



## Das Konzept der Selbstberatung

von Peter Gereck

Arbeitslosigkeit, Schulden und Probleme bei der selbstständigen Haushaltsführung waren die Hauptprobleme von Herrn R., der sich seit sieben Jahren in Beratung befand. Zwar konnten nach und nach verschiedene Schuldenregulierungen erfolgreich abgeschlossen werden, jedoch war Herr R. mit 61 Jahren auf dem Arbeitsmarkt nicht mehr integrierbar. Während die Beratung darauf zielte, den Lebensstandard Herrn R's so gut wie möglich zu erhalten, verfiel dieser aufgrund der für ihn unbefriedigenden und frustrierenden Situation sukzessiv immer wieder in die gleichen Mechanismen im Beratungsprozess, indem er die Beratung ständig auf ein absurdes, unrealistisches Niveau zu heben versuchte und in Lösungsansätzen nur zum Schein kooperierte, um sich nicht mit seiner persönlichen Lage und den daraus resultierenden Problemen auseinandersetzen zu müssen. Gleichzeitig zeigte er sich jedoch motiviert, seine Situation unbedingt ändern zu wollen, scheiterte aber dabei permanent an den vorgegebenen, festgefahrenen Beratungsstrukturen, die in seinem Unterbe-

wusstsein alle eigenen Initiativen von vornherein vereitelten und ihn fast automatisch zur Abgabe aller Verantwortung sowohl während der Beratung als auch in seinem Alltagsverhalten nötigten.

Der Fall des Herrn R. ist damit ein typisches Beispiel, in dem direktes Coaching an seine Grenzen stößt und die Therapie festzufahren droht. Denn wird die Beraterrolle in der Klientenwahrnehmung als zu stark lenkend wahrgenommen, bietet dies für viele Klienten ein z.T. unbewusstes Angebot, in einer strukturell vorgegebenen Rollenverteilung ausschließlich auf die Vorschläge des Coaches zu reagieren, anstatt bei der Suche nach Lösungen für ihre Probleme selbst zu agieren.

Mit dem Konzept der Selbstberatung wollen wir deshalb eine andere Vorgehensweise im Kontext der Beratung vorstellen, in der für Fälle wie den des Herrn R. direkte Inputs der Berater oder Ablenkungsmanöver der Klienten

grundsätzlich vermieden und Problemlösungen durch Eigeninitiative und Eigenverantwortung der Klienten gefunden werden können.

## Das Konzept

Im Wesentlichen basiert unser Konzept darauf, dass der Beratene in einer Sequenz des Beratungsprozesses die Rolle seines Beraters selbst übernimmt und aus dieser für ihn ungewohnten Sichtweise heraus – auf sich allein gestellt und ohne Unterstützung des Coaches – sich gewissermaßen selbst berät. In dieser sogenannten Dissoziationsphase, dem zentralen Bestandteil unseres Konzepts der Selbstberatung, versucht der Klient, sich selbstständig und eigenverantwortlich mit seinen Defiziten auseinanderzusetzen, diese selbst zu analysieren und gegebenenfalls sogar eigene Lösungsansätze zu entwickeln.

Eingebettet ist diese Selbstberatung in einen professionellen Unterstützungskontext, in dem Berater und Klient gemeinsam die Themen, das Setting und schließlich auch die Ergebnisse der Dissoziationsphase vor- und nachbereiten. Insgesamt orientiert sich der gesamte Ablauf des Selbstberatungsprozesses an einem Fünf-Phasen-Modell, das sich wie folgt zusammensetzt:

1. Rapport
2. Anamnese
3. Dissoziation und Selbstberatung (ohne Berater)
4. Auswertungen der Themen und Lösungsvorschläge
5. Begleitung

## Rapport und Anamnese

In den ersten beiden Phasen des Konzepts der Selbstberatung begleitet zunächst der Coach den Klienten und bereitet gemeinsam mit diesem die Dissoziationsphase vor. Im Rapport gilt es, in erster Linie eine gute Gesprächsbeziehung zwischen Coach und Klient zu schaffen und das Beratungsgespräch einzuleiten. Hierzu eignen sich besonders NLP-Grundlagen wie Definition des Repräsentationssystems, Pacing, Leading sowie der Einsatz von typischen Physiologien.

Ist der Rapport abgeschlossen, erfolgt in der Anamnese quasi eine assoziative Bestandsaufnahme der Probleme des Klienten im Kontext seiner aktuellen Lebens- oder Berufssituation sowie seines persönlichen Umfelds. Klient und Coach versuchen in dieser Phase, die „verdeckte“ Seite und eigentlichen Hintergründe der Schwierigkeiten des Beratenen durch gemeinsames Hinterfragen schematisch herauszuarbeiten und zu skizzieren, um im Vorfeld der Selbstberatung dem eigentlichen Kern der Probleme so nah wie möglich zu

kommen. Die dem Klienten selbst am dringlichsten erscheinenden Themen- und Problembereiche werden dann als Gegenstände der Dissoziationsphase ausgewählt. Überaus hilfreich für die Anamnese zeigen sich vor allem das Metamodell der Sprache sowie das Milton-Modell.

## Vorbereitung der Dissoziationsphase

Um die Dissoziationsphase vorzubereiten, stellt der Berater zunächst das Konzept, den Ablauf und die methodischen Ziele der Beratung genau vor, sorgt damit für Transparenz und Nachvollziehbarkeit des Prozesses auf Seiten des Klienten und vereinbart schließlich mit diesem das genaue Setting der Selbstberatung. Besonders wichtig ist es, für die Dissoziationsphase einen geeigneten Raum zur Verfügung zu stellen, der mit Flipchart, Moderationskärtchen und Bandgerät ausgestattet ist, die individuell je nach Vorliebe und Repräsentationssystem des Beratenen kreativ genutzt werden können und sollen. In diesem Raum führt der Berater den Klienten in einen dissoziierten Zustand und begleitet den Rollenwechsel, in dem der Beratene schließlich die Rolle des Beraters – auch physiologisch – einnimmt. Hierfür werden unter anderem das Vorhandensein unterschiedlicher Physiologien deutlich gemacht und geübt (Klientenphysiologie/Beraterphysiologie), die Raumpositionen und Rollenverteilung von Berater und Beratenem herausgestellt und auf die internalen Prozesse des Klienten übertragen, der aufgefordert wird, sich vorzustellen, er sei nun selbst in der Position seines Beraters.

Um eine möglichst realistische Beratungsatmosphäre zu schaffen, sollte unbedingt mittels eines Schildes, einer Figur, eines Kleidungsstückes des Klienten oder etwas Ähnlichem für den „Selbstberater“ ein fiktives Gegenüber konstruiert werden, das die Rolle des Beratenen und direkten Ansprechpartners einnimmt und visualisiert. Zur Sicherung des dissoziierten Zustandes wird dieser schließlich nochmals durch Rückfragen, Kontrolle der Physiologie etc. überprüft und durch gängige NLP-Ankertekniken gesichert.

## Selbstberatung durch Dissoziation

Bevor die eigentliche Selbstberatung stattfindet, kann ein kurzer Probelauf vereinbart und in Anwesenheit des Beraters simuliert werden.

Der hierauf folgende Prozess der Selbstberatung sollte mindestens 30 Minuten dauern, in einem genau abgesprochenen Zeitrahmen ablaufen und um nicht mehr als 15 Minuten verlängert werden. Mit dem Beginn der Dissoziationsphase nimmt der Beratene endgültig selbst die Position des Beraters ein, während der Coach den Raum verlässt, in ein

Nebenzimmer wechselt und den Klienten in einer von allen äußeren Einflüssen freien Atmosphäre zurücklässt.

Das zuvor besprochene Setting muss der „Selbstberater“ nun methodisch umsetzen und gemeinsam mit seinem fiktiven Gegenüber anhand Flipchart, Moderationskärtchen oder Bandgerät die in der Anamnese phase herausgearbeiteten konkreten Themen- und Problembereiche analysieren und gegebenenfalls eigene Lösungsansätze erörtern.

Da der Klient in seiner dissoziierten Beraterrolle bei der Analyse seiner Problemen vollständig auf sich allein gestellt ist, verändert sich unweigerlich seine Perspektive und sein Zugang zu den von ihm selbst ausgewählten Themen der Selbstberatung, was letzten Endes zu einem intensiven, motivierten und lösungsorientierten Umgang mit den eigenen Themen, Defiziten und schließlich auch zu einem Identifikationsprozess mit den gefundenen Lösungsansätzen führt.

Gleichzeitig bietet die eigenständige Arbeit des „Selbstberaters“ dem im Nebenzimmer befindlichen Coach Möglichkeiten zur Regeneration oder zur parallelen Durchführung einer zeitlich versetzten Selbstberatung eines weiteren Klienten.

### **Ende der Dissoziation und Rückführung**

Außer bei Fällen, in denen der Klient stark depressiv ist oder zur Absicherung seiner Dissoziation mit dem Coach eine mögliche Kontaktaufnahme z.B. per Telefon vereinbart wurde, betritt der Berater erst wieder zum verabredeten Ende der Dissoziationsphase den Raum. Hierauf folgt ein behutsamer und sukzessiver Rückführungsprozess, in dem der „Selbstberater“ wieder in seine eigentliche Rolle als Klient gelotst wird und den Platz mit seinem fiktiven Gegenüber tauscht, während der Coach nun wie vor Beginn der Dissoziation die Beraterposition einnimmt.

### **Auswertung der Themen und Lösungsvorschläge; Begleitung**

Nach erfolgreicher Rückführung werten Coach und Klient die erarbeiteten Themen und Lösungsvorschläge der Dissoziation gemeinsam aus. Hierfür werden die vom „Selbstberater“ auf Flipchart, Band, etc. dokumentierten Ergebnisse besprochen, nach einer vom Klienten bestimmten Reihenfolge nach ihrer Bedeutsamkeit sortiert und mögliche Zusammenhänge zwischen ihnen geklärt. Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Abgleich der in der Selbstberatung erarbeiteten Lösungen oder angedeuteten Lösungsansätze mit den Lebensumständen des Klienten gelten, um nichtpraktikable Vorschläge des Klienten auszusortieren

und diesem so eine Verwirklichung seiner Ergebnisse der Selbstberatung zu erleichtern. Um deren Umsetzung zu begleiten und zu überprüfen, wird ein Folgetermin vereinbart, an denen der Coach, soweit nötig, Hilfestellungen und gezielte Beratungsimpulse geben kann.

### **Dissoziation und Selbstberatung am Fallbeispiel des Herrn R.**

Seine praktischen Vorteile hat das Konzept der Selbstberatung in mehreren von uns durchgeführten Probeläufen vielfach bewiesen. Besonders im Fall des eingangs erwähnten Herrn R. führte die Selbstberatung nach langjährigen und ergebnislosen Betreuungsprozessen für den Klienten endlich zu befriedigenden Lösungsansätzen in seiner Arbeits- und Lebenssituation.

Beim Rapport wurde Herr R. in freundlichem Rahmen empfangen, zeigte sich wie immer motiviert, seine Defizite verändern zu wollen, musste aber sich und dem Berater wie bei jeder Sitzung gleichzeitig eingestehen, nichts zu deren Bewältigung unternommen zu haben. Gleichzeitig verfiel er im Gespräch in die gewohnten Mechanismen der Scheinkooperation und Passivität.

Die hierauf folgende Anamnese zeigte sich sehr umfangreich und komplex. Als für ihn wichtigste Themen erschienen Herrn R. besonders die Arbeitssuche sowie sein immer kleiner werdender Freundes- und Bekanntenkreis. Arbeit und soziales Umfeld wurden deshalb als zentrale Punkte der Selbstberatung markiert, die Herr R. in der anschließenden Dissoziationsphase unter den Aspekten analysieren sollte, was ihn an seiner Situation bezüglich Arbeit und Sozialem störte, was er verändern wollte und was er bislang dafür getan hatte. Nach dieser Bestandsaufnahme musste er sich anhand seiner Ergebnisse überlegen, was an seinen bisherigen Problemlösungsstrategien nicht funktioniert hatte und was er in Zukunft besser machen konnte.

Mit diesen Themen führten wir Herrn R. in die Dissoziation und überließen ihm für 45 Minuten den Beratungsraum. Bei seiner Selbstberatung nutzte der Klient als stark visuell veranlagter Typ in erster Linie das Flipchart, um graphisch den Ist- und Soll-Zustand seiner persönlichen Situation gegenüberzustellen, zu vernetzen und Lösungsansätze zu erarbeiten.

Bei der gemeinsamen Auswertung seiner Selbstberatung stellte sich heraus, dass Herr R. ungewöhnlich motiviert mit seinen Problem- und Themenbereichen umgegangen war. Bei der gemeinsamen Beurteilung seiner Ergebnisse nach Wertigkeit stellte sich zunächst der Unterschied der Selbstberatung zum vorangegangenen Beratungskontext

heraus. War Herr R. lange Jahre in verschiedenen Beratungseinheiten und Hilfestrukturen zumeist passiv geblieben, so hatte er nun nicht nur persönliche Veränderungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten, sondern auch seine früheren Handlungsmuster selbst erkannt, mit denen er eigene Initiativen stets zu vermeiden gewusst hatte.

In Bezug auf seine Arbeitssuche zeigte sich, dass der Klient nun akzeptiert hatte, dass er mit 61 Jahren keine geregelte und feste Arbeit mehr finden würde. Stattdessen erschien Herrn R. eine selbstständige Tätigkeit auf Basis seiner individuellen Fähigkeiten als realistische Möglichkeit, um zumindest partiell am Arbeitsleben wieder teilnehmen zu können. Auch in seinem Verhalten gegenüber seinem sozialen Umfeld erkannte Herr R., dass seine Vereinsamungs- und dabei auch Verwahrlosungstendenzen aus seinen Bemühungen resultierten, störende äußere Einflüsse in der Regel zu vermeiden. Deshalb beschloss der Klient, auf der Suche nach neuen Kontakten, sich auf Vereinsbasis um Anschluss an gemeinschaftliche Aktivitäten zu bemühen.

Die Selbstberatung führte insgesamt dazu, dass sich Herr R. mit den gefundenen Resultaten stark identifizierte und die Ergebnisse in hohem Grad akzeptierte. Gleichzeitig zeigte der Klient in den Lösungsmöglichkeiten ein hohes Maß an Kreativität und Aktivität, indem er etwa vorschlug, seine selbstständige Tätigkeit verschiedenen Firmen schriftlich anzubieten und für seine Ich-AG einen Flyer und ein eigenes Firmenlogo zu entwerfen. Dabei trat seine bisherige Untätigkeit vollkommen in den Hintergrund. Herr R. definierte nicht nur seine Ziele inhaltlich und zeitlich, sondern bewies in den Folgesitzungen während unserer Begleitung, dass er sie auch umsetzen wollte und konnte. Damit hatte er einen eigenen Lösungsweg eingeschlagen und hat nach seinem Ausscheiden aus dem Beratungsrahmen mittlerweile sein Leben selbstständig in die Hand genommen.

### Zusammenfassung und Ausblick

Insgesamt zeigt sich das Konzept der Selbstberatung als ein neuer Ansatz, in dem Coaching vor allem als vom Klienten lediglich indirekt wahrgenommene Instanz fungiert und dadurch auf Seiten der Beratenen zu einem viel bewussteren Umgang mit der eigenen Rolle sowie mit den eigenen Themen und Problemen führt. Durch einen hohen Grad an Eigeninitiative bringt die Selbstberatung durch Dissoziation den Klienten in eine neue und ungewohnte Rolle, die ihn zum eigenen Berater und gleichzeitig auch zum Verantwortlichen für die von ihm erarbeiteten Ergebnisse und die von ihm selbst formulierten Lösungsansätze macht. Der „Selbstberater“ veranschaulicht dadurch nicht nur den Ansatz unseres Konzepts, dass jeder Mensch in der Lage ist, Lösungen zu Problemen zu finden, sondern identifiziert sich auch

stark mit den selbst erarbeiteten Resultaten, die dadurch vom Klienten deutlich motivierter umsetzbar sind.

Dem Coach selbst kommt in diesem Konzept eine eminent wichtige Rolle zu. Denn auch wenn der Beratene in der Dissoziationsphase den Berater scheinbar überflüssig macht, ist der Erfolg der Selbstberatung wesentlich abhängig von der professionellen Einführung in das Konzept, der Vorarbeit für die Dissoziation, der Auswertung der Analyse und der nachfolgenden Begleitung. Unter allen Umständen muss vermieden werden, dass der „Selbstberater“ durch zu starke direktive Signale des Coaches in seine ursprüngliche passive Rezipientensituation zurückfällt bzw. sogar zurückgedrängt wird. Vielmehr sollte der Coach als Lotse durch die selbstständig erarbeiteten Analyseergebnisse und Lösungsansätze wahrgenommen werden, um dadurch dem Klienten das Eigene und Persönliche bei seiner Problemlösung zu vergegenwärtigen, das es als Produkt eigenen Überlegens und eigener Arbeit umzusetzen gilt.

Dabei ist das Konzept der Selbstberatung keineswegs auf die Arbeit mit Klienten beschränkt, die besondere Probleme haben. Generell ist unsere Methode durch ihr hohes Maß an Variabilität bei der Themenauswahl und -vorbereitung sowie im Einsatz von unterstützenden NLP-Formaten in fast allen Bereichen von Coaching, Beratung und Selbstmanagement für Einzelpersonen wie auch für Gruppen einsetzbar. Besonders das von uns in der Methode der Selbstberatung vertretene Menschenbild, dass jeder Mensch die Lösung seiner Probleme in sich selbst trägt, steht schließlich auch in besonders prominenter literarischer Gesellschaft:

*Herr Keuner ging durch ein Tal, als er plötzlich bemerkte, dass seine Füße in Wasser gingen. Da erkannte er, dass sein Tal in Wirklichkeit ein Meeresarm war und dass die Zeit der Flut herannahte. Als aber kein Kahn in Sicht kam, gab er diese Hoffnung auf und hoffte, dass das Wasser nicht mehr steigen möchte. Erst als ihm das Wasser bis ans Kinn ging, gab er auch diese Hoffnung auf und schwamm. Er hatte erkannt, dass er selber ein Kahn war.*

(Berthold Brecht: Herr Keuner und die Flut)

Weitere Informationen zum Konzept der Selbstberatung finden Sie unter [www.emdr-nlp.de](http://www.emdr-nlp.de)



Peter Gerecke ist NLP-Lehrtrainer (DVNLP), Coach (DVNLP), Certified Trainer der Society of NLP und seit 16 Jahren als Diplom-Sozialpädagoge, Leitungskraft und Coach im Bereich Beratung von Menschen mit unterschiedlichen Problemen tätig.  
[p.gerecke@t-online.de](mailto:p.gerecke@t-online.de)