



BERATUNGSKONZEPT



CHRISTIANE WÜST

Coach mit eidg. FA
Coach Strukturaufstellung SySt
Erwachsenenbildnerin SVEB 1
Betriebswirtin lic.rer.pol.

MEINE SCHÜSSELKOMPETENZEN

Was mich als Beraterin ausmacht.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in persönlichen, beruflichen und betrieblichen Veränderungsprozessen. Neben Privatpersonen richtet sich mein Beratungsangebot an Führungsperson, Mitarbeitende und Teams von KMUs, soziale sowie öffentlich-rechtliche Institutionen.

Mein Forscherherz, meine Offenheit sowie Entwicklungsorientierung sind für mich die Hauptmotivatoren für die Auseinandersetzung mit beruflichen und menschlichen Prozessen.

Meine empathische und natürliche Art ermöglichen es mir, rasch mit meinem Gegenüber eine Vertrauensbasis aufzubauen. Neben aller Ernsthaftigkeit gehört für mich immer auch eine gesunde Prise Humor dazu.

Besonders geschätzt wird bei den Beratungen meine Achtsamkeit, Klarheit und mein Mitgefühl. Ebenso schätzen die Klienten aufgrund des beruflichen Hintergrunds meine ganzheitliche Betrachtungsweise, die einen vielschichtigen Erlebnis- und Entwicklungsraum zulässt.

In regelmässigen Weiterbildungen integriere ich neues Wissen mit altem und entwickle mich stetig weiter.

MENSCHENBILD UND GRUNDHALTUNGEN

Was mich leitet und mir wichtig ist.

Handlungsleitende Ausgangsbasis ist mein humanistisch geprägtes Menschenbild. Den Menschen verstehe ich als

- einzigartiges und auf Beziehung ausgerichtetes Wesen aus Körper, Seele, Psyche und Geist.
- eigenverantwortlich und in einem Höchstmass frei in seinem Willen, seinen Entscheidungen und seiner Lebensgestaltung.
- selbstorganisierendes System. Er hat die Fähigkeit, durch Vorgänge des Lernens und der Entwicklung über die eigenen Grenzen hinausgreifen zu können.
- Teil von etwas Grösserem. Er ist in der Lage, sich auf etwas auszurichten, das nicht er selber ist, darin aufzugehen und zu lieben.

Das Leben sehe ich als lebenslangen Entwicklungs- und Lernprozess, der wahlweise über das Leiden oder die Erkenntnis stattfindet. Der Mensch ist herausgefordert, sich den Aufgaben des Lebens zu stellen.

Grundvoraussetzungen des Lernens sind (Eigen)Wahrnehmung und Achtsamkeit. Lernen fin-



det als iterativen Prozess statt, der einen erwünschten Sollzustand oder ein erwünschtes Ereignis zum Ziel hat. Nachhaltiges Lernen beruht immer auf Freiwilligkeit und Sinnhaftigkeit.

Die erlebte Wirklichkeit ist für mich eine individuelle bzw. kulturelle Konstruktion, die verändert werden kann. Sie entspricht dem Abbild innerer Prägungen, Haltungen und Werte. Da wir unsere Erfahrungs- und Erlebniswelt selber konstruieren, geht es weniger um richtig oder falsch, sondern vielmehr um „Sowohl-als-auch-Weltbilder“. Diese Sichtweise vergrößert die menschlichen Freiheitsgrade und Handlungsalternativen.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, den Freiraum, den das Non-Deterministische ermöglicht, bewusst werden zu lassen und zu nutzen. Die Möglichkeit, zu sich selber Stellung zu beziehen und frei in seiner Entscheidung zu sein, braucht verantwortungs- und sinnvolles Tun. Darin unterstütze ich nicht nur mein Gegenüber, sondern reflektiere und handle diesbezüglich als Mensch und Beraterin.

Ich achte die Würde des Menschen und betrachte den Menschen als Experten für sein Leben und seine Anliegen. Ich bin klar in der Kommunikation und bringe dem Klienten eine wertschätzende, nicht (be-)wertende Grundhaltung sowie Respekt entgegen.

Als menschliche Beraterin gehen mich die Anliegen des Klienten etwas an, ohne jedoch die Distanz zu verlieren. Ich pflege gegenüber den Anliegen eine Haltung des <<Nicht-Wissens>> und betrachte das, was in der Beratung entsteht, als gemeinsames Werk, in dem das Wesentliche erfahr- und erkennbar wird.

ZIELE DER BERATUNG

Um was es mir in der Beratung geht.

Die Beratung basiert auf einer partnerschaftlichen Beziehung, ist immer eine Begleitung auf Zeit und gibt Hilfestellungen zur Selbsthilfe. Sie dient dem Klienten dazu, ein bestimmtes Anliegen zu reflektieren, Handlungsalternativen zu erarbeiten sowie die eigene Handlungswirksamkeit zu stärken. Ich lasse mich in der Beratung jeweils durch die anwesende(n) Person(e)n, dem Setting und dem Auftrag leiten.

Dementsprechend geht es in meiner Beratung darum, den Klienten:

- *abzuholen* in seinem Anliegen sowie seiner Befindlichkeit. Ihm Begegnungs- und Gestaltungsraum anzubieten, in dem er sich sicher, frei und neugierig bewegen kann.

- *anzuleiten* in seiner Eigenreflexion, im Transparent machen, Erkennen sowie Aufschlüsseln von Spannungsfeldern und Blockaden; innerlich wie äusserlich. Aber auch im Erkunden von (Lösungs-)Möglichkeiten.
- *zu unterstützen* in der Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit, Entwicklung von Kompetenzen, im Aktivieren sowie Aufbauen eigener Ressourcen.
- *zu unterstützen* im Wahrnehmen von Eigenverantwortung, Erlangen von Selbstbewusstsein sowie dem Erarbeiten des Selbstverständnisses und der Identität. Dazu gehört auch die Versöhnung mit der eigenen Geschichte.
- *zu begleiten* in der Umsetzung von Handlungsalternativen als auch in schwierigen und akuten Situationen. Der Weg hin zur Lösung gestaltet sich in der Regel mehr wellenförmig denn gradlinig.



GESTALTUNG UND RAHMENBEDINGUNGEN DER BERATUNG

Wie die Beratung abläuft, was mir dabei besonders wichtig ist und wo ihre Grenzen liegen.

Meine Beratung läuft in den folgenden drei Phasen ab:

Vorphase:

Aufgrund eines konkreten Anliegens und dem Wunsch nach Unterstützung erfolgt das Erstgespräch und gegenseitige Kennenlernen. Daraus resultieren die inhaltlichen und formalen Rahmenbedingungen sowie die Spielregeln der Zusammenarbeit.

Hauptphase:

In einer Auslegeordnung werden Themen gesammelt, strukturiert und gegebenenfalls vernetzt. Die Klärung der Ausgangssituation dient als Grundlage für die Erarbeitung der Ziele und Lösungswege. Durch verschiedene Methoden und Vorgehensweisen wird im Folgenden an der Zielerreichung gearbeitet.

Abschlussphase:

Nebst regelmässiger Überprüfung des Praxis-Transfers werden die Ziele und Interventionen am Schluss des Beratungsprozesses auf ihre Effektivität und die damit erreichten Ergebnisse

überprüft. Die Abschlussitzung leitet das formale Ende der Beratung ein.

Ich bereite mich auf die Beratungssitzungen vor. Inhaltlich ausschliesslich auf Wunsch des Klienten. Ansonsten wahre ich grösstmögliche Offenheit den kommenden Anliegen gegenüber. Eine gründliche Nachbereitung versteht sich für mich von selbst.

Mein beraterischer Aufmerksamkeitsfokus richtet sich auf personen- als auch auf organisationsbezogene Faktoren. Non-verbale Signale, Gefühle sowie gedankliche Konstruktionen fliessen ebenso in die Beratung mit ein wie der strukturelle und soziale Kontext des Klienten. Ich lasse mich dabei von der Situation, meinen Erfahrungen und meiner Intuition leiten.

Gegenseitige Akzeptanz und die Veränderungsbereitschaft des Klienten sind Grundvoraussetzungen für einen erfolgreichen Beratungsprozess. Ebenso der Einbezug des Auftraggebers und die gemeinsame Auftragsklärung, wenn die Beratung im betrieblichen Kontext erfolgt. Die sorgfältige Aufschlüsselung der Kommunikationswege und -inhalte sind dabei zentral. Die Vertraulichkeit und Schweigepflicht stehen immer an oberster Stelle.

Die Grenzen meiner Beratungsmöglichkeiten liegen bei fachfremden Themen oder der Handlungsfähigkeit des Klienten. Bei schwerwiegenden psychischen Problemen des Klienten verweise ich ihn weiter an Fachstellen.

THEORIEN, MODELLE UND METHODEN DER BERATUNG

Worauf sich mein beraterisches Handeln abstützt.

Aufgrund meiner Ausbildungen, Weiterbildungen und Erfahrungen arbeite ich nach folgenden Prinzipien:

Systemisch-konstruktivistische Beratung:

Situationen, Personen, Teams und Prozesse werden als Systeme verstanden, die sich wechselseitig beeinflussen. Ziel der Beratung ist eine neue Beschreibung, Erklärung und Bewertung der Wirklichkeit, die das ganze System berücksichtigt. Dabei führt das Betrachten einer Situation aus verschiedenen Perspektiven zu einer Veränderung der Deutungs- und Wahrnehmungsmuster.



Lösungs- und zielorientierte Beratung:

Die Aufmerksamkeit wird in der Beratung immer wieder auf die Lösungsebene gelenkt, wobei die Problemanalyse auf das Notwendige reduziert wird. Der Fokus liegt in der Ausrichtung auf die Zukunft und konzentriert sich auf erfolgsversprechende und realistische Ziele.

Ressourcenorientierte Beratung:

Es wird davon ausgegangen, dass der Klient fähig ist, seine Probleme selber zu lösen. Dazu macht er sich alle innere und äussere Kraftquellen zu Nutze, die er benötigt, um eine erwünschte Veränderung zu erreichen. Dies können Stärken, Fähigkeiten, soziale Netzwerke oder etwas anderes sein.

Prozess- und ganzheitlich orientierte Beratung:

Es werden keine Lösungen vorgegeben, sondern durch Selbstwahrnehmung, Feedback und Reflexion entwickelt. Interventionen erfolgen mehrdimensional, um neue, differenzierte und erweiterte Erfahrungen als auch Erkenntnisse zu ermöglichen.

Theorien und Modelle, dich mich bei der Beratung wesentlich beeinflussen:

- Systemische Grundprinzipien
- Systemische Strukturaufstellungsformate nach SySt

- Klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Carl Rogers
- Zürcher Ressourcenmodell nach Maja Storch
- Resilienzmodell nach Kuhn et. al.
- Kommunikationstheorien und Modelle von Schulz von Thun sowie Paul Watzlawick
- Modelle der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung
- Lerntheorien und -modelle

Zur Aufarbeitung eines Anliegens wähle ich aus einem breiten Repertoire situativ und individuell die passenden Methoden aus. Nachstehend eine Auswahl, auf die ich regelmässig zurückgreife:

- Systemische, lösungsfokussierte und ressourcenorientierte Fragetechniken
- Problemlösetechniken und Lösungsstrategien
- Simulationen und Bewertung möglicher Lösungsstrategien bzw. Handlungsalternativen
- Zum Erleben und Erfahren verschiedener Perspektiven und Dimensionen: Gestalterische Methoden wie räumliche (System-)Aufstellungen, Imaginieren und Rollenspiele
- Bereich Selbstregulation: Beruhigungs-, Bewegungs- und mentale Techniken

- Bereich Kommunikation: 4-Ohren/Münder-Modell, Wertequadrat, inneres Team, Teufels- und Engelskreis
- Bereich Gruppendynamik: Konfliktbearbeitung nach Glasl, Teamrollen, Rollenverhandlungen
- Wirksames Lernen Erwachsener: Prozessmerkmale des Lernens, Lernmotive/-motivation, Lerntypen nach Sinneskanälen, Lernstile (nach Kolb)

EVALUATION UND QUALITÄTSSICHERUNG

Wie ich den Erfolg meiner Beratung messe.

Der Erfolg einer Beratung hängt zusammen mit dem Menschenbild, dem Aufmerksamkeitsfokus und der eigenen Erwartungshaltung. Ebenfalls ist er eine Frage der Perspektive. Der Beratende bewertet ein Beratungsprozess anders als der Klient.

Für mich ist eine Beratung dann erfolgreich, wenn der Klient diese als erfolgreich einstuft. In der Regel beruht seine Bewertung auf der Wirksamkeit der Ergebnisse resp. der Zielerreichung anhand von definierten oder subjektiven Messkriterien.



Den Beratungsprozess evaluiere ich wie folgt:

- Selbstreflexion, indem ich mich mit dem laufenden Beratungsprozess auseinandersetze, sensibel meine Wahrnehmung überprüfe und entsprechend agiere.
- Intervisionen in Bezug auf Struktur, Prozess und Ergebnis von Beratungsprozessen sowie auf deren Beziehungsgestaltung
- Während dem Beratungsprozess: Blitzlicht, Überprüfung des Praxistransfers.
- Journalführung (Kurzprotokolle) mit den wesentlichen Beratungsergebnissen sowie (Transfer-)Zielen.
- Zielüberprüfung, Zwischen- und Abschlussevaluation mit dem Klienten und dem Auftraggebenden
- Externe Evaluation der Beratungsdienstleistung bei öffentlich-rechtlichen Institutionen