ANJA GALM

Systemische Beratung

ZURÜCK ZUR EIGENEN MITTE!

Was genau ist ein System?

Wo immer wir uns als Menschen bewegen, wir befinden uns in verschiedenen Systemen. Einzelne Sub-Systeme wie z.B. die eigene Kernfamilie, die erweiterte Familie oder auch das berufliche Umfeld prägen und formen das eigene Verhalten und Empfinden.

In jedem einzelnen Sub-System gibt es ganz verschiedene Mit-Gestalter, die auf ihre Weise Einfluss auf den persönlichen Lebens-Alltag nehmen. Ohne eine externe Unterstützung ist es durchaus herausfordernd, dieses komplexe System in seiner Ganzheit zu durchschauen und zu verstehen.

Wie hilft Systemische Beratung?

Die Methoden der Systemischen Beratung helfen dabei, die einzelnen Sub-Systeme zu analysieren. Dies führt zu deutlich mehr Klarheit.
Durch die Beratung entwickeln Klienten eigenständig Lösungsansätze, die ohne die System-Analyse nur schwer erreichbar wären.

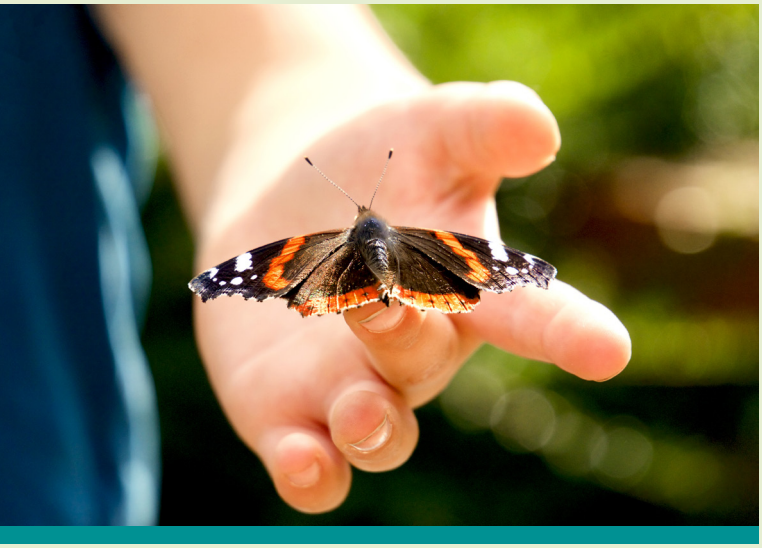
Wichtige Grundlagen

Als systemische Beraterin sehe ich mich als Begleiterin und Impulsgeberin und handle nach dem Neutralitätsprinzip. Ich lasse mich wertschätzend auf die Realität meiner Klienten ein, nehme keine Bewertungen vor und mache den Klienten selbst zum Experten seiner eigenen Lösungen.

Die Wertschätzung als Basiswert der Beratung setzt voraus, daß sowohl der Berater als auch der Klient die jeweilige Realität annehmen und das So-Sein („es ist, wie es ist“) respektieren.

Dies ermöglicht es im Beratungsprozess zu „normalisieren“ bzw. zu „entdramatisieren“, also die Vorteile und den Sinn der Realität zu erfassen und selbst im vermeintlich Schlechten das Gute zu finden.

Die gegenseitige Wertschätzung ermöglicht es dem Klienten Ressourcen, Kraftquellen, Fähigkeiten und Potentiale zu erkennen, und neue Sichtweisen entstehen zu lassen.



Neue Entwicklungsprozesse benötigen Zeit. Oft ist es ein Verwandlungsprozess, den ich als Beraterin mit begleite.

Dabei gebe ich Rückmeldungen über die Beobachtungen und Wahrnehmungen der Kienten und aktiviere dadurch die Selbstheilungskräfte hin zum gelingenden und eigen-initiativen Handeln.

Den eigenen Weg finden...

... ist manchmal gar nicht so einfach.
Das gibt es gut eingefahrene Wege, die bestens bekannt sind.
Kennen Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten überhaupt?

Oft hilft erst der Blick von außerhalb dabei, die eigene Situation zu erfassen. Gerne helfe ich Ihnen methodisch dabei, ggf. einen neuen Weg zu ent-decken und diesen Weg idealerweise stärker auf evtl. (neu) erkannte Stärken auszurichten.

Die Situationsanalyse bildet die Basis

Schritt 1: Fragen und Hypothesenbildung

Durch gezieltes Fragen und eine Hypothesenbildung helfe ich Ihnen als Beraterin, der eigenen Lösung auf die Spur zu kommen. Gemeinsam hinterfragen wir die Situation und beleuchten sie von verschiedenen Seiten. Wir nehmen andere Perspektiven ein und schauen auf Ihre Ressourcen.

Erstellen eines sogenannten Genogramms

Zur Veranschaulichung von komplexen Familiensystemen kann es hilfreich sein, ein Genogramm zu erstellen. Hierbei werden verwandtschaftliche Zusammenhänge dargestellt, die Familienbeziehungen, sowie wiederkehrende Konstellationen und besondere Vorgeschichten zeigen.

Aufstellungen mit Figuren oder dem Systembrett

Eine weitere Methode ist die Arbeit mit einer Aufstellung – z.B. mit einem Systembrett.

Mit Symbolen oder Figuren werden an der Situation Beteiligten auf einem Systembrett als Stellvertreter aufgestellt – so ergibt sich eine stellvertretende Wahrnehmung.

Unbewusste systemische Identifikationen und evtl. Verstrickungen werden sichtbar.
Die Aufstellung hilft, Dynamiken in Systemen sichtbar zu machen.

Wie gehen wir weiter vor?

Ein gutes Stück weit ist es wie an einem Buffet.
Da sind viele Möglichkeiten, aus denen meine Klienten auswählen, was am besten zu ihnen passt.

Ich stelle die einzelnen Methoden vor und gebe gerne auch Ratschläge zur weiteren Vorgehensweise, um ganz gezielt und Schritt für Schritt zum definierten Ziel zu gelangen.

Die Bedeutung von „Glaubenssätzen“

Fakt oder Fake?
Sehr oft wurden wir in der Kindheit und Jugend von unseren Bezugspersonen nachhaltig geprägt. Und nicht selten haben Klienten deren „Wahrheit“ als allgemeingültig auch auf und in das eigene Leben übertragen.
Hier nur ein paar solcher Sätze, die womöglich zu „Glaubenssätzen“ geworden sind:

- Ich muss immer alles möglichst perfekt machen!
- Jammern gilt nicht – und bringt ja auch nix!
- Bei allen anderen geht das doch auch!
- Wenn ich das nicht mache, bleibt es liegen!
- Nein sagen geht gar nicht!
- ...

Bestimmt können Sie selbst eigene Sätze anfügen. Und nicht selten haben sich dadurch bewusst oder unbewusst Verhaltensmuster ergeben, die von dem ein oder anderen Systembeteiligten entsprechend auch zu Ihrem Schaden ausgenutzt wird.

Falls ja, ist die Systemische Beratung auch hier hilfreich beim Verändern.

Die Beratungsumgebung

Die räumliche Umgebung leistet einen wichtigen Beitrag zum Gelingen

Die Beratung kann an unterschiedlichen Orten stattfinden – so wie es für Sie stimmig ist.

Eigene Beratungsräume werden - wenn alles nach Plan läuft - ab Frühjahr 2023 verfügbar sein, das wird ein sehr guter Ort für ungestörte Gespräche ohne jede Ablenkung. Für manche Methoden ist das wichtig und sehr sinnvoll.

Alles wird mit viel Herz gestaltet, damit man sich schnell wohlfühlen kann. Wir richten in unserem Dachgeschoss entsprechende Räume ein, die erforderlichen Genehmungsverfahren laufen aktuell. Ich freue mich schon sehr darauf, Sie dort willkommen zu heißen.

Manchmal ist es aber auch sinnvoll, in Bewegung zu sein.
Wir können das Beratungsgespräch gerne bei einem Spaziergang im Gehen führen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich beim Gehen oft Gedanken lösen und sich gerade dadurch neue Möglichkeiten zeigen.

Gerne komme ich für eine Beratung zu Ihnen in Ihre vertraute Umgebung, gerade auch wenn Sie ans Haus gebunden oder nicht mobil sind.

Wenn Sie sehr weit weg wohnen oder wir pandemiebedingt eher Abstand halten möchten, können wir ein Gespräch auch online über ZOOM führen. Die entsprechende Technik ist verfügbar, und ich habe bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

Wichtige Grundlage: Verschwiegenheit und Wertschätzung

Die Pflicht zur Verschwiegensheit ist eigentlich nicht eigens zu erwähnen, ich tue es dennoch, denn das ist neben der wertschätzenden Grundhaltung das überhaupt wichtigste Grundprinzip.

ANJA GALM

Anja Galm
Systemische Beratung
Kinder- und Jugendcoach
Oasenzeiten

Rainstraße 10
74864 Fahrenbach-Trienz

Telefon: 0 62 67 / 16 50
E-Mail: anja.galm@dein-system.com
Internet: **www.dein-system.com**

PRÄVENTION VOR SEXUELLER GEWALT
STOP

Auch für Kinder und Jugendliche gibt es hier interessante Angebote.

Sie finden mich auch auf:

IPE Zertifiziert seit 2005 Kinder- & Jugendcoach

IPE Zertifiziert seit 2005 Potenzialtrainer

IPE Zertifiziert seit 2005 Lerncoach

©2022 Anja Galm