

Christian Fuchs



Das Angebot

Lange habe ich nach einer stimmigen Beschreibung meines Angebots gesucht. Vieles habe ich versucht, um es dann wieder zu verwerfen. Wenn ich mich jedoch auf das Wesentliche beschränke, ist es im Grunde dann doch ganz einfach.

Ich möchte möglichst glücklich und erfüllt leben und gehe davon aus, dass die meisten Menschen sich das auch wünschen. Leider gibt es aber in jedem Leben immer wieder Hindernisse, die der Umsetzung dieses Wunsches entgegenstehen. Das Leben erscheint dann perspektivlos und wir fühlen uns deprimiert und ausgelaugt.

Mein Angebot ist die persönliche Begleitung bei der Überwindung dieser Hindernisse.

Vereinfacht gesagt unterscheide ich dabei zwei Ansätze. Der erste Ansatz eignet sich für konkrete, eingegrenzte Frage- und Problemstellungen, die eine schnelle Lösung erfordern. Der zweite Ansatz befasst mit Fragen wie man seinem Leben mehr Sinn und Tiefe geben kann. Oft geht dann auch das Eine in das Andere über.

Welcher Ansatz für Sie der richtige ist, entscheiden Sie nach einem ausführlichen Beratungs- und Kennenlerngespräch.

Sie haben eine konkrete Fragestellung

In diesem Fall schätze ich die Methode des Sokratischen Dialogs. Für Themen, die sich mit den Fragestellungen „Was ist das?“, „Darf ich das?“ und „Soll ich das“ umschreiben lassen, ist diese Methode besonders geeignet. Was ist Gerechtigkeit? Darf ich meinem Mitarbeiter kündigen? Soll ich die neue Stelle annehmen? In diesen Fällen eröffnet die Methode des sokratischen Dialogs die Möglichkeit innerhalb der eigenen ethisch, moralischen Vorstellungen zügig Antworten auf komplexe Themenstellungen zu finden. Besonders dann, wenn es für einen selbst zu Beginn recht verworren und unübersichtlich aussieht.

Sie haben einen Konflikt

Methoden aus der Mediation oder eine Mediation selbst, sind für alle Themen rund um Konflikte von großem Nutzen. Aber auch schwierige Gespräche, Problem in Teams und komplizierte Verhandlungen können mit diesen Methoden wirkungsvoll begleitet werden. Die Energie nutzen, die in Konflikten steckt, ist eine spannende Aufgabe.

Sie haben eine neue Führungsposition übernommen

Führungskräfte, die eine neue Position übernehmen, sind neben den fachlichen Herausforderungen auch mit großen sozialen Anforderungen im neuen Umfeld konfrontiert. Meine Begleitung umfasst eine Analyse Ihrer Ausgangssituation und die Erarbeitung und Umsetzung eines konkreten Maßnahmenpakets für einen optimalen Start. Diese Begleitung ist auf 3 - 4 Monate mit 5 bis 7 Treffen angelegt.

Sie fühlen sich überlastet

Ein heikles Thema ist das Gefühl von Erschöpfung, physisch wie psychisch. Wenn Sie nicht wissen, ob Burnout für Sie ein Thema ist und was Sie gegebenenfalls dagegen tun können, stehe ich Ihnen für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung. Sie kommen so zu einer besseren Einschätzung Ihrer Situation und wie Sie am besten damit umgehen können.



Wie führe ich ein erfülltes Leben?

Diese Fragestellung erfordert eine andere Herangehensweise. Oft äußern sich diese Themen in eher diffusen Gefühlen von Unzufriedenheit, Ohnmacht und Einsamkeit, die sehr belastend sein können. Hier präferiere ich aus vielen Gründen den gestalttherapeutischen Ansatz. Mehr Tiefe im Leben, mehr Bewusstheit und Klarheit vor allem in Beziehungen sind das Ziel dieser Arbeit. Der gestalttherapeutische Ansatz erfordert aber in diesem Kontext einen längeren Zeitraum für eine Veränderung, die dann aber dafür umso nachhaltiger und wirksamer ist. Ich mag diese Arbeit sehr, da ich mich als Mensch mit all meinen Erfahrungen einbringen kann und es vielfach zu sehr intensiven, vertrauensvollen persönlichen Gesprächen kommt.

Werdegang

Nach einem technischen und wirtschaftswissenschaftlichen Studium ist der Großteil meiner beruflichen Laufbahn geprägt von dem Aufbau und der Führung der UNICO Media GmbH. Die unternehmerischen Erfahrungen, die ich hier sammle, bilden die Basis für Ihre Begleitung als Führungskraft. Als Vater und Ehemann kenne ich den Spagat zwischen intensiver Arbeit, Familie und Lebenszielen in allen Facetten. Auf der Suche nach Lösungen in diesem Spannungsfeld habe ich vor einigen Jahren meine alte Liebe zu Psychologie und Philosophie wiederentdeckt. Nach einer Zeit intensiver persönlicher Weiterentwicklung entschieße ich mich nun, diese Kenntnisse in einem Angebot für Führungskräfte zu bündeln und meine Erfahrungen weiterzugeben. Neben meiner Tätigkeit als Führungskraft im eigenen Unternehmen arbeite jetzt auch als Wirtschaftsmediator (IHK) und gestalttherapeutischer Begleiter. Die Qualität meiner Arbeit sichere ich durch kontinuierliche Fortbildung und nutze die Möglichkeiten der Supervision und Lehrtherapie.



Anmerkung

Ein guter Einstieg in die Gestalttherapie ist das Büchlein „Gras unter meinen Füßen“ von Bruno Paul de Roeck. Sie können sich so einen Eindruck von der Methode und ihren vielfältigen Möglichkeiten verschaffen. Man muss nicht krank sein, um aus der Gestalttherapie großen Nutzen für sein Leben zu ziehen. Hier ein kleiner Auszug:

Therapie?

Manchmal scheint es so, als könne man die Welt in zwei Hälften teilen: die gesunde Hälfte und die kranke Hälfte. Die gesunde Hälfte (das sind wir natürlich) kann sich dann therapeutisch mit der kranken Hälfte beschäftigen und sich damit die Brötchen verdienen. Wenn dann die kranke Hälfte gleichzeitig noch die finanziell kräftigere ist, gibt es gar keine Probleme mehr.

Aber so einfach ist es nicht. Es gibt keine eindeutige Definition von krank und gesund sein. Sind die ausdruckslosen und gelangweilten Gesichter, die tagaus tagein ihrer Arbeit nachgehen, die Gesunden oder die Kranken? Ist jemand, der unerträgliche Situationen nicht mehr ertragen kann, krank oder gesund? Zu welcher Hälfte gehören denn die immer Tüchtigen? Wohin gehören die klugen Leute, die Gelehrsamkeit und Information ausschütten über Studenten oder die Lebensprozesse mit gelehrten Namen belegen, ohne das Risiko einzugehen, selbst den Lebensprozeß zu wagen. In welche Kategorie gehören die Frauen und Männer, die alles begreifen, aber nicht greifen oder ergriffen werden?

Wohin gehöre ich?

Wenn das Wort Therapie eine solche Trennungslinie voraussetzt, dann gehört es nicht zur Gestalttherapie. In der Gestalttherapie unterscheidet man nicht zwischen Gesunden und anderen Kranken. Gestalttherapie oder einfach nur „Gestalt“, ist vielmehr eine Lebenseinstellung die praktische Konsequenzen hat. Es geht um dich und mich und um unsere Erfahrung hier und jetzt. Wachstum ist hier das richtigere Wort als Therapie. Wachstum: spontaner, lebendiger und glücklicher sein. Deinen eigenen Kern mehr wertschätzen. Halberledigtes vollenden und neue Schritte riskieren. Von der Psychotherapie erwartet man wohl, dass sie Menschen anpasst und sie wieder in das gesellschaftliche Joch einspannt. Gestalt versucht, angepasste Menschen, die in ihrem Joch nicht glücklich sind, wieder auf eigene freie Füße zu stellen.

