

ÜBUNG 6 /

Der Blick nach innen: Persönliche Stärken verstehen

Hintergrund und Ziel

Immer mehr Forschungsergebnisse bestätigen: Therapeuten leisten bei Veränderungen einen wesentlich bedeutenderen Beitrag als ursprünglich angenommen. Dieser sogenannte »Therapeuteneffekt«, den die Behandler in das therapeutische Umfeld mit einbringen, umfasst persönliche Stärken, wie z. B. eine Situation aus einer anderen Perspektive betrachten zu können, das Einbringen neuer Ideen und Stabilität in schwierigen Phasen der Psychotherapie. Mithilfe dieser Übung können Therapeuten ihre Stärken identifizieren und als Stabilisatoren für eine erfolgreiche Therapie nutzen.

Anwendungshinweise

- 1** Diese Übung ist in erster Linie für Therapeuten gedacht, kann in Abwandlung aber auch bei Klienten angewandt werden.
- 2** Um sich über die eigenen Stärken klar zu werden, kann man auch an andere Kontexte als den therapeutischen denken, etwa an einmalig oder wiederholt eingetretene Situationen, in denen Schwierigkeiten überwunden und Lösungen gefunden wurden.

Instruktion

Im therapeutischen Umfeld sind es nicht nur die Klienten, die Stärken haben. Auch Therapeuten besitzen ein ganzes Arsenal an Fähigkeiten und Ressourcen, die unbemerkt und ungenutzt bleiben können. Diese Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Stärken zu erkennen, die Sie erschließen und aktiv nutzen können, um eine positive Veränderung bei Klienten hervorzurufen. Beantworten Sie dazu die Fragen auf Arbeitsblatt 6 schriftlich.



1 — Was machen Sie gut als Therapeut bzw. Therapeutin?

.....

.....

.....

.....

2 — Wie haben Sie diese Stärken oder Fähigkeiten entwickelt?

.....

.....

.....

.....

3 — Wie nützlich sind Ihnen als Therapeut bzw. Therapeutin diese Stärken?

.....

.....

.....

.....

4 — Was würden andere, die Sie beobachten oder die mit Ihnen zusammen gearbeitet haben, über Sie sagen, was Sie gut machen?

.....

.....

.....

Der Blick nach innen

5 — Wie könnten Sie das Bewusstsein für diese Stärken schärfen und sie noch öfter in Ihrer therapeutischen Arbeit nutzen?

.....

.....

.....

.....

6 — Welche Fähigkeit nutzen Sie in anderen Lebensbereichen, aber vielleicht weniger bewusst in der Therapie?

.....

.....

.....

.....

7 — Was könnten Sie in Zukunft tun, um Ihre Stärken noch weiter zu entwickeln?

.....

.....

.....

.....



Erwägen Sie, Ihre Antworten mit Kollegen oder Supervisoren zu besprechen und sie in der Planung Ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu berücksichtigen.