

Positive Lebensbedingungen / Krisenbedingungen nach Schoenaker

Im Rahmen der Kindheit entstehen Bedingungen, die im erwachsenen Menschen als positive Lebensbedingungen resp. als Krisenbedingungen bezeichnet werden können. Es sind die Bedingungen, die ein Mensch erblühen und Lebensanteile als gelungen erleben lässt oder Bedingungen, die einen Menschen verkümmern lassen und die als Krisen verursachend anzusehen sind.

Immer jedoch hat der Mensch dabei im Sinne der Individualpsychologie eigene Anteile / Verantwortlichkeiten.

Vorgehen:

1. Der Klient bringt 7 – 10 schöne Erinnerungen aus der Kindheit mit. Kann durchaus bis ins Teenageralter gehen. Jedoch je früher desto unverfälschter.
2. Der/die BeraterIn lässt sich die Erinnerungen erzählen und schreibt sie in Kurzform untereinander auf ein Blatt.
3. Er/sie fügt 2 Spalten hinzu 1. Spalte „weil“, 2. Spalte „anstatt“.
4. Frage zu Spalte 1: Weshalb war es so schön für dich? Antwort: Weil...
5. Frage zu Spalte 2: Was hätte anders sein müssen, damit es dir nicht gefallen hätte? Gefühle miterfragen.

Auswertung:

1. Zusammenstellung aller Fakten, die unter Spalte 1 stehen = positive Lebensbedingungen = der Mensch fühlt sich gut und stimmig wenn...
2. Zusammenstellung aller Fakten, die unter Spalte 2 stehen = Krisenbedingungen = der Mensch fühlt sich unwohl bis hin zu eigentlichen Krisen wenn...

Beraterisches Vorgehen:

1. Spalte 1: Mein Anteil war, dass ich...
2. Spalte 2: Mein Anteil wäre gewesen, dass ich...
3. Verben, Denkmuster und Gefühle beachten!!! = Diese Handlungen / Gedanken / Gefühle kann die Person einsetzen, um in die pos. Bedingungen zu kommen, resp. setzt sie in den Krisenbedingungen als inneres Muster ein.
4. Integration in heute erlebte Situationen: Ich erkenne folgende Situationen im Heute die aufgrund der Lebens-/Krisenbedingungen in meinem Leben als gut erlebt werden bzw. zu Krisen führen.
5. Ich erkenne folgende Muster, Handlungsblockaden, Suchtgefährdung in meinen Krisenbedingungen.
6. Handlungsmuster erarbeiten bzw. bewusst machen, welche vermehrt positive Lebensbedingungen und weniger Krisenbedingungen im Leben bewirken.



Lebens- und Krisenbedingungen in Partnerschaft



• Reflexion / Fragen:

- Was ist die Gemeinsamkeit der beiden?
- Welche Lebensstilaussagen zeigen sich?
- Was führt bei wem zu Krisenbedingungen?
- Ableitende Probleme in der Partnerschaft?
- Was sind die gegenseitigen Vorwürfe / Klagen?
- Was sind die Bedürfnisse dahinter?
- Was kann jeder tun, um dem anderen in die positiven Lebensbedingungen zu helfen?
- Was kann jeder für sich selbst tun?