

Selbstwirksamkeit in Beruf und Alltag

Glaeser

2025

ISBN 978-3-8006-7779-5

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Marianne Glaeser
**Selbstwirksamkeit in
Beruf und Alltag**


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

MARIANNE GLAESER

Selbst- wirksamkeit in Beruf und Alltag

Ein Handbuch

beck-shop.de

Das Haus mit vielen Zimmern®



Verlag Franz Vahlen München

ALLGEMEINE HINWEISE

Haftungsausschluss: Die in diesem Handbuch enthaltenen Namen sind fiktiv, und jede Ähnlichkeit mit tatsächlichen lebenden oder verstorbenen Personen, Unternehmen oder Ereignissen ist zufällig und nicht beabsichtigt.

Hinweis zur Gendergleichstellung: Im vorliegenden Text bezieht sich die männliche Form der Begriffe jeweils auf Personen beider Geschlechter.

Begriffliche Klarstellung: Die Begriffe »Coach«, »Therapeut«, »Berater« und »Haus-Guide« werden synonym verwendet, sofern sie im beschriebenen Kontext austauschbar sind. Sind spezifische Unterschiede relevant, so wird das ausdrücklich erläutert.

Hinweise zur professionellen Abgrenzung und rechtlichen Verantwortung: In diesem Buch werden Beispiele aus verschiedensten Settings angeführt – von Coaching/Beratung bis hin zu Trauma-Therapie. Es liegt in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, die eigenen rechtlichen, professionellen und persönlichen Grenzen zu kennen und einzuhalten.

Selbstwirksamkeit in Beruf und Alltag

Ein Handbuch

Für
Therapeuten
Coaches
Arbeitgeber
Arbeitnehmer
Eltern
&
alle, die sich und andere besser
verstehen wollen.


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

vahlen.de

ISBN Print 978 3 8006 7779 5

ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7780 1

ISBN E-Book (ePUB) 978 3 8006 7781 8

© 2025 Verlag Franz Vahlen GmbH,

Wilhelmstr. 9, 80801 München

info@vahlen.de

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH

Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Nadine Bernhardt

Bildnachweis: adobestock # 561028663



vahlen.de/nachhaltig

produktsicherheit.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

INHALTSVERZEICHNIS

**Vorwort** 11

DIE FACHBUCHHANDLUNG

Teil 1 EINFÜHRUNG 15

 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte –
 der AHA-Moment 17

 Erste Erfahrungen – ein Bild mit großer Resonanz 24

 Woher die Kraft? Wirkmächtige Elemente
 des Modells 28

 Verbildlichung 28

 Neue Sprache – neue Perspektiven 29

 Desidentifikation – der gesunde Abstand
 zu mir selbst 29

 Praxisnahe Selbstexploration 30

 Nachhaltigkeit 31

 Umfassende Anwendbarkeit 31

Das Menschenbild des »Hauses«	32
Vielschichtigkeit menschlichen Erlebens	32
Ganzheitlichkeit	33
Individualität	35
Gemeinsame Gesetzmäßigkeiten	36
Potenzial zu Veränderung und Entwicklung	37
Notwendigkeit von Selbstreflexion	38
Entscheidungsverantwortung	39
Sinn und Kraft aus Werten oder einer transzendenten Dimension	40
Hausordnung	41
Anwendungsbereich des Hausmodells	43
Teil 2 WAS DAS HAUS UNS LEHRT	45
Ich bin das ganze Haus – immer!	47
Ich bin so frei!	50
Mir selbst gegenüber treten – Handlungsfreiraum schaffen	53
Wir alle haben sie alle – die psychologischen Effekte einer gemeinsamen Realität	56
Menschenkenntnis	56
Empathie	58
Vergebung	59
Mut – Treibstoff des Lebens	62
Die Angst entmachten	64
Humor – oder: der Angst ins Gesicht gelacht	65
Dankbarkeit – oder: der Blick für das Geschenkte	67
Verantwortlichkeit – oder: Stehvermögen, wenn's schwierig wird	70
Der Wert der Werte – unser Navigationssystem	72

Teil 3 DIE PRAXIS	75
Wichtiges für die Anwendung	76
Erforderliche Kompetenzen	77
Persönliche Fähigkeiten	77
Fachliche Qualifikation	79
Die »Sprache« der Metapher lernen	79
Empathische Imagination	86
Hoffnungsvolles Rahmen Halten	87
Beim Körper beginnen	88
Der Hausbesuch	89
5 Phasen im »Haus mit vielen Zimmern®«	89
Phase 1: Vorbereitung	90
Phase 2: Raumanalyse	97
Phase 3: Gestaltungsphase	101
Phase 4: Verarbeitung	103
Phase 5: Praktische Umsetzung	107
Arbeit mit Kindern und kognitiv beeinträchtigten Personen	109
Ist das Haus-Modell für meine Klienten geeignet?	111
Wann ist Vorsicht geboten – die Grenzen des Haus-Modells	111
Teil 4 DAS HAUSMODELL IN DER ARBEITSWELT	115
Mental Health am Arbeitsplatz – der Status Quo	117
Wenn die Krise zuschlägt	119
Wie konnte es so weit kommen?	120
Das Haus mit vielen Zimmern®: Ein Schlüssel zur Selbstwirksamkeit	122
Wie kann das Hausmodell helfen	123
»Wer bin ich denn nun wirklich?«	124

Teil 5 FALLBEISPIELE	127
A. Fallbeispiele aus der Beratungspraxis	129
A.1 – Wenn Harmonie zur Falle wird – Führung ohne Grenzen	129
A.2 – Hoffen auf Gesehen-Werden – oder der Mut, mich zu zeigen	141
A.3 – Grenzen schützen Räume	147
A.4 – Wirkkraft entwickeln	153
A.5 – Heute Freund, morgen Feind	155
A.6 – Fremdgesteuert	160
A.7 – Ich muss – ich darf – ich will!	165
A.8 – Freiheit ist eine Wahl	169
A.9 – Ich habe das letzte Wort	173
A.10 – Karriere versus Muttersein	179
A.11 – Vom Verliebtsein und der Liebe	182
A.12 – Familienbande	190
A.13 – Es war einmal und ist noch da: Paarberatung ..	194
A.14 – Wenn Gefühle Bilder werden, können wir sie sehen	198
A.15 – Das Hausmodell in der Trauma Arbeit	202
B. Fallbeispiele aus dem Alltag	206
B.1 – Vater sein dagegen sehr	206
B.2 – Der Trotz und die Wut – Kleinkinder	210
B.3 – Teenage trifft Midlife – Generationskonflikt	213
B.4 – Das Dachsymbol – die Entscheidungshilfe	215
B.5 – In guten wie in schlechten Zimmern ... Beziehungskrisen	219
 Wie geht's weiter	 225

VORWORT

Das Haus mit vielen Zimmern®« ist das »Slum-Kid« unter den gebräuchlichen Beratungsmodellen, und zwar buchstäblich: Mitten im Verkehrschaos eines kenianischen Elendsviertels hat es seinen Weg in die Welt gefunden, damals, vor bald 20 Jahren. Ganz unerwartet präsentierte sich mir dieses bemerkenswerte Bild, das mich bis zum heutigen Tag in Bann zieht: eindrücklich, klar und in seiner alles umarmenden Komplexität. Dieses Modell ist durch keine der etablierten psychologischen Schulen geadelt, und anstelle von wissenschaftlichen Studien liegen nur Erfahrungsberichte vor – »streetwise« sozusagen, wie Slum-Kids eben sind.

»Das Haus mit vielen Zimmern®« besticht *nicht* durch intellektuelle Raffinessen. Es überzeugt vielmehr durch seine fast greifbare Lebensnähe und einer Robustheit, die auch der schonungslosen Wirklichkeit seines Entstehungsortes gewachsen ist. Das ist seine Basis. Das ist seine Kraft.

Seit 2007 habe ich die Möglichkeit, das Haus-Modell in unterschiedlichsten Settings anzuwenden – als Therapeutin in Afrika und Asien, als Coach in Europa. Es hat sich vielfach bewährt, und zwar bei Menschen *aller* Gesellschaftsschichten und Kulturen – tat-

sächlich vom Slum-Kid bis zum Intellektuellen, von Afrika, über Amerika, Asien und Europa. Ich habe es erprobt mit Paaren und Einzelpersonen, mit Freunden und Familie, und immer wieder mit mir selbst – all diesen Menschen war es möglich, die Metapher vom »Haus mit vielen Zimmern®« für ihre Bedürfnisse zu nutzen, um so aus ihrer Krise zu lernen und neue Lebens-Räume erschließen zu können.

In den letzten Jahren bin ich vermehrt mit Klienten konfrontiert, die mit Herausforderungen im Arbeitsumfeld zu kämpfen haben. Untersuchungen in Europa, Amerika und Canada bestätigen: Die Mental Health-Situation der Menschen am Arbeitsplatz – ein diskutierter Themenkomplex bereits vor 2020 – hat sich durch die Pandemie klar verschlechtert. Mehr Stress, mehr Angst, und insgesamt weniger Kraft und Motivation führen immer häufiger zu Burnout und der verzweifelten Frage, ob man diesem Leben denn überhaupt gewachsen sei. Arbeitnehmer wie Arbeitgeber erleben sich vermehrt mit ihrer Ohnmacht konfrontiert und sehen der Zukunft mit Besorgnis entgegen. Dünnhäutig vom leisesten Windhauch verschnupft verlieren überlastete Menschen schnell die Fassung und stoßen andere vor den Kopf. Die motivierende Führungskraft entwickelt autoritäre Züge, die selbstverantwortlichen Mitarbeiter verlieren den Blick für das Dringende – ein Zustand, der vor allem auch die Fähigkeit zum empathischen Miteinander stark in Mitleidenschaft zieht. Die emotionale Talfahrt gewinnt Momentum, der legendäre Teamspirit ist im Keller – so die Kurzdarstellung einer typischen Krise in gestressten Organisationen.

Genau an diesem Punkt setzt das Beratungsmodell »Das Haus mit vielen Zimmern®« an: mit seinem Fokus auf das persönliche Innenleben ist es prädestiniert als Kompass durch die erste – und meist schwierigste – Phase in einem Konfliktlösungsprozess, bei der es darum geht, die eigenen Anteile mutig aufzuspüren und selbstwirksam einen dienlichen Perspektivenwechsel einzuleiten. Das Hausmodell leitet uns an, uns selbst und andere verständnisvoll betrachten zu lernen, und erinnert eindrucksvoll daran, dass auch der erdrückendste Erfahrungsraum letztlich doch *nur einer* von

vielen »Räumen« ist, die *alle* zu *jeder* Zeit in uns existieren! All das eröffnet Perspektiven der Hoffnung und trägt damit maßgeblich zur Stärkung von Mental Health und Resilienz bei. Wir lernen das innere »Haus« frei zu gestalten und jene »Zimmer« zu beziehen, die uns einen zuversichtlicheren Ausblick eröffnen. Dieser ganz persönliche Prozess schafft die nötige Basis für ein konstruktives Voranschreiten in weitere Fokusbereiche eines Spannungsfeldes.

»Das Haus mit vielen Zimmern®« überzeugt: Als unkompliziertes und dennoch effektives Tool unterstützt es den Aufbau unserer Selbstwirksamkeit und verbessert die empathische Kommunikationsfähigkeit im Alltag und am Arbeitsplatz.

Möge es vielen helfen, das Vertrauen in ihre persönliche Stärke neu zu entdecken.

Marianne Glaeser



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG