

4 Köpfe, 8+ Perspektiven

Online-Beratung zu Ihren Themen im Homeoffice

Nach der Methode des *Reflecting Teams* beraten wir Sie online. Ergebnisse zu Themen von allgemeinem Interesse bieten wir Ihnen als "Snack für Herz, Hirn und Handeln" in komprimierter Form an.



DAS THEMA

"Ich fühle mich handlungsunfähig"

"Seit dem Lockdown fühle ich mich traurig und hilflos. Ich fürchte, dass mein Beratungsunternehmen den Bach runtergeht. Natürlich sind die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus wichtig und notwendig, nur führen sie bei mir zum Gefühl der Handlungsunfähigkeit - ein altes Muster." (Daria)

Daria nimmt die verschiedenen Facetten und Ebenen der Situation sehr differenziert wahr. Dass in ungewohnten Situationen Stress entsteht und alte Gefühle und Verhaltensweisen wieder auftauchen, geht vielen Menschen so. Auffallend ist, dass in Darias Gefühlen gegenüber der aktuellen Situation Ärger keine Rolle zu spielen scheint. Oft entwickeln Menschen Ersatzgefühle wie Mutlosigkeit oder Traurigkeit, wenn sie sich ein zugrunde liegendes Gefühl wie z. B. Ärger nicht erlauben.

Unsere Anregungen

- **Gefühle bewusst wahrnehmen:** Tief liegende Gefühle in Bezug auf eine Situation in all ihren Facetten und Intensitäten erforschen.
- **Gefühle handhabbar machen:** Den eigenen, stimmigen Weg im Umgang mit dem Gefühl finden; ihm z. B. einen Namen geben; sich das Gefühl als Gesicht oder Gestalt vorstellen; es kreativ mit Farben / Klängen genauer skizzieren.
- **Auf Fakten besinnen:** Wie sieht Darias Situation tatsächlich aus? Welche Aufträge sind weggebrochen, welche werden verschoben? Welche Kosten sind bis wann zu begleichen?
- **Eine neue Sichtweise wagen:** Hinterfragen, welchen Mehrwert auch ein als unangenehm bewertetes Gefühl womöglich hat: Bedeutet Darias empfundene Hilflosigkeit eventuell ein Verlangsamten, bedächtiges Beobachten, ein Sortierenkönnen - und hat damit auch etwas Gutes?
- **Sich selbst wertschätzen:** Mit Wohlwollen auf die eigenen Ressourcen und Kompetenzen blicken. Daria kann an ihre hohe Analyse- und Beobachtungsfähigkeit anknüpfen: Ihr eigenes differenziertes Erleben der Situation ist eine Expertise, die sie als Beraterin ihren Kund*innen zur Verfügung stellt. Dadurch kann sie ihnen eine feinfühlig und Halt gebende Begleitung durch die Krise bieten.
- **Annehmen, was ist:** Sich zugestehen, in der aktuellen Situation Unsicherheit zu empfinden und nicht sofort alles lösen zu müssen. Ein Haltungswandel sich selbst gegenüber von "Ich bin nur ok, wenn ich etwas leiste" hin zu "Ich bin ok, weil ich bin" hilft dabei, sich wieder mit den eigenen Stärken zu verbinden.

DAS REFLECTING TEAM

- **Christine Ehlers**, Ethnologin, Mediatorin, strategische Kommunikatorin. www.wert-erleben.de
- **Jule Endrweit**, Politikwissenschaftlerin, Transaktionsanalytikerin im Feld Organisation. www.intaqt.de
- **Susanne Gillmann**, Supervisorin, Coach, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin. www.susanne-gillmann.de
- **Katharina Stahlenbrecher**, Dipl. Theologin, Diversity Managerin, Mediatorin. www.intaqt.de

Sie wollen unser Reflecting Team für Ihr Anliegen nutzen? Mailen Sie uns: info@4plus8.de