

**Evelyn Burger**  
Coaching und Psychotherapie  
systemisch-lösungsorientiert

Ansatz, Methoden, Schwerpunkte

**Arbeitsschwerpunkte:**

Einzelcoaching für Führungskräfte und Privatpersonen  
Teamcoaching / Teamentwicklung  
Supervision

Mich leitet **die Prämisse:**

Alle Kompetenzen und Fähigkeiten, die ein Mensch benötigt, um ein aktuelles inneres Problem zu lösen oder eine innere Blockade zu überwinden oder sich einer Herausforderung zu stellen, liegen schon in ihm bereit. Sie finden sich in den gespeicherten, zum Teil verschütteten, Erfahrungen von erfolgreich bewältigten Situationen, von Kompetenzerleben, von geglückten Problemlösungen, von erlebter Sicherheit, Stärke, Ausgeglichenheit und guter Verbundenheit mit den eigenen Kräften und Potenzialen.

**Vertrauen und Zuversicht:**

Dieses in der Grundüberzeugung (s.o.) begründete und durch reichhaltige Erfahrung verstärkte Vertrauen in die Ressourcen und Kompetenzen meiner Klienten schafft ein Kooperationsklima voller Zuversicht, Wertschätzung und positiver Erwartung. Es gibt immer verschiedene Wege, die zum Ziel führen, wir finden den aktuell geeignetsten.

**Wie werden die Ressourcen gefunden und nutzbar gemacht?**

Basierend auf systemisch-lösungsorientierten Methoden können wir durch Aufmerksamkeitsfokussierung und Imagination Erfahrungen von Lösungs- und Kompetenzerleben aufspüren, auswählen, wiedererlebbar und für das aktuelle Anliegen modifiziert anwendbar machen.

Um dies besonders effektiv und kräfte- und zeitsparend umzusetzen, werden Auffinden und Wiederbelebung der benötigten Kompetenzen und hilfreichen Erfahrungen auf drei Ebenen angeregt:

- rationales Denken
- intuitives Wissen, gefühlshaftes Erleben
- Körperkoordination und Signale des Organismus

**Der systemische Aspekt:**

Damit Veränderungen des Verhaltens, der Haltung, kraftvolle Anwendung bisher schlummernder Potenziale erfolgreich und dauerhaft realisiert werden können, ist es erforderlich, auf die ‚System-Kompatibilität‘ der neuen Verhaltensweisen zu achten. Nur was in das Wertesystem des Coachee’s ebenso passt wie in seinen familiären und in seinen Arbeitskontext, kann erfolgreich umgesetzt werden. Die systemische Sicht und damit verbundene Fragen und Anregungen fördern und erhalten das innere Gleichgewicht und sichern die Beständigkeit erreichter Erfolge sowie ihre Weiterentwicklungsfähigkeit.

## **Das Modell des inneren Teams**

Im Coaching wie auch in Seminaren arbeite ich häufig mit dem Modell des inneren Teams, (entwickelt von Gunther Schmidt unter dem Namen ‚inneres Parlament‘ und ‚innere Familie‘ und von Friedemann Schulz von Thun), einer hochwirksamen Methode, um die eigenen Kompetenzen zu aktivieren, persönliche Blockaden und innere Konflikte zu überwinden, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und Energien freizusetzen.

Handlungs- und Entscheidungsblockaden resultieren oft aus inneren Konflikten. Durch unwillkürliche Identifikation mit einer der vorhandenen Seiten der Person, d.h. mit einer der verschiedenen Erlebnisweisen und Bewertungsinstanzen werden andere Erlebens- und Gestaltungsmöglichkeiten blockiert. So kann es in vergleichbaren Situationen zu einschränkenden und von der handelnden Person unerwünschten und als Kompetenzverlust erlebten Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern kommen.

Durch Imagination der verschiedenen inneren Anteile als Personen, mit denen man kommunizieren, würdigend umgehen und verhandeln kann, können überstarke einseitige Identifikationen aufgelöst werden zugunsten eines differenzierteren Selbstverständnisses und eines stimmigen Miteinanders der Anteile.

Das Modell schafft einen Perspektivenwechsel und eröffnet neue Wahlmöglichkeiten, denn es werden auch andere eigene Seiten spürbar, Ressourcen werden zugänglich. Die Gesamtperson übernimmt wieder die Führungsposition in ihrem inneren Team und stellt eine optimale Kooperation der inneren Anteile her, sodass wieder das volle Potential an Kompetenzen und Energie zur Verfügung steht.

Das Modell des inneren Teams eignet sich auch hervorragend als Selbstcoachingmethode. Meine Coachees und Seminarteilnehmer erlernen dieses Instrument, verbunden mit anderen Techniken der systemisch-lösungsorientierten Arbeitsweise, und sind anschließend in der Lage, eigenständig

- mit wichtigen eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen,
- persönliche Ressourcen und Energien zu aktivieren,
- ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen,
- Schritte zur Erreichung ihrer persönlichen Ziele zu entwickeln und zu gehen.

Zur Nacharbeit und zur Unterstützung des Transfers in den Alltag ist eine Weiterbetreuung per Email und Telefon möglich. Zusätzlich helfen von mir erstellte Fragebögen und Übungsanleitungen bei der eigenständigen Umsetzung des Erfahrenen und Gelernten.