



Dr. Anna Maria Beck
COACHING FÜR PROMOVIERENDE

Intro to

(Systemisches) Peer-Coaching



Die Grundhaltung



1



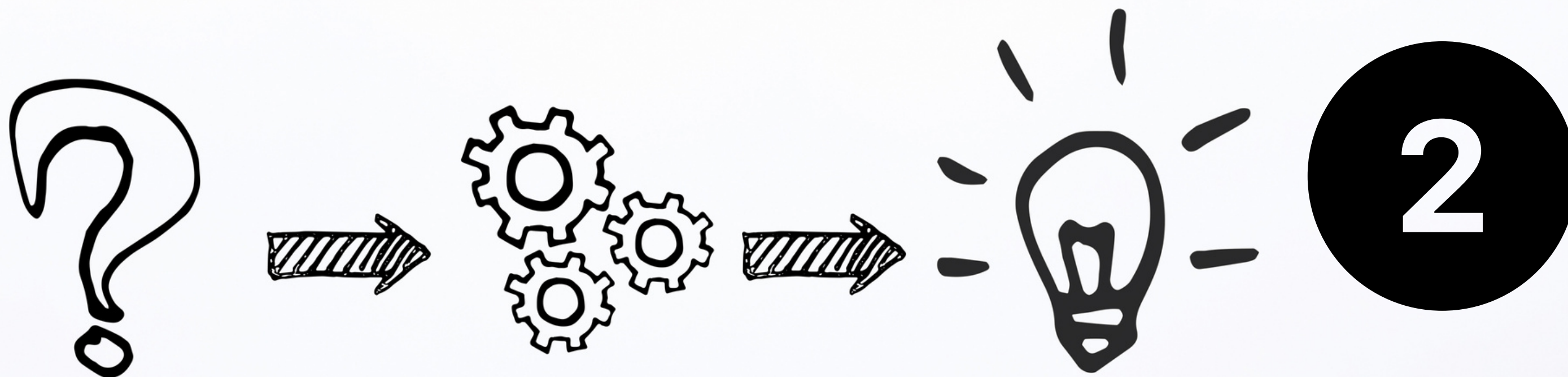
1



1



2







3



4



Grundannahmen

- "Realität", "Probleme" und "Lösungen" sind **subjektive Konstruktionen/Konstitutionen**: Unsere Sicht ist immer nur EINE mögliche Perspektive
- Wir entwickeln **Denk-, Emotions- und Verhaltensmuster**, die unsere Realität **widerspiegeln** und auf sie reagieren.
- Probleme haben eine **Funktion**, einen Sinn. Sie sind **Lösungsversuche**.
- Probleme existieren im Rahmen eines bestimmten **Systems**
- Jede:r ist **Expert:in für das eigene Leben** und verfügt über viele **Ressourcen** und Stärken, die bei der Problemlösung helfen



Unsere Rolle als (Peer-)Coaches

Wir unterstützen die Ratsuchenden dabei...

- ...die eigene **Sicht auf die Welt zu rekonstruieren** und auch andere mögliche Perspektiven einzunehmen
- ...das **relevante System** (z. B. Familie, Wissenschaft...) und z. B. **Machtstrukturen** zu identifizieren
- ...die eigenen **Denk-, Emotions- und Verhaltensmuster zu reflektieren** (z. B. Glaubenssätze zu identifizieren), zu hinterfragen und **Musterunterbrechungen** zu wagen
- herauszufinden, welche **Funktion das "Problem"** hat – was soll damit erreicht oder verhindert werden?
- Wir unterstützen die Ratsuchenden dabei, die eigenen **Ressourcen und Stärken** zu identifizieren. z. B., indem wir nach Ausnahmen fragen, nach Verhalten in anderen Lebensbereichen (z. B. Hobbies) oder nach Situationen, in denen eine Herausforderung erfolgreich bewältigt wurde

I used to harshly judge the part of me that self-sabotaged.

When I replaced the judgement with curiosity it led to the untold story behind that behavior.

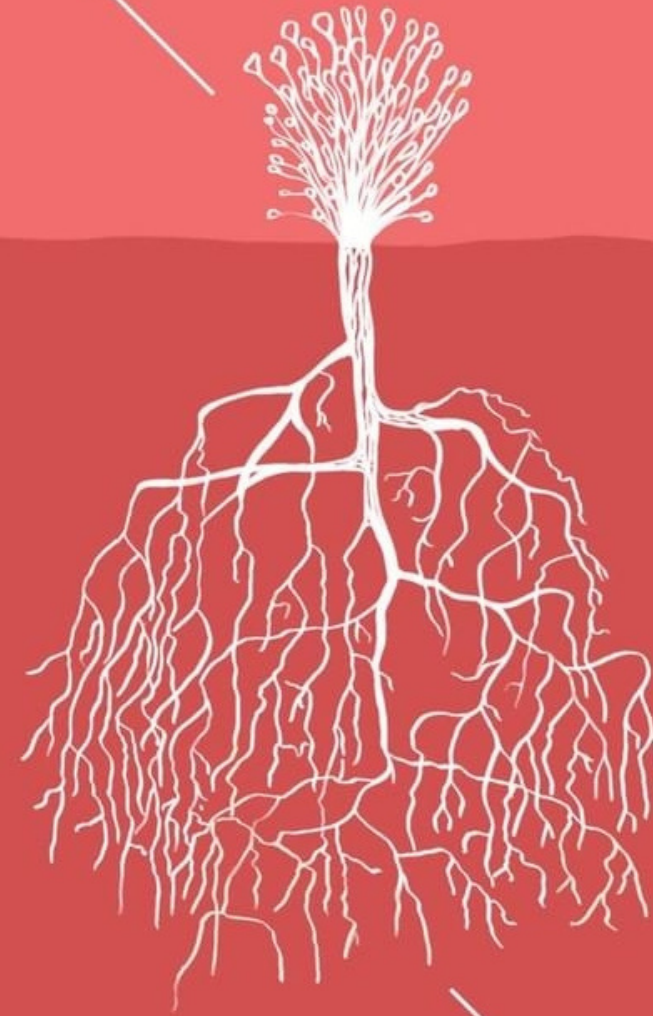
The untold story led to compassion.

The compassion led to self-love.

Self-love wins every time.

NATE POSTLETHWAIT

Your Conscious



Your Subconscious

@DRTARASWART