

Beratung. Coaching?

Beratung.
Braucht ja jeder einmal.
Oder besser: immer mal wieder.
Nur: gibt's den "professionellen Berater?"

Klar gibt es professionelle Berater.
Für die Finanzen den Bankberater, für den Bau den Architekten, für's Auto den Mechaniker.
Stets also jemanden, der sich auskennt.
Professionelle Beratung benötige ich, wenn ich mich in einem Bereich nicht auskenne - oder wenn ich mich zwar auskenne, aber meine Kenntnisse gerade nicht effektiv einsetzen kann (z.B. weil es mir schwerfällt, etwas sinnvoll einzuordnen).

Auch für die Psyche - für den Umgang eines Menschen mit sich selbst, mit anderen;
für Kommunikation, Gefühle, Pläne und Planlosigkeit - gibt es Fachleute.
Und auch hier ist es - wie in allen anderen Bereichen - sinnvoll, einen "Profi" zu Rate zu ziehen.
Wenn man nicht mehr weiter weiß:
um wieder klarzukommen.
Wenn man noch weiter weiß, irgendwie klarkäme:
um Kraft und Energie zu sparen (die man anders sinnvoller einsetzen kann);
um einen alternativen, leichteren Weg zu finden.



freundliche Atmosphäre in der "Werkstatt für Veränderung"

Weitere Infos...

Was bedeutet denn "Coaching"?

Der Begriff "Coaching" kommt aus dem Sport.
Ein Coach ist mehr als ein Konditionstrainer oder technischer Anleiter eines Sportlers.
Der Coach hat das Ziel des Sportlers vor Augen - und gibt dem Sportler die bestmögliche Unterstützung, dieses Ziel zu erreichen.
Unterstützung, die speziell auf die Stärken und Schwächen dieses Sportlers abgestimmt ist.

Coaching ist also hier eine spezielle Art von Beratung: es ist zielgerichtet.

Nicht der Coach "weiß, wo's langgeht".
Der Klient hat (oder findet) sein Ziel.
Entdeckt den Weg.
Oder traut sich, ihn zu gehen.

Und Therapie???

Psychotherapie ist, im engeren Sinne, eine spezielle Behandlungsform psychischer Krankheiten.

In der Praxis aber ist "Therapie" oftmals keine Krankheits-Behandlung, sondern die professionelle Unterstützung eines gesunden Menschen im Hinblick auf ein zu lösendes Problem.
Ein Problem, mit dem er vielleicht leben kann.
Mit dem er sich gesund fühlen kann.
Das er vielleicht gar alleine lösen könnte - oder mit Hilfe von Freunden und Familie.
Ein Problem - mit dem er jedoch nicht mehr leben will.
Von dem er erkannt hat, daß es sich mit professioneller Hilfe eleganter und leichter lösen läßt als alleine.

Sich einem Therapeuten anzuvertrauen - wenn man nicht mehr weiter weiß, oder insbesondere, obwohl man noch irgendwie weiter wüsste - ist kein Zeichen von Krankheit, sondern von gesundem Verstand.

Ein psychisch kranker Mensch braucht nicht in erster Linie einen Coach oder Berater, sondern einen Therapeuten.
Ein psychisch gesunder Mensch braucht eigentlich keinen Therapeuten, sondern - gegebenenfalls - einen Coach und Berater.

Ab dem Moment, von dem ab jemand unter einem Problem leidet, beginnt der weite Bereich, in dem es zwar legitim (also nicht eindeutig unangemessen) ist, von Therapie zu sprechen - nicht aber notwendig oder stets sinnvoll.

Was passiert beim Coaching?

Der Klient entscheidet, was passiert.
Er allein entscheidet, wohin er will - und welchen Weg er wählt.
Der Coach unterstützt ihn mit allem Respekt auf diesem Weg - oder dabei, neue Wege zu finden.
Dabei sucht und fördert er die vorhandenen Stärken ("Ressourcen") des Klienten, statt nach Mängeln und Defiziten zu suchen.
Werkzeuge dabei sind neben dem NLP Elemente aus Gestalttherapie und Transaktionsanalyse, ergänzt mit Einfühlungsvermögen und einer gehörigen Portion gesundem Menschenverstand.

NLP?

NLP bedeutet "neuro-linguistisches Programmieren".
Das ist eine vor ca. 30 Jahren in den USA entwickelte Therapie- und

Kommunikationstechnik, die pragmatisch die zentralen Ansätze bestehender Therapietechniken aufgenommen, weiterentwickelt und zusammengeführt hat.

"NLP hat sich ganz wesentlich aus Ansätzen der Gestalttherapie, der Familientherapie und der Hypnotherapie entwickelt; also aus Ansätzen der humanistischen Psychologie. Eine solche Psychologie geht davon aus, daß Menschen von ihrer innersten Natur her gut sind.
Veränderung von Menschen wird letztendlich weniger gemacht, als daß sie geschieht.
Therapeuten, Beraterinnen oder Coaches sollen für ein Klima sorgen, in dem diese Veränderung möglichst optimal ablaufen kann."
(Joachim Kleer)

"Neuro" steht für die Neurologie des Menschen - das bedeutet: im Körper des Menschen sind seine Erfahrungen abgespeichert - abrufbar, nicht immer dem bewußten Zugriff zugänglich, oftmals sich verblüffend bemerkbar machend.
"Linguistisch" steht für die Bedeutung der Sprache - Worte wie auch Körpersprache -, für Kommunikation und Veränderung.
"Programmieren" bedeutet, daß wir Einfluß nehmen können auf die in unserem Körper abgespeicherten Erfahrungen, Informationen.
Wir können sie für unsere persönliche Ziele nutzen - und wir können sie verändern, ihnen bewußt neue hinzufügen.

Ziel einer NLP-Arbeit ist es stets, neue Wahlmöglichkeiten zu schaffen; den "eingefahrenen" neue Wege hinzuzufügen und die Möglichkeit zu schaffen, über die Wahl des Weges frei entscheiden zu können.

Ist Paar- oder Familienberatung sinnvoll?

"Immer", könnte man antworten.
Und zwar dann, wenn es um Problemstellungen innerhalb eines Systems (Beziehung, Familie etc.) geht.
Was nicht heißt, daß es zwangsläufig "notwendig" ist, daß z.B. bei Problemen in einer Beziehung beide Partner Therapie oder Beratung in Anspruch nehmen - effektiver ist's meist allemal...
Effektiver ist es allerdings manchmal in diesen Fällen auch, mit einem Berater-Paar zu arbeiten - auch das ist hier möglich.

Und Supervision?

Mit Supervision ist hier in erster Linie Team-Supervision gemeint - aber auch Einzel-Supervision eines Mitarbeiters ist denkbar und bezeichnet ein spezielles Coaching in beruflichen Zusammenhängen.
Besonders in sozialen Einrichtungen ist das Augenmerk jedes Mitarbeiters auf seine Klientel gerichtet - um die "kümmert" er sich.
Die eigenen Belange kommen oft zu kurz, werden auch von den Leitungsebenen nicht ernst genommen.
Spannungen bis hin zu Mobbing oder psychosomatischen Beschwerden Einzelner sind die Folge.
In vielen Einrichtungen, Firmen und Institution wird Supervision heute für unverzichtbar gehalten - vereinbaren Sie einfach eine unverbindliche Probestunde in Ihrem Team.

Ausführlichere Informationen und Antworten auf spezielle Fragen gibt's auf der homepage der Oldenburger Werkstatt für Veränderung:

<http://www.oldenburger-werkstatt.de>

was Sie wissen sollten ...

Termine

Regelmäßige Beratungs- und Coaching-Termine finden vorzugsweise montags und freitags statt, Blockveranstaltungen überwiegend in den niedersächsischen Schulferien. Davon abweichende Termine sind möglich.

Die Kosten

Die Höhe des Honorars hängt von verschiedenen Faktoren ab (u.a. vereinbarte Dauer der Sitzung, Ort) und unterscheidet sich zudem nach Beratung/Einzel-Supervision, Paar-Beratung, Team-Supervision etc.. Zusatzkosten können ggf. durch Fahrt, Verpflegung etc. anfallen. Konkrete Konditionen erfragen Sie bitte telefonisch.

Von einigen privaten Krankenversicherungen werden die Kosten für Psychotherapie (HPG) übernommen - bitte erkundigen Sie sich dort nach Einzelheiten. Eine Abrechnung mit der gesetzlichen Krankenversicherung ist auch bei Psychotherapie nur in Ausnahmefällen möglich; Psychotherapie ist allerdings vielfach von der Steuer absetzbar.

Vertrag, Absagen

Eine getroffene Vereinbarung über einen Termin gilt als verbindlicher Vertrag; bei regelmäßigen Terminen (z.B. Supervision) wird ein schriftlicher Vertrag geschlossen. Absagen aus wichtigem Grund durch den Klienten sind bis 48 Stunden vor dem vereinbarten Termin möglich; bei einer späteren Absage fallen mindestens 50% des vereinbarten Honorars als Aufwandsentschädigung an.

Ort

Coaching, Beratung und Therapie finden in der Praxis in Oldenburg statt: die "Werkstatt für Veränderung" befindet sich direkt am Pferdemarkt, 10 Fußminuten vom Hauptbahnhof. Für Supervision und Fortbildung steht die Praxis ebenfalls zur Verfügung; außerdem können diese "vor Ort", also in den Räumen der jeweiligen Einrichtung stattfinden.

So viel "Kleingedrucktes"?

So viele Formalien?

Klar!

Eines der Coaching-Grundprinzipien ist größtmögliche Klarheit. Entscheidungen können nur wohlüberlegt getroffen werden, wenn davor alle möglichen Informationen zur Verfügung stehen. Fragen sind kein Zeichen von Unsicherheit, sondern von Überlegtheit und Vernunft.

Was in diesem Flyer fehlt, kann sicher per Telefon oder e-mail ergänzt werden;

auch im Internet finden sich zahlreiche weitere Infos.

- Ziele finden
- Ziele formulieren
- Ziele erreichen
- Wege gehen
- Hindernisse auflösen

- berufliche Perspektiven entwickeln
- konstruktiven Umgang mit Partner und Familie lernen
- den Körper von "Beschwerden" entlasten



Zur Person:

- Sigurd Röhrig, Jahrgang 1962, lebt in Butteldorf/Wesermarsch und arbeitet freiberuflich als Musikpädagoge und psychologischer Berater, seit 2005 in eigener Praxis in Oldenburg

Qualifikation:

- neben der musikpädagogischen Ausbildung:
- Practitioner (DVNLP) in systemischem NLP (Ausbildung beim Milton-Erickson-Institut, Berlin)
- Heilpraktiker für Psychotherapie



Oldenburger WERKSTATT FÜR VERÄNDERUNG
Sigurd Röhrig, Nelkenstraße 3, 26121 Oldenburg
- direkt am Pferdemarkt -
Tel. Praxis (0441) 36 13 02-60, Fax -62
(telefonisch persönlich erreichbar montags 9 - 10 Uhr)
Tel. Büro (04485) 4 20-839, Fax -764
e-mail: info@oldenburger-werkstatt.de
Internet: <http://www.oldenburger-werkstatt.de>

"...und wie geht's Ihnen?"



Oldenburger
**Werkstatt
für
Veränderung**