

Wenn Stolz und Dankbarkeit zusammenkommen

Karriereberatung mit der „Aufstellung des Herzenswunsches“ nach Siegfried Essen
Dr.-Ing. Wolfgang Schnetzer, Bremen

ÜBERSICHT

In diesem Workshop geht es um Erfahrungen in der Karriereberatung mit verschiedenen Varianten der „Aufstellung des Herzenswunsches“ nach Siegfried Essen. Diese Aufstellungsform, für die nur drei bis vier Repräsentanten benötigt werden, arbeitet sehr prägnant mit dem Spannungsfeld zwischen Leistungswillen und Hingabesehnsucht. Im Vorfeld weitreichender Entscheidungen zum weiteren Berufs- und Lebensweg hat sie sich als wirkungsvolles Hilfsmittel bei der Suche nach einer guten Balance zwischen äußeren Anforderungen und Herzensbedürfnissen erwiesen. Stets geht es dabei um Fragen wie: Was kann und muss ich selbst in die Hand nehmen – und wo hilft nur das Vertrauen, dass das Leben es einigermaßen gut mit mir meint? Worauf werde ich am Ende stolz sein? Und wo wird der Stolz sich mit Dankbarkeit verbinden in der Erkenntnis, dass auch die größte Anstrengung noch kein Garant für den Erfolg ist?

ANWENDUNGSBEREICH UND DURCHFÜHRUNG

Karriereentscheidungen sind oft auch Lebensentscheidungen, denn sie beeinflussen nicht nur die berufliche Zukunft, sondern die gesamte weitere Lebensplanung. Nicht selten stehen dem Wunsch nach beruflichem Weiterkommen deshalb gewichtige innere Bedürfnisse gegenüber. Und der „Herzenswunsch“ besteht darin, diese beiden scheinbar unvereinbaren Gegensätze in eine gute Balance zu bringen.

Die konkreten Problemstellungen, die Seminarteilnehmer auf ihrer Suche nach beruflicher Zufriedenheit formulieren, haben oft eines gemeinsam: den Konflikt zwischen dem, was „der Beruf“, „die Karriere“, „das Business“ vermeintlich unausweichlich fordern und dem, was die Klienten sich „wirklich“ wünschen, was ihnen im Leben „wesentlich“ ist. Es geht also um Sinn, Zufriedenheit, Glück – allesamt Ziele, die nicht durch Anstrengung, Machen, Leistung alleine zu erreichen sind.

Ein Beispiel: eine Abteilungsleiterin in einem großen Konzern erhielt im Rahmen einer Umstrukturierung das verlockende Angebot, ihre Organisationseinheit wesentlich zu vergrößern. Es war abzusehen, dass die neue Aufgabe mehr Arbeit und noch weniger freie Zeit bedeuten würde. Ihrem Wunsch, den Karrieresprung zu machen, stand das Bedürfnis entgegen, das sich schon seit geraumer Zeit immer wieder meldete: etwas kürzer zu treten. Ihr Dilemma: nahm sie die berufliche Herausforderung *nicht* an, bedeutete das mit großer Wahrscheinlichkeit einen Karriereknick – griff sie zu, beging sie Verrat an ihren persönlichen Bedürfnissen. Von der Aufstellung erhoffte sie sich eine Antwort auf die Frage: „Soll ich die berufliche Herausforderung annehmen oder nicht?“

Bei der von Siegfried Essen entwickelten „Aufstellung des Herzenswunsches“ werden die beiden wesentlichen Dimensionen, auf die es bei der Lösung derartiger Probleme ankommt, direkt verkörpert:

- das Machbare – das durch Verantwortungsübernahme und Anstrengung Erreichbare;
also das *Verdienst*, worauf wir am Ende *stolz* sein können,
- und das Nicht-(Menschen-)Machbare – das Nicht-Kontrollierbare;
also das *Geschenk*, wofür wir am Ende *dankbar* sein werden.

Worin sich diese beiden Dimensionen für den Fallgeber *konkret* zeigen, wird in einem ausführlichen Interview vorab herausgearbeitet.

Danach folgt eine 3-Personen-Aufstellung mit den Repräsentanten

- „Fokus“ (Vertreter/in des Fallgebers bzw. der Fallgeberin)
- „Das, worauf ich am Ende stolz sein werde“
- „Das, wofür ich am Ende dankbar sein werde“

Diese drei Repräsentanten verkörpern in der Regel eine „Ganzheit“. Das heißt: die Aufstellung kann unter der Annahme stattfinden, dass alles, was zur Lösung des „Problems“ gebraucht wird, zu Beginn der Aufstellung schon da ist und „nur“ noch in eine gute Ordnung gebracht werden muss.

Dies geschieht in Form einer *autopoietischen (selbstschöpferischen) Aufstellung*:

- Der Fallgeber stellt die 3 Repräsentanten spontan in eine Anfangskonstellation.
- Der Aufstellungsleiter setzt einen freien Prozess in Gang mit der Intervention:
„Sucht euch einen guten Platz im Ganzen – ihr seid frei!“

Indem sie (idealerweise) nur ihren Empfindungen, Gefühlen und Impulsen folgen, verändern die drei Repräsentanten nun so lange völlig selbständig ihre Positionen, bis jeder der drei das Gefühl hat, für sich einen guten Platz im Raum und in Bezug auf die beiden anderen gefunden zu haben. Dazu gehört auch eine stimmige Körperhaltung (oder Bewegung). Während dieses Prozesses dürfen die Repräsentanten miteinander in Kontakt gehen, reden, verhandeln – solange es dem Ziel dient, einen guten Platz zu finden. Der Aufstellungsleiter achtet währenddessen „nur“ darauf, dass möglichst keine Vermeidungsmuster reproduziert werden und die Repräsentanten sich trauen, ihren Impulsen so ungefiltert wie möglich zu folgen.

Diese Arbeit knüpft direkt an vorhandene Lebenserfahrung an. Wohl deshalb „funktioniert“ sie erfahrungsgemäß auch mit unerfahrenen Repräsentanten recht gut. Dennoch empfiehlt es sich, den Teilnehmern durch eine Art seelische Lockerungsübung die Dimension des Nicht-Machbaren vorab noch einmal neu erfahrbar zu machen. Hierzu eignet sich die ebenfalls von Siegfried Essen stammende „Ich-Selbst-Installation“ sehr gut. (Ausführliche Informationen zur Arbeit und den Veröffentlichungen von Siegfried Essen finden sich unter www.siegfriedessen.com.)

In der Regel mündet der autopoietische Aufstellungsprozess nach einiger Zeit – in der sich meist dynamische und ruhigere Phasen abwechseln – in einer Art Gleichgewichtszustand, der von den Beteiligten und auch von außen als stimmig und ruhig erlebt wird. Zur Sicherheit empfiehlt es sich, die Repräsentanten zu fragen, ob es so erst einmal bleiben könne – verbunden mit der Aufforderung: wer noch etwas verändern möchte, möge das *jetzt* tun.

Abschließend kommt der Fallgeber ins Spiel und nimmt auf Vorschlag des Aufstellungsleiters den Platz des Fokus ein. Indem neue Möglichkeiten direkt fühlbar und sichtbar werden, entsteht an dieser Stelle oft große Berührung und Erleichterung und neue Zuversicht wird möglich. Dieses Erleben kann noch unterstützt werden, indem die drei Repräsentanten gebeten werden, dem Fallgeber aus ihrer jeweiligen Rolle heraus in möglichst prägnanten Sätzen ihre „Vermächtnisse“ mitzugeben. Diese enthalten manchmal weitere wertvolle Hinweise und mögliche neue Sichtweisen für den Fallgeber.

In eher seltenen Fällen stellt sich kein Gleichgewichtszustand ein. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass das Problem (oder der Fallgeber) noch nicht bereit ist zur Lösung. Vielleicht muss noch etwas erledigt werden, bevor es weitergehen kann. Das Ergebnis der Aufstellung ist dann nicht als Lösungshinweis zu sehen, sondern eher als Zustandsbeschreibung, als Diagnose des Status quo. Oft geht es hier für den Fallgeber dann darum zu akzeptieren (und zu bejahen), dass es zur Zeit (noch) so ist, wie es ist. Dies erfordert eine manchmal wenig schmeichelhafte Korrektur des Selbstbildes.

In solchen Fällen ist es meist hilfreich, der Aufstellung mit einer kleinen Hilfestellung im Sinne einer versöhnlichen Deutung zum Abschluss noch eine positive Wendung zu geben, indem als weiterer Repräsentant „Die Weisheit“ (oder „Die Weisheit des Lebens“) mit dazu genommen wird. Das bis dahin noch unruhige oder schwere Bild wird dadurch oft „rund“ und hoffnungsvoller – und manchmal ergibt sich auch schon ein Hinweis auf noch in der Zukunft liegende Möglichkeiten.



Dr.-Ing. Wolfgang Schnetzer
Prozessbegleitung · Training · Beratung · Coaching
Delmestraße 81 · 28199 Bremen
Fon: 0421 / 59 80 725
Fax: 0421 / 59 80 726
kontakt@zufrieden-im-beruf.de
www.zufrieden-im-beruf.de

„Gut aufgestellt – zufrieden im Beruf“

Systemische Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt

Systemische Aufstellungen machen Arbeitsbeziehungen unmittelbar sichtbar und fühlbar. Als Fallgeber/in gestalten Sie Ihren Aufstellungsprozess maßgeblich mit und setzen sich dabei emotional mit aktuellen oder anstehenden Veränderungen in Ihrem beruflichen Umfeld auseinander. Sie verstehen Ihre persönliche Situation tiefer und eröffnen sich neue Möglichkeiten zu gestaltendem Handeln.

Eintagesseminar, kleine Gruppe, vertrauensvolle Atmosphäre, erfahrene Leitung, infosyon.com-Qualitätsstandards.

Mehr Information: www.zufrieden-im-beruf.de

