

Masterarbeit im Rahmen des Master of Advanced Studies ZFH in  
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

# **Storytelling mit Herz und Verstand - Unterstützung narrativer Beratungsmethodik mit Persönlichkeits- System-Interaktion**

Eingereicht dem Institut für Angewandte Psychologie IAP, Departement Angewandte  
Psychologie der ZHAW

von

**Adrian Gschwend**

am

9. Mai 2016

Referent: Prof. Dr. Marc Schreiber, Leiter Zentrum BSLB, IAP Zürich

Diese Arbeit wurde im Rahmen der Ausbildung an der ZHAW, **IAP Institut für Angewandte Psychologie**, Zürich verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung des IAP.

## Management Summary

Diese Arbeit beschäftigt sich mit Themen der narrativen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung sowie mit der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI) und untersucht die zentrale Fragestellung, ob und in welcher Form sich Erkenntnisse aus der PSI-Theorie dazu verwenden lassen, das positive Gelingen narrativer Beratungssituationen zu unterstützen.

Hierfür werden zunächst die theoretischen Grundlagen der beiden Thematiken erläutert und gemeinsame Anknüpfungspunkte identifiziert. Anschliessend werden anhand qualitativer Interviews mit narrativ tätigen Beratungspersonen die Sichtweise der Praxis analysiert und im Zuge dessen die am häufigsten auftretenden Herausforderungen und Verbesserungsmöglichkeiten im narrativen Beratungsprozess identifiziert. Dazu gehören unter anderem die Schwierigkeiten von Ratsuchenden, sich an vergangene Situationen erinnern zu können, der Umgang mit problematischen Erinnerungen, sowie das Umsetzen von Zielen. Aufgrund der so gewonnenen Erkenntnisse werden einige typische schwierige Beratungssituationen aus Sicht der PSI-Theorie betrachtet und erläutert. Mit Hilfe dieser Beobachtungen werden schliesslich Gedanken und Überlegungen zu möglichen praxisnahen Lösungs- und Unterstützungsmöglichkeiten angestellt, die in der Erarbeitung und Präsentation dreier möglicher Übungen und Interventionen für die beraterische Praxis kulminieren.

Im Rahmen dieser Arbeit konnten aufgrund der identifizierten Anknüpfungs- und Berührungspunkte und der angedachten Interventionen erste Indikatoren erarbeitet werden, die auf mögliche Unterstützungsmöglichkeiten narrativer Prozesse durch Erkenntnisse aus der PSI-Theorie hinweisen.

## Vorwort

Die vorliegende Masterarbeit markiert das Ende einer spannenden, lehrreichen, und enorm bereichernden Weiterbildung zum Berufs-, Studien- und Laufbahnberater am IAP Zürich, die für mich sowohl fachlich als auch persönlich sehr wertvoll war. Im Zuge des MAS BSLB haben die Themen der narrativen Beratung und der PSI-Theorie mein ganz besonderes Interesse geweckt und werden mich sicherlich auch in meiner zukünftigen beraterischen Arbeit weiterhin begleiten. Dabei entstand in mir der starke Wunsch, mich mit diesen beiden Themen noch vertiefter auseinanderzusetzen. Die aus diesem Wunsch entstandene Masterarbeit stellt den Versuch dar, diese beiden auf den ersten Blick doch recht unterschiedlichen Themen zu integrieren und zu kombinieren.

Sehr viele Menschen haben zum erfolgreichen Gelingen der Arbeit auf ihre ganz besondere Weise beigetragen. Ganz besonders danken möchte ich meinen Interviewpartnerinnen und -partnern für ihre Zeit und den interessanten fachlichen Austausch, meinem Referenten Prof. Dr. Marc Schreiber für seine Unterstützung und seine Inputs, sowie meiner Familie, meinen Freunden und Kommilitonen für ihre Geduld, ihre Ratschläge, und ihren Support.

Zum Verständnis und zur besseren Lesefreundlichkeit liess es sich manchmal nicht vermeiden, nur die männliche Form eines Wortes zu verwenden. Selbstverständlich sind in solchen Fällen immer beide Geschlechter angesprochen und gemeint.

Es bleibt mir, mich bei der Leserschaft für das Interesse an dieser Masterarbeit zu bedanken. Ich wünsche Ihnen auf dem Weg zu "Storytelling mit Herz und Verstand" viel Erfolg und genauso viel Freude beim Lesen der Arbeit, wie ich sie beim Schreiben hatte.

Adrian Gschwend

Wald AR, im April 2016

## Inhaltsverzeichnis

<b>Teil I: Einführung und theoretische Grundlagen</b> .....	<b>1</b>
1. Einleitung und Fragestellung .....	1
2. Theoretische Grundlagen .....	2
2.1. Narrative Beratungsmethodik .....	2
2.1.1. Definition .....	2
2.1.2. Annahmen narrativer Beratung .....	3
2.1.3. Narrative Beratung im Kontext der Berufs- und Laufbahnberatung .....	4
2.1.4. Zusammenfassung.....	9
2.2. Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion.....	10
2.2.1. Vier Funktionssysteme des Gehirns.....	10
2.2.2. Affekte und Affektregulation .....	15
2.2.3. Modulationsannahmen der PSI-Theorie .....	16
2.2.4. Handlungssteuernde Motive und Umsetzungsstile.....	19
2.2.5. Handlungs- und Lageorientierung .....	22
2.2.6. Zusammenfassung.....	24
2.3. Theoretische Anknüpfungspunkte .....	25
2.3.1. Lebensthemen und Grundmotive .....	25
2.3.2. Zugang zu Geschichten und Selbst im Extensionsgedächtnis .....	26
2.3.3. Sprache und Vertrauen - Das Berater-Klienten-Verhältnis .....	27
2.3.4. Hauptachsen der PSI-Funktionssysteme in der Beratung.....	29
<b>Teil II: Qualitative Untersuchung</b> .....	<b>31</b>
1. Methode.....	31
2. Ergebnisse .....	33
2.1. Erläuterungen zur Auswertung .....	33
2.2. Themenblock I: Einstieg und Begriffsklärung.....	34
2.2.1. Intention .....	34
2.2.2. Zentrale Aussagen.....	34

2.2.3. Zusammenfassung.....	35
2.3. Themenblock II: Narrative Methodik in der Praxis.....	35
2.3.1. Intention.....	35
2.3.2. Zentrale Aussagen.....	35
2.3.3. Zusammenfassung.....	38
2.4. Themenblock III: Schwerpunkt Erinnerungen und Lebensthemen.....	38
2.4.1. Intention.....	38
2.4.2. Zentrale Aussagen.....	38
2.4.3. Zusammenfassung.....	40
2.5. Themenblock IV: Schwerpunkt Schwierigkeiten und Herausforderungen.....	40
2.5.1. Intention.....	40
2.5.2. Zentrale Aussagen.....	40
2.5.3. Zusammenfassung.....	41
2.6. Themenblock V: Schwerpunkt Zieldefinition und -erreichung.....	42
2.6.1. Intention.....	42
2.6.2. Zentrale Aussagen.....	42
2.6.3. Zusammenfassung.....	43
2.7. Themenblock VI: Abschluss.....	43
2.7.1. Intention.....	43
2.7.2. Zentrale Aussagen.....	44
2.7.3. Zusammenfassung.....	44
2.8. Fazit der Interviews.....	45
<b>Teil III: Analyse, Diskussion &amp; Ausblick.....</b>	<b>46</b>
1. Analyse der Interviewdaten.....	46
1.1. Identifizierte Herausforderungen narrativer Beratung.....	46
1.2. Erkenntnisse in Bezug auf PSI-Theorie.....	47
2. Diskussion.....	48
2.1. Beratungssituation I: Erinnerungsschwierigkeiten.....	49
2.1.1. Schilderung.....	49

2.1.2. Analyse aus Sicht der PSI-Theorie .....	49
2.1.3. Mögliche Interventionen .....	51
2.2. Beratungssituation II: Problematische Erinnerungen .....	52
2.2.1. Schilderung .....	52
2.2.2. Analyse aus Sicht der PSI-Theorie .....	53
2.2.3. Mögliche Interventionen .....	54
2.3. Beratungssituation III: Vom Ziel zur Handlung.....	56
2.3.1. Schilderung .....	56
2.3.2. Analyse aus Sicht der PSI-Theorie .....	56
2.3.3. Mögliche Interventionen .....	57
2.4. Zusammenfassung.....	59
3. Fazit & Ausblick.....	60
Literaturverzeichnis .....	i
Anhang.....	iv

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1 Unterscheidung von Career Services nach Mark Savickas (2011, S. 7)
- Abbildung 2 Die vier Funktionssysteme des Gehirns in der PSI-Theorie (Bruggmann & Bähler, 2015, S. 13)
- Abbildung 3 Eindimensionales vs. Zweidimensionales Affektmodell gemäss Kuhl (2009, S. 199)
- Abbildung 4 Zusammenhang zwischen Bedürfnissen, Motiven, und Handlung in der PSI-Theorie (Bruggmann & Bähler, 2015, S. 5)
- Abbildung 5 Beispiel für Motivnetzwerk um Bedürfniskern Sicherheit (eigene Darstellung)
- Abbildung 6 Visualisierung Situation I aus Sicht der PSI-Theorie (eigene Darstellung)
- Abbildung 7 Visualisierung Situation II aus Sicht der PSI-Theorie (eigene Darstellung)
- Abbildung 8 Visualisierung Situation III aus Sicht der PSI-Theorie (eigene Darstellung)



## Abkürzungsverzeichnis

BSLB	Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
CCI	Career Construction Interview
EG	Extensionsgedächtnis
HoM	Handlungsorientiert nach Misserfolg
HoP	Prospektiv Handlungsorientiert
IG	Intentionsgedächtnis
IVS	Intuitive Verhaltenssteuerung
LH	Linke (Hirn-)Hemisphäre
LoM	Lageorientiert nach Misserfolg
LoP	Prospektiv Lageorientiert
OES	Objekterkennungssystem
PSI	Persönlichkeits-System-Interaktion
RH	Rechte (Hirn-)Hemisphäre
ZRM	Zürcher Ressourcen Modell

# Teil I: Einführung und theoretische Grundlagen

*Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind,  
wir sehen sie so, wie wir sind.*

Anais Nin

## 1. Einleitung und Fragestellung

Der Gebrauch von Sprache und Metaphern in der Beratung ist grundsätzlich nichts Neues, basiert Beratung doch immer zu grossen Teilen auf dem sprachlichen Austausch mit dem Klienten. Als relativ neues Phänomen ist jedoch die Beratung mit eigentlichem Fokus auf sprachlich-narrative Aspekte zu betrachten. So erfreut sich beispielsweise Mark Savickas' "Counseling for Career Construction" Modell immer grösserer Bedeutung und Beliebtheit. Auch andere Verfahren, die den Klienten zum Erzählen von Geschichten und Episoden - eben zur Narration - anregen, sind in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (BSLB) weit verbreitet. Diese Methodik der narrativen Beratung bietet enormes Potential und hat sich neben den traditionelleren Formen der Berufs- und Laufbahnberatung immer weiter etabliert. Ihre Bedeutung ist also nicht zu unterschätzen und wird aufgrund der sich weiter verschiebenden Ansprüche der Klienten an die Beratung und der immer schwieriger werdenden klaren Unterscheidung von Berufs- und Privatleben tendenziell weiter zunehmen. Jedoch birgt die Arbeit mit narrativen Methoden auch ganz eigene Schwierigkeiten und Herausforderungen, sowohl an die Beratungsperson als auch an den Klienten. Die Identifikation der wesentlichsten dieser Schwierigkeiten und Herausforderungen ist ein Teilziel dieser Arbeit. Es soll primär erreicht werden durch qualitative Interviews mit Fachleuten, die regelmässig mit narrativen Methoden arbeiten.

Auch die persönlichkeitspsychologische Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion von Julius Kuhl, kurz PSI-Theorie genannt, ist relativ neu, wird aber im Umfeld der Berufs- und Laufbahnberatung ebenfalls immer mehr zum Thema. Die Erkenntnisse dieser Theorie, gerade in Bezug auf persönliche Motive und Umsetzungsstile sowie den Umgang mit Stresssituationen bieten auch für die BSLB sehr spannende Ansätze.

Was aber haben diese auf den ersten Blick recht unterschiedlichen Themen nun gemeinsam? Aufgrund der persönlichen Auseinandersetzung des Autors dieser Arbeit sowohl mit narrativen Methoden als auch der PSI-Theorie entstand die Annahme, dass

viele der theoretischen Erkenntnisse aus der PSI-Theorie dabei mithelfen könnten, einige der besonderen und ganz praktischen Herausforderungen der narrativen Berufs- und Laufbahnberatung zu bewältigen und den narrativen Prozess somit zu unterstützen. Anders gesagt könnte auf diese Weise also das Storytelling der Ratsuchenden sowohl mit (narrativem) Herz als auch mit (PSI-) Verstand gefördert werden. Zentrales Ziel dieser Arbeit ist entsprechend einerseits die weitere Überprüfung und Ausarbeitung dieser Vermutung und andererseits die Erarbeitung konkreter und praxisorientierter Umsetzungsvorschläge für die tägliche Beratungsarbeit. Diese können und sollen in Zukunft zur weiteren praktischen Überprüfung der im Rahmen dieser Arbeit entstandenen Theorien beitragen.

Diese Arbeit beschäftigt sich also mit der primären Fragestellung, ob und inwiefern Erkenntnisse aus der PSI-Theorie die Durchführung und Implementation narrativer Beratungsmethoden praktisch unterstützen können. Nach der vorliegenden Einleitung zur Thematik werden zunächst die theoretischen Grundlagen sowohl der narrativen Beratung als auch der PSI-Theorie erläutert. Aufgrund dessen werden bereits erste Gemeinsamkeiten und mögliche Anknüpfungspunkte identifiziert. Es folgt die Beschreibung zur Auswahl und Durchführung der gewählten methodischen Vorgehensweise und deren Ergebnisse. Aufgrund der so gewonnenen Erkenntnisse werden zentrale Herausforderungen der narrativen Beratung identifiziert, aus dem Blickwinkel der PSI-Theorie analysiert, und nach Möglichkeit geeignete praktische Verbesserungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, die auf PSI-Theorie basieren, erarbeitet. Eine Zusammenfassung der Schlussfolgerungen und der zentralen durch die Arbeit gewonnenen Erkenntnisse sowie ein Ausblick auf mögliche Anknüpfungspunkte für die Praxis und zukünftige Forschung runden die Arbeit ab.

## 2. Theoretische Grundlagen

### 2.1. Narrative Beratungsmethodik

#### 2.1.1. Definition

Der Begriff der "narrativen Beratung" ist ein weit verbreiteter und in ganz unterschiedlicher Form verwendeter Ausdruck, der bis heute keine klärende und einheitliche Definition erfahren hat. Daher erscheint es zunächst angebracht, den Begriff, so wie er im Rahmen dieser Arbeit verwendet wird, genauer zu erläutern. Als narrative Verfahren werden

innerhalb dieses Dokuments sämtliche Verfahren verstanden, die Klienten zur Narration - also zum Erzählen von Geschichten - anregen. Solche Geschichten können persönliche Erinnerungen oder Erlebnisse sein, aber auch mögliche Zukunftsszenarien oder Wünsche. Entsprechend gehören dazu sicherlich Verfahren wie das Career Construction Interview (CCI) von Savickas (2015), das eine Hauptrolle in den nachfolgenden Ausführungen spielt, aber auch gewisse visuelle und bildhafte Verfahren oder Elemente der Biografiearbeit, z.B. die Arbeit mit der Lebenslinie (bspw. Fritz & Van Zyl, 2015). Gemeinsam ist allen Verfahren die starke Betonung der erzählerischen und sprachlichen Aspekte innerhalb der Beratung.

Weshalb nun aber dieser Fokus auf Sprache, Erinnerungen und Geschichten? Um diese Frage zu klären, soll zunächst ein kurzer Überblick zu den zentralen Annahmen narrativer Verfahren erfolgen, ehe die Aufmerksamkeit auf spezifische Anwendungsmöglichkeiten narrativer Verfahren in Bezug auf die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung gelegt wird.

### 2.1.2. Annahmen narrativer Beratung

Wie einleitend bereits erwähnt, ist die narrative Beratung keine grundlegend neue Beratungsform, sondern vielmehr eine Beratung mit anderem Blickwinkel und Fokus, nämlich auf sprachlich-erzählerischen Faktoren (Engel & Sickendiek, 2007). Dieser Fokus basiert auf der konstruktivistischen (oder sozial-konstruktionistischen) Annahme, dass das Selbst sowie die soziale Realität nicht von vornherein bestehen, sondern durch Sprache (und Geschichten als Anwendung der Sprache) konstruiert werden (exempl. Gasteiger, 2014; McAdams, 1993, 2001; Savickas, 2011). Nach McAdams (2001) werden bereits ab dem frühen Kindesalter, wenn sich Konzepte wie das "Ich" in einer Person manifestieren, fortan autobiografische Erinnerungen als "Dinge, die mir in meinem Leben passiert sind" gespeichert. Diese kleinen Geschichten werden anschliessend mit anderen geteilt und erzählt, z.B. mit den Eltern. Bereits früh verfügen Menschen so über einen Fundus an persönlichen Erinnerungen, also eine Art Sammlung persönlicher Geschichten. Zudem lernen sie durch Bezugspersonen und kulturelle Einflüsse, was genau eine Geschichte ausmacht (bspw. einen Beginn und ein Ende, eine Lösung der in der Geschichte auftauchenden Probleme, etc.). Entsprechend beginnen sie, ihre eigenen Geschichten nach diesen Anforderungen aufzubauen. Erst später, mit den kognitiven Entwicklungen und sozialen Erwartungen, die mit der Adoleszenz und dem frühen Erwachsenenalter einhergehen, beginnen die Prozesse, die diese Sammlung von Geschichten zu einer kohärenten, integrativen, und kausalen "Lebens-Geschichte" - oder anders gesagt zu einer

persönlichen Identität - verweben und mit Sinn versehen. Diese Prozesse bleiben ein Leben lang bestehen, wobei sie sich je nach Lebensphase oder Situation auf bestimmte Aspekte der Lebens-Geschichte konzentrieren können (McAdams, 1993, 2001). Entsprechend ist die Entwicklung der Identität niemals abgeschlossen, sondern stetem Wandel unterworfen, bei dem konstant neue Erlebnisse und Geschichten integriert werden.

Die Definition und Unterscheidung zwischen konstruktivistischen (im Sinne von mehrheitlich internen Prozessen) und sozial-konstruktionistischen (im Sinne von mehrheitlich sozialen Prozessen) Faktoren ist dabei zwar in sich ein sehr spannendes Thema (siehe hierzu Young & Collin, 2004). Gerade in der BSLB hat sich aber eine klare Unterscheidung nicht als zweckmässig erwiesen, da grundsätzlich beide Aspekte von Relevanz sind (Schreiber, 2015). Entscheidend ist vielmehr die Feststellung, dass die Sprache für die Konstruktion unserer Wirklichkeit von zentraler Bedeutung ist: “[language] both creates and reflects social realities - and thus is essential to what makes us human” (Cohen, Duberley & Mallon, 2004, S. 411).

Daraus abgeleitet ist “das Erzählen von Geschichten ein bedeutsamer Prozess, mit dessen Hilfe Personen (...) Sinn erzeugen und ihre soziale Wirklichkeit gestalten” (Schmidt & Vierzigmann, S. 225). Es kann also gesagt werden, dass das Ziel einer narrativ geprägten Beratung nicht eine von klar definierten Experte-Klient-Rollen ausgehende, direktive Diagnose mit anschließender “Behandlung” ist, sondern das gemeinsame Konstruieren von Identität und subjektiver Realität mittels sprachlichen Mitteln. Entsprechend nimmt die Beratungsperson eine andere Rolle als bei anderen Ansätzen ein, nämlich die eines blossen Experten für die beraterische Prozessführung, um “einen konversationalen Freiraum zu entwickeln und den Prozess des gemeinsamen Dialogs zu erleichtern und aufrecht zu erhalten” (Engel & Sickendiek, 2007, S. 753). Wurden entsprechende Ansätze zunächst im therapeutischen Kontext verfolgt (White & Epston, 1990), sind narrative Verfahren auch im beraterischen Umfeld zunehmend wichtiger geworden und haben gerade in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung zu einem erheblichen Umdenken beigetragen.

### 2.1.3. Narrative Beratung im Kontext der Berufs- und Laufbahnberatung

In der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung beherrschten über lange Zeit - primär aufgrund des damaligen psychologischen Zeitgeists, aber auch aufgrund des

wirtschaftlichen und sozialen Kontexts dieser Zeit - Ansätze der Passung und des lebenslangen Lernens die Herangehensweise an die Beratung (Schreiber, 2015; Savickas, 2011). Zunächst waren zu Beginn des 20. Jahrhunderts Ansätze der Passung ("Matching") vorherrschend, also die möglichst grosse Übereinstimmung der Interessen und Fähigkeiten eines Klienten mit dem gewählten Beruf (Guichard, 2015). Hierzu wurde vom Klienten aufgrund seiner Testresultate und vom Berater zur Verfügung gestellten beruflichen Informationen und Möglichkeiten eine möglichst rationale berufliche Entscheidung verlangt (Savickas, 2011). Ein typisches Beispiel der Passungsmethodik ist das RIASEC-Modell von John Holland. Ergänzt wurde der Passungsansatz gegen Mitte des 20. Jahrhunderts mit prozessorientierten Modellen des lebenslangen Lernens. Hierbei steht weniger die konkrete Berufswahl im Vordergrund, sondern die Hinführung des Klienten zu bewusster Entscheidungsfindungskompetenz. Diese Ansätze funktionierten zu ihrer Zeit nicht zuletzt deshalb so gut, weil sie gut in die jeweiligen wirtschaftlichen Gegebenheiten und Realitäten passten. Mit der Industrialisierung und dem Aufstieg multinationaler Grosskonzerne übernahm oftmals nicht der Arbeitnehmer selbst, sondern ein spezifischer Beruf oder gar eine einzelne Unternehmung die Gestaltung der beruflichen Laufbahn und Identität: Lebenslange Karrieren innerhalb desselben Berufes oder derselben Firma waren nicht die Ausnahme, sondern die Regel (Savickas, 2012). Entsprechend existierte auch eine klare Vorstellung darüber, was (beruflichen) Erfolg ausmacht (Guichard, 2015).

Im Zuge der Globalisierung, der digitalen Revolution, und weiteren aktuellen Entwicklungen hat sich diese Situation für viele Arbeitnehmer drastisch verändert. Zunehmend sind klassische "Schornsteinkarrieren" kein realistischer oder anstrebenswerter Karriereweg mehr, häufige Wechsel des Arbeitgebers oder auch des Berufs sind gang und gäbe. Neben der klassischen Rolle der Arbeit als Broterwerb rücken gerade für jüngere Generationen zudem andere Anforderungen an die Arbeit in den Vordergrund, z.B. eine gute Vereinbarkeit mit dem Privatleben, die Möglichkeit der Selbstverwirklichung oder auch der Wunsch, einen tieferen Sinn in der Arbeit zu finden. So ist bspw. laut einer aktuellen Trendstudie für 87% der sogenannten Generation Y ein persönlich sinnvoller und erfüllender Beruf wichtig, weit vor einem überdurchschnittlichen Verdienst mit 55% (Signium International, 2013). Die Hälfte der 18- bis 29jährigen würde zudem tiefere Löhne in Kauf nehmen, wenn ihre Arbeit zu einem grösseren gesellschaftlichen Ziel beitragen würde (Bund, 2014, S. 157). Auch von Seiten der Wirtschaft ist es zunehmend erwünscht, dass potentielle Angestellte einen breiten Erfahrungshintergrund bei verschiedenen

Unternehmen mitbringen. Freelance- und Temporärstellen sind auch bei uns zunehmend etabliert, und vor einer Entlassung sind auch alteingesessene Angestellte längst nicht mehr sicher. Eine langjährige Anstellung bei derselben Unternehmung ist also von beiden Seiten her zunehmend weniger selbstverständlich. Die einzelnen Lebensläufe und Karrieren sind entsprechend sehr viel individueller geworden. Kurz: Der psychologische Vertrag zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber hat sich radikal gewandelt. Arbeitnehmer sind selbst dafür verantwortlich, sich auf vielfältige Art und Weise beruflich fit zu halten, um auf dem Arbeitsmarkt flexibel auf neue Chancen und Möglichkeiten reagieren zu können (Savickas, 2011). Entsprechend fundamental ist das Vorhandensein einer klaren beruflichen Identität. Die Gestaltung derselben ist aber ganz klar alleinige Sache des Einzelnen geworden.

Im Zuge dieser Entwicklungen haben sich naturgemäss auch die Anforderungen an die BSLB verändert (Severy, 2006). Wo früher Matching und Entscheidungskompetenzen im Vordergrund standen, sind heute oftmals Fragen der Entwicklung einer klareren beruflichen Identität und damit einhergehend die Identifikation von Lebensthemen relevant. Nach einem der prominentesten Vertreter der zeitgenössischen BSLB, Mark Savickas (2011), ist dafür neben den etablierten Bereichen der Passung ("Vocational Guidance") und des lebenslangen Lernens ("Career Education") eine "dritte Kraft" vonnöten. Diese von Savickas "Career Counseling" (auch "Life Design Counseling") genannte Herangehensweise betont klar die Rolle des Klienten als Autor seiner beruflichen Lebensgeschichte. Ausdrücklich betont er aber auch die Einordnung seiner Herangehensweise als Ergänzung, nicht als Ersatz zu den traditionellen Methoden, die je nach Ausgangslage und Fragestellung des Klienten ganz klar weiterhin ihre Daseinsberechtigung haben. Abbildung 1 zeigt die Unterscheidung dieser drei Methoden noch einmal grafisch auf:

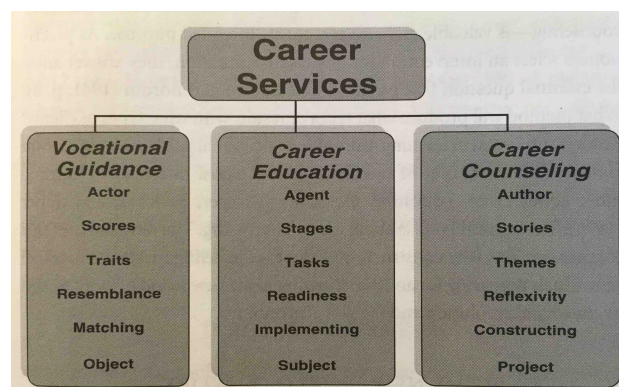


Abbildung 1: Unterscheidung von Career Services nach Mark Savickas (2011, S. 7)

Savickas (2011, S. 8) selbst definiert es folgendermassen: "Career counseling (...) views clients as authors who may be characterized by autobiographical stories and who may be helped to reflect on life themes with which to construct their careers." Aus dieser Aussage ist schon deutlich herauszulesen, dass sich zur Erreichung dieser Anforderungen narrative Verfahren sehr gut eignen. Savickas hat hierzu im Verlaufe von dreissig Jahren Tätigkeit in der Beratung ein praktisches und konkretes Mittel erarbeitet und kontinuierlich weiterentwickelt, das Career Construction Interview, vormals auch als Career Story Interview bekannt (Savickas, 2011, 2015). Das CCI ist heute in der BSLB eines der am weitesten verbreiteten Verfahren, wenn es um narrative Beratungsmethoden geht. Dabei werden den Klienten üblicherweise die folgenden sechs Fragen gestellt (Savickas, 2015):

- I) Frage, inwiefern der Berater nützlich sein kann ("*how may I be useful to you?*")  
Zweck: Identifikation von Schlüsselbegriffen, -emotionen, und -themen, Bildung des Rahmens der Beratung, Kokonstruktion von Zielen.
- II) Frage nach Vorbildern / Helden in der Kindheit ("*who did you admire growing up?*")  
Zweck: Identifikation von zentralen Elementen des Selbstbilds, "Bauplan" des Selbst ("blueprint for self-construction").
- III) Frage nach Lieblingsmagazinen, alternativ nach TV-Shows / Webseiten ("*do you subscribe to or regularly read any magazines? Please tell me what the magazine's stories are about.*")  
Zweck: Identifikation interessanter Arbeitsumfelder und -tätigkeiten.
- IV) Frage nach der aktuellen Lieblingsgeschichte ("*currently, what is your favorite story from a book or movie? Tell me the story.*")  
Zweck: Identifikation möglicher Strategien zur Zielerreichung bzw. zur Gestaltung des beruflichen Übergangs.
- V) Frage nach Lieblingspruchwort ("*what is your favorite saying?*")  
Zweck: Identifikation des Rats des Klienten an sich selbst.
- VI) Frage nach frühesten Kindheitserinnerungen ("*what are your earliest recollections?*")  
Zweck: Identifikation der Perspektive des Klienten zur aktuellen Problematik bzw. Situation sowie vorgefasster Konzepte des Selbst und der Welt.



Aufgrund der Antworten des Klienten auf diese Fragen verwebt der Berater anschliessend die vom Klienten erzählten Episoden und Geschichten zu einer grösseren Geschichte, namentlich zu einem so genannten Lebensportrait ("life portrait"). Dabei werden die Geschichten nicht verändert oder editiert, sondern mit einem Grundthema oder einer Handlung ("plot") versehen. Auf diese Weise erhalten die kleinen Geschichten einen grösseren Kontext und werden bei diesem Prozess mit neuem Sinn erfüllt. Aufgrund des Lebensportraits erhält der Klient sowohl Orientierung über den bisherigen Verlauf und den aktuellen Stand seines Lebens (namentlich seiner beruflichen Laufbahn) als auch mögliche Wege in die Zukunft, die kohärent mit seinem persönlichen Lebensportrait sind. In diesem Zusammenhang ist die Identifikation möglicher zentraler Lebensthemen ("life themes") von ganz besonderer Relevanz. Solche Lebensthemen (bspw. der starke Wunsch nach Macht, das Bedürfnis danach, Wissen weiterzugeben, usw.) sind nach Savickas (2011) oftmals auf nicht zufriedenstellend komplettierte Situationen in der Kindheit zurückzuführen ("a gap in the story", S. 32) und stellen häufig zentrale Themenfelder der Klienten dar. Dies häufig mit dem impliziten oder expliziten Wunsch danach, diese auch beruflich umzusetzen. Diese möglichen Lebensthemen werden dann zusammen mit dem Lebensportrait dem Klienten vorgeschlagen und im gemeinsamen Prozess mit dem Klienten revidiert und weiterentwickelt. Darauf basierend entstehen im weiteren Verlauf des Beratungsprozesses konkrete nächste Schritte für den Klienten.

Zusammengefasst kann der Ablauf eines typischen Beratungsprozesses mit Savickas' Career Construction Interview wie folgt summiert werden (Schreiber, 2015; Savickas, 2011, 2015a):

- a) **Konstruktion** der bisherigen Lebens- und Karriereereignisse durch erzählte Geschichten
- b) Ev. **Dekonstruktion** hinderlicher oder einengender Aspekte der Lebensthemen oder anderer Grundannahmen des Klienten
- c) **Rekonstruktion** der einzelnen Geschichten zum Lebensportrait
- d) **Ko-Konstruktion** der Weiterentwicklung des Lebensportraits und Definition weiterer konkreter Schritte zusammen mit dem Klienten

Aufgrund dieser Auflistung wird auch deutlich, dass die Rolle des Beraters eine andere ist als in anderen Beratungsmethoden. Analog zu narrativen Beratungsformen in anderen Feldern der Beratung ist auch hier der Berater lediglich Experte für den Prozess der Beratung. Die Expertenrolle für das eigene Leben nimmt hingegen der Klient selbst ein. Entsprechend werden auch andere Anforderungen an die Beratungsperson gestellt, allen voran an die Fähigkeit des aktiven Zuhörens. Sehr eloquent drückt dies Savickas (2011, S. 46) selbst aus: "listen *for* a story rather than listen *to* a story". Dieser Satz bringt wunderbar zum Ausdruck, wie sehr der Umgang mit Sprache und Geschichten bei diesem und anderen narrativen Beratungsverfahren im Vordergrund steht.

Neben dem CCI von Savickas als bekanntester und verbreitetster narrativer Methode in der BSLB existieren auch weitere Verfahren narrativer Natur, die sich gut im Kontext von beruflichen Fragen einsetzen lassen. Die Entwicklung und Entstehung solcher Verfahren in der BSLB ging einher mit der Etablierung narrativer Beratungsmethoden in Therapie und anderen Bereichen der Beratung (vgl. Kapitel 2.1.2.). Larry Cochran (1997) entwickelte schon früh einen konkreten Ansatz narrativer Beratung bezogen auf die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, der bereits viele Parallelen zu Savickas' CCI aufweist. Seither ist die Beliebtheit und Verbreitung narrativer Verfahren in der BSLB stark angestiegen und könnte geradezu als Trend bezeichnet werden. Neben diesen Verfahren existieren in der BSLB auch weitere Arbeitsformen und Interventionen, die gemeinhin zwar nicht klassisch als narrative Verfahren bezeichnet werden, aber doch viele Elemente solcher Verfahren aufgreifen und - wie einleitend bereits erläutert - im Rahmen dieser Arbeit ebenfalls als solche zählen. Dazu gehören bspw. das Arbeiten mit der Lebenslinie, mit Bildkarten, sowie mit anderen projektiven oder visuellen Verfahren. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie Klienten zum Reflektieren ihres bisherigen Lebenslaufs und zum Abrufen und Erzählen von Erinnerungen animieren. Auch dies dient nicht zuletzt zur Identifikation zentraler Themen des Klienten. Diese Aspekte teilen sie mit "klassischen" narrativen Verfahren wie dem CCI.

#### 2.1.4. Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass narrative Methodiken, allen voran das Career Construction Interview von Savickas, in jüngster Zeit in der BSLB sehr hohe Akzeptanz und Verbreitung gefunden und sich neben den klassischeren Methoden etabliert haben. Dies ist nicht zuletzt auf die heutige Wirtschaftswelt sowie die gewandelten Ansprüche an heutige Arbeitnehmer und damit auch an zeitgemäße Berufs-, Studien- und

Laufbahnberatung zurückzuführen, die mit derlei Methoden häufig besser berücksichtigt werden können. Allen Verfahren gemeinsam sind die sich verändernden Anforderungen sowohl an den Klienten als auch an den Berater sowie die starke Betonung und zentrale Wichtigkeit von Aspekten wie Sprache, Erinnerungen und Geschichten des Klienten, und Identifikation und Erarbeitung von Lebensthemen und beruflicher Identität.

## 2.2. Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion von Julius Kuhl, kurz PSI-Theorie genannt, ist in dem Sinne eine enorm wichtige zeitgenössische Theorie der Persönlichkeit, als dass sie sehr unterschiedliche Bereiche und Theorien nicht nur der Psychologie, sondern auch der Neurobiologie integrativ zu vereinen versucht. Entstanden ist so ein Modell von Persönlichkeit, das sehr viele Aspekte des menschlichen Verhaltens und Erlebens darzustellen vermag. Entsprechend handelt es sich um eine komplexe und sehr umfassende Persönlichkeitstheorie, weswegen im Rahmen dieser Arbeit nicht alle Faktoren der Theorie behandelt werden können. Die folgenden theoretischen Ausführungen beschränken sich daher auf die wichtigsten und für die Inhalte dieser Arbeit relevanten Thematiken und Elemente innerhalb der PSI-Theorie, die teilweise in etwas vereinfachter Form dargestellt werden. Solche Schlüsselemente der PSI-Theorie sind u.a. die vier Funktionssysteme des Gehirns, die Bedeutung der Affekte, die sogenannten Modulationsannahmen, die handlungssteuernden Motive, sowie die Handlungs- und Lageorientierung. Diese Aspekte der Theorie werden im Folgenden genauer erläutert.

### 2.2.1. Vier Funktionssysteme des Gehirns

Eine der wichtigsten Grundlagen der PSI-Theorie sind die vier Funktionssysteme des menschlichen Gehirns. Die Theorie unterscheidet dabei zunächst zwischen zwei Arten der Intelligenz, die jeweils einer Hälfte ("Hemisphäre") des Gehirns zugeordnet sind. Die linke Hemisphäre (LH) beherbergt dabei primär die analytische Intelligenz. Diese Art der Intelligenz repräsentiert die bewusste, sprachlich fassbare, kontrollierte, und logische Seite unseres Denkens. Die rechte Hemisphäre (RH) dagegen beheimatet die sogenannte intuitive Intelligenz, die grösstenteils unbewusst, ganzheitlich, diffus, und reizgesteuert funktioniert (Bruggmann & Bähler, 2015). Da die intuitive Intelligenz in der Regel weniger fehleranfällig und entsprechend stabiler ist und zudem mehrheitlich unbewusst funktioniert, wird gemäss der Theorie ein Grossteil unseres Handelns von dieser Art der Intelligenz gesteuert (ebd., S. 2).

Während die grundsätzliche Unterscheidung dieser Arten der Intelligenz bzw. zwischen den beiden Hemisphären des Gehirns noch nichts grundlegend neues darstellt, geht die PSI-Theorie noch bedeutend weiter. Innerhalb der beiden Hemisphären respektive Arten der Intelligenz wird nun noch einmal zwischen zwei verschiedenen Systemen des Denkens unterschieden, die sich in ihren Rollen, vor allem aber in den Umständen ihrer Aktivierung stark unterscheiden. Der linken Hemisphäre zugeordnet werden das Intention Gedächtnis sowie das Objekterkennungssystem, der rechten Hemisphäre das Extensionsgedächtnis und die intuitive Verhaltenssteuerung. Dabei sind alle Systeme, insbesondere aber die jeweils "diagonal" zueinander liegenden Systeme, in besonderem Masse miteinander verbunden, worauf noch vertieft eingegangen werden wird. Die folgende Darstellung zeigt diese vier Funktionssysteme des Gehirns grafisch auf:

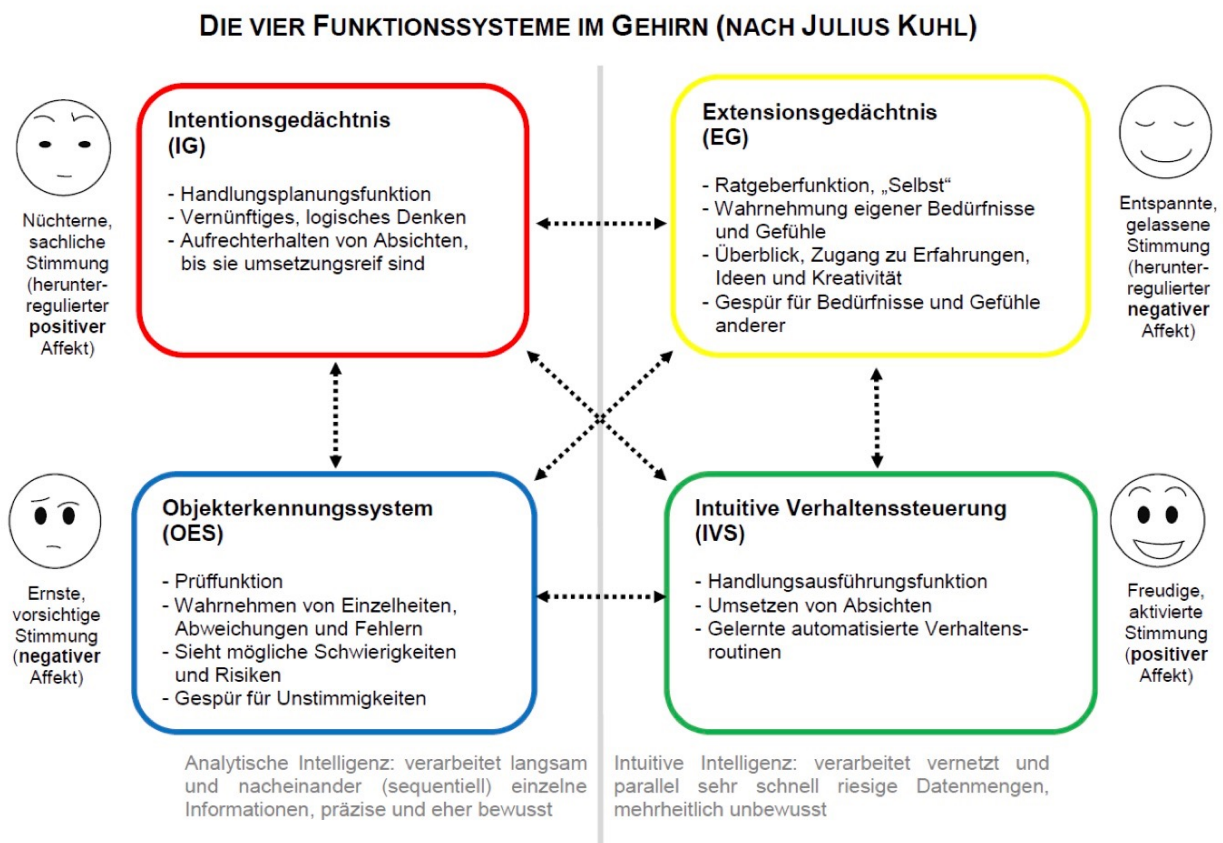


Abbildung 2: Die vier Funktionssysteme des Gehirns in der PSI-Theorie (Bruggmann & Bähler, 2015, S. 13)

Das **Intention Gedächtnis** (IG) ist zuständig für das logische, "klare", analytische Denken, für die Planung von Handlungen, sowie für das Aufrechterhalten von Intentionen, die nicht sofort umgesetzt werden können. Dies ist immer dann der Fall, wenn eine Handlung nicht

sofort ausführbar ist oder sich für die Erfüllung einer geplanten Handlung bei sofortiger Umsetzung Schwierigkeiten oder Gefahren ergeben könnten. Diese müssen dann zunächst analysiert werden, bevor geeignete Lösungen geplant werden können. In der PSI-Theorie wird das IG daher mit der Farbe Rot assoziiert, die ein Stoppschild oder eine rote Ampel repräsentiert. Hier wird also die sofortige Ausübung einer Handlung (durch die intuitive Verhaltenssteuerung) gestoppt, um die Handlung zunächst zu planen. Das IG steht also zur diagonal gelegenen intuitiven Verhaltenssteuerung in einem sogenannten "Antagonismus", entsprechend ist im Gehirn bei einer hohen Aktivität des einen Systems das jeweils andere umso weniger aktiv bzw. gehemmt (Kuhl, 2005). Dies verhindert zum einen vorschnelle Handlungen, wenn zunächst über etwas nachgedacht werden muss, zum anderen aber auch das zu lange Nachgrübeln über grundsätzlich automatisierte Handlungen, bspw. das Schalten beim Autofahren o.ä.. Lokalisiert ist das Intentionsgedächtnis in der linken, vorderen Region des Gehirns, im sogenannten linken präfrontalen Cortex (ebd., S. 3).

Die **Intuitive Verhaltenssteuerung** (IVS) ist somit in gewisser Hinsicht als Gegenpol zum IG zu betrachten. Sie wird immer dann aktiv, wenn es um Automatismen oder andere Handlungen geht, die nicht bewusst planbar sein müssen oder können, so wie das erwähnte Schalten beim Autofahren, da ja nicht jeder Gangwechsel bewusst geplant, sondern eben intuitiv ausgeführt wird. Ein häufiges Beispiel in der Literatur ist dabei auch der "Small Talk", bspw. bei gesellschaftlichen Anlässen. Dort geht es eben gerade um möglichst spontane Kommunikation und nicht darum, zu viele "Hintergedanken" aus dem IG einzubringen, da dies auf andere schnell unecht oder gar manipulativ wirken kann (Kuhl & Strehlau, 2014, S. 4). Die IVS verfügt zudem gemäss der PSI-Theorie über ein eigenes, vom Menschen nicht bewusst erlebtes Wahrnehmungssystem, das sehr viele Informationen und Inputs gleichzeitig (parallel) verarbeiten kann. Dies unterscheidet die IVS u.a. vom weiter unten genauer erläuterten Objekterkennungssystem, das Informationen grundsätzlich nacheinander (sequenziell) verarbeitet (Kuhl, 2005, S. 4). Dadurch kann die IVS auch unvollständige Informationen mit "Schätzungen" ergänzen (z.B. das intuitive Ergänzen eines abgeschnittenen Fotos). Entsprechend kann die IVS gleichzeitig auf viele unterschiedliche Informationen zurückgreifen, diese bei Bedarf vervollständigen, und so Handlungen steuern, die wir bewusst gar nicht wahrnehmen. So ist es uns z.B. möglich, zügig durch grosse Menschenmengen zu navigieren, ohne ständig mit Leuten zusammenzustossen, und uns dabei immer noch räumlich zu orientieren. Unser bewusstes Denken wäre mit solchen Aufgaben völlig überfordert. Durch diese Möglichkeit der

parallelen Verarbeitung ist es der intuitiven Verhaltenssteuerung auch möglich, im IG geplante, aber relativ weit gefasste Absichten (“ich möchte mich heute gesund ernähren”) unter Berücksichtigung vieler verschiedener Faktoren und des individuellen Kontexts konkret auszuführen. Kuhl selbst nennt das IVS in diesem Zusammenhang eine “kontextsensible Ergänzung des Intentionsgedächtnisses” (Kuhl & Strehlau, 2014, S. 12). In der PSI-Theorie ist die IVS mit der Farbe Grün repräsentiert, im Sinne einer grünen Ampel, die dem Ausführen automatischer Handlungen “freie Fahrt” gewährt. Lokalisiert ist die IVS im Gehirn gemäss der Theorie im hinteren (“posterioren”) Teil der rechten Hemisphäre (Kuhl, 2005, S. 5).

Stellt die IVS in der PSI-Theorie eine Form der Intuition dar, die schon sehr früh in der Entwicklung eines Menschen zur Verfügung steht, aber relativ elementar funktioniert, ist das **Extensionsgedächtnis** (EG) für Kuhl die “intelligente Form der Intuition” (2005, S. 6). Im EG sind sämtliche von einem Menschen gemachte Lebenserfahrungen, Erinnerungen, und Erlebnisse sowie das gesammelte Wissen der Person abgelegt. Innerhalb des EG sind diese Elemente aber nicht einzeln oder analytisch abrufbar, sondern im Sinne einer ganzheitlichen und parallelen Betrachtung als Überblick über alle in der momentanen Situation potentiell relevanten Erfahrungen (ebd.). Dies ist vor allem dann elementar, wenn man eine Situation oder insbesondere einen anderen Menschen als Ganzes wahrnehmen möchte und nicht nur in Teilaspekten. Als besonders wichtiger Teil des EG wird in der PSI-Theorie das “Selbst” betrachtet. Dies ist der Teil des EG, der sich nach innen richtet und Facetten der eigenen Persönlichkeit wie Werte und Bedürfnisse, Ängste und zentrale eigene Erinnerungen beinhaltet (Kuhl & Strehlau, 2014, S. 6). Zusätzlich ist das EG das einzige der vier Funktionssysteme, das Gefühle wahrnehmen, steuern, und integrieren kann (Kuhl, 2005, S. 7). Aus diesen Ausführungen wird deutlich, dass viele dieser Prozesse rein intuitiv und für das bewusste Denken oder die sprachliche Ausdruckskraft nicht oder nur in geringem Masse direkt zugänglich sind. Entsprechend wird das Extensionsgedächtnis in der PSI-Theorie oft mit dem Begriff des “Fühlens” verbunden (ebd.). So wird in der Theorie auch betont, dass mittels des EG als “intelligente Intuition” sehr viel umsichtiger Entscheidungen getroffen werden können als mit dem reinen “Vernunftdenken” der linken Hemisphäre (Engel & Kuhl, 2015). Dies deutet bereits die enorme Wichtigkeit des Extensionsgedächtnisses in Prozessen des ganzheitlichen Entscheidens und auch in vielen Elementen der Beratung an, auf die im späteren Verlauf der Arbeit noch vertieft eingegangen wird. Farblich wird das EG mit der Farbe Gelb

repräsentiert, die für Wachsamkeit steht. Dies, weil das EG stets den wachsamem Überblick über die Umgebung oder Situation hat und im Hintergrund auf potentielle Relevanz abgleicht. Im Gehirn ist der vordere Bereich der rechten Hemisphäre dem EG zugeordnet.

Als Antagonismus zum EG ist das **Objekterkennungssystem** (OES) zu betrachten. Entsprechend gilt auch hier derselbe Grundsatz wie bei den Antagonisten IG und IVS: Hemmung des einen Systems bei gleichzeitiger Aktivierung des anderen Systems. Im Gegensatz zum ganzheitlichen, intuitiven EG geht es beim OES um das bewusste Erkennen und Verdeutlichen von Einzelheiten und Details. Nach Kuhl (2005) "rückt [das Objekterkennungssystem] isolierte Aspekte der Innen- und Aussenwelt in den bewusst wahrnehmbaren Vordergrund und lenkt die Aufmerksamkeit besonders auf Neuartiges, Unerwartetes oder auf Fehler" (S. 9). Auf diese Weise werden einerseits Einzelheiten deutlich (bspw. einer bestimmten Situation oder einer bestimmten Erinnerung), andererseits auch Unstimmigkeiten und damit auch potentielle Gefahren in einer Situation erkannt und dem Bewusstsein zugänglich gemacht. Dieser Prozess der Erkennung von Einzelheiten ist überaus wichtig, um die Dinge aus dem Gesamtkontext herausgelöst zu betrachten und so den Fokus weg vom Gesamten und hin zum Detail zu richten (Kuhl & Strehlau, 2014, S. 9). Neben bzw. nach dieser Verengung des Blickwinkels ist es aber auch überaus wichtig, die gemachten Erfahrungen in einen grösseren Gesamtkontext stellen und so das EG mit neuen Erfahrungen versorgen zu können. Entsprechend zentral ist die Verbindung des OES zum EG. Das Objekterkennungssystem wird durch die Farbe Blau repräsentiert, im Sinne des englischen Ausdrucks "feeling blue", also traurig sein. Das OES ist bei einer traurigen, negativen Stimmung am meisten aktiviert. Auf den Zusammenhang zwischen den Funktionssystemen und Stimmungen wird im nächsten Abschnitt genauer eingegangen. Im Gehirn ist das OES der posterioren linken Hemisphäre zugeordnet (Kuhl, 2005, S. 9).

Wie in diesem Kapitel einleitend bereits erwähnt, spielen diese vier Funktionssysteme des Gehirns in der PSI-Theorie eine zentrale Rolle. Dabei sind nicht nur die Systeme als solches, sondern auch und vor allem das Zusammenspiel, also eben die Interaktion der Systeme untereinander, von besonderer Relevanz. Ganz grundlegend kann dabei gesagt werden, dass insbesondere die Systeme IG / IVS und EG / OES und damit die diagonalen Achsen in besonderer Beziehung zueinander stehen. Dabei steht auf der Achse IG / IVS besonders die Handlungsplanung und -ausführung im Vordergrund, bei der Achse EG / OES das Selbstwachstum im Sinne der Einbettung von neu gemachten Erfahrungen. Auch

auf diese spezifischen Systeminteraktionen wird im weiteren Verlauf dieser Arbeit noch vertiefter eingegangen werden.

### 2.2.2. Affekte und Affektregulation

Ein weiteres zentrales Element der PSI-Theorie ist in der Bedeutung von Stimmungen (“Affekte” genannt) zu finden. Affekte werden dabei als länger dauernd, weniger intensiv, diffuser, und globaler von den Emotionen abgegrenzt (Kuhl, 2009, S. 104). Zudem werden sie weniger differenziert wahrgenommen als Emotionen, und es wird entsprechend nur zwischen zwei Arten von Affekten unterschieden, den positiven und den negativen Affekten. Diese werden in der Theorie nicht als eine einzige Dimension beschrieben (“was kein positives Gefühl ist, ist negativ”), sondern als mehrdimensional (Kuhl, 2009). Es können also gut positive und negative Affekte gleichzeitig aktiv sein, was schön durch den umgangssprachlichen Ausdruck “gemischte Gefühle haben” verdeutlicht wird. Folgende Abbildung zeigt diese Zusammenhänge grafisch auf:

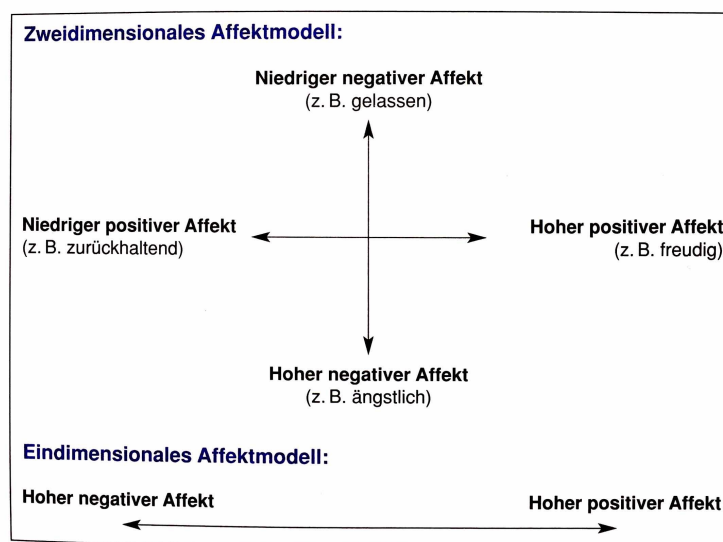


Abbildung 3: Eindimensionales vs. Zweidimensionales Affektmodell gemäss Kuhl (2009, S. 199)

Gemäss der PSI-Theorie spielen nun bei der Aktivierung der vier Funktionssysteme nicht nur situationsabhängige Faktoren eine Rolle, sondern in besonders hohem Masse auch die positiven und negativen Affekte (Kuhl, 2005, S. 9). Mit anderen Worten kann eine bestimmte Grundstimmung also grossen Einfluss auf die aktivierten Funktionssysteme haben. Ebenso gilt, dass aktivierte Funktionssysteme, aber auch externe Faktoren, Einfluss auf unsere Stimmung nehmen können. Aus diesen Zusammenhängen wird bereits deutlich, wie wichtig es gemäss der Theorie ist, seine Affekte selbständig “von innen” regulieren zu



können. Fehlt diese Fähigkeit, ist der Mensch in seinem Denken seinen (oft auch noch von externen Gegebenheiten beeinflussten) Stimmungen komplett ausgeliefert. Diese Kompetenz zur Affektregulation wird in der Theorie Selbststeuerungsfähigkeit genannt. Dabei wird davon ausgegangen, dass grundsätzlich vier Möglichkeiten der Affektregulation bestehen (Bruggmann & Bähler, 2015):

- Positiven Affekt aktivieren (Selbstmotivation), "A+"
- Positiven Affekt hemmen (Selbstbremsung), "A(+)"
- Negativen Affekt aktivieren (Selbstkonfrontation), "A-"
- Negativen Affekt hemmen (Selbstberuhigung), "A(-)"

Die Fähigkeit, zwischen verschiedenen - auch gegensätzlichen - Gefühlen hin und her wechseln zu können, also positive und negative Affekte sowohl aktivieren als auch hemmen zu können, ist gemäss PSI-Theorie eine Voraussetzung für die Persönlichkeitsentwicklung. Dieses Zusammenspiel wird "emotionale Dialektik" genannt (Kuhl, 2005, S.15). In welchem Zusammenhang positive und negative Affekte nun mit den vier Funktionssystemen stehen, wird im folgenden Absatz genauer erläutert.

### 2.2.3. Modulationsannahmen der PSI-Theorie

Kuhl (2001) hat in seiner Theorie in diesem Zusammenhang eine Serie von sogenannten Modulationsannahmen verfasst, von denen insbesondere zwei von zentraler Bedeutung sind und als eigentliche Kernaussagen der PSI-Theorie betrachtet werden können.

Die erste Modulationsannahme der PSI-Theorie beschäftigt sich mit dem Wechselspiel zwischen Intentionsgedächtnis und Intuitiver Verhaltenssteuerung, und damit mit dem Thema der Willensbahnung (Kuhl, 2001, 2005). Sie besagt, dass die Aktivierung der IVS - und damit die Umsetzung der im IG gebildeten Absichten - die Bildung positiven Affekts erfordert. Umgekehrt werden Absichten wie bereits erläutert im IG erst dann gespeichert, wenn eine sofortige Umsetzung durch das IVS nicht opportun ist. In diesem Falle wird das IG aktiviert (und die IVS gehemmt), indem positiver Affekt herabreguliert wird. Diese auf den ersten Blick recht kompliziert erscheinenden Zusammenhänge mögen anhand eines simplen Beispiels klarer werden: Möchte ein Student gerne in der Bibliothek ein bestimmtes Buch ausleihen, wird er zunächst prüfen, ob eine sofortige Ausführung dieser Absicht

möglich oder erwünscht ist. Da es Abend ist und die Bibliothek bereits geschlossen hat, ist eine sofortige Ausführung der Absicht in diesem Fall nicht möglich. Um diese Absicht nun aber nicht sofort wieder zu vergessen, ist es nötig, sie vorläufig im Intentionsgedächtnis zu speichern. Entsprechend muss der bei der Absichtsbildung entstandene positive Affekt zunächst herabreguliert werden (Selbstbremsung), um so das IG zu aktivieren. Dort wird die Absicht nun erst einmal gespeichert, und die Absicht wird genauer geplant ("ich gehe am besten morgen vor der Vorlesung in die Bibliothek", "dabei nehme ich auch gleich noch dieses andere Buch mit", "habe ich noch Bücher zum zurückbringen?", etc.). Um nun aber nicht auf alle Zeiten im IG über die gebildete Absicht nachzudenken, sondern die Absicht dann auch wirklich auszuführen, ist wiederum die Bildung von positivem Affekt und damit die Aktivierung des IVS nötig. Kann der Student diese Affekte gut und selbständig steuern, wird er am nächsten Morgen in die Bibliothek gehen und das Buch ausleihen. Hat er diese Fähigkeit nur unzureichend oder werden seine Affekte an diesem Morgen zu sehr von äusseren Faktoren beeinflusst, wird er nicht genügend positiven Affekt für die Handlungsausführung bilden können und das Buch zumindest an diesem Tag nicht abholen, die Absicht bleibt im Intentionsgedächtnis.

Zusammenfassend macht die erste Modulationsannahme deutlich, dass die Bildung positiven Affekts, also die Selbstmotivation, für die Ausführung geplanter Handlungen von zentraler Bedeutung ist. Ansonsten kann man zwar grosse Pläne schmieden und sich hohe Ziele vornehmen, wird diese aber niemals in die Tat umsetzen können. Umgekehrt kann eine fehlende Herabregulierungsfähigkeit des positiven Affektes verhindern, dass man sich überhaupt schwierige Ziele setzt und somit immer nur einfache und spontan ausführbare Handlungen vornimmt.

Bei der zweiten Modulationsannahme steht dagegen die andere Hauptachse der Funktionssysteme und damit die Beziehung EG - OES im Vordergrund. Auf dieser Achse geht es um die Aktivierung und Hemmung negativen Affekts. Die Modulationsannahme besagt, dass die Bildung negativen Affekts das OES aktiviert (Kuhl, 2001, 2005). Dadurch wird der Blick für Unstimmigkeiten gestärkt und der Fokus wird auf (unter Umständen negativ geprägte) Einzelheiten oder Probleme gelegt. Soll nun wieder mehr Überblick gewonnen und die Einzelheiten wieder "ins grosse Ganze" eingebettet werden, muss durch Herabregulierung negativen Affekts der Zugang zum Extensionsgedächtnis ermöglicht werden. Auch hier mag ein einfaches Beispiel helfen: Hat ein Angestellter aus ganz banalen

Gründen eine Auseinandersetzung mit seinem Vorgesetzten, ist es normal, dass zunächst eine negative Stimmung vorherrscht und damit das OES aktiviert wird. Er mag noch einige Zeit über sämtliche Details des Streits nachgrübeln und den Fokus seiner Gedanken komplett auf dieses Thema legen, die Angelegenheit eventuell auch richtig "aufbauschen". Gelingt es ihm nun aber, seine negative Stimmung herab zu regulieren, aktiviert er dadurch sein Extensionsgedächtnis und kann die beim Streit erfahrenen Erlebnisse in seinen gesamten Erfahrungsschatz einbetten. So kann er die Auseinandersetzung integrieren und mit bisher gemachten, ähnlichen Erfahrungen abgleichen. Erst durch diesen Prozess kann er die Auseinandersetzung als Banalität erkennen, sie abhaken und sich wieder anderen Gedanken widmen. Dieser Ablauf, nämlich die bewusste Reflexion auch negativer Erfahrungen mittels OES und die anschließende Integration ins EG und damit ins Selbst, wird in der PSI-Theorie als zentral für die Selbstentwicklung und das Selbstwachstum gesehen (Kuhl, 2009). Funktioniert dieser Prozess nicht und herrscht gleichzeitig eine negative Stimmung (und damit das OES) vor, kann es sein, dass eine Person Ziele oder Aufgaben nicht mit seinen eigenen Werten (im EG) abgleicht und somit eigentlich fremde Ziele als eigene Ziele annimmt, obwohl diese nicht mit seinem Selbst übereinstimmen. Diese aus der zweiten Modulationsannahme abgeleitete Vermutung, in der PSI-Theorie "Selbstinfiltration" genannt, wurde in verschiedenen Experimenten bestätigt (Kuhl, 2005, S. 12), und kann gerade im Kontext der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung eine besondere Bedeutung haben.

Diese beiden zentralen Modulationsannahmen hat Kuhl (2001, S. 187) nun noch zu sogenannten Basismodulationsannahmen "destilliert", die folgendermassen lauten:

*Positiver Affekt aktiviert die intuitive Verhaltenssteuerung, indirekt auch das Extensionsgedächtnis (besonders wenn durch den positiven Affekt negativer Affekt herabreguliert wird), während negativer Affekt die (...) Objekterkennung bahnt, indirekt auch das Intentionsgedächtnis (besonders wenn der negative Affekt positiven Affekt hemmt).*

Anhand dieser Ausführungen wird noch einmal deutlich, welchen Einfluss die Affekte auf die Aktivierung der vier Funktionssysteme haben können. Die Fähigkeit zur Affektregulation

ist also wie gesehen ein enorm wichtiger Faktor zur Gestaltung von selbstbestimmten Handlungen und Zielen sowie zum Wachstum und zur Entwicklung des Selbst.

#### 2.2.4. Handlungssteuernde Motive und Umsetzungsstile

Nachdem nun erläutert wurde, wie die PSI-Theorie das Funktionieren grundlegender Prozesse im Gehirn und die Bedeutung von Affekten und ihrer Regulation erklärt, stellt sich nun die Frage, in welcher Form sich individuelle Unterschiede zwischen einzelnen Personen in diesem Zusammenhang äussern. Schliesslich reagiert nicht jede Person in jeder Situation genau gleich. In der PSI-Theorie ergeben sich Verhaltensunterschiede durch eine Reihe verschiedener Faktoren, insbesondere durch die Unterschiede in den dominanten Motiven einer Person und deren Umsetzungsstil. Da das Konzept von Motiven in beinahe jeder Theorie ein wenig anders definiert wird, erfolgen zunächst einige Erläuterungen zum Motiv- und Handlungsbegriff in der PSI-Theorie:

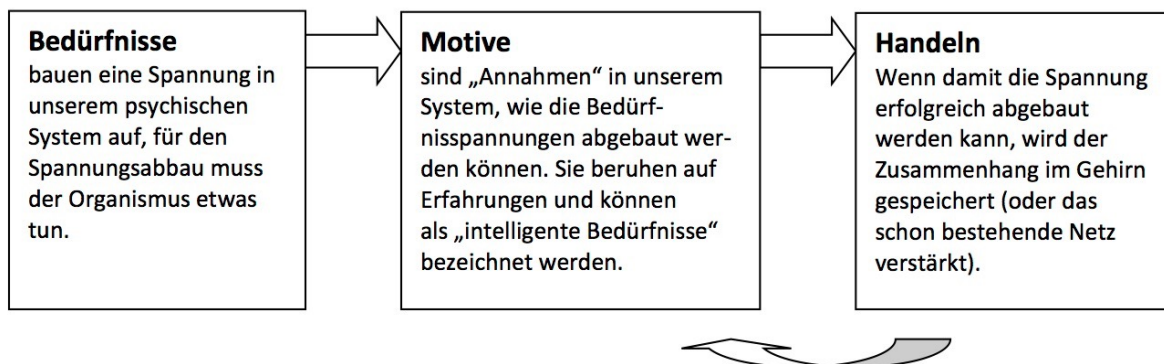


Abbildung 4: Zusammenhang zwischen Bedürfnissen, Motiven, und Handlung in der PSI-Theorie (Bruggmann & Bähler, 2015, S. 5)

Motive ergeben sich demzufolge aus den Bedürfnissen eines Menschen. Bedürfnisse können psychischer oder physischer Natur sein, und bilden in der PSI-Theorie den Kern jeder Handlung (Bruggmann & Bähler, 2015). Sie erklären also, *warum* wir etwas machen. Die Motive stellen durch vergangenes Handeln gelernte Vermutungen dar, wie diese Bedürfnisse befriedigt werden können. Sie sind die „Antriebskräfte des menschlichen Tuns“ (ebd.), erklären also, *was* wir machen. Motive sind also immer auf die Befriedigung von Bedürfnissen ausgerichtet (Kuhl, 2009). Wichtig ist diesbezüglich die enorme Individualität dieser gelernten Motive: Es ist sehr gut möglich, dass zwei Personen zum selben Bedürfnis (bspw. „Akzeptanz“) komplett unterschiedliche Motive verknüpft haben, je nachdem was die

Person im Laufe ihres Lebens bezüglich Befriedigung dieses Bedürfnisses gelernt hat. Ist die Person in einer sehr lauten und lustigen Familie aufgewachsen, wird sie ein anderes Verständnis davon haben, welche Verhaltensweisen und Handlungen zu Akzeptanz in der Familie führen, als wenn sie in einer sehr ruhigen und ernsten Familie gross geworden ist. Motive in der PSI-Theorie sind also tatsächlich etwas höchst individuelles. Kuhl (2009) unterscheidet dabei zwischen vier verschiedenen Motivgruppen, die jeweils sehr viele ähnlich gelagerte Aspekte menschlicher Bedürfnisse und Motive in sich vereinen. Es sind dies das Beziehungsmotiv, das Leistungsmotiv, das Machtmotiv, und das Freiheitsmotiv.

Das **Beziehungsmotiv** befasst sich mit dem Wunsch und dem Streben nach Kontakt, nach sozialen Beziehungen, und nach Kommunikation. Werden Bedürfnisse mittels Beziehungsmotiv befriedigt, führt dies zu positiven Gefühlen wie Nähe, Geborgenheit, Wärme, und Sicherheit (Bruggmann & Bähler, 2015).

Das **Leistungsmotiv** beinhaltet den Wunsch nach Herausforderung. Im Leistungsmotiv strebt man nach neuen Aufgaben und Erfahrungen, nach Lernen und nach Leistung, nach dem Erreichen und Übertreffen eines Gütemassstabs. Werden Bedürfnisse mittels Leistungsmotiv befriedigt, führt dies zu positiven Gefühlen wie Begeisterung, Neugier, Lust, und Spass (ebd.).

Im **Machtmotiv** zeigt sich der Wunsch nach Dominanz und Einflussnahme. Man strebt nach Durchsetzung, Status, Selbstbehauptung, und Verdrängung. Es führt zu positiven Gefühlen wie Stärke, Stolz, und Überlegenheit (ebd.).

Das **Freiheitsmotiv** beinhaltet den Wunsch nach freiem Selbstsein und das Streben nach Selbstentfaltung, Unabhängigkeit und Selbsterkenntnis. Werden Bedürfnisse mittels Freiheitsmotiv befriedigt, führt dies zu positiven Gefühlen wie Selbstvertrauen und Freiheit (ebd.).

Personen unterscheiden sich gemäss Theorie nicht nur durch die individuell gelernten Motive, um Bedürfnisse zu befriedigen, sondern auch und vor allem durch die ganz persönliche Ausprägung dieser verschiedenen, bewusst oder auch unbewusst vorhandenen Grundmotive (Kuhl, 2009). Jeder Mensch wird also eine komplett eigene, über höchstpersönliche Erfahrungen gelernte und sich durch neue Erlebnisse verändernde Mischung der bevorzugten Motive für bestimmte Bedürfnisse haben.

Geht man nun noch einen Schritt weiter und verknüpft man diese Ausführungen zu den Motiven mit den vorangehenden Erläuterungen zu den vier Funktionssystemen, gelangt man zum Konzept, das in der PSI-Theorie "Motivumsetzungsstil" genannt wird (Bruggmann & Bähler, 2015). Auch die vier Funktionssysteme IG, EG, OES, und IVS sind nicht bei jedem Menschen gleich stark ausgeprägt. In aller Regel ist es so, dass die meisten Menschen ein oder zwei Funktionssysteme bevorzugen und diese entsprechend dominieren. Anders gesagt haben die meisten Menschen in bestimmten Situationen oder für bestimmte Aufgaben eine bevorzugte Herangehensweise. Dies gilt entsprechend auch für motivgesteuerte Handlungen, die je nach bevorzugtem Umsetzungsstil ganz anders angegangen werden können.

In der PSI-Theorie werden diese komplexen Zusammenhänge mittels der grafischen Darstellung sogenannter Motivnetzwerke um Bedürfniskerne verdeutlicht. Anhand eines solchen Beispiels sollen die verschiedenen Aspekte, die unsere Bedürfnisse, unsere Motive, und unser Handeln beeinflussen, nachfolgend noch einmal veranschaulicht werden:

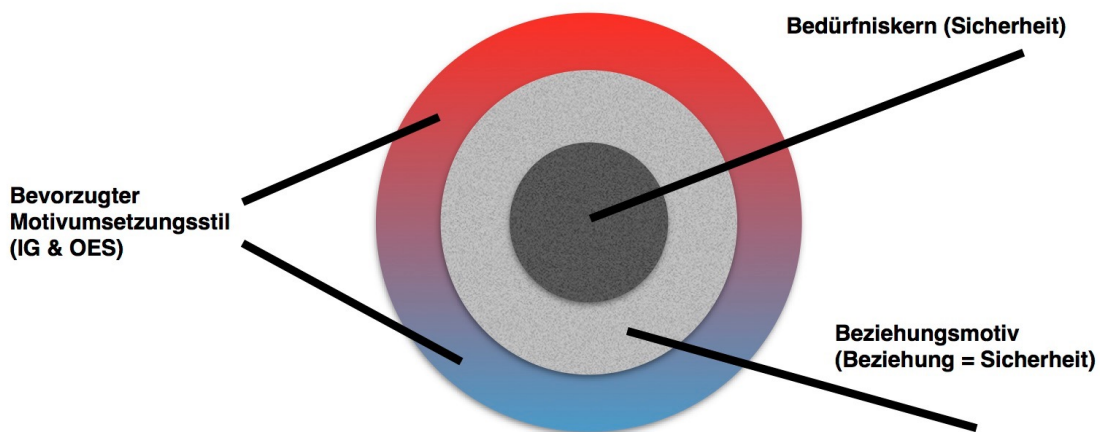


Abbildung 5: Beispiel für Motivnetzwerk um Bedürfniskern Sicherheit (eigene Darstellung)

In diesem Beispiel (in Anlehnung an Bruggmann & Bähler, 2015) ist in der Person ein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Sicherheit vorhanden. Dies wird durch den Bedürfniskern in der Mitte der Abbildung verdeutlicht. Durch ganz persönliche Erfahrungen, insbesondere in der Kindheit, hat die Person gelernt, dass ihr Bedürfnis nach Sicherheit insbesondere durch ihre Familie und andere nahestehende Bezugspersonen befriedigt werden kann. Die Person entwickelte also durch individuelle Lernerfahrungen und erfolgreiche entsprechende

Handlungen eine starke Verknüpfung des Bedürfnisses "Sicherheit" mit dem Beziehungsmotiv. Bereits diese Verknüpfung ist also hochindividuell; eine andere Person hätte dasselbe Bedürfnis durch ganz andere gemachte Erfahrungen vielleicht mit dem Motiv "Macht" verknüpft. Über die individuelle Prägung und Persönlichkeit, aber auch über gemachte Erfahrungen, ist der bevorzugte Umsetzungsstil des Beziehungsmotivs bei dieser Person teils rot (für das IG), teils blau (für das OES). Die Person wird also im Umgang mit anderen Menschen und in Beziehungen in aller Regel eine recht sachliche und vorsichtige Herangehensweise zeigen, sieht Beziehungen aber als zentral für ihr Sicherheitsbedürfnis an.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass Menschen aufgrund verschiedener Faktoren, allen voran aber aufgrund der im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen, ganz individuelle Bedürfnisse, Motive, und bevorzugte Herangehensweisen an Situationen und Aufgaben erwerben. Diese können sich je nach Motivgruppe stark unterscheiden, sind nur teilweise bewusst wahrnehmbar, und werden aufgrund neu gemachter Erfahrungen und Erlebnisse kontinuierlich angepasst.

#### 2.2.5. Handlungs- und Lageorientierung

Das letzte Konzept der PSI-Theorie, das für das Verständnis der weiteren Ausführungen in dieser Arbeit von Relevanz ist, ist dasjenige der Handlungs- und Lageorientierung. Um dieses Konzept nachvollziehen zu können, ist ein kurzer Rückblick auf die vier Funktionssysteme und die Affektregulation vonnöten. Wie dort unter anderem erläutert wurde, ist für ein gesundes Zusammenspiel der Funktionssysteme die Fähigkeit der Affektregulation zentral, insbesondere auf den "Hauptachsen" IG-IVS und EG-OES. Zu diesen Möglichkeiten der Affektregulation gehören unter anderem die Selbstberuhigung (Herabregulierung negativen Affekts) und die Selbstmotivation (Aktivierung positiven Affekts). Wie ebenfalls gesehen wurde, ist die Selbstberuhigung insbesondere auf der Achse EG-OES sehr wichtig, die Selbstmotivation auf der "Handlungsachse" IG-IVS.

Kuhl (2009) interessierte sich in seiner Theorie insbesondere auch für die Funktionsweise und mögliche Beeinträchtigungen dieser Mechanismen im Umgang mit Stresssituationen. Stress wird dabei nicht im Sinne von "normalem" Alltagsstress definiert, sondern als grössere Belastung. Stress entsteht gemäss der Theorie nicht zuletzt dann, wenn etwas nicht den Motivstrukturen der Person entspricht (Bruggmann & Bähler, 2015). Die

Entstehungsfaktoren von Stress sind dementsprechend auch etwas hochindividuelles. Kuhl geht nun davon aus, dass es in Personen unterschiedlich gut ausgeprägte Kompetenzen gibt, um mit Stresssituationen umzugehen. Diese Kompetenzen haben gemäss Kuhl (2009) viel mit der allgemeinen Fähigkeit der Affektregulation, aber auch mit der allgemeinen Sensibilität einer Person auf positive oder negative Affekte zu tun. Gelingt es Menschen, in Stresssituationen auch weiterhin die Kontrolle über die eigenen Handlungen zu behalten (und damit im wahrsten Sinne des Wortes "handlungsfähig" zu bleiben), spricht die Theorie von **Handlungsorientierung**. Gelingt dies in einer solchen Situation nicht oder nicht sehr gut, wird in diesem Zusammenhang von **Lageorientierung** gesprochen.

In der Theorie wird zwischen zwei grundsätzlichen Arten von Stress unterschieden, die jeweils einer der Hauptachsen der Funktionssysteme zugerechnet werden können. Kuhl (2009) spricht dabei vom Begriff der "Belastung" auf der Achse IG-IVS und von "Bedrohung" auf der Achse EG-OES.

Belastung entsteht grundsätzlich durch eine hohe Beanspruchung mit Aufgaben. Diese können in der Anzahl oder auch in der Schwierigkeit der Aufgaben zu einem Stressfaktor werden. Belastung wird deshalb der Handlungsachse IG-IVS zugeordnet, weil in einer solchen Situation sehr viele unerledigte Aufgaben im Intentionsgedächtnis behalten werden müssen. Weil das IG dann sehr aktiv ist, wird positiver Affekt stark herunterreguliert, d.h. es werden "positive Gefühle geraubt" (Bruggmann & Bähler, 2015, S. 22). Ist man in einer solchen Situation nun handlungsorientiert (die PSI-Theorie spricht in diesem Zusammenhang von *Prospektiv Handlungsorientierten* oder *HoP*), gelingt es, trotz dieser Situation genügend positiven Affekt wiederherzustellen (sich also selbst zu motivieren), um aus einer aufgrund der Situation eventuell bestehenden Blockade wieder in die Handlung zu kommen. *Prospektiv Lageorientierte (LoP)* Personen haben hier mehr Schwierigkeiten und sind hier u.U. nicht dazu fähig, wieder in die Handlung zu kommen. Solche Personen sind oft sehr gut im Nachdenken über mögliche Ziele und Projekte, kommen aber aufgrund der fehlenden Fähigkeit zur Selbstmotivation oft nicht zur nötigen Energie (positiver Affekt) zur Umsetzung dieser Ziele.

Bei Stress auf der Achse EG-OES wird in der PSI-Theorie dagegen von "Bedrohung" gesprochen. Dabei geht es vor allem um Situationen, die in irgendeiner Art und Weise von einem wahrgenommenen Misserfolg oder anderen als unangenehm empfundenen



Ereignissen ausgehen. Ist man in einer solchen Situation, wird häufig das Objekterkennungssystem OES aktiviert, es entsteht negativer Affekt. Menschen, die lageorientiert nach einem Misserfolg (*LoM*) sind, haben häufig Schwierigkeiten, diesen negativen Affekt wieder selbständig herab zu regulieren. Sie bleiben also quasi "im Blau (OES) gefangen" und grübeln über den wahrgenommenen Misserfolg nach. Gelingt es einer Person dagegen, die negativen Affekte rasch wieder zu hemmen (*Handlungsorientiert nach Misserfolg, HoM*), kann das EG aktiviert und damit der Zugang zum Selbst wiederhergestellt werden.

All diese Arten, mit Stresssituationen umzugehen, haben ihre ganz eigenen Vor- und Nachteile. Wichtig zu wissen ist in diesem Zusammenhang aber insbesondere, dass diese Unterschiede existieren und verschiedene Personen in ähnlich gelagerten Situationen ganz anders angegangen und "abgeholt" werden müssen. Auch dies wird im weiteren Verlauf der Arbeit noch von Bedeutung sein.

#### 2.2.6. Zusammenfassung

Gemäss der PSI-Theorie von Julius Kuhl existieren im menschlichen Gehirn verschiedene Funktionssysteme, die für verschiedene Aspekte der Wahrnehmung, der Aufgaben- und Handlungssteuerung, und des Selbst verantwortlich sind und miteinander in ständiger Interaktion stehen. Über verschiedene positive und negative Gefühle, Affekte genannt, werden diese Funktionssysteme aktiviert oder gehemmt. Ist die Fähigkeit zur selbständigen Steuerung dieser Affekte vorhanden, können Menschen selbstbestimmt und mehrheitlich unabhängig von äusseren Einflüssen agieren und wachsen. In Stresssituationen kommt dies in besonderem Masse zum Ausdruck. Man spricht dort bei vorhandener Fähigkeit von Handlungsorientierung, bei Fehlen derselben von Lageorientierung.

Zudem wird jeder Mensch von Bedürfnissen und daraus resultierenden Motiven zum Handeln angeregt und verfügt je nach spezifischem Motiv über bevorzugte Umsetzungsstile, die mit den Funktionssystemen in engem Zusammenhang stehen.

An dieser Stelle sei als grundlegende Anmerkung und zum besseren Verständnis noch einmal erwähnt, dass durchaus auch eigene Beratungs- und Diagnostikkonzepte existieren, die spezifisch auf der PSI-Theorie aufbauen. Diese Konzepte sind enorm spannend und haben sich ihre ganz eigene Daseinsberechtigung in der Beratung verdient, sind aber nicht

Teil dieser Arbeit. Vielmehr geht es in den folgenden Kapiteln darum, narrative Ansätze in der BSLB aus dem Blickwinkel, also quasi mit der "Brille" der PSI-Theorie zu analysieren und mit den vorliegenden theoretischen Ausführungen im Hinterkopf mögliche Verbesserungs- oder Optimierungsmöglichkeiten für die narrative Beratung zu finden und zu implementieren.

### 2.3. Theoretische Anknüpfungspunkte

Führt man sich noch einmal die grundlegenden Inhalte und Methoden einer narrativen Beratung vor Augen, wird man auf Themen wie Sprache, Erinnerungen, Geschichten, Lebensthemen, und Identität stossen. All diese Themen können nun auch durch die bereits erwähnte "PSI-Brille" gesehen werden. Insbesondere im dritten Teil dieser Arbeit wird dies noch eine grosse Rolle bei der Erläuterung von spezifischen Beratungssituationen und der Ermittlung möglicher Lösungsansätze spielen. An dieser Stelle werden als Abschluss des theoretischen Teils der Arbeit bereits einige zentrale Themen der narrativen Beratung aus der Optik der PSI-Theorie erarbeitet und potentielle Anknüpfungspunkte und Gemeinsamkeiten identifiziert und erörtert.

#### 2.3.1. Lebensthemen und Grundmotive

In der narrativen Beratung spielt die Identifikation von Lebensthemen häufig eine sehr zentrale Rolle. Diese Lebensthemen sind oft für Klienten bewusst oder unbewusst enorm präsenste Thematiken oder Problematiken, die im Laufe des Lebens wieder und wieder gelöst werden wollen. Savickas (2011) stützt sich dabei auf die Definition von Csikszentmihalyi & Beattie (1979): "Problem or set of problems which a person wishes to solve above everything else and the means the person finds to achieve a solution". Diese zentralen Lebensthemen werden von Savickas (2009, 2011) oft auch mit Alfred Adlers Konzept der Lebenslinien verglichen, das sich ebenfalls um die Transition einer Grundproblematik in eine Stärke mittels Überwindens dieser Problematik dreht. Savickas (2011, S. 32) drückt dies folgendermassen aus: "Career construction theory relies on the idea that people organize their lives around a problem that preoccupies them and a solution that occupies them". Diese Thematik findet sich dann sehr oft auch in den beruflichen Entwicklungen und Interessen wieder (ebd.). Als einfaches Beispiel für ein zentrales Lebensthema soll an dieser Stelle der starke Wunsch einer Person nach Anerkennung und Respekt dienen. Nimmt man nun an, dass diese Person durch verschiedene Erfahrungen

und Erlebnisse gelernt hat, dass die Ansammlung und Wiedergabe von Wissen sich dazu eignet, sich diese Anerkennung zu verschaffen (bspw. beeindruckte die Person als Kind sein Umfeld oft mit seinem umfassenden Wissen über Dinosaurier), hat man es mit einem möglichen Lebensthema der Suche nach Anerkennung (und damit der Überwindung von Nicht-Anerkennung) mittels Ansammlung und Wiedergabe von Wissen zu tun.

Greift man dieses Beispiel nun aus der Sicht der PSI-Theorie auf, könnte man annehmen, dass dieser starke Wunsch nach Anerkennung in der Theorie als "Bedürfniskern" betrachtet werden würde. Das Bedürfnis steht im Zentrum der Handlung und erklärt, warum wir etwas tun. Die "intelligente" (Bruggmann & Bähler, 2015) Form dieses Bedürfnisses ist nun das Motiv. Es entsteht aufgrund der gelernten und als erfolgreich empfundenen Handlungen, die dieses Bedürfnis befriedigen. Im vorliegenden Beispiel wäre das also das Lernen und Abrufen von Wissen, was wohl als Aspekt des Leistungsmotivs gedeutet werden dürfte. Im bevorzugten Umsetzungsstil dieses spezifischen Motivs (z.B. mittels Intentionsgedächtnis) finden sich zudem noch Hinweise, auf welche Art und Weise die Person dieses Bedürfnis bzw. Motiv am liebsten umsetzt (z.B. sehr strukturiert und planvoll).

Es kann also, wie vorliegend kurz aufgezeigt, durchaus der Standpunkt vertreten werden, dass das Konzept der Lebensthemen aus der narrativen Beratung und das Konzept der Bedürfnisse, Motive und Umsetzungsstile aus der PSI-Theorie starke Gemeinsamkeiten aufweisen. Beide geben Hinweise darauf, "warum" eine Person tut, was sie tut. Im Endeffekt beschreiben beide Konzepte also dieselben grundsätzlichen Inhalte - nämlich die grundlegenden und essentiellen Antriebskräfte eines Menschen - auf unterschiedliche Art und Weise. Lebensthemen aus der narrativen Beratung können somit grundsätzlich gut auch aus der Perspektive und mit Begriffen der PSI-Theorie beschrieben, erklärt, und eingeordnet werden.

### 2.3.2. Zugang zu Geschichten und Selbst im Extensionsgedächtnis

In der narrativen Beratung sind Klienten oft dazu aufgefordert, Geschichten zu erzählen, Erinnerungen abzurufen, und gemeinsam mit der Beratungsperson Identität und Sinn zu konstruieren. Wie sehen diese Prozesse nun aus Sicht der PSI-Theorie aus? Dazu folgt an dieser Stelle bereits ein kurzer Überblick, bevor das Thema im dritten Teil der Arbeit nochmals aufgegriffen und vertieft wird.

Von den vier Funktionssystemen des Gehirns, die die PSI-Theorie beschreibt, steht bei den erwähnten Prozessen das Extensionsgedächtnis ganz besonders im Fokus. Betrachtet man den gesamten Prozess der narrativen Beratung, wird deutlich, dass der Zugang des Klienten zum EG für die Beratung sogar eine geradezu essentielle Rolle spielt: Das Extensionsgedächtnis ist Sitz des Selbst, des Erfahrungs- und Erinnerungsschatzes, der Gefühle, und der "Integration der Vergangenheit (...) mit der Gegenwart (...) und mit der Zukunft" (Kuhl, 2005, S. 8). Pointiert ausgedrückt: Ohne Zugang des Klienten zum Extensionsgedächtnis ist eine erfolgreiche narrative Beratung nicht möglich. Ist dieser Zugang blockiert oder erschwert, müssen zunächst Möglichkeiten gefunden werden, dem Klienten die Aktivierung seines Extensiongedächtnisses wieder zu ermöglichen.

Wie aber soll das gehen? Erste Hinweise darauf liefert Kuhl (2005) bereits selbst: Beispielsweise sollen im Beratungsgespräch auf direkte Aufforderungen verzichtet und stattdessen Skalierungsfragen gestellt werden ("auf einer Skala von eins bis zehn, wie gerne würden Sie ..."). Dies begründet Kuhl damit, dass bei einer Wahlmöglichkeit von mehr als zwei Möglichkeiten ("würde ich gerne / würde ich nicht gerne" vs. "wie gerne von eins bis zehn würde ich") die sequentielle Verarbeitung der linken Hirnhälfte (IG/OES) überfordert ist und die parallele Verarbeitungsmöglichkeit der rechten Hirnhälfte (und damit das EG) aktiviert wird. Ist eine Person ausserdem stark auf belastende Details fokussiert, sollen Fragen gestellt werden, die den Blick erweitern und damit das EG ansprechen, z.B. "gibt es Situationen, in denen XY anders ist?" (Kuhl & Strehlau, 2014). Weitere praxisorientierte und konkrete Möglichkeiten, das Extensionsgedächtnis zu aktivieren, werden im dritten Teil dieser Arbeit exploriert.

### 2.3.3. Sprache und Vertrauen - Das Berater-Klienten-Verhältnis

Sprache steht sehr stark im Zentrum der narrativen Beratung: "language provides the words needed to form self-conceptions and constitute a self" (Savickas, 2011, S. 16). Dieser starke Fokus auf Sprache stellt naturgemäss gewisse Anforderungen sowohl an den Klienten als auch an die Beratungsperson. Beide müssen auf ihre Weise den Zugang zur Sprache und zum sprachlichen Ausdruck sowohl von sich selbst als auch von ihrem Gegenüber gewinnen. Gerade Savickas (2011, 2015) betont immer wieder die Wichtigkeit für Beratungspersonen, gewisse Sprachbilder, Metaphern, und Ausdrucksweisen ihrer Klienten aufzunehmen und zu verwenden. Auf Seite des Klienten ist es wichtig, möglichst locker, intuitiv, und ohne zu grosse innere "Filter" erzählen und in eigenen Worten sprechen

zu können. Nötig ist dafür insbesondere ein starkes Vertrauensverhältnis zwischen Beratungsperson und Klient.

Beschreibt man diese Faktoren aus Sicht der PSI-Theorie, kann festgestellt werden, dass auch hier die Funktionssysteme der rechten Hirnhälfte eine grosse Rolle spielen. Für eine möglichst freie und lockere Wiedergabe, bspw. von Erinnerungen oder Erlebnissen aus dem Extensionsgedächtnis während eines CCI, ist es für den Klienten wichtig, sich währenddessen nicht zu viele Gedanken darüber zu machen, wie seine Geschichte beim Gegenüber ankommt, was die Geschichte über ihn als Person aussagt, etc.. Ansonsten gerät sein Erzählfluss ins Stocken, er bricht die Erzählung im Extremfall vielleicht sogar ganz ab. Das liegt daran, dass sein lockerer und spontaner Erzählfluss im IVS (und damit in der rechten Hemisphäre) stattfindet, während allzu grosse Bedenken oder Prozessanalysen die linke Hemisphäre aktivieren (und somit das IVS hemmen).

Auch die Beratungsperson muss während einer narrativen Beratung einen guten Zugang zu seinem Extensionsgedächtnis haben. Dies insbesondere deshalb, weil er oder sie nur so zu einem wirklich ganzheitlichen Verständnis des Klienten kommen kann (Kuhl & Strehlau, 2014). Bleibt man beim Beispiel eines Career Construction Interviews, ist es für die Beratungsperson wichtig, zugleich die einzelnen Elemente und den Sprachgebrauch des Klienten, aber auch den Blick für das grosse Ganze, also den Plot, nicht zu verlieren ("listen for a story, not to a story"). Auch hierfür muss die ganzheitliche Wahrnehmungsfähigkeit des Extensionsgedächtnisses aktiviert sein.

Entsprechend wichtig ist es für beide Seiten im narrativen Beratungsgespräch, Zugang zur intuitiven Intelligenz der rechten Hirnhemisphäre zu haben. Zur Aktivierung der damit verbundenen Funktionssysteme und insbesondere des Extensionsgedächtnisses (und damit des Selbst) ist ein Verhältnis zwischen Beratungsperson und Klient vonnöten, das von gegenseitigem Vertrauen und Respekt geprägt ist. Hierzu schreiben Kuhl & Strehlau (2014, S. 20): "Das Selbst einer Person ist solange aktiviert, wie ein Mensch sich als Person ernst genommen, verstanden und angenommen fühlt". Auch Savickas (2015, S. 11) betont die Wichtigkeit eines guten Klienten-Berater Verhältnisses für die Entstehung von gelungener narrativer Beratung: "The very first task of life-design counseling is to initiate a relationship in which clients feel safe enough to narrate and reflect on their stories". Mit

anderen Worten: Zugang zum EG kann nur in einer sicheren und vertrauensvollen Umgebung geschehen.

#### 2.3.4. Hauptachsen der PSI-Funktionssysteme in der Beratung

Auch die beiden Hauptachsen der Funktionssysteme in der PSI-Theorie können aus dem Blickwinkel der narrativen Beratung beleuchtet werden. Beide Achsen haben unter diesem Aspekt wichtige Funktionen, die in einer Beratung zu beachten sind. Im Vordergrund steht während grossen Teilen der Beratung wie vorgängig erläutert das Extensionsgedächtnis und damit die Hauptachse EG-OES, die man auch als Achse des Selbstwachstums bezeichnen kann. Wie gesehen wurde, ist ganz besonders der ganzheitliche Erfahrungsschatz des EG und der Zugang dazu ein absolut zentrales Element der narrativen Beratung. Führt man sich aber in Erinnerung, dass das EG eben gerade ein ganzheitliches und mehrheitlich im Unbewussten stattfindendes Funktionssystem darstellt, wird einem auch die Wichtigkeit der Verbindung zum Objekterkennungssystem bewusst. Nur wenn diese Verbindung gut funktioniert, können aus dem immensen Erfahrungsschatz des EG auch einzelne Erinnerungen, Erlebnisse, oder Erkenntnisse "herausgepflückt", bewusst gemacht, und für den Berater detailliert sprachlich beschrieben werden. Umgekehrt muss danach auch die Fähigkeit auf Seiten des Klienten vorhanden sein, wieder aus dem "Tunnelblick" des OES heraus zurück ins EG zu kommen. Entsprechend wichtig ist also das Wechselspiel auf der Hauptachse EG-OES für die narrative Beratung.

Auf der anderen Diagonale der Funktionssysteme steht die "Handlungsachse" IG-IVS. Diese kommt im Verlaufe der Beratung vor allem dann ins Spiel, wenn es darum geht, Ziele für die Beratung zu definieren und im späteren Verlauf der Beratung auch zu konkreten Handlungen zu kommen. Gerade bei narrativen Beratungen, bspw. im Career Counseling Modell von Savickas (2011), wird oft die Wichtigkeit von Zielen ("intentions") und konkreten Schritten zur Zielerreichung ("actions") betont (natürlich immer unter der Voraussetzung, dass das zugrundeliegende Beratungsziel auch nach solchen verlangt). Dabei kann es sich vom Explorieren verschiedener beruflicher Tätigkeiten bis zu Jobsuche und Bewerbung um ganz unterschiedliche Schritte handeln. Gemeinsam ist ihnen allen aber, dass sie in den meisten Fällen nicht blosse Absichten bleiben, sondern auch in tatsächliche Handlungen umgesetzt werden sollen. Dabei ist aus Perspektive der PSI-Theorie naturgemäss die Handlungsachse IG-IVS von besonderer Bedeutung. Wie vorgängig erläutert, braucht es zwischen der Handlungsplanung im IG und der eigentlichen Handlungsausführung im IVS

ebenfalls ein gesundes Wechselspiel der Funktionssysteme (und damit verbunden der Affekte). Ansonsten kann es passieren, dass eine Person nicht aus dem Planen herauskommt und niemals in die eigentliche Handlung geht, oder aber dass die Person blind drauflos agiert, ohne ihre Handlungen vorher zu planen.

Wie diese Ausführungen zeigen, sind also beide Hauptachsen der Funktionssysteme des Gehirns in narrativen Beratungen zu unterschiedlichen Stadien der Beratung besonders wichtig. Kenntnisse der zugrundeliegenden Mechanismen und der Bedeutung von Affektregulation können daher für das gute Gelingen eines narrativen Beratungsprozesses entscheidende Vorteile bringen. Dieser Gedanke wird ebenfalls im dritten Teil dieser Arbeit wieder aufgegriffen werden.

Zunächst soll nun im zweiten Teil der Arbeit dargelegt werden, wie die qualitative Untersuchung mittels Interviews mit praktisch tätigen Fachpersonen als Bestandteil der Arbeit angegangen und welche Ergebnisse und Erkenntnisse dabei erzielt wurden. Die vorliegend bereits angedachten Aspekte und Gemeinsamkeiten von narrativer Beratung und PSI-Theorie fließen dabei in die Fragestellungen in den Interviews mit ein.

## Teil II: Qualitative Untersuchung

*Sprache ist der Schlüssel zur Welt.*

Wilhelm von Humboldt

### 1. Methode

Für die zentrale Fragestellung dieser Arbeit, nämlich ob und inwiefern Erkenntnisse aus der PSI-Theorie narrative Beratungsmethoden unterstützen können, wurden im ersten Teil das theoretische Fundament erläutert und erste Anknüpfungspunkte identifiziert. In einem nächsten Schritt geht es nun darum, diese Erkenntnisse aus Sicht der Praxis zu beleuchten und häufige Herausforderungen oder Schwierigkeiten in der narrativen Beratungsarbeit zu identifizieren, für die die PSI-Theorie potentiell hilfreich sein könnte. Hierzu wurde die Methode einer qualitativen Untersuchung mittels Interviews mit praktisch tätigen Fachpersonen aus der (narrativen) Berufs- und Laufbahnberatung gewählt. Dies insbesondere deshalb, weil eine differenzierte und tiefgehende Auseinandersetzung mit der Thematik aus Sicht der Praxis zur Annäherung an die zentrale Fragestellung dieser Arbeit unbedingt vonnöten ist und eine solche mit der gewählten Methode der qualitativen Untersuchung am besten gelingen kann.

Bei den Überlegungen zum weiteren Vorgehen wurde rasch deutlich, dass nur sehr wenige Personen über vertiefte Fachkenntnisse und Erfahrungen sowohl in der narrativen Beratung als auch in der PSI-Theorie verfügen. Aus diesem Grunde wurde entschieden, im qualitativen Teil dieser Arbeit klar auf die Praxis und Sicht der narrativen Beratung zu fokussieren. Entsprechendes Ziel war es zum einen, häufige Stolpersteine oder Verbesserungsmöglichkeiten im narrativen Beratungsprozess aus Sicht der Praxis zu identifizieren. Zum anderen ging es darum, möglichst umfangreiche und differenzierte Rückmeldungen zu bestimmten Aspekten der narrativen Beratung zu erhalten, die im ersten Teil dieser Arbeit als potentielle Verbindung zur PSI-Theorie erkannt wurden. Die so erhaltenen Informationen und Rückmeldungen werden dann im dritten Teil der Arbeit wiederum mit der PSI-Theorie verbunden. Während der Interviews und damit für die interviewten Beratungspersonen waren die PSI-Theorie und deren Verknüpfungen mit der narrativen Beratung aber bewusst kein Thema.



Die Interviews wurden mit Hilfe eines Interviewleitfadens vorbereitet und durchgeführt. Dieser Leitfaden wurde so konstruiert, dass insgesamt sechs Themenblöcke entstanden, die das Grundgerüst und den roten Faden der Interviews vorgaben. Sie beinhalteten die wichtigsten und zentralsten Themen, die in den Interviews behandelt werden sollten. Diese Themen entstanden einerseits aufgrund der Fragestellung der Arbeit, andererseits aufgrund der bereits erarbeiteten möglichen Anknüpfungspunkte zwischen narrativer Beratung und PSI-Theorie (vgl. Teil I dieser Arbeit). Dabei wurde allerdings aus den erwähnten Gründen ausschliesslich die Sicht der narrativen Beratung berücksichtigt. Es handelte sich dabei um die folgenden Blöcke:

- Einstieg und Definitionen
- Narrative Methodik in der Praxis
- Schwerpunkt Erinnerungen & Lebensthemen
- Schwerpunkt Schwierigkeiten und Herausforderungen
- Schwerpunkt Zieldefinition und -erreichung
- Abschluss und Zusammenfassung

Innerhalb der Themenblöcke wurden anschliessend einige mögliche Fragen erarbeitet, die inhaltlich zum Block passten und zur vertieften Auseinandersetzung mit der Thematik beitragen könnten. Diese dienten allerdings eher als mögliche Leitfragen innerhalb des Themenblocks. Je nach Gesprächsentwicklung und -verlauf wurden während der Interviews andere Fragen bzw. Anschlussfragen gestellt, die im jeweiligen Moment besser zur Klärung und Aufarbeitung des Themenblocks beitrugen. Ziel dieses Vorgehens war es, innerhalb der jeweiligen Themenblöcke möglichst vertiefte, differenzierte und individuelle Rückmeldungen zu erhalten und gleichzeitig eine möglichst gute spätere Vergleichbarkeit der Aussagen innerhalb der Themenblöcke zu gewährleisten.

Interviewt wurden insgesamt vier Personen, die aktiv in der Berufs- und Laufbahnberatung tätig sind und in ihrer beraterischen Arbeit regelmässig narrative Methoden einsetzen. Es handelt sich dabei um zwei Frauen und zwei Männer, wovon eine Person in einer öffentlichen Beratungsstelle und drei Personen in privaten Beratungsstellen arbeiten. Drei

der interviewten Personen sind im Raum Zürich tätig, eine Person in den Vereinigten Staaten von Amerika. Sämtliche interviewte Personen verfügen über mehrjährige beraterische Praxis und Erfahrung, drei der Personen sind zusätzlich noch als Dozenten an Hochschulen aktiv. Eine Person arbeitet vorwiegend mit Erwachsenen, eine Person vorwiegend mit Jugendlichen, eine Person arbeitet primär mit Arbeitslosen, und eine Person ist als Generalist tätig. Somit ist auch bezüglich der zu beratenden Zielgruppen ein breites Spektrum abgedeckt und es konnten mit den Interviews Erfahrungen mit verschiedenen Arten von Ratsuchenden abgefragt werden.

Die Dauer der Interviews betrug jeweils zwischen 40 und 60 Minuten. Eines der Interviews musste aus Zeitgründen unterbrochen und schriftlich per E-Mail beendet werden. Ein Interview wurde auf Englisch durchgeführt, die anderen drei Interviews auf Deutsch. Die jeweils verwendeten Interviewleitfäden auf Deutsch und Englisch sind im Anhang dieser Arbeit zu finden. Sämtliche Interviews wurden zudem per Rekorder aufgenommen und vollständig transkribiert. Allerdings werden aus Gründen der Diskretion und der Ermöglichung einer möglichst offenen Gesprächsführung während der Interviews die interviewten Personen im Rahmen dieser Arbeit nicht namentlich identifiziert und ihre Aussagen ohne Zuordnung zu ihrer Person wiedergegeben.

## 2. Ergebnisse

### 2.1. Erläuterungen zur Auswertung

Wie bereits erwähnt, wurden für die Durchführung der Interviews im Interviewleitfaden sechs Themenblöcke gebildet, die im Fokus der Interviews standen. Innerhalb dieser Themenblöcke wurde in den Interviews, unter Zuhilfenahme der Leitfragen, frei und spontan mit den Interviewpartnern diskutiert. Ein Vergleich der Aussagen in den verschiedenen Interviews ist also am besten innerhalb der definierten Themenblöcke möglich. Entsprechend ist die folgende Auswertung der Ergebnisse anhand der sechs Themenblöcke strukturiert.

Es folgen jeweils zunächst einige Erläuterungen zum jeweiligen Themenblock, bspw. welche Fragen dort im Vordergrund standen und welche Intentionen zur Bildung des Themenblocks führten. Anschliessend werden die Aussagen der Interviewpartner innerhalb des Themenblocks aufgezeigt sowie die für das Thema dieser Arbeit nach Meinung des

Autors besonders relevanten Aussagen hervorgehoben. Für jeden Themenblock folgt daraufhin eine kurze Zusammenfassung der gesammelten Aussagen. Die Darstellung der Aussagen erfolgt im Rahmen dieses Kapitels möglichst objektiv, neutral, und wertfrei. Die eigentliche Interpretation der Ergebnisse folgt anschliessend zu Beginn des dritten Teils dieser Arbeit.

## 2.2. Themenblock I: Einstieg und Begriffsklärung

### 2.2.1. Intention

Im Themenblock I standen ein guter Einstieg ins Gespräch und die Klärung des Begriffs der narrativen Beratung im Vordergrund. Von besonderem Interesse waren der Werdegang der jeweils interviewten Person und die Angaben zur beraterischen Praxis. Auf diese Weise konnten die später folgenden Aussagen auch unter dem Aspekt des individuellen Erfahrungshintergrundes und der täglichen Beratungsarbeit der jeweiligen Personen beleuchtet werden. Zudem war es dem Autor wichtig, vorab zu klären, was die interviewte Person unter dem Begriff der narrativen Beratung genau versteht, da der Begriff - wie vorgängig erläutert - keine genaue Definition kennt und sehr unterschiedlich verwendet wird.

### 2.2.2. Zentrale Aussagen

Die interviewten Personen kommen aus sehr verschiedenen Ursprungsberufen, haben aber alle entweder im Erst- oder Zweitstudium Psychologie studiert. Alle vier Personen sind heute schwerpunktmässig in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung tätig, teilweise mit Fokus auf Erwachsene, teilweise auf Jugendliche. Ebenfalls haben alle interviewten Personen in ihrer Beratungstätigkeit die Möglichkeit, über längere Zeiträume, sprich drei Sitzungen und mehr, mit ihren Klientinnen und Klienten zusammenzuarbeiten. Alle Interviewpartner arbeiten regelmässig mit narrativen Methoden in der Beratung.

Zur Frage der individuellen Definition des Begriffs der narrativen Beratung gab es naturgemäss unterschiedliche Aussagen, aber auch überraschend viele Gemeinsamkeiten. Grundsätzlich wurde der Begriff sehr umfassend definiert. So meinte eine Person, *“alles, was Gespräch ist, ist ja eigentlich narrativ”*. Gerade auch bei biographischen Fragen, über Stärken, über markante Lebensereignisse oder über die Eltern, seien es *“immer Geschichten, die Leute von sich erzählen”*. Eine andere Person nannte es einfach den

“*erzählenden Ansatz*”. Sehr stark betont wurde von allen Interviewpartnern der Aspekt des Ganzheitlichen, die Wahrnehmung der gesamten Person und nicht nur von Teilaspekten: “*Ich versuche, die Person (...) in ihrem Sein zu verstehen, wie sie ist, möglichst unverstellt*”. Narrative Beratung soll ausserdem den Blick des Klienten öffnen für neue Perspektiven (“*transform their perspective*”). Dieser Aspekt wird auch beim Abschnitt zu den Vorteilen narrativer Verfahren von den interviewten Personen wieder stark aufgegriffen (vgl. Abschnitt 2.3.2.).

### 2.2.3. Zusammenfassung

Die Interviewpartner bringen Erfahrungen aus sehr facettenreichen Berufen, Werdegängen, beraterischen Zielgruppen, und auch Kulturen mit, was die Beleuchtung der Thematik aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln ermöglicht. Bei ihrer Definition von narrativer Beratungstätigkeit werden einheitlich das ganzheitliche Erfassen und Verstehen der Klienten, die Wichtigkeit des Erzählerischen, und die Öffnung neuer Perspektiven betont.

## 2.3. Themenblock II: Narrative Methodik in der Praxis

### 2.3.1. Intention

In diesem Teil des Gesprächs ging es primär darum, Einblick in die Praxis der Interviewpartner zu erhalten und die von ihnen verwendeten narrativen Methoden detaillierter kennenzulernen. Welche Instrumente und Mittel werden genau benutzt, wie ist das Narrative in den gesamten Beratungsablauf eingebettet, welche Vor- und Nachteile sehen die interviewten Personen in der Praxis? Zur Sprache kamen hier auch Fallbeispiele aus der Praxis, positiver oder auch negativer Art. Ausserdem wurde der Frage nachgegangen, ob nach Meinung und Erfahrung der Interviewpartner narrative Beratung bei bestimmten Personen oder Personengruppen besser angewendet werden kann als bei anderen.

### 2.3.2. Zentrale Aussagen

Bezüglich der eingesetzten spezifischen Verfahren narrativer Beratung nannten sämtliche befragten Personen das Career Construction Interview von Mark Savickas. Dieses wird aber von beinahe allen Befragten nur in Teilen eingesetzt, beispielsweise mit einzelnen Fragen aus dem Interview. Dies wird primär damit begründet, dass nur diejenigen Sachen abgefragt werden sollen, die gerade relevant sind: “*je nachdem, wie es gerade passt und*

was ich wissen will". Zudem praktiziert keiner der Interviewpartner den von Savickas vorgeschlagenen Ablauf, wie er im ersten Teil dieser Arbeit beschrieben wurde. Vielmehr betten die befragten Personen die durch das (Teil-)Interview gewonnenen Erkenntnisse in ihr jeweils eigenes Beratungsvorgehen mit ein und benutzen dazu teilweise auch eigene Methoden. So werden z.B. von der Institution einer der befragten Personen sogenannte berufliche Identitätskarten eingesetzt, in denen die aus dem Career Construction Interview erhaltenen Ergebnisse zusammen mit Erkenntnissen aus anderen verwendeten Instrumenten verknüpft, zusammengefasst, und visualisiert werden (*"um alles zu bündeln, damit es nicht herumschwirrt"*). Eine der befragten Personen verwendet Savickas' Methode fast ausschliesslich in schriftlicher Form, in Form des Arbeitsmittels "My Career Story" (Savickas & Hartung, 2012), und diskutiert die Ergebnisse anschliessend mit ihren Klienten.

Neben dem Career Construction Interview wurden auch andere konkrete Verfahren mehrfach genannt, so z.B. die Lebenslinie, das Instrument "Begeisternde Projekte", und auch visuelle Verfahren mittels verschiedener Kartensets, beispielsweise ZRM (Zürcher Ressourcen-Modell)—Bildkartei oder Twynstra-Karten. Damit werden z.B. *"Zukunftsvisionen erfragt"*. Zudem nannten alle befragten Personen auch den Einsatz narrativer Mittel im direkten Gespräch, bspw. mittels biographischer Fragen (*"Plus natürlich das Gespräch, das man narrativ führen kann"*).

Alle der interviewten Personen benutzen zusätzlich zu den genannten narrativen Methoden auch noch andere Instrumente in der Beratung (*"um verschiedene Blickwinkel herzustellen"*). Instrumente der Diagnostik werden von sämtlichen befragten Personen benutzt, jedoch nicht flächendeckend. So benutzt eine der Personen solche Methoden nur, wenn der Ratsuchende dies so will (*"Es kann (...) zum Konstrukt einer Person gehören, dass jemand (...) Testresultate will"*). Andere verwenden sie, wenn es *"zur Fragestellung der Klientin, des Klienten passt"*, aber *"es braucht sie nicht immer"*.

Bei der Frage nach den praktischen Vorteilen narrativer Beratung gab es grosse Übereinstimmungen in den Aussagen der Interviewpartner. Wie schon angedeutet, sahen die meisten der befragten Personen einen grossen Vorteil im potentiellen Perspektivenwechsel, den eine solche Beratung beim Ratsuchenden auslösen kann. Dies wurde von den Interviewpartnern unterschiedlich, aber doch ganz ähnlich ausgedrückt: *"Ich*

*denke, dass [narrative Beratung] die Person in ihren verschiedenen Facetten auch für sich selber erlebbar macht*"; "(...) enhancing their capacity to take perspective, (...), to see the whole book rather than their own recent experiences"; "das Gefühl haben, etwas wirklich Neues zu erfahren, (...), was aus einem selber kommt, aber was man bis jetzt nicht so richtig wusste"; "I think it also helps people to think about their lives in a broader (...) way".

Ein sehr interessanter geäußelter Gedanke war auch, dass viele Personen in unserer Zeit einen gewissen Bruch zu ihrer Vergangenheit erleben, nur über sehr fragmentarische, episodenhafte Erinnerungen verfügen, und somit auch keinen eigentlichen Sinn für Kontinuität in ihrem Leben haben ("I'm x years old, and I remember growing up, and then we moved, and that feels like a dream to me now"). Narrative Methoden könnten dabei helfen, diese Kontinuität wiederherzustellen ("I think a narrative approach helps them feel more connected to the past, (...), helps them get in touch with the core sense of who they are"). Weitere geäußerte Vorteile sind die aktivere Rolle des Klienten ("a sense of ownership in the process"), sowie die Individualität des Prozesses ("offener, freier, unstrukturierter").

Bei den Nachteilen narrativer Verfahren fand eine Person, sie "sehe eigentlich keine". Andere Interviewpartner erwähnten die Unstrukturiertheit solcher Prozesse, die von anderen Personen allerdings eben gerade auch als Vorteil wahrgenommen wurde. Es sei beim Narrativen manchmal die "Gefahr, dass man sich verlieren kann". Ausserdem wurde oft geäußert, dass es eine gewisse Vorsicht im Umgang mit solcherlei Methoden brauche. Dies insbesondere deshalb, weil gerade im Career Construction Interview die Grenze zum Höchstpersönlichen schnell und auch unvorhergesehen überschritten werden könne. Das ist auch der Grund, dass in diversen erläuterten Fallbeispielen aus der Praxis die Frage nach den Kindheitserinnerungen nicht gestellt wurde, weil die Beratungsperson die Vermutung hatte, dass so schon bestehende Problematiken weiter verstärkt werden könnten und die Person nicht glaubte, "es bei dieser Person gut auffangen zu können". Man müsse in solchen Fällen aufpassen, dass man der Person nicht "Gewalt antut", oder die Klienten "ohne Nachsorge zurücklässt".

Die Frage, ob bestimmte Personen oder Persönlichkeiten empfänglicher für narrative Beratungsmethoden seien als andere, wurde mehrheitlich verneint. Die Methoden könne einfach "mehr oder weniger ergiebig sein". Eine Person meinte, es habe damit zu tun, "wie

*gut sich jemand öffnen und sich auf so etwas einlassen kann*". Es müsse jemand auch *"erzählen können"*. Die Person, die primär mit Jugendlichen arbeitet, äusserte die Vermutung, es könne für Erwachsene eher eine Herausforderung sein, *"sich darauf einzulassen"*, als für Jugendliche. Eine weitere Person spekulierte: *"Using Holland's taxonomy, I think you could argue that the Artistic and Social types might be more amenable, (...), it might be more of a challenge for people in maybe Enterprising or Conventional types"*.

### 2.3.3. Zusammenfassung

Narrative Methoden werden von den befragten Personen in unterschiedlicher Form und eingebettet in unterschiedliche Beratungsprozesse verwendet. Meist werden sie noch kombiniert mit diagnostischen und anderen Methoden. Alle befragten Beratungspersonen verwenden in verschiedener Form das Career Construction Interview von Mark Savickas, jedoch meist modular und nicht als kompletten Prozess. Die Vorteile narrativer Methoden überwiegen nach Meinung der Befragten die Nachteile. Allen voran seien der potentielle Perspektivenwechsel und die Möglichkeit ganzheitlicher Betrachtung grosse Vorteile. Es müsse aber aufgrund der persönlichen Natur einiger Themen mit Vorsicht agiert werden. Narrative Methoden seien zudem nach Meinung der Mehrheit der Befragten grundsätzlich für jedermann geeignet, aber nicht immer gleich ergiebig.

## 2.4. Themenblock III: Schwerpunkt Erinnerungen und Lebensthemen

### 2.4.1. Intention

In diesem Block standen die Erfahrungen der befragten Personen mit Erinnerungen und Lebensthemen im Vordergrund. Insbesondere ging es um die Rolle, die diese Faktoren bei ihrer Art von narrativer Beratung spielen, und um Einschätzungen der Interviewpartner, wie leicht es ihren Klienten in der Regel fällt, solche Erinnerungen abzurufen. Es sollte ausserdem erfragt werden, ob die Befragten bestimmte Methoden verwenden, um ihren Klienten das Abrufen von Erinnerungen zu erleichtern.

### 2.4.2. Zentrale Aussagen

Wohl auch aufgrund der Tatsache, dass alle befragten Personen in irgendeiner Form mit dem Career Construction Interview von Savickas arbeiten, bejahten alle Personen die Wichtigkeit von (Kindheits-)Erinnerungen in ihrem narrativen Beratungsprozess. Eine

Person meinte dazu: *“Ich glaube, wir bestehen ein Leben lang aus Erinnerungen, und die zeigen sich im Hier und Jetzt”*. Erinnerungen aus der Kindheit *“represent the core who we are before all the socialisation and the internalisations of who we should be”*. Auch die Lebensthemen spielen bei allen befragten Personen eine grosse Rolle in der Beratung. Sie werden auf unterschiedliche Art zu erfassen versucht, entweder primär mit dem Career Construction Interview, unter Zuhilfenahme anderer Methoden wie bspw. der Lebenslinie oder Symbolbildern (*“Bilder sprechen einen auf einer emotionalen Ebene an, sie können ein guter Auslöser sein”*), oder einfach über das Gespräch (*“I rely more on myself as a counsellor (...) than I do on tools and techniques”*). Mehrere Personen betonen hierbei, dass die Lebensthemen unbedingt zusammen mit dem Klienten erarbeitet werden sollen (*“Es geht nicht darum, dass ich ihre Muster erkenne, sondern ich verstehe mich als Prozessbegleiterin, die ihnen hilft, ihre Muster zu erkennen”*). Die Vorgehensweise von Savickas, hier als Beratungsperson zunächst selbst einen “Plot” zu konstruieren und diesem dem Ratsuchenden vorzuschlagen, wird somit eher abgelehnt (*“das entspricht nicht unserem Ansatz”*).

Wie gut es den Ratsuchenden gelingt, Erinnerungen abzurufen, wird recht unterschiedlich beurteilt. Die meisten der befragten Personen sagen, es komme meistens etwas, aber auch hier wieder *“mehr oder weniger ergiebig”*. Eine Person sagt, Erinnerungen seien für seine Klienten relativ häufig schwierig: *“I’d say 50 percent of clients cannot complete [“My Career Story”]”*.

Eine gute Einleitung des Themas Erinnerungen für die Klienten ist für mehrere Interviewpartner von Bedeutung: *“Einen Rahmen geben, wieso ich jetzt mit Kindheitserinnerungen komme, dann funktioniert es”*; *“I think it’s up to us as counsellors to explain a tool like that to clients, and I do explain to them why I’m asking those questions and why they’re useful”*. Sehr wichtig für das Abrufen von Erinnerungen ist nach Meinung fast aller befragten Personen auch, genügend Zeit zu geben. Viele Ratsuchende könnten nicht *“wie aus der Pistole geschossen”* eine Antwort geben. Wie es eine Person ausdrückt: *“Da musste ich wirklich lernen (...) dranzubleiben, ruhig zu bleiben, und immer nochmal zu sagen, jetzt überlegen Sie doch nochmal”*. Für eine andere Person gehören dazu gar *“Pausen, Stille, Leere, Tränen”*. Danach aber funktioniert es nach Aussage einer Person immer besser: *“Es war manchmal ein bisschen harzig, aber wenn die erste Antwort gekommen ist, dann, ‘ah ja, da war ja noch das, und hmm, ach ja”*.



Um das Abrufen von Erinnerungen zu erleichtern, gibt es unter den befragten Personen verschiedene Vorgehensweisen: Eine Person nennt die Möglichkeit, Beispiele zu benutzen, versucht aber, sich *“mit Beispielen eher zurückzuhalten”*, da sie das Gefühl hat, die Leute damit *“in so eine Schiene zu bringen”*. Ein Interviewpartner sagt Klienten mit Erinnerungsschwierigkeiten jeweils das folgende: *“Gibt es irgendetwas, ein Gefühl, (...), das einfach kommt, wenn Sie an diese Zeit denken?”*. Es wird also versucht, über die Gefühle an Erinnerungen zu kommen.

### 2.4.3. Zusammenfassung

Erinnerungen und Lebensthemen sind für alle befragten Personen wichtige Faktoren in der narrativen Beratung. Es wird dabei Wert darauf gelegt, nicht autoritär-direktiv vorzugehen, sondern Themen zusammen mit den Klienten zu erarbeiten und sie über den Sinn und Zweck der Fragestellungen - gerade bezüglich Erinnerungen - zu informieren, sei dies vor oder nach den eigentlichen Fragen. Die Identifikation von Lebensthemen wird von den Befragten auf unterschiedliche Art und Weise und mit unterschiedlichen Methoden angegangen. Für das Abrufen von Erinnerungen sei es hilfreich, den Klienten die nötige Zeit zu geben, Raum für Stille und Reflexion zu lassen, und auch die Gefühle anzusprechen. Dennoch kann dieser Teil der Beratung nach Meinung der Interviewpartner durchaus schleppend und harzig oder manchmal auch gar nicht ins Rollen kommen.

## 2.5. Themenblock IV: Schwerpunkt Schwierigkeiten und Herausforderungen

### 2.5.1. Intention

Eines der Kernziele der Interviews war es, diejenigen Punkte narrativer Beratung zu identifizieren, an denen in der Praxis potentiell Probleme auftreten können. In diesem Themenblock wurde daher spezifisch nach möglichen Schwierigkeiten und Herausforderungen in narrativen Beratungsprozessen, aber auch nach möglichen Verbesserungsmöglichkeiten solcher Prozesse aus Sicht der Praxis gefragt. Zudem sollten mögliche bereits bestehende Lösungsansätze der interviewten Personen in solchen Fällen erörtert werden.

### 2.5.2. Zentrale Aussagen

Zu diesen Fragen gingen die Aussagen der befragten Personen relativ weit auseinander. Die bereits im vorigen Abschnitt erwähnten Schwierigkeiten der Klienten, sich an Ereignisse

oder Vorbilder zu erinnern, wurden auch hier genannt: *“One of the cons is (...) people not remembering things”*. Die betreffende Person erwähnte zudem die mehrdeutige und nicht immer klare Natur narrativer Prozesse (*“It can be fairly ambiguous, I think some career practitioners prefer very structured tools”*).

Eine Person ging primär auf die Rolle des Beraters ein und meinte, *“der grösste Stolperstein ist, dass die Beratungsperson unreflektiert unterwegs ist”*. Es gehe darum, stets *“in den Spiegel zu schauen”* und zu überlegen, *“was macht die Beratung mit mir, wie habe ich mich gefühlt”*.

Eine weitere Person äusserte die Vermutung, dass es gerade für Erwachsene Klienten oft *“eine Herausforderung ist, sich [auf narrative Beratung] einzulassen”*. Dann gehe es darum, *“die richtigen Techniken zu finden”*. Ausserdem sah diese Person den *“Interpretationsrahmen”* als potentielle Schwierigkeit, also die bereits erwähnte Abgrenzung zur ihrer Meinung nach zu direktiven Variante von Savickas hin zu einer gemeinsamen Erarbeitung mit den Klienten, gleichzeitig aber auch *“die Informationen, die man selber gesehen hat, zu nutzen”*.

Ein Interviewpartner nannte die Gefahr, dass es jemandem *“zu nahe gehen könnte”*, dass die Person Angst habe *“dass es ihnen zu sehr wehtun kann”* oder sie *“nicht zurückschauen”* will. Schwierig werde es auch, wenn jemand *“gar keine Lust auf Selbstreflexion”* habe. Dieser Interviewpartner ging auch auf das Verhältnis zwischen Berater und Ratsuchendem ein: *“Wenn [das Narrative] nicht funktioniert, dann stimmt etwas auf der Beziehungsebene nicht”*. Es sei deshalb wichtig, dass *“das Vertrauen da ist”*.

### 2.5.3. Zusammenfassung

Die befragten Personen sehen potentielle Schwierigkeiten in sehr unterschiedlichen Bereichen. Mögliche Stolpersteine sind demgemäss sowohl auf Seite des Ratsuchenden als auch auf Seite der Beratungsperson zu finden. Ein mehrfach genanntes Thema ist die Fähigkeit des Ratsuchenden, sich auf den narrativen Prozess einzulassen. Hierfür spiele auch das Vertrauensverhältnis zwischen Berater und Ratsuchendem eine wichtige Rolle. Auch die Thematik der möglichen Mehrdeutigkeit in der Interpretation der gemachten Aussagen und der schmale Grat zwischen zu sehr direktivem Vorgehen einerseits und der

Einbringung eigener Beobachtungen seitens der Beratungsperson andererseits stellen weitere potentielle Schwierigkeiten narrativer Beratung dar.

## 2.6. Themenblock V: Schwerpunkt Zieldefinition und -erreicherung

### 2.6.1. Intention

In diesem Teil der Gespräche ging es darum, Aussagen der Interviewpartner zum Thema Ziele zu sammeln. Konkret sollten die interviewten Personen unter anderem gefragt werden, wie einfach es ihnen und ihren Klienten in der Regel fällt, die für die Beratung gesteckten Ziele im Verlaufe des (narrativen) Prozesses in konkrete Schritte zu destillieren, und ob sie Aussagen dazu machen können, wie gut oder schlecht diese Schritte von den Ratsuchenden nach Abschluss der Beratung umgesetzt werden können.

### 2.6.2. Zentrale Aussagen

Alle befragten Personen sehen eine gute, gemeinsam erarbeitete Zieldefinition zu Anfang des Beratungsprozesses als sehr wichtigen Bestandteil der Beratung an: *“Für mich ist eine der wichtigsten Sachen in einer Beratung die Zielklärung”*. Es müsse allerdings unterschieden werden zwischen Zielklärung und Zielerreichung, denn *“ich glaube nicht, dass man immer alle Ziele der Beratung erreichen kann”*. Zur Definition dieser Ziele verwendet eine Person manchmal Visualisierungsübungen: *“I ask them to visualize the future. From that visualization, we are often able to develop goals”*. Wichtig sei es dann aber auch gemäss Aussage aller Interviewpartner, diese Ziele in *“konkrete nächste Schritte”* umwandeln zu können. Eine interviewte Person hat Schwierigkeiten mit dem Begriff der Ziele und bevorzugt den Ausdruck *“Anliegen”*. Trotzdem sind auch für diese Person *“die nächsten Schritte in diese Richtung”* wichtig. Diese müssten *“machbar beschrieben”* sein. Konkrete nächste Schritte für den Ratsuchenden gibt es bei mehreren der befragten Personen auch schon jeweils zwischen den einzelnen Beratungssitzungen in Form von Hausaufgaben. Zudem dürfe das zu Beginn definierte Ziel nicht aus den Augen verloren werden (*“was können wir jetzt machen hinsichtlich ihrem Ziel, das [der Klient] mal formuliert hat?”*). Ansonsten müsse dieses Ziel vielleicht *“überprüft, angepasst”* werden, oder es müssten Zwischenziele gebildet werden (*“wie heisst denn jetzt unser konkretes nächstes Ziel?”*). Der Fortschritt bei der Erreichung der gesetzten Ziele wird während der Beratung auch häufig überprüft (*“we assess their progress in each session”*). Dafür wird

auch mit Skalierungsfragen gearbeitet (*“auf einer Skala von Eins bis Zehn (...), wo sind wir jetzt, wo wollen Sie hin?”*).

Bezüglich der Definition und Umsetzung konkreter nächster Schritte nach der Beratung sind die Aussagen unterschiedlich. Es gebe *“tausend Faktoren”*, die bei der Umsetzung eine Rolle spielen. Die Umsetzung funktioniere *“unterschiedlich, ganz unterschiedlich”*. Bei einigen Personen werden am Schluss der Beratung schriftliche Berichte für den Ratsuchenden angefertigt, womit man sich die nächsten Schritte *“nochmal in Erinnerung rufen”* könne. Diese Verschriftlichung sei dann vielleicht auch *“so eine Art Vertrag”*. Aber: *“Ob die Person dann wirklich in die Handlung kommt oder nicht, ist für mich noch einmal eine andere Frage”*. Eine andere Person sieht das ganz ähnlich: *“Die Kraft und die Motivation für die Umsetzung ist natürlich nochmal eine andere Sache”*. Dies werde im Rahmen des Feedbacks auch *“nicht überprüft”*. Man wisse aber aufgrund des Feedbacks, dass die Leute *“zielklarer, näher an der Umsetzung”* seien. Eine Person kann sich aber vorstellen, dass manchmal *“irgendwas passiert, so dass [die Klienten] dann das Ziel doch nicht in Angriff nehmen”*. Manchmal seien die Personen aber auch einfach noch nicht so weit, was dann auch *“eine Erkenntnis aus dem Prozess sein”* könne.

### 2.6.3. Zusammenfassung

Eine gemeinsam erarbeitete Zielsetzung, das Setzen auch von konkreten Zwischenzielen, die kontinuierliche Überprüfung und gegebenenfalls Neuausrichtung der Ziele, und auch die Definition von konkreten nächsten Schritten sind für sämtliche befragten Personen wichtige Faktoren während der Beratung. Was aber nach der Beratung geschieht, kann oftmals nicht mehr genau überprüft oder festgestellt werden. Aussagen zur Umsetzung der gesetzten konkreten nächsten Schritte sind also nicht immer möglich. Die Frage, inwiefern die Ratsuchenden dann auch wirklich in die Handlung kommen, kann also in diesem Rahmen nicht abschliessend beantwortet werden. Aufgrund von Feedbacks weiss man aber, dass viele Klienten am Ende einer Beratung näher an der Umsetzung ihrer Ziele sind als vorher.

## 2.7. Themenblock VI: Abschluss

### 2.7.1. Intention

Im letzten Themenblock ging es noch einmal darum, die gemachten Aussagen der Interviewpartner zusammenzufassen, eventuell auch noch einmal neue Gedankengänge

einfließen zu lassen. Ausserdem wurde danach gefragt, ob aus Sicht der interviewten Person ein Aspekt des Themas noch gar nicht behandelt wurde oder ob aus ihrer Sicht noch etwas fehlt.

### 2.7.2. Zentrale Aussagen

Zum Abschluss der Interviews hatten die befragten Personen unter anderem noch einmal die Gelegenheit, weitere Aussagen zu Stärken und Schwächen sowie möglichen Verbesserungsmöglichkeiten narrativer Beratung zu machen und weitere Ergänzungen anzubringen. Dementsprechend gingen in diesem Themenblock die Themen recht weit auseinander.

Eine Person erwähnte als weitere Stärken narrativer Beratung die Möglichkeit für die Klienten, durch das Erzählen von Geschichten und das Entwickeln von Bildern *“neue Realitäten”* zu erschaffen, *“neue Optionen”* zu eröffnen, und *“auf neue Ideen zu kommen”*. Als Verbesserungsmöglichkeit nannte sie *“das Zusammenführen der Erkenntnisse der narrativen Verfahren”*. Eine weitere Person ging noch einmal auf die Rolle und Haltung des Beraters in narrativen Prozessen ein: *“Wenn man nicht bereit ist, wirklich zu reflektieren, dann macht man lieber testdiagnostische Sachen”*. Auch betonte sie, der narrative Ansatz sei *“definitiv nicht so schnell zu erlernen”*. In die gleiche Kerbe schlug ein anderer Interviewpartner und kritisierte, dass es zur Thematik *“im Prinzip keine Schulung gibt”*. Dies könne gerade bei stark direkter Verwendung beispielsweise des Career Counseling Interviews ohne entsprechender Ausbildung *“auch mal in die falsche Richtung gehen”*. Zudem sehe die Person eine mögliche Hemmschwelle für die Anwendung narrativer Verfahren, wenn man *“aus der Sicherheit der quantitativen Verfahren”* komme. Es könne dann schnell zu *“Unsicherheiten bezüglich der Interpretation”* kommen. Eine andere Person würde sich wünschen, dass auch Methoden narrativer Beratung spezifisch für Klienten mit weniger Wahlmöglichkeiten im Beruf (*“the unemployed, people with precarious work, people with disabling conditions, etc.”*) entwickelt werden.

### 2.7.3. Zusammenfassung

Zur Sprache kamen hier erneut in ganz unterschiedlichem Zusammenhang die wenig konkrete und deswegen für die Beratungsperson potentiell verwirrende Natur von Aussagen von Klienten in narrativen Prozessen. Nicht zuletzt wurde an dieser Stelle auf die

schwierige praktische Erlernbarkeit narrativer Beratung und auch auf fehlende Schulungsmöglichkeiten hingewiesen.

## 2.8. Fazit der Interviews

Durch die vier Interviews konnten für die weitere Behandlung der zentralen Frage dieser Arbeit wertvolle und konkrete Aussagen aus der Praxis der Beratung gewonnen werden. Naturgemäss herrschte bezüglich genauer Definition und Anwendung narrativer Methoden eine grosse Heterogenität unter den befragten Personen. Nichtsdestotrotz konnten auch sehr viele Thematiken identifiziert werden, die von mehreren, wenn nicht allen Interviewpartnern in ihrer Bedeutung sehr ähnlich eingeschätzt wurden. Im folgenden Teil der Arbeit werden die hier geschilderten zentralen Aussagen zunächst analysiert und interpretiert, um so die wesentlichen Aspekte der aus dem qualitativen Verfahren gewonnenen Daten für die weitere Behandlung der Fragestellung zu identifizieren.

## Teil III: Analyse, Diskussion & Ausblick

*It's like everyone tells a story about themselves,  
inside their own head. Always. All the time.  
That story makes you what you are.  
We build ourselves out of that story.*  
Patrick Rothfuss

### 1. Analyse der Interviewdaten

Für den qualitativen Teil dieser Arbeit standen, wie vorgängig erwähnt, zwei Zielsetzungen im Vordergrund. Zum einen sollten häufige praktische Herausforderungen und Schwierigkeiten im narrativen Beratungsprozess identifiziert werden. Zum anderen ging es darum, Aussagen zu den im ersten Teil der Arbeit bereits angedachten potenziellen Anknüpfungspunkten zur PSI-Theorie zu sammeln.

#### 1.1. Identifizierte Herausforderungen narrativer Beratung

Betrachtet man sich die gesammelten Daten zunächst unter dem Gesichtspunkt der ersten Zielsetzung für die Interviews, nämlich der Identifikation von kritischen Punkten und möglichen Verbesserungsmöglichkeiten in der narrativen Beratung, kann aufgrund der Analyse der durch die Interviewpartner getroffenen Aussagen folgender Versuch einer (ungeordneten) Auflistung erstellt werden:

- Schwierigkeit der Klienten, Erinnerungen abzurufen und/oder sich auf den Prozess einzulassen
- Generelle Unstrukturiertheit des narrativen Prozesses
- Verhältnis Beratungsperson - Klient
- Ambivalenz & Unsicherheiten bei der Identifikation von Lebensthemen
- Aufdecken von und Umgang mit problematischen / traumatischen Erinnerungen
- Zielumsetzung / In die Handlung kommen
- Fehlende Schulung für Beratungspersonen

Diese Auflistung zeigt, dass aus Sicht der Praxis also durchaus ein Bedarf für Verbesserungsmöglichkeiten narrativer Beratungsprozesse vorhanden ist. Die Fragestellung, ob und inwiefern gewisse dieser Punkte mittels Erkenntnissen aus der PSI-Theorie unterstützt werden können, wird im Zentrum des weiteren Verlaufs dieser Arbeit stehen.

## 1.2. Erkenntnisse in Bezug auf PSI-Theorie

Zunächst sollen die durch die Interviews gewonnenen Aussagen allerdings noch kurz in Bezug auf die zweite Zielsetzung der Gespräche analysiert werden. Dabei ging es wie erwähnt insbesondere darum, die im ersten Teil der Arbeit identifizierten möglichen Anknüpfungspunkte zwischen narrativer Beratung und PSI-Theorie aus Sicht der Praxis genauer auszuleuchten. Ganz besonders standen dabei diejenigen Themen im Vordergrund, die für die Interviews als thematische Schwerpunkte definiert wurden. Es handelt sich dabei um die Themenfelder Erinnerungen & Lebensthemen sowie Zieldefinition und -erreicherung. Auch bezüglich dieser Themen wurden von den teilnehmenden Fachpersonen aus der Praxis einige Schwierigkeiten und Herausforderungen genannt, die in der Auflistung weiter oben bereits Eingang gefunden haben. Aus Sicht des Autors war zudem ganz besonders interessant zu beobachten, dass einige der interviewten Personen auch ohne spezifische Kenntnisse der PSI-Theorie bestimmte Erkenntnisse daraus ganz intuitiv bereits in der Praxis anwenden. Ein schönes Beispiel dafür ist diejenige der interviewten Personen, die ihre Klienten bei Erinnerungsschwierigkeiten dazu auffordert, sich zunächst an bestimmte Gefühle aus dieser Zeit zu erinnern. Betrachtet man diesen Prozess nämlich aus Sicht der PSI-Theorie, könnte man sagen, dass diese Aufforderung das Gefühlszentrum des Gehirns und damit das Extensionsgedächtnis ansprechen soll. Da das EG gemäss der Theorie gleichzeitig Sitz der Erinnerungen ist, wird damit auch der Zugang zu den Erinnerungen erleichtert. Diese Aufforderung im narrativen Gespräch sollte aus Sicht der PSI-Theorie also durchaus erfolgsvorsprechend sein und ist dies gemäss Aussage der interviewten Person auch. Es kann also festgehalten werden: Bereits heute werden in der narrativen Praxis aus Erfahrung und Intuition der Beratungspersonen Interventionen verwendet, deren Erfolg sich mit der PSI-Theorie sehr gut erklären lassen. Auch sonst kamen in den Interviews in Bezug auf die PSI-Theorie einige weitere spannende Punkte zur Sprache, die auch in den nächsten Abschnitt dieser Arbeit miteinfließen werden.



## 2. Diskussion

Es konnte also bereits festgestellt werden, dass es auch Sicht der Praxis im narrativen Beratungsprozess einige Punkte gibt, die potenzielle Herausforderungen darstellen und/oder bei denen es Potential für Verbesserungen gibt. Betrachtet man sich die Gedanken, die bereits zum Ende des ersten Teils dieser Arbeit bezüglich möglicher Anknüpfungspunkte zwischen narrativer Beratung und PSI-Theorie angestellt wurden, wird rasch klar, dass einige der genannten Herausforderungen wohl nicht oder nur schwer von Erkenntnissen aus der PSI-Theorie entschärft werden könnten, andere hingegen zumindest auf den ersten Blick durchaus. Die erwähnten Punkte "Generelle Unstrukturiertheit des narrativen Prozesses" und "Fehlende Schulung für Beratungspersonen" mögen spannende Diskussionspunkte bieten, sind aber offenkundig Problematiken, die anderweitig angegangen werden müssen und entsprechend für die Beantwortung der Fragestellung dieser Arbeit wenig geeignet. Das erwähnte "Verhältnis Beratungsperson-Klient" hat, wie in den Ausführungen unter Punkt 2.3.3. des ersten Teils dieser Arbeit erläutert, aus Sicht der PSI-Theorie viel mit dem Zugang zum Extensionsgedächtnis und dem dafür nötigen Vertrauensverhältnis zu tun. Dasselbe gilt für den Punkt "Schwierigkeiten mit Erinnerungen und Einlassen auf den Prozess". Diese beiden Themen können also bezüglich der zugrunde liegenden Thematik aus Sicht der PSI-Theorie zusammen genommen werden. Die in den Interviews genannten möglichen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Identifikation von Lebensthemen haben nach Aussage der Fachpersonen wiederum häufig ihren Ursprung in problematischen Erinnerungen der ratsuchenden Person, womit bspw. die betreffende Frage nach den Kindheitserinnerungen in Savickas' CCI so nicht gestellt werden kann oder sollte. Für die Zwecke dieser Arbeit können entsprechend auch diese beiden Punkte zusammengefasst werden. Übrig bleibt folgende Auflistung von genannten Herausforderungen der narrativen Beratung, bei denen die PSI-Theorie potentielle Unterstützungsmöglichkeiten bieten könnte:

- Schwierigkeiten bei Erinnerungen und im Beratungsprozess
- Identifikation von Lebensthemen und Umgang mit problematischen / traumatischen Erinnerungen
- Zielumsetzung / In die Handlung kommen

Diese drei Themenfelder in der narrativen Beratung sollen im nachfolgenden Diskussionsteil der Arbeit genauer aus Sicht der PSI-Theorie analysiert werden, um anschliessend sich daraus ergebende mögliche Verbesserungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dies geschieht in jedem der vier Themenfelder zunächst mit der kurzen Beschreibung einer fiktiven Situation aus einer narrativen Beratung, die mit der erwähnten Problematik in Zusammenhang steht. Die erdachten Situationen sind jeweils grundsätzlich angelehnt an die geschilderten Praxisfälle und/oder Problematiken aus den Interviews. Diese Situation wird anschliessend aus dem Blickwinkel der PSI-Theorie analysiert und visualisiert. Daran anknüpfend werden potentielle Wege aus der Situation entwickelt und geschildert, die auf den Erkenntnissen der PSI-Theorie basieren. Dies können allgemeine Anregungen oder konkrete Interventionen sein. Handelt es sich um letztere, werden diese anschliessend kurz in allgemeiner Form dargestellt und präsentiert (Schema in Anlehnung an Von Richthofen, Kugele & Vitzthum (2013)).

## 2.1. Beratungssituation I: Erinnerungsschwierigkeiten

### 2.1.1. Schilderung

Frau K. ist juristische Mitarbeiterin beim Steueramt. Sie ist mit dem Thema einer beruflichen Neuorientierung in die Laufbahnberatung gekommen. Nach einer Anamnese phase versucht die narrativ orientierte Beratungsperson, ein Career Construction Interview mit Frau K. durchzuführen. Während Frau K. einige Fragen, beispielsweise diejenige nach den Lieblingszeitschriften, sehr gut und flüssig beantworten kann, hat sie grösste Mühe bei den Fragen zu den "Vorbildern" und den Erinnerungen aus der Kindheit. Sie meint jeweils sehr schnell, dass ihr nichts einfallt, und wirkt ungeduldig mit sich selbst. Sie gönnt sich fast keine Bedenkzeit, schüttelt dann nur den Kopf und meint, "es kommt nichts". Abgesehen von diesen Schwierigkeiten wirkt Frau K. aber sehr motiviert und scheint sich in der Beratungssituation wohl zu fühlen. Die Beratungsperson hat den Eindruck, Frau K. mache sich selbst zu viel Druck, schnell antworten zu können, und blockiere sich damit selbst.

### 2.1.2. Analyse aus Sicht der PSI-Theorie

In der beschriebenen Situation scheint es so zu sein, dass Frau K. gerade sehr stark im analytischen und bewussten Teil ihres Denkens verhaftet ist. Das mag damit zu tun haben, dass eben erst die Anamnese phase abgeschlossen wurde, bei der dieser Teil des Gehirns unter Umständen stark angesprochen wird (tabellarischen Lebenslauf wiedergeben, Listen

mit den wichtigsten Aufgaben im aktuellen Job, usw.). Zudem könnte die Vermutung getroffen werden, dass Frau K. aufgrund ihrer Tätigkeit, vielleicht auch ihrer Persönlichkeit, bevorzugt recht stark analytisch, sachlich, und nüchtern denkt. Das aus Sicht der PSI-Theorie damit angesprochene Funktionssystem ist das Intention Gedächtnis, das momentan stark aktiviert zu sein scheint. Entsprechend schwer dürfte ihr dann die Aufgabe fallen, sich an bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen aus der Kindheit erinnern zu können. Sitz der Erinnerungen und der gemachten Erfahrungen ist nämlich das Extensionsgedächtnis, das unter den geschilderten Bedingungen wohl kaum aktiviert wird.

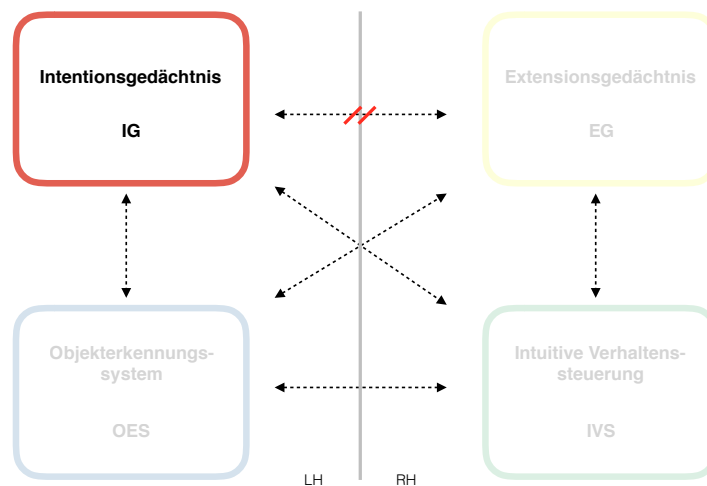


Abbildung 6: Visualisierung Situation I aus Sicht der PSI-Theorie (eigene Darstellung)

Wie der Abbildung entnommen werden kann, liegt die Problematik aus Sicht der PSI-Theorie also mutmasslich in der fehlenden Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und der gleichzeitig starken Aktivierung des Intention Gedächtnisses. Wie bereits im ersten Teil dieser Arbeit kurz erläutert, ist ein guter Zugang zum EG eine wohl grundlegende Voraussetzung für das Gelingen einer narrativen Beratung. Entsprechend sollte für die Beratungsperson als nächsten Schritt die Unterstützung der Aktivierung des Extensionsgedächtnisses von Frau K. im Vordergrund stehen. Eine essentielle Bedingung dafür ist zunächst das Vorhandensein eines guten, vertrauensvollen Verhältnisses zwischen Beratungsperson und Klient (vgl. Punkt 2.3.3., Teil I). Aufgrund der Schilderung der Situation scheint diese Voraussetzung erfüllt. Entsprechend stehen andere Interventionsmöglichkeiten im Vordergrund, die nachfolgend erläutert werden sollen.

### 2.1.3. Mögliche Interventionen

Für die Unterstützung der Aktivierung des Extensionsgedächtnisses sind verschiedene Möglichkeiten denkbar. Eine Variante wurde bereits im ersten Teil der Arbeit (Punkt 2.3.2.) kurz geschildert: Das Stellen von Skalierungsfragen anstelle von Fragen, die nur zwei Antworten zulassen. Das Vorhandensein von mehr als zwei möglichen Antworten überfordert die sequentielle Verarbeitung der linken Hirnhälfte und spricht die parallele Verarbeitung der rechten Hirnhemisphäre an. In diesem Beispiel wäre eine entsprechende Art der Fragestellung bereits in der Anamnesephase eventuell hilfreich gewesen. Weitere Möglichkeiten für Kurzinterventionen wären das verstärkte Verwenden von Metaphern und bildhafter Sprache, das Abspielen von entspannender Musik ("welche Musik hören Sie normalerweise, um sich zu entspannen?"), oder die Arbeit mit Bildkarten ("welches Bild entspricht Ihrer momentanen Stimmung?"). Diese Varianten sorgen für eine entspannt-gelassene Grundstimmung (herunterregulierter negativer Affekt) und sprechen die Kreativität und die eigenen Gefühle an. All das begünstigt die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses (Kuhl & Strehlau, 2014). Eine weitere Möglichkeit einer konkreten Intervention stellt die Übung "Trauminsel" dar:

#### Übung "Trauminsel" (in Anlehnung an Bruggmann & Bähler, 2015, S. 7)

Aufgabenstellung	"Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihre eigene Insel, ganz nach Ihren Wünschen. Wie sieht Ihre Trauminsel aus, wenn Logik und Vernunft keine Rolle spielen? Bitte beschreiben Sie mir die Insel möglichst detailliert und möglichst emotional. Sie dürfen auch zeichnen, wenn Sie wollen." (mögliche Detailfragen: "wo ist die Insel genau?", "ist sie mit dem Festland verbunden?", "wie gross ist die Insel?", "steht dort auch ein Haus?", "wie sieht das Haus aus?", "sind dort noch andere Menschen?", usw.)
Ziel	Aktivierung des Extensionsgedächtnisses Exploration von Wünschen und Motiven Vertiefung des Klienten-Beratungsperson-Verhältnisses
Vorteile	Durch die kreative Art der Aufgabenstellung und durch das Abrufen innerer Bilder wird das Extensionsgedächtnis stark aktiviert. Ebenfalls gefördert wird durch das gemeinsame "Entdecken" der Trauminsel das Verhältnis zwischen Beratungsperson und Klient, was für die Aktivierung des EG ebenfalls förderlich sein kann. Je nach Art der Beschreibung und der Umstände kann es zudem gut sein, dass über die Übung gewisse Persönlichkeitsmerkmale oder Wünsche des Klienten

zur Sprache kommen, die im Zuge der Übung weiter besprochen und vertieft werden können.

Was kann schiefgehen? Manche Klienten haben eventuell Schwierigkeiten, sich auf innere Bilder einzulassen und darüber zu sprechen. In diesem Fall kann die Übung auch mit Bildkarten beispielhafter Inseln durchgeführt werden. Die Übung wird so mehr zu einem projektiven Verfahren.

Und sonst? Die Insel sollte möglichst detailliert und emotional beschrieben werden. Die für den Klienten wichtigen Punkte und Eckdaten der Trauminsel sollten in geeigneter Weise notiert werden. Mögliche Wünsche und Motive können im Anschluss gemeinsam exploriert und besprochen werden.

Materialien Flipchart, eventuell Bildkarten mit Inseln

Ist das Extensionsgedächtnis mit Hilfe dieser Interventionen besser aktiviert, sollte auch der Zugang zu Erinnerungen und Erlebnissen aus der Kindheit um einiges einfacher fallen. In dieser Phase der Beratung ist zudem ein gutes Wechselspiel zwischen dem Zugang zum generellen, aber diffusen Erfahrungsschatz (Extensionsgedächtnis) einerseits und dem Identifizieren und Beschreiben einzelner Detailerinnerungen (Objekterkennungssystem) andererseits sehr wichtig. Stellt der Berater fest, dass der Klient zu sehr in den Details einer einzelnen Erinnerung verhaftet ist und damit der weitere Zugang zum EG erschwert ist, könnte ebenfalls auf die hier geschilderten Methoden der Aktivierung des EG zurückgegriffen werden.

## 2.2. Beratungssituation II: Problematische Erinnerungen

### 2.2.1. Schilderung

Herr S. ist ein junger Student, der aufgrund einer generellen "Planlosigkeit" für die Zeit nach dem Studium in die Laufbahnberatung gekommen ist. Die Beratungsperson entscheidet sich dafür, ein Career Construction Interview mit Herrn S. durchzuführen. Während Herr S. recht flüssig und bereitwillig auf die meisten Fragen antworten kann, auch auf diejenige zu den Vorbildern aus der Kindheit, verschliesst er sich bei der Frage zu den Erinnerungen aus der Kindheit komplett und möchte nicht darüber reden. "Das hat nichts mit meiner Laufbahn zu tun", meint er dazu. Die Beratungsperson möchte keine alten Wunden aufreissen und entschliesst sich dazu, diese Frage zu überspringen.

### 2.2.2. Analyse aus Sicht der PSI-Theorie

Bei Herrn S. scheinen durch die Frage nach Erinnerungen aus der Kindheit sehr negative Emotionen ausgelöst worden zu sein. Eventuell hat die Beratungsperson zu wenig gut erklärt, was es mit der Frage auf sich hat. Durch die Aussage, "darüber möchte ich nicht reden", ist aber auch die Vermutung angezeigt, dass in der Kindheit einige problematische Erinnerungen liegen, die für Herrn S. stark negativ behaftet sind. Eventuell löst auch die von ihm beschriebene "Planlosigkeit" für seine nähere Zukunft bereits eine gewisse negative Grundstimmung bei Herrn S. aus. All diese Faktoren begünstigen aus Sicht der PSI-Theorie negativen Affekt und damit das Objekterkennungssystem.

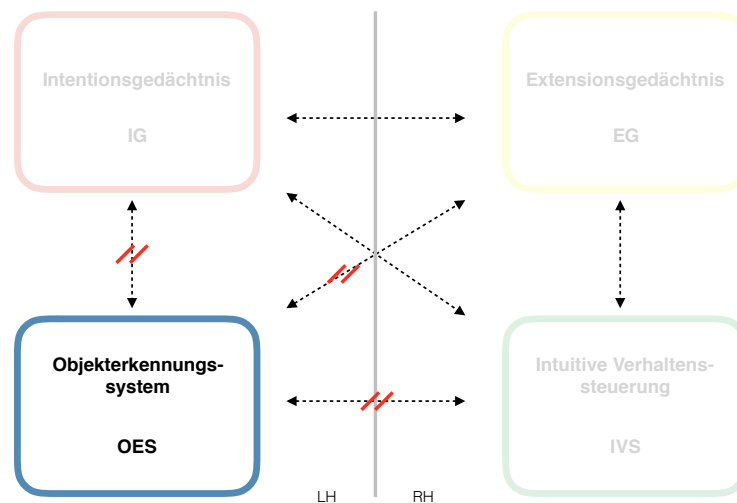


Abbildung 7: Visualisierung Situation II aus Sicht der PSI-Theorie (eigene Darstellung)

Ist negativer Affekt in besonders starkem Ausmass ausgelöst worden, besteht die Gefahr, dass der Klient im OES haften bleibt und somit unmittelbar nur schlecht wieder andere Funktionssysteme aktivieren kann. Für eine narrative Beratung wäre eine solche "Blockade" sehr hinderlich, da bei einer solch starken Aktivierung des OES besonders das Extensionsgedächtnis gehemmt wird. In einer solchen Situation sollte eine Beratungsperson darum bemüht sein, zunächst den Klienten dabei zu unterstützen, diesen negativen Affekt wieder herab regulieren zu können. Dabei können insbesondere auch die bei der ersten Situation beschriebenen Interventionen zur Aktivierung des EG helfen.

### 2.2.3. Mögliche Interventionen

Hat eine Beratungsperson aus den oben beschriebenen oder auch aus anderen Gründen keinen Zugriff auf Erinnerungen des Klienten, stellt dies in der narrativen Beratung insbesondere für die Exploration der Lebensthemen eines Klienten eine Herausforderung dar. In der Literatur (bspw. Savickas, 2011; Clark, 2002; Maree, 2015) wird nicht umsonst immer wieder auf die starke potentielle Aussagekraft von Kindheitserinnerungen verwiesen. Es muss also die Frage gestellt werden, welche Alternativen es angesichts des "Fehlens" dieser Erinnerungen für die Exploration der Lebensthemen geben könnte. Eine Möglichkeit könnte das Erstellen einer Lebenslinie mit anschliessender Besprechung sein. Auch hier können problematische Erinnerungen aus der Vergangenheit aber potentiell hinderlich wirken. Als weitere Alternative könnte die PSI-Theorie einen potentiell interessanten Beitrag liefern.

Unter Punkt 2.3.1. des ersten Teils dieser Arbeit wurde bereits dargelegt, dass es zwischen dem Konzept der Lebensthemen aus der narrativen Beratung und dem Begriff der Motive aus der PSI-Theorie starke Gemeinsamkeiten gibt. Man könnte sogar die Vermutung aufstellen, dass beide Begriffe grundsätzlich dasselbe beschreiben, nämlich die grundlegenden Antriebskräfte eines Menschen, oder anders ausgedrückt, warum ein Mensch tut, was er tut. Verfolgt man diesen Gedanken weiter, wird man zur Schlussfolgerung gelangen, dass über eine Exploration der Grundmotive aus der PSI-Theorie grundsätzlich sehr ähnliche oder dieselben Themen eines Klienten zutage kommen sollten wie aus der narrativen Exploration der Lebensthemen. Dies kann grundsätzlich auch diagnostisch geschehen (Institut PSI Schweiz, 2016). Das hat den Vorteil, dass auch unbewusste Motive besser abgebildet werden können. Vorliegend steht aber die gemeinsame Erarbeitung zusammen mit dem Klienten im Vordergrund. Dafür bieten sich verschiedene Möglichkeiten. Beispielsweise könnten dem Klienten ganz kurz die vier Grundmotive erläutert und mittels Bildern symbolisch repräsentiert werden. Die Bilder könnten anschliessend im Raum verteilt werden mit der Aufforderung für den Klienten, zunächst zum Bild zu gehen, das ihn am meisten anspricht und dann bei jedem Bild einige Situationen zu nennen, in denen er dieses Grundmotiv auslebt. So können für das weitere Gespräch interessante Inputs entstehen. Ausserdem könnte dem Klienten das Konzept der grafischen Darstellung von Motivnetzwerken um Bedürfniskerne (vgl. Punkt 2.2.4., Teil I) erläutert werden mit der Aufgabe, einige für ihn typische Situationen so zu analysieren.

Beide Ansätze haben allerdings den Nachteil, dass zum einen zunächst die PSI-Theorie zumindest in Grundzügen erklärt werden muss, zum anderen die Selbsteinschätzungen des Klienten naturgemäss rein subjektiv sind. Eine Alternative zur gemeinsamen Exploration der Grundmotive eines Klienten stellt die folgende Übung dar:

### Übung „..., weil“

Aufgabenstellung	Als Hausaufgabe bis zur nächsten Beratungssequenz wird dem Klienten die Aufgabe gestellt, jeden Tag drei Aussagen zu sich selbst nach folgendem Muster aufzuschreiben: „Ich ....., weil .....,“ z.B. „Ich gehe heute ins Kino, weil ich dann mit meinen Freunden zusammen bin“, oder „Ich lese gerne Krimis, weil ich da immer so schön mitraten kann“. Die gesammelten Aussagen werden in der nächsten Beratung zusammen besprochen.
Ziel	Identifikation von vorherrschenden Grundmotiven Gemeinsame Exploration der Motive mit dem Klienten
Vorteile	Der Klient trifft bereits bei der Auswahl der jeweiligen drei Aussagen eine bewusste oder unbewusste Auswahl der Dinge, die er oder sie zu sich aussagen möchte. Durch die Aufgabenstellung ist der Klient zudem aufgefordert, sich Gedanken zum „warum“ zu machen. Diese Fokussierung auf den Grund seines Tuns und die intuitive Auswahl der Aussagen durch den Klienten liefert in der Summe wertvolle Hinweise auf die Grundmotive der ratsuchenden Person, die anschliessend gemeinsam im Gespräch weiter vertieft werden können. Dabei steht es der Beratungsperson frei, ob und wieviel sie von den theoretischen Hintergründen der Grundmotive erzählen möchte.
Was kann schiefgehen?	Nicht jeder Klient wird mit dem gleichen Elan an eine solche Aufgabe herangehen. Es kann vorkommen, dass vom Klienten nicht genügend Aussagen aufgeschrieben werden, um ein wirklich umfassendes Bild zu erhalten. Zudem handelt es sich auch hier um eine reine Selbsteinschätzung des Klienten, unbewusste Motive können auf diese Weise nur schwer erfasst werden. Die Übung kann also keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit oder Vollständigkeit erheben, es geht mehr um das Sammeln von Aussagen als Grundlage für ein anschliessendes gemeinsames Gespräch.
Und sonst?	Auf der Übung aufbauend können weitere, vertiefte Erkundungen der Grundmotive folgen, wobei auch eine eigentliche PSI-Laufbahnberatung naheliegend sein könnte.
Materialien	Keine



Wie gesehen, könnten mittels der erdachten Methoden also potentielle alternative Wege bestehen, wie Lebensthemen bzw. Grundmotive eines Klienten in einer narrativen Beratung auch ohne das Ansprechen von Kindheitserinnerungen exploriert werden könnten. Naturgemäss existieren auch daneben noch eine Vielzahl von Möglichkeiten, um zum selben Ziel zu kommen, beispielsweise die angesprochene Lebenslinien-Übung oder auch die Exploration im reinen Gespräch. Nichtsdestotrotz sollen die vorliegenden Gedanken zeigen, dass auch Erkenntnisse aus der PSI-Theorie einige Alternativen für Beratungspersonen bieten können, wenn Problematiken im Zusammenhang mit Erinnerungen einer ratsuchenden Person im Raum stehen.

### 2.3. Beratungssituation III: Vom Ziel zur Handlung

#### 2.3.1. Schilderung

Frau B. ist kaufmännische Angestellte und steht am Ende einer intensiven Beratung, bei der es vor allem um die Auswahl und Planung einer passenden Weiterbildung für sie ging. Die Beratung war aus Sicht von Frau B. sehr erfolgreich, sie möchte sich nun um eine Weiterbildung im HR-Bereich bemühen. Im Schlussgespräch äussert sie aber grosse Bedenken bezüglich der Umsetzung ihrer Ziele. Sie sagt von sich selbst, sie sei bei solchen Dingen zunächst immer sehr motiviert, verliere sich dann aber in Details oder fühle sich plötzlich entmutigt. Frau B. sagt, "ich plane dann immer ewig herum und mache dann doch nichts". Sie bittet die Beratungsperson diesbezüglich um Unterstützung.

#### 2.3.2. Analyse aus Sicht der PSI-Theorie

In der geschilderten Problematik von Frau B. ist aus Sicht der PSI-Theorie klar die "Handlungsachse" IG-IVS betroffen. Frau B. scheint Probleme damit zu haben, aus der planerischen und analytischen Phase, bei der primär das Intentionsgedächtnis aktiviert ist, in die eigentliche Handlung zu kommen, bei der die Intuitive Verhaltenssteuerung aktiviert werden sollte. Wie in den theoretischen Ausführungen aufgezeigt wurde, ist hierbei vor allem die Generierung von positivem Affekt von Bedeutung. Es kann sein, dass Frau B. grundsätzlich bevorzugt mit dem Intentionsgedächtnis an solcherlei Situationen herangeht und anstehende Aufgaben zunächst gut planen möchte. Sie reguliert positiven Affekt also erfolgreich und regelmässig herab, um sich nicht planlos in etwas hinein zu stürzen. Ist es Frau B. dann aber nicht möglich, im richtigen Moment positiven Affekt zu generieren, kann sie nicht in die eigentliche Handlung kommen.

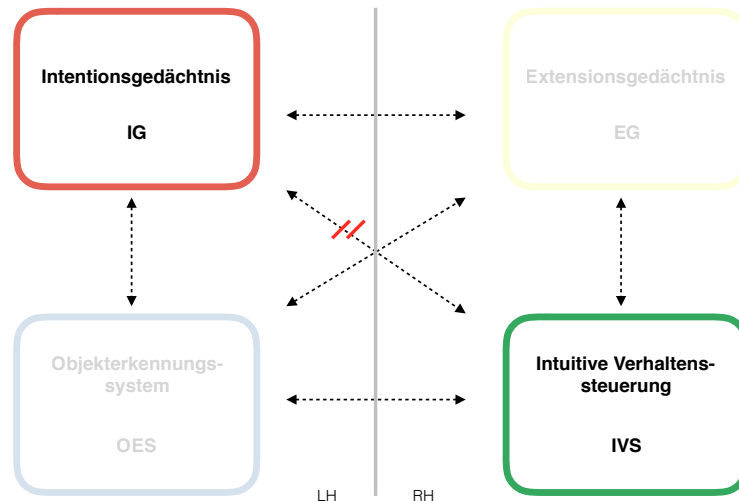


Abbildung 8: Visualisierung Situation III aus Sicht der PSI-Theorie (eigene Darstellung)

Frau B. gehört vermutlich aufgrund der von ihr geschilderten häufigen Wiederkehr dieser "Blockade" aus PSI-Sicht zu den Prospektiv Lageorientierten Personen (LoP). Es kann also sein, dass ihr in Situationen, bei denen viele verschiedene Dinge oder Details gleichzeitig im Kopf behalten werden müssen (und damit bei starker Aktivierung des Intentionsgedächtnisses), regelmässig die Selbstmotivation fehlt, um genügend positiven Affekt für die Handlung zu generieren. Um Frau B. also diese Generierung von positivem Affekt und damit den Übergang von Planung zu Handlung zu erleichtern, sollte für die Beratungsperson klar die Verbesserung des Zusammenspiels von IG und IVS und damit die Arbeit an der Selbstmotivation im Vordergrund stehen.

### 2.3.3. Mögliche Interventionen

Auch zur Selbstmotivation und damit zur Aktivierung des IVS gibt es verschiedene Herangehensweisen. Die spezifische Herausforderung in dieser Situation ist die Tatsache, dass die Übungen von der Klientin erst nach Abschluss der Beratung und damit alleine durchgeführt werden können müssen.

Eine aus PSI-Sicht sehr wertvolle Intervention zur Selbstmotivation in Situationen, in denen insbesondere Prospektiv Lageorientierte Personen nicht in die Handlung kommen, ist das Visualisieren von Erfolgserlebnissen. Die Person soll sich also ausmalen, wie gut sie sich fühlen wird, wenn die anstehende Aufgabe erfolgreich erledigt wurde. Damit soll positiver Affekt in Zusammenhang mit dieser Aufgabe generiert und somit das IVS angesprochen

werden (Bruggmann & Bähler, 2015). Auf dieser Erkenntnis basiert auch die folgende Übung:

**Pendelübung** (in Anlehnung an Kuhl, 2005, S. 10)

Aufgabenstellung	Die ratsuchende Person soll sich die Aufgabe, die ihr bevorsteht, zunächst innerlich vor Augen führen, als ob sie schon gelöst wäre. Die Person soll sich dabei insbesondere darauf konzentrieren, wie schön es sein wird und wie gut sie sich fühlen wird. Daraufhin "pendelt" die Person zu Gedanken über die zu erreichende Absicht und die noch zu erledigenden Schritte. Anschliessend denkt die Person wieder über die positiven Gefühle nach Erledigung dieser Schritte nach, um zum Schluss noch einmal über die zu erledigenden Schritte nachzudenken.
Ziel	Visualisierung positiver Gefühle Generierung von positivem Affekt Aufteilung einer grossen Aufgabe in kleinere Schritte
Vorteile	Durch die Pendelübung wird das Hin- und Herpendeln zwischen IG und IVS und damit das Generieren und Herabregulieren von positivem Affekt trainiert. Die zu erledigende Absicht wird zudem in kleinere Schritte "heruntergebrochen" und mit positivem Affekt versehen, der für die Umsetzung der Absicht notwendig ist.
Was kann schiefgehen?	Wenn die ratsuchende Person sehr stark im IG verhaftet ist, könnte es für sie schwierig sein, sich den Erfolg der betreffenden Absicht in genügend starkem Ausmass vorstellen zu können. Die Person könnte zudem zu stark über die zu erreichenden Schritte nachdenken und zu wenig über die positiven Gefühle bei Erreichung der Absicht.
Und sonst?	Da mit der Übung nicht zuletzt das IVS aktiviert werden soll, kann es helfen, die Übung in Bewegung, also beim Laufen oder Spazieren, durchzuführen. Die Bewegung (oder andere automatisierte Verhaltensweisen, z.B. auch Autofahren) unterstützt die Aktivierung des IVS.
Materialien	Keine

Um der Klientin die effektive spätere Umsetzung dieser Übung zu erleichtern, kann noch während der Beratung mit dem "Wenn-Dann-Vorsatz" gearbeitet werden (Bruggmann &

Bähler, 2015). Dabei geht es darum, zusammen mit der Klientin einen möglichst bildhaften Vorsatz zu erarbeiten, der nach dem “wenn X eintritt, dann tue ich Y” Prinzip angeordnet ist. Der Vorsatz sollte vor allem deshalb möglichst bildhaft und metaphorisch formuliert werden, da sich solcherlei Sätze besser merken lassen und Hirnfunktionen entsprechend besser aktiviert werden können. Ein möglicher Wenn-Dann-Vorsatz für Frau B. könnte also beispielsweise folgendermassen lauten: “Wenn ich wieder einmal vor lauter Bäumen den HR-Wald nicht mehr sehe, dann gehe ich spazieren und male mir mit der Pendelübung meinen Erfolg und meinen Weg dahin aus”. Wichtig ist vor allem, dass die Metapher für die Klientin stimmig ist und Sinn macht. Aus Sicht der PSI-Theorie funktioniert diese Übung deshalb so gut, weil sich so die Umsetzung einer bevorstehenden Aufgabe vorgängig planen lässt und somit beim eigentlichen Eintreffen der Situation bereits Handlungsstrukturen bestehen, womit direkt in die Handlung (IVS) gegangen werden kann.

## 2.4. Zusammenfassung

Die drei geschilderten Situationen haben mögliche Schwierigkeiten dargestellt, die gemäss den Aussagen der interviewten Fachpersonen so oder so ähnlich in narrativen Beratungen auftreten können. Wie aufgezeigt wurde, kann die PSI-Theorie in einigen solchen Situationen eine durchaus aufschlussreiche persönlichkeitspsychologische Sicht bieten, die konkrete und lösungsorientierte Interventionen für die jeweilige Situation sicht- und einsetzbar macht. Selbstverständlich kann und soll die PSI-Theorie nicht für alle möglichen Schwierigkeiten und Herausforderungen einer narrativen Beratung die alleinigen und exklusiven Antworten liefern: Einerseits existieren in der Praxis auch so schon sehr gute Lösungsansätze; andererseits sind Problematiken vorhanden, die grundsätzlich anderweitig gelöst werden müssen, beispielsweise die fehlenden Schulungsmöglichkeiten für narrativ tätige Beratungspersonen. Dennoch: Gerade für die hier dargelegten und aus Praxissicht häufig auftretenden Herausforderungen können die PSI-Theorie und insbesondere ihre Erkenntnisse aus den Bereichen Funktionssysteme des Gehirns, Bedürfnisse und Motive, sowie Handlungs- und Lageorientierung einen wertvollen und unterstützenden Beitrag zum guten Gelingen einer narrativen Beratung leisten. Die hier angedachten praktischen Übungen mögen dazu ihren kleinen Teil beisteuern.

### 3. Fazit & Ausblick

Die PSI-Theorie als eine der ausführlichsten persönlichkeitspsychologischen Theorien unserer Zeit hat vielerlei Erkenntnisse hervorgebracht, die auch für die narrativ orientierte Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung hochinteressant sein können. Bereits heute arbeiten diverse Beratungspersonen direkt mit Methoden aus der PSI-Theorie oder verwenden sie gar als Grundlage ihrer beraterischen Praxis. Was aber, wenn die Erkenntnisse aus der PSI-Theorie auf einen ganz anderen, bisher noch nicht gross damit in Zusammenhang gebrachten Ansatz der Beratung angewandt werden? Auf diese Fragestellung wurde mit der vorliegenden Arbeit versucht, Antworten zu finden.

Zunächst wurde der Versuch unternommen, aufgrund der theoretischen Hintergründe sowohl der narrativ orientierten Beratung als auch der PSI-Theorie mögliche gemeinsame Anknüpfungspunkte zu identifizieren. Solche wurden insbesondere in den Bereichen Lebensthemen und Motive, Zugang zu Erinnerungen, und in der Funktionsweise des Gehirns während der Beratung gefunden. Mit Hilfe der anschliessend durchgeführten qualitativen Interviews mit praktisch tätigen Beratungspersonen konnten wertvolle Hinweise auf typische Herausforderungen und Schwierigkeiten von narrativen Beratungen aus Sicht der Praxis gewonnen werden. Durch die Analyse solcher typischen Situationen aus dem Blickwinkel der PSI-Theorie wurde dann der Frage nachgegangen, welche Interventionen aus Sicht der PSI-Theorie jeweils konkrete Lösungsansätze und Unterstützung bieten könnten. Solche Übungen wurden dann in allgemeiner Form angedacht, entwickelt, und präsentiert.

Kritisch soll in aller Deutlichkeit angemerkt werden, dass die hier geschilderten Gedanken und Lösungsansätze bisher in keinerlei Weise empirisch geprüft wurden und wohl auch nur sehr schwierig empirisch überprüfbar wären. Gerade die narrative Beratung und ihr sehr auf Sprache und auf das persönliche Gespräch ausgerichteter Ansatz macht eine solche Überprüfung denkbar schwer. Dies war aber auch nicht das Ziel dieser Arbeit. Vielmehr ging es darum, aus dem Blickwinkel der PSI-Theorie ganz praxisorientierte Möglichkeiten zu finden, den narrativen Beratungsprozess zu unterstützen. Ob und inwiefern die angedachten Übungen und Interventionen in der Praxis auch tatsächlich Wirkung zeigen, soll entsprechend in erster Linie auch ihre Anwendung in der Praxis zeigen. Mit Hilfe der Rückmeldungen einer solchen Anwendung der entwickelten Methoden in der Praxis und

eventuell mit weiteren Untersuchungen zur Anwendbarkeit und zum Nutzen der Methoden könnten zusätzliche Erkenntnisse gewonnen werden.

Führt man sich also die zentrale Fragestellung dieser Arbeit noch einmal vor Augen, nämlich ob und inwiefern Erkenntnisse aus der PSI-Theorie dabei helfen könnten, den narrativen Beratungsprozess praktisch zu unterstützen, dann kann die Frage aufgrund dieser Arbeit noch nicht abschliessend beantwortet werden. Dafür bräuchte es, wie oben erwähnt, noch zusätzliche Rückmeldungen aus der Praxis, insbesondere zur Wirksamkeit der vorliegend entwickelten praktischen Übungen. Die Arbeit hat aber aus Sicht des Autors doch klare Tendenzen aufgezeigt, die eine vorsichtig positive Beantwortung der Fragestellung grundsätzlich ermöglichen. Wie aufzuzeigen versucht wurde, liefern die persönlichkeitspsychologischen Erkenntnisse der PSI-Theorie für vielerlei Situationen der narrativen Beratung nachvollziehbare Erklärungen, deren Verständnis für narrativ tätige Berufs-, Studien- und Laufbahnberater potentiell sehr hilfreich sein könnte. Bemerkenswerterweise setzen Beratungspersonen auch ohne Kenntnis der PSI-Theorie gewisse Methoden intuitiv bereits erfolgreich ein, die aus PSI-Sicht absolut Sinn machen, so z.B. der Zugang zu Erinnerungen über die Gefühle. Ein unter Beratungspersonen weiter verbreitetes Wissen zu den grundsätzlichen Erkenntnissen der PSI-Theorie und ihrer Bedeutung gerade für die narrative Beratung könnte sicherlich dabei helfen, derlei bereits intuitiv angewandte Methoden bekannter und auch besser nachvollziehbar zu machen.

Narrativ geprägte Herangehensweisen in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung sind bereits heute stark verbreitet und werden in ihrer Bedeutung aufgrund der Herausforderungen unserer Zeit und des damit zusammenhängenden Wandels an die Anforderungen der BSLB mutmasslich auch weiterhin zunehmen. Die besonderen Schwierigkeiten, die sich aus solcherlei Beratungsprozessen ergeben können, erfordern neue und innovative Lösungen und von Seiten der Beratungspersonen auch die nötige Offenheit für Neues. Die Erkenntnisse aus der PSI-Theorie sind dafür selbstredend kein Allheilmittel und sollen das auch gar nicht sein. Es ist aber die Hoffnung des Autors, dass die vorliegende Arbeit aufzeigen konnte, dass sie für das erfolgreiche Gelingen narrativer Beratungen einen enorm wertvollen Beitrag leisten können. Die daraus resultierenden praktischen Lösungsansätze, die im Rahmen dieser Arbeit erarbeitet wurden, sollen daher ein erster kleiner Schritt sein auf dem Weg zu mehr "Storytelling mit Herz und Verstand".

## Literaturverzeichnis

- Bund, K. (2014). *Glück schlägt Geld. Generation Y: Was wir wirklich wollen*. Hamburg: Murmann Verlag.
- Bruggmann, N. & Bähler, R. (2015). *Arbeitshandbuch Ausbildung in PSI-Kompetenzanalyse*. Unveröffentlichte Kursunterlagen.
- Bujold, C. (2004). Constructing career through narrative. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 470-484.
- Clark, A. J. (2002). *Early recollections: Theory and practice in counseling and psychotherapy*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Cochran, L. (1997). *Career Counseling: A Narrative Approach*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Cohen, L., Duberley, J. & Mallon, M. (2004). Social constructionism in the study of career: Accessing the parts that other approaches cannot reach. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 407-422.
- Csikszentmihalyi, M. & Beattie, O.V. (1979). Life themes: A theoretical and empirical investigation of their origin and effects. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(1), 45-63.
- Engel, A. & Kuhl, J. (2015). Personality and Planning: The Interplay Between Linear and Holistic Processing. In Frese, M. & Mumford, M. (Hrsg.), *The Psychology of Planning in Organizations: Research and Applications*. New York, NY: Routledge.
- Engel, F. & Sickendiek, U. (2007). Narrative Beratung: Sprache, Erzählungen und Metaphern in der Beratung. In Nestmann, F. (Hrsg.), *Das Handbuch der Beratung, Band 2: Ansätze, Methoden und Felder*. Tübingen: dgvt Verlag.
- Fritz, E. & Van Syl, G. (2015). Lifelines: A Visual Exploration of the Past in Order to Guide the Journey into the Future. In McMahon, M. & Watson, M. (Hrsg.), *Career Assessment: Qualitative Approaches*. Rotterdam: Sense Publishers.
- Gasteiger, R. M. (2014). *Laufbahnentwicklung und -beratung*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Guichard, J. (2015). From Vocational Guidance and Career Counseling to Life Design Dialogues. In Nota, L. & Rossier, J. (Hrsg.), *Handbook of Life Design: From Practice to Theory and From Theory to Practice*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Institut PSI Schweiz (2016). *PSI-Diagnostik*. Zugriff am 6. April 2016 unter [http://www.psi-schweiz.ch/wp-content/uploads/PSI-Kompetenzanalyse\\_web.pdf](http://www.psi-schweiz.ch/wp-content/uploads/PSI-Kompetenzanalyse_web.pdf).
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

- Kuhl, J. (2005). *Eine neue Persönlichkeitstheorie*. Zugriff am 2. Oktober 2015 unter [http://www.psi-schweiz.ch/wp-content/uploads/PSI-light\\_Kuhl2005.pdf](http://www.psi-schweiz.ch/wp-content/uploads/PSI-light_Kuhl2005.pdf).
- Kuhl, J. (2009). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Kuhl, J. & Strehlau, A. (2014). *Handlungspsychologische Grundlagen des Coaching. Anwendung der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)*. Wiesbaden: Springer VS.
- Maree, J.G. (2015). The Early Recollections Technique. In McMahon, M. & Watson, M. (Hrsg.), *Career Assessment: Qualitative Approaches*. Rotterdam: Sense Publishers.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by. Personal myths and the making of the self*. New York, NY: William Morrow and Company.
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In Brown, S.D. & Lent, R.W. (Hrsg.), *Career Development & counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Savickas, M. L. (2009). Career Style Counseling. In Sweeney, T. J. (Hrsg.), *Adlerian Counseling and Psychotherapy: A Practitioner's Approach*. New York, NY: Taylor & Francis.
- Savickas, M. L. (2011). *Career Counseling*. Washington DC: American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2012). Life Design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century. *Journal of Counseling & Development*, 90, 13-19.
- Savickas, M. L. (2015). *Life-Design Counseling Manual*. Zugriff am 9. September 2015 unter <http://www.vocopher.com/LifeDesign/LifeDesign.pdf>.
- Savickas, M. L. (2015a). Life Designing With Adults: Developmental Individualization Using Biographical Bricolage. In Nota, L. & Rossier, J. (Hrsg.), *Handbook of Life Design: From Practice to Theory and From Theory to Practice*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., Van Vianen, A. E. (2009), Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250.
- Savickas, M. L. & Hartung, P. J. (2012). *My Career Story: An Autobiographical Workbook for Life-Career Success*. Zugriff am 18. Februar 2016 unter [http://www.vocopher.com/CSI/CCI\\_workbook.pdf](http://www.vocopher.com/CSI/CCI_workbook.pdf).
- Schmidt, M. & Vierzigmann, G. (2006). Systemische Ansätze. In Steinebach, C. (Hrsg.), *Handbuch psychologische Beratung*. Stuttgart: Klett-Cotta.



Schreiber, M. (2015). Life Design und Career Construction Theory. In Zihlmann, R. & Jungo, D. (Hrsg.), *Berufswahl in Theorie und Praxis*. Bern: SDBB Verlag.

Severy, L. E. (2006). *What's My Story? Narrative Intervention in Career Counseling*. Dissertation, University of Florida. Zugriff am 20. Oktober 2015 unter <http://ufdc.ufl.edu/UFE0013422/00001/pdf>.

Signium International (2013). *Generation Y: Das Selbstverständnis der Manager von morgen*. Zugriff am 5. Januar 2016 unter [https://www.zukunftsinstitut.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/Auftragsstudien/studie\\_generation\\_y\\_signium.pdf](https://www.zukunftsinstitut.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/Auftragsstudien/studie_generation_y_signium.pdf).

Von Richthofen, C., Kugele, J. & Vitzthum, N. (2013). *Handbuch Karriereberatung*. Weinheim: Beltz Verlag.

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.

Young, R. A. & Collin, A. (2004). Introduction: Constructivism and social constructionism in the career field. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 373-388.

## Anhang

- Interviewleitfaden Deutsch
- Interviewleitfaden Englisch
- Selbständigkeits- und Herausgabeerklärung

### *Im Anhang II (separat und vertraulich):*

- Einverständniserklärungen der Interviewpartner
- Transkriptionen der Interviews

## Masterarbeit Adrian Gschwend, MAS BSLB 14-H

### Interviews: Leitfaden (Deutsch)

*Zeitraumen: Jeweils ca. 45 Minuten*

*Methodik: Qualitatives (offenes) Interview. Die Fragen dienen lediglich als Leitfaden und zur Vereinfachung späterer Vergleiche zwischen den Aussagen der InterviewpartnerInnen. Der Gesprächsverlauf soll aber bewusst offen und flexibel gestaltet werden. Wichtig ist es primär, zu den einzelnen Themenblöcken Aussagen und Daten einzuholen, nur sekundär zu den spezifischen Fragen. Falls die jeweilige Person nicht (mehr) selbst aktiv Beratungen durchführt, werden die Fragen ad hoc angepasst respektive allgemeiner gestellt.*

#### **Vorgängige Punkte**

- Vorstellung
- Kurze Darstellung des Themas der Masterarbeit und Ziel der Interviews
- Hinweis auf Anonymität der Interviews
- Erlaubnis für Verwendung Aufnahmegerät einholen
- Abgabe und Unterschrift Einverständniserklärung

#### **Themenblock I: Einstieg**

- Zum Einstieg würde ich gern etwas mehr über Sie und Ihre Arbeit erfahren. Bitte erzählen Sie mir ein wenig von Ihrem Werdegang und von Ihrer beratenden Praxis.
- In meiner Arbeit geht es unter anderem um narrative Methoden in der BSLB. Wie würden Sie diesen Begriff definieren? Was bedeutet er für Sie?

#### **Themenblock II: Narrative Methodik in der Praxis**

- Wie verwenden Sie persönlich narrative Methoden in Ihrer Praxis?
- Verwenden Sie auch andere konkrete Methoden regelmässig? Welche?
- Kombinieren Sie auch narrative mit anderen Methodiken?
- Welche Vor- und Nachteile sehen Sie ganz allgemein im Verwenden von narrativen gegenüber anderen Methoden?
- Können Sie mir einmal den typischen Ablauf eines Praxisfalls schildern, in dem Sie mit narrativen Methoden arbeiten?

- Gibt es Fälle, bei denen Sie bewusst keine narrativen Methoden eingesetzt haben? Was waren die Gründe?
- Fällt ihnen umgekehrt ein Fall ein, bei dem Sie narrative Methoden sehr erfolgreich eingesetzt haben? Erzählen Sie mir davon.
- Finden Sie, dass es Personen gibt, die "empfänglicher" sind für narrative Methoden als andere? Was macht diese Personen für Sie aus?

### ***Themenblock III: Schwerpunkt Erinnerungen & Lebensthemen***

- Spielen Erinnerungen, z.B. an konkrete Erlebnisse in der Kindheit, in Ihrer Methodik eine Rolle?
- Wie leicht fällt es Ihren KlientInnen in der Regel, solche Erinnerungen abzurufen und zu erzählen?
- Haben Sie bestimmte Hilfsmittel oder Methoden, um das Abrufen solcher Erinnerungen für Ihre Klienten zu erleichtern?
- Welche Rollen spielen "Lebensthemen" bzw. das Erfassen derselben in Ihrer Beratungsmethodik?
- Wie versuchen Sie, diese Lebensthemen zu erfassen?

### ***Themenblock IV: Schwerpunkt Schwierigkeiten und Herausforderungen***

- Ihrer Meinung nach: Was sind die drei grössten Schwierigkeiten, Stolpersteine, Herausforderungen, oder auch Verbesserungspotenziale, die beim Einsatz narrativer Methoden auftreten können? Ich denke dabei vor allem an solche, die spezifisch im Zusammenhang mit der gewählten Methodik stehen.
- Worauf führen Sie das Entstehen solcher Schwierigkeiten zurück?
- Wie versuchen Sie jeweils, diese Schwierigkeiten zu lösen?
- Wie erfolgreich sind Sie dabei?

### ***Themenblock V: Schwerpunkt Zieldefinition und -erreicherung***

- Kommen wir noch zum Thema Zieldefinition und -erreicherung. Wie einfach fällt es Ihnen und Ihren Klienten in der Regel, nach einer narrativen Beratung konkrete Ziele zu definieren?

- Worauf führen Sie das zurück?
- Wie gehen Sie allgemein vor, wenn es darum geht, zusammen mit Klienten Ziele zu definieren und Methoden zur Zielerreichung zu entwickeln?
- Bekommen Sie von Ihren Klienten Feedback zur Zielerreichung?

### ***Themenblock VI: Abschluss***

- Gibt es etwas zum Thema, das wir noch nicht angesprochen haben, oder wozu Sie gerne noch etwas sagen möchten?
- Wenn wir jetzt noch einmal kurz das Besprochene zusammenfassen würden: Können Sie mir in einem Satz nochmal kurz zusammenfassen, worin für Sie die grösste Stärke und die grösste Schwäche narrativer Beratungsmethoden liegen?
- Und, ebenfalls in einem Satz, wie könnte man narrative Methoden noch nützlicher machen?
- Danksagung und Präsentüberreichung

## Masterarbeit Adrian Gschwend, MAS BSLB 14-H

### Interviews: Leitfaden (Englisch)

*Zeitraumen: Jeweils ca. 45 Minuten*

*Methodik: Qualitatives (offenes) Interview. Die Fragen dienen lediglich als Leitfaden und zur Vereinfachung späterer Vergleiche zwischen den Aussagen der InterviewpartnerInnen. Der Gesprächsverlauf soll aber bewusst offen und flexibel gestaltet werden. Wichtig ist es primär, zu den einzelnen Themenblöcken Aussagen und Daten einzuholen, nur sekundär zu den spezifischen Fragen. Falls die jeweilige Person nicht (mehr) selbst aktiv Beratungen durchführt, werden die Fragen ad hoc angepasst respektive allgemeiner gestellt.*

#### **Vorgängige Punkte**

- Vorstellung
- Kurze Darstellung des Themas der Masterarbeit und Ziel der Interviews
- Hinweis auf Anonymität der Interviews
- Erlaubnis für Verwendung Aufnahmegerät einholen
- Abgabe und Unterschrift Einverständniserklärung

#### **Theme Block I: Introduction**

- To begin, I would like to learn a little bit more about you and your work. Could you please tell me something about your career and your counseling work.
- In my thesis, I will talk about narrative methods in career counseling, among other things. How would you define narrative methods? What does that term mean to you?

#### **Theme Block II: Narrative Methods in Practice**

- How do you personally use narrative methods in your counseling practice?
- Do you also use other specific methods in your everyday practice? Which ones?
- Do you also combine narrative methods with other methods?
- What pros and cons do you personally see in using narrative techniques versus other techniques?
- Could you tell me about the typical process of a practical case in which you use narrative methods?

- Do you remember cases where you deliberately did not use narrative methods? What were the reasons?
- And on the flipside, do you remember a case where you successfully used narrative interventions? Tell me about it.
- Do you find that there are persons that are more receptive for narrative techniques than others? If so, what makes these persons more receptive?

***Theme Block III: Focus Memories & Life Themes***

- Do memories play an important role in your narrative work, for example childhood memories?
- Usually, how easy or hard is it for your clients to recall those memories and talk about them?
- Do you have specific methods or techniques to make it easier for your clients to recall those memories?
- What role do life themes and the identification of life themes play in your counseling work?
- How specifically do you try to identify these life themes?

***Theme Block IV: Focus Challenges and Difficulties***

- In your personal opinion, what are the three greatest challenges and difficulties in using narrative techniques? Where is there room for improvement? I am thinking specifically of challenges that have a connection to narrative counseling.
- How would you explain the occurrence of such difficulties?
- How do you typically try to solve these difficulties?
- How successful are you in solving them?

***Theme Block V: Focus Goal Definition and Achievement***

- Let us now talk about goals in career counseling, about their definition and how to achieve them. How easy do you and your client typically find the definition of specific goals after a narrative counseling intervention?

- Why do you think that is?
- How do you usually proceed when trying to find goals and ways to achieve those goals with your client?
- Do you get feedback from your clients about their progress on achieving those goals?

***Theme Block VI: Conclusion***

- Is there anything about the topic that is important, but that we have not yet talked about, or anything else that you would like to add?
- If we look back at what we just discussed: Could you - in one sentence - summarize the biggest strength and the biggest weakness of narrative counseling methods?
- Also in one sentence: how could narrative methods be made even more useful?
- (Thank you and present)



## Selbständigkeits- und Herausgabeerklärung

MAS-Arbeit: "Storytelling mit Herz und Verstand - Unterstützung narrativer  
Beratungsmethodik mit Persönlichkeits-System-Interaktion"

im Studiengang: MAS BSLB 14-H

Selbständigkeitserklärung Studierende

Erklärung des MAS-Studierenden /der MAS-Studierenden **Adrian Gschwend**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle wörtlichen oder sinngemäss verwendeten Gedanken, Aussagen und Argumente sind unter Angabe der Quellen (einschliesslich elektronischer Medien) kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit oder Auszüge daraus wurden in keiner anderen Prüfung vorgelegt.

Wald AR, 2. Mai 2016

.....  
(Ort, Datum)

.....  
(Unterschrift des Verfassers/der Verfasserin)

Die MAS Arbeiten sind grundsätzlich öffentlich zugänglich. In begründeten Fällen können Einschränkungen der Herausgabe festgelegt werden. In einzelnen Fällen werden die MAS Arbeiten elektronisch auf der ZHAW Internetseite veröffentlicht. Diese elektronische Veröffentlichung beinhaltet jedoch keinen rechtlichen Anspruch auf eine Publikation.

Herausgabeerklärung Betreuungsperson

Die vorliegende MAS-Arbeit darf

Uneingeschränkt herausgegeben werden

Nur unter Aufsicht der Betreuungsperson oder der Studiengangleitung eingesehen  
und nicht vervielfältigt werden

Nicht herausgegeben werden

.....  
(Ort, Datum)

.....  
(Unterschrift der Betreuungsperson)