

## WAS BEDEUTET SINNORIENTIERT

### IN MEINER ARBEIT?

„Der Mensch ist durchdrungen von einem Willen zum Sinn“ Viktor Frankl

Sinnorientierung kann eine Anreicherung in der Supervision, im Coaching und in der Beratung sein. Sinnorientierung kann eine Hinwendung zur Thematik von Sinn, Werten, Freiheit und Verantwortung bedeuten, wenn diese in der Beratung auftauchen und von Ihnen gefragt sind. Die logotherapeutische Beratung bietet dafür Anregungen und Methoden, die hilfreich und einträglich sein können.

Daneben steht „Sinnorientierung“ als eigenständiges Angebot meiner Beratungstätigkeit. Genauere Angaben finden Sie auf meiner Homepage unter Angebot: Sinnorientierte Beratung.

### ... UND WAS IST EIN

### „SINNSPRUNG“?

Der Begriff „Sinnsprung“ stammt aus der Philosophie von Heinrich Rombach (1923-2004), einem Schüler von Martin Heidegger- aus seinem Werk „Strukturontologie- Eine Phänomenologie der Freiheit“.

Er beschreibt damit einen Schritt, einen Sprung in etwas, das sich eben erst durch diesen Sprung bildet. Dieses war also vorher als solches nicht schon da, sondern es entsteht durch diesen Sprung. Vorher, war das, das sich nun durch den Sprung ergibt, „unvordenklich“ (ich konnte es mir absolut nicht vorstellen). Es war nicht sichtbar, weil man es von aussen nicht erkennen konnte- nur durch eigenes Erleben wird es fassbar. Durch diesen Sprung ist man mittendrin in etwas Neuem und dadurch entsteht auch neuer Sinn.

„Der Sinnsprung kann so Quelle des Erkennens sein.“ Heinrich Rombach

### DANIELA MELONE

dipl. Supervisorin & Coach BSO  
Logotherapeutische Beraterin HF i.A.  
dipl. Mütterberaterin HF  
dipl. Erwachsenenbildnerin FA  
Pflegefachfrau HF

Praxis:

Predigerplatz 50  
8001 Zürich

Korrespondenz:  
Stettbachstr. 36  
8600 Dübendorf

044 | 822 47 90

079 | 333 68 79

daniela.melone@sinnsprung.ch

www.sinnsprung .ch



Supervision | Bildung | Beratung

## WAS BEDEUTET...

LÖSUNGSORIENTIERT

SYSTEMISCH

RESSOURCENORIENTIERT

KUNSTORIENTIERT

SINNORIENTIERT

...IN DER BERATUNG?

## WAS BEDEUTET LÖSUNGS- ORIENTIERT IN MEINER ARBEIT?

„Lieber Lösungen entwickeln als Probleme analysieren“ Steve de Shazer

Stellen Sie sich vor, sie verlieren immer wieder Dinge: Schlüssel, Portemonnaie... Das ist sehr ärgerlich, kostspielig und aufwändig. Um das zu ändern analysieren sie ganz genau, weshalb sie die Dinge verlieren: sie finden heraus, dass sie mit den Gedanken ständig woanders sind, einen zu grossen Druck bei der Arbeit haben. Sie analysieren bis in kleinste Details und finden viel über die Ursachen heraus. Das sind wichtige Erkenntnisse- aber helfen sie, direkt und konkret, die Schlüssel nicht mehr zu verlieren?

Die Lösungsorientierte Beratung geht davon aus, dass es für einen Menschen hilfreicher ist, sich auf den wünschenswerten Zustand- auf das, wie es sein soll, wenn es gut ist- zu konzentrieren, als lange ein Problem zu analysieren. Ein genaues kennen des Problems bringt nicht viel für die Lösung, denn es orientiert sich an dem, was nicht funktioniert, nicht gut ist- dem „nicht“. Es bindet viel Zeit und Kraft- manchmal verstärkt es sogar das, was Sie bekämpfen.

Als Lösungsorientierter Beraterin möchte ich von Ihnen ganz andere Dinge wissen: wie soll es sein, wenn es für Sie gut ist? Was stellen Sie sich vor, was dann anders sein wird für Sie und für andere. Wo und wie haben Sie es denn bereits geschafft, weniger Dinge zu verlieren? Es gilt also zu erkennen, was bereits gut funktioniert und beibehalten werden soll.

Mein Augenmerk gilt den positiven Unterschieden und Veränderungen: davon kann man für eine Lösung viel lernen, denn sie tragen diese in sich. Die Veränderungen werden in kleinen Schritten eingeführt- etwas, das Sie auch bewältigen können.

Und oft ziehen kleinste Veränderungen grosse nach sich...

## WAS BEDEUTET SYSTEMISCH IN MEINER ARBEIT?

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur so selten dazu.“ Ödon von Horvath

Wer mit anderen Menschen zusammen lebt und arbeitet steht mit diesen in Beziehung- in sozialen Gebilden, sogenannten Systemen.

Jedes System entwickelt seine Eigenheiten, was einen grossen Einfluss auf die einzelnen Menschen hat. Es werden Rollen übernommen und zugeschrieben, die vielleicht weniger mit dem Individuum als mit der Gruppe zu tun haben, Muster werden gelebt, Regeln befolgt.

In der systemischen Arbeit werden Zusammenhänge und Wechselwirkungen genauer betrachtet. Solche Aspekte werden in allfällige Lösungsszenarien mit einbezogen, denn es ist hilfreich, die Gegebenheiten eines Systems mit ein zu beziehen und zu nutzen.

## WAS BEDEUTET RESSOURCEN- ORIENTIERT IN MEINER ARBEIT?

„Das Bewusstsein unserer Kräfte steigert sie.“ Luc de Clapiers Vauvenargues

Ressourcen sind einerseits Quellen, aus denen jeder einzelne auf seine Art und Weise Kraft, und Wohlbefinden schöpft. Andererseits sind damit auch eigene Fähigkeiten, Eigenschaften und Stärken gemeint. Diese Quellen sind sehr vielseitig und persönlich und nicht immer sofort als Hilfen erkennbar. Die Ressourcen gilt es ausfindig zu machen, zu entwickeln und für das eigene Anliegen zu nutzen.

Die Ressourcenorientierung ist auch eine Grundhaltung, die sich an den Stärken und Kompetenzen eines Menschen orientiert, nicht an seinen Schwächen.

## WAS BEDEUTET KUNSTORIENTIERT IN MEINER ARBEIT?

„Kunst schafft Können“ Hanspeter Stalder

Kennen Sie das: Sie grübeln über etwas nach, suchen nach einer Lösung... Es geht nicht vorwärts, Druck baut sich auf, die Gedanken scheinen sich im Kreis zu drehen. Plötzlich- vielleicht unter der Dusche- haben Sie *den* Einfall, der Sie weiter bringt! Die kunstorientierte Arbeit betrachtet dies nicht als Zufall, sondern als nachvollziehbares Geschehen: Sie haben sich, vom Thema distanziert (nicht mehr auf das Thema konzentriert), haben es für einen Moment los gelassen und sich etwas anderem zu gewandt.

Schöpferisches und produktives Denken, wie es beim lösen von Problemen gefordert ist, gelingt durch ein zurücktreten und los lassen von einengenden Sichtweisen und Gedanken.

Der kunstorientierte Ansatz in der Beratung macht sich „dieses weg gehen von etwas“ für die Lösungsfindung zu nutze. Methodisch wird das „Dezentrierung“ genannt: für eine kurze Sequenz innerhalb der Beratung lade ich ein, etwas ganz anderes zu tun- etwas, das mit der (schwierigen) Situation nichts zu tun hat. Das kann etwas künstlerisches, spielerisches, sensibles oder ähnliches sein. Es ist wichtig, dass das, wozu ich einlade ganz einfach ist- es sollen keine Kunstwerke geschaffen werden, sondern etwas, das Neugierde, und Experimentier-Freude weckt.

Im Anschluss an eine Dezentrierung, wird ein Bezug zum ursprünglichen Anliegen hergestellt- dies ermöglicht Vielfalt und Perspektivenreichtum in Bezug auf das eigene Denken, Handeln und Erleben. „Aha- Erlebnisse“ eben...