-Frühlingszwiebel-Aufstrich

Zutaten: 500g Frischkäse, ca. 6 Frühlingszwiebeln, ca. 250g Cranberrys

Dauer: ca. 15 Minuten

Vorbereitung: Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden, Cranberrys schneiden

Zubereitung (Durchführung):

- Frischkäse in eine Schüssel geben und cremig rühren
- Frühlingszwiebeln und Cranberrys dazugeben und unterrühren
- Mit Salz und Pfeffer würzen

Der Anlass: für jede Party, fürs Abendessen, zum Grillen; immer wieder herrlich lecker aufs Brot

## 6. Platz für meine Lieblingsmethoden

**Platz für meine Lieblingsmethoden**