

Basis meiner Arbeit

Die Individualpsychologie Alfred Adlers

„Alles, was wir an einem Menschen beobachten, sind Beziehungen.

Es sind Haltungen oder noch besser Bewegungen auf etwas zu oder von etwas weg.“

Alfred Adler

Wozu arbeite ich auf einer Basis, die schon vor über 100 Jahren entwickelt wurde? Gibt es nichts Aktuelleres?

Aus meiner Erfahrung ist der Ansatz der Individualpsychologie hochaktuell und bietet im modernen Coaching eine hervorragende Basis für tiefergehende Erkenntnisse und nachhaltigen Erfolg. Insofern ist sie heute besonders zeitgemäß.

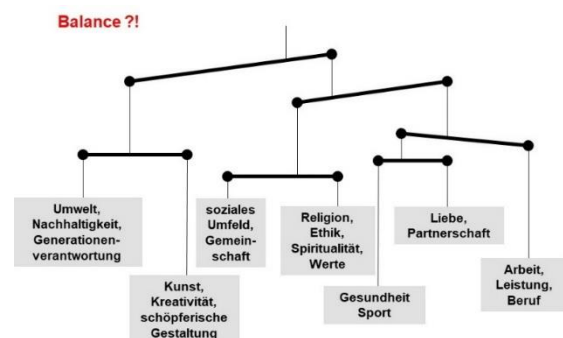
Der Begriff selbst ist leicht missverständlich, denn die Individualpsychologie ist eine Beziehungspsychologie, die den Menschen in seinem System betrachtet:

- **Im Fokus steht der Mensch** mit seiner Haltung, seiner Lebensanschauung und seinen persönlichen Zielen.
- Die **Eigenverantwortung** des Menschen und eine konstruktive Lösungsorientierung sind die Arbeitsbasis
- Es geht um das **Verständnis** von Gedanken, Gefühlen und Handlungen

Die Individualpsychologie Alfred Adlers ist eine verstehende, ganzheitliche Tiefenpsychologie mit einem besonders heute aktuellen sozialpsychologischen Ansatz: Sie versteht den einzelnen Menschen immer und ausschließlich als einzigartig, ganzheitlich und schöpferisch. Dabei steht er in untrennbarer Beziehung zu seinen Mitmenschen und trifft seine Entscheidungen zielgerichtet und selbstverantwortlich.

Im Coachingprozess schauen wir auf Ihre individuelle Lebenssituation, Ihr persönliches Mobile. Wir verstehen Zusammenhänge und Wechselwirkungen und erkennen deren Auswirkungen mit Chancen und Risiken.

Jeder Mensch befindet sich ständig im Spannungsfeld seiner verschiedenen Lebensbereiche und Lebensaufgaben. Dieses Spannungsfeld hat Auswirkungen auf die gefühlte Balance. Eine Störung oder Veränderung in einem Lebensbereich wirkt sich automatisch auf das gesamte System aus.

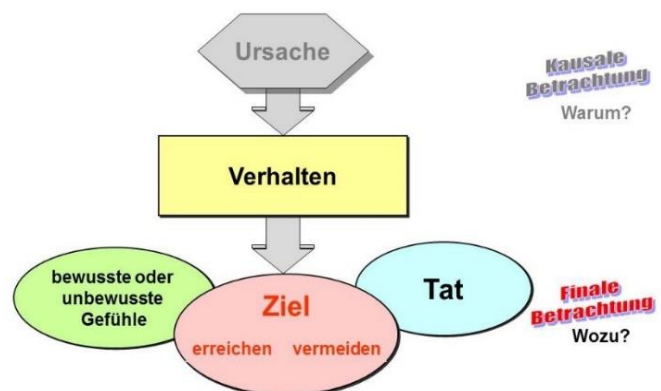


Der einzelne Mensch wird dabei stets mit anderen Menschen und seinem Bezugssystem untrennbar verbunden verstanden, ähnlich einem **Mobile**. Jede Bewegung bedingt eine Bewegung im System. **Das gilt beispielsweise auch für Menschen im Unternehmen.**

Kernelemente des Coachings auf individualpsychologischer Basis:

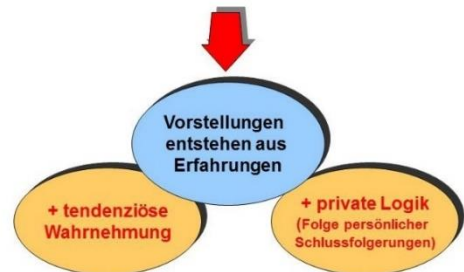
- **ganzheitliche, vernetzte Betrachtung des eigenen Handelns** und aller sich daraus ergebenden Konsequenzen für den Einzelnen und die Gemeinschaft
- Berücksichtigung der **Gesetze der individuellen Wahrnehmung**: Wir bewerten Situationen nicht „neutral“, sondern ganz persönlich subjektiv
- **Handlung und Handelnde sind zu trennen**. Die Handlung kann konstruktiv oder destruktiv sein, aber der Handelnde ist als Mensch gleichwertig. **Der Coach bewertet nicht**.
- **Finales Denken**:
 - Der Mensch verfolgt im Zusammenwirken all seiner Kräfte ein **Ziel**, welches generell "zum Nutzen" oder "zu Lasten" seiner Umgebung wirkt. Diese **Finalität** und ihre Konsequenzen zu erkennen, ist ein wichtiges Element im Coaching. Das beobachtbare Verhalten ist der Schlüssel zur Finalität.
 - Die Finalität ist in der Regel unbewusst. Die Frage „wozu“ statt „warum“ gibt Klarheit über unsere eigenen (tatsächlichen) Absichten und die der anderen.
 - ☞ Was ist der **Nutzen**?
 - Was erreiche ich mit meiner Handlung?
 - Was verhindere ich mit meiner Handlung?
 - ☞ Was wäre, wenn ...?
 - Die „wahre“ Absicht lässt sich auch oft am Ergebnis einer Handlung erkennen.
 - Ein wesentliches finales Ziel ist die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.

Im Coachingprozess schauen wir bei Bedarf auf Ihre persönlichen Ziele, erkennen gemeinsam Ihre Treiber und Trigger und entwickeln Strategien, mit diesen Erkenntnissen erfolgreicher umzugehen.



- **Ein weiteres wichtiges Element ist die Art unserer Wahrnehmung**
 - Wir bewerten nicht die Tatsachen, sondern wir bilden uns unsere Meinung über diese Tatsachen - und die bewerten wir dann.
 - Unsere Eingangskanäle sind gewissermaßen mit Filtern versehen, die vor allem diejenigen Informationen durchlassen, welche unsere vorgefasste Meinung bestätigen.
 - Das führt zur **tendenziösen Wahrnehmung**. Die tendenziöse Wahrnehmung dient der Vermeidung (vermuteter) Verletzungen des Selbstwertgefühls.

- Die Wahrnehmungs-Einschränkung eines Menschen steht in direktem Zusammenhang mit der Ausprägung seiner Angst:
 - Alles, was das Selbstbild und das persönliche Weltbild in Frage stellen könnte (also bedroht), wird schlechter oder gar nicht wahrgenommen.
 - Das dient in erster Linie dem Schutz des (vertrauten) Lebensstils
 - Wir reagieren auf Situationen nicht so, wie diese wirklich sind, sondern so, wie wir sie uns vorstellen



Im Coachingprozess ist Ihre persönliche tendenziöse Wahrnehmung möglicherweise auch ein Thema. Was blenden Sie aus, welche Erkenntnisse vermeiden Sie – mit welchem Ziel?

Weitere mögliche Themen, die im individualpsychologisch basierten Coaching Schwerpunkte sein können:

- Lebensstil
- Wunsch nach Zugehörigkeit
- Nahziele
- Minderwertigkeitsgefühl / Kompensation
- Geschwisterkonstellation
- Erfassen von Vergangenheit und möglicher Zukunft
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Denken in Bilanzen (Was „kostet“ eine Veränderung? / Was „bringt“ sie?)

Alle Interventionsmethoden, die ich im Coaching einsetze, ermöglichen eine tiefere Erkenntnis und nachhaltigere Erfolge als bei vielen anderen Ansätzen. Coaching ist jedoch keine Therapie, ein Coach darf keine Krankheitsbilder bearbeiten.

Hier erreichen Sie mich