Interview mit Carla Bernegger über ihr Seminar

Die drei Eckpfeiler der Wirksamkeit

Pelješac-Brücke in Kroatien

KURSZENTRUM AARAU: Carla, Du bietest bereits zum 3. Mal die Weiterbildung die drei Eckpfeiler der Wirksamkeit für Profis – und solche die es werden wollen – an.
Was braucht es Deiner Meinung nach, um im Bereich Coaching, Beratung und Therapie wirksame Veränderungen zu erzielen?

Carla Bernegger: Das Allerwichtigste ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Berater und dem Kunden. Wenn der Berater oder die Beraterin darauf basierend den richtigen Interventionspunkt erkennt und spürt, wo die intrinsische Motivation des Kunden liegt, dann kann eine wirkungsvolle Veränderung stattfinden.

Was war Dir besonders wichtig, als Du dieses Seminar kreiert hast?

Einige höchst relevante Themen können in der Ausbildung mangels Zeit oft nicht vertieft werden. Diese Gelegenheit biete ich in diesem Seminar an. Grossen Wert lege ich zudem auf den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und eine methodisch abwechslungsreiche Stoffvermittlung.
Das Seminar, die drei Eckpfeiler, hat sich seit der ersten Durchführung weiterentwickelt. Anfangs war es ein dreitägiges Seminar. Die Fragen und Fallbeispiele der Teilnehmenden führten dazu, dass jedes Jahr noch ein Seminar dazu kam. Heute sind es 3 Kurse.
Wir gehen unter anderem genauer auf die Hindernisse und Schwierigkeiten ein, die beim Aufbau einer vertrauensvollen Beraterbeziehung auftreten können, wie zum Beispiel Schutzmechanismen, Überlegenheit und Unterordnung oder Übertragungen und Projektionen. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Werkzeuge, wie sie mit solchen Herausforderungen umgehen können. Auch die Grundbedürfnisse im Spannungsfeld von autonomer Entwicklung und Verbundenheit behandeln wir. Weiter schärfen wir das Sensorium, welche Gegebenheiten zu Spiegelungen und Provokationen führen. Wir erweitern den Themenkreis mit möglichen unterschwellig vorhandenen Aspekten wie sekundäre Gewinne, Schuldgefühle, Selbstbestrafung etc. Wir erkennen, wie sich Systeme ausgleichen und welche Wechselwirkungen auf unsere Kunden Einfluss nehmen. Dies hilft uns später in der Beratungstätigkeit, gezielter Interventionspunkte zu finden.

Welche Themen sind auch für Profis NEU?

Die Zeit steht nie still, die Welt verändert sich. Ich selber habe in den letzten zehn Jahren viele neue Erfahrungen in meiner Praxis gesammelt. Zudem habe ich mich stetig weitergebildet. Dieses neue Wissen habe ich mit dem bestehenden verknüpft – und als wertvolle Bereicherung in meiner praktischen Arbeit erlebt. Das gebe ich in diesem Seminar weiter. Neue Themenbereiche sind zum Beispiel die Arbeit mit dem inneren Kind (Schematherapie), Umgang mit Suizidgedanken, Arbeit mit Jugendlichen, Selbstfürsorge, Burnout, Selbstreflexion etc.

Wie vermittelst Du diese anspruchsvollen Themen, damit Du die Teilnehmerinnen und Teilnehmer «bei der Stange halten» kannst?

Einerseits beziehe ich die Teilnehmenden aktiv mit ein. Die Selbstreflektion und das Einbringen von eigenen Fällen ist ein wesentlicher Teil des Seminars. Anderseits bringe ich viele abwechslungsreiche Inputs mit. Ich zeige Videos, Bilder von konkreten Praxisbeispielen, es gibt Interventionen, Demos und viele praktische Übungen.

Was wird der Höhepunkt Deines Seminars sein?

Die Erkenntnis. Das wird der Höhepunkt jedes einzelnen und jeder einzelnen sein, wenn die Coaches erkennen, wie viele Möglichkeiten es gibt und wie viele Werkzeuge sie zur Verfügung haben, um allfällig auftauchende Schwierigkeiten ins Konstruktive zu wenden und ihre Beratung wirkungsvoll zu gestalten.

Vielen Dank, Carla, dass Du Dir Zeit für dieses Gespräch genommen hast.

Carla Bernegger, Master ZIS SLK
unterrichtet am Kurszentrum Aarau die Seminare
«Die Drei Eckpeiler der Wirksamkeit» und
«Systemisch-Lösungsorientiertes Coaching und betriebswirtschaftliches Denken».
Durch ihre präzise Art, ergänzt mit ihrer grossen Praxiserfahrung, ihrer professionellen Neugier und ausgezeichneter Intuition, kann Carla Bernegger den Kursteilnehmenden aufzeigen, worauf es bei den Fragestellungen im persönlichen und im organisatorischen Umfeld wirklich ankommt. Sie führt die Teilnehmenden wertschätzend und einfühlsam zu den zielführenden Interventionspunkten.
Seit 2009 arbeitet Carla Bernegger als Systemtherapeutin in ihrer eigenen Praxis in Zürich und bietet Einzel-, Paar- und Elternberatungen an.

Rückmeldungen unserer Teilnehmer*innen

Das Seminar ist zu hundert Prozent gelungen und hat mir genau das gebracht, was ich mir erhofft hatte. Ich hatte die Möglichkeit, mein in Aarau erworbenes Wissen zu vertiefen und mehr Beispiele aus der Praxis zu erfahren. Ich würde es sehr begrüssen, wenn eine Fortsetzung des Kurses «Drei Eckpfeiler der Wirksamkeit» (also ein dritter Teil) angeboten würde. Ich bin in einem Teilpensum im Bereich Beratung tätig. Die Weiterbildung bei Carla Bernegger war für mich eine grosse Unterstützung, weil sie mir Anregungen für meinen Berufsalltag lieferte und sie eine ausgezeichnete Kursleiterin ist. Dabei schätzte ich sowohl die theoretischen Inputs (z. B. zum Konzept des Inneren Kindes) als auch den Austausch von Erfahrungen aus der Praxis.

M. R. Mittelschullehrerin und Beraterin, Zürich

Die Weiterbildung «Die drei Eckpfeiler der Wirksamkeit» ist eine einzige Bereicherung. Carla Bernegger hat uns ihr Wissen und ihr Vorgehen in Beratungen in offener und strukturierter Weise weitergegeben. Es war immer Raum, intervisorisch eigene Erfahrungen mit einzubeziehen und kleine Interventionen zu üben. So entstand ein vielseitiger, reicher Austausch auf Augenhöhe. Mich hat das feinfühlige Ausgerichtet-Sein von Carla sehr bereichert und berührt. Ihre Liebe zur Arbeit und vor allem zu Ihren Kunden ist wohltuend. Mit einem reich gefüllten Rucksack bin ich aus dem Seminar gegangen. Es ist eine wunderbare Weiter- und Zusammenführung der gesamten Ausbildung in Beratung. Und einmal mehr bedanke ich mich für die allgemeine gastfreundliche Stimmung im Kurszentrum.

M.S., Nuglar

*Die drei Eckpfeiler der Wirksamkeit ist für mich ein Muss für alle, die in der Arbeit mit Kund*innen noch gezielter, konkreter und schneller an den Interventionspunkt kommen möchten. Klar strukturiert vertieft Carla Bernegger die wichtigsten, in den Modulen 1-3 erlernten Strukturen und Interventionen. Diese werden in diesem Seminar sehr praxisbezogen mit Leben gefüllt. In offenem, ebenbürtigem Austausch wird das vorhandene Wissen vertieft und praktisch geübt. Danke an das Kurszentrum die Möglichkeit erhalten zu haben, von der Offenheit der Dozentin und den dadurch erhaltenen Einblicken in den Praxisalltag, zu profitieren.*

D. A. Beraterin und Coach, Zufikon

Die vielen eindrücklichen Praxisbeispiele von Carla lassen die fachlichen Inhalte fassbar, spürbar und nachhaltig umsetzbar machen. Ich bin begeistert!
Ein enorm wertvoller Kurs zu ausgewählten fachlichen Herausforderungen.
Die offene, transparente Selbstreflexion von Carla ist eine grosse Bereicherung und lässt einem selbst viel daraus profitieren. Danke vielmals!

I.L., Betriebsausbildnerin, Winterthur

Authentische Art der Vermittlung

1. *die spürbare eigene Auseinandersetzung und Arbeit, eine Essenz herauszuschälen und Dazustellen*
2. *der grosse Praxisbezug*
3. *die gute konzentrierte, feine Stimmung*

Der Kurs bietet einen sehr wertvollen Reflektionsrahmen- und Raster für die eigene Arbeit.
Die Referenz der 3 Eckpfeilern bietet eine hilfreiche Orientierung und Möglichkeit, das eigene Tun und gelernte Inhalte in der Ausbildung neu zu ordnen bzw. zu benennen. Die Themen werden greifbarer.

J.B., Betriebsentwicklung & Prozessbegleitung, Oberrieden