

## Die Motivation klären

Anna B. ist Mitte vierzig und allein erziehende Mutter von zwei fast erwachsenen Töchtern. Die Scheidung vor einigen Jahren machte einen Wiedereinstieg ins Berufsleben notwendig. Obwohl sie nur über begrenzte Ressourcen verfügt und nicht recht weiss, wie sie es angehen soll, möchte sie eine Weiterbildung machen.

### Ein Gefühl des Ungenügens überwinden

Schon bald stellt sich heraus, dass Anna B. eigentlich immer mehr arbeitet als vertraglich vereinbart. Der Personalmangel führt dazu, dass sie regelmässig Überstunden machen muss und von daher zeitlich keine Kapazität hat für berufliche Weiterbildung.

Doch mit ihrer Vorgesetzten auszuhandeln, statt der Überstunden lieber eine Weiterbildung zu absolvieren, traut sie sich nicht zu. Sie fühlt sich in ihrer beruflichen Rolle zu wenig sicher, um ihre Interessen und ihren Standpunkt zu vertreten. Ihre innere Klarheit, sei dies in der Einschätzung bezüglich Verbesserungsmöglichkeiten in der Arbeitsorganisation oder bezüglich ihrer Weiterentwicklung, verwischt sich angesichts der Aussicht, diese gegen erwartbaren Widerstand einzubringen. Um eine Weiterbildung auszuwählen und anzupacken gilt es darum vorerst, Mut zu finden und für dieses Ziel Raum zu schaffen. Ich schlage vor, auf das nächste Mal alles zu sammeln, was sie ermutigt: Ereignisse, Fähigkeiten, die sie bei sich wahrnimmt, Tätigkeiten, Rückmeldungen von anderen usw. Gleichzeitig gebe ich ihr eine Broschüre mit, worin verschiedenste Weiterbildungsmöglichkeiten aufgeführt sind.

### Aus einer Stärke heraus gestalten

Anna B. erscheint zur zweiten Sitzung mit einem Korb, stellt ihn auf den Tisch und meint strahlend: "es ist Vieles, was ich gesammelt habe." Sie packt verschiedenste Gegenstände aus, die alle etwas symbolisieren, z.B. einen Stein, der für ihr Durchhaltevermögen steht, einen Notizblock für ihr Bedürfnis, perfekt zu sein und nichts zu vergessen, Farbstifte für ihre Freude am Zeichnen usw. Sie sagt: "Wichtig war für mich zu merken, dass das Schwierige, das ich bei mir wahrnehme, nicht allein da steht, sondern sich in Gesellschaft befindet mit vielen Dingen, die mich (an mir) Freude empfinden lassen. Und in diesem Beisammensein von Gegensätzen wiegt das einzelne gar nicht mehr so schwer". In der Zwischenzeit hat sie auch mit ihrer Vorgesetzten geredet. Vom Ergebnis her war sie zwar nicht erfolgreich gewesen, aber wichtiger war für sie, den ersten Schritt getan zu haben: sie hat ihre eigene Meinung entschieden vertreten, statt wie gewohnt, diese zurückzustellen und einfach zu tun, was von ihr verlangt wird.

Nun ist der Weg frei, weitere Schritte zu planen: aufgrund ihrer Sammlung von Interessen und Stärken entwickeln wir kurzfristige und mittelfristige Zielsetzungen bezüglich Weiterbildungen.

### Schritte, abgestimmt mit den Möglichkeiten

Vorerst soll ein Kurs genügen, der sie inhaltlich interessiert und zugleich noch nicht von ihr verlangt, allzu viel Freiraum dafür schaffen zu müssen. Für später fasst sie eine längere Weiterbildung ins Auge, die ihr ermöglicht, ihr Tätigkeitsfeld zu erweitern. Im Laufe der Beratung hat sich ihre Blickrichtung verschoben. Ausgangspunkt ist nicht mehr so sehr das eigene Ungenügen und das, was wohl die andern von ihr erwarten, sondern ihre Lust, sich weiter zu entwickeln und nach Wegen zu suchen, um diesen Wunsch zu realisieren.

### Bemerkungen zum Schluss

Die Beratung mit Anna B. zeigt, wie wichtig es ist die Motivation zu klären, die zu einem Wunsch nach Weiterbildung führt. Lernen aus einem Gefühl von Ungenügen nimmt die Energie, die gebraucht würde, um eine Weiterbildung anzupacken. In diesem Fall: die Energie, die nötig ist, um sich den dafür nötigen Freiraum zu schaffen. Das Gefühl von ausgebrannt sein war später kein Thema mehr. Ich vermute, dass es mit ihrem Dilemma zusammenhängt, etwas zu wollen, das zu vertreten sie sich nicht imstande fühlte, also letztlich mit einem Gefühl von Ohnmacht. In dem Moment, wo sie realisierte, dass sie sehr wohl Stärken hat, auf die sie bauen kann, verschwand die Energielosigkeit und machte Überlegungen Platz, wie sie ihre berufliche Zukunft befriedigender gestalten könnte.