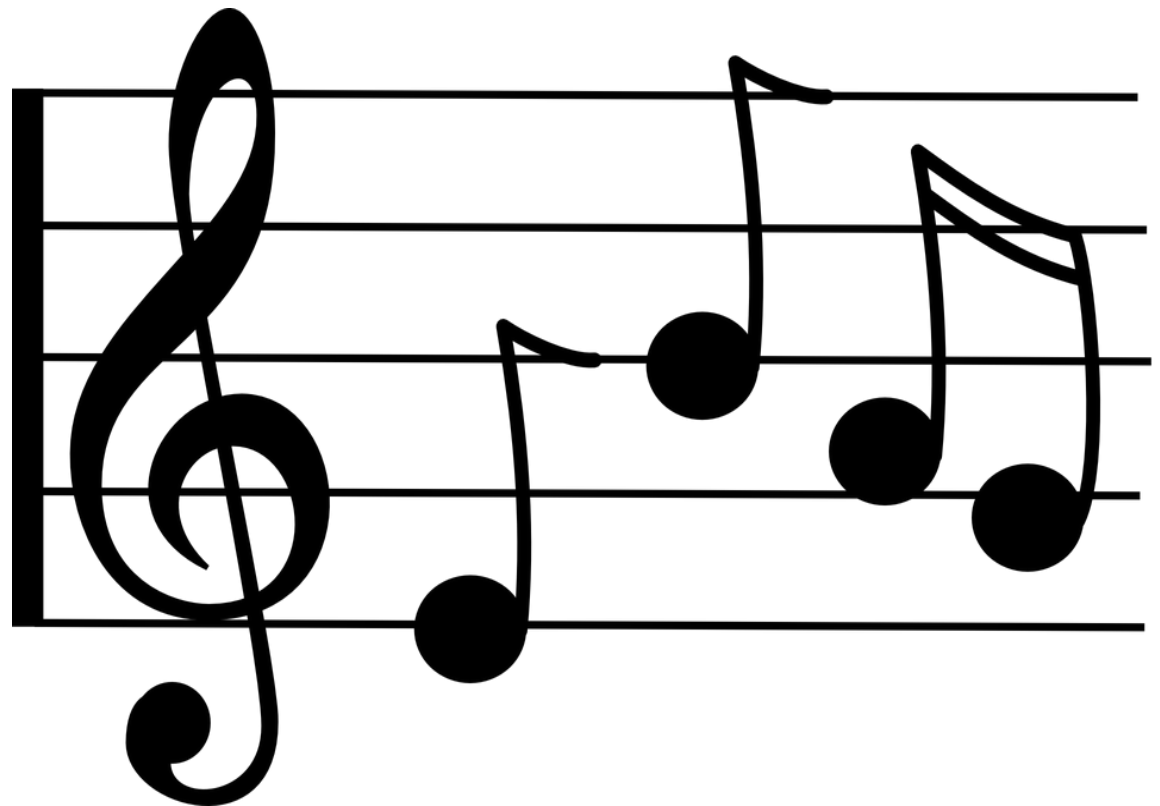


Herzlich Willkommen zum Workshop 9: Zwischentöne in der Familienberatung

**8. Schweizer Tagung für
Systemische Beratung
und Familientherapie**

Dania Aeberhardt

Institut Beratung, Coaching
und Sozialmanagement

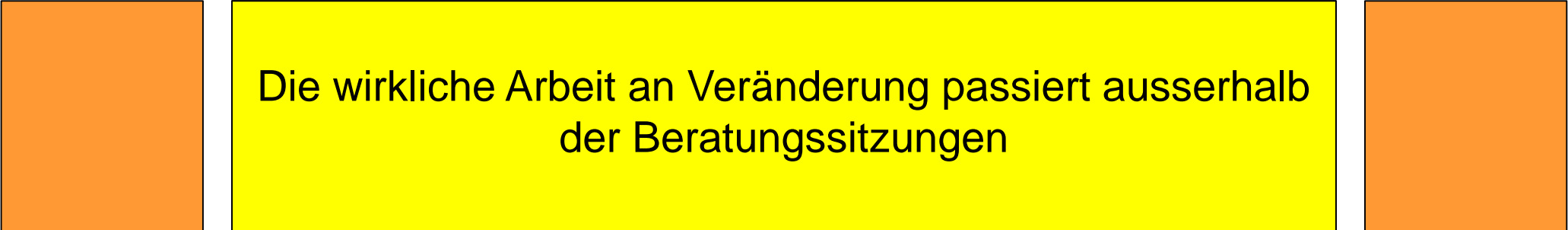


Was Sie/dich erwartet...

- Der Beratungsprozess mit Zwischentönen
 - Komplimente
- Mögliche Aufgaben/Vorschläge/Experimente/Interventionen zum Mitgeben
 - für verschiedene «Kliententypen»
- Fallbeispiel -> Austausch in Gruppen, Sammeln von möglichen Aufgaben
- *Das Folgegespräch*

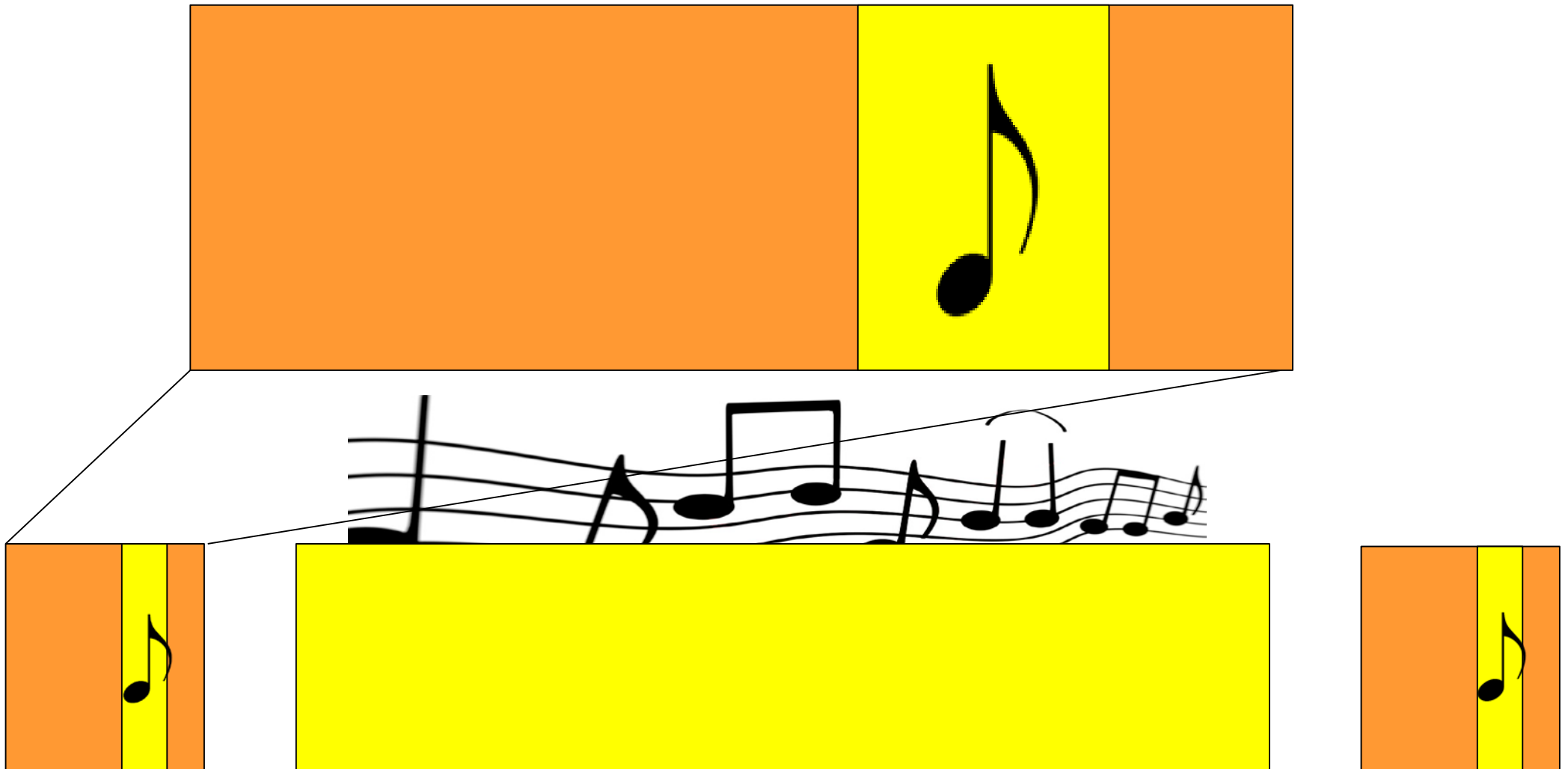
Zwischentöne in der systemisch-lösungsorientierten Familienberatung

1 + 167

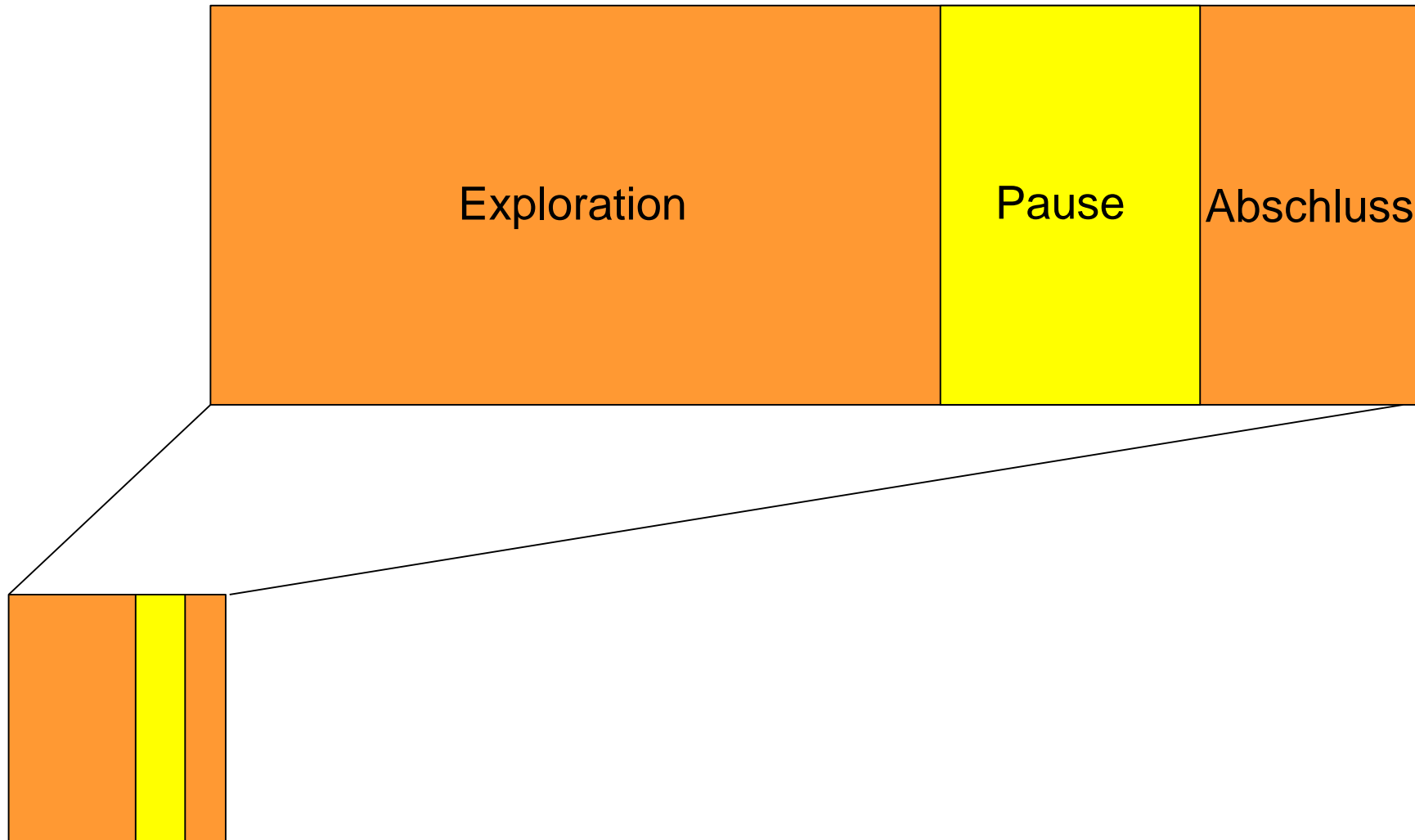


Die wirkliche Arbeit an Veränderung passiert ausserhalb
der Beratungssitzungen

Zwischentöne in der systemisch-lösungsorientierten Familienberatung



Zwischentöne in der systemisch-lösungsorientierten Familienberatung



Beratungsprozess

Lösungsorientiertes Beratungsgespräch

Exploration
ca. 50 min.

- Info zum Gesprächsablauf
- Auftragsklärung
- Zielformulierung
- Wunderfrage

Pause
ca. 10 Min.

- Räumliche Distanz schaffen
- Was habe ich von der KL an Nützlichem gehört?
- Welche Ressourcen bringt jede/r Einzelne mit?
- Was hat mich besonders beeindruckt?
- Was ist das Ziel?
- Welche Ideen und Vorschläge habe ich dazu?

Abschluss
ca. 10 Min.

- Feedback
- Komplimente und damit ein Yes-Set schaffen
- Einleitung
- Aufgabe
- Verabschieden

Wenn immer möglich, die Sprache der Klientel nutzen!

Komplimente I

Sollen den Klienten positiv bestätigen, motivieren und ihm seine eigenen Ressourcen und Kompetenzen bewusst machen:

- Es berührt mich, wie viel Sie für Ihre Kinder...
- Es beeindruckt mich, dass Sie es jeden Morgen schaffen, für die Kinder zu sorgen, bis sie in der Schule sind
- Ich spüre, dass Sie sehr angespannt sind, wie schaffen Sie es trotzdem...
- Man könnte der Meinung sein, dass Ihr Kind/Mann es nicht hören will, deshalb sage ich es Ihnen...

Komplimente II

- Mit beiden Ohren zuhören: Eines hört die konkreten Beschreibungen der Probleme und das andere die Ressourcen und Lösungsversuche dahinter
- Ziel der Komplimente ist ein Bejahungskontext/Yes-Set zu schaffen: Somit kommt die Klientel in eine Geisteshaltung der Bereitschaft, Neues anzunehmen

(vgl. Isebeart 2009: 33-37)

Weshalb geben wir Aufgaben mit?

Veränderung kann Systemen auch Angst bereiten. Es macht Sinn, in Form von Experimenten spielerisch damit umzugehen.

- «Doing ist knowing»
(Insoo Kim Berg)
- «Dal dire al fare, c'è di mezzo il mare »
(italienisches Sprichwort)
- «Wenn du sehen willst, lerne zu Handeln»
(Heinz von Foerster)

Mögliche Aufgaben für die Zeit zwischen den Beratungsterminen I

- **Beobachtungsaufgaben**

Geeignet bei KL die hauptsächlich klagen, keine eigenen Anteile sehen

Ziel: Fokus der Wahrnehmung verändern «Where focus goes, energy flows»

-> nicht Probleme wälzen, sondern Gutes finden!

Beobachten Sie in der Zwischenzeit die Vorgänge/Situationen/Verhaltensweisen in Ihrer Familie, von denen Sie möchten, dass Sie auch weiterhin geschehen!

- **So tun als ob...** das Wunder passiert ist, das Problem verschwunden wäre, man einen Schritt höher auf der Skala ist...

Wählen Sie in der kommenden Woche zwei Tage, an denen Sie so tun also ob das beschriebene Wunder bereits geschehen ist und beobachten Sie, wie Sie/andere reagieren. Behalten Sie es aber geheim und wir sprechen in der nächsten Sitzung gemeinsam darüber.

Mögliche Aufgaben für die Zeit zwischen den Beratungsterminen II

- **Zufall-implizierende Aufgabe**

z.B. indem eine Münze geworfen wird.

Geeignet bei KL mit unterschiedlichen Meinungen, Erziehungsstilen oder bei Symptomen die als unkontrollierbar erlebt werden

Werfen Sie das nächste Mal vor/beim Streitgespräch eine Münze. Der Gewinner darf die nächsten 5 Minuten sprechen, der andere hört aufmerksam zu.

- **Vorhersagen**

Geeignet bei Klienten, die kaum Einflussmöglichkeit auf das Problem bei sich sehen. Oder keine Ausnahmen vom Problem beschreiben können.

Mache in der kommenden Woche jeweils am Vorabend Vorhersagen darüber, wie der nächste Tag aussehen wird ob du das Symptom zeigen wirst oder nicht). Notiere Dir dann jeweils Gründe für die (Nicht-)Übereinstimmung. Bei richtigen Vorhersagen sammle Punkte.

Mögliche Aufgaben für die Zeit zwischen den Beratungsterminen III

- **Verordnen von Symptomen / Paradoxe Intervention** (vgl. Watzlawick 2002: 77)

Bewusste Steuerung von dem was bisher impulsiv gemacht wurde – Ziel:
kontrolliert impulsiv sein, Kontrolle über das Handeln erlangen

Darf ich dir/Ihnen eine etwas verrückte Aufgabe mitgeben? Kind das lügt, soll am Tag jeweils 5x lügen, aber so eindeutig, dass die Lügen auch auffallen – Eltern sollen herausfinden welches die Lügen waren.

-> “no-loose Aufgabe” wenn Aufgabe erledigt wird, wird im Sinne der Beratung gehandelt, wenn Aufgabe nicht erledigt wird, verschwindet das Symptom

(vgl. Caby/Caby 2009: 66)

Mögliche Aufgaben für die Zeit zwischen den Beratungsterminen IV

- **Mehr desselben**

Klienten, die Ausnahmen vom Problem mit ganz klaren eigenen Handlungen verknüpfen können

Machen Sie mehr von dem, was schon funktioniert.

- **Pink-Elephant**

Bildern, Metaphern, Gegenstände zur Hilfe nehmen

Denke bei deinem nächsten Streit auf dem Pausenhof, an Bär Balu, der dir etwas ins Ohr flüstert und dir hilft, ruhig zu bleiben.

Verschiedene Aufgaben für verschiedene «Kliententypen»

Kunden

- Beschwerde & Ziel vorhanden
- Bereitschaft eigene Schritte hin zur Lösung zu unternehmen vorhanden
- Einsicht, dass KL selbst Teil des Problems darstellt

Alle Arten von Aufgaben

Klagende

- Beschwerde vorhanden
- sieht jedoch keine eigenen Anteile daran
- Andere Personen im System müssten sich ändern

Nur Beobachtungsaufgaben

Besuchende

- Keine Beschwerde vorhanden
- Kommt im Auftrag von Dritten
- Sieht selbst kein Problem

Keine Aufgaben

Fallbeispiel Familie Gerber

Luca (17), Einzelkind, wohnt bei seinen Eltern und absolviert eine Lehre als Motorradmechaniker.

Sein problematisches Freizeit- und Konsumverhalten (Computerspiele, Cannabis) war für die Eltern Anlass für die Beratung.

Eltern machen sich Sorgen, dass auch die jetzige Lehrstelle von Luca gefährdet ist, da er morgens Mühe hat, pünktlich aus dem Bett zu kommen. (Luca hatte bereits eine Lehre als Elektroinstallateur angefangen und abgebrochen)

Autonomie- und Ablösebestrebungen durch Luca führten regelmässig zu Konflikten zwischen ihm und der Mutter.

Aktuell: Druck des Lehrmeisters, weil er 2x zu spät zur Arbeit erschien und dies nicht mehr vorkommen dürfe.

Zwischentöne

Austausch in Kleingruppen (3-5 Personen):

Welche Aufgabe(n) würden wir der Familie Gerber / Luca mitgeben?

-> Ideen auf einem Kärtchen notieren und an die Pinnwand hängen

Fallbeispiel Familie Gerber

Vorhersage-Aufgabe zum pünktlichen Aufstehen:

	Vorhersage	Überprüfung	Bemerkungen/Gründe
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			

Wie steige ich in das nächste Gespräch ein?

Was ist besser / anders geworden?

Wie ist es Ihnen (mit dem Experiment/der Aufgabe) ergangen?

- Was mache ich wenn die Aufgabe erledigt wurde?

Weitere Aufgaben verwenden, Aufgaben gemeinsam mit der Familie erarbeiten

- Was mache ich, wenn die Aufgabe nicht erledigt wurde?

Nur Beobachtungsaufgaben mitgeben (Nachdenken über Etwas)

- Was mache ich, wenn die Aufgabe abgeändert oder etwas ganz anderes gemacht wurde?

Aufgaben mit Variationsmöglichkeiten mitgeben

- Was mache ich wenn genau das Gegenteil der Aufgabe gemacht wurde?

Paradox intervenieren, Aufgabe mitgeben, die das Gegenteil des eigentlichen Zieles zum Inhalt hat

Quellen und Literatur

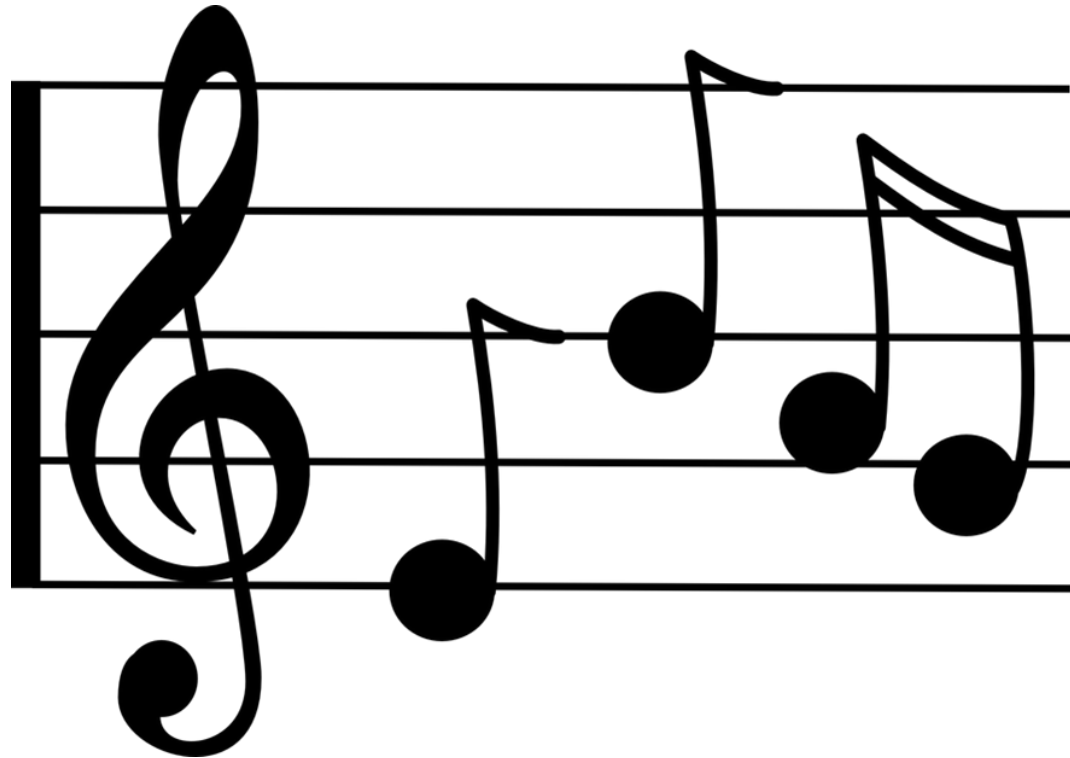
- Caby, Filip / Caby, Andrea (2009). Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und grosse Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann.
- De Shazer, Steve (2015). Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. 13. Aufl. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.
- De Shazer, Steve (2014). Wege der erfolgreichen Kurztherapie. 12. Aufl. Suttgart: Klett-Cotta.
- Isebaert, Luc (2009). Kurzzeittherapie – ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie. 2. unver. Aufl. Stuttgart: Thieme
- Lipchik, Eve (2011). Von der Notwendigkeit, zwei Hüte zu tragen. Die Balance von Technik und Emotion in der lösungsfokussierten Therapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.
- Szabò, Peter / Berg, Insoo Kim (2017). Kurz(zeit)coaching mit Langzeitwirkung. 4. Aufl. Dortmund: Borgmann.
- Szabò, Peter / Meier, Daniel (2008). Coaching erfrischend einfach. Einführung ins lösungsorientierte Kurzzeitcoaching. Luzern: Solutionsurfers GmbH
- Watzlawick, Paul (2001). Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. 6. unveränderte Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.
- Watzlawick, Paul (2007). Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der therapeutischen Kommunikation. 6. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.

Gestaltung der eigenen Melodie

Austausch mit dem Sitznachbar / der Sitznachbarin:

- Was nehme ich mit?
- Was werde ich in der Arbeit mit meiner Klientel gerne mal ausprobieren?

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit.



Kontakt: danialaeb@fhnw.ch