

SÜDKURIER Medienhaus -

**URL:**

<http://www.suedkurier.de/ratgeber/gesundheit/magazin/gesundheit/Konflikte-aufgedeckt;art412908,4609468,0>

## **Konflikte aufgedeckt**

02.12.2010 00:00

## **Konflikte aufgedeckt**

Manche Umstände im Leben erscheinen den Betroffenen unverständlich und unlösbar, beispielsweise Schwierigkeiten mit der aggressiv auftretenden Tochter, eine Krise in der Beziehung oder auf beruflicher Ebene das Gefühl, trotz aller Bemühungen von Kollegen nicht anerkannt zu werden. Grübeln über die Ursache und Gespräche helfen meist nicht weiter.

### Konflikte aufgedeckt

Sigrid Tomberg kennt solche Gegebenheiten aus ihrer langjährigen Beratungstätigkeit. Sie hat eine Praxis für systemische Beratung, Coaching und Organisationsentwicklung in Konstanz.

Die Diplom-Sozialpädagogin ist ausgebildete Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, systemische Supervisorin und Coach sowie cranio-sacrale Traumatherapeutin. Sie bietet systemische Beratung, Fortbildungen, Seminare und Vorträge für Betriebe, Behörden und für Bildungseinrichtungen sowie ab 2011 eine berufsbegleitende Weiterbildung zur systemischen Arbeit an.

Die Themen im Bereich des Berufsalltags sind unter anderem Konfliktlösung am Arbeitsplatz, persönliche Arbeitstechniken, Zeit- und Selbstmanagement, die Rolle im Team oder der Umgang miteinander. Die Supervision soll helfen, sich über die eigenen Stärken, Schwächen und Kompetenzen klar zu werden und Burnout-Erscheinungen vorzubeugen.

## **Lösung muss sein**

Das Ausgesetztsein des Betroffenen gegenüber der belastenden Situation ist häufig groß und kein Ausweg in Sicht. „Man kann aus der Familie oder vom Arbeitsplatz nicht einfach gehen im Gegensatz zum Freundeskreis, aus dem man sich zurückziehen kann“, sagt Sigrid Tomberg.

Sie arbeitet auch in ihrer Beratung für Einzelne, Paare und Familien mit systemischen Methoden wie Aufstellung mit Personen im Raum oder mit Holzfiguren. „Die systemischen Methoden helfen, tiefere Zusammenhänge von Verstrickungen innerhalb der Gruppe, ungelöste Themen früherer Beziehungen oder Bedingungen für psychosomatische Krankheiten sichtbar zu machen, und zwar nicht nur über den Intellekt, sondern auf einer tieferen Ebene über Intuition und Körperwahrnehmung. Dabei geht es nicht um die Frage, wer Schuld ist, sondern um das Erkennen dieser Verbindungen.“ Dem systemischen Ansatz nach sind alle Personen der betreffenden Gruppe, also Familienmitglieder oder Kollegen, beteiligt.

## **Sichtbar machen**

Durch die Auseinandersetzung mit den Strukturen auf privater oder beruflicher Ebene können schwierige Lebenserfahrungen aufgearbeitet und neue Wege zur Lösung des aktuellen Problems beschrrieben werden. Im familiären Kontext beispielsweise können unerklärliche Verhaltensweisen ihre Wurzel in der Art haben, wie Mitglieder der vorherigen Generation mit Schicksalsschlägen umgingen. „Die Schicksale können nicht geändert werden, aber man kann sie sichtbar machen und würdigen. So kann Freiheit entstehen von systemischen Verstrickungen. Wege in Richtung einer Lösung können gefunden werden“, so Sigrid Tomberg. /Bernhild Hagemeister

Sigrid Tomberg, Beratung am See,

Bohlstraße 5a,

78465 Konstanz,

T 07533/ 997569,

[www.beratung-am-see.de](http://www.beratung-am-see.de)

Konflikte aufgedeckt

Sigrid Tomberg

Copyright © 2009 SÜDKURIER Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung durch unberechtigte Dritte nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus.