

ElBe - News 02/2024

Informationen für Sie - von Ihrem ElternBegleiter



Liebe Eltern,

dieser ElBe-Newsletter wird der letzte sein. Mit ihm möchte ich mich als Elternbegleiterin und Erzieherin von Ihnen verabschieden. Ich werde ab Mai in eine neue Tätigkeit in der Stadt Dresden wechseln.

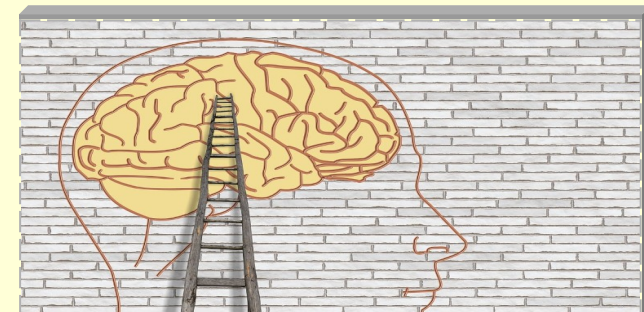
Den Beruf der Erzieherin habe ich fast 31 Jahre ausgeübt. Er war mein Traumberuf. Doch die Jahre gingen nicht spurlos an mir vorbei, gesundheitliche Beschwerden kamen dazu. Deshalb entschied ich mich zu diesem Schritt, denn wie sagte schon Arthur Schopenhauer: *„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

In meiner Ausbildung zur psychologischen Beraterin habe ich verschiedenste Fragestellungen zur Problemlösung kennengelernt. Eine ganz besondere Frage möchte ich Ihnen heute einmal stellen. Es ist die sogenannte **Wunderfrage**. Sie stammt von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, zwei amerikanischen Psychotherapeuten. Sie lautet:

***„Angenommen, während du schläfst
geschieht ein Wunder und dein Problem ist gelöst.
Woran würdest du das am nächsten Morgen bemerken?“***

Was ist eigentlich ein Problem?

Ein Problem ist die geistige oder reale Barriere zwischen einem unerwünschten Istzustand und einem erwünschten Endzustand.



Doch welcher ist der richtige oder beste Weg,
um zum erwünschten Endzustand zu gelangen?



Eine mögliche Vorgehensweise wäre folgende:

1. Machen Sie sich bewusst, an welchem unerwünschten Istzustand **Sie** etwas ändern wollen?
2. Überlegen Sie, wie der erwünschten Endzustand für **Sie** aussehen soll?
3. Reflektieren Sie, welche Barriere **Sie** von den beiden Zuständen trennt?
4. Schauen Sie zurück. Gab es Zeiten, in denen der erwünschte Endzustand schon mal da war?
5. Wenn Ja, wie haben Sie es damals geschafft, in diesen erwünschten Zustand zu kommen?
6. Wenn Nein, mit welchem Schritt können Sie beginnen, die Barriere zu überwinden?
7. Gehen Sie in kleinen Schritten. Feiern Sie jeden auch noch so kleinen Erfolg, der Sie dem erwünschten Endzustand näher bringt.

Finde heraus, was gut funktioniert und passt - und tu mehr davon! Steve de Shazer

Wenn etwas nicht funktioniert, dann höre damit auf und versuch etwas anderes! Steve de Shazer

Liebe Eltern,

Wie sehen Ihre „erwünschten Endzustände“ aus?
Was wäre anders in Ihrem Leben, wenn sich ein oder mehrere Probleme lösen?
Wie würden Sie sich fühlen?

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg auf dem Weg in Ihre „erwünschten Endzustände“.

Passen Sie gut auf sich auf!

Kati Kietzmann

„Das Reden über Probleme schafft Probleme, das Reden über Lösungen schafft Lösungen!“ Steve de Shazer