

# METHODENTRANSFER

---

Wie wende ich meine offline erlernten  
Beratungsmethoden online an?

- » Jahrestagung DGOB am 16./17. März 2019
- » Referentin: Saskia Fester

# Was machen wir heute?

- » Vorstellung
- » Definition „Methoden“
- » Beispiele des Methodentransfers
- » Kleingruppenarbeit / offene Diskussion
- » Mini Thinktank:
  - » Grenzen/Schwierigkeiten des Methodentransfers
  - » Umgang damit

# Über mich

- » Dipl.-Psych. (2009)
- » Systemische Therapeutin (2018)
- » Onlineberaterin DGOB (2014)
  
- » Waage e.V.- Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg
  - Projektleitung „Waage online – bundesweit“
  
- » Altonaer Kinderkrankenhaus (UKE)
  - Diagnostik & Therapie, psychosomatische Erkrankungen
  
- » Freiberufliche Tätigkeit
  - » Systemische Therapeutin, Online-Supervisorin

# (beraterische) Haltung vs. Methoden

Haltung	Methoden (Bsp. ST)
Wertschätzung	Skalierungsfragen
Offenheit & Neutralität	Wunderfrage
Transparenz & Klarheit	Reframing
Konstruktivismus (ST)	Hausaufgaben
...	...

# Methodentransfer – Bsp. 1

## Anliegen & Auftragsklärung (ST)

ST = Systemische Beratung & Therapie  
VT = Verhaltenstherapie

- » Am **Beginn** des OB-Prozesses i.S. von Klärung und Vereinbarung
  - „Wie kann ich Ihnen heute weiterhelfen?“
    - „Wie kann **ich** Ihnen heute weiterhelfen?“
    - „Wie kann ich Ihnen **heute** weiterhelfen?“
  
- » Im **Laufe** des OB-Prozesses zur Fokussierung und Strukturierung
  - „Wenn sich alles zuviel anfühlt, hilft es, den Berg in kleine Brocken aufzuteilen.“
  - „Wir müssen heute nicht alles lösen – was liegt obenauf?“
  
- » Zum **Beenden** eines Prozesses, v.a. wenn der/die Beraterin die OB als nicht mehr geeignet/ausreichend empfindet
  - „Was ist es genau, was Sie sich vom mir wünschen/erhoffen?“
  - “Hier sind die Grenzen des Angebots erreicht.“

# Methodentransfer – Bsp. 2

## Fragebogen

- Zu Beginn eines Beratungsprozesses kann ein Fragebogen eingesetzt werden, um wichtige Eckdaten zur Beratung im Vorab zu klären
- Dies kann sich besonders für solche beraterischen Themenfelder eignen, in denen eine größere Reihe Standardfragen immer initial abgefragt werden
- Diese Form von standardisierter Befragung birgt auch Risiken für den Kontakt – es ist eine Abwägung

# Methodentransfer – Bsp. 3

## Stimmungs-/Problemprotokoll (VT)

- » Selbstbeobachtung kann helfen, Zusammenhänge zu erkennen
- » Es kann z.B. einer Klientin helfen, zu erkennen, dass es das Problemverhalten „triggert“, wenn sie allein zu Hause ist und sich einsam fühlt
- » Stimmungsprotokolle sind etwas, was der/die Klient\*in v.a. für sich selbst tut, das lässt sich auch via Onlineberatung begleiten

# Methodentransfer – Bsp. 4

## ABC-Schema nach A. Ellis (VT)

### » Was ist das ABC-Schema? (Mikroexkurs!)



- Hier gilt es, gemeinsam mit der/dem Klient\*in, das „**A**“, gewisse **Trigger zu identifizieren**, das „**B**“, also die **Kognitionen** die damit verbunden sind zu hinterfragen, die „**C**“, **die emotionalen Konsequenzen** verändern

### » Schritte (f2f oder online)

- **Psychoedukation** über das Modell
- Im Schriftverkehr gemeinsam Muster und „**Activating Events**“ **identifizieren**
- Umdenken anstoßen durch **Hausaufgaben/Übungen** (jedesmal wenn „**A**“ passiert, altes Bewertungsmuster in den Blick nehmen)
- Im nächsten Mailkontakt Bezug nehmen, nachfragen
- Längerer Prozess, eine etablierte Beratungsbeziehung ist vorausgesetzt



# Methodentransfer – Bsp. 4

## ABC-Schema nach A. Ellis (VT)



- **A:** „Meine Mutter fragt mich, was ich heute gegessen habe“
- **B:** „sie traut mir nichts zu“
- **C:** ich fühle mich ohnmächtig, verlasse ggf. den Raum



- **A:** „Meine Mutter fragt mich, was ich heute gegessen habe“
- **B:** „sie hat andere Gründe das zu fragen“ oder „es ist nicht so wichtig, was sie denkt“
- **C:** Ich fühle mich weniger ohnmächtig, muss nicht fliehen

Mehr z.B. in „Rational-Emotive Verhaltenstherapie“, A. Ellis. & C. MacLaren (2015, Junfermann Verlag)

- Ähnliche Methodik aus der ST: Muster verändern, Reframing

## Methodentransfer – Bsp. 5

# Das Genogramm (ST)

- » Viele Menschen werden in Mails erwähnt, soziale Bezugssystem für Berater\*in zunächst unübersichtlich
- » Manche Probleme scheinen sich in Familie bzw. über die Generationen zu wiederholen
- » *Mehr zu Genogrammarbeit z.B. in: "Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Band I" von Arist v. Schlippe & Jochen Schweitzer (2016, V&R)*

# Methodentransfer – weitere Bsp.

## » Zirkuläres Fragen (ST)

- „Stellen Sie sich vor, Ihre beste Freundin berichtet Ihnen genau dieses Problem. Wie würden Sie ihr antworten? Nehmen Sie sich gern etwas Zeit. Wenn Sie mögen, schreiben Sie einen Brief. Wenn Sie mögen, schicken Sie mir diesen Brief in Ihrer nächsten Antwortmail.“

## » Wirklichkeit als soziale Konstruktion (ST)

- Das Gefühl des „aneinander Vorbeischreibens“ lässt sich gewiss auch darauf zurückführen, dass jede\*r, Beratende und Beratene ihre eigene Version der Mail/Chats wahrnehmen, und diese je nach subjektiver Wahrnehmung und Relevanz individuell (und evtl. sehr unterschiedlich) verarbeitet.

# An die Arbeit...

1. Welche Methoden würde ich gerne (besser) online anwenden?
2. Wie könnte das gehen?

# Grenzen des Methodentransfers

- » Wo spüren Sie die Grenzen der Übertragbarkeit von Methoden ins Online-Setting?
- » Einige Beispiele
  - Wenn man eine bildliche Methode mittels Mailanhang nutzt (z.B. Genogramm), und man sich nicht mit Klient\*in „darüberbeugen“ kann.
  - Andere bildliche Methoden leben so stark vom „gemeinsamen Darüberbeugen“, dass sie m.E. aktuell (noch) gar nicht bzw. sehr schwer in den Onlinebereich zu übertragen sind (z.B. Familienbrett)
  - Wenn eine Methode per se etwas provokant ist (z.B. gewohnte Muster „verstören“), und das im geschriebenen Wort konfrontativer erlebt wird
  - Wenn ich mit eine\*r Klientin „Tacheles“ reden muss (z.B. Onlineberatung wird Schwere des Problems/Erkrankung nicht gerecht)
  - Wenn Klient\*in ein „Klagender“ (Steve de Shazer, 1999) ist, und man nicht auf gleiche Weise das Gespräch steuern kann, wie man das f-2-f könnte (v.a. die letzten beiden Punkte stellen ja generelle Herausforderung bei OB dar)

VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!

---

[sfester@posteo.de](mailto:sfester@posteo.de)