

16. Unterstützung von nah und fern

Ziel:

Für Klient_innen, die

- Sich im Veränderungsprozess alleingelassen fühlen
- Alles alleine machen möchten
- Eine freundlichere Sicht auf das unterstützendes Umfeld brauchen können

Selten lassen sich Veränderungsprozesse ganz alleine bewältigen. Meist begleiten uns Menschen, die uns nahe stehen, durch den Prozess. Potentielle Veränderungsbegleiter sind Freunde, Kolleg_innen, Familienmitglieder, Vorbilder, Förderer/Mentoren, externe Veränderungsbegleiter

Ablauf:

- Zeichnen Sie einen Kreis mit vier bis fünf Segmenten.
- Ihr Klient_in steht Person in der Mitte.
- Schreiben sie in jedes Segment jeweils eine Gruppe der potentiellen Veränderungsbegleiter
- Ihr Klient_in schreibt die Namen der Unterstützungspersonen auf Post its klebt diese in der gefühlten Entfernung zu der eigenen Person. „Steht mir nahe, unterstützt mich viel“ kommt nahe an die Person. „Könnte mich unterstützen, der Kontakt ist aber noch nicht aktiviert“, kommt eher an die Peripherie.
- Treten Sie dann gemeinsam zurück und fragen Sie nach dem Gesamteindruck und Empfinden.
- Fragen Sie: Was fehlt und was würde sich der Klient_in noch wünschen.

Quelle: Nohl, M; Egger, A. (2017): Micro-Inputs Veränderungscoaching. S. 86 ff

Hier ist Platz für Ihre Notizen: