MethodenSchatz

Die starke Tanne

Von Frauke Niehues

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

Manche Menschen haben aufgrund widriger Umstände oder schlechter Voraussetzungen mehr Schwierigkeiten und weniger Erfolge als andere Menschen. Wenn sie ihren Wert und ihr Können trotzdem am gesellschaftlichen Erfolg (z.B. am beruflichen oder finanziellen Status, an einer gelingenden Beziehung o. ä.) bemessen und Ähnliches von sich erwarten wie von Menschen, die sehr gute Rahmenbedingungen hatten, ist der Selbstwert oft sehr belastet.

Zeigen Sie Ihrem Klienten zunächst die beiden freigestellten Bäume und fragen Sie:
„Welcher Baum ist stärker?“ Der Klient wählt üblicherweise die üppige Tanne.

Drehen Sie die beiden Karten nun um und zeigen Sie die Nadelbäume in ihrer Umgebung.
Man erkennt, dass die üppige Tanne optimalen, der schwach wirkende Baum hingegen äußerst schwierigen Bedingungen ausgesetzt ist.

Fragen Sie erneut: „Welcher Baum ist stärker?“

Nun können Sie mit Ihrem Klienten reflektieren:
„Wie ist Ihr Weg vor dem Hintergrund der Schwierigkeiten zu bewerten?“
„Welche besonderen Stärken und Fähigkeiten haben Sie durch die Belastungen und Schwierigkeiten entwickelt?“

Diese Technik ist eine von 105 Impacttechniken,
die in der „Kompetenz!Box Impacttechniken“
im Junfermannverlag erschienen sind.

Die Box ist bestellbar über:
https://t1p.de/kompetenzbox-niehues
oder direkt über den QR-Code.

Bitte hier knicken

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen.
Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.