

INKONSTELLATION

Ausbildung zum systemischen Coach
2023

Abschlussarbeit

Sonderpädagogische Arbeit an einer Integrierten Gesamtschule zwischen Beratung und systemischem Coaching

Astrid Justen-Gadesmann

Hannover, Oktober 2023

Sonderpädagogische Arbeit an einer Integrierten Gesamtschule zwischen Beratung und systemischem Coaching.

1. Einleitung:

Das systemische Coaching findet meist in unternehmerischen oder in privaten Kontexten statt. In den Schulen gibt es eher Beratungssysteme. In dieser Arbeit möchte ich von meinen bisherigen Erfahrungen mit Elementen aus dem systemischen Coaching an der Schule berichten. Dazu stelle ich meine derzeitige Arbeitssituation an der Schule vor, beschreibe den Unterschied zwischen Beratung und systemischem Coaching, erkläre dann kurz einige von mir eingesetzte Tools aus dem systemischen Coaching, berichte über zwei Fallbeispiele und ziehe abschließend ein Fazit. Darin wird deutlich, wie hilfreich Elemente aus dem systemischen Coaching im schulischen Alltag sein können.

2.1. Meine berufliche Rolle im schulischen Kontext als Sonderpädagogin an einer Integrierten Gesamtschule

Ich arbeite seit über zehn Jahren als Sonderpädagogin an einer Integrierten Gesamtschule. An dieser Schulform werden SchülerInnen unterschiedlicher Leistungsniveaus in gemeinsamen Klassen inklusiv unterrichtet. Das bedeutet, dass Kinder mit unterschiedlichem schulischem Hintergrund und Begabungen zusammen lernen. Bei uns bestehen die Klassenleitungen aus Dreierteams, zwei FachkollegInnen und jeweils einer SonderpädagogIn. Diese Teams begleiten die SchülerInnen durch die Sekundarstufe 1. Das Beratungssystem besteht aus zwei Beratungslehrerinnen, einer weiblichen und zwei männlichen SozialpädagogInnen und einer Sozialarbeiterin, die sich um Schulabstinentz kümmert. Da ich eine Mediatorenausbildung absolviert habe, fungiere ich auch als Mediatorin in Konfliktsituationen für unseren 8. Jahrgang, in Einzelfällen auch für KollegInnen. Ich arbeite zurzeit in zwei Stammteams zweier unterschiedlicher Klassen.

Ich helfe den SchülerInnen, ob mit oder ohne sonderpädagogischen Förderbedarf, zu fachlichen Inhalten innerhalb des Unterrichtes in der Klasse, aber auch einzeln oder in der Kleingruppe im Förderraum. Außerdem führe ich Gespräche mit Einzelnen zu ihren Lernständen und erarbeite mit ihnen Wege zu Verbesserungen. Es wenden sich auch SchülerInnen an mich, wenn sie mit einzelnen LehrerInnen Schwierigkeiten haben oder auch wenn persönliche Probleme sie

bedrücken. Dabei arbeite ich teilweise eng mit den SozialpädagogInnen zusammen und beziehe oft die Eltern bei Problemlösungen mit ein.

Grundlage meiner Arbeit ist es, als Basis für die gute Zusammenarbeit eine Vertrauensebene mit allen Beteiligten zu schaffen. Mein Ziel ist es schon immer, mit den SchülerInnen daraufhin zu arbeiten, dass sie lernen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und selbstbestimmt zu handeln. Dabei habe ich teilweise das Gefühl, dass die SchülerInnen meine Lösungsangebote zwar annehmen wollen, von ihnen aber nicht verinnerlicht werden, weil sie sich nicht wirklich mit ihnen identifizieren können.

2.2. Beratung und systemisches Coaching

Beratung zielt darauf ab, konkrete Ratschläge, Lösungen oder Informationen zu liefern, um ein bestimmtes nicht selbst lösbares Problem zu lösen. Der Berater ist oft ein Experte auf seinem Gebiet und gibt Lösungsmöglichkeiten vor.

Coaching konzentriert sich auf die Entwicklung und Verbesserung der Fähigkeiten und Ressourcen des Coachees, um von ihm selbstgesteckte Ziele zu erreichen. Der Coach stellt private und berufliche Fragen zur Selbstreflexion. Coaching ist prozessorientiert, fördert das persönliche Wachstum und die Wahrnehmung des Erlebens.

Dabei ist der Coach für den Prozess zuständig und der Coachee für sein Ziel.

Gemeinsamkeiten von Beratung und systemischem Coaching sind unter anderem gegenseitiges Vertrauen, wertschätzende, empathische Haltung, aktives Zuhören und das Ziel, den Zustand des Klienten zu verbessern.

(Vgl. Ausbildungsbegleitendes Skript von der Ausbildungsakademie, S. 8-15.)

3. Kurzbeschreibung der Modelle

3.1. Beschreibung des OK-OK Modells nach Thomas Harris (Transaktionsanalyse)

In seinem Buch „Ich bin o.k. du bist o.k.“ aus dem Jahr 1967 stellt der Psychiater Thomas Anthony Harris vier grundlegende Lebenspositionen dar, die Menschen in zwischenmenschlichen Beziehungen einnehmen können und das Verhalten im Alltag bestimmen.

1. Die ideale Lebensposition ist, „ich bin ok-du bist ok“

Dies bedeutet, dass eine Person sich selbst und andere wertschätzt und respektiert. Es besteht ein gesundes Gleichgewicht in der Beziehung. Dies ermöglicht eine vertrauensvolle Kommunikation auf Augenhöhe.

2. In der Position „Ich bin ok-du bist nicht ok“ fühlt sich eine Person überlegen und besser als die andere. Dies kann zu Arroganz oder Herablassung führen, die Kommunikation ist weniger wertschätzend und kann zu Konflikten führen.
3. In der Position „Ich bin nicht ok-du bist ok“ wertet sich eine Person ab und fühlt sich der anderen unterlegen. Daraus ergibt sich oft, dass dem Anderen der Vorrang bei wichtigen Entscheidungen gegeben wird.
4. Die Position „Ich bin nicht ok-du bist nicht ok“ ist die destruktivste Lebensposition. Beiden Personen mangelt es an Vertrauen und sie sehen sich gegenseitig als minderwertig an. Das kann zu Konflikten und negativen Beziehungen führen.

Das Ziel dieses Modells besteht darin, Menschen zu helfen, eine gesunde und respektvolle Haltung in ihren Beziehungen zu entwickeln, bei der sie sich selbst und andere als gleichwertig betrachten.

(Vgl. Ausbildungsbegleitendes Skript von der Ausbildungsakademie, S.107-108.

Vgl. Erpenbeck, 2021 S. 21-31.)

3.2. Tetralemma

Die Tetralemma Methode im systemischen Coaching zielt darauf ab, den Coachee so weit zu bringen, alternative Denkweisen und neue Bedeutungsräume zu erkunden. Dies kann dem Klienten dazu dienen, seine Perspektive zu wechseln und unvoreingenommener neue Lösungsansätze zu finden. Ziel ist es, zu fundierteren Entscheidungen oder Handlungsstrategien zu kommen.

Die Methode kann beispielsweise in folgenden Situationen angewendet werden:

Festgefahrene Denkmuster, Entscheidungsfindung oder auch Wertekonflikte.

Bei der Durchführung bietet sich auch die Arbeit mit Bodenankern (z.B. Moderationskarten) an. Dabei gibt es vier Positionen:

1. „Das Eine“, Lösungsoption A auf Moderationskarte (Bodenanker) schreiben.
2. „Das Andere“ Lösungsoption B auf Moderationskarte (Bodenanker) schreiben.
3. „Beides“ auf leerer Moderationskarte (Bodenanker) gleichzeitig Position A und B betrachten, um Gemeinsamkeiten und

Unterschiede zu entdecken. Das „Beste“ aus beiden Optionen finden – mögliche Lösung.

4. „Keines von Beiden“ auch auf leerer Moderationskarte (Bodenanker) eine ganz neue Lösung finden, die mit den anderen drei Optionen nichts zu tun hat.

(Vgl. Ausbildungsbegleitendes Skript von der Ausbildungsakademie, S.92-94.)

3.3. Feedback

Im Feedback gibt eine Person einer anderen Person eine Rückmeldung darüber, wie eine bestimmte Verhaltensweise in einer bestimmten Situation auf sie gewirkt hat. Dies soll wertschätzend und konkret geschehen.

Zuerst schildert der Feedbackgeber wertfrei, wie er eine konkrete Situation wahrgenommen hat. Im nächsten Schritt beschreibt er möglichst in Ich-Botschaften, welche Wirkungen diese Situation auf ihn hatte. In einem dritten Schritt werden konkrete Wünsche vom Feedbackgeber formuliert.

Mit dieser Methode kann die jeweilige Person sich ihrer Eigenschaften und Wirkungen auf andere bewusstwerden, reflektieren und entscheiden, ob sie Verhaltensmuster gegebenenfalls verändern möchte. (Vgl. Ausbildungsbegleitendes Skript von der Ausbildungsakademie, S.63-66.)

4. Fallbeispiele

4.1. Fallbeispiel der Schülerin M.

Ausgangssituation:

Die Schülerin M. (14 Jahre) lebt mit ihren Eltern, ihrer älteren Schwester (18 Jahre) und ihrem jüngeren Bruder (8 Jahre) in einer kleinen 3-Zimmer-Wohnung, in der sie sich mit der Schwester ein Zimmer teilt. Sie war Anfang des letzten Schuljahres in der 7. Klasse ein fröhliches Mädchen, das auch während des Unterrichts „Quatsch“ mit ihren Freundinnen machte. Im Laufe der Zeit war zu beobachten, dass sie immer stiller und zurückgezogener wurde und auch ihre schulischen Leistungen bergab gingen. Das machte uns StammkollegInnen Sorgen. Wir verabredeten, dass ich mich intensiver um das Mädchen kümmern sollte. Daraufhin bat ich sie zu einem Einzelgespräch. Die SchülerInnen wissen bereits, dass ich häufig mit Einzelnen Gespräche zur

Verbesserung von Leistungsständen, Streitschlichtungen oder anderen Themen führe.

Am Anfang des Unterrichts frage ich M., ob sie mit mir mitkommt, weil ich mit ihr etwas besprechen möchte. Dabei sage ich ihr gleich, dass es sich um kein Fehlverhalten von ihr handelt! Da sie mich durch frühere Streitschlichtungen schon als allparteiliche und zugewandte Person kennengelernt hat, willigt sie ein.

Gesprächsverlauf:

Der Raum ist ihr von der Streitschlichtung schon bekannt und sie nimmt Platz. Ich setze mich ihr schräg gegenüber und berichte, dass wir StammkollegInnen uns Sorgen um sie machen, weil wir beobachten, dass sie immer stiller wird und gar nicht mehr fröhlich ist. Ich frage sie, ob sie mir erzählen mag, was sie bedrückt.

Nach einiger Zeit der Stille berichtet sie, dass es schon seit Längerem viel Streit in der Familie um die ältere Schwester gibt. Sie ist spielsüchtig und geht seit Monaten nicht mehr in die Schule, obwohl sie vorher eine sehr gute Schülerin war. Wenn M. nach der Schule in das gemeinsame Zimmer kommt, dann wird sie von ihrer Schwester angeschrien, dass sie sie beim Spielen stört und wieder rausgehen soll. Den Anteil der häuslichen Arbeiten ihrer Schwester muss sie auch übernehmen, da die Mutter den Streit darum mit der älteren Tochter vermeiden will. Der Vater ist auch nach der Arbeit oft nicht zuhause, weil er dem Streit aus dem Weg gehen will.

M. fühlt sich von den Eltern mit ihren Wünschen und Bedürfnissen nicht mehr wahrgenommen. Sie zieht sich immer mehr zurück und spricht mit ihren Eltern nicht über ihre Bedürfnisse und Sorgen, weil sie sie nicht „auch noch“ weiter belasten möchte. Ihr Gefühl dazu ist Traurigkeit.

Ich höre aktiv zu, vermittele ihr im Sinne des „OK Modells“, dass ich sie wertschätze und respektiere, frage nach, spiegele, und erkenne an, wie sie ihre schwierige Situation zurzeit gerade meistert und dabei trotz allem regelmäßig zur Schule kommt!

Auf meine Frage, was sie sich am meisten wünscht, antwortet sie, dass alles in der Familie wieder wie vor der Spielsucht der Schwester werden soll, damit die alte Leichtigkeit wieder Einzug halten kann!

Ich erkläre ihr, dass sich die Eltern um die Spielsucht der Tochter kümmern müssen und frage nach, ob es etwas gibt, was die aktuelle Situation für sie selbst erleichtern könnte.

Ziel:

Sie wünscht sich wieder mehr Aufmerksamkeit und Zeit von ihrer Mutter. Sie soll auch auf ihre Bedürfnisse, Sorgen und Probleme wieder eingehen.

Ergebnis der Skalierung zu diesem Zeitpunkt: 4 – 5 (0 sehr schlecht, 10 sehr gut). Die Skalierung erleichtert es dem Klienten, die eigenen Fortschritte zur Problemlösung zu erkennen.

Lösungsfindung:

Durch zirkuläre Fragen (z.B.: Was würde deine Freundin dir raten,...) kommt M. auf die Lösung, sich ihrer Mutter in einem entspannten Moment anzuvertrauen, wie es ihr geht und dass sie sich wieder mehr Zeit mit ihr allein wünscht, in der es um ihre Bedürfnisse, Probleme und Anliegen geht.

Sie will den Moment mit ihrer Mutter innerhalb einer Woche bis zum nächsten Gespräch mit mir finden. Weitere Hilfe von mir benötigt sie dafür nicht.

Ich mache ihr jetzt deutlich, dass sie selbst ihre Lösung gefunden hat und ich nur ein paar Fragen zu ihrem Problem gestellt habe!

Ich danke ihr für ihr Vertrauen!

Sie fühlt jetzt schon Erleichterung.

Ergebnis der Skalierung jetzt am Ende: 8.

Eine Woche später, im nächsten Gespräch, teilt M. mir mit, dass sie mit ihrer Mutter gesprochen hat und dieser bis dahin gar nicht bewusst war, dass sie sie anders behandelt hat als früher. Die Mutter hörte ernsthaft zu und war froh und dankbar, dass M. sie darauf angesprochen hat. M. ist erleichtert und hoffnungsvoll. Sie erzählt mir von dem Gespräch mit einem Lächeln im Gesicht.

Ich zeige ihr meine Anerkennung für den Mut zu dem Gespräch und freue mich mit ihr über das Ergebnis. Außerdem mache ich erneut deutlich, dass sie ihr Problem selbst gelöst hat und allein durch ihre eigene Initiative ihre Situation verbessern konnte!

Da für die Familie weitere Hilfe notwendig war, beschlossen die Schulsozialpädagogin und ich ein gemeinsames Gespräch mit den Eltern, um unsere Sorge um M. mitzuteilen und ihnen auch externe Hilfe anzubieten bzw. zu vermitteln. Das lehnte M. vehement ab, weil sie ihren Eltern nicht noch mehr Sorgen machen wollte. Ohne ihr Einverständnis wollte ich das Gespräch nicht veranlassen, um ihr Vertrauen nicht zu missbrauchen.

Es gibt ein weiteres Gespräch mit M.. Darin frage ich sie., ob sie sich mit mir auf ein kleines „Experiment“ einlassen würde, bei dem sie sich mit ihrer Entscheidung nochmal auseinandersetzen könnte. Sie willigt ein,

denn sie will auch eine Veränderung der momentanen Situation zuhause.

Mit Hilfe der Tetralemma-Technik stellt sie sich bereitwillig auf die unterschiedlichen Bodenanker und kommt zu dem Ergebnis, dass das Gespräch unter der Voraussetzung stattfinden kann, wenn es darin primär um ihre Schwester und nicht nur um sie selbst geht.

In den nachfolgenden Beratungsgesprächen mit der Sozialpädagogin und mir wurden den Eltern und der Schwester Lösungsmöglichkeiten und externe Hilfen angeboten, die sie dankbar annahmen.

Die Eltern bekommen jetzt Unterstützung seitens des Kommunalen Sozialen Dienstes bei der Suche nach einer größeren Wohnung. Die Schwester wechselt für einen Neuanfang die Schule und beginnt parallel dazu eine Therapie.

Fallbeispiel Schüler F.:

Ausgangssituation:

Bei einer Projektwoche hat F. versucht, die unterschiedlichen Aktivitäten und Ausflüge immer wieder ins Negative zu ziehen, um damit die Stimmung zu verderben, weil er in dieser Woche eigentlich lieber auf Klassenfahrt gefahren wäre, was einige Parallelklassen getan haben. Bei Ermahnungen anderer SchülerInnen mischte er sich ständig ein, um sie zu verteidigen. Dabei reflektiert er sehr gut und ist ein geschickter Verhandler. Wenn er auf sein eigenes Fehlverhalten angesprochen wird, sucht er die Schuld meistens bei anderen oder findet besondere Gründe. Nach dem Ausflug haben wir im Stammteam überlegt, dass F. mit seinem Verhalten sehr viel Aufmerksamkeit unsererseits bindet. Es wurde verabredet, dass ich ein Gespräch mit ihm führe.

Gespräch mit F. am nächsten Tag.

Ich sage F., dass mir auffällt, dass er die Aktionen in der Projektwoche vielfach laut kritisiert hat. Er entgegnet, dass er viel lieber auf Klassenfahrt gefahren wäre. Ich äußere meine Beobachtung, dass dann auch die Stimmung vieler MitschülerInnen negativer wurde. Ich erkläre ihm, dass wir LehrerInnen bemüht waren, Aktionen zu finden, an denen möglichst viele Spaß haben und ich es sehr schade finde, dass er den Aktionen von vorneherein gar keine Chance gegeben hat, obwohl die meisten der SchülerInnen anfangs sehr wohl Spaß hatten.

Ich bitte ihn, sich vorzustellen, wie er sich fühlen würde, wenn bei einer gemeinsamen Aktion, die er gut findet, andere ständig ihren Unmut darüber zum Ausdruck bringen würden. Ein Beispiel dafür sei der

Besuch der Handball WM U19 einige Wochen zuvor, bei der er großen Spaß hatte, zumal er selbst Handball spielt. Beim Gedanken an dieses Erlebnis leuchten seine Augen und er sagt, dass er das überhaupt nicht gut gefunden hätte. Sein für die anderen negatives Verhalten wurde ihm dadurch bewusster.

Ich wünsche mir von ihm, dass er zukünftigen Aktionen eine Chance gibt und die Meinung der anderen dazu respektiert und nicht mehr versucht, sie negativ zu beeinflussen.

Zum Thema „Einmischen in die Angelegenheiten anderer, um sie zu verteidigen“ sage ich ihm, dass er ein großes Talent zum Verhandeln hat und es eine gute Eigenschaft ist, sich für andere einzusetzen.

Gleichzeitig habe ich es in Konfliktsituationen mit seinen KlassenkameradInnen lieber, wenn er ihnen die Möglichkeit lässt, sich selbst zu ihrem Verhalten zu äußern.

Nach einiger Zeit der Stille sieht F. sein störendes Verhalten ein und möchte es abstellen. Auf die Frage, welche Hilfen er sich von uns dazu vorstellen kann, sagt er, dass es ihm jetzt bewusster sei und er es allein verändern möchte.

Wir vereinbaren, dass er das Gehörte erstmal „sacken“ lassen kann und wir uns wieder zusammensetzen, um bei ihm noch auftretende Fragen zu klären und zu überlegen, was ihm bei seiner Verhaltensänderung helfen könnte.

Ich lobe ihn für seine Offenheit und frage, was es ihm so schwer macht, einen Fehler einzugestehen. Daraufhin kommen ihm die Tränen und er sagt, dass er Angst vor seinem Vater hat und die Grundschullehrerin diesen bei Ärger sofort angerufen hat. Deshalb versucht er mit aller Kraft, Ausreden für sein Verhalten zu finden.

Das Gespräch hat eine gute Grundlage für die Weiterarbeit mit dem Schüler F. erbracht. Durch die grundsätzlich positive Konnotation seiner Verhaltensweisen konnte er auch auf die negativen Auswirkungen, wie sie im Schulalltag häufig störend einwirken, schauen.

5. Fazit

Eine Grundvoraussetzung des systemischen Coachings ist, dass der Coach nicht Teil des Systems des Klienten sein sollte.

Da ich in der Institution Schule einen Teil des hierarchischen Systems darstelle, in dem ich die SchülerInnen auch beurteile, ist diese Voraussetzung nicht gegeben, dennoch zeigen die obigen Beispiele, dass unter bestimmten Voraussetzungen sich Elemente des Coachings positiv auf Problemlösungen auswirken können, weil ihre Lösung aus

den SchülerInnen selbst herauskommt und sie ihnen nicht vorgegeben wird. Damit wird sie stärker verinnerlicht.

Als Lehrende versuche ich inzwischen noch bewusster mit meiner Rolle umzugehen. Einerseits bestimme ich die Lerninhalte und Unterrichtsmethoden, andererseits versuche ich die Selbstständigkeit und die Eigenverantwortlichkeit der SchülerInnen zu fördern.

Durch die Weiterbildung zum systemischen Coach hat sich meine Haltung den SchülerInnen gegenüber gerade in den persönlichen Gesprächen dahingehend verändert, dass ich sie jetzt noch bewusster und unvoreingenommener wahrnehme. Das hilft mir dabei, ihre Verhaltensweisen und Handlungen wertfreier zu sehen. Eine Grundvoraussetzung, um mit Elementen aus dem systemischen Coaching zu arbeiten, ist ein gutes Vertrauensverhältnis mit beiderseitiger Wertschätzung auf Augenhöhe. Meine Gesprächsführungen haben sich insofern geändert, dass ich mehr Fragetechniken aus dem systemischen Coaching anwende und verstärkter auf die Mimik und Gestik meines Gegenübers achte und auch längere Stille zulasse, damit die SchülerInnen mehr Zeit haben, sich in die Situationen hineinzufühlen. In den beschriebenen Fällen haben einzelne Tools bei der Lösungsfindung von Problemstellungen geholfen. Im beschriebenen Fallbeispiel M. war das Vertrauensverhältnis auf Augenhöhe die Basis dafür, dass die Schülerin sich öffnete und durch zirkuläre Fragen zu dem Ziel kam, sich mit ihren Problemen in einem vertrauten Gespräch an ihre Mutter zu wenden. Dadurch konnte sie ihre häusliche Situation für sich verbessern und hat auch gut erkannt, dass sie das aus sich selbst heraus geschafft hat. Das Ergebnis des Tetralemmas ermöglichte der Sozialpädagogin und mir, ein Beratungsgespräch mit der Familie zu führen, in dem die Familie die angebotenen Hilfestellungen dankbar annahm. Dadurch hat sich die Familiensituation weiterhin deutlich entspannt. Hier gelang eine Symbiose zwischen Beratung und Tools aus dem systemischen Coaching.

Im 2. Fallbeispiel gab ich F. ein wertfreies Feedback, wie ich die Situation in der Projektwoche wahrgenommen habe und beschrieb, wie sein Verhalten auf einige MitschülerInnen abgefärbt hat. In Ich-Botschaften erklärte ich ihm die Wirkung seines Verhaltens auf die MitschülerInnen und uns LehrerInnen.

Dadurch wurde er offener für das Thema.

Durch den angebotenen Perspektivwechsel (Handball) zum Thema Projektwoche gelang es ihm, besser zu verstehen, dass sein Verhalten

auch negative Auswirkungen auf Andere in bestimmten Situationen haben kann.

Durch das positive Konnotieren zum Thema „Einmischen in die Angelegenheiten anderer“ wurde er offen dafür, sein im Unterricht störendes Verhalten zu reflektieren und zu versuchen, es zu verändern. Es war ein so großes Vertrauensverhältnis entstanden, dass F. sogar von seiner Angst vor seinem Vater erzählte.

Durch dieses Gespräch war eine gute Basis für eine vertrauensvolle Weiterarbeit an seinen Problemen geschaffen.

In den beschriebenen Fällen ist es gelungen, den SchülerInnen das Gefühl zu geben, dass ich ihnen in den Gesprächen im Sinne des OK-OK Modells und des Feedback Modells auf Augenhöhe begegne und sie wertschätze. So gewann ich ihr Vertrauen und das machte es mir möglich, Elemente aus dem systemischen Coaching anzuwenden.

Durch diese Tools habe ich deutlich mehr Möglichkeiten, den SchülerInnen Wege aufzuzeigen, wie sie selbst auf Lösungen ihrer Probleme kommen, sie umsetzen und somit autonomer handeln können. Dadurch werden ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstsicherheit gestärkt!

Diese Erfolge zeigen, dass der Einsatz von Elementen aus dem systemischen Coaching auch im schulischen Kontext sehr sinnvoll sein kann.

Literaturverzeichnis:

Ausbildungsbegleitendes Skript von der Ausbildungsakademie Inkonstellation, Köln, 2023.

Erpenbeck, Mechtild, Wirksam werden im Kontakt, Heidelberg, Carl Auer Verlag, 2021.

Harris, Thomas A., Ich bin ok-du bist ok, Berlin, Rowohlt-Verlag, 1977.