

WIE WÄRS DAMIT: Das Gute im Schlechten sehen!

FEINE ADRESSEN sprach mit dem Coach Petra Jendralski-Becker über ihr Konzept der »lösungsorientierten Kurzzeitberatung«

FEINE ADRESSEN: Frau Jendralski-Becker, immer mehr Klienten – von der beruflich gestressten Führungskraft bis zum beziehungsbelasteten Familienmenschen – finden den Weg in Ihr Beratungsbüro in Laatzen. Sogar über den Großraum Hannover hinaus werden Sie inzwischen weiterempfohlen. Woran liegt das?

Petra Jendralski-Becker: Zum einen natürlich an der Schaffung einer entspannten Gesprächsatmosphäre zum Wohl- und Geborgenfühlen, in der man sich öffnen kann. Zum anderen aber wohl hauptsächlich an meinem psychologischen Beratungskonzept, das lösungs- und nicht problemorientiert vorgeht.

FEINE ADRESSEN: Wie sieht das konkret aus?

Petra Jendralski-Becker: Ich lasse mir das Thema, den bestehenden Konflikt, der gelöst werden soll, ausgiebig schildern. Wir versuchen dann, konzentriert und feinfühlig gemeinsam individuell angepasste und vor allem lösungsorientierte Arbeitsschritte zu entwickeln – mit einer positiven Zielformulierung, einem individuellen »Lösungsfilm« und dem Weg dahin. Möglicherweise bestehende Blockaden gilt es da aktiv zu lösen. Denn die Welt besteht nun einmal so, wie man sie individuell sieht – und nicht,

wie sie durch andere ist. Also heißt es, nicht zu jammern, sondern selbst etwas am Problem zu ändern. Ohne die Mitarbeit meiner Klienten läuft da jedoch nichts. Deswegen gehören zu meiner Zielgruppe vor allem Menschen, die mit ihrer Person und ihren Aufgaben kraftvoll weiterkommen möchten. Auf eine bewusst positiv veränderte Denkweise – ich begleite meine Klienten in der Formulierung ihrer Zielvorstellung und auf dem Weg zur Lösungs(er)findung – folgt schließlich dann auch ein verändertes Verhaltensmuster.

FEINE ADRESSEN: Und das hilft?

Petra Jendralski-Becker: Kleine

Änderungen führen oft zu großen Ergebnissen, wie die Resultate der vertraulichen Gespräche beweisen. Dabei stecken die Ressourcen und Werkzeuge zur Lösung des Konfliktes bereits im Klienten selbst, er ist sich ihrer anfangs nur noch nicht bewusst.

FEINE ADRESSEN: Gibt es charakteristische Unterschiede in Ihrer psychologischen Beratung?

Petra Jendralski-Becker: Ich erkenne schnell, wer ein Sach-, ein Handlungs- oder Beziehungstyp ist, und gehe dann individuell auf seine Art ein. Das kann der Jugendliche mit Orientierungsproblemen sein wie die stressgeplagte Geschäftsfrau, der Arzt in der Führungsposition oder die 66-Jährige, der ihr familiäres Leben aus den Händen geglitten ist. Ich frage sie alle, was sie daran hindert, so zu sein, wie sie wollen, und fordere sie auf, einfach mal einen Tag so zu tun, als gäbe es das persönliche Problem nicht. Da können viele bereits wieder in sich selbst hinein hören, sich selbst wiederfinden und haben nicht mehr den Eindruck, fremdbestimmt zu sein. Ein bewusst und aktiv gelöster Konflikt ist also auch eine Chance, sein Leben neu in den Griff zu bekommen: Das Gute im Schlechten sehen.

Informationen und Terminvereinbarungen unter:

„DAS SCHWIERIGSTE IM LEBEN IST,
KOPF UND HERZ DAZU ZU BRINGEN,
ZUSAMMEN ZU ARBEITEN.“

Woody ALLEN



Psychologische Fachberatung
PETRA JENDRALSKI-BECKER

Praxis in Laatzen
Telefon 0511/3 74 46 40
Telefon 0172 / 517 77 71
Hausbesuche oder
telefonische Beratung möglich!