

#HowTo: Selbstreflexion für Online-Berater in zehn Impulsen

Dr. Astrid Dobmeier, Gründerin und Herausgeberin von DeSelfie, dem Online-Portal rund um das Thema Selbstreflexion, über die Kernkompetenz der Gegenwart und Zukunft.

von [Dr. Astrid Dobmeier](#)

Wer Online-Kommunikation in Schriftform oder video-basiert professionell ausführt, kommt irgendwann an den Punkt, an dem er sich viele Fragen stellt. Im Bestfall tauschen sich Lernende in Interventionsgruppen und Supervisionen aus. Parallel dazu können Online-Berater* auch zielführend selbstständig reflektieren.

Wofür das nützlich ist? Wer sich seiner Haltung zu „eigenen Themen“, Dauerbrennern, Glaubenssätzen und Erfahrungen bewusster ist und diese einordnen kann, der geht oft flexibler und für den Prozess zielführender mit dem Geschriebenen und Gelesenen, Gesprochenen und Gehörten um. Und wird selbst professioneller im Handeln.

Zehn Impulse zur Selbstreflexion

1. Der Klient ist Experte

Nicht ich als Online-Berater stelle mich als Experte ins Zentrum der Arbeit, sondern der Klient ist Experte seiner selbst und erfährt durch meine Begleitung die Erweiterung seiner Handlungsoptionen. Ich lerne als Berater mit jedem Auftrag und mit jedem Klientenkontakt dazu. Ich selbst muss dafür nicht Experte in der Lebenswelt des Klienten sein.

Für den guten Kontaktaufbau kann es allerdings nicht schaden, kurz einmal in einen Ausschnitt der Lebensrealitäten eingetaucht zu sein. Ein Beispiel: Wenn mein Klient Fortnite spielt und das indirekt Thema und Teil der Beratung ist, ich aber nicht einmal das Wort vorher gehört habe, kann ich durch ein zweiminütiges Googlen zumindest „gefährliches Halbwissen“ ansammeln. Das ist gut für den Kontakt mit den Klienten, für eine konkrete Lösungsfindung jedoch eher weniger wichtig.

Der Klient ist Experte Selbstreflexion:

- > Und? Wie ist das bei mir: Wie gut schaffe ich es, keine Ratschläge zu geben?
- > Wie gut schaffe ich es, meine Erlebenswelt von der meiner Klienten zu trennen?



2. Ein Wort ist ein Wort. Ein Bild ist ein Bild.

Geschriebene Sprache ist ein System von Zeichen, das wir zwar in unserer Kulturtechnik als Lesen und Schreiben gelernt haben. Wie wir einzelne Worte, Ausdrücke, Sätze und Zeichen jedoch in welchem Kontext verwenden, wie wir schreiben, welche Kurzformen wir in Chats benutzen oder wie wir diese mit Emojis, Sticker oder Memes anreichern, ist sehr individuell und sowohl kultur-, als auch (peer-)gruppen- und altersspezifisch geprägt.

Daher: Wer nicht nachfragt, was mit „Ehrenweib“ gemeint ist, wer oder was Rezo, Tinder oder Slack ist, kann leicht Gefahr laufen, zu glauben, was der Klient damit meinen könnte. und, achtung, wie geht es uns in unserer wohlgezogenen deutschen rechtschreibewelt eigentlich damit, wenn ein klient konsequent die groß- und kleinschreibung missachtet? oder noch schlimma, total die rechtschreibung oda gramattik.

Wenn das Profilbild unseres Klienten ein rosa Häschen zeigt, dann sehen wir ein rosa Häschen. Was das bedeutet, warum und inwiefern es überhaupt etwas mit dem Klienten zu tun hat, das soll er uns lieber selbst erklären. Wenn er will.

Ein Wort ist ein Wort. Ein Bild ist ein Bild. Selbstreflexion:

- > Wie, rosa Häschen? Das ist doch eindeutig...Wie gut gelingt es mir, das Geschriebene als gegebene Lebensrealität des Gegenübers hinzunehmen und wertzuschätzen?
- > Inwiefern nehme ich den ständigen Lernprozess an, meine eigene Wirklichkeit nicht mit der meiner Klienten zu verwechseln?

3. Lösungsorientierung

Meistens wendet sich der Klient erst einmal mit einem Problem an uns. Oder zumindest mit „etwas“, das er für eines hält. Oder, das er uns erst einmal als „das Problem“ präsentiert. Das sollten wir in jedem Fall wertschätzen und mit dem Prozess der Situationschilderung mitgehen.

Damit jedoch ein konstruktiver, zielführender Online-Beratungs-Kontakt und im zweiten Schritt ein -Kontrakt entstehen kann, ist es essentiell, das Ziel bzw. kleine Etappenziele, die der Klient ins Auge fasst, immer wieder mit ihm abzugleichen – und den Auftrag evt. noch einmal neu anzupassen.

Die Richtung, in die gearbeitet wird, gibt der Klient vor – und diese sollte zuversichtlich-lösungsorientiert und weniger problemorientiert sein. Das gibt dem Klienten Hoffnung – und uns Online-Beratern rekursiv ein Gefühl von Optimismus.

Lösungsorientierung Selbstreflexion:

- > Wie gut schaffe ich es, meinem Klienten Impulse zur Lösungshaltung zu setzen?
- > Wie gut kann ich mich vom Problem des Klienten abgrenzen?
- > Inwiefern schaffe ich es, meine eigenen Lösungsgedanken zurückzuhalten?

4. Wahrnehmung schulen

Geschulte Wahrnehmung heißt: professionelles Hin-hören, Hinsehen, Fragen und Spüren – und Mut in-nezuhalten. Als Online-Berater lernen wir, zwischen den Zeilen zu lesen. Damit einher geht der Mut, den eigenen Blick für das große Ganze zu weiten, die Perspektiven zu wechseln oder auch einmal den einst begonnenen Pfad zu verlassen.

Das erfordert in der Regel viel Übung und Lernen im Tun. Vor allem dann, wenn wir über ein Medium kommunizieren. Hier passiert viel zwischen den Zeilen – daher ist ein guter Online-Berater gut beraten, wenn er sich beim Lesen von Texten und in Kommunikationssituationen wie ein neugieriger Feldforscher durchs Dickicht der Zeichen bewegt.

Offenheit und Neugier können neben „richtigen“ Techniken wie beispielsweise MBSR, Meditation oder Yoga die besten Lehrmeister für unsere Wahrnehmungsschulung sein.

Wahrnehmung schulen Selbstreflexion:

- > Welcher Wahrnehmungstyp bin ich selbst? Lerne ich am ehesten über das Sehen, das Hören – oder das Fühlen?
- > Inwiefern bin ich offen genug für die Wahrnehmungskanäle meiner Klienten? Welche Kanäle sollte ich einmal ganz gezielt reaktivieren?

5. Feedback geben und nehmen

Ob in fachlichem Austausch, in Interventionsgruppen oder in Supervisionen: Aus konstruktivem Feedback können wunderbare Wachstumschancen resultieren.

Wenn ich es will. Und wenn mein Gegenüber es will. Das Feedbackgeben und -nehmen sollte gelernt sein: Wertschätzend-konstruktives Feedbackgeben hat viel mit Beobachtung und nichts mit Bewertung zu tun. Feedback anzunehmen, ohne sich gleich rechtfertigen zu wollen? Richtig, auch das erfordert: üben, üben, üben. - Und beim Feedback immer dran denken: You get what you give.

Feedback geben und nehmen Selbstreflexion:

- > Wie offen bin ich für Feedback?
- > Wie gehe ich mit Kritik um, inwiefern kann ich Dinge gut lassen?
- > Wie wertschätzend formuliere ich selbst Feedback, wenn ich etwas äußern möchte?

6. Wissen teilen

Heute, im Zeitalter von Digitalisierung und Transformationsprozessen, die das soziale und pädagogische Leben genauso durchziehen wie die freie Wirtschaft, können wir als Online-Berater ruhig großzügig unser Wissen teilen. Tools, Konzepte und Theorien sind ohnehin alle googlebar. Oder auf YouTube nachzuschauen.

Aus dem Teilen von Wissen kann Kooperation entstehen. Aus Kooperation kann wiederum Vertrauen wachsen. Und wer sich als Mensch in seinem Wesen angenommen fühlt und Vertrauen spürt, kooperiert sehr energievoll. Wer Wissen teilt, profitiert in jedem Fall. Kommt einmal nichts Adäquates zurück, ändert das ja nichts an der eigenen Qualität.

Das steht unserer sich wandelnden Lebensrealität gut zu Gesicht und kann Ausdruck in der eigenen Interaktionsgruppe finden, in Arbeitsgemeinschaften oder – um ein aktuell erfolgreiches Reflexionsprogramm zu nehmen – in einer Working-Out-Loud-Gruppe.

Wissen teilen Selbstreflexion:

- > Wie offen gehe ich mit Wissen um?
- > Wie fühlt es sich an, wenn andere mit mir Wissen teilen?
- > Was ist der Vorteil, was der Nachteil vom Wissensteilen?

7. Vorbild suchen

Ich hatte in meiner beruflichen Laufbahn das Glück,

von wunderbaren Mentoren gefördert zu werden. Sowohl in meiner Zeit als Studierende, als auch als angehende Journalistin und später als Beraterin. Früher von Professoren. Dann von Förderern im Journalismus. Später von Lehrenden, die ich während meiner Weiterbildungen traf, von Kollegen und Kolleginnen im Beraterkreis. Von Kreativen.

Wie sehr ich noch heute davon profitiere! Gerade in der Beratung ist es so, dass wir uns häufig an gelebten Vorbildern orientieren können. Das heißt nicht, dass wir später nicht unseren eigenen Stil entwickeln. Nicht umsonst wird auch heute noch das Modell „Vorbild und Nachahmung“ im reformpädagogischen Ansätzen so erfolgreich gelebt.

Dafür bin ich dankbar und versuche das heute jungen Menschen zurückzugeben. So kann sich ein Vorbildkreis auch gut wieder schließen. Wäre schön, wenn dieser Umstand auch bei Ihnen zum nächsten Punkt führen könnte...

Vorbild suchen Selbstreflexion:

- > Wer ist mein Vorbild – und inwiefern?
- > Welche Werte möchte ich selbst verfolgen, welche nicht?
- > Inwiefern traue ich mich, aktiv nach Mentoren zu suchen?

8. Vorbild sein

Vorbilder haben, ist eine Seite. Selbst versuchen, Vorbild zu sein, die andere. Mit wachsender Anzahl an Online-Beratungsprozessen und mit der damit wachsenden Erfahrung, wächst auch die Verantwortung, die wir gegenüber unseren Klienten haben.

Ein guter Online-Berater sollte selbst bereit sein, an seiner eigenen Weiterentwicklung zu arbeiten und als gutes Vorbild durchs Leben zu gehen. Okay, keiner ist unfehlbar ... und der Anspruch ist vielleicht etwas hoch gewählt...und wir wachsen ja bekanntlich mit unseren Aufgaben. Jeder lernt ständig dazu.

Vorbild sein Selbstreflexion:

- > In welcher Hinsicht kann ich mir vorstellen, Vorbild sein?
- > Worin kann ich nicht Vorbild sein, weil es noch mein eigenes Entwicklungsfeld ist?
- > Was heißt es für mich, Vorbild zu sein?

9. Lust auf Lernen

Das für mich allerwichtigste Lernfeld für Online-Berater: immer neugierig und offen zu bleiben. Kritik konstruktiv aufzunehmen und sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln. Darauf zu vertrauen, was man kann, denkt und fühlt. Sich im Nicht-Wissen üben. Den Mut haben, sich selbst zu hinterfragen. Interdisziplinär denken.

Und irgendwann auch die Erkenntnis haben: Synchroner Kommunikation ist nicht mehr oder weniger wert als asynchrone. Technisch up to date zu sein und technischer Experte zu sein, ist aus meiner Sicht weniger wichtig als Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem. Neue „Familienmitglieder“ wie Alexa, Siri oder Cortana sollten wir nicht per se verurteilen, sondern im ersten Schritt liebevoll in unserem Universum begrüßen.

Schließlich sind sie in vielen Familien bereits Lebensrealität. Und wer sind wir, zu beurteilen, ob das ein „falsches“ im „richtigen“ Leben ist?

Lust auf Lernen Selbstreflexion:

- > Inwiefern kann ich mich von der schulischen oder universitären Lernidee des Noten- und Punktesammelns trennen?
- > In welchen Feldern ist es mir wichtig, fürs Leben zu lernen?
- > Welches Feld identifiziere ich für mich als ein wichtiges, um Online-Berater zu werden oder zu sein?

10. Balance aus Online- und Offline-Leben

Womit wir bei einem sehr wichtigen #How To angekommen wären: In Online-Beratungen werden wir häufig implizit mit Sucht-Themen konfrontiert. Und natürlich ahnen und wissen wir: Digitalisierung und Onlinesein hat mindestens genauso viele Vorteile wie Nachteile.

Daher sind wir als Online-Berater auch ganz besonders gefordert: Sich bewusst eigene Grenzen zum Thema Erreichbarkeit, Schnelligkeit und Flexibilität zu setzen. Versuchen, die ganz eigene persönliche Balance zu finden.

Und zum Lernen für Online-Berater gehört dazu: Bei aller Flexibilität immer wieder Erdung und Ruhe finden. Auszeiten nehmen. Digital Detox.

Fazit in einem Satz: Ein guter Online-Berater ist nur so gut wie sein state of mind and body.

Balance Online-Offline Selbstreflexion:

- > Wie sieht es mit meiner Bildschirmzeit aktuell aus?
- > Inwiefern schaffe ich es, mein Offline-Leben in Balance zu halten, wie schaffe ich auch körperlichen Ausgleich?
- > Wie gut pflege ich meine Offline-Kontakte?

Ein opulenter Werkzeugkasten alleine macht noch keinen guten Berater aus – offline wie online. Entscheidend ist, einerseits durch das praktische Tun eine gewisse Routine zu entwickeln und sich über Feedbackprozesse weiterzuentwickeln. Andererseits erkennt man souveräne Online-Berater vor allem daran, dass sie eine eigene Haltung zu den unterschiedlichen Tools, gegenüber den Klienten und dem Gesamtsystem, in dem jene sich bewegen, entwickelt haben. Daraus kann schließlich ein ganz eigener Beratungsstil wachsen.

Dr. Astrid Dobmeier, Jahrgang 1974, ist Gründerin und Herausgeberin des Online-Portals www.deselfie.de und Referentin am Fachforum Onlineberatung 2019. Sie ist Kommunikationswissenschaftlerin, Systemische Beraterin, Therapeutin, Coach und Supervisorin (vft/DGSF) in eigener Praxis und berät Einzelpersonen, Paare, Familien, Teams und Organisationen in Veränderungsprozessen. Als gelernte Redakteurin hat sie früh das Handwerk des Schreibens gelernt – und kombiniert dieses seit 2007 aktiv in der Online-Beratung, unter anderem war sie ehrenamtlich drei Jahre bei der kids-hotline in der Pionierarbeit der Onlineberatung für Kinder und Jugendliche tätig. Heute lehrt sie an Hochschulen und ist als Systemische Weiterbildnerin an den Schnittstellen zwischen freier Wirtschaft und psychosozialen Bereich tätig.

www.deselfie.de

von Dr. Astrid Dobmeier

#How To: Ein Tool zur Selbstreflexion – der Learning Circle

Um sich selbst als Online-Berater weiterzuentwickeln, stelle ich Ihnen ein ganz einfaches Tool vor: den Learning Circle. Der Lernkreis ist ein Meta-Konzept, das auf dem Prinzip der Lernenden Organisation basiert und auf sehr einfache Art und Weise Selbstreflexionsprozesse fördern kann. Anzuwenden entweder in der frühen Phase eines Beratungsprozesses – oder nach einem Beratungsprozess.

von Dr. Astrid Dobmeier

PREVIEW: IN DER FRÜHEN PHASE DES BERATUNGSPROZESSES

Frage 1:

Wie schaffe ich es, dass wir – Berater und Klient – ein gemeinsames Verständnis zur Ausgangssituation und den Herausforderungen herstellen können?

Frage2:

Welches Ziel und welcher Weg kristallisieren heraus? Werden die Ziele auf dem Weg immer wieder angepasst, verändern oder verworfen – und welche Auswirkungen hat das auf Prozess, Klient und mich als Berater?

Frage 3:

Inwiefern läuft die Umsetzung der gesetzten Ziele kraftvoll von Seiten des Klienten – und welche Etapenziele springen dabei für den Klienten heraus – oder nicht? Welche Auswirkungen hat das für mich als Berater?

Frage 4:

Wie erlebe ich mich selbst bisher im Prozess? Wie erlebe ich den Klienten und welche Auswirkungen hat das auf meine Art zu kommunizieren? Welche auf Frequenz, Qualität und Quantität der Online-Kommunikation?



> *Link:*

> <https://deselfie.de>

REVIEW: NACH DEM BERATUNGSPROZESS

Frage 1:

Inwiefern haben wir – Berater und Klient – ein gemeinsames Verständnis zu Ausgangssituation und Herausforderungen herstellen können? Wo lagen wir nahe beieinander, wo auseinander?

Frage 2:

Welches Ziel und welcher Weg kristallisierten sich im Verlauf des Prozesses heraus? Wurden die Ziele auf dem Weg angepasst, verändert oder verworfen – und welche Auswirkungen hatte dies? Konnte ich als Berater gut meine eigenen Hypothesen und Ziele loslassen? Inwiefern habe ich es geschafft, dem Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu folgen, ohne mich als Experte zu platzieren?

Frage 3:

Inwiefern lief die Umsetzung der Ziele dann kraftvoll von Seiten des Klienten – und was ist dabei für den Klienten „herausgesprungen“ – oder was nicht? Und welche Auswirkungen hatte das für mich als Berater?

Frage 4:

Wie habe ich mich selbst, das Thema, den Prozess und den Klienten erlebt und wahrgenommen? Was habe ich aus dieser Sequenz für die nächsten Prozesse gelernt, was würde ich beim nächsten Mal anders machen, was kann ich gut annehmen, was lasse ich beim Klienten?

Zum Thema Selbstreflexion für Online-Berater weiterlesen, sehen und hören:

> [Mehr Kommunikationspsychologie](#)

Watzlawick, Paul (2016): Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien. Göttingen: Hogrefe Verlag.

> [Wunderbar als selbstkritische Projektionsfläche geeignet](#)

Die britische Science-Fiction-Serie Black Mirror. Staffel 1 bis 5 auf Netflix.

> [Anregungen zu positiven Wachstumschancen und Selbstreflexion](#)

Satir, Virginia (2001): Meine vielen Gesichter. München: Kösel Verlag.

> [Zum Thema Transformation und Führung](#)

Malik, Fredmund (2015): Navigieren in Zeiten des Umbruchs: Die Welt neu denken und gestalten. Frankfurt: Campus Verlag.

> [Mehr über Kybernetik 2. Ordnung und Konstruktivismus](#)

Foerster, Heinz und Pörksen, Bernhard (2019): Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

> [Schön im Spiegel seiner selbst zu hören](#)

Früher nur Rapper, heute auch Buddhist und Coach: Curse spricht auf seinem Podcast über Lebenskenntnisse: curse.de/podcasts/

> [Über junge Kommunikation auf DeSelfie](#)

Google: DeSelfie + Zeichen unserer Zeit

Über DeSelfie

DeSelfie ist das erste Portal zum Thema Selbstreflexion. DeSelfie regt Interessierte an, über sich selbst, ihr Denken, Fühlen und Handeln zu reflektieren – und sich persönlich weiterzuentwickeln. Professionelle Helfer wie Online-Berater können von Impulsen und Tools profitieren, denn DeSelfie erklärt auf wissenschaftlicher Basis, inwiefern Selbstreflexion hilfreich sein kann, stellt Methoden zur Selbstreflexion vor und regt durch Impulse und Inhalte zur Selbstreflexion an.

www.deselfie.de

Um in Zukunft redaktionelle DeSelfie-Artikel in größeren Abständen kompakt und gesammelt zu erhalten, registrieren Sie sich gerne für den Newsletter: www.deselfie.de/newsletter/

*Aus Gründen der Lesbarkeit und der Einfachheit halber wähle ich jeweils die männliche Form. Ich fühle mich als Frau dadurch nicht diskriminiert und hoffe, dass es Ihnen – als lesende Frau – auch so ergehen möge.