

Schritte	Zeit	Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> ► Schicken Sie Ihrem Klienten das PDF des Übergangsfragebogens (<i>AB Mein aktueller Übergang</i>) zur vorherigen Bearbeitung zu (wenn möglich). 		Ausfüllzeit ca. 20-30 Min
<ul style="list-style-type: none"> ► Am Anfang der Sitzung den Fragebogen gemeinsam auswerten, beispielsweise mit folgenden Fragestellungen: ► Was ist Ihnen bei der Bearbeitung klar geworden? ► Stimmt das Ergebnis mit Ihrer gefühlten Einschätzung vor der Bearbeitung überein, wo gibt es Abweichungen? ► Welche Faktoren belasten Sie im Einzelnen? Wo sind Sie eigentlich gut aufgestellt? 	15 Min	Wenn die Klienten die Punkte noch nicht zusammengezählt haben, dann tun Sie das gemeinsam.
<ul style="list-style-type: none"> ► Den Übergang des Klienten mit ihm/ihr aufstellen, um die Einschätzung durch den Fragebogen zu überprüfen. (Anleitung: <i>AB Aufstellung meines Übergangs</i>). Wenn Sie bisher nicht mit systemischen Aufstellungen gearbeitet haben, bleiben Sie bei Variante 1. 	45 Min	Sie benötigen Aufstellungsmaterial wie Holzfiguren, Tiere oder farbige Bauklötze.
<ul style="list-style-type: none"> ► Alternative zur Aufstellung: Wenn Sie oder Ihr Klient ungern mit Aufstellungen arbeiten (ja, das gibt es...), dann können Sie mit folgender niederschwelliger Methode ebenfalls einen intuitiven Zugang zum eigenen Übergangsverständnis schaffen: Legen Sie eine Anzahl an Brückenbildern aus (mind. 15 unterschiedliche). Lassen Sie den Klienten die Brücke wählen, die sie oder ihn aus dem Bauch heraus anspricht. Denken Sie gemeinsam mit folgenden Fragen über das Bild nach. ► Beschreiben Sie Ihre Brücke, was sehen Sie? (Hierbei genau auf Wertungen, Stimmung, Perspektive achten, aus der der Klient spricht) ► Wo auf der Brücke stehen Sie? Sieht man schon etwas von der anderen Seite? ► Wie ist die Perspektive, von der aus Sie auf die Brücke schauen? ► Wie ist die Brücke beschaffen? (Hoch, steinig, sanft geschwungen) ► Was würde Ihnen helfen, gerne über diese Brücke zu gehen? 	20 Min	www.pixelio.de, Anmeldungen, Eingabe des Stichworts „Brücken“, Sie können sie als Fotos z.B. im Drogeriemarkt ausdrucken. Es gibt auch Postkartensammlungen mit Brückenbildern.

Schritte	Zeit	Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Blicken Sie gemeinsam aus der Metaperspektive auf die Ergebnisse der beiden Übungen. Machen Sie daran beispielhaft deutlich, dass Übergangskoaching immer auf beiden Ebenen ansetzt, der kognitiven und der intuitiven, die zusammen ihren Beitrag leisten müssen, damit ein Mensch heil durch den Übergang kommt. Setzen Sie beispielsweise folgende Frageimpulse: ▶ Was fällt Ihnen auf, wenn Sie die Ergebnisse der beiden Übungen miteinander vergleichen? Wie erklären Sie sich die Unterschiede? ▶ Was wäre ein gutes Ergebnis für Sie, wenn Sie diesen Übergang rückblickend bewältigt hätten? Was wäre anders als vorher? Woran würden Sie das erkennen? ▶ Was hat Sie überrascht, was hätten Sie so nicht vermutet? ▶ Gibt es etwas, was aus diesem neuen Verständnis heraus dringend getan werden müsste? Wenn ja, was brauchen Sie dazu, damit Sie es in die Tat umsetzen können? (Hier evtl. Zielvereinbarungen treffen bis zur nächsten Sitzung). 	15 Min	Es ist wichtig, beide Übungen im Zusammenhang zu sehen und nicht absolut zu setzen, da sich – wie bei allen komplexen Prozessen – erst durch unterschiedliche Zugänge und Perspektiven das ganze Bild zeigt.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Abschluss: Was nehmen Sie heute aus der Sitzung für sich mit? ▶ Haben Sie möglicherweise eine Fragestellung neu für sich entdeckt, die Sie im Übergangskoaching klären möchten? 	5 Min	

: Material:

- ▶ AB Aufstellung meines Übergangs
- ▶ Aufstellungsmaterial
- ▶ evtl. Brückenbilder

! Anmerkungen:

- ▶ HA (vorher) AB Mein aktueller Übergang

? Fragen: