

Hör auf darüber zu reden, was du nicht möchtest! Fang an darüber zu reden, was du möchtest!

Berufspraktikanten-Seminar „Ressourcen aktivieren“ mit Frau Schäfer und Herr Hammer

Angenommen, du würdest dich häufig dabei erwischen nur die Probleme zu sehen und deren Ursachen dafür zu suchen, statt Lösungen und Ausnahmen des Problems zu fokussieren. Angenommen, du würdest in einer Problemtrance versinken, statt dir die Frage nach Sonnenstrahlen in deinem Leben zu stellen. Angenommen, du fragst immer nur „Warum?“, statt einmal „Wozu?“ → dann bist du in diesem Seminar genau richtig!

Dieses war in zwei Hälften geteilt. Die erste fand im Dezember, die zweite im Februar statt. Somit blieb uns in der Zwischenzeit Gelegenheit verschiedene erworbene Kenntnisse in der Praxis auszuprobieren und eigene Erfahrungen damit zu sammeln, über die wir uns beim zweiten Treffen wieder austauschen konnten.

Angefangen haben wir das Seminar damit, uns erst einmal die eigenen Ressourcen bewusst zu machen und uns mit ihnen auseinander zu setzen, um sie während des Seminars immer wieder zu aktivieren. So konnten wir auf unsere eigenen Stärken und die der anderen zurückgreifen um kreative Lösungen zu finden.



Grundlegend wurden uns erst einmal die Grundhaltung und die Bausteine der systemischen Gesprächsführung vermittelt. Die einzelnen Elemente konnten wir in Kleingruppen schrittweise erproben, um die Theorie auf direktem Weg in die Praxis umzusetzen.

Ausreichend Zeit nahmen sich die Dozenten auch, um Fallbeispiele und Anliegen der einzelnen Teilnehmer aus der Praxis (und das waren wirklich viele!) mit der Gesamtgruppe zu bearbeiten. Dies geschah mit für uns zunächst noch unbekanntem und zugleich sehr interessanten und effektiven

ven Methoden des systemischen Denkens. So kamen wir von der Problemsprache über die Handlungssprache plötzlich zur Lösungssprache. Dazu trug unter anderem bei, dass sich durch die vielen individuellen Sichtweisen der einzelnen Teilnehmer der eigene Blick erweitern und eine andere Perspektive eingenommen werden konnte.

Was uns auch gut gefiel, war die Tatsache, dass es möglich war ebenfalls Themen, die uns zu dieser Zeit persönlich beschäftigten, einzubringen. Hierbei aktivierte die Gruppe all ihre Ressourcen um einzelne darin zu unterstützen, sich mit ihrem Anliegen auf eine neue Art auseinander zu setzen und somit eine Entscheidungsfindung zu erleichtern, die zu einer guten Lösung führen kann.

Angenommen, du würdest dich jetzt auch für eine Veränderung hin zur systemischen Denkweise interessieren und Vorwürfe lieber in Wünsche umformulieren, dann nutze deine Chance und wähle dieses Seminar.

Maike Petermann und Christina Schmidt

