

NLP und systemische (Familien)therapie in der Ernährungsberatung

Einleitung

Wenn Sie immer das tun, was Sie schon immer getan haben, so werden Sie immer das bekommen, was Sie schon immer bekommen haben - nicht mehr und nicht weniger. Wenn das, was Sie tun nicht wirkt, so tun Sie etwas anderes. (J. O'Connor & J. Seymour).

Für Rogers besteht Beratung „aus einer eindeutig **strukturierten, gewährenden Beziehung**, die es dem Klienten ermöglicht, zu einem **Verständnis seiner Selbst** in einem Ausmass zu gelangen, das ihn befähigt, aufgrund dieser **neuen Orientierung** positive **Schritte** zu unternehmen“.

Dieser Beratungsansatz sollte auch in der Praxis für die Ernährungsberatung gelten, denn längst ist klar, dass es sich bei Ernährungsproblemen nicht (nur) um logische Probleme handelt, die mittels Information, Wissensvermittlung, Ver- und Geboten sowie purer Willenskraft gelöst werden können. Auch die Erkenntnisse der Grundlagenforschung helfen uns selten weiter. Von vielen Seiten wird daher gefordert, dass sich die Ernährungsberatung von der rein rationalen, wissenschaftlichen Ebene löst und sich einer kommunikativen Herausforderung stellt, um wirkliche Veränderungen beim Gegenüber zu erzielen.

Dazu braucht die Beratungskraft methodisches Handwerkszeug. Für jemanden, der nur einen Hammer hat, muss jedes Problem ein Nagel sein. Besser ist es, einen ganzen Werkzeugkasten zu haben. NLP und systemische Familientherapie sind zwei Möglichkeiten den Werkzeugkoffer zu erweitern.

Wie ich selbst zu diesen Ansätzen gekommen bin

Es waren gerade einmal 2 Wochen vergangen, seit ich an der Universitätskinderklinik angefangen habe als Oecotrophologin Ernährungsberatung zu machen. Eine Mutter mit Kind kam zur Beratung. Ihr Kind Lisa Kind war übergewichtig. Ich packte meinen Wissenskoffer aus und gab Ratschlag um Ratschlag. Lisa sagte nicht viel, nur ab und zu: „das mach' ich nicht“, „das geht nicht“, „das macht mein dünner Bruder aber auch nicht“. Mit der Mutter praktiziere ich das paraphrasieren und die klientenzentrierte Gesprächsführung. Das Gespräch verlief „recht gut“ - ich war eine brave Ernährungsberaterin, nicht zu fordernd aber auch nicht zu lasch. Dennoch: Verhaltensänderungen gab es keine. Alles blieb beim Alten. Die Mutter kam zwar gerne, doch die Probleme blieben dieselben. Lisa wollte nicht mehr zu mir.

Von da an suchte ich nach Methoden, die zu wirklicher Verhaltensänderung beitragen und den betroffenen Familien wirklich hilfreich waren. Verhaltenstherapie - für „kleinere Probleme ja (wie esse ich langsamer)- für grössere Probleme nein („ich schaffe es nicht, mir vom Taschengeld nichts mehr zu kaufen“). Die Suche ging weiter.

Über ein persönlichkeitsbildendes Seminar und ein Managementseminar bin ich dann schliesslich mit NLP Techniken und deren Effizienz in Berührung gekommen. Das hat ausgereicht, um mich zu überzeugen. Sofort meldete ich mich für die Practitioner-Ausbildung an. Vieles wurde dadurch leichter, vieles klarer. Da ich immer mit Familien arbeite, die Arbeiten von V. Satir auch Teil der NLP - Ausbildung sind, habe ich mich danach entschieden, diesen speziellen Teil noch mehr zu vertiefen, in einem einjährigen Grundkurs in systemischer Familientherapie. Mittlerweile arbeite ich seit 2-4 Jahren mit diesen Ansätzen und möchte Ihnen im folgenden von den Erfahrungen berichten.

Was mir diese Entwicklung genützt hat

- vertieftes Verständnis meiner Selbst
- Veränderung meines Verständnisses für Beratung
- Erweiterung meiner Wahrnehmungsfähigkeit
- strukturiertere Vorgehensweise in der Beratung (genauer Kontext, Auftragsklärung, Zieldefinition)
- strukturierte Vorgehensweise im Gespräch (Eingangsfragen, ressourcenorientiertes Vorgehen etc.)
- ein wohlwollendes, wertschätzendes In-Beziehung treten mit dem Gegenüber
- flexiblere Settings (wer kommt wann, mit wem, wozu zur Beratung)
- eine ganzheitlichere Betrachtungsweise, noch so scheinbar „einfach“ gelagerter Probleme
- Verändertes Verständnis von Zielen (nicht nur meine Ziele sind entscheidend, sondern die Bedürfnisse des Gegenüber)

- ich habe effektives Handwerkszeug in meinem Werkzeugkasten, welches zu wirklichen Veränderungen führt (wo immer diese Veränderungen auch hinführen mögen)
- bessere Kommunikationsfähigkeiten privat/geschäftlich
- besseres Verständnis für „andere Planetenbewohner“

1. NLP (Das neurolinguistische Programmieren)

Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir sind (S.R. Covey)

Über NLP zu schreiben, ist vergleichbar mit der Speisekarte. Sie schmeckt längst nicht so gut, wie die appetitlichen, dampfenden, duftenden und wohlschmeckenden Gerichte auf dem Teller vor uns. Probieren geht auch hier über studieren. Dieser Beitrag kann also nur einen kognitiven Zugang zur Thematik schaffen. Es selbst zu erleben ist weitaus effizienter.

Entstehung

NLP entstand in den 70er Jahren, als John Grinder (Professor für Linguistik) und Richard Bandler (Psychologe) sich die Frage stellten: „Was tun herausragende Therapeuten (V. Satir, F. Pearls, M. Erickson), damit ihre Klienten in der Therapie erfolgreich sind?“ Obwohl diese Menschen von Geschlecht, Alter, Persönlichkeit, Herkunft und Therapieform (Familientherapeutin, Gestalttherapeut, Hypnotherapeut) sehr verschieden waren, fanden sich doch erstaunliche Übereinstimmungen in der Arbeitsweise. Diese Methoden und Techniken wurden unter dem Begriff NLP zusammengefasst, geordnet und strukturiert, um sie für Andere lernbar zu machen.

Begriff

Das Neurolinguistische Programmieren ist der Name aller Erkenntnisse und Entdeckungen, die Grinder und Bandler gesammelt haben. **Neuro** steht dabei für unsere fünf Sinne, durch die wir unsere Welt erfahren, das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. **Linguistisch** steht für Sprache. Wir benutzen sie, um unsere Gedanken und unser Verhalten zu ordnen und mit anderen zu kommunizieren. **Programmieren** bezieht sich auf die Wege, die wir wählen können, um unsere Gedanken und Handlungen zu organisieren, dass sie Ergebnisse erzielen. Es ist der Prozess des Lernens, der unsere Denk- und Verhaltensprogramme prägt. Dabei geht es nicht um die Unterscheidung richtig oder falsch, sondern um hilfreiche, geeignete oder weniger hilfreiche, einschränkende Programme.

Philosophie

NLP geht davon aus, dass das, was wir wahrnehmen nicht die objektive äussere Wirklichkeit, sondern das Produkt unserer Lernerfahrungen ist. Dieses Abbild der Welt nennen wir Wahrheit. Jeder bringt demnach seine eigene Wahrheit selbst hervor, womit es so viele Wahrheiten wie Menschen selbst gibt. Mit diesem Begriff von Individualität wird das Recht, über andere Menschen zu urteilen oder zu werten, aufgegeben.

NLP geht weiterhin davon aus, dass **jedem Verhalten eine positive, sinnvolle Absicht zugrunde liegt** und auch davon, dass Menschen, die irgendwelche Schwierigkeiten haben (das geht nicht...), schon alles versucht haben, was ihnen mit Willen und Bewusstsein möglich war, um ihr Ziel zu erreichen.

NLP konzentriert sich auf Faktoren der menschlichen Verhaltenssteuerung, die noch nicht berücksichtigt wurden, weil es sich im wesentlichen um unbewusste Faktoren handelt. Ein Verhalten ist solange notwendig, wie es eine bestimmte positive Funktion erfüllt. Es kann erst abgelöst werden, wenn die Funktion durch weitere Verhaltensweisen sichergestellt ist.

NLP geht auch davon aus, dass jeder einzelne über alle Fertigkeiten und Fähigkeiten verfügt, die er benötigt, um eine von **ihm angestrebte** Veränderung zu erreichen.

Anwendung

NLP ist ein Modell und hat somit nicht den Anspruch wahr zu sein, sondern nützlich. Es geht um das Erlernen von praktischen Fähigkeiten, die anwendbar sind für effektive Kommunikation, persönliche Veränderung und Weiterentwicklung (Klient und Berater), als auch für Therapie, beschleunigtes Lernen, mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Legen wir den Beratungsansatz von Rogers zugrunde, so ergeben sich durch die Vielzahl von praktischen Fähigkeiten der NLP Techniken vielfältige Einsatzmöglichkeiten für die Ernährungsberatung.

Struktur

Robert Dilts' Theorie des Vereinigten Feldes ist ein Modell, das dazu dient, die Techniken des NLP einzuordnen und einen Rahmen zu bieten. So können Informationen gesammelt und besser geordnet werden. Es ist leichter erkennbar, wo ein Ungleichgewicht herrscht, um so den Punkt zu identifizieren, wo man intervenieren muss, um eine gewünschte Veränderung hervorzurufen. Dieses Modell beinhaltet die Konzepte der neurologischen Ebenen (Umweltebene, Verhaltensebene, Fähigkeitsenebene...), die Zeit und die Wahrnehmungspositionen. (Abb 1 Das vereinigte Feld)

Ein Problem der Gegenwart z.B. „ich schaffe es nicht, langsam zu essen“ kann auf verschiedenen Ebenen lokalisiert sein. Ist es ein Problem der Gegenwart und umweltabhängig (nur 15' Zeit zum essen), oder verhaltensabhängig (Ess-Technik), oder kommt die Imbalance aus der Vergangenheit und ist vielleicht Teil eines Glaubenssatzes (Meine Mutter sagte immer zu mir: „So wie man schafft, so isst man“ oder gar der eigenen Identität (Mit schnellem Essen bekomme ich wenigstens was mir zusteht....)). Mit unseren herkömmlichen Methoden schaffen wir höchstens die Umwelt oder die Verhaltensebene zu beleuchten. Liegt das Problem auf einer höheren Ebene, so muss daran zuerst gearbeitet werden, denn Veränderungen auf höheren Ebenen haben immer Auswirkungen auf die Ebenen darunter. Veränderungen auf niedrigeren Ebenen sind nur von kurzer Dauer, wenn das Problem auf einer höheren Ebene liegt. Das sehen wir dann daran, dass der Klient „es nicht geschafft“ hat.

Gewährende Beziehung

93% der Kommunikation wird unbewusst verarbeitet - nur 7% über den Inhalt. Auch wenn wir nicht sprechen, kommunizieren wir. Wir treten in Beziehung. Ob die Wirkung der Kommunikation positiv oder negativ ist, erkennen wir an der Rückmeldung. Manchmal verläuft eine Beziehung gut, manchmal nicht. Wenn wir uns der Wirkung unserer Kommunikation bewusst sein wollen, so helfen uns viele Techniken und Methoden des NLP (Kalibrieren, Rapport aufbauen, pacing und leading, AZH und „Planetensystem“). Sie dienen dazu, positiv, wohlwollend, wertschätzend und unterstützend mit dem Gegenüber in Beziehung zu treten, eine Brücke zu bauen zu seiner Welt und ihn dort abzuholen wo er sich befindet. Dann fällt es auch leichter, ihn dorthin zu begleiten, wo er selbst hin möchte. (Abb. 2 Planetensystem)

Verständnis seiner Selbst

Viele Klienten kommen mit unklaren Zielen und Vorstellungen in die Beratung. Je genauer der Klient sein Ziel kennt und weiss, wie der Berater ihn begleiten kann, desto besser wird auch die Beratung sein. Die vorhandenen Ressourcen werden besser gefunden und eingesetzt, das Ziel dadurch erreichbar. Sind die Ziele unklar, unpräzise, oder dreht sich die Ernährungsberatung nur um die Ziele des Beraters, so bleibt der Weg unklar und das Ziel des Klienten unerreichbar. „Warum bin ich hier, was möchte ich erreichen, woran erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe, was ist der Preis den ich bezahle, um dieses Ziel zu erreichen?“ Das sind nur einige Fragen, die zu Beginn jeder Stunde besprochen werden sollten. Bei Widerständen und Einwänden müssen diese zuerst entkräftet werden, sonst ist eine Zielerreichung undenkbar. Sehr präzise Methoden und Techniken (z.B. Ziele formulieren, Metamodellieren....) helfen dem Gegenüber, sein Verhalten und seine Beweggründe, insbesondere die unbewussten, ins Bewusstsein zu holen.

Neue Orientierung, positive Schritte gehen

NLP hat sehr viele präzise und äusserst wirkungsvolle Methoden und Techniken, die es dem Klienten ermöglichen neue Handlungsmöglichkeiten zu finden und damit sein Verhaltensspektrum zu erweitern (z.B. Ankern, Metamodellfragen....). Darüber hinaus gibt NLP den unbewussten Teilen des Menschen Stimme und Raum, um die positiven Absichten, die zu einem Verhalten führen, zu erkennen. Durch Techniken wie Reframing, oder Arbeit auf der Zeitlinie, Visualisieren, Submodalitätenarbeit, Milton Modell etc. kann an diesen Themen gearbeitet werden. Wichtig dabei ist, dass es bei der Veränderung im NLP nicht auf die Inhaltsebene eines Verhaltens ankommt, sondern auf das Muster des Verhaltens selbst.

Einsatz in der Ernährungsberatung

Die Einsätze sind mannigfaltig. Ob in Einzel- oder Gruppenberatungen, ob in der Prävention, der Ernährungsberatung oder in der Ernährungstherapie und Rehabilitation, ob zur Intensivierung der Beziehung zum Klienten, zur Klärung der Beratungsziele, zur Verbesserung der Kommunikation zwischen Berater und Klient, zur Bearbeitung von Blockaden und Störungen oder zur Verhaltensänderung und im Bereich der Selbsterfahrung (Beraterprobleme, burn out....), können NLP Techniken sinnvoll eingesetzt werden. Da Inhalte keine Rolle spielen, ist es für alle Themengebiete der Ernährungsberatung geeignet.

NLP ist kein Allheilmittel, sondern ein gutes Werkzeug. Und gutes Werkzeug ist immer nur so gut, wie der Benutzer selbst. Die Grenzen des NLP in der Ernährungsberatung liegen demnach nicht im NLP selbst, sondern im Benutzer, seiner Qualifikation und seinem Verständnis von Ernährungsberatung, Beratungsziehung und Beratung selbst. NLP ist nicht reine Technik, die man sich schnell aneignen oder anlesen kann, sondern eine Geisteshaltung mit einer gewissen Ethik, die nur über eine fundierte Zusatzausbildung oder durch Selbsterfahrung das gesamte Spektrum der Einsatzmöglichkeiten eröffnet.

Also glauben Sie auf keinen Fall, was Sie hier lesen oder auf der Weiterbildungsveranstaltung hören, sondern erleben Sie es selbst und probieren Sie es aus. Mich hat NLP nicht beim Lesen oder beim Zuhören überzeugt, auch nicht immer durch eigene Erfahrungen, sondern durch den Erfolg bei meinen Klienten und kleinen Patienten. Lisa konnte davon leider nicht mehr profitieren, weil sie die Beratung abgebrochen hat, aber ich danke ihr, dass sie dazu beigetragen hat mir diesen Weg zu zeigen.

Literatur

Bachmann D.: NLP in der Ernährungsberatung. EU 5 (1996)

O'Connor, J. Seymour J: Neurolinguistisches Programmieren. Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung, VAK Verlag, 1995

Mast, K: Kommunikation in Weiss. Neurolinguistisches Programmieren für Ärzte und Heilberufe, Junfermann Verlag, 1995

2. Die systemische Therapie und Beratung

Niemand ist eine Insel nur für sich allein. (John Donne)

Von der Familientherapie zur systemischen Therapie und Beratung

Die meisten von Euch behandeln arme oder kranke Einzelpersonen, ohne ihre Familienbeziehungen zu sehen. Wir behandeln die Familie als Ganzes... (Zilpa Smith 1890)

Die systemische Therapie entstand nicht von heute auf morgen. In den 50er Jahren begannen erste Pioniere, das gewohnte Feld der Einzel oder Gruppentherapie zu verlassen und mit Familien zu arbeiten. Die Familientherapie entstand. Da die Familie jedoch nur 1 System von vielen ist, in der sich Menschen sozial organisieren, rückte die systemische Perspektive als eine bestimmte Weise, wie die Welt wahrgenommen wird in den Vordergrund. Systemtherapeutische Techniken ergeben sich aus der Frage, wie in sozialen Systemen Menschen gemeinsam ihre Wirklichkeit erzeugen, welche Prämissen ihrem Denken und Erleben zugrunde liegen und welche Möglichkeiten es gibt, diese Prämissen zu hinterfragen und zu „verstören“, um Neues daraus entstehen zu lassen.

Je mehr diese Aspekte in den Vordergrund traten, um so weniger wichtig wurde die Frage, mit welchem sozialen Teilsystem man gerade arbeitete oder ob wirklich immer die ganze Familie anwesend sein müsse. Daher wurde zunehmend weniger von Familientherapie gesprochen, als eher von systemischer Beratung. Diese Betrachtungsweise öffnete das systemische Denken nicht nur für die Therapie und alle angrenzenden helfenden Berufe, sondern wird mehr und mehr auch in anderen Dienstleistungsbereichen wie Unternehmen, Sozialmanagement, Verwaltung und Politik genutzt.

Geschichte

Die systemische Therapie gibt es nicht und ist auch nicht auf einen genialen Begründer zurückzuführen. Sie ist vielmehr als **Oberbegriff** zu verstehen, der so etwas ist, wie eine Klammer um eine Vielzahl von Modellen, die durchaus auch sehr heterogen sein können. Auch sind es keine starren Modelle, sondern Konzepte die sich „fortpflanzen“, sowohl durch die jeweilige therapeutische Kompetenz, als auch durch die ganz persönliche Auseinandersetzung jedes Therapeuten mit der Vielzahl von verschiedenen Lehrern übermittelte Praxis.

Für Interessenten möchte ich an dieser Stelle auf die Literatur hinweisen und es bei einer Übersicht und Klassifizierung der Modelle belassen.

Haltungen, Grundannahmen, Zielsetzungen

Systemische Therapie und Beratung stellen weder eine wissenschaftsgeleitete Anwendung von systemtheoretischer Konzepte, noch einen rein handwerklichen Satz von Techniken dar. Zwischen beides treten die Person des Beraters und der Kontext, in dem systemisch gearbeitet wird. Beides wird verbunden durch eine Reihe von grundlegenden, das konkrete Handeln inspirierender Prämissen und Haltungen.

Diese können wie schon vorher auch an den geforderten Kriterien von Rogers für eine gute Beratung gemessen werden.

Gewährende Beziehung / Grundhaltungen

In der systemischen Denkweise verankert ist die Achtung vor der Selbstverantwortung und der Selbstorganisation des Systems und deren Menschen. Jeder Teil des Systems, also jeder Mensch ist zugleich Ursache, als auch Wirkung. Es sind offenen Systeme, die sich selbst schaffen und wiederherstellen. Wenn wir weiterhin davon ausgehen, dass lebende Systeme durch ihre Komplexität nicht kontrollierbar, berechenbar sind, (so wie die Grundlagenforschung zum Beispiel im Bereich Molekulargenetik und die Industrie mit ihren Wunder versprechenden Heilmittel noch immer annimmt) kommen wir zu dem Schluss, dass es die eine Wirklichkeit nicht gibt und damit auch kein Richtig oder Falsch. Lediglich ein nützliches oder wenig förderliches Verhalten bezogen auf den Kontext.

Allparteilichkeit ist die Fähigkeit, als Berater für alle Familienmitglieder gleichermaßen Partei ergreifen zu können, die Verdienste eines Jeden anzuerkennen und dabei neutral zu bleiben. **Neutralität** ist für systemische Berater zum einen eine Voraussetzung um von allen Beteiligten als kompetent akzeptiert zu werden, zum anderen um jeden Einzelnen wertzuschätzen und empathische Beziehungen aufzubauen.

Methoden (z. B. Zirkuläre Fragen, jeder kommt zu jedem Thema zu Wort)

positive Konnotation und **Reframing** sind Methoden und Sprachtechniken, um der Versuchung zu widerstehen, Probleme zu beurteilen und linear in Beziehung zu setzen, also Kausalitäten aufzustellen. Durch diese Methoden gelingt es der Grundannahme Rechnung zu tragen, dass alle Verhaltensweisen in der Familie grundsätzlich einen positiven Nutzen haben. Der , Die oder Das Schuldige gibt es nicht.

Struktur

Eine Hypothese ist eine vorläufige Annahme über das was ist. Ziel der **Hypothesenbildung** ist es, Informationen im Familiengespräch zu strukturieren und Bedeutes und Irrelevantes zu unterteilen, zunächst nur für den Therapeuten.

Methoden, um in die Hypothesenbildung einzusteigen sind z.B. **Fragen zur Kontextklärung, Auftragsklärung und Zielklärung** sowie **Familien-Genogramme**.

Verständnis seiner Selbst

Ressourcenorientierung und Lösungsorientierung. Auch hier liegt der Grundsatz zugrunde, dass jedes System bereits über alle Ressourcen verfügt, die es zur Lösung des Problems benötigt. Um diese ausfindig zu machen, braucht man sich nicht mit dem Problem beschäftigen, sondern auf der Konstruktion von Lösungen. Methodische Werkzeuge dafür sind in der systemischen Beratung die **systemischen Fragen**, die **Familienkulptur** oder andere metaphorische Werkzeuge wie das **Familienbrett, Metaphern, analoge Geschichten, Witze oder Cartoons**.

Neue Orientierung und positive Schritte gehen

Handle stets so, dass du die **Anzahl der Möglichkeiten vergrößerst**. Das heisst aber auch, dass richtig-falsch Bewertungen, Einschränkungen, Dogmen mit systemischem Arbeiten nicht vereinbar sind. Ziel kann es zum Beispiel sein, Bewusstes in Frage zu stellen und kaum Gedachtes zum Thema zu machen.

Methoden die dazu in der systemischen Therapie zu Einsatz kommen:

Hypothesen haben die Aufgabe, der Familie neue Sichtweisen anbieten und haben damit Anregungsfunktion. Gerade wenn immer dasselbe abläuft, fördern Hypothesen das Unerwartete. Gesucht wird nicht eine wahre Hypothese. Gerade die Vielfalt führt auch zu einer Vielfalt an Perspektiven und Möglichkeiten.

Weiterhin stehen hier spezielle systemische Fragetechniken sowie das Arbeiten mit Skulpturen im Vordergrund. Systemische Fragen haben nicht die Aufgabe der Informationssammlung oder Anamnese, sondern sind wichtige Interventionsmittel. Einige Beispiele für systemische Fragen sind im Anhang aufgeführt. Skulpturen sind erlebnisintensivierende Methoden in denen symbolisch die Familienbeziehungen durch Personen oder Symbole räumlich dargestellt werden. Von einer so ermittelten IST-Situation gelangt man durch Fragen und „Bildhauen“ zu einer fördernden Skulptur, was für sich betrachtet schon Änderungen im System hervorbringt. Wichtig für die Systemiker ist dabei in der **Haltung der Neugierde** zu bleiben und dient dazu vorschnelle Erkenntnisse zu verhindern um weitere Puzzle-Varianten zu fördern.

Ebenso wichtig, um neue Schritte einzuleiten ist die **Verstörung und Anregung**. Durch eine gezielte Anregung oder ein Infragestellen oder gezieltes Entwickeln neuer Zukünfte durch den Berater kommt „Bewegung ins System“. Das sonst immergleiche Muster wird durchbrochen, neue Möglichkeiten dadurch denkbar.

Einsatz in der Ernährungsberatung

Da es auch beim systemischen Arbeiten nicht um Problemorientierung, sondern um Lösungsorientierung geht und eine vergleichbare Grund- und Geisteshaltung hat, sind die Einsätze für die Ernährungsberatung mit denen des NLP vergleichbar und dort nachzulesen.

Schon ein Fragebogen zur Kontextklärung und einige systemische Fragetechniken bereichern den Werkzeugkasten einer Ernährungsberaterin enorm und führen zu einem neuen Verständnis von Beratung. Kommt eine systemische Ausbildung mit ihrer Mannigfaltigkeit an Methoden dazu, gibt es keine Noncompliant Patienten mehr und nicht mehr jeder „nicht-therapierbare“ Klient muss gleich für lange Zeit in eine Langzeittherapie, denn wie auch NLP, ist auch systemische Beratung kurzfristig angelegt. Meine Kunden kommen „nur“ ca. 6-12 mal pro Jahr zu mir in die Beratung. Ich bin Coach und Begleiter geworden, die Lösungsansätze finden die Familien durch unsere Gespräche selbst.

Während man sich darüber streiten kann, ob systemisches Denken auch für eine Einzelberatung sinnvoll ist, was ich persönlich stark vertrete, denn niemand ist eine Insel für sich alleine, so gibt es keinen Zweifel darüber, dass systemisches Arbeiten unbedingt dazugehören sollte, wenn es um die Behandlung von Kindern geht, denn Symptome sind immer Lösungsversuche und bedürfen einer Würdigung. Eine isolierte Betrachtungsweise eines Problems verschlimmert unter Umständen die Situation sogar. Auch für die Arbeit in Gruppen (Beratung, Therapie oder Prävention) ist meines Erachtens systemisches Denken unabdingbar.

Literatur

Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. A.v. Schlippe, Vandenhoeck & Ruprecht, 1996
Weitere Bücher auf Wunsch bei Autorin

3. Ausbildung für NLP und systemische Therapie

NLP

- NLP in der Ernährungsberatung. Siehe Flyer der Autorin. Wochenendseminar für Ernährungsfachkräfte
- NLP Practitioner. Einjährige Weiterbildung über 10 Wochenenden: Kosten ca. DM 4500.-

Kontaktadressen in Deutschland auf Anfrage

Systemische Therapie und Beratung

z.Bsp. Freiburger Familientherapeutischer Arbeitskreis : Grundkurs in Paar und Familientherapie / Systemische Therapie Tel: 0049 - 761 / 270 6845
Kosten: 7 Wochenenden a 15 Std.(je DM 300.-) und 10 Supervisionstermine (je DM 50.-), plus Anmeldegebühr und Verwaltung (DM 250.-) gesamt: DM 2850.-

*Wer andere nicht wahrnimmt, kann auch nicht mit Ihnen sprechen***Die Planetensysteme und ihre Bewohner****Wozu noch? und darüber hinaus****Ziel:** Die Vision**Frage:** Was ermöglicht mir das noch?**Zeit:** Zukunftsorientiert**Fähigkeiten:** kreativ, macht möglich, motiviert
schaut über Tellerrand**Negativ:** abgehobener Spinner,
Alltagsuntauglich**Brauchen:** Bilder (Stell dir vor), visuelles
Material, wenn - dann, zukünftiger Nutzen**Sprache:** Wozu Fragen, bildhafte Sprache
belohnen für Kreativität**Ausgeprägt** ab 20J.**Warum? Nur wenn es Sinn macht****Ziel:** Sinn**Frage:** Warum ist das so? Wozu ist das gut?**Zeit:** Vergangenheit**Fähigkeiten:** regt zum Nachdenken an, Ethik,
stellt in Frage**Negativ:** Bedenkenträger, Bremser, egozentrisch**Brauchen:** einfühlsame, geduldige Erklärungen,
emotionale Signale, verstehen, eher leise**Sprache:** Warum Fragen, kinästhetische Sprache
belohnen für Nachdenklichkeit**Ausgeprägt** in Vorschule**Wie? - Hauptsache es geht los****Ziel:** lernen durch Tun**Frage:** Wie geht das? Was soll ich tun?**Zeit:** Turbo-Gegenwart**Fähigkeiten:** Dynamik, Motor, schafft was weg,
praktisch, hohe Energie**Negativ:** Blinder Macher, ungeduldig,
rücksichtslos**Brauchen:** entschlossen, kraftvolle, ermutigende
Stimme, Zuversicht, pragmatische Vorgehensw.
eher laute Stimme, Bewegung,**Sprache:** Wie geht das? Mach so und so...
belohnen für Können**Ausgeprägt** in Pubertät**Was? - Erst denken, dann handeln****Ziel:** Wissen, Fakten, Überzeugung**Frage:** Was genau? Wo steht das?**Zeit:** zeitlos**Fähigkeiten:** geduldig, belastbar, zwingt zur
Genauigkeit, Fehlersucher**Negativ:** Pedant, arroganter Inquisitor,
umständlich,**Brauchen:** Info's, Erklärungen, klare Stimme,
aufrechte Haltung, wenig Bewegung**Sprache:** Was genau Fragen, Belohnen für
Wissen**Ausgeprägt** in Schule**Lösungsfindung:** Durch gezielte WAS und WIE-Fragen (Was genau ist dein Problem? (detaillierte Erfassung des Jetzt)
danach Wie könntest du dein Problem lösen? (Macht Lösungsdruck) danach Was könntest du tun? Wozu wäre das gut?
u.s.w.