

EMPOWERMENT & SELF-EMPOWERMENT - STARKES ICH, STARKES WIR



Handbuch zum Vortrag im Rahmen der S eulungsveranstaltung
„Fragestellungen aus dem Beratungsalltag“

11. November 2019
Ulla Catarina Lichter

Dieses Skript dient als Ergänzung zum o. a. Vortrag. Eine Vervielfältigung und Weitergabe, auch in Auszügen, ist nicht erlaubt und bedarf einer schriftlichen Einwilligung.

Copyright: Ursula Catarina Lichter

Empowerment

Empowerment bedeutet Selbstbefähigung und die Übernahme von Selbstverantwortung, die Stärkung der Autonomie von Personen und Systemen, um Handlungsspielräume zu eröffnen. Das klingt sehr theoretisch und die Frage dahinter ist, was es für EUTB®-Berater*innen und die Menschen bedeutet, die Rat suchen.

Empowerment beinhaltet Maßnahmen und Strategien, deren Ziel es ist, die Autonomie von Menschen zu stärken. Damit die Menschen Verantwortung für ihr Leben übernehmen können und um für bestehende Probleme die für sie bestmögliche Lösung zu finden. In „Empowerment“ steckt das Wort „Power“, das „Kraft“ und „Macht“ bezeichnet und den Weg von der Fremd- in die Eigenbestimmung vorzeichnet.

Empowerment beschreibt keine Methode, sondern einen komplexen Prozess. Wie lange dieser Prozess in der Beratung dauert, hängt von der Persönlichkeit der Ratsuchenden ab, der Art der Beeinträchtigung und von den individuellen Möglichkeiten und Ressourcen, die zur Verfügung stehen.

Die Beziehung zwischen EUTB®-Berater*in und Ratsuchenden

Für den Ausgang einer gelingenden Beratung ist es wichtig, mit den Ratsuchenden in einem guten Kontakt zu sein und diesen einen sicheren und neutralen Raum zu bieten, den sie für ihren Empowerment-Prozess benötigen. Dabei spielt die Haltung und die Präsenz der EUTB®-Beratenden eine große Rolle. Die EUTB®-Beratenden müssen also nicht nur genau Bescheid wissen, wo die Betroffenen weitere Unterstützungsmaßnahmen erhalten können, sondern müssen auch dafür sorgen, dass es ihnen selber gut geht und sie in einer guten Energiezone bleiben. Man kann nur anderen helfen, wenn es einem gut geht!

Tipps für einen sicheren Beziehungsaufbau und Kommunikation:

- Sich Zeit nehmen für den Beziehungsaufbau und um miteinander einzuschwingen
- Offene Haltung
- Augenkontakt / zugewandte Haltung
- Authentizität, echtes Lächeln
- Präsenz ausstrahlen



Empowerment-Grundsatz für EUTB®-Berater*innen

Die Haltung den Beratenden gegenüber sollte neutral und wertschätzend sein. Wichtig für den Empowerment-Prozess ist es, dass die Ratsuchenden ihre eigenen Lösungen finden, um am Ende die größtmögliche Selbstbestimmung zu erlangen. Neutral heißt, auf Augenhöhe zu beraten und die Ratsuchenden so anzunehmen wie sie sind, ohne sie zu beurteilen. Auch wenn man in der Beratung Lösungsmöglichkeiten aufzeigt, sagt man den Ratsuchenden nicht, was sie zu machen haben, sondern überlegt zusammen, wie man

etwas verändern kann, damit sich die Situation für die Betroffenen wirklich verbessert. Dieser feine Unterschied stärkt Ratsuchende darin, dass sie selbst etwas bewegen können, um ihre Situation positiv zu verändern.

Auf Augenhöhe zu beraten heißt auch, dass man mit dem anderen mitfühlt, jedoch neutral dabei bleibt und nicht mitleidet. Das kann sehr herausfordernd sein, wenn man selbst sehr empathisch ist oder ähnliches erlebt hat wie die*der Ratsuchende.

Self-Empowerment



Um authentisch beraten zu können und um auf die Herausforderungen des Beratungsalltags gesund reagieren zu können, ist ein eigenes Empowerment-Programm hilfreich. Denn: Ohne ein starkes Ich, gibt es kein starkes Wir!

Self-Empowerment für EUTB®-Berater*innen bedeutet:

- Selbst-Mitgefühl entwickeln. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und sich zu fragen: *Wie geht es mir heute und was kann ich für mich tun, damit es mir gut geht? Was brauche ich, damit ich mich gut fühle?* „Stark sein“ heißt, alle Gefühle wahrzunehmen und angemessen auszudrücken.
- Die eigenen Stärken wahrnehmen: *Was kann ich gut? Wo liegen meine Stärken? Was fällt mir leicht, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin? Was finde ich an mir selber gut?* Eigenlob stimmt!
- Selbst-Verantwortung übernehmen. Sich fragen, *wo hört meine Verantwortung auf und wo fängt die Verantwortung des anderen (des*der Ratsuchenden) an?* Sich bewusst sein, dass man anderen hilft, wenn man ihnen auch etwas zutraut. Denn die Ratsuchenden wissen am besten, was gut für sie ist.
- Selbst-Kompetenz ausbauen: Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen
- Selbst-Wert: Werte, eigene Visionen und Ziele überprüfen und fokussieren

Tipps für das EUTB®-Berater*innen-Setting: Sorge gut für dich!

- Achten Sie darauf, dass Sie sich vor einem Termin für eine Einstimmung auf die ratsuchende Person Zeit nehmen. Hetzen Sie nach Möglichkeit nicht von einem Termin zum anderen.
- Schalten Sie 10 Minuten vor dem Termin Mobiltelefon, Computer und andere Ablenkungen aus. Nehmen Sie sich – vor allem in stressigen Zeiten – ausreichend Zeit, um im Kontakt mit Ihrem eigenen Körper anzukommen.
- Zentrieren Sie sich durch Atemübungen oder andere Techniken, damit Sie sich selbst geerdet, zentriert, stabil und offen fühlen. Hilfreich ist auch die kurze Achtsamkeitsübung (siehe unten), um sich von Stressgefühlen zu distanzieren.

- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre im Beratungs-Raum (frische Luft, Getränke, Ruhe, reduzierte Reize).

Achtsamkeitsübung: Sich von Stressgefühlen distanzieren

Vor einem Termin können Sie diese kleine Achtsamkeitsübung durchführen:

- Setzen Sie sich bequem hin und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen, nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und fokussieren Sie eine lange Ausatmung.
- Spüren Sie nach, wo Ihr Körper Kontakt zur Sitzfläche hat und lassen Sie sich beim nächsten Ausatmen in die Unterlage sinken.
- Beobachten Sie einige Momente einfach nur Ihren Atem: Wie Sie einatmen, wie Sie ausatmen. Nehmen Sie einfach nur Ihren Atem wahr, ohne ihn beeinflussen zu wollen.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie sich gerade fühlen.
- Benennen Sie das Gefühl: „Ich bin (ärgerlich, wütend, müde etc.)“
- Wo im Körper nehme Sie das Gefühl am stärksten wahr?
- Entschließen Sie sich, den Satz umzuformulieren. Anstatt „ich bin...“ sagen Sie sich: „Ich habe das Gefühl von... (Ärger, Wut, Müdigkeit etc.)“
- Nehmen Sie wahr, wie diese Distanzierung Erleichterung bringt
- Atmen Sie tief ein und beim kräftigen Ausatmen sagen Sie sich: „ICH - HIER - JETZT!“

Übung: Eigenlob stimmt!

1. Fertigen Sie eine Liste von allen Dingen an, die Sie gut können, die Sie gerne machen und die Sie gut an sich selber finden. Unabhängig von Ihrer Beratungstätigkeit:
 - *Ich kann gut ...*
 - *Ich mag an mir ...*
 - *Ich finde gut, dass ich ...*

Den meisten fällt es schwer, so über sich zu denken oder zu reden. Das Motto hierbei ist: Eigenlob stinkt nicht, sondern stimmt! Sie können sich Zeit mit der Liste lassen, denn meistens fällt einem später noch etwas dazu ein. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, können Sie auch andere fragen, was sie an Ihnen mögen.

2. Überlegen Sie, welche Ihrer Stärken auch gut für Ihre Beratungstätigkeit ist, wie und wann Sie sie einsetzen können und wollen.

Übung: Perspektivenwechsel

Lösungen findet man nicht dort, wo die Probleme sind. Um Lösungen zu finden, braucht man eine andere Perspektive, eine neue Sicht auf die Dinge, eine neue Wahrnehmung auf die Situation. Und das auch räumlich. Probieren Sie bei Ihrer nächsten Beratung folgendes aus: Nachdem die ratsuchende Person das Problem geschildert hat, den Platz im Raum zu wechseln. Wenn Sie das Erstgespräch zum Beispiel am Schreibtisch geführt haben, bewegen Sie sich mit der ratsuchenden Person zu einem anderen Platz. Das kann im Raum sein oder auch außerhalb Ihres Beratungs-Raumes. Das hilft den Ratsuchenden und Ihnen auch, das Problem aus einer anderen Perspektive zu betrachten und leichter Lösungen zu finden. Schon Albert Einstein hat gesagt: im Feld des Problems findet man nicht die Lösung! Sehen Sie es als kleines Experiment an:

1. Problem-Gespräch, zum Beispiel am Schreibtisch/Sitzgruppe, wo immer Sie die Beratungen machen: Worum geht es? Die Ratsuchenden sprechen über ihre Probleme, als EUTB-Berater*in machen Sie das, was Sie immer machen für eine Bestandsaufnahme.
2. Lösungs-Gespräch: Nachdem die Situationen der Ratsuchenden erörtert wurden, wechseln Sie die Position im Raum: *Wenn die Probleme gelöst sind, was ist dann anders? Was ist dann möglich für die Betroffenen? Was brauchen die Ratsuchenden? Was ist das kleinstmögliche, was die Ratsuchenden anders machen können? Welche Möglichkeiten und Unterstützungsangebote gibt es?*
3. Wenn die Beratung zu Ende ist und Sie wieder alleine sind:
 - *Was ist anders, wenn ich meine Beratung so durchführe?*
 - *Was hat besser funktioniert? Was wird dadurch leichter?*
 - *Passt das zu mir, so zu arbeiten?*



Training und Redaktion

Ulla Catarina Lichter

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Mitentwicklerin und Lehrtrainerin von BiLa®-Coaching, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK), Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip®, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken

Kontakt:

E-Mail an: info@ulla-catarina-lichter.de

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

www.empowerment-akademie.de

www.empowerment-akademie.de

