

# NADINE ALTHERR

# BERATUNGSKONZEPT

## ÜBER MICH

Meine Entwicklung zur Supervisorin, Coach und Mediatorin dauerte etwa die letzten 27 Jahre. In der Zeit arbeitete ich als Pflegefachfrau, Betreuerin, diplomierte Tanz- und Bewegungstherapeutin und Lerncoachin im sozialen Bereich. Unter anderem in den Bereichen des Strafvollzuges, der somatischen Pflege, der psychiatrischen Pflege, in Fachstellen für Frauenmigration & -handel und in einer Mutter & Kind Institution. So unterschiedlich diese Einsatzbereiche waren, so hatten sie eines gemeinsam: ich durfte Menschen mit ihren individuellen Geschichten und Schicksalen begegnen und sie auf ihrem Weg begleiten. Über die Jahre hinweg waren es genau diese Begegnungen, die mich immer wieder motivierten und auch heute noch interessieren. Deshalb lag es für mich auf der Hand, mich im Beratungsbereich weiterzuentwickeln, um Menschen in ihren Prozessen noch umfassender unterstützen zu können. Mein Antrieb ist die Faszination darüber, dass Lösungen im Leben vorhanden sein können und dass es oftmals einfacher ist, diese mithilfe von aussenstehenden Menschen zu entdecken.

Mein Leben ist voller Möglichkeiten und verschiedenen Perspektiven. Ich bin viel gereist, habe oft in Wohngemeinschaften und an vielen unterschiedlichen Orten in der Schweiz gelebt und aktuell wohne ich am Waldrand in der Gemeinde Zumikon. Ich erhalte mir damit eine gesunde Balance in dieser spannenden und komplexen Welt und bereichere mein Leben unter anderem mit gärtnern, reisen, Yoga, lesen, in den Bergen wandern, meditieren oder in Cafés zu sitzen, mal ausgiebig zu tanzen, ins Kino, Theater oder ein Museum zu gehen.

## MEIN MENSCHENBILD

Mein Menschenbild basiert auf der humanistischen Psychologie, die besagt, dass im Zentrum des Geschehens der Mensch als Einzelwesen, als Individuum steht. Diese Entwicklung wurde ab Ende der 1950er Jahre wesentlich unter anderem von Carl Rogers, Virginia Satir und Ruth Cohn (Straub, 2011, S. 16-17) geprägt. Die humanistische Psychologie geht davon aus, dass der Mensch ein sich selbst entwickelndes komplexes Wesen ist, welches eigene Entscheidungen treffen kann und bereit ist, dafür Verantwortung zu

übernehmen. Dieser Mensch ist fähig, sich wahrzunehmen und nutzt dies, um Veränderungen steuern zu können und ist bereit, sich weiterzuentwickeln (Quitmann, 1996, S. 39).

Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch das Bedürfnis hat, in Verbindung zu sein mit seinem inneren Kern, mit dem, was seine Einzigartigkeit ausmacht. Er wünscht sich, sich darin entfalten zu können und seinen Impulsen nachzugehen. Auch wenn durch äussere Umstände dieses Bedürfnis vielleicht vergraben liegt, so ist es trotzdem vorhanden; jeder Mensch hat diesen „Motor“ in sich. Wie man sich dieses Bedürfnis erfüllt, geschieht auf unzählige, wenn nicht sogar auf einmalige Weisen jedes Einzelnen. Die individuellen Arten, das Bedürfnis nach Entfaltung zu nähren mag für mich vielleicht keinen Sinn ergeben oder sogar sonderbar wirken. Für den anderen Mensch jedoch ergibt sie sehr viel Sinn und hat ihn bis zu diesem Moment unserer Begegnung gebracht. Quitmann (1996, S. 65) sagt dazu, dass der Mensch immer nur eine, nämlich seine eigene Sicht auf die Welt haben kann, da die Wahrnehmung nur aus seinen Erfahrungen der Welt und seine Sicht entstehen kann. Dies bestätigt mir mein Menschenbild, dass der Mensch seine Umwelt immer aus seiner Sicht sieht. Dem unterliegt die Theorie des Konstruktivismus. Darin geht man davon aus, dass es nicht die „eine Wirklichkeit“ gibt, sondern dass wir immer wieder Wirklichkeiten durch unsere Wahrnehmung und Interpretation davon konstruieren. Oder wie es von Foerster (Watzlawick, 2002, S. 40) sagte: „Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung.“

Gleichzeitig ist der Mensch auf Verbindungen, Interaktionen und Rückmeldungen durch seine Umwelt angewiesen. Ich habe die Sichtweise, dass der Mensch ein tiefes Bedürfnis nach sozialer Interaktion empfindet und er sich Zugehörigkeit, Anerkennung und Wertschätzung für ein erfülltes Leben wünscht. Maturana und Varela haben den Begriff Autopoiese verwendet, um aus biologischer Sicht zu belegen, dass der Mensch jegliches Handeln aus einer Sichtweise seiner Welt in Koexistenz mit anderen Menschen erstellt (1987, S. 258). Diese Theorie bestätigt mir, dass der Mensch zwar einzigartig ist, jedoch ohne Resonanz nicht auskommen würde. Der Mensch steht konstant in Interaktion mit seiner Umwelt und er reagiert fortlaufend darauf. Diese Umwelt kann für jede Person etwas anderes bedeuten, da wir durch unsere Einzigartigkeit auch individuelle Sichtweisen, persönliche Erfahrungen, Bilder und Bewertungen entwickeln, wie diese Umwelt aussieht. Durch die fortlaufenden Interaktionen «ist» der Mensch nicht einfach, sondern er steht konstant in Bewegung, in einem Fluss. Das bedeutet, wir haben grundsätzlich jeden Moment die Möglichkeit, neue Resonanzen zu erzeugen und das Leben kann anders reguliert werden.

Durch meine Praxis der Meditation hat sich meine Sichtweise dazu erweitert, dass Resonanzen bei Menschen nicht nur zwischenmenschlich stattfinden, sondern auch mit der Natur und unserem eigenen Körper vorhanden sind. Deswegen sind für mich, die Körpersprache, die Bewegungen, ganz allgemein die aussersprachliche Ebenen und die Verbindung zur Natur ebenso wichtig wie menschliche Interaktionen.

# MEINE HALTUNG

Ich berate meine Kundinnen und Kunden aus einer systemischen Haltung heraus. Diese besagt, dass Personen immer im Kontext stehen mit einem System, welches Einfluss auf die Situation hat und berücksichtigt werden muss um nachhaltige Veränderungen entstehen lassen zu können. Diese Strömung entwickelte sich ebenfalls ab den 1950er Jahren, an vielen verschiedenen Orten gleichzeitig und wurde von verschiedenen Personen beeinflusst und weiterentwickelt (Von Schlippe und Schweitzer, 2016, S.33). Man kann sagen, dass das systemische Denken von der Frage ausgeht: «wie wird etwas erkannt?» (Ebbecke-Nohlen, 2009, S. 29-30). Diese Frage zeigt bereits auf, dass verschiedene Möglichkeiten einer Wahrnehmung existieren und nicht mehr nur eine Wahrheit möglich ist. Folgende systemische Merkmale kennzeichnen meine Haltung maßgeblich:

**Nicht-Wissen:** dadurch, dass es verschiedenen Möglichkeiten einer Wahrnehmung gibt, kann einzig und allein der zu beratende Mensch wissen, was passend für ihn ist. Ich kann nicht wissen, was das ist und werde keine Ratschläge erteilen. Watzlawick (2002, S. 311) sagt dazu: „Wer erfasst hat, dass seine Welt seine eigene Erfindung ist, muss dies den Welten seiner Mitmenschen zubilligen.“ Dies lässt mich die Haltung des Nicht-Wissens vertrauensvoll verinnerlichen, denn wie kann ich schon wissen, wie die Wirklichkeit meines Gegenübers aussieht? Ich bin jedoch Expertin darin, die Menschen dahin zu begleiten, wo sie für sich entdecken können, was für sie passt und mit ihnen auf Entdeckungsreise gehen.

**Mehrperspektivität:** die verschiedenen Wahrnehmungen einer Situation bedingen, dass ich als Beraterin offen bin für verschiedenen Perspektiven des Systems. Mir ist es ein Anliegen, diese Perspektiven gemeinsam einzunehmen, zu beleuchten und entdecken. Dadurch wird es für die Kundinnen und Kunden möglich, neue Inputs für eine Weiterentwicklung zu erhalten.

**Neugier:** um offen zu sein für verschiedene Perspektiven und aufgrund der Haltung des Nicht-Wissens bringe ich eine grosse Portion Neugier für die Welten und Ansichten meiner Kundinnen und Kunden mit.

**Respekt & Wertschätzung:** mit dem Wissen, dass die Menschen ein Bedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Zugehörigkeit haben, möchte ich ihnen auch mit dieser Haltung begegnen. Ihre Welten und Ansichten haben eine hohe Wichtigkeit und ihr Bedürfnis nach Vorankommen ist wertvoll. Deshalb behandle ich meine Kundinnen und Kunden respektvoll und auf gleicher Augenhöhe.

**Ressourcenorientiert:** Mein Bild, dass der Mensch sich von sich aus heraus selbst organisiert lässt mich auf seine vorhandenen und noch nicht entdeckten Ressourcen fokussieren. Für mich ist klar, dass jeder Mensch bereits alles in sich trägt, um sich selbst weiterentwickeln zu können. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche.

**Neutralität:** Dass ich in meinen Beratungen neutral bleibe und meine Hypothesen, Interpretationen immer wieder überprüfe und wenn nötig loslassen kann, ist mir ein grosses Anliegen. Rolf Kuhn (März 2020) hat „drei Gebote der Neutralität“ benannt, die ich sehr bezeichnend finde und die mir helfen, mich immer wieder zu hinterfragen. Bei der „*Beziehungsneutralität*“ bleibe ich als Beraterin in einem System parteilos und lasse mich nicht instrumentalisieren. Mit der „*Konstruktneutralität*“ lasse ich mich auf die Konstruktionen der Teilnehmenden ein und nehme sie ernst. Ich erkenne dabei meine eigenen Konstruktionen und kann mich von denen lösen. Mit der „*Veränderungsneutralität*“ bin ich als Beraterin neutral einer Veränderung gegenüber eingestellt, sprich es muss sich nichts verändern beim Gegenüber, nur weil ich das gerne hätte. Er allein kann eine Veränderung vornehmen.

## MEINE ARBEITSWEISE

Nach der ersten Kontaktaufnahme via Telefon oder Mail vereinbaren wir ein Erstgespräch bei dem Themen, Anliegen, Wünsche und den Auftrag an mich vereinbart werden. Dabei werden Dauer, Häufigkeit, die Kosten und das Format besprochen und im Anschluss in einem Vertrag schriftlich festgehalten. Die Beratungen finden entweder in einem Raum in Zürich, in einem virtuellen Format (zum Beispiel Zoom) oder an einem von Ihnen gewünschten Ort statt.

Grundsätzlich arbeite ich lösungsorientiert und raumöffnend. Meine Haltung des Nicht-Wissens ermöglicht es mir, die Kundinnen und Kunden in einer Lösungssuche und nicht in einer Problemanalyse zu unterstützen. Hänssler (Januar 2020, S. 18) führt aus, dass eine lösungsorientierte Haltung bedeutet, dem Ratsuchenden ein totales Vertrauen darin zu schenken, dass die Lösungen bereits vorhanden sind und nur darauf warten, entdeckt zu werden. Dies auch mit dem Vertrauen meinerseits, dass bewundernswerte Ressourcen vorhanden sind, die es vielleicht einfach wiederzuentdecken gilt. Dank meiner Empathie ist es mir möglich, mich in die Situationen anderer Menschen hineinzufühlen und sie individuell und mit viel Verständnis für ihre Lebenswelt zu begleiten. Meine Geduld und Ruhe, die ich dabei mitbringe, unterstützen eine geeignete Atmosphäre für mögliche Prozesse.

Mit raumöffnend ist gemeint, dass meine Beratungsgestaltung so stattfindet, dass sich die Kundinnen und Kunden gehört und gesehen fühlen und sich dadurch sicher genug fühlen, ihre Themen in ihrem Tempo erkunden zu wollen. Auch Emotionen dürfen ihren Platz haben und werden von mir mitgetragen und ausgehalten. Ich fühle mich verantwortlich, eventuell auch dunkle Ecken zusammen zu beleuchten und einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen. Ich erachte es als meine Aufgabe, meine Kundinnen und Kunden bestmöglich in ihrer Selbstorganisation zu aktivieren, stärken, unterstützen und wenn es passt auch mal zu verwirren. Ich gestalte meine Beratung transparent und mache meine Überlegungen sichtbar, damit mein Gegenüber alle Informationen hat, um

Entscheidungen treffen zu können oder um über etwas nachzudenken. Dies stärkt seine die Selbstwirksamkeit und lässt uns auf Augenhöhe miteinander arbeiten.

Da es verschiedene Räume gibt und es auch immer wieder sehr individuell ist, an welchem Punkt sich mein Gegenüber befindet, orientiere ich mich an einem Modell von Rolf Kuhn (März 2020) welches verschiedene Räume benennt und verschiedene mögliche Prozesse aufzeigt. Dieses Modell ist hilfreich, um zu erkennen, wo wir uns aktuell gerade im Prozess befinden und welche weiteren Möglichkeiten daraus entstehen können.

Das Modell nach Rolf Kuhn mit dem „Erkundungsraum, Möglichkeitsraum und Gestaltungsraum“.

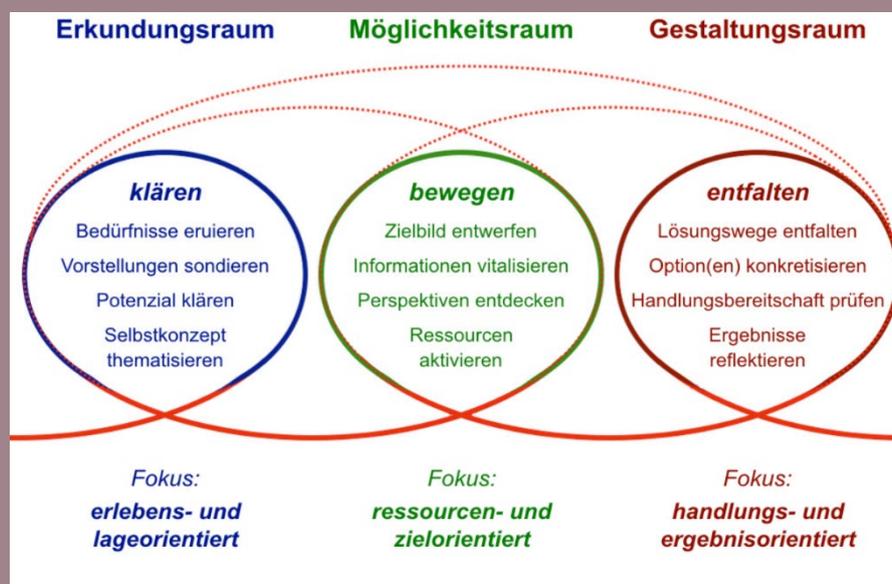


Abbildung: Modell der verschiedenen Prozessräumen/ Quelle: Kuhn, R. (2014, S. 40)

Damit meine Kundinnen und Kunden sich ganz auf ihre Prozesse einlassen können, biete ich gleichzeitig zu der Raumöffnung einen Rahmen und eine klare Struktur inklusive dem Zeitmanagement an.

## METHODEN

Ich arbeite mit systemischen und lösungsorientierten Methoden. Dies beinhaltet zum Beispiel der gezielte Einsatz von verschiedenen Fragetechniken wie hypothetisches Fragen, zirkuläres Fragen oder Skalierungen und generell mit «wie, was, mit wem, wann und wo»-Fragen. Ich arbeite mit Möglichkeitsformen, der Bildersprache, Wünschen, Visionen und Visualisierungen. Ich frage nach Ressourcen, also nach dem, was bereits funktioniert und versuche diese Bereiche zu stärken.

Als Tanz- und Bewegungstherapeutin ist für mich der «sprachlose Raum» nach Richter (2011, S. 72-74), ein zusätzliches Instrument, um Prozesse anzuregen. Richter postuliert,

dass der Mensch gewisse Erfahrungen nichtsprachlich abspeichert und dass sich diese nicht über die Kognition abrufen lassen. Vielmehr manifestieren die sich auf einer körperlichen Ebene und lassen sich darüber öffnen. Ich lasse dieses Wissen in meine Beratungen einfließen, indem ich die Körpersprache wahr- und aufnehme und diese Wahrnehmungen den Kundinnen und Kunden zur Verfügung stelle. Ich binde den Raum mit seinen Materialien als Gestaltung mit ein und arbeite auch mit Symbolen und Atem- und Achtsamkeitsübungen. Dies mit dem Hintergrund, dass wissenschaftliche Untersuchungen beweisen konnten, dass unser Gehirn nicht immer Auslöser für Körperreaktionen ist, sondern dass es auch umgekehrt stattfinden kann. Der Psychologe Wolfgang Tschacher (Storch M. et al., 2017, S. 15) postuliert das Konzept des Embodiments und meint damit, dass unser Geist, oder das Gehirn immer im Kontext mit dem Körper steht, und dieses Konstrukt wiederum ist immer in Interaktion mit der Umwelt (Storch M. et al., 2017, S. 15). Diese Theorie ist ein wichtiges Fundament meiner Arbeit, sie unterlegt, dass durch meine Einbindung der Körpersprache durchaus Veränderungen und Erfahrungen ausgelöst werden können.

Methoden setze ich ein, nachdem ich deren Wirksamkeit reflektiert habe. Dabei gehe ich individuell und kreativ vor, mit dem Ziel, neue Möglichkeiten und Perspektiven zu eröffnen. Wenn Methoden oder Interventionen nicht greifen, biete ich Alternativen an und bleibe flexibel bei den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden. Falls Interesse vorhanden ist, kann eine Beratung auch im Freien und der Natur geschehen.

## QUALITÄTSSICHERUNG

Bei länger dauernden Prozessen führe ich regelmässige Zwischenevaluationen durch, um sicher zu gehen, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden. Ein Auftrag kann sich in einem Verlauf verändern und angepasst werden. In den einzelnen Sitzungen hole ich mir Feedback ein, weil ich im Anschluss daran meine Interventionen und Methoden reflektiere. Zum Abschluss eines Prozesses findet ebenfalls eine Gesamtevaluation statt, dies wird vertraglich festgehalten.

Diese Evaluationen und die Teilnahme an einer Intervisionsgruppe sind für mich selbstverständlich und dienen meiner Qualitätsüberprüfung. Als Mitglied des bso verpflichte ich mich, dessen Reglement zur Qualitätssicherung und -entwicklung einzuhalten. Darin sind klare Vorgaben über das Beratungskonzept, dem Kontraktverfahren, der Evaluation, der Reflexion und den Weiterbildungen vorhanden, die zur Ausübung als Supervisorin, Coach und Mediatorin bso erfüllt werden müssen (Link Internet).

## LITERATUR

- Ebbecke-Nohlen, A. (2009). *Einführung in die systemische Supervision*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Hänseler, M. (Januar/Februar 2020). Skript. *Einführung in Lösungsfokussierung. Herkunft, Leitlinien, Interventionen und Theoriehintergrund*. DAS Supervision, Coaching und Mediation. 2019–2021. ZHAW Zürich.
- Kuhn, R. (März 2020). Unterlage. *Mögliche Veränderungen in einer Beratung*. DAS Supervision, Coaching und Mediation 2019–2021. ZHAW Zürich.
- Kuhn, R. (2014). Das Glück der siebenten Welle – Reflexionen zum Nutzen und Sinn in Beratungen. In Melter, I., Kanelutti-Chilas, E. & Stifter, W. (Hrsg.), *Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung III. Wirkung – Nutzen – Sinn*. [PDF]. Bielefeld: Bertelsmann.
- Quitmann, H. (1996). *Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung* (3. Aufl.). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe, Verl. für Psychologie.
- Storch, M. & Cantieni, B. & Hüther, G. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (3. Aufl.). Bern: Hogrefe Verlag.
- Straub, J. (2012). Der sich selbst verwirklichende Mensch. Über den Humanismus der humanistischen Psychologie. In, *Der Mensch im Netz der Kulturen. Humanismus in der Epoche der Globalisierung, Band 12*. [PDF] Bielefeld: transcript Verlag.
- Von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. (3. Aufl.). [PDF]. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Watzlawick, P. (2002). *Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben*. Beiträge zum Konstruktivismus (15. Aufl.). München: Piper Verlag.

## QUELLEN AUS DEM INTERNET:

BSO Berufsverband für Supervision, Coaching und Mediation. Ethikrichtlinien:

[https://www.bso.ch/fileadmin/user\\_upload/04\\_Publikationen/Dokumente\\_Broschueren/Ethikrichtlinien\\_bso\\_2020.pdf](https://www.bso.ch/fileadmin/user_upload/04_Publikationen/Dokumente_Broschueren/Ethikrichtlinien_bso_2020.pdf)

BSO Reglement zur Qualitätssicherung und -entwicklung:

[https://www.bso.ch/fileadmin/user\\_upload/00\\_Grundlegendokumente/Verbands\\_Dokumente/Reglement\\_zur\\_Qualita\\_\\_tssicherung\\_Nov\\_2021\\_DE\\_finaleVersion.pdf](https://www.bso.ch/fileadmin/user_upload/00_Grundlegendokumente/Verbands_Dokumente/Reglement_zur_Qualita__tssicherung_Nov_2021_DE_finaleVersion.pdf)