

Zukunft der Beratung

Der Band bietet eine kritisch-reflexive und potenzialorientierte Analyse moderner Beratung. Als reflexives und klärendes Handlungsfeld wird diese Form der Unterstützung für Ratsuchende und Zielgruppen wieder mehr an gesellschaftlich-strukturelle Verhältnisse und sozialpolitische Bedingungen gebunden. Praxisbeispiele und Fachbeiträge vertiefen diese Perspektive für die Erziehungsberatung.

Der Inhalt

- Beratung und Gesellschaft
- Entwicklungskompetenz und Spannungsfelder der Erziehungsberatung
- Praxismodelle der Erziehungsberatung

Mit Beiträgen von

Heiner Keupp, Gerald Hüther, Gerhard Roth, Frank Engel, Andreas Vossler, Michael Macsenaere und vielen mehr

Die Zielgruppen

Dozierende und Studierende sowie Praktikerinnen und Praktiker der Sozialen Arbeit, Pädagogik, Erziehungswissenschaft und Psychologie

Die Herausgeber

Dr. Stephan Rietmann leitet die Psychologische Beratungsstelle des Caritasverbandes Borken.

Maik Sawatzki, M.A. ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Erziehungswissenschaft der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster und Berater in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Ahlen.

Rietmann
Sawatzki Hrsg.



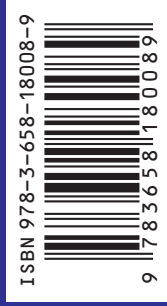
Zukunft der Beratung

Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion

Stephan Rietmann
Maik Sawatzki Hrsg.

Zukunft der Beratung

Von der Verhaltens-zur
Verhältnisorientierung?



► springer-vs.de

 Springer VS

Stephan Rietmann · Maik Sawatzki
(Hrsg.)

Zukunft der Beratung

Von der Verhaltens- zur
Verhältnisorientierung?

Editor Proof

 Springer VS

Herausgeber

Stephan Rietmann
Borken, Deutschland

Maik Sawatzki
Münster, Deutschland

Editor Proof

Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion

ISBN 978-3-658-18008-9 ISBN 978-3-658-18009-6 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-18009-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer VS

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer VS ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Inhalt

I Beratung und Gesellschaft

Standortbestimmung und Perspektiven institutioneller Erziehungsberatung. Teil 1: Beratung und gesellschaftlicher Kontext	3
<i>Stephan Rietmann und Maik Sawatzki</i>	
Die soziale Amnesie der Psychotherapie und von der Notwendigkeit der Gesellschaftsdiagnostik	21
<i>Heiner Keupp</i>	
Wege aus der Bequemokratie – Loslassen will gelernt sein	45
<i>Katharina Dutz und Niko Paech</i>	
Beziehungsgestaltung und Erziehungsberatung im Zeitalter von Digitalisierung und Globalisierung	73
<i>Gerald Hüther</i>	
Beratung: alte Selbstverständnisse und neue Entwicklungen	83
<i>Frank Engel, Frank Nestmann und Ursel Sickendiek</i>	
Neurowissenschaftliche Erkenntnisse für die Beratungs- und Coachingpraxis	117
<i>Alica Ryba und Gerhard Roth</i>	

II Entwicklungskompetenz und Spannungsfelder der Erziehungsberatung

Standortbestimmung und Perspektiven institutioneller Erziehungsberatung.
Teil 2: Entwicklungspotentiale für Erziehungsberatung als Ort individueller
und gesellschaftlicher Reflexion. 139
Stephan Rietmann und Maik Sawatzki

Erziehungsberatung in Zahlen: Statistiken und Kommentierungen
der Arbeitsstelle Kinder- und Jugendhilfestatistik. Steckbrief zur
Erziehungsberatung (§ 28 SGB VIII) 159
Sandra Fendrich, Jens Pothmann und Agathe Tabel

Erziehungsberatung im Angebots- und Anforderungsprofil. Vielfalt
aktueller und potentieller Tätigkeitsfelder, Angebote und Leistungen 165
Andreas Vossler und Mike Seckinger

Personalmanagement und -entwicklung in der Erziehungsberatung 185
Maik Sawatzki und Tobias Ruttert

Junge Erwachsene als Adressaten der Erziehungsberatung –
eine „neue“ Herausforderung 237
Johannes Hüning

Ergebnisse der bundesweiten „Wirkungsevaluation in der
Erziehungsberatung“ (Wir.EB) und deren Relevanz für
die Beratungspraxis 249
Jens Arnold und Michael Macsenaere

III Praxismodelle der Erziehungsberatung

Stadtteilarbeit als politisches Handeln in der Erziehungsberatung.
Ein Bericht am Beispiel der Beratungsstelle Südviertel in Münster 275
Felix Braun

Erziehungsberatung – Dialogpartner im interdisziplinären Kinderschutz . . . 283
Stephan Rietmann

Gegenseitiges Verstehen – nicht nur eine Frage der Sprache	297
<i>Andrea Domke</i>	
Training selbstregulativer Kompetenzen. Ein EU-Projekt der Erziehungsberatung	309
<i>Stephan Rietmann</i>	
Über die AutorInnen	321

Training selbstregulativer Kompetenzen

Ein EU-Projekt der Erziehungsberatung

Stephan Rietmann

Zusammenfassung

Selbstregulative Kompetenzen sind für eine wirkungsvolle und erfüllende Lebensgestaltung von zentraler Bedeutung. Menschen benötigen beispielsweise Affektregulation, Willenskraft, eine gute Selbstwahrnehmung und weitere Schlüsselfähigkeiten einer guten inneren Kooperation, um sich mit ihrer Umwelt erfolgreich auseinanderzusetzen, in tragfähigen Beziehungen zu leben und Kinder zu erziehen. In diesem Beitrag wird ein europäisches Verbundprojekt vorgestellt, in dem Methoden zur Messung und zum selbstinstruktiven Training von Selbststeuerung entwickelt werden. Eine Erziehungsberatungsstelle wirkt darin mit und bringt ihre Expertise ein.

Schlüsselwörter

Selbststeuerung – Willenskraft – Affektregulation – Selbstwahrnehmung – Selbstmitgefühl – Zielorientierung – Selbstverstärkung – Selbstentwicklung – Selbstintegration – innere Kooperation

Erziehungsberatung im EU-Projekt VOCIS

Beratung wird von Menschen in den meisten Fällen dann aufgesucht, wenn Probleme der äußeren oder der inneren Kooperation auftreten (Gilligan, 2008). Beispiele für äußere Kooperationsprobleme sind der Verlust an Kooperationsfähigkeiten oder –möglichkeiten, Konflikte in vertraulichen persönlichen Beziehungen oder Probleme mit Vorgesetzten und Kollegen am Arbeitsplatz. Innere Kooperationsprobleme betreffen den Umgang einer Person mit sich selbst. Sich klare Ziele zu setzen, bei Anstrengungen durchzuhalten oder mit Frustration, schwierigen Affekten und Problemen umzugehen, erfordern einen gut funktionierenden Selbstumgang. Selbststeuerung ist eine grundlegende und integrative Kompetenz, die eine wesentliche Voraussetzung für zufriedenstellende Beziehungen und Erfolg in Schule und Arbeitsleben ist. Wirksame Beratung, Coaching und Therapie unterstützen und entwickeln Zustände, die es KlientInnen ermöglichen, ihre Anliegen, Probleme und Entwicklungsaufgaben selbst zu bewältigen. Damit soll Beratung im Kern einen Beitrag zur Verbesserung von Selbststeuerung leisten.

Im Rahmen eines von der EU geförderten Projektes soll identifiziert werden, welche spezifischen Funktionen Selbststeuerung impliziert, wie man diese in einer Selbsteinschätzung erfassen kann und wie sich diese Funktionen mit Selbstinstruktion, Übungen, Training und am Arbeitsplatz gezielt fördern lassen. Das EU-Projekt VOCIS (Vocational Training of the Inner Self) arbeitet mit wissenschaftlichen Methoden und Standards an der Entwicklung praxisfähiger Lösungen. VOCIS (www.vocis.org) besteht für die Laufzeit von 2016 bis 2018 aus fünf Partnern, die im Schwerpunkt psychologische, sozialwissenschaftliche und systemische Kompetenz einbringen:

- Fondation Caritas Luxembourg (Luxembourg)
- Antares – Societa per lo Sviluppo dei Sistemi Organizzativi (Rom, Italien)
- Ballymun Job Centre Co-operative society limited (Dublin, Irland)
- University of Zadar (Zadar, Kroatien)
- Caritasverband für das Dekanat Borken e. V. (Borken, Deutschland)

Hintergrund und Notwendigkeit des Projekts

Die Arbeitswelt in westlichen Gesellschaften hat einen intensiven Strukturwandel erfahren, der vor allem durch Entwicklungen wie Globalisierung und Digitalisierung und den damit einhergehenden Flexibilisierungen des Arbeits- und Wirt-

schaftslebens bestimmt ist. Dies hat tiefgreifende Auswirkungen auf Menschen, Teams und Organisationen. Insbesondere Beschleunigung und Veränderungen der Zeitstrukturen (Rosa, 2012) wirken sich zunehmend aus. Zu den problematischen Folgen gehören die Zunahme von Überforderung, psychischer Belastungen, von Burnout und Depressionen, die die Weltgesundheitsorganisation WHO bis 2020 als eine der bedeutendsten gesundheitlichen Störungen erwartet. Allgemein lässt sich Burnout als eine Dysbalance zwischen Verausgabung durch hohe Verantwortung, Arbeitsintensität, Zeitdruck sowie widersprüchliche Anforderungen und Anerkennung verstehen. In erster Linie ist nicht zu viel Arbeit das Problem, sondern unter welchen Umständen und mit welchen inneren Einstellungen diese Arbeit erbracht wird. Die nachstehenden exemplarischen Daten verdeutlichen anhand verschiedener Studien und Untersuchungsbereiche die massiven Auswirkungen des Arbeitslebens auf menschliche Gesundheit:

- Arbeitsstress aufgrund von Gratifikationskrisen liegt in Deutschland bei 9,3 % aller Beschäftigten vor (DAK Gesundheitsreport, 2012), so dass etwa jeder zehnte Beschäftigte täglich diese Erfahrung macht. Damit sind hohe individuelle, soziale sowie organisations- und gesellschaftsseitige Krankheitskosten verbunden. Seit Jahren gibt es anhaltend hohe Fallzahlen von Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Störungen im Gesundheits- und Sozialwesen, besonders niedrig sind die Zahlen hingegen bei Banken und Versicherungen (DAK Gesundheitsreport, 2012).
- Als typische Belastungsquellen werden Multitasking, hoher Termin- und Leistungsdruck, Monotonie, Störungen und Unterbrechungen, sehr schnelles Arbeitstempo und wiederkehrende Konfrontation mit neuen Aufgaben benannt. Vordere Plätze der Belastungsskala belegen Zeit- und Leistungsdruck (40 %), lange Arbeitszeiten und Arbeitswege (35 %), erst dann folgen physische Einwirkungen (Lärm, Hitze, etc.) (Robert Koch Institut (RKI), 2011).
- Die Fallzahlen psychischer Erkrankungen und die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage haben sich in den letzten 20 Jahren in etwa verdoppelt (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, 2011).
- Der Ausblick in die Zukunft der Arbeits- und Lebenswelt und die dafür prognostizierten Veränderungen lässt eine weitere Dynamisierung erwarten. Komplexität, Unvorhersehbarkeit und Ambiguität verschiedener Lebensbereiche nehmen offenbar zu. Hierzu passt die Erhebung des arbeitnehmernahen Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) im Index Gute Arbeit, in der bereits 2010 festgestellt wurde, dass 36 % aller Beschäftigten nicht glauben, dass sie ihren Beruf bis zum Rentenalter durchhalten können – mit steigender negativer Tendenz.
- Einen Spitzenplatz für einen Belastungsfaktor, der sich am stärksten auf die Gesundheit auswirkt, gilt die Beeinträchtigung im Arbeitsklima (RKI, 2011). Aber

auch arbeitsbezogene psychische Belastung und Beeinträchtigung werden von immerhin 12 % aller Berufstätigen angegeben. Dabei nehmen Akademiker einen Spitzenplatz ein (17,6 %), den sie sich mit Leitungs- und Führungskräften teilen (16,9 %) wie das Statistische Bundesamt in seiner Schrift *Qualität der Arbeit* (2012) meldet. Die Erfahrung zunehmender Verdichtung und Intensivierung der Arbeit ist ein flächendeckendes, breites Phänomen, das 63 % aller Beschäftigten berichten. Je nach Quelle berichten 40 % oder 52 % von ständigem Zeitdruck und Hetze (DAK Gesundheitsreport, 2012; DGB Index Gute Arbeit, 2012).

Im Kontrast zu dieser eindrücklichen Entwicklung steht der Umgang mit diesen Problemen. „Psychische Belastungen werden in Deutschland teilweise immer noch belächelt, ironisiert und bagatellisiert“ (Bauer 2015, S. 66).

Die hier für die Arbeitswelt skizzierten Phänomene gelten inzwischen auch für das Bildungs- und Erziehungssystem, in dem beispielsweise das Turboabitur nach acht Jahren erworben wird. Die gestiegene Erwartung an Eigenverantwortung, Selbstoptimierung und Leistungsverhalten sind bereits prägende Erfahrungen kleiner Kinder, von Jugendlichen und ganzen Familien. Systemische Wechselwirkungen zwischen Arbeit, Beziehungen, Familie und Freizeit lassen Fern- und Nebenwirkungen dieser makrosystemischen Veränderungen erwarten.

Wo externe Vorgaben an Einfluss abnehmen, kommt der individuellen Selbststeuerung eine steigende Bedeutung zu: Durch den Wegfall sowie die Fragilität normierender Institutionen und externer Vorgaben wird die Regulierung des Alltags zunehmend zur persönlichen Aufgabe des Einzelnen. Diese Modernisierung hat zunächst zu deutlichen Gewinnen an individuellen Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten geführt, gleichzeitig zu einer erheblich gestiegenen Eigenverantwortung.

Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Lebensqualität, Zufriedenheit und nicht zuletzt auch gelingende Beziehungen werden wesentlich durch eine gute Selbststeuerung bestimmt.

In dem hier skizzierten Kontext soll das Projekt einen präventiven Beitrag leisten, mit dem Zielgruppen aus dem Arbeitseben sozialer und gesundheitlicher Berufe und im folgenden Schritt auch Kinder, Jugendliche und Eltern selbstinstructive Möglichkeiten zur Stärkung ihrer Selbststeuerung bekommen. Diese können allerdings sozialpolitische Steuerungsaufgaben sowie gute Arbeitsorganisation und Führung nicht ersetzen, wie weiter unten noch dargelegt wird.

Selbststeuerung: Innere Kooperation mit sich selbst

In einer Recherche sind unterschiedliche Aspekte von Selbststeuerung, die für die Ziele dieses Projektes und praktische Erfordernisse von Beratung, Coaching und Psychotherapie weiterführend sind, identifiziert worden. Die Vielfalt der Quellen beinhaltet Fachbücher und Studien persönlichkeits- und sozialpsychologischer Grundlagenforschung, psychotherapeutische Leitkonzepte, neurobiologische Grundlagen von Entwicklung und Veränderung und weitere Fachgebiete. Für VOCIS einflussreiche persönlichkeits- und motivationspsychologische Grundlagen stammen insbesondere von Kuhl (2001; 2010) sowie von Scheffer (2005). Die für die Therapiepraxis relevanten Leitkonzepte und – ideen stammen von Gilligan (2008), Germer (2009), Schwartz (1995) sowie Watkins und Watkins (2012). Die Arbeit von Roth und Ryba (2016) über neurobiologische Grundlagen menschlicher Veränderung und die Arbeiten von Dweck (2006) zur Bedeutung statischer und dynamischer Selbstbilder haben Hinweise auf Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Veränderung gegeben. Weitere nützliche Quellen sind die Arbeiten von Bauer zur Selbststeuerung (2013) und die Arbeit von Bauer (2015) zu Veränderungen in der Arbeitswelt, die Arbeit von Baumeister und Tierney (2011) zur Willenskraft, die Grundlagen von LeDoux (1996) zur Bedeutung und Entstehung von Emotionen und die Arbeiten zur Relevanz von Achtsamkeit von Neff (2003) sowie Zimmermann, Spitz und Schmidt (2015) sowie die Arbeit von Walsh (2011) zur Bedeutung des Lebensstils.

Aus dieser Recherche ergaben sich für die Ziele von VOCIS acht theoretische Konstrukte, die verschiedene Aspekte von Selbststeuerung beschreiben. Diese Selbststeuerungsfunktionen beinhalten emotionale, motivationale, kognitive und volitionale Aspekte und sind für das Verständnis von Selbststeuerung sowie für individuelle Entwicklungsprozesse relevant. Diese Dimensionen werden im Folgenden kurz skizziert.

- **Selbstwahrnehmung.** Damit ist gemeint, wie gut es einer Person gelingt, eigene Bedürfnisse, Präferenzen und Absichten zu spüren, zu erkennen und diese gegenüber Fremderwartungen zu prüfen. Darin ist enthalten, wie gut die Selbstbeobachtung, d. h. die Erfahrung eigener somatischer Marker (Damasio, 2004) und der Selbstzugang (Kuhl, 2010) sind.
- **Zielorientierung** beschreibt, wie handlungswirksam, klar, realistisch, terminbezogen, messbar und operationalisiert die Ziele sind, die eine Person verfolgt. Dazu sind überdies Mottoziele handlungsleitend (Storch & Krause, 2014).
- **Willenskraft** (Baumeister und Tierney, 2011) umfasst, wie wirkungsvoll und intensiv eine Person die Ziele, Absichten und Pläne, die sie sich gesetzt hat,

in ergebnisorientiertes und konkretes Handeln umsetzt. Zudem beschreibt diese Dimension, wie eine Person sich auf eine Aufgabe konzentrieren kann, sich dabei Erfolg und Leistung vorstellt und ihre Zeit angemessen zwischen Geschwindigkeit und Korrektheit einteilt.

- Affektregulierung (Daitch, 2007; Kuhl, 2001, 2010) beschreibt, wie es einer Person gelingt, die für die verfolgten Ziele adaptiven Affekte und Emotionen zu fördern, aufrechtzuerhalten und flexibel zwischen negativen und positiven Affekten wechseln zu können. Weiterhin ist enthalten, wie eine Person mit widersprüchlichen Anforderungen, mit Frustrationen und inneren Konflikten bei der Zielverfolgung umgeht und Impulse kontrollieren kann, die nicht zieldienlich sind. Ausgedrückt ist somit auch, wie die Person Misserfolg bewältigt, aus Fehlern lernt und sich auch bei erheblichen Anstrengungen motivieren kann
- Selbstverstärkung ist eine Dimension die beschreibt, wie es einer Person gelingt, sich selbst zu ermutigen, an Aufgaben selbst zu erinnern, förderliche innere Dialoge und Selbstgespräche verschiedener innerer Anteile (Schwartz, 1995; Watkins und Watkins, 2012) zu erzeugen, sich selbst zu verstärken und störende Gedanken zu beenden.
- Selbstintegration meint, wie kongruent die Ziele und das Handeln einer Person mit dem sind, was ihren eigenen wesentlichen Bedürfnissen, Werten und längerfristigen Lebensplänen und –zielen entspricht. Dabei geht es darum, wie authentisch, innerlich frei und autonom sich eine Person bei dem fühlt, was sie tut. Hier sind die Arbeiten von Kuhl (2001; 2010) zu Selbstbestimmung und Selbstmotivierung maßgeblich.
- Selbstentwicklung ist eine Dimension der Selbststeuerung, die beschreibt wie bedeutsam einer Person die Selbsterforschung, eigene Entwicklung, Veränderung und Selbsterkenntnis ist. Somit geht es darum, wie offen, neugierig und reflektierend sie für ihr eigenes Denken, Erleben und Verhalten ist und inwieweit sie eine Metaperspektive auf sich selbst einnehmen kann. Diese Dimension lehnt sich an Konzepte der Selbstaktualisierung an, wie sie die humanistische Psychologie in der Tradition von Carl Rogers verwendet.
- Selbstmitgefühl (Neff 2003 und Germer 2009) meint, wie akzeptierend, verstehend und nicht wertend eine Person gegenüber eigenen Unzulänglichkeiten und Fehlern ist. Außerdem beschreibt diese Dimension, wie es einer Person gelingt, kluge Selbstfürsorge zu betreiben, mit Unwohlsein umzugehen und in einer Haltung von Achtsamkeit zu leben.

Förderung von Selbststeuerung

Ein weiterer Baustein des Projektes ist die Entwicklung von Instrumenten zur Selbstinstruktion und Angeboten in Form von Übungen und Trainingsmöglichkeiten für einzelne oder mehrere Funktionen der Selbststeuerung beinhaltet. Die Angebote richten sich gezielt an einzelne der oben beschriebenen Funktionen. Für jede der Funktionen werden drei Übungen angeboten. In der Dimension der Affektregulation geht es beispielsweise darum, bei Stresserleben geeignete und situationsangemessene Strategien zum Umgang zu finden. Dies kann ein aktiver Einfluss auf Stressauslöser sein oder auch eine rasche und wirksame Selbstberuhigung und Entspannung zur Regulation körperlicher Stresssignale, um darüber selbst Einfluss auf emotionale, kognitive und somatische Begleiterfahrungen zu nehmen. Mit einigen Übungen können auch mehrere Funktionen gleichzeitig beeinflusst und weiterentwickelt werden. So können sich Atemübungen beispielsweise günstig auf die Affektregulation auswirken und gleichzeitig die Selbstwahrnehmung verbessern.

In einer einfachen Atemübung (Daitch, 2007) kann der Leser dies selbst erproben. Wenn man bei Stress wie folgt im Rhythmus 4-4-4-4 in Gedanken zählt:

- Einatmen (bis 4 zählen)
- Atempause (bis 4 zählen)
- Ausatmen (bis 4 zählen)
- Atempause (bis 4 zählen),

führt dies oft schnell zur Beruhigung von Gefühlen, Gedanken und auf körperlicher Ebene. Dies kann man noch intensivieren, wenn man sich im nächsten Schritt beim Atmen und Zählen vorstellt, man würde ein Quadrat zeichnen:

- Einatmen (Stich nach oben)
- Atempause (oberer Strich)
- Ausatmen (Strich nach unten)
- Atempause (unterer Strich)

Die Übungen unterscheiden sich hinsichtlich des dafür erforderlichen zeitlichen Aufwandes zwischen einer Minute und bis zu 60 Minuten, sowie bezüglich des Anspruchsniveaus der Übungen von leichten und einfach anzuwendenden bis hin zu anspruchsvolleren Strategien und Techniken, bei denen tägliches Üben über einen längeren Zeitraum günstig oder erforderlich ist.

Die Methoden sind in einer Recherche in Standardwerken der Beratungs-, Coaching-, Trainings- und Therapiepraxis identifiziert worden. Die zum Einsatz

kommenden Leitkonzepte sind systemische und hypnotherapeutische Schulen (Alman & Lambrou, 2010; Alman, 2014; Daitch, 2007; Liggett, 2000; Unestahl, 2011a, 2011b), die humanistische Psychologie (z. B. von Kopp, 2015) sowie die verhaltensorientierte Entspannungspraxis (Berking, 2015). Außerdem haben Konzepte des Zürcher Ressourcen Manuals (Storch & Krause, 2014) und verschiedene Ansätze der Achtsamkeitsmeditation (Hanson, 2013; Kabat-Zinn, 1998; Germer, 2009; Krech, 2002) Eingang in die Übungsliste gefunden.

Selbstoptimierung und gesellschaftlicher Paradigmenwechsel

Dieser Sammelband möchte neben individuellem Verhalten auch die gesellschaftlichen Verhältnisse fokussieren. Aus diesem Grund sollen an dieser Stelle einige das Menschen- und Weltbild betreffende Beobachtungen und Gedanken Raum haben. Es ist nicht Intention dieses Beitrages und des Projektes, Forderungen nach neuen normierenden Formen von Fremdsteuerung zu erheben. Der Wegfall vieler dieser Bedingungen hat in den meisten westlichen Gesellschaften individuelle Freiheiten, verbindliche Sicherheiten, persönliche Entwicklungsmöglichkeiten und eine außergewöhnlich hohe Lebensqualität ermöglicht, die historisch beispiellos sind, und die unter günstigen Umständen noch weiter bestehen.

Westliche Gesellschaften bewegen sich inzwischen allerdings in einem vermutlich noch nie dagewesenen Spannungsfeld multipler, vernetzter und die Existenz des westlichen Lebensmodells bedrohender Krisen. Beispielhaft und ohne Anspruch auf Vollständigkeit seien die europäische Desintegration, der massenhafte Zuzug geflüchteter Menschen, die Bedrohung durch Terrorismus, der Klimawandel, die Finanzkrise, die grenzenlose Digitalisierung aller Lebensbereiche und die lückenlose digitale Überwachung genannt. Längst schon wirken Politiker und Entscheider mehr als Getriebene der Krisen denn als Gestalter einer gemeinsam getragenen verbindenden Erzählung einer erstrebens- und lebenswerten menschlichen Zukunft.

Soziale und psychologische Auswirkungen dieser überkomplexen Bedingungen sind im Alltag überall und in Form verschiedenster Stresssymptome deutlich sichtbar und werden in diesem Band in verschiedenen Beiträgen beschrieben. Fundierte Programme zur Stressbewältigung (Kaluza, 2015) sind gefragt. Selbststeuerung ist zwar nur ein kleiner Baustein einer großen Gestaltungsaufgabe, allerdings ein Bereich, der individuell beeinflussbar ist.

Man weiß aus zahlreichen Untersuchungen und eigener Lebenserfahrung, wie wichtig soziale Beziehungen für Wohlbefinden und persönliche Entwicklung

sind. In der Erziehungsberatung wird täglich sichtbar, wie bedeutend sichere Bindungsbeziehungen von Kindern und Jugendlichen zu ihren Eltern sind. Eine verlässliche, gute Beziehung zum direkten Vorgesetzten und zu Mitarbeitenden am Arbeitsplatz haben erheblichen Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und das Teamklima (Bauer, 2015). Ein großer Teil der Wirkung von Beratung, Coaching und Psychotherapie begründet sich in der therapeutischen Beziehung (z. B. Roth & Ryba, 2016). Die Beziehung zu Mitmenschen und die Beziehung zu sich selbst stehen dabei in engen Wechselwirkungen. Ein guter Selbstumgang ermöglicht gute Beziehungen und gute Beziehungen können einen guten Selbstumgang fördern. Selbststeuerung ist also nicht Gegenspieler tragfähiger sozialer Beziehungen, guter Führung oder eines fairen sozialen Miteinanders, sondern fungiert als (wechsel-) wirkungsstarke Funktion. Selbststeuerung wird während der Kindheit und Sozialisation durch Fremdsteuerung von relevanten primären Bezugspersonen, also in der Regeln durch und mit Eltern entwickelt (Kuhl, 2001; 2010), sie wird als integrative Kompetenz während der gesamten Lebensspanne benötigt (Kuhl & Kaschel, 2004) und idealerweise weiter entwickelt.

Selbststeuerung ist gut und wichtig. Ein gesellschaftlicher Paradigmenwechsel, der bedürfnisgerechtere Lebensstile strukturell achtet, ermöglicht und unterstützt, wäre noch wirkungsvoller. Es erscheint inzwischen so, dass Selbststeuerung weniger emanzipatorische Chance ist, sondern zunehmend zu einer normativen und problematischen gesellschaftlichen Erwartung wird. Da wo Krisen zum Alltag gehören und es dem Alltag an Routinen fehlt, kann man sich nur noch auf sich selbst verlassen, weil sich die regulativen Prinzipien des Umfelds schnell und andauernd ändern. Die gesellschaftlichen Bedingungen haben jedoch noch eine andere Seite. Seit etwas mehr als einer Dekade fordert der sogenannte aktivierende Sozialstaat in Deutschland von seinen Bürgern auf vielen Ebenen vermehrt Eigenverantwortung ein. Das Paradigma der Eigenverantwortung setzt individuelle Kontrollmöglichkeiten voraus, die faktisch jedoch nur eingeschränkt bestehen. Selbst Staatssysteme werden von unerwarteten, vorher nicht absehbaren oder in ihrer Dimension unterschätzten Entwicklungen geradezu überrollt. Statt rationaler, von konsensuellen gesellschaftlichen Entwicklungszielen und attraktiven Narrationen bestimmter Steuerung erlebt man auch auf politischer Ebene ein mehr oder weniger erfolgreiches Reagieren gegenüber übermächtiger Volatilität und Komplexität. Man erhöht das Renteneintrittsalter auf 67 Jahre und während die ökologische Validität dieser politischen Weichenstellung noch offen ist, weil die Breite der Arbeitnehmerschaft erst nachweisen muss, dass die Anhebung der Altersgrenze individuell überhaupt leistbar ist, wird bereits diskutiert, das Alter auf 70 oder mehr Jahre anzuheben. Wenn also selbst gesellschaftlichen Eliten, Entscheidern und Politikern anzusehen ist, dass sie die Umstände nicht als überzeugende Gestalter kontrollieren, ist es

zynisch und missachtend, diese Eigenverantwortung von Menschen zu fordern, die über weit weniger Bildungs-, Finanz- und Kompetenzressourcen verfügen. Das Paradigma der Eigenverantwortung delegiert in schamloser Weise gesellschaftliche Risiken auf Individuen. Die psychologisch angemessene Wut über die mit derartigen und vielen ähnlichen Erfahrungen verbundene Bevormundung und Respektlosigkeit, äußert sich leider nicht politisch und demokratisch konstruktiv kanalisiert, sondern ist Teil eines im Alltag zunehmenden aggressiven Hintergrundauschens. Viele sogenannte Wutbürger artikulieren, dass berechnete Bedürfnisse selbst in unserem wirtschaftlich und materiell weitgehend bestens ausgestatteten Land unerfüllt bleiben und anscheinend selbst die Äußerung grundlegender Wünsche nach Übersichtlichkeit, Verstehbarkeit und Sicherheit tabuisiert ist.

Literatur

- Alman, B. M. & Lambrou, P. (2010). *Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie.* Carl-Auer.
- Alman, B. (2014). *Finde Deine Stimme: negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken.* Carl-Auer-Lebenslust.
- Bauer, J. (2013). *Arbeit. Warum sie uns glücklich oder krank macht.* Wilhelm Heyne Verlag München.
- Bauer, J. (2015). *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens.* Blessing.
- Baumeister, R. & Tierney, J. (2011). *Willpower. Rediscovering the Greatest Human Strength.* The Penguin Press, New York.
- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen.* Springer-Verlag.
- Daitch, C. (2007). *Affect Regulation Toolbox. Practical and effective hypnotic interventions for the Over-reactive Client.* W. W. Norton & Company.
- DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse) (2012). [http://dak.de/dak/download/ Gesundheitsreport.](http://dak.de/dak/download/Gesundheitsreport) Hamburg
- Damasio, A. (2004). *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.* List.
- DGB-Index Gute Arbeit (2010). <http://index-gute-arbeit.dgb.de>
- Dweck, C. (2006). *Mindset. The New Psychology of Success.* Random House, London.
- Germer, C. (2009). *The Mindfulness Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions.* The Guildford Press.
- Gilligan, S. (2008). *Therapeutische Trance. Das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie.* Carl-Auer.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness.* Random House.
- Kabat-Zinn (1998). *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm.* Herder spektrum.
- Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.* Springer

- Kopp von, D. (2015). *Focusing. Die Sprache der Intuition*. Springer essentials. Wiesbaden.
- Krech, G. (2002). *Naikan, Gratitude, Grace and the Japanese Art of Self-Reflection*. Stone Bridge Press.
- Kroll, L. E., Müters, S. & Dragano, N. (2011). Arbeitsbelastungen und Gesundheit. *GBE kompakt* 2 (5).
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Hogrefe.
- Kuhl, J. & Kaschel, R. (2004). Entfremdung als Krankheitsursache: Selbstregulation von Affekten und integrative Kompetenz. *Psychologische Rundschau*, 55 (2): 61-71.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Hogrefe.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain. The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York, Simon and Schuster.
- Liggett, D. R. (2000). *Sport-Hypnosis*. Human Kinetics, United States of America
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Rosa, H. (2012). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
- Roth, G. & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Klett-Cotta.
- Scheffer, D. (2005). *Implizite Motive*. Hogrefe.
- Schwartz, R. C. (1995). *Internal Family Systems Therapy*. The Guilford Press. New York.
- Statistisches Bundesamt: *Qualität der Arbeit* (2012). <https://www.destatis.de>
- Storch, M. & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*. Verlag Hans Huber.
- Unestahl, L. E. (2011a). *Mental Toughness Training – the decisive factor*. Mental Training Sweden AB.
- Unestahl, L. E. (2011b). *Hypnosis, Selfhypnosis and Mental Training*. Mental Training Sweden AB.
- Walsh, R. (2011). *Lifestyle and Mental Health*. *American Psychologist* 66: 579-592.
- Watkins, J. G. & Watkins, H. H. (2012). *Ego-States – Theorie und Therapie*. Ein Handbuch. Carl-Auer.
- Zimmermann, M., Spitz, C. & Schmidt, S. (2015). *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Verlag Hans Huber.