



**Marlies Grasmann**

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

# Achtsame Kollegiale Beratung

Herbst 2017

# Ziele von achtsamer Kollegialer Beratung



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

**Übergeordnete Idee** besteht in:

➤ Verbesserung und Wiederherstellung von **Wohlbefinden** im beruflichen Alltag

Drei **zentrale Ziele**:

1. Gruppenmitglieder unterstützen und beraten sich gegenseitig
  - Bei Problemen und deren Bewältigung
  - Nicht nur solidarisch, sondern auch **lösungsorientiert** und **Fokus auf Fallgeber**
  - **Achtung**: nicht zu lange bei Problem Beschreibung verweilen (Problemtrance)
2. **Praxisbegleitende persönliche Weiterqualifizierung der ...**
  - ... eigenen **achtsamen** Beratungskompetenz
  - ... sozialen und kommunikativen Kompetenz
  - ... **achtsamen** Reflexionsfähigkeit und Schärfung der Wahrnehmung
  - ... **achtsamen** Differenzierung zwischen persönlicher Anteile und situativer/struktureller Faktoren
  - ... Handlungsperspektiven- und Optionen
  - ... Erkennung und Aktivierung eigener Ressourcen
  - ... Qualität der eigenen Arbeit
3. Das **Sähen von Samen** für eine **achtsame Unternehmenskultur**



# Definition Kollegiale Beratung

Quelle:

**Marion Roddewig:** Kollegiale Beratung in der Gesundheits- und Krankenpflege

- Unter dem Begriff Kollegiale Beratung ist die wechselseitige Reflexion unter Kolleginnen und Kollegen zu verstehen, die darauf ausgerichtet ist, für Probleme in der beruflichen Praxis systematisch Lösungen zu finden, das Wohlbefinden im beruflichen Alltag zu verbessern oder wiederherzustellen und Ideen für den beruflichen Alltag zu erhalten.

Definition: **achtsame** Kollegiale Beratung (nach Marlies Grasmann)

- Zu den o.g. nach Roddewig genannten Aspekten kommt in der Beratung folgende **achtsame Haltung** nach Thich Nhat Hanh und John Kabat Zinn zum Tragen.
  - Wohlwollend und mitfühlend
    - Analog der christlichen Haltung: *Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst:*
  - nicht bewertend
  - offen und neugierig erforschend
- Dabei lädt eine **Achtsamkeitsglocke** immer wieder jeden ein zur Überprüfung der Haltung
  - Bin ich noch wohlwollend, mitfühlend und nicht bewertend?
  - Bin ich noch offen und neugierig erforschend oder sind meine Urteile festgefahren...?



# Merkmale von achtsame Kollegialer Beratung

Trotz unterschiedlicher Modelle und theoretischer Ausrichtungen sind **folgende Merkmale charakteristisch:**

- Eine **Achtsamkeitsglocke** lädt immer wieder jeden ein zur Überprüfung der Haltung
  - Bin ich noch wohlwollend, mitfühlend und nicht bewertend?
  - Bin ich noch offen und neugierig erforschend oder sind meine Urteile festgefahren...?
- **Selbststeuerung** der Gruppe ohne dauerhafte Begleitung eines beratenden Experten
- **Klares Setting** mit Rollenverteilung und Transparenz der Methodik
- Es gibt ein **Anliegen**, das reflektiert werden soll:
  - **Entscheidend** ist welches **Ziel die ratsuchende Person** mit Hilfe der Gruppe erreichen will, und **nicht**, was andere möglicherweise für notwendig halten.
- **Gleichberechtigung** aller Gruppenmitglieder und jeder beteiligt sich **aktiv**
- **Wechselnde Rollenverteilung** und **wertschätzende** Grundhaltung gegenüber Gruppe
  - Rollen wechseln ständig, sonst besteht Gefahr, dass Gleichwertigkeit leidet.
  - gerade dieses permanente Rotationsprinzip birgt Chancen zu Wachstum
- **Wichtigste Ressource** sind die Gruppenmitglieder
  - **Jeder verfügt** über Fachwissen, Berufs- und Lebenserfahrung und seine besondere Sichtweise.
  - Auf dieses **Potential fußt** die Kollegiale Beratung

# Überblick Inhalte: Achtsame Kollegiale Beratung



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

1	<b>Einstieg achtsame Kollegiale Beratung (90+30=120 Min.)</b>
2-3	Achtsamkeit und achtsame Kommunikation (2x90+2x30=240 Min.)
4	Hilfreiche achtsame Gesprächsführung (90+30=120 Min.)
5	Achtsame Beratung mit Brainstorming (90+30=120 Min.)
6	Achtsame Beratung mit Kopfstand-Brainstorming (90+30=120 Min.)
7	Achtsame Beratung mit Resonanzrunde (90+30=120 Min.)
8	Achtsame Beratung mit Schlüsselfrage (er-) finden (90+30=120 Min.)
9	Achtsame Beratung mit Rollenspiel (90+30=120 Min.)
10	Achtsame Beratung mit „freiwählbarer Wunsch“-Methode (90+30=120 Min.)



# Inhalte der einzelnen Einheiten

1. **Einstieg achtsame Kollegiale Beratung** (90+30=120 Min.)
  - Einstieg in das Thema durch Übung
  - Merkmale und Rahmenbedingungen Kollegialer Beratung
  - Ziele Kollegialer Beratung
  - Grenzen der kollegialen Beratung und geeignete Themen
  - Erläuterung der verschiedenen Rollen und deren Aufgaben
  - Erläuterung der 6 Phasen der Kollegialen Beratung
  
2. **Einführung Achtsamkeit** (90+30=120 Min.)
  - Herkunft der Achtsamkeit
  - Wesentliche Aspekte der Achtsamkeit und deren Grundhaltung
  
3. **achtsame Kommunikation** (90+30=120 Min.)
  - Achtsames Zuhören
  - Kommunikationsmodelle und Kooperationsfertigkeiten
  - Metakommunikation und Feedback
  - praktische Übung zu Feedback
  - achtsame und wertschätzende Kommunikation



## Inhalte der einzelnen Einheiten

4. **Hilfreiche achtsame Gesprächsführung** (90+30=120 Min.)
  - Menschenbild
  - Grundhaltung der Berater
  - verständnisvolles, aktives Zuhören
  - hilfreiches Fragen
  - Gestaltung von Erfahrungsaustausch
5. **Achtsame Beratung mit Brainstorming** (90+30=120 Min.)
  - Theorie zur Beratungsmethode
  - praktische Durchführung am konkreten Fall.
6. **Achtsame Beratung mit Kopfstand-Brainstorming** (90+30=120 Min.)
  - Theorie zur Beratungsmethode
  - praktische Durchführung am konkreten Fall.



## Inhalte der einzelnen Einheiten

- 7. Achtsame Beratung mit Resonanzrunde (90+30=120 Min.)**
  - Theorie zur Beratungsmethode
  - praktische Durchführung am konkreten Fall.
- 8. Achtsame Beratung mit Schlüsselfrage (er-) finden (90+30=120 Min.)**
  - Theorie zur Beratungsmethode
  - praktische Durchführung am konkreten Fall.
- 9. Achtsame Beratung mit Rollenspiel (90+30=120 Min.)**
  - Theorie zur Beratungsmethode
  - praktische Durchführung am konkreten Fall.
- 10. Achtsame Beratung mit „Wunsch“-Methode (90+30=120 Min.)**
  - Theorie zur Beratungsmethode
  - praktische Durchführung am konkreten Fall.

# Kursaufteilung



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Variante 1: wöchentlich 2h (10x120Min)

- Dauer des Kurses 10 Wochen (insgesamt 1200 Min = 20h)
- Dabei beginnt und endet jede Kurseinheit mit ca. 15Min. Meditation und Achtsamkeit

Vorteil: mehr Achtsamkeitspraxis möglich

## Variante 2: verteilt auf 3 Tage (10\*90Min plus 6\*15Min Achtsamkeit)

- Dauer des Kurses 3 Tage a 6h (insgesamt 18h)
- Dabei beginnt und endet jeder Tag mit ca. 15Min. Meditation und Achtsamkeit
- Eventuell kann noch ein achtsames Mittag-Essen in Stille eingebaut werden

Der Kurs ist insgesamt mit dem **Schwerpunkt auf praktischem Training** der Beratung konzipiert.

- Lediglich die Kurseinheiten 1-4 (von 10) sind im Schwerpunkt theoretisch, bei allen anderen Einheiten werden die Methoden anhand von Situationen aus dem beruflichen Alltag praktisch trainiert.