

In der Kürze liegt die Würze –

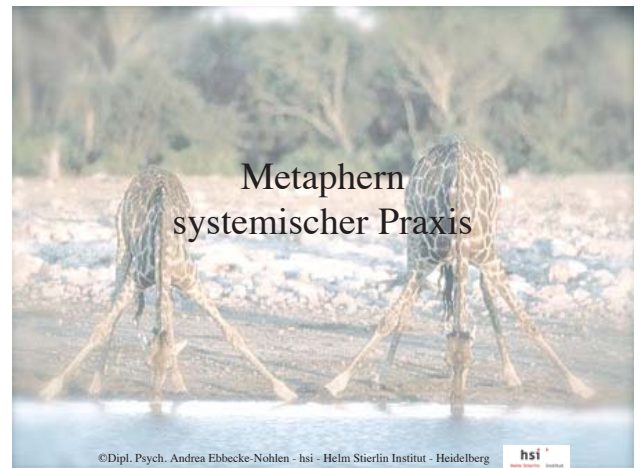
Supervisionswalzer, Coaching-Rumba
und andere systemische Kurzzeitpraktiken

Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen
Lehrtherapeutin/ Lehrende Supervisorin/Lehrender Coach
Helm Stierlin Institut - hsi - Heidelberg
www.hsi-heidelberg.com www.ebbecke-nohlen.com

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



© www.toonsup.com/zaapp313



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Systemische Praxis als Perspektivenwechsel

- Im Sinne einer **Bewegung** und eines **Einnehmens unterschiedlicher Positionen**, die es erlauben, die Dinge unter verschiedenen Gesichtspunkten zu betrachten und dadurch ein Gefühl für den nächsten passenden Schritt zu entwickeln

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg





Systemische Praxis als Spiel

- Im Sinne eines zeitlich und räumlich begrenzten **Interaktionsprozesses**, der mehr oder weniger **zielgerichtet** und **regelgeleitet** gestaltet werden kann und zudem auch **Spaß** machen darf.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

hsi



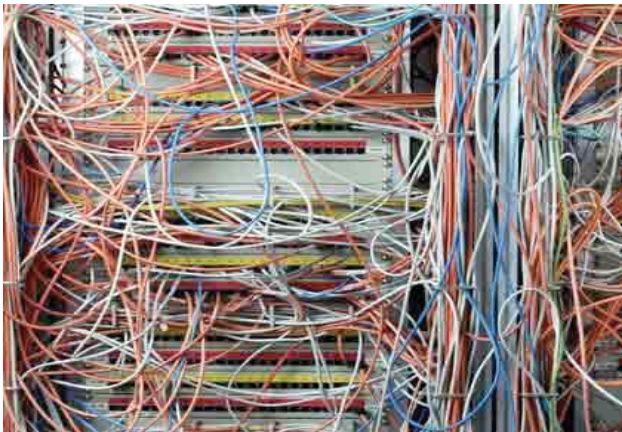
Systemische Praxis als Tanz

- Im Sinne von Bewegungen, die sich an Melodien und Rhythmen orientieren.
- Im Sinne eines Rituals, das neben kognitiven Elementen auch emotionale Aspekte anklingen lässt.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



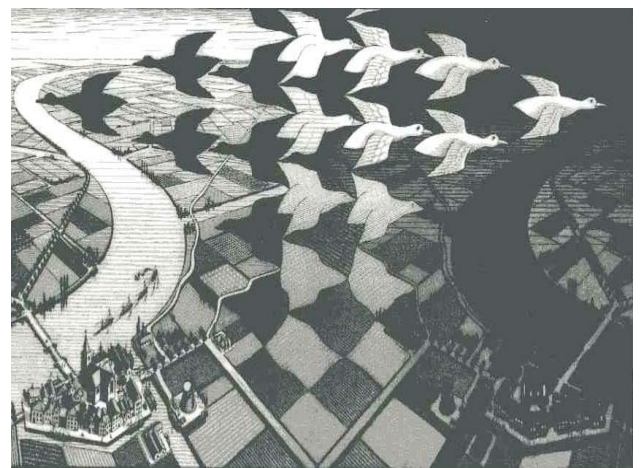
©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Systemische Praxis und Umgang mit Komplexität

- Reduktion von Komplexität
- Erweiterung von Komplexität
- Einen Unterschied machen, der einen Unterschied macht

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg





©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Ressourcenorientierung



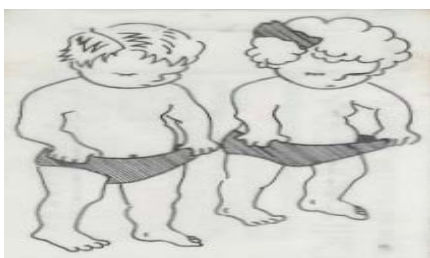
©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Neutralität/ Allparteilichkeit



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

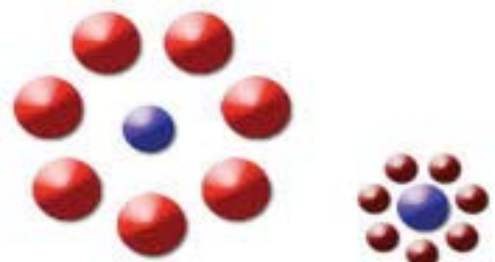
Gendersensitivity



Ah, deshalb die Ungleichheit in unseren Lohntüten!!!

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Kontextsensibilität



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

Humor



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg 

Perspektivenwechsel



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg 

Methoden systemischer Praxis

- Perspektivenwechsel
- Auftragsklärung
- Hypothesenbildung
- Zirkuläres Fragen
- Allparteilichkeit als Handlungsmaxime
- Metaphern
- Walzer
- Rumba
- Skulpturen
- Orgabrett
- etc.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg 

Supervisionswalzer

eins, zwei, drei Schritte zur Lösung

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg 

1. Supervisionsfrage

- Was ist Ihre Frage für diese Supervision?
- Worauf sind Sie neugierig?
- Was wollen Sie für sich herausfinden?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg 

2. Supervisionsauftrag

- Was von den geäußerten Hypothesen klingt noch nach und passt zu Ihrer Frage?
- Was brauchen Sie hier für sich zur Beantwortung Ihrer Frage?
- Was ist Ihr Auftrag in dieser Supervision?
- Was müssten wir hier in dieser Supervision machen, damit Sie einen Schritt weiter kommen?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg 

3. Lösungsoptionen

- Angenommen, diese Supervision wäre erfolgreich, und Sie hätten verschiedene Ideen zu Ihrer Fragestellung entwickeln können, was würden Sie in Zukunft anders machen?
- Wenn Sie nun auf Ihre inneren Stimmen hören, welches sind für Sie die nächsten passenden Schritte?
- Welche konkreten Dinge gehören noch zu der von Ihnen bevorzugten Lösung?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Coaching Rumba

eins, zwei, drei, vier
Schritte zur Lösung

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



1. Schritt Coaching Anliegen

- Was sind Ihre Fragen für dieses Coaching?
- Was beschäftigt Sie, und worauf sind Sie neugierig?
- Was wollen Sie herausfinden, und welches Ziel haben Sie?
- Angenommen, Sie könnten für dieses Coaching einen Auftrag formulieren, wie würde der lauten?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



■ Coaching Fragen

Beispiel

- Wie kann ich mich besser durchsetzen?
- Wie kann ich Grenzen ziehen?
- Was kann ich machen, dass ich nicht alle Probleme mit nach Hause nehme?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



■ Coaching Auftrag

Beispiel

- Ideen dazu, Grenzen zu setzen ohne zu drohen, auszusteigen!
- Ideen dazu, dass meine Eltern merken, dass sie einen Wunschnachfolger haben!
- Ideen dazu, dass ich selbst merke, dass ich der Wunschnachfolger bin!

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



2. Schritt Lösungsoptionen

- Angenommen all dies, was Sie gerade in Ihrem Auftrag formuliert haben, würde Ihnen bereits gelingen, welches wären Ihre Lösungen?
- auf den drei Ebenen der Affektlogik
 - Handlungsebene
 - Kognitive Ebene
 - Affektive Ebene

■ Lösungsoptionen

Beispiel
1/3

- Das, was mein Vater sagt, nicht mehr persönlich nehmen, sondern ...
- Mich meinem Vater gegenüber nicht mehr arrogant und distanziert, sondern respektvoll verhalten.
- Die Aussagen meines Vaters wiederholen und nachfragen: „Wie kommst Du zu der Annahme?“

■ Lösungsoptionen

Beispiel
2/3

- Nichts für meinen Vater lösen wollen
- Aufgaben, die nicht passen, wieder an ihn zurückgeben.
 - z.B. wenn er meint, ich müsste noch dazu lernen, ihn fragen, wie ich mir die Erfahrung bei ihm abholen kann.
 - z.B. mich positionieren und deutlich sagen:
 - „Nein, das mache ich nicht.“
 - „Ich schlage Dir stattdessen folgendes vor...“

■ Lösungsoptionen

Beispiel
3/3

- Den Vater wertschätzen.
 - z.B. bei Gelegenheit deutlich sagen:
 - „Das finde ich eine gute Idee!“
- Den Informationsfluss zum Vater gewährleisten.
- Den Vater regelmäßig über getroffene und anstehende Entscheidungen informieren.

3. Schritt Verhinderungsstrategien

- Angenommen, auf dem Weg stünden plötzlich Hindernisse, welche wären das, und was würden Sie dann machen?
- Wenn Sie scheitern wollten, wie könnten Sie das schaffen?
- Was wäre der beste Weg, einen Flop zu landen, bzw. die Situation zu verschlimmern?

■ Verhinderungsstrategien

Beispiel

- Die erfahrenen Mitarbeiter nicht mit einbeziehen.
- Meine Entscheidungen ohne wenn und aber für richtig halten.

4. Bündeln der Lösungen

- Wertschätzung und Kommentierung der gefundenen Lösungsoptionen
- Betonung der eigenen Einflussmöglichkeiten und der Eigenverantwortlichkeit mit besten Wünschen für die Umsetzung der neu gewonnen Ideen

■ Bündeln der Lösungen

Beispiel

1/2

- „Ohne Dein Wohlwollen, für die Entscheidungen - lieber Vater - läuft hier sowieso gar nichts“
- Was fehlt aus Deiner Sicht noch?
- Was brauchen wir noch, um Deine Zustimmung zu bekommen?

■ Bündeln der Lösungen

Beispiel

2/2

- Führen
 - Entscheidungsgrundlagen sammeln und
 - Entscheiden
- Entscheidungen mit Vater besprechen
- Führen von unten
- Die Führungsstruktur für sich arbeiten lassen

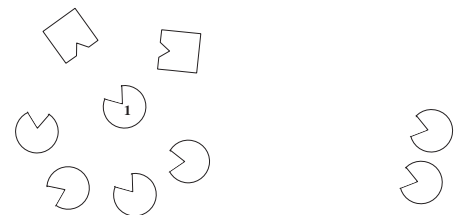
Super Brett

eins, zwei, drei.....
Schritte zur Lösung

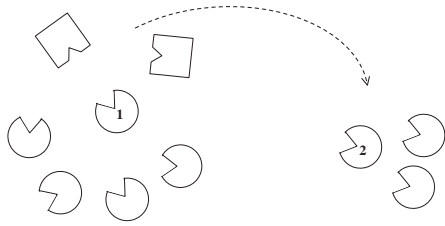
Supervisionsfragen

- Wie setze ich mich in meinem Team durch?
- Was will ich durchsetzen?
- Wie kann ich meine Rolle als Leiterin gut ausfüllen?

Wie setze ich mich in meinem Team durch?



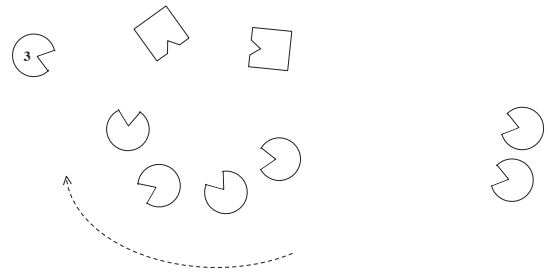
Wie setze ich mich in meinem Team durch?



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



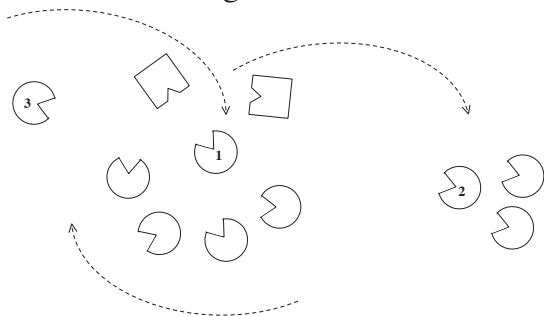
Was will ich in meinem Team durchsetzen?



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Wie kann ich meine Rolle als Leiterin gut ausfüllen?

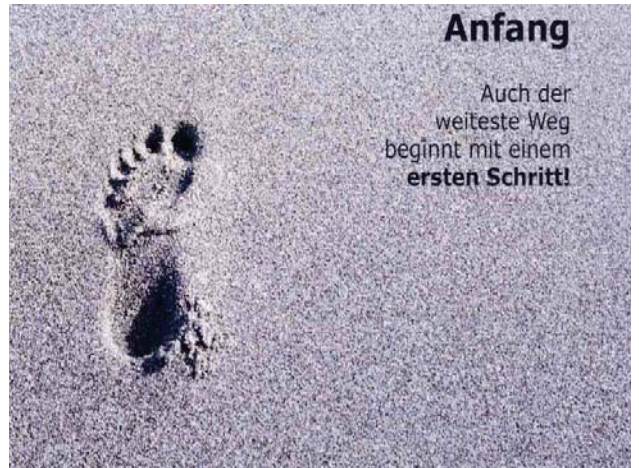


©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Anfang

Auch der weiteste Weg beginnt mit einem **ersten Schritt!**



Folien zur Vorlesung unter...

<http://klinikum.uni-heidelberg.de/ringvorlesung.html>

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

