

Informationen zu meiner Paarberatung

Hiermit möchte ich dir/euch gerne erklären um was es in meiner Paarberatung geht.

In meiner Paarberatung empfehle ich zur Nachhaltigkeit ein Coaching.

Coaching ist eine Begleitform zur Optimierung von Fähigkeiten, zur Wertentwicklung und Zielerreichung.

Coaching in diesem Sinne bedeutet ganz grundsätzlich Zugänge zu schaffen, Blockaden, Ängste und Muster aufzulösen, an bestehende Ressourcen anzuknüpfen, das Ausbilden von neuen Fähigkeiten oder das Verknüpfen mit bestehenden auf eine Weise, dass die angepeilte Wertentwicklung AUS SICH HERAUS (also ohne dass du dich fragen musst: «was hab ich im Coaching geübt, was ist nun zu tun?») im Alltag wirkt und gestaltet. Dies ist mein zentraler Ansatz zur Nachhaltigkeit.

Aus meiner Erfahrung heraus glaube ich, dass nur das, was im Inneren von Menschen gelöst, abgelöst, verwandelt, neu geformt, erkannt und bewusst geworden ist, aus sich heraus Bewegungen in Richtung Wertvermehrung erzeugt.

Daher ist dieser Ansatz in allen Teilen und Prozessschritten systemisch ausgerichtet. Systemische Prozessarbeit beschreibt Verfahrensweisen die es ermöglichen, alle zum Thema (Ziel/Wert) relevanten Dynamiken in die Veränderung einzubeziehen. Ein Beispiel dafür ist der Umstand, dass jedes Ziel einen Nachteil, und jedes «Problem» auch einen Vorteil hat. Erst durch die Integration dieser Wirkkräfte kann eine nachhaltige Veränderung stattfinden.

Definition «wertorientiert»

Im Gegensatz zu anderen Coaching- Methoden ist dieser Prozess primär nicht zielorientiert, sondern wertorientiert. Ich gehe davon aus, dass Menschen primär nicht Ziele erreichen wollen, sondern Werte erfüllen bzw. Wertverletzungen vermeiden. Ziele sind aus dieser Sicht NUR Funktionen von Werten. Daher ist der Gesamtprozess, das Coaching selbst, auf einen vom Paar gewählten Wert ausgerichtet.

Meine Arbeit ist bewertungsfrei, Urteilslos und aus meiner Seite aus neutral. Ich werde dich/euch daher weder loben noch beurteilen, auch dann nicht, wenn ihr beide es wünschen würdet.

Ich werde dir/euch keine Ratschläge geben, ausser ihr beide wünscht euch einen Tipp oder kleinen Impuls.

Meine Arbeit hier besteht darin, mit euch zusammen einen Veränderungsprozess zu durchlaufen, ich habe die Kompetenz für den Prozess, ihr habt die Kompetenz der Veränderung. Ich bin daher nur eure Begleiterin, die Fragen stellt und Prozesse anleitet.

Ich habe diese Methodik nicht nur theoretisch erlernt, sondern mit einem eigenen Wert und Ziel durchlaufen, so dass ich aus persönlichen Erfahrungen heraus arbeiten werde.

Alles, das meint wirklich alles, was wir zusammen besprechen, unterliegt einer klaren Verschwiegenheitsvereinbarung. Keine Drittperson erhält von mir irgendwelche Auskünfte über Inhalt oder Fortgang dieser Arbeit.

Gerne möchte ich euch zusammen kennen lernen. Daher ist es wichtig, dass ihr euch im Vorfeld darüber Gedanken macht, ob ihr willens seid, diesen Prozess der Veränderung, wirklich zusammen zu gehen.

Da ihr doch auch zwei Individuen seid, mit eigenen Wünschen, Zielen und Werten möchte ich euch, nach dem Definieren eures gemeinsamen Wertes, einzeln begleiten. Dies ist essenziell damit sich eurer individueller Wert erfüllt.

Danach werde ich euch wieder zusammen begleiten, damit wir uns eurer gemeinsamen Werterfüllung zuwenden können.

Geliebt zu werden macht uns stark.

Zu lieben macht uns mutig.

Laotse

Mit besten Grüßen

Christa Huggenberger