The Feel Good Approach

by Stefanie Pollender

Der Systemische Ansatz

Ich arbeite mit dem systemischen Ansatz, der nicht das Individuum als defizitär versteht, sondern davon ausgeht, dass Menschen stets versuchen, sich so an ihre Umwelt anzupassen, dass diese in ein Gleichgewicht kommt. Manchmal hat das leider den Preis, dass Menschen sich in diesem Gleichgewicht unwohl fühlen und selbst leiden.

Das systemische Denken zielt darauf ab, neue Impulse in ein System hineinzugeben mit der Hoffnung, dass diese Impulse das System in Bewegung bringen und dadurch neue, dienliche Konstellationen und Veränderungen für alle Beteiligten herbeigeführt werden.

Im Coaching betrachten wir gemeinsam das System, formulieren ein Ziel und testen das Ziel dann daraufhin, ob es ökologisch ist und das Gleichgewicht langfristig erhalten bleiben kann durch die Veränderung (siehe Öko-Check). Im zweiten Schritt schauen wir, ob Systemgesetze verletzt wurden und wenn ja, lösen diese Verletzungen auf, so dass das Individuum in seine volle Kraft kommen kann.

The Feel Good Approach

by Stefanie Pollender

Der Öko-Check bei einer Systemveränderung

Wenn sich ein System verändern soll, dann muss sichergestellt werden, dass diese Veränderung ökologisch ist. Das heißt, es muss geschaut werden, dass die Dinge, die im JETZT gut sind auch in der Zukunft erhalten bleiben. Und die Dinge, die im NEUEN eine Herausforderung sein oder negative Konsequenzen mit sich bringen könnten, müssen klar identifiziert werden. Gleichzeitig wird überlegt, was gelernt, getan, oder verändert werden muss, um die negativen Konsequenzen anzugehen und zu vermeiden. Auf diese Art wird sichergestellt, dass die Veränderung des Systems auch langfristig bestehen bleibt und nicht nach kurzer Zeit wieder in den Ausgangszustand zurückfällt.

Die folgenden Fragen sollte sich jede stellen, die eine Veränderung einleiten will:

1.Was ist das Gute am JETZT?

2.Was muss getan, gelernt oder verändert werden werden, damit das Gute am JETZT auch in der Zukunft erhalten bleibt?

3.Was können mögliche negative Konsequenzen im NEUEN sein?

4.Was muss getan, gelernt oder verändert werden, damit die negativen Konsequenzen nicht eintreten?

www.pollender.net - feelgood@pollender.net

The Feel Good Approach

by Stefanie Pollender

Die Systemgesetze und ihre Relevanz

Die Systemgesetze organisieren das Zusammenleben von Menschen, sei es in Arbeitsteams, Familien, Beziehungen, Freundschaften oder auch nur bei einer flüchtigen Begegnung.

Wenn sie eingehalten werden, haben Menschen ein gutes Gefühl zueinander. Wenn sie gebrochen werden, gibt es sofort einen negativen Effekt in Form von schlechten Gefühlen.

1

Zugehörigkeit - kein Ausschluss

Jeder Mensch muss das Gefühl haben können dazu zu gehören. Wenn man sich ausgeschlossen fühlt, dann macht das ein schlechtes Gefühl.

2

Respekt, Anerkennung, Wertschätzung

Wenn Menschen sich respektiert, anerkannt und wertgeschätzt fühlen von anderen, dann macht das ein gutes Gefühl.

3

Ausgleich von Geben und Nehmen

Wenn Menschen genau so viel nehmen können wie sie geben, dann fühlt es sich gut und ausgeglichen an. Sobald man allerdings sieht, dass man mehr gibt, als man von anderen bekommt, macht das ein schlechtes Gefühl.

www.pollender.net - feelgood@pollender.net

The Feel Good Approach

by Stefanie Pollender

Die Systemgesetze und ihre Relevanz

4

Früher vor später

Wenn wir zuerst da waren, dann erwarten wir, dass wir auch zuerst an die Reihe kommen. Wenn sich jemand vordrängelt, dann fühlt sich das schlecht an.

5

Mehr Verantwortung und Einsatz vor weniger

Wir empfinden es als fair und normal, dass Menschen, die mehr Verantwortung haben und mehr Einsatz zeigen, denjenigen vorgezogen werden, die weniger Verantwortung haben und weniger Einsatz zeigen.

6

Mehr Wissen und Expertise vor weniger

Das gleiche gilt bei Menschen, die mehr Wissen und Expertise haben. Sie dürfen denjenigen vorgezogen werden, die weniger Wissen und weniger Expertise haben.

7

Gesamtsystem kommt vor dem Individuum

Menschen erwarten, dass das Gesamtwohl vor dem Wohl des Individuums steht. Wenn das Individuum dem Gesamtsystem vorgezogen wird, entsteht bei allen Beteiligten ein schlechtes Gefühl.

www.pollender.net - feelgood@pollender.net

The Feel Good Approach

by Stefanie Pollender

Die Systemgesetze und ihre Relevanz

8

Neues System vor altem System

Das neue System stellt das Überleben sicher. Deshalb ist das neue System wichtiger als das alte System. Sollte das alte System bevorzugt behandelt werden, so macht das ein schlechtes Gefühl bei allem Mitgliedern des neuen Systems.

9

Ansprechen wenn was ist

Sobald ein schlechtes Gefühl entstanden ist, muss dies angesprochen werden. Sollte das nicht passieren, so wird das Problem größer und die Gefühle schlechter.

10

Ausgleich schaffen

Sollte ein schlechtes Gefühl unabsichtlich entstanden sein, so muss die verursachende Person einen Ausgleich schaffen, indem sie sagt, dass es ihr leid tut. Danach ist das Gefühl bei der verletzten Person wieder gut.

Am besten werden die Systemgesetze verstanden, wenn sie von Beispielen begleitet werden.

Für mehr Information, melde Dich gerne bei mir:

www.pollender.net - feelgood@pollender.net