



Sabine Möller
Liskircherstr. 9
93049 Regensburg

Telefon: 0941-38139670
Mobil: 01 73 / 25 39 170
E-Mail: [sabine.moeller\[at\]erleben-was-bewegt.de](mailto:sabine.moeller[at]erleben-was-bewegt.de)
Internet: www.erleben-was-bewegt.de
XING: https://www.xing.com/profile/Sabine_Moeller24

Fallbeispiel Spiegeltechnik: „Der freundliche Kollege wird nicht geschätzt.“

Thematik: Ein Angestellter berichtet mir davon, dass er immer wieder im Arbeitsleben folgendes feststellt: Zuerst kommt er sehr gut an, doch nach ein paar Monaten, fangen die Kollegen an, sich von ihm zu distanzieren und er hat dann das Gefühl, dass ihn keiner mehr mag. Er hat in den letzten Jahren drei Stellen durchlaufen, immer wieder passierte es, dass sein Verhältnis zu seinen Kollegen irgendwann kippte. Erst dachte er, es läge an den anderen, aber als ihm das Gleiche mit seiner Freundin, die er vier Monate zuvor kennengelernt hatte, passiert ist, möchte er sich mit seinem Verhalten näher auseinandersetzen.

Klient Herr X ist ein freundlicher, hilfsbereiter Mann, was die Kollegen zunächst sehr schätzen. Es stellt sich heraus, dass sich dieser Klient auf Kontaktaufnahme spezialisiert hat und zielgerichtet anderen gefallen möchte - auch wenn er gar nicht gefragt wird.

Aktion: Die Übertreibung seiner Qualitäten und Stärken machen sein Fallenverhalten aus.

Reaktion: Den Kollegen, die seine freundliche Nähe und Hilfsbereitschaft anfangs gerne annehmen, wird es alsbald zu viel und sie distanzieren sich, weil sie sein Verhalten inzwischen als sehr lästig empfinden.

Interaktion: Herr X fühlt sich nicht mehr wahrgenommen, sondern ausgegrenzt. Also bemüht er sich noch intensiver um den Kontakt und möchte sich noch mehr für die anderen einsetzen. Mittlerweile fühlt er sich ausgepowert und versteht nicht, dass er keinen Dank erhält, sondern eher das Gegenteil erreicht, dass sich die Menschen um ihn herum weiter abwenden. Der Klient, so stellt sich weiter im Gespräch heraus, macht sich schnell abhängig von der Meinung und der Gunst von anderen, ihm ist es überaus wichtig, gebraucht zu werden, hierüber erhält er seine Wertschätzung.

Unterbrechung des Teufelskreises – das lösungsorientierte Gespräch: Das

lösungsorientierte Gespräch identifiziert sein Muster und erstellt einen individuellen Plan für seine Entwicklung mit einer Prioritätenliste. Dabei ist das erste Ziel eine gesunde Nähe und ein gesundes Distanzverhältnis zu schaffen. Weitere Ziele sind seine Persönlichkeit so zu stärken, dass er unabhängiger von anderen werden kann und sein Gefühl der Abhängigkeit loslassen kann.

Ziele: Herr X lernt im Verlauf des Autonomietrainings durch Aufklärungen und individuellen praktischen Übungen (NLP etc.) sich selbst und sein eigenes Fallenverhalten immer besser kennen und verstehen. Er erlebt dadurch, was ihn in seinem Denken, Fühlen und Handeln bewegt. Das hilft ihm auch die Wege, aus den Fallen bewusst zu erkennen wie auch anzusteuern und damit umzugehen. (Fallbeispiel als Kurzfassung)