

41. Konstanz-Seminar

Konstanz-Seminar 2017

18. - 20.09.2017

Systemwechsel-

Zielgruppenorientierte Beratungsangebote unter
Einbeziehung der zur Verfügung stehenden persönlichen
Ressourcen

Vorbereitungsteam:

Melanie Bökle (Hochschule Offenburg)

Iris Jesske (KIT)

Jessica Lubzyk (Hochschule Nürtingen-Geislingen)

Anita Peter (DHBW Villingen-Schwenningen)

Anneliese Schmidt (Pädagogische Hochschule Heidelberg)

Organisation vor Ort:

Katrin Rudolph (Universität Konstanz)

Referent/innen:

Kera Rachel Cook (Tübingen)

Kathinka Dettmer (PH Freiburg)

Evelyn Großhans (Hochschule Offenburg)

Hatice Hamdemir (Studienbotschafterin, MWK)

Lisa Laur (Studienbotschafterin, MWK)

Jessica Lubzyk (Hochschule Nürtingen-Geislingen)

Ernest Martin (Praxis LebensWege)

Paul Rehberger (Studienbotschafter, MWK)

Ulrike Reimann (Coaching Beratung, Tübingen)

Sabine Wanko (Hochschule Nürtingen-Geislingen)

Dima Zito (Praxis LebensWege)

Gesamtkoordination:

Marja Kukowski-Schulert (MWK)

(Stand Juni 2017)

Konstanz-Seminar 2017

Systemwechsel -

Zielgruppenorientierte Beratungsangebote unter Einbeziehung der zur Verfügung stehenden persönlichen Ressourcen

1. Grundüberlegungen	2
2. Programm	4
3. Workshopinhalte	5

1. Grundüberlegungen

Systembrüche, Sollbruchstellen, Abbruch ...

Dies sind alles Begriffe, die nach Beratung verlangen. Die Systeme, die es dabei zu berücksichtigen gilt, sind

Schule - Hochschule - Ausbildung - Arbeitsmarkt/Beruf.

Jeder Übergang von einem System in ein anderes weist eine (Soll-)Bruchstelle auf. Wie sehr diese „holpert“ oder eine manchmal nicht zu überwindende Hürde darstellt. Wie schwer oder leicht die Bewältigung dieser Herausforderung fällt, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem aber auch von den persönlichen Ressourcen.

In einer Reihe von Methodenworkshops erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Konstanz-Seminars die Möglichkeit, sich mit einem Systemwechsel auf unterschiedlichste Art auseinanderzusetzen und ihr Handlungsrepertoire für die Beratung zu erweitern:

Keynotes

Wir möchten Ihnen vier erfolgreiche Systemwechsler*innen vorstellen. Anhand ihrer Biografien (Storytelling) werden fast alle nur denkbaren Probleme und Krisen aufgezeigt, die in der Studienberatung auftauchen können. Im Mittelpunkt der Erzählung dieser Lebensgeschichten stehen das Überwinden von Krisen und Herausforderungen sowie das Aufzeigen, welche Potentiale dadurch freigesetzt wurden. Dies möchten wir anhand folgender Fragen aufzeigen:

Wer hat mir geholfen bei der Bewältigung der Hürden/Krisen/Probleme?

Was sind meine Stärken? Wie habe ich diese erkannt?

Wie habe ich mir selbst geholfen?

Was kann anderen mit auf den Weg gegeben werden zu einem glücklichen und selbstbestimmten Leben?

Wie und welchen Beitrag hat die Studienberatung dabei geleistet?

Im Anschluss werden wir in fünf Workshops - die auf den folgenden Seiten detailliert vorgestellt werden - diese Fälle auf unterschiedliche Weise aufgreifen und Lösungswege erarbeiten.

Workshop 1: Studienabbrecher erkennen und beraten

Im Rahmen des EU-Projektes *Prevdrop* wurde die Situation von Studienabbrecher*innen in Deutschland, Italien, Großbritannien, Bulgarien und Luxemburg analysiert und floss in das gleichnamige Beratungstool ein. Jetzt, nach Abschluss des Projektes, steht ein umfangreiches Handbuch für Berater*innen für die Studienabbruchberatung zur Verfügung. Wie dieses Wissen und diese Handreichung in der täglichen Beratung angewendet werden können, soll hier erprobt werden.

Workshop 2: System - systemisch

Wie hilft der systemische Ansatz bei der Beratung von Systembrüchen? Wo kann er die Berater*innen entlasten, wo für mehr Klarheit bei den Klient*innen sorgen?

Workshop 3: Umgang mit Tränen

Jede*r Studienberater*in kennt die Situation: Ein neuer Beratungstermin. Die Tür geht auf. Ein Häuflein Elend tritt ein, ein Strom nicht versiegender Tränen fließt als Begleiterscheinung eines beginnenden oder vollzogenen Systemsbruchs...

Und das ist gut so! Tränen haben einen sinnvollen Platz in der Beratung. Wie damit ressourcenorientiert für die Klient*innen und Berater*innen umgegangen werden kann, wird in diesem Workshop erarbeitet.

Workshop 4: Prokrastinationsambulanz

Um nicht das System wechseln zu müssen, wird aufgeschoben. Einmal, zweimal, dreimal ... und wenn das vierte Lichtlein brennt, ist nicht Weihnachten, sondern das Studium muss zwangsweise beendet werden. Wie kann „Verschieberitis“ unterbrochen werden? Wie kann das Studium wieder in Fluss kommen? Diesen Fragen gehen wir in diesem Workshop auf den Grund.

Workshop 5: Traumaberatung - Grenzen und Möglichkeiten in der Beratung

„Viele der Studierenden mit Fluchthintergründen sind traumatisiert.“ Dieser Satz schockiert. Nicht nur weil die jungen Menschen Schreckliches erlebt haben, sondern weil die Beratung traumatisierter Personen eine große Herausforderung für Studienberater*innen darstellt. Die Ratsuchenden stammen aus anderen kulturellen und akademischen Systemen. Wieviel „Traumaberatung“ dürfen Studienberater*innen anbieten? Wo sind die Möglichkeiten, wo die Grenzen? In diesem Workshop werden die Studienberater*innen für diese Beratungsarbeit gestärkt.

2. Programm

Auch dieses Jahr wählen wir die bewährte Struktur: Impulse, Erfahrungsaustausch, 1,5-tägige Workshops zum Bearbeiten eines bestimmten Anliegens. Die Teilnehmer*innen der Workshops können sich nur für ein Seminar über diese 1,5 Tage (oder 9,5 Std.) entscheiden. Ein Wechsel zwischen den Seminaren ist nicht möglich, da sonst die kontinuierliche Arbeit und das Entwickeln gestört würden.

Montag, 18.09.2017

Uhrzeit	Thema
12:00 – 13:00	Registrierung mit Süppchen
13:00 – 13:30	Begrüßung und Organisatorisches <i>Universität Konstanz, Vorbereitungsteam, Berufsverband</i>
13:30 – 15:30	Keynote: Vier Erfolgsgeschichten
15:30 - 15:45	Kaffeepause
15:45 - 18:00	4 Round Tables mit Keynote-Speakern zum moderierten Austauschen
18:00 - 18:15	Organisatorisches für den Abend und den nächsten Tag <i>Vorbereitungsteam</i>
19:00 Uhr	Berufsverband

Dienstag, 19.09.2017

Uhrzeit	Thema
09:00 – 12:30	Workshop 1 - 5 Teil 1 (Kaffeepausen erfolgen in den einzelnen Workshops nach Bedarf)
12:30 – 13:30	Gemeinsame Mittagspause auf der Ebene K 7 mit Business-Lunch (reservierte Räumlichkeiten)
13:30 – 16:30	Workshop 1 - 5 Teil 2 (Kaffeepausen erfolgen in den einzelnen Workshops nach Bedarf)
16:30 – 17:30	Vorbereitungsteam für das 42. Konstanz-Seminar 2018: Themen und Team Hinweise zum Abendprogramm <i>Vorbereitungsteam</i>
	Abendprogramm

Mittwoch, 20.09.2016

Uhrzeit	Thema
09:00 – 09:15	Aktuelles, Organisatorische <i>Vorbereitungsteam</i>
09:15 – 11:30	Workshop 1 - 5 Teil 3 (Kaffeepausen erfolgen in den einzelnen Workshops nach Bedarf)
11:30 - 12:30	Neues aus dem MWK: Bildungsketten und Bestor - Maßnahmen in der Sek. II, um den Übergang Schule - Hochschule besser zu gestalten
12:30 – 13:00	Abschlussplenum Evaluation Konstanz 2017 und Abschied <i>Vorbereitungsteam</i>

3. Workshopinhalte

Keynotes: Vier Erfolgsgeschichten

Kera Rachel Cook

Biografie:

Kera Rachel Cook wurde 1988 als Tochter eines US-Amerikaners und einer Deutschen geboren. Nach dem Abitur 2007 nahm sie in Hamburg Schauspielunterricht, den sie jedoch aus gesundheitlichen Gründen abbrach. 2011 belegte sie an der Universität Tübingen ein Bachelorstudium in Rhetorik und Literatur, das sie 2013 abschloss. Anschließend nahm Kera Rachel Cook ein Masterstudium in Literatur- und Kulturtheorie auf, das sie 2017 erfolgreich absolvierte.

2010 nahm sie an der 5. Staffel des Modelcastings *Germany's Next Topmodel* teil, aus dem sie bereits nach drei Folgen als 19. ausschied, da sie nicht den Anforderungen der Jury entsprach. Kera Rachel Cook arbeitete über mehrere Jahre als international gefragtes Plus-Size-Model. 2015 entschied sie sich dazu, ihre Modelkarriere ganz zu beenden, weil sie nicht länger Teil einer Industrie sein wollte, die krankhafte Schönheitsideale prägt. Mittlerweile hält sie u. a. Vorträge an Schulen, Hochschulen sowie Unternehmen zu Themen wie körperlicher und psychischer Gesundheit, Schönheitswahn und der medialen Übersexualisierung der Frau. Sie setzt sich dafür ein, vor allem Frauen zu helfen sich selbst mehr schätzen zu lernen. Den Antrieb für ihre Arbeit entnimmt sie der erfolgreichen Überwindung einer jahrelangen Essstörung sowie ihren Erfahrungen als Model.

Im April 2017 erschien ihr erstes Buch mit dem Titel „Vom Mädchen zum Model – Faszination *Germany's Next Topmodel*“, eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Erfolgsfaktoren der Modelcastingshow. Seit Mai 2017 ist sie darüber hinaus Geschäftsführerin ihres Unternehmens *Choose Now*, das die Vermittlung und Betreuung von Coaches und Beratern in den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeit und Entwicklung vornimmt.

Hatice Hamdemir

Biografie:

Hatice Hamdemir wurde 1989 in Deutschland geboren. Nach der Fachhochschulreife 2008 begann sie an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen den Bachelor-Studiengang Lebensmittel, Ernährung und Hygiene zu studieren, den sie 2012 erfolgreich abschloss. Direkt nach ihrem Abschluss stieg sie bei der Robert Bosch GmbH ein.

Bereits während ihres Bachelorstudiums entdeckte Hatice Hamdemir, dass ihre Interessen sowie Fähigkeiten im technischen Bereich liegen.

2013 entschloss sich Hatice Hamdemir den Masterstudiengang Angewandte Oberflächen und Materialwissenschaften an der Hochschule Aalen (in Kooperation mit der Hochschule Esslingen) aufzunehmen, den sie 2015 absolvierte. Seit 2016 arbeitet sie als Produktioningenieurin im Bereich Entwicklung in der Schweiz.

In der Schule erfuhr sie keine Förderung im technisch-naturwissenschaftlichen Bereich, dieser war „für die Jungs reserviert“ .

Seit 2012 setzt sich Hatice Hamdemir als Studienbotschafterin für das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst ein, um Schülerinnen darin zu bestärken, einen technischen Studiengang aufzunehmen.

Lisa Laur

Biografie:

Lisa Laur wurde 1989 geboren. Nachdem sie mit dem Hauptschulabschluss keinen Ausbildungsplatz erhalten hat, blieb sie auf der gleichen Schule und absolvierte den Werkrealschulabschluss. Mit dem Zeugnis der Mittleren Reife erhielt sie einen Ausbildungsplatz zur Zahnmedizinischen Fachangestellten. Die Ausbildung schloss sie 2009 ab und ging auf die Berufsoberschule in Bad Saulgau, die sie 2011 mit der allgemeinen Hochschulreife abgeschlossen hat. Die Zulassung zu ihrem Wunschstudium erhielt sie 2011. Sie studierte an der PH Weingarten von 2011 bis 2016 Lehramt für die Sekundarstufe 1 mit den Fächern Biologie, Chemie, Wirtschaft und Physik. Seit 2016 ist sie Doktorandin an der PH Weingarten und wird durch ein Promotionsstipendium der Hanns-Seidel-Stiftung gefördert.

Paul Rehberger

Biografie:

Paul Felix Rehberger wurde 1986 in Überlingen am Bodensee geboren und behielt die österreichische Staatsbürgerschaft seiner Eltern bei. Als einer der Ersten absolvierte er 2005 sein Abitur im Rahmen eines experimentellen G8- Zuges am Droste-Hülshoff-Gymnasium in Meersburg. In Ermangelung von Ideen, was er studieren könne, beschloss er, sein Hobby zum Beruf zu machen und begann direkt nach der Schulzeit eine Ausbildung als Koch. Nach den ersten zwei Monaten als Auszubildender in dem Bistro eines Bioladens, war Paul Rehberger so oft den unfairen Behandlungen des Küchenchefs ausgesetzt worden, dass er seine Ausbildung an dieser Stelle abbrechen musste. In der Buchinger- Klinik für Ernährungsmedizin konnte er zum Glück einen Neuanfang machen, nahm an mehreren regionalen Wettbewerben teil und beendete 2007 seine Ausbildung als Koch mit Auszeichnung.

Durch die Erfahrungen in der Buchinger-Klinik bezüglich Ernährung und deren Auswirkung auf den Menschen, wuchs das Interesse von Paul Rehberger, sich noch intensiver mit diesen Themen zu beschäftigen. In den knapp vier Jahren, die er als ausgebildeter Koch gearbeitet hatte, wurde der Wunsch, Medizin zu studieren, immer präsenter. So kam es, dass er das Angebot, Küchenchef eines Bistros zu werden, ablehnte und die Zusage für einen Studienplatz in Tübingen nutzte, um dort 2011 sein Medizinstudium zu beginnen.

Neben der Ernährungsmedizin lernte Paul Rehberger noch viele andere Bereiche der Medizin kennen. 2015 begann er als OP-Assistent in der Orthopädie zu arbeiten und tut dies nach wie vor. Im gleichen Jahr bekam er einen Platz als PhD-Student im Bereich Psychiatrie, brach dieses Zweitstudium jedoch aus persönlichen Gründen ab. Nach einigen Umwegen wurde ihm bewusst, dass sowohl der Ernährungsmedizin als auch der Orthopädie sein größtes Interesse gilt. Die endgültige Entscheidung für eine Fachrichtung ist aber noch nicht gefallen. Momentan studiert Paul Rehberger im neunten Semester Medizin und beginnt voraussichtlich 2019 seine Ausbildung zum Facharzt.

Workshop 1: Studienabbrecher erkennen und beraten

Jessica Lubzyk und Sabine Wanko (HS Nürtingen-Geislingen)

Biografie:

Jessica Lubzyk, M.Sc.

Geb. 1983, seit 2012 Studienberaterin an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen mit den Schwerpunkten Schreibberatung, Peer-Mentoring, Beratung bei persönlichen Anliegen, Lernberatung und Beratung von Studieninteressierten. Ebenfalls seit 2012 berufsbegleitendes Master-Studium „Berufs- und organisationsbezogene Beratungswissenschaften“ an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. 2009-2011 Studium „Unternehmensführung“ (M.Sc.), 2006-2009 Studium „Energie- und Ressourcenmanagement“ (B.A.) an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen.

Sabine Wanko, Dipl.-Päd.

Geb. 1983, seit 2011 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen mit dem Schwerpunkt Peer-Learning (hochschuldidaktische Qualifizierung der Tutor*innen, Peer-Mentoring). Seit 2013 stellvertretende Leitung des Kompetenzzentrum Lehre. Seit 2017 Ausbildung in TZI-Coaching und -Beratung, seit 2013 Diplomausbildung Themenzentrierte Interaktion (TZI). 2004-2010 Studium Erziehungswissenschaft an der Universität Tübingen mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung. 2002-2004 Ausbildung zur Organisationsassistentin (VWA) bei der Robert Bosch GmbH, Stuttgart.

Workshopinhalt:

Studierende kommen mit vielfältigen Beratungsanliegen in die Beratungsstellen von Hochschulen und Agenturen für Arbeit. Viele Anliegen beinhalten einen potentiellen Studienabbruch. Die Gründe für Abbrüche sind vielfältig, ebenso die Möglichkeiten der Berater*innen die Studierenden zu unterstützen.

An der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen wurden verschiedene Beratungstrainings zu studienerefolgsrelevanten Merkmalen entwickelt. Dies geschah im Rahmen eines ERASMUS+ Projektes bezüglich der Prävention und Beratung von potenziellen Studienabbrecher*innen.

Nach einer grundlegenden Verständnisklärung hinsichtlich Studienzweifel und Studienabbruch stehen Beratungsmethoden und -interventionen zu den Merkmalen Selbstkonzept, Werte, Berufliche Orientierung und Entscheidungen im Fokus. Dabei sollen theoretische Grundlagen zu den vier Merkmalen vermittelt oder aufgefrischt werden. Dazu gehören, neben dem Verständnis der Auswirkungen auf das Studium, auch die Erfassung und merkmalsbezogene Interventionsmöglichkeiten. Im Workshop wird zu einem Großteil mit biografieorientierten Methoden zur Selbstreflexion gearbeitet.

Selbstkonzept

- Theoretische Grundlagen zum Selbstkonzept und zu Attributionsmustern
- Auswirkung eines dysfunktionalen Selbstkonzepts und/oder eines misserfolgsorientierten Attributionsmusters auf das Studium
- Erfassung des Selbstkonzepts sowie Attributionsmuster
- Beratungsmethoden und -interventionen (z.B. Re-Attributionstraining, systemische Biografiearbeit)

Werte

- Theoretische Grundlagen zu Werten
- Auswirkungen von Werten auf das Studium
- Werte- und Entwicklungsquadrat nach Schulz von Thun
- Beratungsmethoden und -interventionen (z.B. Lebenslinie, wertklärende Fragen)

Berufliche Orientierung

- Theoretische Grundlagen zur Beruflichen Orientierung
- Einfluss der Beruflichen Orientierung auf das Studium
- Erkennen von Fähigkeiten und Interessen mit der systemischen Biografiearbeit

Entscheidung

- Entscheidungstheorien
- Methoden für Entscheidungen (z. B. Tetra Lemma)

Kontakt Daten:

Jessica Lubzyk
Bahnhofstraße 37
73312 Geislingen
Tel. 07331/22-539
jessica.lubzyk@hfwu.de

Sabine Wanko
Sigmaringer Straße 14
72622 Nürtingen
Tel. 07022/929-258
sabine.wanko@hfwu.de

Workshop 2: Systemabbrüche oder Systemmodifikationen: Systemisches Handwerk für die Begleitung bei Krisen und Systembrüchen

Ulrike Reimann (Coaching - Beratung, Tübingen)

Biografie:

- Systemischer Coach (SG), systemische Beraterin und Organisationsentwicklerin (DGSF), Konfliktberaterin; www.ulrikereimann.de
- Lehrcoach (DGSF) und Trainerin für systemische Fort- & Weiterbildung bei Fobis e.V.
- Berufserfahrung: Studienberatung, Sozialarbeit mit Jugendlichen aus bildungsfernen Milieus, Führungskraft im Mittleren Management

Workshopinhalt:

Der systemische Ansatz ist für die Begleitung bei Systemwechseln gut geeignet. Studierende müssen im Übergang zum Studium einige Veränderungsanforderungen bewältigen: der Wechsel von einem schulischen oder Ausbildungsmilieu, ein mit dem Studium verbundener Ortswechsel und damit verbunden ein Wechsel der Lebenssituation, der eigenen Rollen bis hin zu familiären Ablösungsprozessen. Eine mangelnde Vertrautheit und Übereinstimmung der bisherigen und an der Hochschule vorherrschenden kulturellen und sozialen Praktiken erhöhen das Risiko für Krisen, Irritationen, Belastungen, lähmende Emotionen und Einschränkungen der eigenen Handlungsfähigkeit.

Ausgehend von systemischen und konstruktivistischen Grundannahmen ist Stabilität ein Ergebnis laufender Anpassungsprozesse. Hier kann Studienberatung Studierende dabei unterstützen im Zustand der Destabilisierung an bereits vorhandenen Ressourcen und Systemkompetenzen anzuknüpfen, um Systemmodifikationen zu initiieren. Studienberatung kann hier eine Reflexionsbühne bieten, um so Prozesse anzuregen, die den Lösungsraum erweitern und das Individuum und seine Bewältigungskompetenzen stärken.

Nach einer theoretischen Rahmung liegt der Schwerpunkt des Workshops auf der Vermittlung von systemischen Methoden, die geeignet sind, um Systemmodifikationen zu unterstützen. Eine systemische Begleitung konzentriert sich auf Lösungen, z.B. durch die Veränderung von Vorannahmen und Konstruktionen, das Aufspüren von Ressourcen, Ausnahmen und Widersprüchen und das Fokussieren auf hilfreiche Anteile und Erweiterung der Lösungsmöglichkeiten.

In krisenhaften Prozessen steht die Stabilisierung mittels Rückgriff auf eigene Ressourcen im Vordergrund, um die Handlungsfähigkeit wiederherzustellen. Somit arbeiten wir mit der Timeline an den biografischen Entwicklungsverläufen und zeichnen bildlich und erlebbar Krisenbewältigung und damit bestehende Ressourcen nach und nutzen diese für anstehende Bewältigungsleistungen. Mit dem Modell des Inneren Teams bringen wir unterschiedliche Persönlichkeitsanteile im eigenen System in einen konstruktiven Aushandlungsdialog. Erfolg definiert sich i. d. R. erst in der Retrospektive, d. h. in Varianten der Timelinearbeit arbeiten wir mit der Position des Futur II. Das berufliche Genogramm ermöglicht es, die familiäre Berufslandschaft kennenzulernen und daraus

Hypothesen über mögliche transgenerative Aufträge abzuleiten. Über diese Zugänge können Studierende aus einer beobachtenden, steuernden Metaposition heraus eigenes Handeln als systemstabilisierende „Sollbruchstelle“ erkennen und nachvollziehen, wie sie z.B. aus Loyalitätsgründen heraus sich selbst in Sackgassen manövrieren oder unter ihrem Potential bleiben. Nach der Erweiterung des Lösungsraumes werden Studierende somit unterstützt, für sie passende Systemmodifikationen und Lösungen zu entwickeln.

Themen

- Theorieimpulse: Die Suche nach biografischen Systembrüchen, Widersprüchen, Ambivalenzen und Ausnahmen - systemisches Verständnis von Veränderungsprozessen
- Ressourcenaufbau mit der Ressourcenorientierten Timeline
- Den Dialog initiieren: Telearbeit, Inneres Team, Ego-State und Voice Dialogue
- Loyalitätskonflikte modifizieren mit dem beruflichen Genogramm
- Lösungsraum erweitern für gute Entscheidungen: Timeline mit Futur II, Tetralemma
- Austausch, Fragen und Transfer in die eigene Praxis

Literaturhinweis

Balz, H.-J.; Plöger, P. (2015): Systemisches Karrierecoaching: Berufsbiografien neu gedacht

Theuretzbacher, K., Nemetschek, P. (2009). Coaching und systemische Supervision mit Herz, Hand und Verstand.

Hildenbrand, B. (2005). Einführung in die Genogrammarbeit.

Schindler, H. (2014). Die Arbeit mit der Zeitlinie (Timeline). In T. Levold, M. Wirsching (Hrsg.). Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch.

Kontakt und weitere Informationen

Ulrike Reimann | Coaching – Beratung

Telefon: 07071/ 252058

e-mail: info@ulrikereimann.de

Homepage: www.ulrikereimann.de

Workshop 3: Umgang mit Tränen

Kathinka Dettmer (PH Freiburg)

Biografie:

- M.A. Anglistik und Germanistik
- 1. Staatsexamen Grundschullehramt
- M.A. Supervision (DGSv)
 - Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
- Therapieaus- und weiterbildungen in Gestalt-, Kunst-, Focusing- und Pessotherapie
- Focusing-Seminarleiterin (DAF)
- Seit 2002 Studienberaterin an der PH Freiburg
- Seit 2006 freiberuflich in eigener Praxis als Supervisorin, Therapeutin und Trainerin

Workshopinhalt:

Tränen bei Ratsuchenden bringen uns als Studienberater*innen oft in Stresssituationen, weil uns hier der Körperausdruck so unmittelbar und analog die emotionale Überforderung des Ratsuchenden aufzeigt. Oft fehlen (uns) die Worte...

In diesem Workshop steht die Begleitung für einen gelungenen emotionalen Umgang mit Scheitern und/oder Grenzen im Studium im Vordergrund. Es geht vorrangig darum, die emotionale Dimension dieses Scheiterns bzw. dieser Grenzen der eigenen Selbstentfaltung wahrzunehmen, gemeinsam auszuhalten und gegebenenfalls ein Stück weit zu integrieren und zu verwandeln. Tränen können in diesem Prozess Ausdruck und Katalysator zugleich sein.

Wir wollen uns in diesem Zusammenhang auch mit dem eigenen Scheitern und den Möglichkeiten und Grenzen der Studienberatung beschäftigen. Methoden des Freiraumschaffens sowie Interventionsmöglichkeiten zum Umgang mit Tränen der Wut/ Resignation/ Überforderung/ Trauer werden vorgestellt und geübt.

Literaturhinweise:

- Klaus Renn: Dein Körper sagt Dir, wer du werden kannst, Herder Freiburg 2009.
- Johannes Wiltschko: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln, Edition Octopus, München 2009.
- Johannes Wiltschko: Ich spüre, also bin ich! Nicht-Wissen als Quelle von Veränderung, Mosenstein und Vannerdat, München 2011.
- Klaus Renn: Magische Momente der Veränderung – Was Focusing bewirken kann, Kösel, München 2016.
- Über den Begründer von Focusing, Gene Gendlin: http://www.daf-focusing.de/?page_id=301

Kontakt und weitere Informationen:

Telefon: 0761 612 96 76 (Praxis) bzw. 0761 682 535 (ZSB PH Freiburg)

Email: kdettmer@gmx.de

Im Netz: www.kathinkadettmer.de

Workshop 4: Prokrastinationsambulanz

Evelyn Großhans (Offenburg)

Biografie:

- Geboren 1952 in Offenburg (Baden-Württemberg)
- Diplom Supervisorin (Diplomarbeit über die Prüfungsangst), NLP-Master-Practitioner und Suggestopädin
- Marketing-Assistentin bei Nixdorf Paderborn
- Trainerin bei T.O.P. Business Training GmbH – die Philips Akademie in Eschborn und Nürnberg
- seit 1990 selbstständige Trainerin und Coach für Industrie und Verwaltung in den Bereichen Kommunikation, Verhalten, Zeit- und Selbstmanagement und Officemanagement
- seit 19 Semestern als Coach und Lehrbeauftragte für Prokrastination und Prüfungsangst an der HS Offenburg

Workshop-Inhalt

„Aufschieben ist ein Mechanismus, der uns dabei helfen soll, unsere Ängste in Zusammenhang mit einer Entscheidung oder mit dem Beginn oder Beenden einer Aufgabe zu bewältigen.“ (Neil Fiore)

Fast jeder von uns leidet unter Prokrastination (Aufschieberitis). Diese lästige – vielleicht sogar gefährliche – Angewohnheit hindert uns nicht nur daran, unser Leben in den Griff zu bekommen, sondern sie führt auch zu immer größerer Unzufriedenheit, vergrößert unser schlechtes Gewissen und raubt uns damit viel zu viel Energie. Es äußert sich in Gedankenspiralen („Kopfkino“), körperlichen Symptomen, Selbstzweifel, Unzufriedenheit oder gar Resignation oder Wut.

Dieser Workshop zeigt Möglichkeiten, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Durch klärende Hintergrundinformationen, gepaart mit Übungen, Interventionen und Beispielen entwickeln Sie ein Gefühl, welche Methode für welchen „Aufschieber“ die richtige ist.

Kontaktaufnahme

e.grosshans@t-online.de

Workshop 5: Traumaberatung - Grenzen und Möglichkeiten in der Studienberatung

Dima Zito, Ernest Martin (Praxis LebensWege)

Biografie:

Ernest Martin

Geb. 1970 in Bukarest, Diplom-Psychologe, Integrativer Gestalt-Körpertherapeut, Ausbildung in integrierter Ehe- und Familienberatung mit psychoanalytisch-systemischer Orientierung. Langjährige Tätigkeit in unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Jugendhilfe sowie einer psychologischen Beratungsstelle der Diakonie. Aktuelle Tätigkeit: Eigene Praxis für Psychotherapie, Paarberatung und Körperarbeit in Hückeswagen. Supervision bei verschiedenen Jugendhilfeträgern, Konzeption und Durchführung von Schulungen für Fachkräfte und Laien u. a. zum Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen.

Dima Zito

Geb. 1970 in Kirchhellen, Dr. phil., Systemische Traumatherapeutin und Traumatherapeutin für Kinder und Jugendliche; Systemische Therapeutin und Familientherapeutin (DGSF), Psychodramatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Sozialpädagogin. Ihre Promotion (Human- und Sozialwissenschaften) zum Thema *KindersoldatInnen als Flüchtlinge in Deutschland - eine Studie zur sequentiellen Traumatisierung* wurde mit dem Nachwuchspreis 2016 der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) ausgezeichnet. Aktuelle Tätigkeit: seit 2003 Traumatherapeutin im Psychosozialen Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (PSZ). Außerdem Forschungs- und Lehrtätigkeit sowie Veröffentlichungen mit den Schwerpunkten Trauma und Flucht.

Workshop-Inhalt:

An den Hochschulen studieren immer mehr junge Menschen mit Fluchthintergrund. Untersuchungen zufolge ist ein hoher Prozentsatz geflüchteter Menschen aufgrund von Krieg und Gewalt in den Herkunftsländern und auf der Flucht traumatisiert. Wie kann dies angemessen in der Studienberatung berücksichtigt werden? Und nicht nur Flüchtlinge sind von „Traumafolgestörungen“ betroffen. Eine Traumatisierung ist eine allgemein menschliche Reaktionsform auf (lebens-)bedrohliche Situationen (eine „normale Reaktion auf unnormale Ereignisse“), dabei kann es sich um Krieg, Folter, aber ebenso um Unfälle, sexualisierte Gewalt, schwere Erkrankungen, den plötzlichen Tod nahestehender Menschen etc. handeln.

Dieser Workshop vermittelt Grundkenntnisse zur Entstehung und zur Symptomatik von Traumafolgestörungen sowie zum Umgang mit traumatisierten Studierenden (mit oder ohne Fluchthintergrund). Anhand von Input-Vorträgen und einfachen Übungen wird eine traumasensible Grundhaltung vermittelt, werden Möglichkeiten stabilisierender Interventionen reflektiert sowie der Umgang mit schwierigen Situationen in der Beratung besprochen. Eigene Fragen und Fälle können

eingebraucht werden. Maßnahmen zur Selbstfürsorge und zum Schutz vor Sekundärtraumatisierungen runden das Programm ab.

Inhalte

Sensibilisierung / Hintergrundinformationen zur Situation von (traumatisierten) Flüchtlingen

- Unterscheidung allgemeiner Belastungssituationen und „behandlungsbedürftiger psychischer Erkrankungen“
- Was ist ein Trauma, wie entsteht es, wie wirkt es sich aus?
 - Grundlagen der Psychotraumatologie
 - „Normale“ Stressreaktion / traumatischer Stress
 - Hirnphysiologische Korrelate
 - Zusammenwirken von Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren
 - Traumatypen
 - Entstehung von Trauma-Folgestörungen
- Was sind Hinweise, ob jemand traumatisiert ist? Was sind typische Symptome?
 - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
 - Begleiterscheinungen (Psychosomatik, Depression, Sucht)
- Besonderheiten / Zusammenhänge Trauma und Flucht bzw. Nachfluchtsituation
- Wie kann ich mich als Berater*in sinnvoll verhalten und was sollte ich vermeiden?
 - Traumasensible Grundhaltung
 - Empfehlungen / Möglichkeiten der Stabilisierung / Ressourcenorientierung
 - Grundthemen
 - Sicherheit / Sicherer Ort
 - Vertrauen wiedergewinnen / Bindung
 - Einfache Übungen zur Reorientierung / Dissoziationsstopp / Beruhigung / Ressourcenaktivierung
 - Reflektion von Umsetzungsmöglichkeiten in der Beratungssituation
- Schutz vor eigenen Belastungen / Selbstfürsorge
 - Erkennen eigener Belastungen / Schutz vor Sekundärtraumatisierungen
 - Selbstschutz in der Beratungssituation / Abstand gewinnen / auftanken
- Fragen aus der Praxis, Fallbesprechungen

Kontakt und weitere Informationen

Praxis LebensWege, Purd 1, 42499 Hückeswagen, Tel. 02192-854570,
ernest.martin@freenet.de / dima.zito@gmx.de