



MANAGEMENTBERATUNG

- ...: Konflikt- und Problemlösung
- ...: Supervision und Coaching
- ...: Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

- ...: Mediation und Deeskalation
- ...: systemische Familientherapie
- ...: Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

- ...: Aus- und Fortbildungen
- ...: Inhouse-Schulungen
- ...: Einzeltrainings

Fachliche Fragen

Wann und wie hilft systemische Therapie / systemische Beratung?

Transformative systemische Therapie und Beratung hilft, wenn

das Leben anstrengend wird, egal ob real oder gefühlt. Wir schauen gemeinsam, in welchen Zusammenhängen die Schwierigkeiten auftauchen, welche Voraussetzungen und welche Menschen das Problemerleben begünstigen.

Dieses Problemerleben kann sich verschieden zeigen:

- in Angst allgemein oder vor konkreten Situationen
- in Sinnkrisen und Erschöpfungszuständen
- in Interaktionsmustern, also den immer gleichen mißlingenden Routinen im Umgang mit Kinder, Partner, Kollegen, Eltern oder Nachbarn
- in Schmerzen und Unwohlsein (ärztliche Abklärung nicht vergessen!)
- in Rückzug, Flucht und Abbrüchen
- in Traurigkeit, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit
- in andauernder Wut
- in Blockaden und überraschendem Unvermögen
- und auf andere Weise

siehe auch: Wann und wie hilft systemische Familientherapie?

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 – 20 38 99 04

Fax 0381 – 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE
ROSTOCK

Ruf 0381 – 20 38 99 06

Fax 0381 – 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE
BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 – 20 38 99 08

Fax 0381 – 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube

Wie es funktioniert:

Transformative systemische Therapie hat vier Blickrichtungen, die sie von anderen Therapieformen unterscheidet:

- Wir schauen auf Wirklichkeitskonstruktionen. Das bedeutet: Menschen leben, handeln, denken und fühlen nicht in der Realität, sondern in dem, was sie für Realität halten. Manchmal kann es hilfreich sein, diese Konstruktionen zu überprüfen. Manchmal läßt sich feststellen, daß sich nicht feststellen läßt, welche Konstruktion richtig ist. Man muß in solchen Fällen aber nicht unbedingt an diejenige glauben, die am unerfreulichsten wirkt. (Fortbildung dazu)
- Wir schauen auf verletzte und bedrohte Bedürfnisse. Das bedeutet: Wenn Bedürfnisse verletzt sind, fühlen sich Menschen schlecht. Und diese schlechten Gefühle entwickeln eine starke Kraft, sie treiben zum Handeln oder zum Blockieren. Dazu kommt: Verletzte Bedürfnisse erzeugen Streß, und Streß führt zur Einschränkung des logischen Denkens. Deshalb ist die Art, wie gehandelt oder blockiert wird, oft nicht sehr konstruktiv im Hinblick auf die Verbesserung der Situation. Transformative systemische Therapie achtet deshalb darauf, daß bedürfnisbefriedigende Lösungen entstehen - denn andere würden sowieso nicht funktionieren. Und wir schaffen einen Arbeitsrahmen, der soweit wie möglich bedrohungsfrei ist, auch indem wir sehr genau zuhören und ernstnehmen, was Sie uns sagen. (Fortbildung dazu)
- Wir schauen auf Ressourcen. Das bedeutet: Wir vermeiden es, Verhalten zu verdammen oder der Abwertung Ihres Verhaltens durch Sie selbst oder durch Dritte zu folgen. Wir schauen vielmehr, welchen Nutzen dieses Verhalten bringt, welche Kraft darin steckt und wie wir Nutzen und Kraft sinnvoll(er) einsetzen können. Und wir überlegen zusammen, welche weiteren Ressourcen und Fähigkeiten in Ihnen schlummern, die sich ebenfalls zur Verbesserung der Situation nutzen ließen, möglichst ohne große Kraftanstrengung. (Fortbildung dazu)
- Wir schauen auf Viabilität (Verfügbarkeit). Das bedeutet: Durch Glaubenssätze, Traumata und Verhaltensmuster wird das willkürliche Handeln von Menschen begrenzt. Obwohl sie etwas eigentlich könnten, sind sie dazu willentlich nicht in der Lage. Bei Traumata wird das besonders deutlich - ein Trigger löst eine Reaktion aus, ob man will oder nicht - aber es ist bei Glaubenssätzen und musterhaftem Verhalten zumindest im Ergebnis nicht anders. Wir achten deshalb darauf, keine Lösungen zu suchen, die nur theoretisch, aber nicht praktisch möglich sind. Und wir beteiligen uns nicht an der Kritik von Versagen, das zwangsläufig ist. Glaubenssätze und Verhaltensmuster lassen sich mit Systemischer Therapie gut bearbeiten, für Traumata bieten wir Ihnen spezielle Traumatherapie an. (Was tatsächlich benötigt wird, finden wir heraus und der Übergang kann fließend sein.) (Fortbildung dazu | Ausbildung dazu)

Und dann hat systemisches Arbeiten noch eine wichtige Regel: Wir schauen nicht nur auf Sie als einzelne Personen, sondern wir schauen auf die Zusammenhänge, in denen die Schwierigkeiten auftreten, also wir

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG	MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK	SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE	BÜRO STRAUBE
Ruf 0381 - 20 38 99 04	Ruf 0381 - 20 38 99 06	Ruf 0381 - 20 38 99 08	Mail info@buero-straube.de
Fax 0381 - 20 38 99 05	Fax 0381 - 20 38 99 07	Fax 0381 - 20 38 99 09	Web buero-straube.de
Web straube-mb.de	Web mediationsstelle-rostock.de	Web systemische-bildungsstaette.de	Besucher: Hinter der Mauer 2 18055 Rostock (Kuhthor)
USt-IdNr. DE137429337	IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11	BIC BYLADEM1001 (DKB)	Inh. Roland Straube

schauen auf das ganze "System", in dem Sie leben und arbeiten. Das erweitert den Lösungsraum, weil Sie nicht alles alleine in Ordnung bringen müssen und weil nicht alles alleine von Ihnen herrührt.

Ein Beispiel? Gern!

"Mein Sohn reagiert kaum, wenn ich etwas von ihm will." - "Aha, und wenn wir Ihren Sohn fragen würden, was würde er uns auf die Frage antworten: 'Wann reagierst Du und wann nicht?' Was würde er sagen?" - "Er würde sagen, wenn jemand ihn anbrüllt wie sein Vater, dann reagiert er." - "Aha, dann haben wir jetzt schon mal zwei Möglichkeiten zum Weiterarbeiten: A) Sie lernen brüllen. B) Sie besprechen mit Ihrem Mann, welche weiteren Möglichkeiten es für Sie beide noch geben könnte - neben Brüllen und Säuseln - Ihrem Sohn die Ernsthaftigkeit eines Anliegens deutlich zu machen." - "Aber ich glaube nicht, daß mein Mann mit mir darüber spricht." - "Dann haben wir Möglichkeit C): Wir erklären Ihrem Sohn, daß es mehrere Möglichkeiten der Ansprache gibt, laute und leise, daß aber beide ernst gemeint sind." usw.

Es geht also nicht nur darum, was die Mutter anders machen könnte, sondern das Verhalten des Mannes und das Verständnis des Sohnes werden einbezogen.

Wir wirkt transformative systemische Therapie?

Sie verbindet neue Erkenntnisse über die Situation mit befriedigten Bedürfnissen, verankert Ressourcen in passenden Kontexten und hilft, Begrenzungen durch Muster und Glaubenssätze aufzulösen. Ihr Ziel ist Selbstmächtigkeit.

Terminvereinbarung:

Wenn Sie Ihre Schwierigkeiten oder die in Ihrer Familie mit systemischer Therapie auflösen wollen, sprechen Sie uns an. Wir vereinbaren dann einen ersten Termin. Zu Beginn gibt es eine kurze Phase des Kennenlernens und zur Absprache der Rahmenbedingungen (ca. 15-20 min). Nach einer kurzen Pause geht es dann - wenn Sie das möchten - direkt in die Bearbeitung Ihres Anliegens. Wenn Sie sich nach der Pause gegen die Fortsetzung entscheiden, bleibt die Kennenlernphase kostenfrei für Sie.

Hinweis: Wir behandeln keine Krankheiten und sind nicht heilberuflich oder psychotherapeutisch tätig. Unsere Aufgabe ist es, Sie auf dem Weg zu einem entspannteren Leben zu unterstützen.

Diese Antwort im Netz: <https://buero-straube.de/fachliche-fragen/#wannundwiehilftsystemischetherapie>

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube