

Wertschätzende Beziehungen im Kita-Alltag
Seminare und Coachings für mehr Verstehen und Verständnis

Seminar-Angebote für 2020

Workshops und Teamtage

„Keine Gewalt! – wie wir eine Kultur der Achtsamkeit miteinander entwickeln“

Viele Pädagogische Fachkräfte entscheiden sich aus Liebe zu den Kindern für den Beruf. Aus dem Engagement kann Überforderung werden und sie übergehen ihre eigenen Grenzen, sind fordernd und damit gewaltvoll gegenüber sich selbst. Dabei verlangt es eine hohe Präsenz und Achtsamkeit, mit Kindern zu arbeiten und zu leben. Alte, reaktive, grobe Muster werden aktiv, wenn die Fürsorge für sich selbst verloren geht. Wie ist es in einem anspruchsvollen, lebendigen Berufsalltag möglich, mit sich selbst empathisch zu sein und zugleich eine Fürsorge und Achtsamkeit im Team zu entwickeln? Gemeinsam kann erkundet werden: Was tut mir nicht gut? Wie kann ich es benennen und dafür sorgen, dass im Miteinander im pädagogischen Alltag Beziehungen gelebt werden, die allen Wertschätzung und Respekt geben. Das Seminar nutzt das Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie Achtsamkeitsübungen in der Tradition von Thich Nhat Hanh.

Schwerpunkte:

Freundlich mit mir selbst: Wahrnehmung der eigenen Muster in Belastungssituationen und Erprobung von Alternativen

Auf Schatzsuche: Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen im Alltag und Mitgefühl mit sich selbst, um ressourcenvoll auch im herausfordernden Kita-Alltag bleiben zu können

Verantwortung für mein Leben übernehmen: Was träume und erwarte ich von Anderen und wie kann ich konstruktiv dafür eintreten, statt weiter zu warten

Vom Ich zum Du: Raum für andere lassen, Mitgefühl entwickeln und erkunden, was uns gegenseitig nährt

Gelungenes feiern, Misslungenes bedauern und beides für das Weitergehen nutzen

Nichts für Feiglinge! Sich ehrlich mitteilen im Team und inklusiv handeln

Wie reagieren pädagogische Fachkräfte, wenn sie ein Verhalten von Kolleg*innen beobachten, das ihrer Meinung nach nicht förderlich und wertschätzend ist? Oft gar nicht oder übergriffig! Selten bitten sie um ein Gespräch, in dem sich zwei Menschen

auf Augenhöhe begegnen und geklärt wird, was genau das Missfallen erregte, welche Bedürfnisse erfüllt wurden und welche auf der Strecke blieben. Der inklusive Blick auf verschiedene Denk- und Handlungsweise im Team und die Suche nach der Verbindung und die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten oder dem geteilten Verständnis von Qualität unterbleiben. Dabei übergehen die Kolleg*innen in der Regel ihre eigenen inneren Signale. Die deuten klar darauf hin: Hier gefällt mir etwas nicht. Damit wird in dem Seminar gearbeitet: Zu üben, die eigne innere Wahrheit als die eigene Sicht (und nicht eine absolute Wahrheit) den anderen mitzuteilen und zuzumuten und damit in Verbindung zu gehen. Dadurch wird es möglich, auch unbequeme Beobachtungen und Erkenntnisse zu äußern und neugierig auf die Position des Gegenübers zu sein sowie Einsichten zu gewinnen, die tatsächlich die Qualitätsentwicklung voran treiben und dem Anspruch der Inklusion auf der Ebene des Teams gerecht werden.

Für diese latent aktuellen Gespräch gilt es den rechten Zeitpunkt und Ort zu wählen. Für den Notfall ist es allerdings auch notwendig, deutlich und verbindlich grenzverletzende oder entwürdigende Verhaltensweisen zu unterbrechen. Auch das wird geübt.

Dieses Seminar ergänzt die Arbeit mit der Verhaltensampel zum Erziehungsverhalten, wie sie in viele Teams nutzen.

„Ich fühle was, was Du auch siehst. Gefühle in der Kita“

Kinder in den ersten Lebensjahren erleben sich und die Welt vor allem über sinnliche Wahrnehmungen und bewerten sie entsprechend: Etwas ist traurig, macht sie wütend oder ihnen Angst, erfreut sie oder sie schämen sich. D.h. Sie erleben vor allem somatisch, gefühlsmäßig. Diese Gefühle zu spiegeln und aufzunehmen, deren Botschaft gemeinsam zu entschlüsseln dient den Kindern, um ihr Selbstgefühl zu entwickeln. Erst auf dieser Grundlage kann auch Selbstbewußtsein erwachsen. In dem Seminar erkunden wir die Kraft von Wut, Angst, Trauer, Freude und Scham und was es bedeutet, diese Kraft zu leben oder zu unterdrücken – für die Kinder, wie für die Erwachsenen.

Das Seminar ist inspiriert durch die Arbeit von Vivian Dittmar (u.a. Autorin des Buches „Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung). Es nutzt das Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie Achtsamkeitsübungen in der Tradition von Thich Nhat Hanh.

Schwerpunkte:

- sich selbst im Schutzmodus wahrnehmen und Raum für Gefühle öffnen
- Gefühle und Emotionen – den Unterschied erkennen und spüren
- die Kraft der fünf Grundgefühle entdecken und im Kontakt nutzen – mit Kindern und Erwachsenen
- einen Platz für Gefühle im eigenen (Arbeits-)Leben finden.

Schwierige Kinder gibt es nicht! Jedes Verhalten macht Sinn

Kinder zeigen im Alltag vielfältiges Verhalten. Mitunter ist es ziemlich herausfordernd, wenn sie beißen, hauen, weglaufen, nicht ansprechbar sind. Und doch gibt es für die Mädchen und Jungen einen tieferen Grund und eine gute Absicht, so zu handeln. In dem Seminar erkunden und üben wir – möglichst an Beispielen der Teilnehmer*innen –, worin die besteht und wie pädagogische Fachkräfte darauf professionell reagieren können und wie sie ihre Intervention in das Gruppengeschehen einbinden können und auch für die Mitwirkung der Kinder öffnen können. Das schließt einen Blick auf die Ressourcen der Fachkräfte ein und verlangt eine Klarheit, wie sie in dem belastenden Alltag gut für sich sorgen können.

Die Eltern sind okay! Was brauche ich, um sie anzunehmen!

Eine gute Zusammenarbeit zwischen den pädagogischen Fachkräften und den Eltern ist die Voraussetzung dafür, dass sich die Kinder in der Kita auf die Bildungs- und Lernprozesse frei einlassen und entfalten können. Dabei fühlen sich Erzieher*innen durch die Andersartigkeit der Mütter und Väter oft herausgefordert und meinen sie, auch diese erziehen zu müssen oder umgekehrt, wenden sich Eltern mit Forderungen an die Kita als Dienstleister, ohne die Fachkräfte als Partner*innen wert zu schätzen. In dem Seminar werden die verschiedenen Anforderungen und Erwartungen an pädagogisches Handeln von Fachkräften und Eltern erörtert sowie geklärt und geübt, was die Profis brauchen, um allen Eltern, so verschieden sie auch sind, wertschätzen begegnen zu können, sie als Experten ihrer Kinder zu akzeptieren und mit ihnen eine für das Kind unterstützende Zusammenarbeit zu gestalten.

Wieso triggert mich dieses Kind? Offen werden für die Bedürfnisse der Jüngsten

Je jünger ein Kind ist, desto offener und sensibler nimmt es die verbalen und nonverbalen Signale aus der Umgebung wahr. Daraus filtert es vor allem zwei wichtige Informationen für sein weiteres Leben: Zum einen ob es sicher und zugehörig ist. Zum anderen, wie viel Raum es für seine Individualität bekommt. Für die pädagogischen Fachkräfte ist die große Herausforderung gerade bei Kindern unter drei Jahren in den vielen, für die Kinder neuen Situationen im Krippen- und Kita-Alltag diese Spanne zwischen Sicherheit und Autonomie zu halten und beide Bedürfnisse gleichermaßen zu berücksichtigen. Sie müssen sich selbst sehr genau kennen, ihre eigenen Gefühle zwischen den beiden Pendeln erforscht haben und wissen, in welchen Situationen welche Auslöser aus der eigenen Geschichte wirken, um tatsächlich professionell die Signale der Kinder wahrnehmen und beantworten zu können. Hilfreich ist es, von Kolleg*innen zu lernen: Wieso handeln sie anders? Was erfahre ich dadurch über meine eigene Prägung in der frühen Kindheit zwischen Autonomie und Sicherheit? Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und herausfordernden Situationen sollen die pädagogischen Fachkräfte bzw. Teams befähigt werden, gemeinsam auf die Bedürfnisse der Kinder zu schauen und ihnen möglichst konstante Antworten zu geben.

In dem Seminar wird mit den eigenen Situationen der Kolleg*innen gearbeitet.

Kindern zuhören und beteiligen – gelebte Kinderrechte im Kita-Alltag

Wie zeigen Kindern, dass sie mitbestimmen wollen und wie ErzieherInnen, dass ihnen die Bedürfnisse und die Positionen von Kindern wichtig sind?

Worüber sollen Kinder mitbestimmen? Worüber nicht?

Wie können die Impulse und Positionen von Kindern – gerade in belastenden Momenten im Kita-Alltag – verstanden und im Interesse von Kindern (und der Erwachsenen) umgestaltet werden und welche Formen der altersgemäßen Partizipation gibt es?

Was verlangt Partizipation von Kindern von einem Team, von der Weiterentwicklung der Zusammenarbeit und Strukturen und auch von Mitsprachmöglichkeiten für die KollegInnen?

Wie kann dabei ein kindgemäßes Beschwerdemanagement aufgebaut werden und wie können wir die KollegInnen unterstützen, die Hinweise der Kinder in beiderseitigen Interesse und der Qualitätsentwicklung aufzunehmen?

Führen mit Präsenz und Klarheit. Gewaltfreie Kommunikation als ein Instrumentarium für die Kitaleitung

Leiterinnen und Leiter von Kitas bestimmen maßgeblich das Profil und die Qualität einer Einrichtung. Damit diese Herausforderung nicht zu einer inneren Zerreißprobe wird, braucht es zum einen eine enorme Präsenz, Gegenwärtigkeit und Klarheit. Zum anderen ist es wichtig, mit sich selbst und mit Anderen wertschätzend kommunizieren. Einen Weg dazu eröffnet die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Indem sie die Bedürfnisse der Menschen in den Mittelpunkt stellt, zeigt diese Haltung wie Wertschätzung und Wahlfreiheit für alle in jedem Moment gelebt werden kann.

Teamtage: „Wir sind ein starkes Team!“ Gemeinsam den roten Faden für die Qualitätsentwicklung finden

Wo stehen wir und wo wollen wir hin?

Was ist unsere Vision von einer guten, zeitgemäßen Kita, die wir alle teilen und für die gemeinsam zu arbeiten wir bereit sind?

Wie wollen wir weiter voranschreiten und welches gemeinsame Bild leitet uns?

Wo liegen unsere Prioritäten und in welchen Schritten wollen wir voran gehen?

Wie kommunizieren wir beim Vorangehen miteinander – wenn es darum geht, Aufgaben zu verteilen, sich abzustimmen und die geleistete Arbeit einzuschätzen?

Und wie können LeiterInnen bzw. andere Fachkräfte KollegInnen begleiten, die Unterstützung brauchen, um auf dem Weg Schritt zu halten?

Methoden

Ich arbeite in allen Seminaren teilnehmer- und prozessorientiert. In einer wertschätzenden und respektvollen Atmosphäre ist es möglich, das eigene Verhalten zu reflektieren und zu erweitern. Gleichzeitig bestimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer mit, was sie gerade brauchen und für sie angesagt ist.

Die Seminare werden zu lebendigen Erfahrungsräumen durch

- Rollenspiele
- Übungen mit eigenen Beispielen
- Reflexionsphasen in Gruppen und allein
- Meditationen
- sowie den Prozesse der Konsensfindung in der Gruppe

Die Teilnehmer erhalten ein auf den Kita-Alltag bezogenes Arbeitsmaterial.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist nicht nur ein Werkzeug, sondern zugleich auch eine Haltung zu uns selbst und zu Anderen. Aus der lebendigen Verbundenheit mit den Bedürfnissen inspiriert sie mitfühlendes Handeln sowie die Bereitschaft, von Herzen zu geben. Dazu bietet die GFK ein hilfreiches konkretes Werkzeug und ein einfaches Kommunikationsmodell zugleich an.

Marshall Rosenberg entwickelte dieses Modell in den zurückliegenden 40 Jahren. Der amerikanische Psychologe war Schüler von Carl Rogers, baut mit seinem Ansatz auf die non-direktive Intervention und klientenzentrierte Kommunikation auf und ist dem Modell der (Familien-) Konferenz von Thomas Gordon verwandt. Er nannte sie ‚gewaltfrei‘ in Referenz für Mahatma Gandhi und seinen gewaltlosen Widerstand zur Veränderung der Gesellschaft.

Im Unterschied zu anderen Modellen rückt Rosenberg die oft unbewussten und verborgenen Gefühle und Bedürfnisse der Menschen in den Mittelpunkt und macht deutlich, dass sie die Grundlage all unseres Handelns sind. Dadurch liefert die GFK mit ihren vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) ein Gerüst für Gespräche sowohl für persönliche Beziehungen, den professionellen Austausch als auch für politische Konflikte. Sie ermöglicht durch einen kreativen Dialog auch in schwierigen Situationen miteinander in lebendiger Verbindung zu bleiben und gemeinsam neue, zufrieden stellende Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

„Die GFK ist ein Prozess, der mich daran erinnert und mir bewusst macht, dass sowohl Ich als auch mein Du in jedem Moment eine Wahlmöglichkeit haben: nämlich mir und anderen entweder das Leben zu erschweren oder das Leben zu bereichern.“
(M. Rosenberg)

Das Modell der GFK ist besonders geeignet, die Tätigkeit sowie die Aus- und Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern zu bereichern,

- da es, wie bei verschiedenen pädagogischen Ansätzen üblich, die wertfreie Beobachtung zum Ausgangspunkt macht;

- es den Bedürfnissen eine große Aufmerksamkeit widmet und davon ausgeht, dass diese universell sind und auf deren Ebene keine Konflikte stattfinden. Gerade dadurch ist es durch verbale und nonverbale Kommunikation möglich, einen empathischen Kontakt herzustellen - zu den Kindern und deren Eltern, aber auch zu sich selbst und dem Kind in jedem.
- da es eine klare Struktur und einfache Schrittfolge beinhaltet, um sich im Moment selbst zu reflektieren und seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden und im Jetzt (durch die Bitte an mich selbst oder eine andere Person) handlungsfähig zu sein. Angesichts der Belastungen im Alltag gibt das Modell eine gute Möglichkeit, für sich selbst zu sorgen und die Energie auf die als wichtig empfundenen Bereiche zu konzentrieren.

Die gewaltfreie Kommunikation unterstützt Erzieherinnen und Erzieher ein offenes und annehmendes Band zu allen an Kita Beteiligten zu flechten und den Kindergarten in einen lebendigen, freudvollen Lern- und Lebensort für Kinder und Erwachsene zu verwandeln.

Trainerin

Barbara Leitner, Prozessbegleiterin und Coach, Mutter zweier inzwischen erwachsener Kinder, Großmutter

- ist vom Beruf Journalistin mit dem Schwerpunkt Bildung und Frühpädagogik und besuchte häufig Kitas, ist im Gespräch mit Erzieherinnen und Erziehern und beobachtet sie in ihrem Alltag, schreibt darüber u.a. für „Betrifft Kinder“ und koordiniert die „Kita-Fachtexte“ der ASH
- mit Erfahrungen bei Elternkursen, Kommunikations- und Zielfindungstrainings, Entspannungskursen für Kinder, Trainings zur Öffentlichkeitsarbeit und zum Schreiben und eigener Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh und verschiedene Retreats
- ausgebildet u.a. in TZI, als NLP-Master, im lösungsorientierten Coaching sowie seit 2004 in Ausbildung in gewaltfreier Kommunikation und 2016 vom CVVC als GFK-Trainerin zertifiziert.

„Ich gewann durch die GFK einen lebendigeren Kontakt zu anderen Menschen und zu mir selbst, bin authentischer mit dem verbunden, was mir wichtig ist und lebe klarer meine Berufung: einen Beitrag für eine kindgerechte Gesellschaft zu leisten.“

Referenzen

Teambegleitung und Fortbildungen für Kita-Leitungen zur Arbeit nach den Bildungsplänen auf der Grundlage der GFK u.a. für INA.KINDER.GARTEN, KIB e.V., Kindergärten NordOst – Eigenbetrieb der Stadt Berlin, Ev. Kirchenkreisverband für Kindertageseinrichtungen Berlin Mitte-Nord, Caritas Berlin, Boot e.V., AWO Chemnitz (ab 2011)

Lehrauftrag an der ASH, FH Potsdam sowie der KHSB im Studiengang Bildung und Erziehung zu den Themen professionelle Kommunikation, Gespräche mit Kindern, Elternarbeit sowie Anforderungen an die Pädagogik (ab 2010)
Eigene Seminare zur Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation, zur Selbstempathie und Einfühlung in den anderen sowie „Mit Kindern reden“ (ab 2009)

Auf die Haltung kommt es an – GFK für Erzieherinnen, Seminare u.a. für das SPBB, DPW, 3L, diverse Kita-Träger (ab 2008)

Stimmen von TeilnehmerInnen

Ich schätze es an einer Fortbildung, wenn wir als Team intensiv an unseren eigenen Themen arbeiten. Das gelang uns in dem dreitägigen Seminar „Worte können Mauern sein oder Fenster“ mit Barbara Leitner. Die Trainerin gestaltete einen Raum der Wertschätzung und begleite uns bei der Erkundung unseres Alltags. Dabei nahm sie sensibel die Themen auf, die uns in der Praxis Kraft rauben und begleitete uns, diese in verschiedenen Settings in einer konstruktiven Weise zu bearbeiten. Nach den drei Tagen gingen wir mit dem Bewusstsein aus der Fortbildung: ‚Wir sind ein Team. Wir gehören zusammen. Wir packen diese und jene Dinge jetzt sehr konkret an.‘ Das trägt uns noch immer. Hilfreich war dabei, dass die Fortbildnerin mit der Kita und ihren Abläufen gut vertraut und doch nicht so nah dran ist. Meiner Meinung nach muss es in Fortbildungen vor allem um uns Fachkräfte gehen, wie wir miteinander als Menschen klarkommen und eine Zusammenarbeit finden, mit der wir uns wohlfühlen und die uns weiterbringt. Genau dafür gab es in diesem Seminar den Rahmen und mit der Gewaltfreien Kommunikation eine hilfreiche Haltung. In dem Seminar lernte ich eine Regel besonders zu schätzen, dieses: Störungen haben Vorrang. Wenn im Verlauf der Weiterbildung Themen aufplopte, Ärger, Verstimmungen, Fragen, gingen wir nicht darüber hinweg, sondern nahmen es ernst, klärten, um was es ging und blieben gerade dadurch alle bei der Stange. Dadurch ging keine/r mit irgendeiner Verletzung aus dem Seminar. Ich werde die Inhalte im Hinterkopf behalten und an entsprechender Stelle nutzen.

Stefanie Snigola, Evangelische Kita Alt-Tempelhof

Wir möchten Danke sagen für ein Seminar, das uns tief bewegt, zum Nach- und Weiterdenken und Weiterentwickeln unserer Kommunikation angeregt hat. Dass die Art, was und wie wir miteinander sprechen, das zentrale Element des Gelingens auf allen Ebenen unserer Arbeit ist, haben Sie uns (wieder) in unser Bewusstsein gebracht. Und Sie haben uns darüber hinaus ganz praktisch weitere Wege hin zu einer offeneren, ehrlicheren, respektvolleren und vor allem wohlwollenden Kommunikation untereinander im Team, mit den Kindern und Eltern eröffnet. Dafür und für Ihr so feinfühliges Begleiten, für Ihr sensibles Einfühlen in unser Team in dem sensiblen Thema der *Gewaltfreien Kommunikation*, ganz herzlich Danke!

August 2019

Roswitha Gräter-Haas, Kinderhaus Betzenried/Reutlingen

Der Fortbildungskurs zur Gewaltfreien Kommunikation war sehr informativ, aufschlussreich und bewegend... Es wurde sehr deutlich herausgearbeitet, wo gewaltvolle Kommunikation bereits beginnt und welche Strukturen dabei durchlaufen werden. An vielen Beispielen konnten wir erkennen und selbst üben wie gewaltfreie Kommunikation ablaufen kann. Frau Leitner verstand es uns mitzureißen und für gewaltfreie Kommunikation zu begeistern....Frau Leitner ging sehr einfühlsam auf unsere genannten Beispiele oder Probleme ein. Sie beachtete dabei sehr behutsam die persönliche Befindlichkeit der verschiedenen Teilnehmer...Während des gesamten Fortbildungskurses fühlte ich mich gut aufgehoben und verstanden. Frau Leitner ist es gut gelungen die unterschiedlichen Teilnehmer so zu führen, dass eine gute Atmosphäre bis zu hin zu einem vertrauensvollen Verhältnis entstehen konnte.

Ch. U., Erzieherin, Berlin

Sehr nützlich, da es noch keinen Wissen über dieses Thema gab.

Sehr zufrieden, da individuelle Fragestellungen stets berücksichtigt wurden und auf Wünsche, Unsicherheiten oder Nachfragen mit viel Geduld und Verständnis eingegangen wurde.

Stets freundlich, geduldig, sehr emphatisch, authentisch, gut gelaunt, lebhaft und anschaulich wurde ein befruchtender Dialog gepflegt.

Menschlich sehr verbunden da auf Augenhöhe wurde ich nicht "belehrt" sondern mitgenommen auf dem Weg, Neus kennen zu lernen.

K.G., Kita-Leiterin, Potsdam

Mir haben deine Seminare sehr gut getan. Gefallen hat mir:

- Der Inhalt ist gut aufgebaut, Vernetzung von Theorie und praktischen Übungen
- Die Inhalte berühren mich persönlich, ich fühle mich persönlich abgeholt und "im Herzen" angesprochen
- du gehst auf die Teilnehmer einfühlsam ein
- guter Austausch in der Gruppe, Wechsel von Aktionsformen
- Besprechen und Durchspielen von konkreten Situationen macht den Inhalt so verständlich und greifbar, erfahrbar, anwendbar
- ich habe viele konkrete Impulse mitgenommen, die ich in meinen Alltag integrieren kann
- das gibt mir Mut, Hoffnung, Ruhe und Freude für meine Arbeit mit den Kindern und mein Leben überhaupt.

H.H., Lehrerin, Berlin

Das Seminar half mir, die Gewaltfreie Kommunikation in mein Bewusstsein zu rücken. Ich habe gelernt: "Ich kann auch anders, auf eine respektvollere Weise, mit den Kindern in meiner Kita sprechen". Und ich habe durch das Seminar gelernt, die Kinder aus einem anderen Blickwinkel, mit all ihren Stärken zu sehen.

Barbara Leitner ist auf alle Fragen und Anmerkungen kompetent eingegangen.

Besonders positiv fand ich, dass sie die Rückmeldungen ernst genommen und als Anregungen aufgefasst hat.

Barbara Leitner hat eine sehr warme, herzliche und offene Atmosphäre in diesem Seminar geschaffen. Ich fühlte mich wohl und angenommen. Ich denke, sie hat es geschafft, die richtige Balance aus "Aktion" und "Entspannung" herzustellen. Aktion im Sinne von Aktivität, z.B. diskutieren, sich einbringen. Und Entspannung durch zuhören, etwas auf sich wirken lassen. Und sie hat es geschafft, auf alle Teilnehmer

einzugehen, trotz ihrer völlig unterschiedlichen "Vorgeschichten" und Anliegen im Hinblick auf Kommunikation mit Kindern.

M.L., Erzieher, Berlin

Rückmeldungen zu Empathieprozessen im Einzelcoaching mit mir:

Eine Frau, die sich mit dem Wunsch, ihre Unzufriedenheit mit der Arbeit zu erforschen an mich wand schreibt:

„Sich mit seinen eigenen Gefühlen verbinden und mit Mitgefühl versorgen

Aus dem Wunsch nach Sicherheit und in dem Bemühen uns vor Verletzungen zu schützen, haben wir alle Persönlichkeitsanteile entwickelt, die wir heute nur sehr schwer annehmen können. Es sind alte Stimmen von anderen, die wir als Kind aufgenommen und zu Überzeugungen über uns selbst gemacht haben. Einst halfen sie uns zu überleben. Doch heute blockieren sie mich.

Genau dort setzt das Coaching von Barbara an: über das Aufspüren der Blockaden im Körper, der liebevollen Zuwendung für diese Bereiche gelange ich zu dem Punkt, wo ich mich frage(n lasse von Barbara):

„Kann ich die Bemühungen meiner inneren kritischen Stimme wertschätzen, ihr danken?“

Diese Frage hilft mir, diesen „verhärteten Bereichen“ in mir mit Annahme und Akzeptanz zu begegnen; dann wird mein Widerstand gegen das was ist kleiner. Einfühlsam werde ich über innere Bilder zu einer neuen Sicht auf meine Grenzen/Blockaden geführt. Weg vom Widerstand hin zu dem was ich mir zutiefst ersehne. Mir die Erlaubnis zu geben, meiner inneren Stimme zu folgen ist aufregend, läßt mich größere Lebendigkeit fühlen. Barbara, holt mich genau da ab, wo ich bin. Doch wie kann ich das Gefühl von Dankbarkeit und Lebendigkeit in mir noch besser verankern? Eine Möglichkeit ist es etwas von dem symbolhaft zu gestalten, in den Ausdruck zu bringen, was ich an Neuem über mich erfahren habe. Dafür bekomme ich Raum und Anregungen im Coaching.

Ich erlebe Barbaras Arbeit als „Türöffner“ in die eigene Kraft und in eine freundliche Haltung zu mir selbst.“

Nach einer intensiven telefonischen Empathiesitzung zu einer Situation mit den eigenen Kindern schreibt eine Führungskrafttrainerin und Mutter von zwei Kindern:

„Vielen Dank für die Bereitschaft, mich am Telefon mit solch heftigem Schmerz zu halten. Die Größe des Themas war mir nicht bewusst. Ich dachte zwischendurch wirklich, ich halte es nicht aus. Danke Dir für die Zuversicht und das Vertrauen, dass Du mir vermittelt hast, dass es weiter geht.

Mir war nicht klar, wie schmerzlich unerfüllt das Bedürfnis nach Freiheit und Freiraum gerade ist und wie groß meine Sehnsucht danach – weil ich meine Kinder wirklich innig liebe und mir sehr wichtig ist, für sie da zu sein, liebevoll, präsent und geduldig. Ich versuche im Moment, damit einfach mal zu sein und wahrzunehmen, in welchen Situationen das Bild, das ich gefunden habe, innerlich auftaucht. Es gab seither gelungene und weniger gelungene Situationen mit meinen Kindern...da ist noch ein Stück Weg. Aber ich habe wieder mehr Zuversicht gefunden.“

