



Gemeinschaftspraxis

Bechtel & Baumgarten

Systemische Beratung ■ Coaching ■ Hypnose ■ Familientherapie

Notfall-Tool: Krisen produktiv meistern

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack einer Katastrophe nehmen.“

Wer kennt sie nicht? Situationen, die uns aus den Fingern zu gleiten scheinen? Ein unerwartetes Ereignis, durch das wir nicht mehr klar denken können? Heftigen Streit im Job, mit dem Partner oder den Kindern? Eine unerwartete Nachricht, eine Krankheitsdiagnose oder ein plötzlicher Unfall?

Dies alles sind Situationen, in denen unsere Gefühlswelt chaotisch zu werden scheint und so sehr wir sonst alles im Griff haben, es scheint alles durcheinander zu gehen.

Dieses Tools sollen Sie dabei unterstützen, in einer Krisensituation einen klaren Kopf zu behalten und sich zu sortieren.



Gemeinschaftspraxis

Bechtel & Baumgarten

Systemische Beratung ■ Coaching ■ Hypnose ■ Familientherapie

1.) Die Theater-Methapher

Die Theater-Methapher stammt ursprünglich von Bernd Schmidt (www.systemische-professionalitaet.de) und ist ein hilfreiches Instrument, um eine krisenhafte Situation aus einer neutraleren Position heraus zu betrachten.

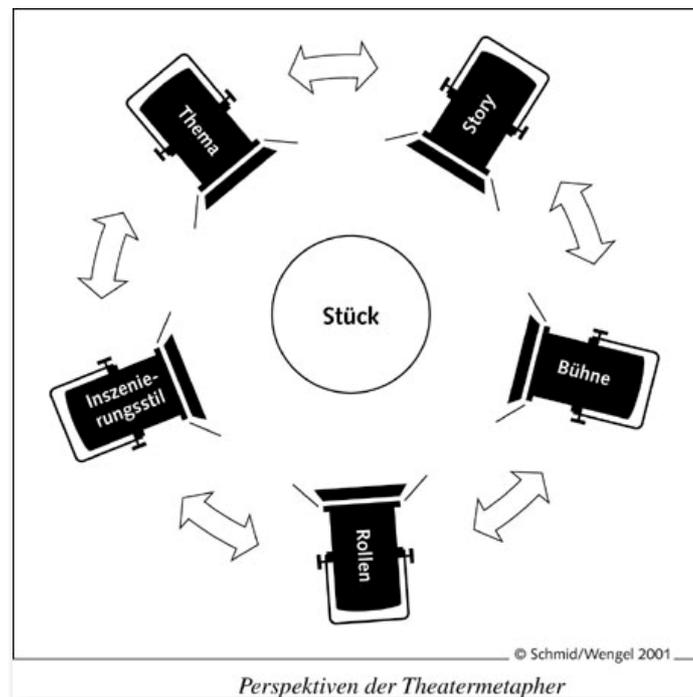
Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Berater, Coach oder Therapeut vor einem Theater. Außen sind die Stücke angeschlagen. Heute Abend wird Ihr Stück uraufgeführt.

- Wie lautet der Titel des Stücks?
- Welches Thema hat es? Worum geht es in diesem Stück? Was steht im Programmheft?
- Wie ist die Story?

Sie gehen hinein und suchen sich einen guten Platz im Publikum aus. Die Uraufführung dient nur ganz Ihnen allein. Wo setzen Sie sich hin?

Das Licht wird abgedunkelt, der Vorhang öffnet sich langsam und das Bühnenbild erscheint.

- Was sehen Sie auf der Bühne?
- Wie ist das Bühnenbild gestaltet?
- Welchen Inszenierungsstil hat das Stück? Ist es ein Drama, eine Komödie etc.?
- Welche Rollen sind verteilt und was spielen die einzelnen Rollen?
- Wie heißen die männliche und weibliche Hauptrolle? Wie die Nebenrollen?
- Wie reagieren die einzelnen Rollen? Was tut was? Wer verhält sich wie?



Sie sind nun der Regisseur dieser Inszenierung und haben die Möglichkeit, das Stück umzuschreiben.

- Was würden Sie verändern?
- Welche Rollen würden Sie streichen? Welche hinzufügen?
- Wer müsste eine größere Rolle bekommen und wessen Rolle könnte etwas kleiner ausfallen?
- Wie würden sich die Rollen verhalten, so dass Sie mit dem Stück voll und ganz zufrieden wären?
- Müsste es eine ganz andere Story sein? Was müssten Sie umschreiben? Würde sich auch der Titel ändern?

Lassen Sie die Rollen Ihre neuen Vorgaben spielen und schauen Sie, wie dies auf Sie als Regieführenden wirkt. Wenn Sie zufrieden sind, lassen Sie den Vorhang wieder schließen und verlassen Sie nun wieder das Theater. Sie haben Feierabend.

Wie geht es Ihnen nun? Was konnten Sie aus dieser Methode mitnehmen? Was war hilfreich?



2.) Mein eigener Berater

Stellen Sie zwei Stühle gegenüber von einander auf und nehmen Sie auf einem der Stühle Platz. Stellen Sie sich vor, auf dem gegenüberliegenden Stuhl würde Ihre beste Freundin/Ihr bester Kumpel sitzen, dem Sie nun erzählen und beschreiben, worum es in Ihrer Krise/bei Ihrem Problem geht. Erzählen Sie nun, was Sie bedrückt. Versuchen Sie nicht mehr als 3 Minuten über ihr Problem zu sprechen.

- Wie fühlen Sie sich, während Sie davon sprechen?
- Welche Gefühle machen sich breit?
- Wie geht es Ihnen?

Stehen Sie nun auf und wechseln Sie den Stuhl. Setzen Sie sich nun auf den Platz Ihrer Freundin/Ihres Kumpels und versetzen Sie sich in dessen Blickwinkel.

- Wie betrachtet diese/dieser Ihr Problem?
- Was würde sie/er sagen, welche Ratschläge würde er/sie erteilen?
- Wie erlebt diese/dieser Ihr Problem?

Stehen Sie nun wieder auf und stellen Sie sich hinter den ersten Stuhl. Sie nehmen nun die Rolle eines Beraters ein.

- Wie würde dieser Ihre Krise/Ihr Problem beschreiben?
- Was würde er Ihnen als mögliche Handlungsschritte mitgeben?

Nun wechseln Sie erneut den Platz. Gehen Sie einen weiteren Schritt zurück und nehmen Sie die Rolle eines Supervisors ein – einem Berater des Beraters. Der Berater hat nun seine Perspektive des Problems geschildert. Nun beurteilen Sie die Situation um Ihre Krise aus der Rolle des Berater-Beraters (Supervisors).

- Was würden Sie dem Berater mitgeben, was er wiederum an den Klienten weitertragen könnte, um die Situation zu lösen?

Wenn Sie alles durchdacht haben, setzen Sie sich bitte wieder auf den ersten Stuhl – Ihren Stuhl als Klientin/Klienten.

- Wie geht es Ihnen nun?
- Was aus den Ideen der verschiedenen Rollen könnten Sie einfließen lassen in eine Lösung des Problems?
- Was wäre gar nicht hilfreich?
- An welcher Stelle benötigen Sie weitere Unterstützung?