

REZENSION

Ada Fuest, Friedel John (Hrsg.) (2019): 66 Methoden der individualpsychologischen Beratung. Münster, New York: Waxmann. 191 Seiten, 30,80 Euro

Christina Pelikan¹

¹Sigmund Freud Privatuniversität

Die Autoren und Autorinnen dieses Buches wollen mit den von ihnen selbst entwickelten beziehungsweise umgestalteten und praxiserprobten Methoden vor allem Menschen in beratenden Berufen ansprechen. Der Leser und die Leserin erhält 66 Übungen für verschiedene Situationen, Settings und Themen, die anlassbezogen ausgewählt werden können. Für die Auswahl der passenden Übung werden zwei ausführlich und differenziert ausgearbeitete Schemata angeboten. Einerseits bezugnehmend auf die Phase der Beratung und andererseits auf die Form der Behandlungsmethode. Zudem ist das Setting – Einzel- oder Gruppensetting – zu beachten. Hierbei ist anzumerken, dass viele Übungen für beide der genannten Settings angewendet werden können.

Durch die Vielzahl der Übungsangebote kann seitens des Beraters und der Beraterin auf unterschiedliche Methoden zurückgegriffen werden. So kann er bei der Auswahl entscheiden, ob als Übungswerkzeug zum Beispiel Körperarbeit, haptische Übungen, Zeichnungen oder Testungen herangezogen werden sollen. Durch die Angebotsvielfalt wird gewährleistet, dass für zahlreiche Bedürfnisse entsprechende Übungen gefunden werden können. Diese können nicht nur im Rahmen einer Beratung, sondern auch in Workshops oder Coachings Anwendung finden. Die Dauer der Übungen von fünf Minuten bis über mehrere Sitzungen reichend bietet eine weitere Flexibilität.

Seitens der Autoren und Autorinnen wird darauf hingewiesen¹, dass dieses Buch keinen Ersatz für eine fundierte Aus- und Weiterbildung darstellt. Als grundlegende Lektüre wird zudem das „Handbuch für individualpsychologische Beratung in Theorie und Praxis“ (Fuest, John, & Wenke, 2014) empfohlen.

Für die Darstellung der Vielseitigkeit der 66 Methoden werden hier exemplarisch und in verkürzter Form drei Übungen vorgestellt.

Selbsterkenntnis durch „Die vier Grundstrebungen der Persönlichkeit“

Diese Übung eignet sich für viele Beratungsphasen wie zum Beispiel Anamnese, Selbsterkenntnis, Reflexion und Fallberatung/kollegiale Supervision. Als Methodenauswahl werden Kommunikation, Assoziation und das Persönlichkeitsmodell genannt. Die Übung ist im Zuge eines Einzel- und Gruppensetting anwendbar.

Hierzu wird von dem Autor der Übung ein Arbeitsblatt angeboten, unterteilt in vier Grundstrebungen der Persönlichkeit und deren typische Eigenschaften, welches vom Klienten oder der Klientin ausgefüllt und im Anschluss gemeinsam mit dem Berater oder der Beraterin besprochen wird.

Die Übung dient der Fokussierung auf individuelle Ressourcen, dem Bewusstwerden der Stärken und Schwächen sowie der Erkenntnis der eigenen Entwicklungspotentiale.

Motivationspegel

Diese Übung kann man für folgende Beratungsphasen heranziehen: Anamnese, Selbsterkenntnis, Themenklärung und Umstellung. Hierbei geht es um Kommunikation und Assoziation. Auch in diesem Fall kann die Übung im Einzel- und Gruppensetting angewandt werden.

Aufgabenstellung ist die Bewusstmachung der eigenen Motivatoren und De-Motivatoren, das Aufspüren sowie das darauffolgende Auflösen von Blockaden und die Entwicklung von Perspektiven, wie Blockaden überwunden werden können. Anhand der Übung werden die zuvor genannten Aspekte grafisch dargestellt und anschließend können, durch gezielte Fragestellungen des Beraters oder der Beraterin, Schlussfolgerungen und mögliche Lösungsansätze ausgearbeitet werden. Es wird auch in die Vergangenheit geblickt und erörtert, ob derartige Motivationsblockaden bereits erfolgreich gelöst werden konnten beziehungsweise ob es diese auch schon in anderen Zusammenhängen gab.

Ein weiteres wichtiges Ziel dieser Übung ist die Entwicklung von Perspektiven sowie die Realisierung der Ermächtigung der eigenen Handlungswirksamkeit.

Reise durch den Körper

Diese Übung eignet sich zur Selbsterkenntnis, zur Entspannung und kann auch für den Abschluss einer Beratungseinheit herangezogen werden. Methodisch wird sie der Körperarbeit zugeordnet und kann sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting ausgeführt werden.

Der Berater oder die Beraterin leitet anhand von Anweisungen durch die Übung. Durch Pausen wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Zeit zur Wahrnehmung des Körpers und der Gefühle geboten.

Ziel dieser Übung ist die Stärkung der Selbstwahrnehmung sowie die Förderung der Fähigkeit zur Fokussierung und Entspannung.

Fazit

Das Buch „66 Methoden der individualpsychologischen Beratung“ ist eine reichhaltige, bedürfnisbezogene Sammlung unterschiedlichster Übungen. Diese können von „alle[n] Fachleute in beratenden Tätigkeiten“ (Fuest, John, & Wenke, 2014, S. 5) ausgewählt werden, um ihr Spektrum an Methoden zu erweitern und kann als Anreiz für eigene Ideen und Anwendungsmöglichkeiten gesehen werden.

Literatur

Fuest, Ada, John, Fiedel & Wenke, Matthias (Hrsg.). (2014). *Handbuch der Individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis. Zusammenhänge erschließen-Horizonte öffnen*. Münster: Waxmann.

Autorin

Mag.^a pth. Christina Pelikan
Psychotherapeutin/Individualpsychologie
Schadekgasse 5/10
1060 Wien
Tel.: +43 (0) 664 112 08 26
E-Mail: pelikan@praxis-pelikan.at
www.praxis-pelikan.at