



Junfermann

inside

2022/2023

Kontakt zum Verlag

Marketing, Aboverwaltung, Buchhaltung	Monika Köster, Tel. 05251-13 44 14
Lektorat, Presse, Rechte	Heike Carstensen, Tel. 05251-13 44 18 Katharina Arnold, Tel. 05251-13 44 21
Vertrieb, Handel, Büchertische	Stefanie Linden, Tel. 05251-13 44 16
Leitung Marketing, Chefredaktion Praxis Kommunikation	Simone Scheinert, Tel. 05251-13 44 23
Projektmanagerin Marketing, Programm, Social Media	Carolin Stephan, Tel. 05251-13 44 11
Projektmanagerin Digitale Produkte	Saskia Thiele, Tel. 05251-13 44 26
Geschäftsführung	Dr. Stephan Dietrich, Dr. Andreas Falkinger
Verlagsadresse	Junfermann Verlag GmbH Driburger Straße 24 d 33100 Paderborn
Telefon	05251-1344 0
E-Mail	infoteam@junfermann.de
Web	 www.junfermann.de www.active-books.de
	 blogweise.junfermann.de
	 www.facebook.com/junfermann www.facebook.com/praxis.kommunikation.magazin
	 twitter.com/junfermann twitter.com/PraxisKomm
	 www.instagram.com/junfermannverlag www.instagram.com/praxis.kommunikation
Impressum	Junfermann inside wird herausgegeben vom Junfermann Verlag, Driburger Str. 24 d, 33102 Paderborn. Das Magazin erscheint einmal jährlich.
Redaktion	Simone Scheinert, Heike Carstensen, Katharina Arnold, Saskia Thiele, Carolin Stephan, Monika Köster, Stefanie Linden, Dr. Stephan Dietrich
Layout & Gestaltung	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Bildnachweis: S. 1-6: Verena Neuhaus, Julia Sang Nguyen; S. 7: Monika Köster, Simone Scheinert; S. 18: sandrabirknerphotography; S. 20-22: istockphoto.com, lilu-foto, Magnilion, privat; S. 23-25: stock.adobe.com, ecapejaja, Markus Jäger, privat; S. 26-27: istockphoto.com, Elena Pimukova, Romanovskyy, youngID; S. 28-29: stock.adobe.com, vesta48, Shutterstock, Tanya Antusenok; S. 30-31: istockphoto.com, gece33; S.32-34: Jörg Schmidt; S. 35: Sonja Herpich; S. 36-38: istockphoto.com, fguignard, Solstock; S. 39: Baschi Bender; S. 40-41: istockphoto.com, miniseries, Marco Rothbrust, privat; S. 42-47: stock.adobe.com, Wanlee; S. 48-49: stock.adobe.com, StockBURIN; S. 52: Shutterstock, ALNOR Media; U3: stock.adobe.com, ClaudiaRMImages

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sie halten den mittlerweile dritten Jahrgang von Junfermann inside in Ihren Händen und ich freue mich, dass unser Magazin mit Innenansichten des Verlags den Weg zu Ihnen gefunden hat. Es hat sich bewährt, Ihnen einige anregende und unterhaltsame Einblicke in das zu geben, was uns im letzten Jahr beschäftigt hat – Themen und Autor:innen, Bücher und Zeitschriften, Digitales und Analoges –, nicht zuletzt, da seit dem Frühjahr 2020 die Gelegenheiten zum persönlichen Austausch im Gespräch nicht die Regel waren und wohl auch in der näheren Zukunft nicht selbstverständlich sein werden.

Deshalb zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten, wer wir sind und was uns antreibt: Wir stellen Ihnen neue Bücher der letzten 12 Monate vor, sprechen mit Autorinnen und Autoren über ihre Ziele und Motivation, feiern 30 Jahre Praxis Kommunikation und den 70. Geburtstag von Michaela Huber. Darüber hinaus liegt ein besonderer Schwerpunkt des Hefts auf neuen Produktformen, um die wir unser Spektrum der Vermittlung von psychologischem Fach- und Ratgeberwissen zuletzt erweitert haben. So geben wir Einblicke in das ambitionierte Konzept einer neuen Kartenset-Reihe mit Praxiswissen für Psychotherapie und Beratung, einen Überblick über die wachsende Zahl von Junfermann-Online Seminaren und stellen die jüngste Ergänzung unserer digitalen Aktivitäten vor: Online-Kongresse.

Dass wir Ihnen dieses Magazin in einer Zeit vorlegen, die von den wenigsten von uns als einfach empfunden wird, muss nicht betont werden. Weder die fortgesetzte Präsenz des Coronavirus in unserem Leben noch der An-

griffskrieg gegen die Ukraine und die durch ihn beschleunigte Explosion der Lebenshaltungs- (und, nebenbei gesagt, auch Buchproduktions-) Kosten hat uns nach zwei anstrengenden Pandemie-Jahren zur Ruhe kommen lassen. Was der Winter bringt, kann sich niemand von uns so recht ausmalen, doch scheint ein besorgter Blick auf die nächsten Monate eine gewisse Berechtigung zu haben. Doch es gibt auch Anlässe zur Freude: Erstmals seit langer Zeit erhalten wir wieder die Gelegenheit, manche von Ihnen persönlich zu treffen – die Verlagsstände für die Frankfurter Buchmesse 2022 und den Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde sind gebucht und wir freuen uns auf diese Ereignisse, bei denen wir uns gemeinsam mit den Kolleg:innen unserer Schwesterverlage Klett-Cotta und Schattauer präsentieren werden.

Wir wünschen uns, dass dieses Heft Ihnen nicht nur unterhaltsame Momente beschert, sondern auch den einen oder anderen Impuls zur weiteren Beschäftigung mit den Themen des Verlags geben kann. Dass Sie uns weiterhin mit Interesse begleiten und uns gewogen bleiben, ist uns Auszeichnung und Ansporn für unsere Arbeit auch in den kommenden Monaten. Wir sind dankbar dafür und wünschen Ihnen alles Gute. Passen Sie auf sich auf.

Herzlich Ihr

Das sind wir!

In dieser dritten Ausgabe von Junfermann inside erzählen wir unser denkwürdigstes, lustigstes, berührendstes Erlebnis mit und bei Junfermann. Denn es gibt eine Besonderheit:

Wer sich bei uns einmal wohlfühlt und seinen Platz gefunden hat, der bleibt!

Deshalb sind viele von uns schon lange Jahre bei Junfermann tätig. Und so sammelt sich ein ganzer Schatz von Erfahrungen und Anekdoten – viel Spaß!



Dr. Stephan Dietrich
Geschäftsführer

Eigentlich sind wir ein Umzugsunternehmen ...

Ich bin seit dem 1. September 2010 bei Junfermann und arbeite mit dem Verlag seither bereits am dritten Standort in Paderborn. Das mag wahlweise auf eine gewisse Wankelmütigkeit des Unternehmens

schließen lassen oder aber auf einen Mangel an brauchbaren Gewerbeimmobilien in der ost-westfälischen Metropole ... auf jeden Fall hält es in Bewegung und damit frisch. Der erste Standort in der Paderborner Imadstraße, an dem ich meine Tätigkeit aufnahm, war noch für ein Gewerbe mit Druckerei und eigener Lagerhaltung ausgelegt. Dass dieses Zuhause im Zuge der Konzentration auf die Kerntätigkeiten des Verlags irgendwann einfach zu groß werden würde, war klar, doch der Standort hatte auch andere Unannehmlichkeiten zu bieten – keine Anzahl noch so großer Ventilatoren war der animalischen Aufheizung der Räumlichkeiten im Sommer gewachsen und wenn Kollegin Köster sich am Montag beklagte, dass die Mäuse übers Wochenende mal wieder an ihren Keksen in der Schreibtischschublade gewesen waren, dann wünschte man sich schon an einen ande-



ren Ort. Der war dann 2011 mit dem Umzug in die Andreasstraße gefunden und bescherte mir die unangenehme Pflicht, in jedem Winter an mindestens zwei Heizungsausfalltagen den Verlag zu schließen, da die Gefahr bestand, dass die Kolleginnen sich die steifgefrorenen Finger an der Tastatur abbrechen. Das dadurch schon gut gefüllte Fass lief vollends über, als die Nachbarvilla über Monate hinweg unter Einsatz schwersten Geräts und bei einer Dezibel-Belastung, die den Frankfurter Flughafen im Vergleich als schalldichte Schlafkoje erscheinen ließ, umgebaut wurde und man nur noch mit Ohrstöpseln arbeiten konnte (dann allerdings das Telefon nicht mehr hörte). Also zogen wir 2016 weiter in die im Umbau befindliche Alte Brotfabrik in Paderborn, wo wir eine große Grundfläche nach unseren Vorstellungen gestalten lassen konnten. Nachdem wir den Architekten überzeugt hatten, dass der Plan innen liegender Büros ohne Fenster und Frischluftzufuhr doch besser nicht umgesetzt werden sollte, befinden wir uns hier seither sehr wohl und haben wenig Anlass zur Klage. Aber wer weiß, ob / wann / wohin es nochmal gehen wird ... jedenfalls bin ich dankbar, dass die Kolleginnen nie die Gelegenheit genutzt haben, sich meiner in einem taktisch günstigen Augenblick zu entledigen, sondern ich immer brav mitgenommen wurde. ■



Dr. Andreas Falkinger
Kaufmännischer Geschäftsführer

Lost in Stuttgart

Selten habe ich den Stuttgarter Hauptbahnhof so ruhig erlebt wie am Vorabend der Verhandlungen über den Kauf des Junfermann Verlags durch Klett-Cotta. Als Pendler hätte ich mich über diese Ruhe freuen können, aber sie schien mir nicht normal. Und sie war es auch nicht. Während draußen, im Stuttgarter Talkessel, kaum ein Lüftchen ging, tobte über Deutschland der Sturm Kyrill. Die Deutsche Bahn hatte sich entschieden, den kompletten Bahnverkehr in Deutschland einzustellen. Keine gute Nachricht, wenn man mehr als 50 Kilometer von zuhause entfernt ist, die meisten Pendler schon zuhause sind und sich deshalb auch keine Mit-

fahrgelegenheit mit dem Auto auftut. Den von der Bahn bereitgestellten Übernachtungs-Intercity als provisorische Schlafstätte habe ich kurz aufgesucht, aber schnell wieder verlassen. Ein Glück, dass ich einen Freund in einem Stuttgarter Vorort erreichen konnte, der mir sein Gästebett anbot, nur stand auch dieses zehn Kilometer entfernt. Dass es mir gelang, ein Taxi zu bekommen, grenzte an ein Wunder. Damit habe ich wohl so viel Glück in Anspruch genommen, dass ein künftiger Lottogewinn nicht nur sehr unwahrscheinlich, sondern vollkommen unmöglich erscheint.

So kam es, dass ich den Verhandlungen am folgenden Tag etwas unausgeschlafen und in der Kleidung des Vortages beiwohnte. Dem Zusammenfinden der beiden Verlage hat es nicht geschadet. Ich aber habe seitdem eine Zahnbürste im Büro. ■

Spuk im Verlag

In fast zehn Jahren bei Junfermann gab es sicher einige lustige und auch berührende Momente. Und auch erschreckende – wie zum Beispiel der Beginn der Corona-Pandemie, als plötzlich die Lieferketten unterbrochen waren und keiner von uns wusste: Wie geht es jetzt weiter? So einen Augenblick der völligen Ungewissheit hatte ich bisher noch nie erlebt.

Ein ebenfalls „gespenstischer“ Tag, der mir in Erinnerung geblieben ist, ist der 23. Dezember 2017. Ich erinnere mich so genau an das Datum, weil man sich den Tag vor Weihnachten natürlich gut merken kann. Es war ein Freitag und alle Kolleg:innen hatten sich bereits in den wohlverdienten Urlaub verabschiedet. Ich war also alleine im Verlag. Ich bin meiner gewohnten Routine gefolgt, habe Pause wie immer gemacht, die Kaffeemaschine für einen einzigen Kaffee

angeschmissen – und ansonsten still vor mich hingearbeitet.

Das Positive war: Ich habe an diesem Tag wirklich viel abarbeiten können. Kein Telefonanruf, der mich aus meinem Tun gerissen hätte, kaum E-Mails, die eintrafen, allerdings auch kein Gespräch zwischen Tür und Angel mit der einen oder anderen Kollegin. Im Verlag herrschte eine geisterhafte Stille. Ich dachte noch, wenn mich jetzt „die Geister, die ich rief“ (Klassiker, der meist in der Weihnachtszeit im Fernsehen gezeigt wird) heimsuchen, wundert mich das auch nicht. Die Atmosphäre wäre passend gewesen ... Und als dann plötzlich der Postbote klingelte, bin ich wirklich auf meinem Schreibtischstuhl zusammengezuckt!

Fazit: Lieber mal früher in den Urlaub starten – und die Geister Geister sein lassen. ■

Katharina Arnold
Lektorat & Presse





Monika Köster
Marketing & Kundenservice

Napoleon und die Frankfurter Buchmesse

Dieses Jahr bin ich 25 Jahre im Verlag. Mein erster Arbeitsplatz. Viele Kolleginnen kenne ich tatsächlich schon so lange und das ist ein gutes Gefühl. In den vielen Jahren haben wir einiges miteinander erlebt: Wir

haben miteinander gelacht, geweint und uns natürlich auch mal geärgert. Doch bis heute ist das Lachen unsere Psychohygiene!

Gerne erinnere ich mich an meine erste Frankfurter Buchmesse, im Oktober 2000. Die Messehalle, in der wir unseren Stand hatten, war rappellvoll, in den Gängen drängelten die Besucher:innen. Egal, ich war mittendrin, gehörte dazu – das hat mir gefallen.

Kurz vor Feierabend verteilte ein Nachbarstand Cocktails und der damalige Verleger brachte uns welche zum Probieren. Ich dachte, wow, ist das eine lockere und angenehme Stimmung auf der Messe. Abends haben wir alle gemeinsam den eindrucksvollen, aber auch stressigen Tag bei „Viktor“ ausklingen lassen, etwas außerhalb des Frankfurter Trubels. Es war ein uriges Lokal mit Tischdeckchen auf den Tischen und Plastikblumen am Fenster; das Ambiente

war vielleicht nicht stylisch, aber einigermaßen gemütlich. Ein netter und gastfreundlicher Besitzer begrüßte uns. Das Essen schmeckte, wir haben uns dort wohlfühlt. Und alle Jahre wieder war das unser Stammlokal.

Mit meinen Kolleginnen Heike und Simone übernachteten wir bei Frau Watzlawek (mittlerweile ist die damalige Gastgeberin verstorben). Sie wohnte alleine in einem Reihnhaus und hat einige Zimmer privat an Gäste vermietet. Unser Zimmer war mit schweren braunen Möbeln ausgestattet, außerdem mit einem Doppel- und Einzelbett. Simone und Heike teilten sich das Doppelbett, ich schlief im Einzelbett. Wir konnten nicht einschlafen und waren noch ziemlich aufgekratzt, da entdeckte ich im Regal alte Bücher über Napoleon. Ha, damit hatten wir unsere Gute-Nacht-Geschichten! Ich habe aus den Büchern vorgelesen, Heike und Simone hörten gespannt zu. Manchmal kicherten wir über die eine oder andere Textpassage und dichteten was Lustiges dazu. Bis wir dann schließlich irgendwann eingeschlafen sind.

Diesen Abend werde ich nie vergessen. Bis heute heißt es: „Weißt du noch damals, wo du uns die halbe Nacht aus den Napoleon-Büchern vorgelesen hast ... hi hi hi ...“. Oh ja, das weiß ich noch! ■

Stefanie Linden

Vertrieb Junfermann, Fachbuch Klett-Cotta und Schattauer

Wenn einer eine Reise tut ...

Im Vertrieb sind Reisen nicht ganz selten, allerdings: Dass ich drei Mal in Wien ankomme und mein Koffer nicht mit auf dem Flug war, das ist schon äußerst seltsam. Aber der Reihe nach. Neben den Reisen innerhalb Deutschlands reise ich einmal im Jahr für eine Woche durch Österreich und besuche dort die Buchhändler in Wien, Graz, Klagenfurt, Linz und Salzburg. Bis nach Wien fliege ich, und von dort aus fahre ich mit dem Mietauto einmal quer durch die Alpenrepublik. In den ersten Jahren bin ich mit Koffer von Hannover aus geflogen, dann machte mir der unaussprechliche isländische Vulkan zweimal einen Strich durch die Rechnung und ich konnte gar nicht fliegen. In den darauffolgenden zwei Jahren blieb mein Koffer jedes Mal in Hannover stehen. Ich bekam ihn zwar,

aber mit zwei Tagen Verspätung. Das musste sich ändern.

Daraufhin habe ich umdisponiert und bin von Düsseldorf aus geflogen. Paderborn liegt so ungefähr in der Mitte zwischen Hannover und Düsseldorf. Tja, und was soll ich sagen, mein Koffer blieb in Düsseldorf – allerdings ging später noch ein Flieger, so dass mein Koffer einen Tag später in Wien ankam. Danach stieg ich auf die Variante Paderborn – München – Wien um und trotz des Zwischenstopps kam mein Koffer bisher immer mit mir an.

Nach zwei Jahren Pandemie überlege ich also nun, welchen Weg ich nehmen werde, damit ich nicht ein viertes Mal ohne Koffer ankomme, denn bekanntlich führen viele Wege nach Wien. Ich werde dann berichten! ■





Simone Scheinert

Marketing & Chefredaktion PRAXIS KOMMUNIKATION

Erkennen Sie die Melodie?

In über 20 Jahren bei Junfermann sind bei mir schon einige lustige, denkwürdige und kuriose Erfahrungen und Geschichten zusammengekommen. Ich möchte hier ein besonderes Erlebnis mit der unvergessenen Vera F. Birkenbihl erzählen, die in den frü-

hen 2000er Jahren als Autorin zu uns kam. Wir hatten einige Buch-, E-Book- und Audioprojekte mit ihr in Arbeit, und „VFB“ war bekannt dafür, dass sie engen Kontakt zu ihren Verlagen suchte und Ideen oder Dinge, die sie beschäftigten, sofort mitteilen musste. Eines Tages rief sie mich fünf Minuten vor Feierabend an – ich hatte meinen Rechner schon heruntergefahren und meine Sachen zusammengepackt, als sich folgendes Gespräch entspannt: „Birkenbihl hier! Ich

bin enttäuscht und sauer!“ Ich zuckte zusammen. Oh Gott, was hatten wir falsch gemacht? „Jaaa ... warum?“ – „Meine Freundin wollte zum Kartenspielen kommen, und jetzt hat sie gerade abgesagt! Ich spiele Ihnen jetzt stattdessen was auf dem Akkordeon vor!“ „Ja, Frau Birkenbihl, dann machen Sie das mal ...“. Und dann ging es los, es erklang tatsächlich recht virtuoseres Akkordeonspiel aus dem Hörer, irgendwann unterbrochen von der Frage: „Und? Kennen Sie es? Welches Stück?“ Ich musste passen. „Mozart! Das kennt man doch!“ Mozart auf dem Akkordeon, das war für mich auch neu! So ging das Ratespiel noch gute zwanzig Minuten weiter. Am Ende durfte ich in meinen Feierabend gehen – und Frau Birkenbihl war wieder glücklich. Aus der Zeit mit ihr könnte ich noch viel erzählen. Sie war eine besondere Frau, die offen zu ihrem Asperger-Syndrom stand und leider 2011 viel zu früh verstorben ist. ■

Datumstörungen und Terminchaos

Es mag so 15 Jahre her sein, da hatte ich mich mit Michaela Huber verabredet, um über aktuelle Buchprojekte zu sprechen. Das Treffen sollte bei ihr zu Hause stattfinden. Ich klingelte an der Haustür, doch keine Reaktion. Das Haus wirkte auch irgendwie verlassen, kein Hundegebell, kein Auto vor der Tür. Was war los? Ein Anruf im Verlag brachte Licht in die Sache: Ich war einen Tag zu früh unterwegs, meine „Datumstörung“ hatte wieder zugeschlagen. Mir passiert es häufiger, dass ich Datum und Wochentag durcheinanderbringe. Heute ist z. B. Donnerstag, der 14. April und in meinem Kopf wird daraus ganz schnell mal Mittwoch, der 14. April.

Da stand ich also nun und wusste nicht so recht, was ich tun sollte. Michaela Huber hatte meine Han-

dynammer, ich hatte aber nicht ihre. Ich entschloss mich zu einer Übernachtung am Ort und einem neuen Versuch am nächsten Tag. Eine Bekannte, die ich anrief, hatte glücklicherweise Zeit für mich und so musste ich nicht den Abend allein im Hotel verbringen. Am nächsten Morgen klingelte mein Handy. Es war Michaela Huber und sie fragte, ob wir nicht unser Treffen verschieben könnten. Es ginge ihr nicht ganz so gut ...

Wir haben uns dann doch getroffen, wenn auch nicht so lange, wie ursprünglich geplant. Ich könnte jetzt auch nicht mehr sagen, über was wir genau gesprochen haben, aber die äußeren Umstände machen dieses Treffen zu einem meiner unvergesslichen Erlebnisse in fast 30 Jahren Junfermann. ■

Heike Carstensen

Lektorat & Presse





Saskia Thiele
Projektmanagerin Digitale Produkte

Sprechen Sie Junferisch?

In meinem vorherigen Verlag wurde gern ein „Placet“ eingeholt oder etwas hatte sich als „obsolet“ erwiesen. Weit weniger fremdsprachig durfte sich die Herstellung über sogenannte „GA“ freuen, womit das Lektorat ein satztechnisch leicht zu

bearbeitendes Manuskript ankündigte: „Das schafft ihr schnell, ist ein „glatter A ... Kinderpopo!“ Solche zeitlichen „Desiderata“ kennen wir natürlich auch bei Junfermann. Und Woche für Woche gehen auch hier unzählige zukünftige Buchseiten in den Satz. Vielmehr aber gehen wir „ins Gespräch“. Miteinander und mit unseren Autorinnen und Autoren. Mit ihnen wird in Verlagen ohne Frage immer das Gespräch gesucht, doch scheint es bei Junfermann auch ziemlich gut gefunden zu werden.

Wenn nach einer Urlaubszeit „zornig“ viele E-Mails auf die Beantwortung warten, sind diese doch über-

wiegend freundlicher Natur. Viele greifen „Impulse“ auf, die im besten Falle zu „charmanten“ Konzepten führen. Daraus können wieder Bücher werden, auch wenn der Veröffentlichung manchmal ein ganz schönes „Galama“ vorhergeht. Läuft alles glatt (nicht nur im Satz ...), kein „Wiggel“ mit der Auslieferung, der Titel erscheint fristgerecht, kann dann so etwas passieren: Zwei Jahre Pandemie im Homeoffice haben uns gelehrt, den Bildschirm zu teilen. Wir beherrschen das jetzt perfekt, teilen Videos, Dokumente, Tabellen. Anstelle eines solchen Angebots leitet uns eine Kollegin plötzlich die Mail einer begeisterten Autorin weiter. „Ist das nicht schön“, schreibt sie dazu, „die Frau S. ist ganz glücklich mit ihrem neuen Buch und total zufrieden, dass sie es bei uns veröffentlicht hat. Das freut mich so sehr, dass ich das mit Euch teilen möchte!“

So, so. So was kann man auch teilen. Freude. Und das hat sie einfach mal gemacht. „Aus Gründen“, wie wir so sagen. Und ihr strahlendes Gesicht konnte ich auch ohne Bildschirm sehen. ■

Carolin Stephan

Projektmanagerin Marketing & Social Media

Eine besondere Reise

Eine außergewöhnliche und besondere Erfahrung, die mir sofort durch den Kopf schießt, wenn ich an meine bisherige Zeit bei Junfermann denke, ist wohl das Projekt „Young Publishing Professionals in Brussels“, zu dem ich 2019 – relativ unverhofft – vom europäischen Verlegerverband (FEP) nach Brüssel eingeladen wurde. Dabei hatten insgesamt 20 junge Verlagsmenschen aus verschiedenen Mitgliedsländern die Möglichkeit, über den eigenen nationalen Verlagshorizont hinauszuschauen: zum einen durch den Einblick in die Verbandsarbeit der Federation of European Publishers und zum anderen durch den spannenden Austausch mit den teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen aus Europa.

Mein persönliches Highlight des Projekts war unser Besuch im Europäischen Parlament: Dort

durften wir einer Ausschusssitzung des Komitees für Kultur und Bildung beiwohnen sowie mit Parlamentsmitglieder:innen z. B. über die Bedeutung des Urheberrechts und kulturellen Transfers sprechen. Das große Interesse an unserer Tätigkeit, unserer Einschätzung von Trends usw., hat gezeigt, dass die Meinungen und Erfahrungen von jedem und jeder von uns Teilnehmenden der jüngeren Verlegergeneration für die Arbeit in Brüssel relevant sind.

Selbst die verhältnismäßig kleinen Rädchen können im großen EU-Getriebe also etwas bewegen. Und das Team rund um YPPiB hat mir live und in Farbe gezeigt, wie die dazugehörigen Schritte aussehen können. – Eine wirklich bereichernde Erfahrung! ■

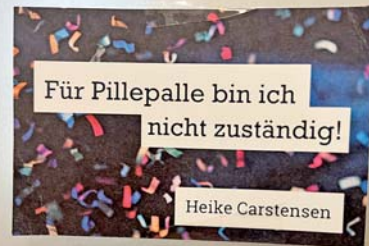




Blick ins Marketingbüro.



Im Autorengespräch.



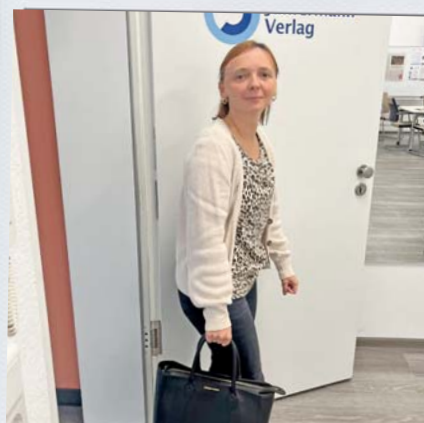
Nachricht vom Lektorat. :-)



Das wichtige Planungsboard.



Unser Verlagsschwein Betty.



Ich muss zum Jour Fixe!



Kaffee läuft!



Zwischen zwei Zoom-Konferenzen.



Im Work-flow.



Isa Schlott
Coaching im Grenzbereich

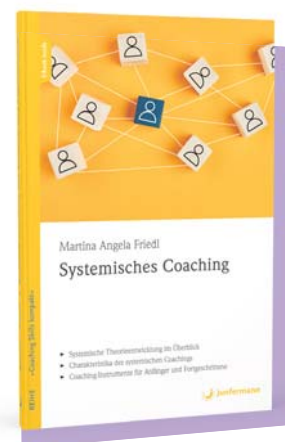
Noch Unsicherheit oder schon Angst? Stress oder Burn-out? Perfektionismus oder Zwang? Die Grenzen zwischen Coaching und Therapie sind selbst für Profis nicht immer leicht zu ziehen. Um als Coach zu entscheiden, ab wann doch Psychotherapie angezeigt ist, muss man wissen, wo die rechtlichen und fachlichen Grenzen liegen. Zugleich braucht man wirksame therapeutische Tools, um Klient:innen verantwortungsvoll in schwierigen Situationen unterstützen zu können. Allen Coaches liefert Isa Schlott in diesem Profiratgeber praxiserprobte Werkzeuge.

240 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0350-6 • Auch als E-Book erhältlich

Martina Angela Friedl
Systemisches Coaching

Was macht systemisches Coaching im Detail aus? Und vor allem, wie kann man es erlernen und anwenden? Dieses Buch hilft Ihnen, den systemischen Ansatz in Theorie und Praxis zu verstehen und entsprechende Coachingtechniken anzuwenden. Es bietet zudem einen Überblick über alle Theorieentwicklungen im systemischen Feld.

160 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0353-7 • Auch als E-Book erhältlich



Marco von Münchhausen
Die Coaching-Profibox

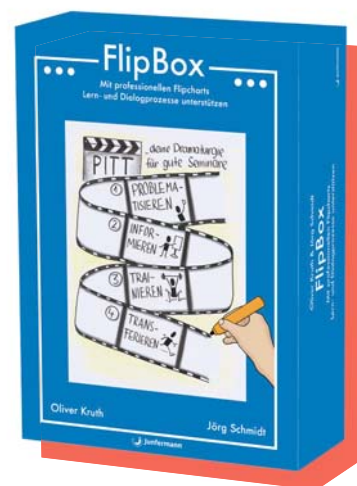
Die Coaching-Box enthält auf 120 Karten das gebündelte Standardwissen zum Coaching in übersichtlicher und didaktisch klar aufbereiteter Form. Die Box ist ein Methoden- und Werkzeugkoffer für alle, die Coaching lernen oder bereits seit langer Zeit praktizieren. Ihre Struktur und Inhalte orientieren sich an den gängigsten Coaching-Ausbildungen.

Kartenset, 120 Karten • € (D) 39,00 • ISBN 978-3-7495-0349-0

Oliver Kruth & Jörg Schmidt
FlipBox

Gerade für das gemeinsame Erarbeiten in Workshops ist das Flipchart bestens geeignet, um Beiträge zu visualisieren. Bilder und Motive, die ad hoc im Dialog entstehen, regen an, mitzudiskutieren und mitzudenken. In der Box gibt es eine große Auswahl an Flipchart-Vorlagen. Für die unterschiedlichsten Phasen von Workshops lassen sich schnell die passenden Motive finden und einfach abmalen. Mit zahlreichen Tipps und Schritt-für-Schritt Anleitungen!

Kartenset, 169 Karten • € (D) 49,00 • ISBN 978-3-7495-0257-8





Thomas Prünke
Du bist mein Heimathafen

Wie kann eine Partnerschaft zum sicheren Hafen werden, der Schutz und Geborgenheit bietet? Das Buch bietet zahlreiche Anregungen und ermutigende Leitsätze, die Sie bei der Suche nach mehr Zufriedenheit in Ihrer Beziehung unterstützen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten, sich als Paar in kritischen Phasen zu regulieren.

200 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0262-2 • Auch als E-Book erhältlich

Annika Felber
Du tust mir nicht gut!

Dieses Buch erklärt, wie und warum toxische Beziehungskonstellationen entstehen, woran man erkennt, dass man sich in einer toxischen Beziehung befindet, und wie es gelingt, toxische Beziehungsdynamiken (gemeinsam) aufzulösen oder die Beziehung zu beenden. Übungen zu Selbstliebe und Selbstvertrauen unterstützen die Leser:innen auf ihrem Weg.

256 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 30,00 • ISBN 978-3-7495-0384-1 • Auch als E-Book erhältlich



Rudolf Sanders
Die Partnerschule

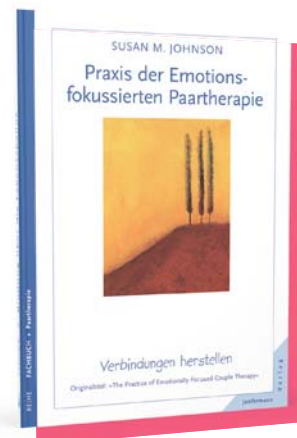
Jede dritte Ehe in Deutschland wird geschieden – mit oft negativen Folgen für die Partner selbst wie für die Kinder. Die meisten Paare, die eine Beratung aufsuchen, wollen ihre Beziehung retten. Diesem Anliegen trägt die Partnerschule Rechnung. In einem geschützten Rahmen können Paare neue Erfahrungen machen und verborgene Ressourcen entdecken. Das Lernziel: Beziehungskompetenz.

256 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 36,00 • ISBN 978-3-7495-0269-1 • Auch als E-Book erhältlich

Susan M. Johnson
Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie

„Die Neuauflage von Susan M. Johnsons Buch Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie, 15 Jahre nach Erscheinen der Erstauflage, zeigt, wie wichtig systematische Forschungsarbeit für die Entwicklung einer großen Theorie sein kann. Dieses Buch ist ein Muss für jeden Therapeuten.“ – John Gottman

328 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 43,00 • ISBN 978-3-7495-0191-5 • Auch als E-Book erhältlich





Tanja Peters
Schließ Frieden mit deinem Körper!

Schönheit und eine optimierte äußere Erscheinung: Für viele steht das für Erfolg und Erfüllung im Leben. Tanja Peters nutzt mutig ihre eigene Geschichte, um zu zeigen: Egal, welchen Körper du in diesem Leben hast, es lohnt sich, mit ihm Frieden zu schließen. Wenn es gelingt, die Scham über eigene Unzulänglichkeiten abzulegen, kann es auch gelingen, aus vollem Herzen zu leben und zu erkennen: Selbstoptimierung ist nicht der Weg zur Selbstliebe.

176 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 14,00 • ISBN 978-3-7495-0308-7 • Auch als E-Book erhältlich

David A. Clark
Negative Gedanken bewältigen

Durchbrechen Sie den Kreislauf negativen Denkens! Wer unter Angst oder Depressionen leidet, wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch von unerwünschten, belastenden und wiederkehrenden Gedanken verfolgt. Je mehr die Betroffenen versuchen, diese Gedanken unter Kontrolle zu bekommen, desto mehr geraten sie außer Kontrolle. Wie ist es möglich, sich aus dieser selbstzerstörerischen Gedankenfalle zu befreien und dauerhaften Frieden und Erleichterung zu finden? Dieses Arbeitsbuch auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie bietet ein Schritt-für-Schritt-Programm, das Ihnen hilft, effektiv und gezielt gegen negative Gedankenmuster vorzugehen.

152 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 25,00 • ISBN 978-3-7495-0316-2 • Auch als E-Book erhältlich



Sandra Brauer
WERTE-KARTEN

Je besser Menschen ihr Wertesystem kennen, desto leichter fällt es ihnen, sich zu akzeptieren oder an sich zu arbeiten. Das Werte-Kartenset lädt zur Erforschung der eigenen Werte und Normen, des inneren Regelwerks und der inneren Persönlichkeitsstruktur ein. Die schlicht gestalteten Karten können in Coaching, Beratung und Therapie eingesetzt werden, mit Einzelnen oder in Gruppen und Teams. Sie eignen sich ebenfalls zur Selbstreflexion und zum Selbstcoaching.

80 Karten + Booklet • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-7495-0252-3 • Auch als App erhältlich



Pablo Hagemeyer
Endlich klarkommen mit deiner Angst

Manchmal verwechselt unser Gehirn Ungefährliches mit Gefährlichem und übertreibt in der Reaktion – es entsteht Angst. Mit Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der narrativen Psychologie gelingt es, unsere Gedanken und Emotionen positiv zu verändern. So können wir unsere Angst loslassen und das Leben wieder genießen.

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0387-2 • Auch als E-Book erhältlich

Michele L. Blume
Mit Achtsamkeit und Körperbewusstsein Ängste überwinden

Das Buch lindert die mentalen Belastungen insbesondere chronischer Angststörungen und weist den Weg zu neuer Lebensfreude. Die Autorin bietet zahlreiche Übungen an, die es ermöglichen, uns mit unserem Körper wieder zu verbinden und unsere Sinneskanäle und Wahrnehmungen zu beobachten.

180 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0312-4 • Auch als E-Book erhältlich



Michael A. Tompkins
Das Arbeitsbuch gegen Angst und Depression

Bei Angst rasen die Gedanken und der ganze Körper steht unter Stress. Bei einer Depression hingegen ist das Denken verlangsamt, man ist matt und erschöpft. Ziel dieses Arbeitsbuchs ist, Strategien und Übungen zu vermitteln, um die emotionale Flexibilität wieder herzustellen und Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu fördern.

224 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0403-9 • Auch als E-Book erhältlich

Lea Höfel
Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Schätzungsweise jedes dritte Kind in Deutschland ist von chronischen, wiederkehrenden Schmerzen betroffen. Für die Entstehung sind verschiedene körperliche, psychische und soziale Aspekte verantwortlich. Eine erfolgreiche Behandlung sollte daher „biopsychosozial“ ausgerichtet sein. Dieses Buch unterstützt Behandelnde mit Sketchnotes, Fallberichten, Videos, Handouts, und Checklisten.

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0336-0 • Auch als E-Book erhältlich





Uta Christina Georg
Rundum stimmig!

Die Stimme ist ein Tor zu unserer Seele. Sie drückt aus, was wir in unserem Inneren fühlen. Um Menschen dabei zu unterstützen, mehr Bewusstsein und Kontrolle über die eigene Stimme zu erlangen und damit ihre Wirkung besser zu steuern, hat die Autorin ihre praktische Erfahrung in einer Techniksammlung zusammengefasst und stellt sie in diesem Buch vor. Neben wirksamen Übungen zur Stimme, die durch die Verknüpfung mit Videos zum Buch noch anschaulicher werden, bietet das Buch Selbstcoaching-Tools zur inneren Verfassung, die Selbsterkenntnis, Selbstreflexion und somit die Persönlichkeitsentwicklung fördern.

176 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0362-9 • Auch als E-Book erhältlich

Barbara Gerhards
Das Anti-Ärger-Buch

Der tägliche kleine und große Ärger raubt uns Energie, Zeit und Lebensqualität. Das muss nicht sein! Denn: Sich weniger zu ärgern, kann man lernen. Dieses Buch stellt Ihnen einen dreistufigen Prozess vor, wie man seinen Ärger kompetent klären kann: den Ärger-Anlass filtern, den eigenen Ärger-Wunsch klären und verbleibende Ärger-Haken lösen, die uns in der Situation festhalten. Ein Leben ohne Wut und Zorn kann so einfach sein, wenn man weiß, wie es geht. Das Buch basiert auf bewährten Coaching-Methoden. Mit Fallbeispielen, Schaubildern und Übungen.

168 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0253-0 • Auch als E-Book erhältlich



Karin Kiesele
Überraschend anders fragen

Ob Coaching-Sitzung, Mitarbeitergespräch oder Interview: Wer davon lebt, beruflich die richtigen Fragen zu stellen, wer Dinge herausfinden und sich verständlich machen möchte, der fragt – und führt! Menschen, in deren Beruf Kommunikation zentral ist und die viele Fragen stellen (müssen), unterstützt dieses Buch darin, die richtigen Fragen richtig zu stellen. Impulse, Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen führen direkt in die Praxis.

176 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0357-5 • auch als E-Book erhältlich



Daniela Blickhan **Menschen beim Wachsen begleiten**

In diesem Kartenset finden sich 75 Interventionen zu zentralen Themen der Positiven Psychologie: Emotionen, Ziele, Stärken, Werte, Grundbedürfnisse & Motivation, Stress & Selbstregulation, Selbstmitgefühl, positive Beziehungen und gelingendes Leben. Die Positive Psychologie erforscht, was Menschen stärkt und woran sie wachsen können, und ist damit eine ideale Basis für modernes, ganzheitlich verstandenes Coaching. Die Karten ergänzen Daniela Blickhans Buch „Positive Psychologie und Coaching“, sie können aber auch eigenständig verwendet werden.

75 Karten + Booklet • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-7495-0374-2

Daniela Blickhan & Ursula Geisler **Meine Stärke, mein Wachstum**

Dieses Kartenset enthält insgesamt 80 Impulse für die eigene Übungspraxis bzw. fürs Selbstcoaching: 40 aus der Positiven Psychologie, 40 aus der Achtsamkeit.

Die Impulskarten geben Anregungen zum persönlichen Wachstum. Achtsamkeit legt den Grundstein dafür, die Positive Psychologie zeigt Wege zu einem erfüllenden Leben im Bewusstsein der eigenen Stärken. Jede Übung wird so beschrieben, dass sie im Alltag sofort umgesetzt werden kann, und ist durch ein motivierendes Foto illustriert.

80 Karten + Booklet • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-7495-0373-5



Frauke Niehues **Impacttechniken**

Therapeutische Interventionen wirken besonders nachhaltig, wenn sie die Emotionen der Klient:innen aktivieren und möglichst alle Sinne ansprechen. Impacttechniken sind eine ideale Möglichkeit, diese tiefe Wirkung zu erreichen. Dieses Kartenset bietet Psychotherapeut:innen, Coaches und Berater:innen zahlreiche Übungen für unterschiedliche Themenfelder wie Selbstwert, Kommunikation, Beziehung u. v. m. Zusätzliche multimediale Materialien wie Videos und Handouts (zum Download) unterstützen den wirkungsvollen Einsatz.

130 Karten + Zusatzmaterial • € (D) 50,00 • ISBN 978-3-7495-0344-5



Glenn Schiraldi
Belastende Kindheitserlebnisse hinter sich lassen

Mit dem ACE-Arbeitsbuch zur Überwindung belastender Kindheitserlebnisse gibt Glenn R. Schiraldi Betroffenen Werkzeuge an die Hand, um ein besseres Verständnis für die krankmachenden Faktoren zu bekommen, deren Wurzeln in der Vergangenheit liegen, stressregulierende Techniken zu erlernen und sich von negativen Gefühlen wie Scham und Angst zu befreien.

272 Seiten, kartoniert, E-Book inside, mit Audiodateien und Online-Material • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0320-9
 Auch als E-Book erhältlich

Rebekkah LaDyne
Stressresilienz

Dieses Buch bietet eine Fülle an Übungen, die sowohl Körper als auch Geist beruhigen und leitet dazu an, die Stressautobahn zu verlassen und häufiger Resilienzpfade zu nutzen. Die Leser:innen lernen ihr Nervensystem besser kennen und erfahren, wie es sich ganz leicht resetten lässt.

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0258-5 • Auch als E-Book erhältlich



Martin N. Seif und Sally M. Winston
Ist das Bügeleisen wirklich aus?

Stellen Sie sich diese und ähnliche Frage(n) öfter? Falls ja, leiden Sie vermutlich unter Kontroll- und Vergewisserungszwang. Die gute Nachricht: Sie werden es schaffen, sich aus der verflixten „Vergewisserungsfalle“ zu befreien. In diesem Ratgeber finden Sie erprobte Tools aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, die Ihnen helfen, Ihr Bedürfnis, „auf Nummer sicher zu gehen“ zu verringern.

160 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0277-6 • Auch als E-Book erhältlich

Alice Romanus-Ludewig
Trauma bewältigen

Verständlich und behutsam vermittelt das Buch, welche körperlichen und seelischen Veränderungen ein Trauma bewirkt, Kriterien dafür, ob eine sogenannte Traumafolgestörung vorliegt und Wege, auf denen ein Trauma überwunden werden kann. Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt den Therapieprozess, indem es Ihnen – orientiert an den traumatherapeutischen Leitlinien – aufzeigt, was Sie selbst tun können, um die Bewältigung des Traumas zu fördern.

176 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0324-7 • Auch als E-Book erhältlich





Marshall B. Rosenberg **Giraffensprache**

Marshall Rosenberg arbeitete zwei Metaphern: mit der Giraffe und dem Wolf. Der Wolf neigt zu Verurteilungen, Beschuldigungen und erzeugt Scham. Die Giraffe hingegen ist empathisch und spricht eine Sprache des Herzens. Was ist das Besondere an der Giraffensprache? Mit Seminarteilnehmer:innen erarbeitet Rosenberg dies mithilfe konkreter Alltagssituationen.

96 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0104-5 • Auch als E-Book erhältlich

Thomas D'Ansembourg **Wie können wir leben ...? Um jungen Menschen Sinn zu vermitteln und ihnen Lust aufs Erwachsensein zu machen?**

Wie vermitteln wir Jugendlichen als Eltern oder Lehrer:innen einen Sinn für Schönheit und Freude, trotz des Schmerzes und der Verwirrung, die das Leben mit sich bringt? Was denken Jugendliche, wenn sie beobachten, wie Erwachsene ihren Alltag bewältigen, mit Konflikten umgehen und ihre Work-Life-Balance organisieren? Ein Buch, das gerade jetzt aktueller ist denn je!

200 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0328-5 • Auch als E-Book erhältlich



Rolf Wartenberg **Resilient durchs Studium**

Dieses Buch unterstützt Studierende dabei, resilient durchs Studium zu kommen. Um die Möglichkeiten jener Lebensphase voll auszuschöpfen, braucht es Resilienz, wenn der Druck durch Prüfungen und Leistungsanforderungen steigt oder Rückschläge verkraftet werden müssen. Den Bezug zur Lebenspraxis stellt der Autor durch zahlreiche Beispiele und Anregungen her.

160 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-7495-0284-4 • Auch als E-Book erhältlich

Klaus Sejkora & Henning Schulze **Das Ich in der Krise**

In Belastungen, Krisen und Traumata erleben wir uns oft als hilflos. Was geschieht in solchen Situationen mit unserer Psyche? Welche Möglichkeiten haben wir, um darauf Einfluss zu nehmen? Welche Rolle spielt Resilienz dabei? Auf diese Fragen antwortet das Buch, indem es Resilienz mit den Mitteln der Positiven Transaktionsanalyse veranschaulicht.

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0273-8 • Auch als E-Book erhältlich





James L. Furrow et al.
Emotionsfokussierte Familientherapie

Emotionsvermeidung und Störungen in der Familie sind häufige Faktoren, die psychische Schwierigkeiten hervorbringen. Die Emotionsfokussierte Familientherapie (EFFT) geht von den neuesten Ergebnissen der Bindungsforschung aus, um das Wachstum der Kinder zu fördern und Beziehungsblockaden abzubauen. Sie arbeitet mithilfe systemischer Prinzipien, fokussiert auf die Bindungsbedürfnisse der Kinder und das Fürsorgesystem der Eltern. In diesem Buch werden die Hauptthemen der Emotionsfokussierten Familientherapie praxisnah erläutert.

400 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 45,00 • ISBN 978-3-7495-0340-7 • Auch als E-Book erhältlich

Rainer Sachse
Persönlichkeitsstörungen therapieren

Eine Psychotherapie mit Klient:innen durchzuführen, die eine sogenannte Persönlichkeitsstörung aufweisen, ist eine echte Herausforderung. Therapeut:innen brauchen spezielle fachliche Strategien und müssen auf schwierige Interaktionssituationen vorbereitet sein. Das Buch stellt einen therapeutischen Ansatz vor, der auf dem Modell der Doppelten Handlungsregulation basiert, einer psychologischen Rahmentheorie über das „psychische Funktionieren“ von Persönlichkeitsstörungen.

160 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0369-8 • Auch als E-Book erhältlich

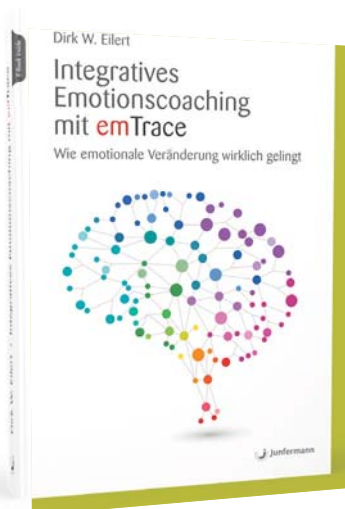


Christine Rost (Hrsg.)
Ressourcenarbeit mit EMDR – neue Entwicklungen

Wie kann man Klient:innen in einem vegetativ-entspannten Zustand aktivieren und ihnen so Zugang zu ihren Stärken ermöglichen? Welche Rolle spielen Bindungserfahrungen und Bindungsfähigkeit?

Die Arbeit mit Ressourcen ist das verbindende Element in diesem Buch. Sie wird an verschiedenen Beispielen gezeigt, und das nicht nur in der Therapie mit Erwachsenen, sondern auch in der Arbeit mit Kindern.

224 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0332-2 • Auch als E-Book erhältlich



Dirk W. Eilert **Integratives Emotionscoaching mit emTrace**

Warum versagen Menschen in Prüfungen, obwohl sie gut vorbereitet sind? Wieso der Griff zum Dessert, obwohl man eine Diät machen will? Und warum sind da, trotz bisheriger Erfolge, immer wieder Selbstzweifel? Studien zeigen: Emotionen beeinflussen fundamental das Selbstbild sowie Entscheidungen und Handlungen. Neue Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Emotionspsychologie und Wirksamkeitsforschung zeigen immer klarer, warum bestimmte Interventionen (wie z. B. „Klopftechniken“ oder schnelle Augenbewegungen) wirken.

520 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 64,00 • ISBN 978-3-7495-0131-1 • Auch als E-Book erhältlich

Ruben Langwara & Dirk W. Eilert **Die Kraft unserer Emotionen**

Wie können wir die Herausforderungen der modernen Leistungsgesellschaft meistern und zurück in unsere Kraft kommen? Der Schlüssel dazu liegt in unseren eigenen Emotionen!

Mesource ist ein von den Autoren entwickeltes Acht-Wochen-Trainingsprogramm, mit dem Sie lernen können, Ihre eigenen Emotionen so zu nutzen, dass sie zu Ihrer Kraftquelle werden. Ruben Langwara und Dirk Eilert zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gefühle und Ihr Verhalten effektiv regulieren können, um Ihr Stresslevel zu senken und Ihre Resilienz zu steigern. Jede Woche gibt es dazu einen neuen Impuls und eine Übung für die Praxis.

224 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0151-9 • Auch als E-Book erhältlich



Dirk W. Eilert **Integratives Ego-State-Coaching mit emTrace**

Wir sprechen davon, dass zwei Herzen in unserer Brust schlagen oder wir unseren inneren Schweinehund überwinden müssen. Die Vorstellung, dass unsere Persönlichkeit in verschiedene Anteile strukturiert ist, wird mittlerweile von der modernen Gehirnforschung gestützt.

Dies macht die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen zu einem unverzichtbaren Methodenbaustein für jeden Coach. In diesem Buch lernen Sie ein integratives Modell kennen, das die Telearbeit in sieben übergeordnete Prozessphasen unterteilt. Anfänger erhalten so ein sicheres Fundament, das ihnen im praktischen Coaching Orientierung gibt. Coaches, die bereits mit Ego-State-Interventionen arbeiten, gibt das Buch eine Grundstruktur an die Hand, mit der sie ihre Arbeit auf die nächste Ebene heben können.

320 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 39,00 • ISBN 978-3-7495-0345-2 • Auch als E-Book erhältlich



#körperMUT♥

Schließ Frieden mit deinem Körper!

Unser Glück und unser Selbstwertgefühl hängen nicht von einem vermeintlich perfekten Aussehen ab. Wie können wir lernen, uns anzunehmen?

Warum sind wir eigentlich so fixiert auf den „perfekten“ Körper? Pünktlich zum Sommerbeginn sollen wir unsere „Bikinifigur“ erreichen, Falten bekämpfen wir ganzjährig mit Cremes und Tinkturen, einige Menschen legen sich sogar unters Messer, um ihrem optischen Wunschbild näherzukommen. Dabei geht es nicht immer nur die Figur. Auch Menschen mit Erkrankungen, Behinderungen oder anderen Besonderheiten entsprechen nicht unbedingt dem gängigen Ideal. Und zusätzlich bekommen wir noch Druck über die (sozialen) Medien. Die Gegenbewegungen „Body Positivity“ und „Body Neutrality“ haben es sich zur Aufgabe gemacht, dieses öffentliche Körperbild geradezurücken. Doch den eigenen Körper selbstbewusst anzunehmen und durch die Welt zu gehen, ohne sich mit anderen zu vergleichen, braucht immer noch Mut.

Tanja Peters hat aus ihrer eigenen Erfahrung dazu ein inspirierendes Buch geschrieben und Menschen inter-

viewt, die ebenfalls lange damit zu kämpfen hatten, ihren Körper zu akzeptieren. Lesen Sie hier einen Auszug:

Wenn wir genauer schauen, ist ja nicht nur unser Körper ein Wunderwerk, denn wir Menschen sind ja viel mehr als „nur“ ein Körper. Oder wie Veit Lindau immer so schön sagt: „Du bist mehr als ein Fleischklops.“

Wir sind Geist, Körper und Seele. Wir sind bewusste und, wenn du magst, auch spirituelle Wesen. Wir können denken und fühlen, wir haben eine Seele, wir können wachsen und uns verändern, unsere Worte können andere Menschen inspirieren und ermutigen. Wir können Dinge erschaffen mit unseren Händen, manchmal auch mit unseren Gedanken. Wir sind ein so großartiges Gesamtpaket. Und was machen wir damit? Wir halten die Lupe drauf und beschweren uns, dass wir dann einen Pickel oder Dehnungsstreifen finden.

Immer, wenn ich mir das alles noch mal vor Augen führe, kommt es mir völlig absurd vor, dass ich so viele Jahre damit

verbracht habe, mich hässlich zu fühlen und dafür abzuwerten, anstatt zu sehen, wieviel mehr ich bin.

Ich habe aktuell viel Gewicht, aber ich bin nicht dieses Gewicht. Mein Körper ist da und für jeden sichtbar, aber er ist nicht alles, was ich bin und mich ausmacht. In einer Welt, in der sich so viel um Äußerlichkeiten dreht, in der uns immer wieder gesagt wird, dass es wichtig ist, wie wir aussehen, ist das fast schon ein radikaler Gedanke. Was wäre, wenn wir nicht dafür hier wären, um eine schöne Hülle zu haben. Was wäre, wenn gerade wir Frauen uns nicht mehr darauf

reduzieren ließen, wie wir aussehen? Wenn wir unseren Selbstwert nicht mehr abhängig machten von unserer Äußerlichkeit?

Ich glaube, dann würden viele von uns auf einmal die Hände frei haben für tolle Projekte, für die nächste Beförderung oder die Selbstständigkeit. Dann gäbe es auf einmal jede Menge Energie, mit der man Bücher schreiben, Bilder malen oder Vorstandsetagen erobern könnte. Stell dir vor, was dann auf einmal möglich wäre! Am besten wir probieren es gleich mal aus.

“

Ein Gedanken-Experiment

Ich lade dich zu einem Experiment ein. Nimm mal für einen Tag alle deine Spiegel in der Wohnung ab. Nimm dir mehrmals an diesem Tag Zeit, deinen Körper einfach zu spüren, atme, fass dich an, meditiere, wenn du möchtest, und erlebe mal für einen Tag, wie du dich fühlst, ohne den Blick in den Spiegel. Fang an, dich zu fragen, wofür du deinem Körper dankbar bist.

Was schätzt du besonders an deinem Körper? Vielleicht, dass du mit diesem Körper deine Kinder auf die Welt gebracht hat?

Vielleicht, dass dein Körper besonders kraftvoll ist? Vielleicht gehst du regelmäßig Laufen und bist dankbar, dass dein Körper dir diese Erfahrung ermöglicht? Vielleicht bist du aber auch erkrankt oder hast Schmerzen und findest in dieser Situation Wertschätzung für deinen Körper, weil du spürst, dass er jeden Tag sein Bestes gibt.

Und wenn du den Sonnenuntergang am Strand genießt, die Füße im noch warmen Sand – dann frage dich: Wäre dieser Moment wirklich so viel freudvoller, wenn du den perfekten Körper hättest?

”



Tanja Peters spricht, schreibt, berät, trainiert und hat dabei nur eines im Sinn: Menschen zu stärken und zu mehr Selbstbestimmung und Freiheit zu ermutigen. Dafür hat sie das Mutmuskeltraining® entwickelt. In ihrem neuen Buch widmet sie sich dem KörperMUT.

<https://tanjapeters.koeln/>

Tanja Peters
Schließ Frieden mit deinem Körper!
7 Prinzipien für mehr KörperMUT.





Du tust mir nicht gut!

Wenn uns der Partner immer öfter abwertet und verletzt, stellt sich die Frage, ob die Liebe noch zu retten ist.

Wir kennen es als unangenehmes Bauchgefühl, wenn wir spüren: Ein Mensch, der uns nahesteht, tut uns nicht gut. Eine Beziehung ist „toxisch“, also „giftig, vergiftet“ – das passt natürlich nicht zum Idealbild einer Liebe oder Partnerschaft. Anstatt uns glücklich zu machen, gleicht die Beziehung eher einer Gefangenschaft. Menschen, die sich in einer toxischen Beziehung befinden, wissen, dass es ihnen nicht gut geht und haben dennoch oftmals nicht die Kraft, etwas daran zu ändern. Denn wie in jeder Partnerschaft fing doch alles mal so schön an ...

Die systemische Beraterin Annika Felber beschreibt in ihrem Buch „Du tust mir nicht gut!“, was eine toxische Beziehung ausmacht. Zusätzlich bietet sie Übungen zum Thema Selbstliebe und Selbstvertrauen an, die es Betroffenen leichter machen sollen, sich aus der belastenden Konstellation zu befreien.

Selbsttest: Ist deine Beziehung (noch) gesund?

Mensch sein heißt, in Beziehung sein

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“ Vielleicht hast du dieses Zitat des amerikanischen Motivationstrainers Jim Rohn schon einmal irgendwo gehört. Mir jedenfalls ist es an verschiedenen Stellen immer wieder begegnet. Schließlich habe ich es mir auf einen großen Zettel geschrieben und in meiner Praxis aufgehängt. Er erinnert mich täglich an drei wichtige Aspekte, die unser Menschsein ausmachen.

1. **Wir alle wollen in unseren Beziehungen glücklich sein.** Als Menschen sind wir soziale Wesen, die Beziehungen zum Überleben brauchen. Beziehungen sind das, was unser Leben bestimmt. Und ganz gleich, ob es

um Liebesbeziehungen, Freundschaften, Eltern-Kind-Beziehungen oder um die Beziehung zu uns selbst geht: Wir alle haben das Ziel, glücklich in unseren Beziehungen zu sein.

2. **Wie wir uns selbst und das Leben sehen, hängt maßgeblich von unseren Beziehungen ab.** Was wir denken und was wir fühlen, hängt maßgeblich davon ab, mit welchen Menschen wir uns umgeben.
3. **Unsere Familienbeziehungen prägen unsere spätere Beziehungslandschaft.** In der Lebensphase, in der wir Beziehung erstmalig kennenlernen und Wissen wie einen Schwamm aufsaugen, verbringen wir zwangsläufig die meiste Zeit mit unseren Familienmitgliedern. Was wir von unseren Eltern und Geschwistern über Beziehungsgestaltung lernen, halten wir zunächst automatisch für normal. Diese ersten, unfreiwillig erlernten Beziehungsgesetze tragen wesentlich dazu bei, wie wir uns als Erwachsene in unseren Beziehungen verhalten. Menschen, die in weitgehend gesunden Familienbeziehungen aufwachsen, haben somit eine gute Ausgangsbasis für spätere Bindungen. Sie wissen sehr genau, was in Beziehung (noch) gesund und was (schon) ungesund ist. Dementsprechend haben es diejenigen, die in – wie auch immer gearteten – gestörten Familienbeziehungen aufwachsen, zumeist schwerer, gesund und weniger gesund auseinanderzuhalten.

Diese drei Erkenntnisse über das Menschsein können möglicherweise auch dir dabei helfen, zu verstehen, warum du dich in toxische Beziehungen begibst bzw. begeben hast. Ich werde sie daher noch einmal an einem Beispiel deutlich machen:

Wenn du als Kind gelernt hast, dass es gut ist, viel zu geben (z. B. weil deine Eltern bedürftig waren oder deine Schwester schwer krank), wirst du höchstwahrscheinlich auch als Erwachsene zum Geber-Typ. Das Risiko, hauptsächlich Nehmer anzuziehen, ist dementsprechend hoch. Diese vermitteln dir erneut, dass Geben seliger denn Nehmen ist. Ergo wirst du dich weiterhin als einen Menschen sehen, der gut im Geben und schlecht im Nehmen ist. Um langfristig glückliche Beziehungen aufzubauen, müsstest du zunächst deine Systematik hinterfragen. Das ist aber gar nicht so einfach, weil alle deine Liebsten, mit denen du dich umgibst, mit deinem Verhalten recht zufrieden sind. Schließlich sind sie Nehmer-Typen. Wenn du die Gesetze deiner Ursprungsfamilie als Normalität lebst, woher sollst du dann wissen, wann eine Beziehung objektiv betrachtet noch gesund oder bereits toxisch ist? Ist es noch im Rahmen, deiner Freundin zur Seite zu stehen, obwohl du gerade dringend deine eigenen Akkus aufladen müsstest? Ist es in Ordnung, wenn dein Partner dich im Streit anschreit und beschimpft? Und wie sieht es mit der Kollegin aus, die dich mit blöden Witzen vor anderen Teammitgliedern bloßstellt?

Gekürzter Auszug aus dem Buch „Du tust mir nicht gut!“



Annika Felber ist systemische Beraterin (DGsP – Deutsche Gesellschaft für systemische Pädagogik) in eigener Praxis in Koblenz. Sie ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V. (DGSF). <https://annika-felber.de/>

Annika Felber im Interview

■ *Wie definieren Sie eine toxische Beziehung – was macht diese aus?*

Ich bezeichne eine Beziehung dann als toxisch, wenn zwei Voraussetzungen erfüllt sind. Erstens: Die Beziehung verursacht bei mindestens einem der Partner dauerhaft psychisches und / oder physisches Leid. Zweitens: Trotz des Leidensdrucks gelingt es nicht, die vorherrschende Beziehungsdynamik zu verändern oder die Beziehung zu verlassen.

Dabei unterscheide ich grundsätzlich zwischen zwei verschiedenen Erscheinungsformen toxischer Beziehungen. Einseitige toxische Beziehungen werden von einem der Beziehungspartner generiert (beispielsweise in Beziehungen zu Gewalttäter:innen), wechselseitige von beiden Beziehungspartner:innen (zum Beispiel in Geber:in-Nehmer:in-Dynamiken).

■ *Woran erkenne ich, ob ich selbst in einer toxischen Beziehung stecke?*

Wer sich in einer toxischen Verbindung zu Partner:innen, Freund:innen, Kolleg:innen oder Familienmitgliedern befindet, leidet.

Da es in toxischen Beziehungen vermehrt zu Gefühlen der Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit kommt, sind Körper und Seele unter Dauerstress. Dieser wiederum kann zu psychischen Symptomen wie Depressionen, Ängsten oder sogar einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Ebenso sind körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzen, Magen-Darm-Probleme keine Seltenheit.

Leider braucht es oft sehr lange, bis Betroffene die Symptome richtig zuordnen können. Die Intuition kann dabei

sehr hilfreich sein. Diese erkennt eine toxische Beziehung nämlich meist lange, bevor die ersten Symptome auftreten.

■ *Gibt es beim toxischen Verhalten Unterschiede zwischen Männern und Frauen?*

Von toxischem Verhalten würde ich generell nur bei einseitig generierten toxischen Beziehungen, also Beziehungen zu Narzisst:innen und Gewalttäter:innen, sprechen.

Ich habe im Rahmen meiner Arbeit – insbesondere im Hinblick auf psychische Gewalt – keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen ausmachen können.

Was mir jedoch aufgefallen ist, ist, dass Männer in der Öffentlichkeit häufig immer noch als Hauptverursacher toxischer Beziehungen inszeniert werden. Dieser Umstand macht es Männern häufig weitaus schwerer, sich Hilfe zu suchen, was ich sehr bedauerlich finde.

■ *Beobachten Sie vermehrt bestimmte Charakterzüge oder Eigenschaften bei Menschen, die Opfer einer toxischen Beziehung werden?*

In wechselseitigen toxischen Beziehungen gibt es keine Opfer. Sie funktionieren eher nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Einseitige toxische Beziehungen haben viele verschiedene Gesichter, so dass es das klassische Opfer meines Erachtens nicht gibt. Jede:r kann in eine solche Beziehung geraten. Ich würde jedoch sagen, dass ein geringer Selbstwert, Unsicherheiten in der eigenen Wahrnehmung, ein Hang zur übermäßigen Anpassung und Verlustangst eher dazu führen, dass ein Mensch in einer toxischen Beziehung bleibt.

■ *Es gibt ja den Spruch: „Zu einer Beziehung gehören immer zwei“. Inwieweit trifft dies auch auf toxische Partnerschaften zu?*

Ich denke, was Beziehungen zu Gewalttäter:innen anbelangt, sind wir uns da schnell einig. In einer solchen Verbindung trägt das Opfer keine Mitverantwortung für das Entstehen der toxischen Dynamik, wohl aber dafür, diese zu verlassen.

Bei allen anderen Erscheinungsformen tragen immer beide Beziehungspartner:innen jeweils 50 Prozent der Verantwortung. Wer beispielsweise in einer Beziehung übermäßig viel gibt, kann das Gegenüber nicht alleinig dafür verantwortlich machen, wenn dieses viel nimmt.

■ *Kann ein Mensch der sich toxisch verhält, wirklich lieben?*
Das ist eine ausgesprochen schwierig zu beantwortende Frage. Da ich ein menschenfreundliches Weltbild verrete, kann die Antwort für mich persönlich nur „ja“ lauten.

Ich denke allerdings, dass diese Frage für Betroffene die falsche Frage ist. Sie birgt die Gefahr, dass sie sich (wieder) mehr mit dem Gegenüber assoziieren als mit

sich selbst. Insbesondere im Umgang mit Narzisst:innen und Gewalttäter:innen kann das gefährlich sein.

Hilfreicher wäre vielleicht die Frage: Ist der Preis, den ich für die (vermeintliche) Liebe zahle, für mich und meine seelische und körperliche Gesundheit langfristig tragbar?

■ *Was kann ich tun, um mich aus einer toxischen Partnerschaft zu lösen?*

Eine möglichst schnelle Trennung empfehle ich vornehmlich Menschen in einseitigen toxischen Beziehungen. Um eine solche Beziehung zu verlassen, braucht es zuallererst die Einsicht, dass man es wirklich mit Narzisst:innen / Gewalttäter:innen zu tun hat. Das klingt einfacher, als es in der Praxis häufig ist.

Ist die Einsicht gegeben, ist es unbedingt notwendig, dass Betroffene den eigenen Selbstwert (wieder) aufbauen und wohlthuende soziale Kontakte reaktivieren. Ebenso ist es wichtig, eigene Träume, Bedürfnisse und Wünsche wiederzuentdecken, um sich eine lebenswerte Zukunftsperspektive ohne diese Partner:innen schaffen zu können.

Meiner Erfahrung nach ist eine Impulslösung nur der Beginn einer On-Off-Schleife. Besser ist es, sich sorgsam und gegebenenfalls mit Unterstützung auf die endgültige Trennung vorzubereiten.

Nach einer Trennung kann es sinnvoll sein, die eigene Lebens- und Beziehungsgeschichte aufzuarbeiten, um zukünftig nicht in die nächste toxische Beziehung zu geraten.

Die Fragen stellte Simone Scheinert.



Annika Felber
Du tust mir nicht gut!
*Toxische Beziehungen erkennen
und sich aus ihnen lösen.*



Kompetenz aus der Box

Die neue Kartensetreihe von Junfermann – aus der Praxis für die Praxis.

Als traditionsreicher Buchverlag besteht unser Kerngeschäft natürlich in der Konzeption und Herstellung von Büchern. Dazu gehören kontinuierliche Marktbeobachtungen und das Erörtern der Bedürfnisse unserer Zielgruppen. Stets fragen wir uns:

- Sind wir (noch) nah genug an unseren Leser:innen dran?
- Kennen wir die Sorgen und Nöte unserer Kund:innen und bieten wir mit unseren Titeln gute Unterstützung?
- Beinhalten unsere Bücher den Content, den die Menschen zum Lösen ihrer Probleme oder zur Entwicklung ihrer Persönlichkeit benötigen? Und wird er auch anschaulich genug vermittelt?

Spannende Fragen, deren Beantwortung dem Wandel der Zeit unterliegt. Nicht nur die Lesegewohnheiten ändern sich, auch die (situativen und Alltags-)Bedingungen, unter denen neues Wissen aufgenommen wird: Sowohl Psychotherapeut:innen, Coaches und Berater:innen als auch

Interessierte und Betroffene suchen nach kleinen Informationshäppchen, die im dichten Alltag schnell aufgegriffen werden können und an die man sich gut erinnert. Der Alltag in der psychotherapeutischen Praxis wird zunehmend komplexer: Es gilt, anspruchsvolle strukturelle und organisatorische Auflagen zu erfüllen, die Wartelisten, auf denen mehr und mehr Patient:innen und Klient:innen Platz finden, werden länger, Herausforderungen wie die Corona-Krise erfordern dringend digitales Know-how ...

Und auch für Nichtpsychologen nimmt die Komplexität im Alltag zu. Daraus resultiert vor allem das Bedürfnis nach Materialien, die das Leben und die Arbeit erleichtern, die schnell und einfach eingesetzt werden können und einen kreativen wie effizienten Zugang ermöglichen.

„Hilfe to go“ also? Ja und nein! Schnell konsumiert werden sollen die Inhalte schon, aber zugleich sollen sie natürlich auch wissenschaftlich fundiert, praxistauglich und vor allem nachhaltig sein.

Aufgrund all dieser Überlegungen entstand die Idee zu unserer neuen Kartensetreihe *Kompetenz!Box*. Kartenboxen sind in unserem Programm nichts gänzlich Neues. Aber eine breit angelegte Reihe zu koordinieren, ist schon ein besonderes Unterfangen.

So haben wir uns zusammen mit den Herausgeberinnen Ghita Benaguid und Frauke Niehues überlegt, Kartenboxen zu konzipieren, die bestmöglich auf die Erfordernisse in der Praxis zugeschnitten sind und einen breiten multimedialen Einsatz ermöglichen.

So weit die schöne Theorie. Um eine neue Produktidee zur Marktreife zu bringen, braucht es aber mehr. In einigen Präsenz- und (coronabedingten) Zoom-Sitzungen wurde also diskutiert und abgestimmt:

- Welche Themen haben gerade / perspektivisch Priorität?
- Welche Schwerpunkte sollen gesetzt werden?
- Wie kann eine möglichst effektive didaktische Umsetzung aussehen?
- Welche Zusatzmaterialien sind denkbar?

Auch die Koordination und Zusammenarbeit mit Filmern, Fotografinnen, Illustratoren, Yoga-Lehrerinnen etc. braucht Zeit und ein gut durchdachtes Konzept. Das gemeinsame Brainstorming und Auf-den-Weg-Bringen erfordert Energie, Flexibilität und Offenheit von allen Beteiligten, denn die unterschiedlichen Potenziale und Vorstellungen müssen möglichst „synergetisch“ vereint werden.

Um die Qualität der Karten zu garantieren ...

- arbeiten wir mit erfahrenen Autor:innen aus der Praxis für die Praxis,
- ist jedes Set übersichtlich strukturiert und nach einem Karteikartensystem intuitiv einsetzbar (leichte Auffindbarkeit einzelner Karten),
- werden zu jedem Set online abrufbare Zusatzmaterialien angeboten, die alle Sinne ansprechen (Audio, Video, Handouts etc.),
- ist jedes Kartenset zugleich auch als E-Box inside erhältlich,
- ist der sofortige und schnelle Einsatz möglich (Schritt-für-Schritt-Anleitungen).



ERWEITERN DIE ORTSKENNTNIS

Zeigen Sie Ihrem Klienten die Karte auf der Vorderseite, suchen Sie sich zwei Orte aus und sagen Sie: „Sie wollen von A nach B.“
Bitten Sie den Klienten, den Weg von A nach B mit dem Finger nachzuzeichnen, wobei Sie aber einen Schlenker machen mit den Worten: „Sie laufen jedoch nicht den direkten Weg, sondern machen einen Umweg. Zum Glück haben Umwege etwas sehr Hilfreiches, denn Umwege erweitern die Ortskenntnis.“



DEMO

Zeigen Sie Ihrem Klienten die Karte auf der Vorderseite, suchen Sie sich zwei Orte aus und sagen Sie: „Sie wollen von A nach B.“
Bitten Sie den Klienten, den Weg von A nach B mit dem Finger nachzuzeichnen, wobei Sie aber einen Schlenker machen mit den Worten: „Sie laufen jedoch nicht den direkten Weg, sondern machen einen Umweg. Zum Glück haben Umwege etwas sehr Hilfreiches, denn Umwege erweitern die Ortskenntnis.“

Prozessgestaltung

Erläutern Sie in Bezug auf die Beratung:

„Ihr letzter Versuch, Ihrem Ziel näher zu kommen, war auch solch ein Umweg. Was haben Sie dadurch erfahren?“
„Was lernen Sie daraus bzw. wie können Sie das in der Zukunft nutzen?“

TRANSFER



EINE PFLANZE GROSSZIEHEN

Erklären Sie dem Klienten, dass die Veränderung nur durch längerfristige und kontinuierliche Aufmerksamkeit und Pflege des Selbstwerts. Vor allem zu Beginn droht man immer wieder in alte Muster zurückzufallen, man sich z. B. über einen langen Zeitraum Automatismen immer wieder bewusst machen muss, dass man genügend Kraft für die Verhaltensänderungen hat, Alternativen zu entwickeln.

DEMO

Geben Sie Ihrem Klienten Samen oder Samen in einem Topf zum Selbergroßziehen mit (Letztere findet man z. B. in Geschenkkästen). Am geeignetsten sind Samen von Pflanzen, die über einen längeren Zeitraum wachsen und gedeihen. Überreichen Sie Ihrem Klienten die Samen und erläutern Sie: „Mit Ihrem Thema XY ist es wie mit dieser Pflanze: Man muss sich täglich darum kümmern, für gute Rahmenbedingungen sorgen, sie düngen und kontinuierlich gießen, damit sie wächst. Die ersten Triebe sind noch sehr empfindlich und man muss sie achtsam schützen, bis die Pflanze stark und robust ist.“

Prozessgestaltung

Erarbeiten Sie mit Ihrem Klienten:

„Welche Rahmenbedingungen sind hilfreich für die Entwicklung Ihres Themas und wie können Sie diese herstellen?“
„Was wirft Sie zurück oder gefährdet Ihren Fortschritt, worauf müssen Sie aufpassen?“
„Welcher „Dünger“ oder Nährboden unterstützt und beschleunigt Ihren Prozess?“
„Womit und wie oft müssen Sie die Pflanze gießen (Was müssen Sie täglich oder zumindest in kleinen Abständen im Auge haben und /oder trainieren)?“

TRANSFER

Wenn Sie Ihrem Klienten die Pflanze mitgeben und großziehen lassen, hat er eine kontinuierliche Erinnerung und eine sehr hilfreiche Symbolisierung vor Augen.



MEIN RAUM

Bitte den Klienten, den Raum zu nehmen oder sich nicht „kleinmachen“ zu lassen (ca. 39 Inch).



DEMO

Bitte den Klienten, den Raum zu nehmen oder sich nicht „kleinmachen“ zu lassen (ca. 39 Inch).
Bitte den Klienten, den Raum zu nehmen oder sich nicht „kleinmachen“ zu lassen (ca. 39 Inch).
Bitte den Klienten, den Raum zu nehmen oder sich nicht „kleinmachen“ zu lassen (ca. 39 Inch).

Selbstfürsorge

Fragen Sie Ihren Klienten, während er mit dem Ball experimentiert:

„Wie fühlt es sich an, wenn der Ball größer wird (= Sie mehr Raum haben / sich entfalten)?“
„Zu was würde der neugewonnen Raum führen, was würde er ermöglichen?“
„Wie können Sie sich diesen Raum nehmen / schaffen? Wie können Sie Ihre angemessene Größe fühlen / verteidigen / herstellen?“

TRANSFER

Anhand des Balls kann Ihr Klient Ihnen in allen zukünftigen Stunden zeigen, wie groß sein Raum / er aktuell ist, zwischen den Stunden war oder wie ein verändertes Verhalten vermutlich den Raum verändern wird.
Der Hoberman Sphere Ball ist leider nicht ganz günstig, da die Technik jedoch einen sehr guten Effekt hat und häufig eingesetzt werden kann, lohnt sich die Investition.

8.1 **SELBSTWERT**

DAS FAKTOREN-SCHICHTEN-MODELL

ZIELE | Differenzieren, welche Aspekte des Selbstwertgefühls Ihres Klienten Sie durch Ihre Interventionen punktgenau auf die für den Klienten problematischen Punkte des Selbstwertes zu differenzieren.

MATERIAL | Schaubild Vorderseite oder Handout 10 sowie Video, das das Schaubild zeigt.

Die Arbeit am Selbstwert wird effektiver und nachhaltiger, wenn Sie statt einer „Vollintervention“ punktgenau auf die für den Klienten problematischen Punkte des Selbstwertes zu differenzieren:

- Grundgefühl:** Es bildet sich schon früh und v. a. in der Interaktion mit engem Umfeld. Es spiegelt, ob man sich grundsätzlich eher gut oder schlecht fühlt.
- Selbstakzeptanz:** Diese stellt den Stabilisator des Selbstwertgefühls dar. Menschen mit einer hohen Selbstakzeptanz können sich mit all ihren Schwächen annehmen und erleben ihren positiven Grundwert auch dann, wenn sie Fehler machen.
- Selbstwirksamkeit:** Hierbei geht es um das Wissen und Erleben, etwas bewirken zu können.
- Fähigkeitenpräsenz:** Sie bezeichnet das Wissen um die eigenen Stärken. Die Fähigkeitenpräsenz hängt in hohem Maß davon ab, ob und welches Feedback man bekommt.
- System:** Selbstwert und System beeinflussen sich gegenseitig. Das Selbstwertgefühl einer Person wirkt sich auf ihr Auftreten aus und beeinflusst, welche Stellung sie im System beansprucht. Gleichzeitig beeinflusst das System den Selbstwert. Es kann einem z. B. bestimmte Rollen und Möglichkeiten zuschreiben oder vorenthalten und den Selbstwert erhöhen oder erniedrigen.

TRANSFER

Erläutern Sie Ihrem Klienten mithilfe des Schaubildes die Selbstwertaspekte und schätzen Sie mit ihm ein, wie sich die einzelnen Aspekte bei ihm gestalten und wo relevante Schwierigkeiten vorliegen. Da auf den Impactkarten der Kategorie „Selbstwert“ jeweils vermerkt ist, für welchen Aspekt die Technik besonders hilfreich ist, können Sie Ihre Interventionen bedarfsgerecht zusammenstellen.

Zwei Aspekte werden in anderen Kategorien behandelt: Falls es ein Problem im System gibt, können Sie die Technik „Stuhlaufstellung“ (Karte 2.1) nutzen. Für die Erhöhung der Selbstwirksamkeit bieten sich fast alle Techniken der Kategorie „Selbstmanagement“ an.



Frauke Niehues, Dipl.-Psychologin, arbeitet als Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin. Gemeinsam mit Manfred Prior leitet sie ein Weiterbildungsinstitut und ist mit ihrer Firma Kompass in der Personal- und Organisationsentwicklung sowie als Dozentin für mehrere Universitäten und Organisationen tätig.



Ghita Benaguid, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie (mit Schwerpunkt Hypnotherapie) in eigener Praxis in Bielefeld. Seit 2010 leitet sie die Regionalstelle Bielefeld der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.

Angesprochen werden je nach Thema entweder die Fachleute wie Psychotherapeut:innen, Coaches, Berater:innen im weiteren Sinn (*Kompetenz!Box Therapie und Beratung*) oder die Patient:innen / Klient:innen sowie Menschen, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind – unabhängig, ob aus beruflichen oder privaten Gründen (*Kompetenz!Box Selbsthilfe*). Viele Kartensets sind von beiden Zielgruppen anwendbar.

Den Auftakt unserer Reihe macht im Herbst 2022 die Impacttechniken-Kartenbox von Frauke Niehues. Impacttechniken sind eine ideale Möglichkeit, therapeutische Interventionen zu verankern, indem sie neben der kognitiven vor allem die emotionale Ebene ansprechen und verschiedene Sinne mit einbeziehen.

An weiteren Themen und Autor:innen mangelt es nicht. Geplant sind weitere Sets zum inneren Kritiker, zu den eigenen Ressourcen, zum Meistern von Herausforderungen, zur Emotionsregulation u. v. a.

Mehr können und wollen wir an dieser Stelle nicht verraten. Aber wir würden uns freuen, wenn auch für Sie ein spannendes Thema dabei ist. Feedback ist immer willkommen, denn nur durch Ihre Rückmeldungen haben wir die Möglichkeit, unsere Produkte zu verbessern und noch bedarfsorientierter bei der Programmplanung vorzugehen.

Katharina Arnold

Frauke Niehues
Impacttechniken
Kompetenz!Box
Therapie und Beratung





Wut und Zorn loslassen

Es ist niemals zu spät, sich weniger zu ärgern, sagt Barbara Gerhards.
In ihrem aktuellen Buch zeigt sie Anti-Ärger-Strategien.

Sich weniger zu ärgern kann man lernen, und das unabhängig von Alter, Persönlichkeit, Veranlagung oder Lebenssituation.

Wann ärgern wir uns eigentlich? Wann man von Ärger spricht, darüber lässt sich vortrefflich streiten. Leichter gelingt vielleicht eine Einschätzung über das Gegenteil von Ärger, den Zustand der Gelassenheit: Wenn ich gelassen und entspannt bin, dann bin ich ganz ärger-frei. Wenn ich mich ärgern würde, dann wäre ich nicht gelassen. Wenn wir anderen oder uns selbst in einer potenziellen Ärger-Situation weismachen möchten, dass wir uns gar nicht ärgern, dann können wir uns selbst fragen „Bin ich in diesem Augenblick gelassen?“, um unsere Behauptung zu überprüfen.

Zur Veranschaulichung, ob man sich gerade ärgert oder nicht, benutze ich gerne das Bild des klaren Wassers: Wenn ich gelassen bin, ist das Wasser glasklar. Wenn ich

mich ärgere, nimmt das Wasser eine leichte Trübung an oder wird sogar zu einer pechschwarzen Brühe, je nachdem wie stark mein Ärger ist. Schon ein kleiner Tropfen unklaren Wassers genügt, um das Wasser zu trüben – ich bin im Ärger-Zustand.

Warum ist das so wichtig? Wenn ich mir mehr Gelassenheit wünsche, kann ich das nur erreichen, indem ich mich von meinem Ärger befreie. Dies setzt voraus, dass ich ihn erkenne. Wir ärgern uns nicht ständig und nicht immer, aber immer wieder. Über neue Dinge, über alte Sachen, mal mehr, mal weniger. Der Ärger hält vielleicht nur ein paar Sekunden an oder begleitet uns viele Jahre und entwickelt sich unbemerkt zu unserem Weggefährten. Auf jeden Fall ärgern wir uns viel mehr, als wir glauben. Je besser wir uns und unseren Ärger



kennen und diesen annehmen, desto leichter und schneller gelingt uns der Ausstieg.

Ärger-Signale

Ob wir uns ärgern, können wir sehr schnell an unseren Körpersignalen erkennen sowie daran, wie wir uns fühlen, sprechen, als Person auftreten und uns verhalten. Wir wollen die unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten im Folgenden einzeln betrachten und unser Bewusstsein für die Ärger-Signale schärfen, um möglichst frühzeitig auf eine Ärger-Situation reagieren zu können. Da auch hier gilt, dass jeder Jeck anders ist und anders reagiert, lade ich Sie ein, beim Lesen auf die persönlichen Signale zu achten.

Welche Signale sendet der Körper, wenn wir uns ärgern? Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Anti-Ärger-Kurse spüren folgende Veränderungen in ihrem Körper, wenn sie sich ärgern: hoher Blutdruck, Hitzewallungen (oder im Gegenteil: Kälte), Herzrasen, Muskelanspannungen (besonders im Rücken oder Nacken), „Knoten“ im Bauch, Bauchschmerzen, Beklemmungen beim Atmen. Manchen Menschen schwillt sprichwörtlich der Hals oder platzt der Kragen. Wenn wir unser Ärger-Thema mit in die Nacht nehmen, dann kann es uns unseren kostbaren Schlaf rauben. Ärgern wir uns über einen längeren Zeitraum und können nicht vom Ärger abschalten, kann er auch ernsthaft krank machen.

Annahmen

Vielleicht liegen wir mit unseren Annahmen richtig, vielleicht auch nicht. Sich über eine Vermutung zu ärgern, von der wir gar nicht wissen, ob sie zutrifft, macht keinen Sinn. Wie oft habe ich schon mit Einschätzungen völlig danebengelegt und mich umsonst aufgeregt. Ein kleines Beispiel: Ich war auf meiner sonntäglichen Joggingstrecke unterwegs und sah eine Familie mit einem kleinen Jungen auf einem Laufrad entgegenkommen. Aus der Ferne bemerkte ich, wie der Junge, vielleicht drei Jahre alt, sich mir in den Weg stellte. Er stellte sein kleines Rädchen quer, sodass ich ausweichen oder anhalten musste. Mein Kopfkino fing an, sich über die Erziehung der Eltern zu ärgern, die ihrem Kind scheinbar nicht beigebracht hatten, dass man anderen Menschen nicht den Weg versperrt. Aber irgendetwas stimmte nicht an dem Bild. Es war das Lächeln auf dem Gesicht des kleinen Jungen. Kurz vor ihm verstand ich, warum. Er hielt mir strahlend ein Gänseblümchen als Geschenk entgegen. Ich nahm es dankend an und schwor mir, keine Annahmen mehr zu treffen. Es ist erstaunlich, wie viele Vermutungen wir im Berufs- und Privatleben anstellen. Und ebenso erstaunlich ist, wie ruhig es in unserem Kopf wird und wie viel Zeit wir gewinnen, wenn wir das nicht tun.

Gekürzter Auszug aus dem Buch: „Das Anti-Ärger-Buch.“

#!&%

Impuls

Beobachten Sie sich selbst: Wann sind Sie wirklich gelassen und wann nicht? Wann ärgern Sie sich? Wann regen Sie sich auf? Wie viel Prozent des Tages sind Sie gelassen? Die restliche Zeit scheint Sie etwas emotional zu beschäftigen. Ärgern Sie sich vielleicht über etwas, egal wie klein oder unbedeutend der Anlass auch sein mag? Nutzen Sie die Gelassenheit als Hilfsmittel, um den eigenen Ärger zu erkennen und sichtbar zu machen.



Impuls

Was passiert in Ihrem Körper, wenn Sie sich ärgern? Woran erkennen Sie den eigenen Ärger? Freuen Sie sich mit diesem Signal an, denn es weist Sie auf einen Ärger-Anlass hin, auch wenn Sie selbst keinen erkennen oder vor lauter Ärger ärger-blind sein sollten.



Impuls

Achten Sie ganz bewusst darauf, ob, wann und wie Sie Annahmen treffen und über welche Sie sich eventuell aufregen. Versuchen Sie, Annahmen, die in Ihren Gedanken entstehen, sofort wieder wegzuschicken. Steigen Sie aus dem Kopfkino aus, indem Sie gedanklich das Thema wechseln und über etwas anderes nachdenken oder sich mit etwas anderem beschäftigen. Geben Sie der Annahme keine Chance, sich zu entwickeln. Je öfter Sie das versuchen, desto leichter wird es Ihnen gelingen.



Barbara Gerhards
Das Anti-Ärger-Buch
In 3 Schritten frei von Ärger



Ausweg aus der Sorgenspirale

Ständiges Grübeln oder Scham über Vergangenes können uns sehr belasten. Was tun, um die lästigen Gedanken loszuwerden?

Vielleicht leiden Sie schon seit Langem unter Ängsten, Depressionen, Schuldgefühlen oder Wut. Sie haben alles darangesetzt, damit es Ihnen besser geht, aber nichts hat bisher geholfen und nun sind Sie bereit für einen anderen Ansatz. Möglicherweise ist Ihnen in der Vergangenheit etwas zugestoßen, das Sie noch nicht überwunden haben. Oder Sie machen sich unentwegt Sorgen über Dinge, die Ihnen zukünftig Probleme machen könnten.

In Ihrem Bestreben um emotionale Heilung haben Sie jetzt erkannt, dass die Lösung darin besteht,

- Ihre Denkweise zu ändern
- gegenwärtige Herausforderungen realistischer anzugehen
- Unveränderbares hinter sich zu lassen.

Aber wie schaffen Sie das?

In diesem Übungsbuch finden Sie einen anderen Ansatz, emotionales Leid zu überwinden. Sein Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass Ängste, Depressionen, Schuldgefühle und andere negative Emotionen deswegen weiterbestehen, weil wir immer wieder denselben negativen Gedanken über belastende persönliche Erfahrungen nachhängen. Man nennt das repetitives negatives Denken (RND), und das ist Thema dieses Buchs. Wer in die Falle scheinbar autonomer negativer Gedanken gerät, wird unwillkürlich noch mehr leiden. Dass dies kein Ende nimmt, liegt bekanntermaßen hauptsächlich an RND, weshalb Maßnahmen zur Wiederherstellung des emotionalen Wohlbefindens nur gelingen, wenn man auch dort ansetzt.

Ausgelöst wird RND von allen möglichen negativen Lebenserfahrungen wie zum Beispiel dem Verlust einer wichtigen Beziehung, schulischen oder beruflichen Misserfolgen, Familienkonflikten, schweren Krankheiten oder Schulden, um nur einige zu nennen, und zwar auch, wenn Angehörige davon betroffen sind. Solche Geschehnisse sorgen innerlich für Aufruhr: Man fühlt sich beraubt, besiegt, bedroht oder ungerecht behandelt. Ruhe und Gelassenheit kehren erst wieder ein, wenn es gelingt, die repetitiven Gedanken zu ändern. Damit ist man frei, anstehende Probleme zu regeln und kann bereitwilliger die Dinge akzeptieren, die nicht zu ändern sind.

Rhondas Geschichte: Die Last der Sorgen

Rhonda sorgt und ängstigt sich seit ihrer Kindheit. Der berufstätigen Mutter, die inzwischen auf die vierzig zugeht, hat es bisher auch nicht an Gelegenheiten dafür gemangelt. Sie sorgt sich um die beruflichen Ambitionen ihres Teenager-Sohns, sobald er sich mit der Spielkonsole statt mit den Hausaufgaben beschäftigt. Terry, ihr Mann, ist übergewichtig und leidet unter Bluthochdruck. Wenn er nach Luft ringt oder nur über Unwohlsein klagt, fürchtet sie, er könne einen Herzinfarkt bekommen. Wegen der unterkühlten, kritischen und strengen Art ihres Chefs zweifelt sie ständig an ihrer Leistung. Selbst relativ triviale Nachrichten setzen ihre Sorgenspirale in Gang; wird zum Beispiel schlechtes Wetter angekündigt, fragt sie sich bange, wie sie zur Arbeit kommen soll. Jede Ungewissheit verwandelt sich in Besorgnis, die sie mit einem Schwall von Angst überrollt. Bei wirklich wichtigen Angelegenheiten jedoch steigert sie sich stundenlang in Zukunftsvisionen aus reinen Katastrophenszenarien hinein, und dann prasselt ein unerbittlicher Strom aus Und-was-ist-wenn-Fragen auf sie ein, der sie verunsichert und lähmt. Denn dieser Denkwang führt weder zu Lösungen noch zu neuen Einsichten. Und so mutiert ihre Sorge unweigerlich zu einer „Falle im Kopf“, die immer stärker wird, je mehr sie dagegen ankämpft. Wie Rhonda geht es Millionen von Menschen.

Gekürzter Auszug aus dem Buch: „Negative Gedanken bewältigen.“

ÜBUNG: Das Eisbärenexperiment

Für das Experiment benötigen Sie einen Wecker, Stift und Papier. Es besteht aus zwei Teilen. Im ersten testen Sie, wie gut Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Gedanken lenken und diesen „festhalten“ können. Stellen Sie den Wecker auf zwei Minuten, schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an einen Eisbären. Konzentrieren Sie sich mit aller Kraft auf ihn. Wenn Ihnen ein anderer Gedanke dazwischenfunkt, markieren Sie das mit einem Strich und kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Eisbären zurück. Wenn die zwei Minuten um sind, öffnen Sie die Augen. Zählen Sie die Striche auf dem Papier und tragen Sie Ziffer unten ein. Bewerten Sie dann Ihre Erfahrung auf der Dreistufenskala.

Gedanken festhalten

1. Anzahl der Gedankenunterbrechungen:
2. Erfolg beim Festhalten des Gedankens: 0 = misslungen, 1 = einigermaßen gelungen, 2 = gelungen
3. Wie viel Mühe es gekostet hat, *die ganze Zeit* an den Eisbären zu *denken*: 0 = gar keine Mühe, 1 = etwas Mühe, 2 = große Mühe

Im zweiten Teil des Experiments geht es darum, Gedanken „fernzuhalten“. Stellen Sie wieder den Wecker auf zwei Minuten, schließen Sie die Augen und versuchen Sie, *nicht* an einen Eisbären zu denken. Halten Sie jegliche Gedanken an ihn aus Ihrem Bewusstsein fern oder unterdrücken Sie sie. Wenn er trotzdem auftaucht, machen Sie einen Strich und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf andere Dinge. Bewerten Sie diese Erfahrung, nicht an einen Eisbären zu denken, auf den dafür vorgesehenen Skalen.

Gedanken fernhalten

1. Anzahl der aufdringlichen Gedanken an einen Eisbären:
2. Erfolg beim Fernhalten des Gedankens: 0 = misslungen, 1 = einigermaßen gelungen, 2 = gelungen
3. Wie viel Mühe es Sie gekostet hat, *nicht* an den Eisbären zu *denken*: 0 = keine Mühe, 1 = etwas Mühe, 2 = große Mühe

Was fanden Sie schwieriger? Den Eisbärengedanken zu unterdrücken (fernhalten) oder dabei zu bleiben (festhalten)? Was erstaunt Sie mehr? Dass es Mühe kostet, sich die ganze Zeit auf ein und denselben Gedanken zu konzentrieren oder dass es Mühe kostet, einen unerwünschten Gedanken zu unterdrücken? Die Mehrheit findet das Unterdrücken des Eisbärengedankens schwieriger und staunt über die eigene Unfähigkeit.

Ist Ihnen durch diese Übung klargeworden, wie begrenzt unsere mentale Kontrolle ist? Haben Sie nebenbei auch die negativen Folgen bemerkt, die auftreten, wenn Sie versuchen, nicht an etwas Bestimmtes zu denken? Stellen Sie sich vor, wie viel schwerer Ihnen das Unterdrücken des Gedankens fiel, wenn dieser für Sie wichtig wäre. Wenn es sich zum Beispiel um etwas handelte, das Sie zutiefst bedauern, wenn Sie stunden- oder gar tagelang ununterbrochen versuchen würden, „nicht daran zu denken“. So hat das Unterdrücken persönlich bedeutsamer Gedanken mehr negative Folgen als das von Belanglosigkeiten, wie etwa an den Eisbären. Je wichtiger der Eindringling ist, desto mehr beschäftigt man sich mit ihm. Und so fällt es uns schwerer, uns auf etwas anderes zu konzentrieren, weil wir uns sagen: „Ich muss aufhören, so negativ zu denken.“ Wenn die Kontrolle des Gedankens immer wieder misslingt, führt das zu mehr Frustration, Angst, Schuldgefühlen oder Verzweiflung. Und da der Gedanke immer wieder auftaucht, wächst der emotionale Leidensdruck. Dies ist das besagte mentale Kontrollparadox.



David A. Clark:
Negative Gedanken bewältigen.
Hilfe finden bei sorgenvollem Grübeln, Scham und anderen belastenden Gefühlen.
Ein Arbeitsbuch





Happy Birthday, PRAXIS KOMMUNIKATION!

Unser Fachmagazin für angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung ist 30 Jahre alt.

Wissen Sie noch, was vor 30 Jahren war? 1992 – das war ein Jahr vor meinem Abitur, vom Internet hatte ich nicht mehr als eine dunkle Ahnung, und wenn mir jemand gesagt hätte: „In 30 Jahren bist du Chefredakteurin einer psychologischen Fachzeitschrift“, hätte ich mich zwar gefreut, aber auch ungläubig gestaunt.

Bei Junfermann startete mit *MultiMind-NLP aktuell* ein Zeitschriftenprojekt, das von der NLP-Community initiiert wurde. NLP-Anwender:innen und Trainer:innen wünschten sich ein Magazin, das die Entwicklung von NLP begleiten und neue Trends aufgreifen, einen Platz zum gegenseitigen Austausch und zur Weiterbildung bieten und die NLP-Gemeinschaft noch stärker miteinander vernetzen sollte. Redakteur Dr. Winfried Bachmann schrieb

im allerersten Editorial: „Das NLP kann mittlerweile keineswegs mehr beschränkt werden auf ein, zwei oder drei Fachgebiete. Es entwickelt sich mehr und mehr zu einem umfassenden Netzwerk, welches sämtliche kommunikativ bedeutsamen Bereiche erfasst und auf seine eigene Art und Weise bereichert. Diese multidimensionale Dynamik möchte unser Letter durchleuchten“.

MultiMind, ein Begriff aus dem NLP, war der perfekte Titel für diese Zeitschrift, die anfangs zweifarbig (eben als „Letter“) gedruckt wurde und zumindest optisch noch ein wenig den Spirit der gerade vergangenen 1980er-Jahre versprühte.

In den darauffolgenden Jahren hatte die Zeitschrift viel Raum zum Wachsen. NLP wurde immer vielfältiger und gleichzeitig wurden verbindliche Ausbildungsstandards verabschiedet. Coaches und Trainer:innen konnten ihr Wis-

1992

- brach der Ätna in Sizilien aus
- gewann Bill Clinton die Präsidentschaftswahl in den USA
- startete der deutsche Astronaut Ulf Merbold an Bord der „Discovery“ ins All
- starben unter anderem Marlene Dietrich, Willy Brandt und Petra Kelly
- wurde Erich Honecker verhaftet
- tobte der Bürgerkrieg im ehemaligen Jugoslawien
- kamen die Filme „Basic Instinct“ und „Bodyguard“ ins Kino
- waren Lieder von Nirvana, Roxette, Dr. Alban, und Snap ganz oben in den Charts. Neben Grunge war Eurodance ganz groß. Erinnern Sie sich noch an „Das Boot“ von U 96?



sen weitergeben und Klient:innen mit zahlreichen Methoden und Ansätzen in Veränderungsprozessen begleiten. Das inhaltliche Spektrum der MultiMind griff immer mehr verwandte Themen und Strömungen, die aus und neben NLP entstanden, auf – Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Systemische Arbeit, wingwave, um nur einige zu nennen.

Inzwischen wurde das Magazin noch zweimal umgetauft: Begannen wir 1992 als MultiMind, stellten wir 2006 fest, dass dieser Begriff in der nächsten Lesergeneration nicht mehr so richtig bekannt war und als Titel nicht mehr funktionierte. Da damals noch ein wichtiger Schwerpunkt auf der Bekanntmachung von Seminar- und Fortbildungsterminen lag, entschieden wir uns für den Namen *Kommunikation & Seminar*, der 2015 durch den heutigen Titel *Praxis Kommunikation* abgelöst wurde.

In den langen Jahren durften wir

- fantastische neue Themen und Entwicklungen kennenlernen
- mit motivierten Autorinnen und Autoren zusammenarbeiten, die für ihre Herzensthemen „brennen“
- fast 180 Ausgaben veröffentlichen
- vier Chefredakteur:innen willkommen heißen
- zahlreiche Kongresse und Veranstaltungen besuchen
- unzählige nette Menschen in unserem Netzwerk kennenlernen!

Es ist immer noch unser Ziel, Coaches und Trainer:innen in ihrer praktischen Arbeit mit Methodenwissen zur Seite zu stehen, ihren Berufsalltag zu bereichern, und ihnen die aktuellsten Werkzeuge und Techniken für Ver-

änderungsprozesse zu zeigen. Damit Menschen geholfen werden kann!

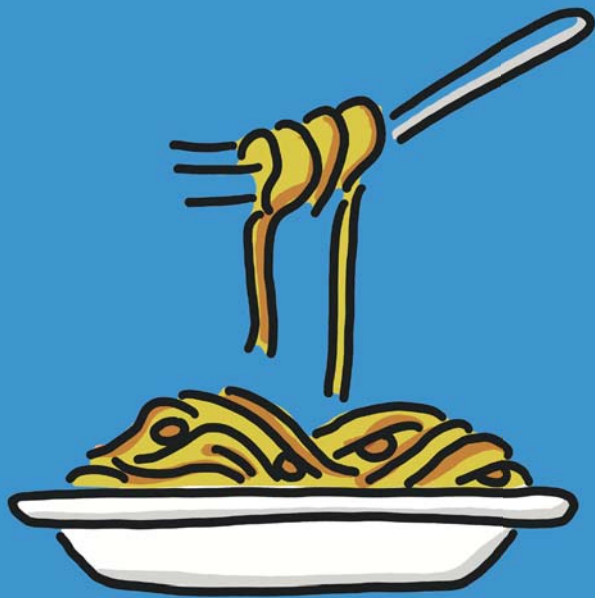
Ob es uns in 30 Jahren noch gibt? Ich bin dann 78 und definitiv in Rente. Aber wer weiß, was die Technik bis dahin bereithält. Vielleicht gibt es *Praxis Kommunikation* dann nur noch am virtuellen Kiosk. Oder als Augmented-Reality-3-D-interaktive Erlebniszeitschrift mit Audio- und Videoelementen?

Ich bin gespannt!

Simone Scheinert



Wenn Sie Praxis Kommunikation kennenlernen möchten, können Sie unverbindlich ein kostenloses Probeheft auf unserer Website anfordern.



Kochbuch für Flipcharts

Unser Autor Jörg Schmidt erklärt, wie man mit professionellen Flipcharts Seminarteilnehmer begeistert.

Es ist Sonntagnachmittag und mein Workshop findet am Donnerstag statt. Für heute habe ich mir Zeit eingeplant, alles dafür vorzubereiten. Nur habe ich eigentlich keine Lust und fühle mich nicht sonderlich kreativ. Ich könnte natürlich meine Unterlagen und 08/15-Flipcharts der letzten Workshops nehmen und diese nur aktualisieren. Aber eigentlich möchte ich mal etwas Neues, Anderes machen und meine Teilnehmer überraschen. Das ist wie bei Spaghetti mit Soße: Jeden Tag das Gleiche ist irgendwann nicht mehr lecker.

Okay, also neue Flipcharts. Mir fehlen die Ideen für Motive und die Bild-Komposition. Ich wälze Bücher auf der Suche nach Vorlagen und bemühe die Google-Bildersuche, finde aber nur komplexe Illustrationen oder Bilder in unterschiedlichen Stilen, die nicht zueinander passen. Bleiben noch die Fragen: Wie arrangiere ich das Ganze auf einem Flipchart? Wo male ich welches Bild hin? Und wie gehe ich am besten vor?

Es wird anstrengend und mich verlässt die Motivation. Also doch lieber Spaghetti mit Soße?

Nein, denn mit einem guten Kochbuch gelingt auch schnell und einfach ein anderes Gericht. Die FlipBox, die ich gemeinsam mit Oliver Kruth entwickelt habe, ist so ein Kochbuch – allerdings für Flipcharts. Darin sind viele Vorlagen enthalten, die du einfach – nach Rezeptanleitung – 1:1 umsetzen kannst.

Ein Rezept für die Flipchartgestaltung

„Von der Idee zum fertigen Flip“

Du hast alle Zutaten beisammen: Du weißt, welche Inhalte du vermitteln möchtest. Du hast dir schon Bildmotive und Elemente rausgesucht. Und du hast alle notwendigen Materialien wie Marker, Stifte oder Wachsböcke für die Koloration zusammen.

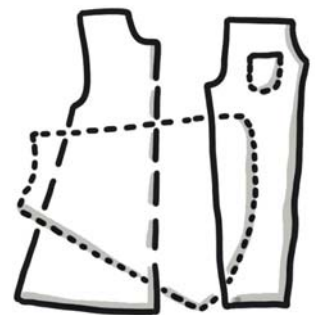
Suche dir zunächst ein Muster, wie du deine Inhalte auf dem Blatt organisieren möchtest.

Mit welchem Layout bekommst du alles übersichtlich und strukturiert auf das Papier? Welches (Schnitt-)Muster passt zu deinem Thema oder deiner Geschichte?

Warum ist ein Layout so wichtig?

Layouts helfen dir, deine Inhalte auf dem Flipchart gut zu organisieren. Mit der „richtigen“ Wahl schaffst du Übersicht und Struktur. Du kannst deine Botschaft unterstützen und damit Themen abwechslungsreich und spannend gestalten. Gerade wenn du in einem Workshop mehrere Flipcharts erstellst, kann dir eine Vielfalt an Flipchart-Mustern helfen. So

machst du Themen unterscheidbar, und das unterstützt das Erinnern und Behalten der Inhalte.



Welches Layout passt am besten zu deinem Thema oder unterstützt deine Botschaft?

Bei manchen Themen liegt das Layout schon greifbar nah: „Unser Weg bis zum Ende des Jahres“, der „Teufelskreis“ oder die „Eskalationsstufen“. Bei anderen Themen ist das Layout von der inneren Logik deines Themas abhängig. Möchtest du eine Reihenfolge darstellen, wähle einen Pfad. Geht es dir darum, deine Inhalte strukturiert darzustellen, zum Beispiel als Pro- und Contra-Gegenüberstellung, nutze Module. Wenn es Inhalte sind, die inhaltlich gleichberechtigt sind, aber keine Reihen- oder Rangfolge haben, kommt ein Popcorn-Layout infrage.

Du hast dir ein Layout überlegt oder eine Vorlage rausgesucht. Wie gehst du jetzt vor?

1. Schreibe zuerst den kompletten Text



Als Hilfsmittel kannst du auch selbstklebende Moderationskarten oder Post-its nutzen. Du beschreibst die Karten in der Textgröße wie später auf dem Flipchart. Jetzt kannst du die Karten schieben, anordnen und immer wieder prüfen, ob der Platz gut genutzt ist. Dann überträgst du sie nacheinander auf das Flipchart. Somit behältst du deine Struktur und das Layout bei.

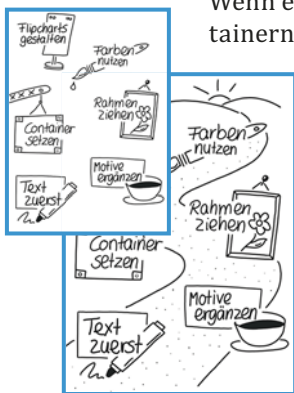
2. Ergänze die Bilder



Jetzt visualisierst du die Motive zu den Themen. Nutze dabei Wort-Bild-Kombinationen. Visualisiere die Motive faustgroß und „lege“ diese hinter den Text, das heißt ein Teil des Bildes wird von dem Text verdeckt. So sparst du Platz, es gibt einen größeren Bezug von Text und Bild und es sieht auch noch spannend aus.

Tipp: Wenn du noch unsicher bist, zeichne die Bilder, Symbole und Icons erst einmal mit Bleistift vor.

3. Setze Container und verbinde die Inhalte



Wenn es für dein Bild passt und du mit Containern (Text-Boxen) arbeiten möchtest, schließe den Text in die jeweilige Form (z. B. ein Viereck als Moderationskarte) ein. Ziehe den Container eng um den Text und lass die Motive aus der Moderationskarte heraus schauen. Wenn es zu deiner inhaltlichen Logik passt, visualisiere auch die Verbindungen, wie zum Beispiel Pfeile, den Weg oder Strichlinien zwischen den einzelnen Themen.

4. Ziehe einen Rahmen



Setze einen Rahmen um das Gesamtmotiv. Durch den Rahmen gibst du dem Ganzen einen optischen Halt. Vor allem kannst du mit einem Rahmen das optische „Gewicht“ eines Flipcharts verändern, wenn du mit der Platzaufteilung unzufrieden sein solltest.

5. Nutze Farben

Zum Schluss nutzt du Farben, um Kontur oder Tiefe zu schaffen (mit dem Schattenstift). Farbe ist auch da, um zu strukturieren, Gemeinsamkeiten oder Unterschiede kenntlich zu machen, zu clustern oder Inhalte optisch in den Vordergrund zu holen.



Tipp: Wenn du Farbe für die Moderationskarten-Container einsetzt, achte darauf, dass der Text weiß bleibt und du nur innerhalb der Karte an den Rändern kolorierst. Wenn du die Farbe komplett über den Text legst, dann wird der Text von der Farbe „verschluckt“ und ist damit weniger deutlich erkennbar / lesbar.

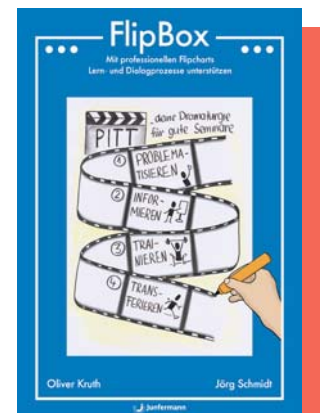
Hinweis: Struktur und Übersicht des Flipcharts gehen vor Qualität der Zeichnung. Flipcharts sind in Workshops ein Hilfsmittel. Es geht darum, Lern- und Dialogprozesse zu unterstützen, nicht ein Kunstwerk zu erschaffen!

Ein Nachmittag im Garten und gleichzeitig ein neues Gericht – geht das?

Wenn du dir das Leben noch etwas leichter machen und den Sonntagnachmittag vielleicht lieber im Rosengarten oder mit einer Fahrradtour verbringen möchtest, kannst du die Motive und Templates der FlipBox auch schnell digital adaptieren und dir von einer Druckerei zuschicken lassen.

So sparst du viel Zeit und kreiерst gleichzeitig auf diesem Weg ein professionelles Flipchart. So kannst du in deinem Workshop deine Teilnehmer überraschen.

Oliver Kruth & Jörg Schmidt
FlipBox
Mit professionellen Flipcharts
Lern- und Dialogprozesse unterstützen



„Bei Tieren bin ich zuerst immer gescheitert“

Jörg Schmidt im Interview.

■ Was kann die FlipBox, was Bücher übers Visualisieren nicht können?

Man kann die einzelnen Karten mit in den Workshop nehmen und direkt abmalen (d.h. man schleppt kein Buch). Es gibt eine Rastervorlage, um die Motive auch passend auf dem Papier zu platzieren.

Die Flips in der Box sind Scans von Original-Flipcharts. Sie sind alle 1:1 übertragbar und funktionieren mit einer kleinen Materialausstattung. Andere Bücher zeigen Motive, die auf dem Tablet gemalt sind und später bei der Übertragung auf ein Papier-Flipchart von den Proportionen nicht so passen oder eine Vielzahl von (bunten) Stiften benötigen.

Die Flips sind auch digital verfügbar in YourFlip (www.yourflip.de). Die FlipBox verbindet die analoge und die digitale Welt miteinander. Die Flips können 1:1 übernommen oder aber auch für den eigenen Workshop adaptiert werden.

■ Wer kann von der FlipBox profitieren?

Trainer:innen, Coaches, Berater:innen, die Visualisierungen einsetzen (möchten), aber ...

- denen Ideen für Motive fehlen,
- die trotz Bildidee nicht wissen, wie sie diese auf das Papier bringen sollen und
- die dazu auch noch wenig Zeit haben, alles selbst zu planen oder zu visualisieren.

■ Ist das Flipchart in einer digitalen Welt überhaupt noch zeitgemäß?

Visualisierungen unterstützen Lern- und Dialog-Prozesse. Mit einer Flipchart lassen sich Themen präsentieren und Informationen vermitteln. Analoge Flips wirken zur Begrüßung einladend und drücken Wertschätzung aus.

Der große Vorteil der Flipchart liegt jedoch in der gemeinsamen Erarbeitung von Themen in Workshops, Meetings oder Seminaren. Statt Selling oder Präsentation geht es um Co-Creation. Die Flipchart ist dabei räumlich flexibel und jederzeit (auch spontan) zur Verfügung und einsetzbar. Ad hoc-Visualisierungen sind schnell möglich. Und das unplugged – ohne Technik!

Es geht um das gemeinsame Denken mit dem Stift, um Ideen zu entwickeln. Kreative Prozesse werden ausgelöst, keine Einbahnstraßen-Kommunikation. Bilder und Informationen entstehen vor Augen der Teilnehmenden oder der Kunden. Die Inhalte und der Beratungsprozess



Jörg Schmidt ist Diplom-Pädagoge mit dem Schwerpunkt Weiterbildung, Mediator, Ausbilder für Mediation, Trainer für Visualisierung und Konfliktmanagement, Illustrator von Fachliteratur. www.yourflip.de

prägen sich dadurch stärker ein. So entsteht ein ganz eigenes Bild, das immer wieder von allen ergänzt werden kann: „Kommen Sie doch gern mal nach vorn an die Flipchart und skizzieren Sie auf dem Flip, wie Sie es meinen“.

Die Flipcharts und die Informationen sind immer präsent, sichtbar (z. B. an der Wand) und können mit ins Büro genommen und aufgehängt werden.

■ Was, wenn man nun gar kein Zeichentalent hat?

Alle Motive und Flips sind bewusst einfach gehalten, so dass man sie abmalen kann. Darüber hinaus gibt es Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einfache, aber wirkungsvolle Tipps, die gleich eine große Wirkung haben. Die Motive können mit wenigen Strichen auf das Papier gebracht werden. Man braucht auch nur wenige Materialien, um die Flips in der FlipBox umzusetzen, also einen Moderationskoffer mit 28 verschiedenen Stiften. Und wenn jemand keine Lust oder keine Zeit hat, kann er / sie sich die Flips auch über YourFlip ausdrucken lassen.

■ Gibt es ein Motiv, an dem Sie als Profi verzweifelt sind?

Bei Tieren bin ich zuerst immer gescheitert. Schwierig waren da die Proportionen der einzelnen Körperteile. Da sah ein Tierbild dem anderen ähnlich, aber nicht dem realen Lebewesen. Ich habe mich oft davor gedrückt, bis ich von einem Kollegen den Tipp bekam, nur die Köpfe zu malen und wenige Striche zu nutzen, um markante Körperteile zu skizzieren. Und ab da ging es, so dass ich jetzt von der Maus bis zum Nilpferd ein breites Repertoire habe.

Das Interview führte Simone Scheinert.

Preisgekrönt!

Coaching-Buch von Daniela Blickhan
erhält Auszeichnung.

Seit Februar 2022 haben wir ein preisgekröntes Buch in unserem Programm. *Positive Psychologie und Coaching* von Daniela Blickhan wurde vom Deutschen Verband für Coaching und Training e.V. (dcvt) als Coaching- und Trainingsbuch 2021/2022 ausgezeichnet. Hierzu heißt es in der Pressemeldung des Verbandes:

Auf 232 Seiten liefert sie eine abwechslungsreiche Einführung in diesen jungen Zweig der Psychologie und erläutert, wie sie im Coaching für ein „gelingendes Leben“ eingesetzt werden kann. Sie verbindet dabei fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse mit erlebbarer Praxis. Die Coaching-Impulse, die zu jedem Unterkapitel gegeben werden, sind so detailliert beschrieben, dass sie sich für den direkten Einsatz im Coaching wie auch zum Selbst-Coaching eignen. Die Lektüre dieses sehr mächtigen, vielfältigen Kompendiums zum Einsatz der Positiven Psychologie versetzt den Leser und die Leserin in eine positive Grundhaltung.

Natürlich freuen wir uns sehr über diese Auszeichnung und waren am 24. Februar gerne bei der offiziellen Preisverleihung dabei, die online stattfand.

Preisverleihung unter Pandemiebedingungen

Der Zoom-Raum füllt sich, leise im Hintergrund läuft noch eine Unterhaltung. Dann folgt die Begrüßung durch Lars-Peter Linke vom Vorstand des dcvt. Was wird jetzt passieren, frage ich mich. Gibt es eine Art Pokal – oder wodurch wird diese Auszeichnung symbolisiert? Und da ist schon die Antwort auf meine Frage: Lars-Peter Linke hält ein gläsernes Gebilde in Händen und sagt, er würde es jetzt gerne an Daniela Blickhan übergeben, könne im Moment aber nur so tun als ob, woraufhin Daniela Blickhan die Hände ausstreckt, als würde sie den Preis entgegennehmen ...

Als Nächstes wird die Shortlist enthüllt, also die Bücher, die von der Jury in die letzte Runde gewählt wurden und aus deren Mitte das Gewinner-Buch hervorgegangen ist. Diese Liste spiegelt wider, wie vielfältig und bunt das Feld der Coaching- und Trainingsliteratur ist. Die Bandbreite reicht von Systemischem Coaching bis hin zur Gestaltung von Flipcharts.

Nach Verlesung der Jurybegründung für die Auszeichnung kommt die Preisträgerin selbst zu Wort. Es geht zunächst darum, was Positive Psychologie eigentlich ist und wo die Anfänge liegen. Hier ist es möglich, wirklich ganz weit zurückzugehen, bis hin zu Aristoteles, der sich bereits mit der Frage beschäftigte, was ein gutes, ein erfüllendes Leben ausmacht. Daniela Blickhan selbst beschäftigt sich seit etwa 15 Jahren mit der „Wissenschaft des gelingen-



den Lebens“. Sie hatte vorher schon viele Jahre Erfahrung als Coach, arbeitete ziel- und lösungsorientiert. Daran sei nach wie vor nichts falsch, sagt sie heute. Doch durch die Positive Psychologie sei der Aspekt des persönlichen Wachstums hinzugekommen, der das Feld noch einmal weite. Menschen dabei zu unterstützen, ihr Potenzial zu entfalten und zu wachsen sei inzwischen fester Teil ihres Coachingverständnisses. Daher auch der Untertitel ihres Buches: Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung.

Für das Coaching- und Trainingsbuch 2022 / 2023 gibt es in unserem Programm mehr als einen Aspiranten – und wenn irgendwann ein Junfermann-Buch es nicht nur auf die Shortlist schafft, sondern die Auszeichnung erhält, freue ich mich auf eine schöne Live-Veranstaltung.

Heike Carstensen



Daniela Blickhan
**Positive Psychologie
und Coaching**
Von der Lösungs- zur
Wachstumsorientierung



„Der tut nix!“

Wirklich? Eltern fühlen sich oftmals hilflos, wenn ihr Kind unter Ängsten oder Phobien leidet:
Wie sollen sie sich verhalten, was sollen sie sagen, um nicht noch alles zu verschlimmern?
Psychotherapeutin Alicia Eaton weiß Rat.

Ich habe viel Mitgefühl mit den Betroffenen, denn auch ich hatte, seit ich fünf Jahre alt war, schreckliche Angst vor Hunden. Ich habe diese Angst nicht wirklich überwunden, bis ich mir selbst einen Hund zugelegt habe, und wenn ich jetzt mit ihm spazieren gehe, empfinde ich noch immer ein leises Gefühl von Unbehagen, wenn ich einen Hund entdecke, von dem ich glaube, er könnte Ärger machen. Das sehe ich aber als etwas Gutes an – dass wir Menschen die Fähigkeit haben, ein Problem schon im Voraus erkennen zu können, sorgt für unsere Sicherheit.

Vermeiden wollen wir das unangenehme Gefühl – und nicht den Hund. Aber die beiden werden untrennbar miteinander verbunden und so scheint es das Vernünftigste zu sein, dem Hund aus dem Weg zu gehen. Es gehört zu den klugen Dingen, die unser Gehirn macht, dass

wir „Generalisierungen“ vornehmen. Das bewahrt uns davor, dass wir jedes Mal neu lernen müssen, wie man eine Tür öffnet, wenn wir vor einer anderen stehen. Sobald wir eine gewisse Anzahl unterschiedlicher Türen geöffnet haben, sind wir zuversichtlich, dass wir schnell dahinterkommen, wie wir jegliche Tür aufbekommen, vor der wir ab jetzt stehen. Das ist die Lichtseite der Generalisierung.

Die Schattenseite ist, dass wir nur einem einzigen unfreundlichen, „bösen“ Hund zu begegnen brauchen, um sofort eine Verallgemeinerung vorzunehmen und zu glauben, alle Hunde, ganz gleich welcher Größe, Farbe und Rasse, seien gefährlich und müssten um jeden Preis gemieden werden. Eltern entscheiden sich oft für die „Strategie der Vermeidung“, weil sie entweder schon müde sind oder keine anderen Möglichkeiten sehen – es scheint

im Moment das Vernünftigste zu sein. Kurzfristig klappt das auch gut, aber auf lange Sicht verschlimmert es das Problem. Hier werde ich Ihnen einige andere Möglichkeiten an die Hand geben.

Imani – 8 Jahre alt

Imani entwickelte eine mächtige Angst vor Hunden, nachdem bei einem Waldspaziergang mit ihren Eltern ein großer, lebhafter Dalmatiner auf sie zugesprungen war. Sie erschrak nicht nur über die allzu große Begeisterung des Hundes, sondern auch darüber, dass er sie anzubellen begann, als sie ihn anschrte, er solle weggehen. Je lauter sie brüllte, desto lauter bellte der Hund. Imani kam der Hund riesig vor – sie hatte das Gefühl, er sei fast so groß wie sie selbst. Vollends den Rest gab ihr, dass ihr Lieblingsfilm 101 Dalmatiner war, sodass in ihrer Vorstellung alle Dalmatiner niedliche kleine Welpen waren: Sie war tief schockiert, dass ihr so etwas passieren konnte. Ihr Vertrauen in Hunde war vollkommen dahin.

Schritt 1: Allmähliche Desensibilisierung

Es ist ganz natürlich, die Dinge schwarz-weiß zu sehen – entweder ich habe Angst vor Hunden oder ich habe keine. Wenn wir uns dann vorzustellen versuchen, wir hätten keine Angst, kann das ein zu großer Sprung sein, daher zieht es uns automatisch wieder zu unseren Angstgefühlen zurück. Schließlich ist diese Angst für den Körper ein vertrauter Zustand, und obwohl er unangenehm ist, kann er sich sicherer anfühlen als die Vorstellung, man sei ein Mensch, der in Anwesenheit von Hunden voller Selbstvertrauen ist. Ich schlug einige erste Schritte vor, die Imanis Eltern machen konnten:

1. Die Ängste anerkennen und mit dem Kind darüber sprechen, was es damals empfunden hat – erinnern Sie sich daran, dass es einer schlimmen Situation den Stachel nehmen kann, Gefühle in Worte zu fassen.
2. Immer wieder daran erinnern, dass nicht alle Hunde unangenehm sind und gefürchtet werden müssen. Hier ging es nur um einen einzigen, speziellen Hund, der in allzu große Aufregung geraten war.
3. Eine Pinnwand im Zimmer des Kindes aufhängen. Sie können nach Fotos von sympathisch aussehenden Hunden Ausschau halten, entweder in Illustrierten oder im Internet, und dann die Bilder ausschneiden oder ausdrucken. Dann heften Sie sie an die Pinnwand, wo sie regelmäßig betrachtet werden sollten. Weisen Sie darauf hin, dass es Hunde in allen möglichen Größen und von ganz verschiedenem Aussehen und Temperament gibt. Betonен Sie das immer wieder: Nicht alle Hunde sind gleich – genau wie bei den Freunden in der Schule, manche mag das Kind besonders gern und andere weniger.
4. Lesen Sie Geschichten und schauen Sie Filme an, in denen ein wunderbarer Hund die zentrale Figur ist.

5. Kaufen Sie einen kuscheligen Plüschhund zum Spielen. Oder ein T-Shirt mit einem Hundemotiv.
6. Rücken Sie Hunde in ein positives Licht, indem Sie im Internet nach Hunden suchen, die Menschen helfen – zum Beispiel Blindenhunde oder Signalthunde für Gehörlose, Rettungshunde, die Lawinenopfer erschnüffeln können, Hütehunde, die Schafherden zusammentreiben, und so weiter.
7. Gehen Sie zusammen in den nächsten Park und setzen Sie sich auf eine Bank, um Hunde aus der Ferne beobachten zu können.
8. Tun Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin mit einem zuverlässig wohlherzogen Hund zusammen und gehen Sie gemeinsam spazieren.
9. Ermöglichen Sie dem Kind, einen lieben Hund zu berühren und zu streicheln. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie eine allmähliche Desensibilisierung angegangen werden könnte – vielleicht fallen Ihnen noch weitere geeignete Schritte ein, die Sie ebenfalls einfügen können. Dabei sind Sie vielleicht in Versuchung, diese Schritte möglichst zügig durchzuziehen, aber wenn Sie sich bei jedem einzelnen Zeit lassen, ehe Sie zum nächsten weitergehen, haben Sie wesentlich größere Erfolgsaussichten.

Schritt 2: Negativem Denken entgegenwirken

Ich bat Imanis Eltern, ihr zu helfen, sich an andere Gelegenheiten zu erinnern, bei denen sie zuerst ängstlich war, dann aber Mut fasste, zum Beispiel als es darum ging, ins Schwimmbecken zu springen, ohne Stützräder Rad zu fahren, zur Party einer Freundin zu gehen, vor der ganzen Klasse laut zu sprechen oder bei der Aufführung des Klassenspiels mitzumachen.

Es ist wichtig, ihr den Gedanken nahezubringen, dass sie sich vielleicht gerade wie ein Angsthase fühlt, aber schon mit anderen Herausforderungen fertigwerden musste und bewiesen hat, dass sie sie erfolgreich meistern kann.

Schritt 3: TFT-Klopftechnik

Imani empfand weiterhin Angst, sooft sie sich an die Begegnung mit dem Hund im Wald erinnerte. Ich zeigte ihr, wie sie die Klopftechnik anwenden konnte, und riet ihren Eltern, die Punkte mindestens eine Woche lang jeden Abend und Morgen durchzuklopfen. Das würde helfen, die Angst wieder abzubauen.

Schritt 4: Angstbesetzte Bilder verändern

Imani sah auch weiterhin unangenehme Bilder vor ihrem inneren Auge, besonders, wenn sie einschlafen wollte. Sie konnte den Hund im Wald deutlich vor sich sehen – sie sah seine Zähne und hörte ihn bellen. Je mehr sie ihn zu vergessen suchte, desto schwerer wurde es. Ich zeigte ihr,



wie sie die „magische TV-Fernbedienung“ dazu nutzen konnte, diese Bilder und Geräusche zu verändern. Ich forderte sie auf, das Bild dieses Hundes jetzt gleich so weit schrumpfen zu lassen, dass er nur noch ein winziges Geschöpf war, das ihr bloß bis zum Knöchel reichte. Dann forderte ich sie auf, den Fernsehkanal umzuschalten und einen zu wählen, auf dem nur niedliche Hunde zu sehen waren – sie konnte ihre Lieblingshunde von ihrer Pinnwand nehmen. Zwei Wochen später ... Imani kam wieder und fühlte sich wesentlich ruhiger.

Schritt 5: Anker für Selbstvertrauen

Irgendwann wollten wir Imani bitten, wieder mit ihren Eltern einen Spaziergang im Wald zu machen. Ich wollte ihr etwas mitgeben, das sie mitnehmen konnte, um sich mutig zu fühlen, und setzte bei ihr einen Anker für Selbstvertrauen.

Schritt 6: Eine strahlende neue Zukunft entwerfen

Wir beendeten die Sitzung mit einer geführten Visualisierung, die Imani ermöglichte, den künftigen Spaziergang mit den Eltern im Wald zu üben. Wenn Sie schwierige Situationen in der Fantasie proben, ehe Sie sich ihnen in der Realität stellen müssen, ist das ein geschickter Weg, dem Körper das Gefühl zu geben, er habe sie bereits erlebt.

Wenn Sie dann tatsächlich ausführen, was Sie vorhaben, können Sie wesentlich entspannter mit der Situation umgehen, weil Sie dann glauben, Sie hätten sie schon viele Male erfolgreich gemeistert. Der ganze Prozess hat von Anfang bis Ende einen Monat gedauert – ich weiß, dass Sie die meisten Probleme gerne schneller lösen würden, aber wenn man die Schritte langsamer geht, verankern sich die Ergebnisse viel tiefer im Gedächtnis und bleiben ein Leben lang erhalten.

Gekürzter Auszug aus dem Buch: „Alltagsängste bei Kindern.“



Alicia Eaton
Alltagsängste bei Kindern.
*Wie Eltern ihren Kindern
 Sicherheit geben können*

Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag, Michaela Huber!

Seit fast 20 Jahren erscheinen Bücher von Michaela Huber bei Junfermann. In diesem Zeitraum haben wir bereits einen runden und einen „halbrunden“ Geburtstag mit ihr gefeiert. Als dann der 70. immer näher rückte, war uns klar: Wir brauchen ein Geschenk, und im Vergleich zu denen zum 60. und 65. müssen wir noch eine Schippe drauflegen.

Welche Art von Geschenk könnte ein Verlag machen? Vielleicht ein Buch? Ja klar, warum nicht. Eine Frau, durch deren Aus- und Weiterbildungen so viele Menschen gegangen sind und immer noch gehen; die so viel Netzwerkarbeit im Trauma-Feld leistet, hat viele berufliche Entwicklungen beeinflusst und Menschen inspiriert. Einige müsste man doch gewinnen können, etwas darüber zu schreiben. Außerdem bräuchten wir einen Herausgeber, der Menschen anspricht, Beiträge einsammelt und sich auch um eine inhaltliche Linie kümmert. Hier konnten wir Thorsten Becker gewinnen: langjähriges Vorstandsmitglied der DGTd und Mitherausgeber von drei Tagungsbänden.

Wir hatten für dieses Projekt fast zwei Jahre Vorlauf – und das war gut so. Unter anderem sorgten Krankheit und andere Schicksalsschläge oder große berufliche Belastungen dafür, dass zugesagte Beiträge nicht zustande kamen. Dass aber doch etwas abgeliefert wurde und dass am Ende ein lesenswerter Band dabei herausgekommen ist, geht hauptsächlich auf das Konto von Thorsten Becker, der unermüdlich Kolleg:innen motiviert und ihnen in schwierigen Situationen Möglichkeiten aufgezeigt hat. Das Ergebnis ist ein Buch mit Beiträgen von: Luise Reddemann, Fabienne Berg, Arne Hofmann, Ursula Gast, Karl Heinz Brisch, Bettina Overkamp, Christine Rost, Konstanze Wortmann, Harald Schickedanz, Gabriele Heyers, Gisela Krille, Onno van der Hart und Ellert Nijenhuis.

Viele der an dem Buch beteiligten Autor:innen verbindet eine lange Geschichte mit Michaela Huber. Onno van der Hart fasst es in folgende Worte:

„Ich kenne Michaela Huber seit den frühen 1990er-Jahren. Auf dem Gebiet der traumabedingten Dissoziation haben wir verschiedene wichtige Themen diskutiert und dazu gemeinsam Vorträge gehalten. Unser Schwerpunkt lag insbesondere auf der Dissoziativen Identitätsstörung (DIS) und ihrer phasenorientierten Behandlung. Im Lauf der Jahre habe ich die meisten ihrer Bücher gelesen, deren Qualität, aber auch deren Anzahl mich bis heute beeindruckt. Im deutschsprachigen Raum hatten und haben sie noch immer großen Einfluss auf das Trauma-Feld. Große Wirkung entfaltet auch die Art und Weise, wie sie lehrt, supervidiert



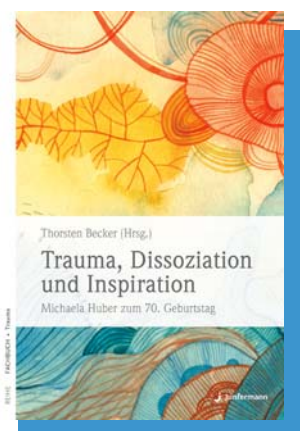
und sich um andere kümmert; wie sie Menschen mit einer traumabedingten Dissoziation hilft und auch deren Helfer:innen. Viele Jahre wirkte sie als Vorsitzende der DGTd, und noch heute moderiert sie eine Mailinglist, die all diejenigen unterstützt, die Überlebenden helfen. Beides kann man nur als herausragende Beiträge bezeichnen.

Es gibt ein besonderes Thema, über das sie viel geschrieben hat und über das wir beide ausführlich diskutiert haben: die Existenz sogenannter, wie ich sie nenne, täterimitierender Anteile. In der Persönlichkeit Überlebender sind sie von überlebenswichtiger Bedeutung, und das ist Michaela bewusst. Von ihr konnten und können wir lernen, wie herausfordernd es sein kann, in Kontakt mit diesen dissoziativen Anteilen zu treten und sie für das therapeutische Team zu gewinnen.

Schon seit vielen Jahre stehen Michaela und ich in einem sehr freundlichen Kontakt. Auch dafür bin ich ihr dankbar.“

Heike Carstensen

Thorsten Becker
**Trauma, Dissoziation
und Inspiration.**
*Michaela Huber zum
70. Geburtstag*





Ein neues Format: Unsere Onlinekongresse

Digital und kostenlos mehr Wissen erwerben – für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Viele von Ihnen haben 2021 zu Pfingsten unseren ersten Onlinekongress (www.gfk-kongress.de) zum Thema Gewaltfreie Kommunikation verfolgt und sich gefragt:

Warum macht Junfermann diesen Kongress? Warum online?

Was ist das Besondere daran, und können die Beiträge überhaupt etwas wert sein, wenn sie kostenlos zur Verfügung gestellt werden?

„Aufeinanderhocken“ in Lockdowns, veränderte Bedingungen am Arbeitsplatz, Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden und Ängste um die Gesundheit – das alles macht etwas mit uns und unserer Kommunikation.

Unsere Intention war, den Teilnehmer:innen in der Zeit der Pandemie. Beiträge an die Hand zu geben, um neue Wege aufzuzeigen.

Der Onlinekongress war mit über 7.500 Teilnehmer:innen ein voller Erfolg, und so reifte in uns die Überlegung, dieses Konzept auch auf andere Themenfelder unseres Verlags auszuweiten.

So fand vom 25.–27. Januar 2022 der zweite Onlinekongress (www.selfcare-kongress.de) statt.

Auf Initiative der Verlage Junfermann, Klett-Cotta und Schattauer teilten unsere Expert:innen aus der Autorenschaft ihr Wissen mit den über 5.500 Teilnehmer:innen zum Thema Selfcare – Selbstfürsorge im Beruf und in der Freizeit – denn Selbstfürsorge passiert nicht von allein!

Auf dem Selfcare-Kongress präsentierten wir ein buntes Programm rund um die Frage, was Selbstfürsorge bedeutet und wie sie sich individuell umsetzen lässt. Die Impulse und überraschenden Perspektiven aus Theorie und



Sebastian Mauritz,
Marion Heier (u.) und
Annette Bauer (r.) sind
unsere kompetenten
Interviewer:innen bei den
Online-Kongressen.

Praxis waren für Jedermann geeignet und setzten keinerlei Vorkenntnisse voraus.

Wir konnten wieder Sebastian Mauritz als Interviewer gewinnen und auch Marion Heier, die Ihnen von unserem Podcast *Apropos Psychologie* und *Buch des Monats* bekannt sein dürfte, bot sich an, in die Rolle der Interviewerin zu schlüpfen. Unsere Referent:innen – allesamt Expert:innen aus den Bereichen Psychologie und Psychotherapie – zeigten in ihren Interviews, wie vielschichtig das Bemühen um das eigene Wohl gestaltet werden kann und welche positiven Folgen sich dadurch ergeben, sei es im Beruf oder im Privatleben. Insbesondere in Krisenzeiten ist es wichtig, sich selbst gut zu kennen und zu wissen, wie man Energie tanken und Ressourcen stärken kann.

So unterschiedlich wie unsere Referent:innen waren auch deren Themen:

- Selbstfürsorge angesichts einer unsicheren Welt
- Selbstfürsorge bei Schmerzen und / oder starken Emotionen
- Selbstfürsorge und Resilienz
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Impulse aus der Positiven Psychologie
- Übungen zur Selbstfürsorge

Auf einfache Art und Weise von zu Hause aus konnten die Teilnehmer:innen die theoretischen Grundlagen sowie zahlreiche Einsatz- und Umsetzungsmöglichkeiten der Selbstfürsorge kennen und schätzen lernen und Anregungen und Impulse für sich selbst und / oder ihre Klient:innen gewinnen.

Im September 2022 fand unser dritter Onlinekongress zum Thema „Coaching“ statt – und fürs kommende Jahr planen wir mit diesem Format weiter.

Stefanie Linden

Sollten Sie die Onlinekongresse verpasst haben, so können Sie sich auf den entsprechenden Websites www.gfk-kongress.de www.selfcare-kongress.de www.coaching-onlinekongress.de weitere Informationen holen, aber auch die Kongresspakete mit allen Interviews käuflich erwerben.

Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:
linden@junfermann.de



Coaching & Psychologie – @home!

2020 haben wir Junfermann live, die Plattform für unsere digitalen Produkte, ins Leben gerufen. Ein wesentlicher Teil sind die Online-Seminare.

Lange Anfahrtswege? Reisekosten? Feste Termine? – Gibt es nicht, wenn man sich für einen Online-Kurs entscheidet. Für Fort- und Weiterbildung sitzt die Expertin oder der Experte mit am eigenen Schreibtisch, und auch für psychologischen Rat bestimmt man selbst Ort und Zeit.

Im Herbst 2020 gestartet, gibt es unter der Marke *Junfermann live* mittlerweile elf Online-Seminare auf www.junfermann.de. Die Themen: Gewaltfreie Kommunikation, Konfliktbewältigung und Mediation, Visualisierung und Kommunikation, Neurolinguistisches Programmieren, Transaktionsanalyse, Potenzialentfaltung und persönliche Entwicklung.

Besser kommunizieren? Empathisch, klar und ohne Missverständnisse? Dabei kann beruflich wie privat die Gewaltfreie Kommunikation helfen. Das Online-Seminar des Berliner Trainers Al Weckert richtet sich an alle, die

ihre Kommunikationsgewohnheiten verbessern möchten. In 30 kurzen Clips und drei knapp viertelstündigen Interviews mit Trainern lernen die Teilnehmer die grundlegenden vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation. Unterhaltsam verpackt – auch William „Al“ Shakespeare und Sherlock „Al“ Holmes sind an Bord – wechseln kleine, erzählerische Lern-Nuggets mit praktischen Aufgaben ab. Dafür gibt es Multiple-Choice-Übungen und ein Skript zum Download, das Anleitungen und Platz bietet für eigene Lernschritte.

Nach dem rund zweistündigen Online-Seminar fühlt man sich fitter in Sachen Kommunikation. Ob mit dem Partner / der Partnerin, mit Kolleg:innen, als Führungskraft oder mit dem (pubertierenden) Nachwuchs: Selbstempathie, Aktives Zuhören und Feedback geben klappen einfach besser. Das attestiert den Teilnehmenden ein Zertifikat nach der Bearbeitung der einzelnen Module.

Ehrlich, kraftvoll, achtsam – Reden und zuhören will gelernt sein

Vertiefen lassen sich diese GFK-Kenntnisse übrigens ganz hervorragend in einem zweiten Kurs des Kommunikationsprofis: *Mediation: Konfliktklärung mit Gewaltfreier Kommunikation*.

Anhand von 25 Übungen und 30 Videoclips erklärt **Al Weckert** in kompakten 90 Minuten, worauf es in den fünf Phasen der professionellen Konfliktvermittlung ankommt. Wie Sie Mediation in Ihrem Beruf einsetzen oder sogar zu Ihrem Beruf machen können. Und wenn Ihnen künftig einmal der Kragen zu platzen droht: Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Sie sich schnell wieder im Griff haben!

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte? Dann ist die Online-Schatzkiste zur Flipchart-Gestaltung das Richtige für Sie! Denn genau das lernen Sie hier in rund 60 Minuten: Bringen Sie selbst komplexe Inhalte nicht nur verbal, sondern visuell gut strukturiert und verständlich rüber. In seinem Online-Praxistraining „Einfach visualisieren: Das Praxistraining am Flipchart“ erklärt Ihnen Visualisierungsprofi **Jörg Schmidt** Schritt für Schritt, wie Sie Farben, Formen und Motive in einprägsamen Flipcharts einsetzen. Inspirationen & Ideen inklusive!

Was den / die eine/n auf die Palme bringt, lässt den / die andere/n nur milde schmunzeln! Warum reagieren Menschen so unterschiedlich? Welche Persönlichkeitsanteile bei jedem einzelnen von uns in welcher Weise wirken können (und warum), welche Werte uns leiten, wie wir in alten Mustern verstrickt sind, wo verborgene Fähigkeiten schlummern, kurz: was uns ausmacht, versuchen aus verschiedenen Perspektiven drei weitere Online-Seminare von *Junfermann live* zu ergründen.

Dr. Petra und Ralf Dannemeyer nehmen Sie in Ihrem Kurs mit in das „Abenteuer NLP“: Sie lernen mithilfe des Neurolinguistischen Programmierens, resonante Beziehungen aufzubauen, eigene Ressourcen aufzuspüren, innere Saboteure zu identifizieren und zu transformieren. In fünfeinhalb Stunden Videokurs verteilt auf 9 Module steckt der gesamte Stoff einer curricularen NLP-Basic-Ausbildung: verständlich und anschaulich erklärt von zwei führenden NLP-Ausbildern.

Den Fokus auf die verborgenen Talente in uns legt **Andrea Landschof** in ihrem Kurs „Das bin ich?! – Verborgene Talente entdecken und Veränderung gestalten.“ In sechs Schritten führt sie auf der Basis der Transaktionsanalyse zu den eigenen Bedürfnissen und Potenzialen. Wo liegen die liebgewonnenen Komfortzonen, die uns am Neubeginn hindern? Wer auf diese Weise seine Beziehung zu sich selbst und anderen reflektiert hat, ist bereit für Veränderung – beruflich wie privat –, und wird sie mit Lust & Leidenschaft in Angriff nehmen!

Für die Praxis von Berater:innen, Coaches und Trainer:innen gibt es den Kurs in einer Profi-Version: Identisch mit den Videoinhalten des Kurses für jeden von uns, wird dieses Seminar von einem 68 Seiten starken Workbook mit berufsspezifischem Fachwissen begleitet. Die Übungen für die Klienti:innen aus dem Workbook zu „Das bin ich?!“ sind ebenfalls enthalten.

Wer mit Freude und Leichtigkeit neue Wege gehen möchte, braucht vor allem eins: einen langen Atem. Denn über Jahre eingeübte, leider manchmal wenig zielführende Denk- und Verhaltensmuster sind erstens nicht auf den ersten Blick erkennbar und zweitens nur mit viel Geduld und Übung und wollwollend-wachsamer Selbstreflexion zu verändern. Daher ist das Online-Seminar von **Angela Dietz** als Jahresakademie konzipiert:

Monat für Monat werden Videos und PDFs zum Selbststudium im eigenen Tempo freigeschaltet: Insgesamt 310 schön gestaltete PDFs mit Reflexionsübungen, Hintergrundwissen zu neurobiologischen und psychologischen Zusammenhängen und motivierenden Tipps, die sich in der Praxis bewährt haben. 48 PDF-Lektionen und 17 Impulsvideos basierend auf der wertschätzenden, Gewaltfreien Kommunikation helfen, eine andere Wahrnehmung auf sich und andere zu entwickeln.

Die Jahresakademie „Gesünder & glücklicher miteinander“ richtet sich besonders an Eltern und Erziehende. Das Kurs-Forum für den Austausch mit Gleichgesinnten wird vom Team der Jahresakademie betreut.

Finden Sie Ihre individuelle Positionierung als Coach oder Trainer:in und starten Sie in den Erfolg!

Wer nach all diesen Inspirationen und Entdeckungen der eigenen Potenziale auch anderen dabei helfen möchte, dem sei „Erfolg durch Positionierung“ von den beiden Kommunikations- und Marketingexpertinnen **Tanja Klein und Ruth Urban** empfohlen. Machen Sie sich unverwechselbar in Ihrem Traumberuf Coach! Wie das geht zeigen Ihnen in Best-Practice-Beispielen u. a. die Coaches **Véronique Couvrat, Walter Friedrich, Natascha Kliewer, Silvana Pervan, Tanja Peters, Sarah Rimmel** und **Oda Stockmann**.

»Unsere Online-Seminare sind praxisorientierte Kurse zu unseren Verlagsthemen. Wir erreichen damit Menschen, die den „audiovisuellen Kanal“ beim Lernen neuer Inhalte bevorzugen.«

Carolin Stephan,
Projektgruppe
Digitale Medien

Persönlich. Zertifiziert. Crossmedial.

In der Reihe *Junfermann-live. Die Online-Seminare* bauen die Kursinhalte aufeinander auf. Eine Reihenfolge wird daher *immer* empfohlen, manchmal sogar vorgegeben, indem bestimmte Clips erst bearbeitet werden müssen, bevor die nächsten freigeschaltet werden. So lernt es sich besser. Nach erfolgreicher Teilnahme gibt es ein Zertifikat.

Die Kursleiter stehen den Teilnehmern auch während oder nach dem Online-Seminar zur Verfügung: per direkter E-Mail oder persönlicher Kontaktaufnahme, aber auch über eine Community-Funktion der Online-Plattform. Manchmal ist der Online-Kurs auch schneller als das Buch: So entsteht ein Medienmix, der sich hervorragend ergänzt und der Spaß macht.

Dynamische Antwort auf veränderte Lese- und Lerngewohnheiten

Für Junfermann-Autor:innen heißt das: Aus dem Online-Kurs, den Verlag und Autoren konzipieren und veröffentlichen, kann ein Buch entstehen, das die Inhalte des Kurses vertieft und ergänzt, oder sich mit spezielleren Fragestellungen an eine ganz bestimmte Leserschaft wendet. Gibt es das Buch bereits, bieten sich manche Inhalte daraus möglicherweise an, den Leser:innen online nochmal audiovisuell veranschaulicht zu werden. Ziel ist es, die verschiedenen Medien – Hörbuch, Online-Videokurs, gedrucktes Buch oder E-Book – so miteinander zu verflechten, dass beim Lesen, Zuhören oder -sehen ein hilfreicher Mehrwert entsteht.

»Es ist egal, wo Sie etwas für sich tun: Tun Sie's!«

Saskia Thiele,
Digitale Produkte



Al Weckert Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

130 Minuten, 33 Lerneinheiten
inkl. 33-seitigem Begleitheft
EUR 159,00 inkl. Teilnahmezertifikat

Al Weckert Mediation: Konfliktklärung mit Gewaltfreier Kommunikation

90 Minuten, 30 Lerneinheiten
inkl. 37-seitigem Begleitheft
EUR 149,00 inkl. Teilnahmezertifikat



Jörg Schmidt Einfach visualisieren

Das Praxistraining am Flipchart – Komplexe Inhalte klar und strukturiert darstellen
ca. 60 Minuten in 26 Lerneinheiten
inkl. 49-seitigem Workbook
EUR 29,00 inkl. Teilnahmezertifikat

Sie haben Ideen für neue Kursinhalte? Wünschen sich ein Buch als Online-Seminar? Schreiben Sie an Saskia Thiele, onlineseminar@junfermann.de.



Andrea Landschof

Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten. Das 6-Schritte-Programm.

90 Minuten Videos in 20 Lerneinheiten
+ 47-seitigem Workbook + Audio-Fantasiereise
EUR 79,00

Andrea Landschof

Transaktionsanalyse in Veränderungsprozessen

Das 6-Schritte-Programm in der Praxis von Beratern, Coaches und Trainern.

über 5 ½ Stunden Videos in 9 Modulen
90 Minuten Videos in 20 Lerneinheiten
+ 68-seitigem Workbook + Audio-Fantasiereise
EUR 119,00



Angela Dietz

Gesünder und glücklicher miteinander

Ein Jahreskurs mit Gewaltfreier Kommunikation über 2 Std. in 48 Lektionen mit 310 Seiten Übungen & Impulse inkl. 17 kurzen Motivationsvideos

90 Minuten Videos in 20 Lerneinheiten
+ 68-seitigem Workbook + Audio-Fantasiereise

monatlich: EUR 44,00 ODER
quartalsweise: EUR 120,00 ODER
einmalig: EUR 399,00, immer inkl. Teilnahme-Zertifikat



Petra & Ralf Dannemeyer

Abenteuer NLP

Potenziale entfalten mit neurolinguistischem Programmieren (NLP Basic)

über 5 ½ Stunden Videos in 9 Modulen

Umfasst den gesamten Stoff einer curricularen NLP-Basic-Ausbildung

EUR 249,00 inkl. Teilnahmezertifikat



Tanja Klein & Ruth Urban

Erfolg durch Positionierung

über 42 Minuten Video inkl. 44 Minuten Audio in 31 Lerneinheiten

Direkter Kontakt zu den Kursleiterinnen

Best Practice von 7 erfolgreichen Coaches und Trainer:innen

EUR 129,00

Exklusiv für „Junfermann inside“-Leser:innen:

Jetzt **50 % Rabatt** auf Ihrem Lieblingskurs. Einfach „Lieblingskurs2022“ ins Bestellformular eingeben und nur die Hälfte der Seminar-Gebühr bezahlen. Ausgenommen Sinnsucher-Kooperationen und Jahresakademie Angela Dietz. Gültig 1.10.–31.10.2022. Ist auch für mehrere Seminare gültig!

Kooperation mit Sinnsucher.de – Praxiserprobte Online-Kurse von Top-Expert:innen

Mit **Dr. Pablo Hagemeyer**, Psychiater und ärztlicher Psychotherapeut, entwickelte Sinnsucher.de in Kooperation mit uns den Online-Kurs: „Endlich klarkommen mit Deiner Angst. Wie Du lernst, Deine Ängste zu überwinden und mutig durchs Leben zu reisen“. Die Teilnehmer:innen werden mitgenommen auf eine Reise, die sie zu ihren Ängsten führt, sie durch sie hindurchgehen lässt, und sie schließlich gestärkt aus ihnen hervortreten lässt.

Warum ein Online-Kurs zur Angstbewältigung?

Pablo Hagemeyer: Dieser Online-Kurs zur Angstbewältigung fehlte: Ein Kurs, der sich viel Zeit nimmt, die einzelnen Schritte zu erklären, die man als Angstpatient:in vor sich hat, wenn man sich den eigenen Ängsten stellt. Typischerweise vermeiden Menschen mit einer Angststörung die Auseinandersetzung mit ihrer Symptomatik: Entweder, weil sie nicht eindeutig wissen, dass es Angst ist, oder weil sie ganz bewusst diesem unangenehmen Gefühl aus dem Weg gehen.

Man traut sich also eher ran an sein Problem, wenn es erstmal „nur“ online ist?

Persönliche Hemmschwellen sind häufig leichter überwunden, wer man sich ihnen erstmal via Streaming nähert. Zudem boomen Online-Kurse im Augenblick. Daher hoffe ich auf eine hohe Akzeptanz bei den betroffenen Personen, dass sie sich trauen und darauf einlassen möchten. Das Thema ist von großer Dringlichkeit.

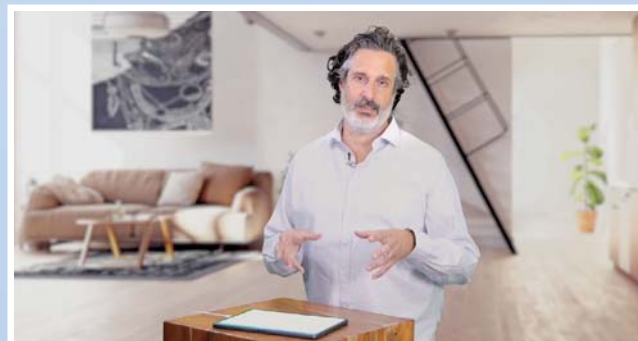
Wie kann mir eine Heldenreise dabei helfen?

Die Heldenreise ist eine große Metapher, die wie ein Leitfaden durch die Auseinandersetzung mit der Angst führt. Sie steht für die kognitive Auseinandersetzung, also eine Vorbereitung auf die reale und emotionale Auseinandersetzung. Die Schwellen, die einem die Angst aufzwingt, werden zunächst symbolhaft genommen. Nach dieser mentalen Reise ist die Umsetzung in der Realität für den Klienten oft zum ersten Mal konkret vorstellbar.

Welche Vorteile hat ein Online-Kurs gegenüber einem Selbsthilfebuch?

Online-Kurse sind leicht zu konsumieren, sie sind schnell zugänglich und auch auf mobilen Endgeräten nutzbar. Gerade in der Angstbewältigung kann ich mir sehr gut vorstellen, dass der Klient sich einige

In Kooperation Junfermann / Sinnsucher sind bisher erschienen:



Dr. Pablo Hagemeyer

Endlich klarkommen mit Deiner Angst

Wie Du lernst, Deine Ängste zu überwinden und mutig durchs Leben zu reisen

Laufzeit: ca. 200 Minuten in 4 Modulen
inkl. 6 Arbeitsblättern

EUR 99,00



Dr. Silke Brand

Warum ich?

Wie Sie sich aus Verbitterung befreien und an erfahrenem Unrecht wachsen

Laufzeit: 4 Stunden in 6 Modulen inkl.
14 Audio-Meditationen und 22 Arbeitsblättern

EUR 99,00

Sinnsucher.de ist ein Online-Portal mit über 70 Video-Kursen aus den Bereichen Psychologie, Achtsamkeit und persönliches Wachstum. Es von einem kleinen Team der Verlagsgruppe Penguin Random House betreut, das mit viel Leidenschaft und Expertise auf Qualität und Sicherheit achtet. Für die Kurse mit hohem Praxisbezug arbeitet die Redaktion ausschließlich mit Fachautor:innen zusammen, die jahrelange Praxis-Erfahrung und eine fundierte Ausbildung auf ihrem Gebiet besitzen.

SINN  SUCHER

Junfermann
live



Gisela Ruffer

Nein sagen

Wie Du lernst, Deine eigenen Grenzen zu erkennen und sie gegenüber Anderen zu wahren

Laufzeit: ca. 300 Minuten in 6 Modulen

inkl. Übungsmaterial

EUR 89,00

der Videos anschaut und dann tatsächlich in die Übung geht. Angstpatienten sind oft sehr motiviert, sich ihren Ängsten zu stellen, oft übermotiviert. Statt sich langsam, Schritt für Schritt, der gefürchteten Situation zu nähern, die Angst immer besser auszuhalten und dem Gehirn Zeit zu geben, den Umgang mit einer solchen Situation zu lernen, stürzen sie sich hinein. Das erzeugt schlagartig eine hohe Anspannung und führt zur Frustration.

Hier bietet der Online-Kurs die Möglichkeit, sehr kleinschrittig die Konfrontation mit der angstauslösenden Situation zu üben. Zudem habe ich visuelle Elemente eingefügt, die man sich leicht einprägt, wie das Angst-Spannungsmeter. Das visuelle Storytelling funktioniert im Video hervorragend! Ich bin als Therapeut ja fast „live“ dabei und kann wie ein Begleiter auf der Heldenreise auch mal „entschleunigen“.

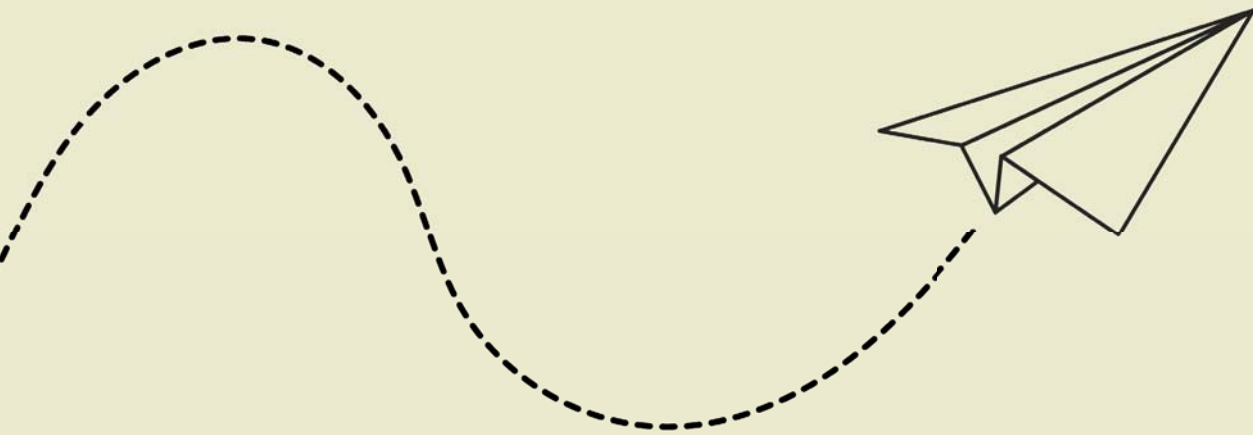
Dann würde es reichen, sich den Online-Kurs anzusehen?

Der Online-Kurs funktioniert auch einzeln gut, weil er als Begleiter in der realen Situation fungieren kann. Schön ist an dem Sinnsucher-Kurs auch, dass der Teilnehmer gleichzeitig die Tonspur dazu erhält. Wir sind heute so mobil unterwegs, dass es einen Unterschied macht, ob ich für mich allein ein Buch lese oder einem Dozenten oder einer Therapeutin lausche. Da ist man – je nach dem eigenen Lern- oder Wahrnehmungstyp – eher bereit, aus der Situation heraus dem Impuls zu folgen, doch einmal auszuprobieren, was man bisher vermieden hat. Auch als Hörbuch kann ich mir einen solchen Kurs gut vorstellen.

Also nichts für Menschen, die sich am liebsten mit einem „richtigen“ Buch verkrümmeln ...

Doch, das Buch zum Kurs kommt ja noch! Dabei möchte ich den Schwerpunkt auf die praktische Erfahrung legen. Oft schieben Autoren alles, was es zur Angstbehandlung zu sagen gibt, irgendwie zusammen. Dann fehlt die Gewichtung, und um einen wichtigen Stellhebel wird ein großer Bogen gemacht: die Exposition. Hier ergänzen sich mein Buch und der Online-Kurs und zeigen praxisnah, wie die Exposition sinnvoll und nachhaltig bei Ängsten hilft.

Saskia Thiele



Impulse zum Schreiben: Unser Online-Autorentag 2022

Wir laden unsere Autor:innen regelmäßig zum Autorentag ein. Ziel: Sich vernetzen,
im Kontakt bleiben und gemeinsam Neues entdecken!

Drehen wir die Uhr gut zwei Jahre zurück: Im Frühjahr 2020 wollten wir unseren dritten Junfermann-Autorentag durchführen, natürlich in Präsenz. Dann kam Corona, aber die ersten Einschränkungen betrafen nur Großveranstaltungen und so hatten wir kurze Zeit noch die Hoffnung, wir könnten wie geplant in Paderborn zusammenkommen. Mit dem ersten Lockdown hatten sich unsere Pläne dann leider komplett erledigt. Wir hatten zudem alle Hände voll zu tun, uns im Verlagsteam an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Fast alle waren im Homeoffice, die Kommunikation fand überwiegend am Bildschirm statt.

2021, einen langen Lockdown weiter, kam auf Initiative unserer Autorin Rositta Beck ein erster Online-Autorentag zustande. Die Resonanz war sehr gut und so fühlten wir uns ermutigt, auch in diesem Jahr unsere Autor:innen online einzuladen. Für das Thema griffen wir auf unsere Planung aus dem Jahr 2020 zurück. Damals hatten wir Angebote rund ums Schreiben vorgesehen.

Es gab in diesem Jahr zwei Workshops: Kreatives Schreiben (Heike Carstensen) und Schreiben für Zeitschriften (Simone Scheinert).

Kreatives Schreiben

Alle Teilnehmer:innen saßen mit Stift und Papier am Bildschirm, denn neben ein wenig theoretischem Input sollten praktische Schreibübungen im Mittelpunkt stehen. Und es ging auch gleich los mit der Übung „Automatisches Schreiben“: Fünf Minuten lang ohne Unterbrechung drauflos schreiben. Rechtschreibung, Zeichensetzung, Grammatik – alles unwichtig, nur der Schreibfluss durfte nicht unterbrochen werden. Alle konnten sich gut auf diese Übung einlassen, was durchaus nicht immer der Fall ist. Oft will sich der Verstand einschalten und blockieren – und über genau diese Blockade muss man automatisch hinwegschreiben. Anschließend ging es um kurze Gedichtformen, Elfchen und Haiku, und zum krönenden Abschluss darum, wie man das Alphabet als roten Faden für einen kreativen Text nutzen kann.

Alle hatten Spaß an den Übungen und einige schöne Ergebnisse wurden freiwillig vorgelesen.

Schreiben für Zeitschriften

Schreiben für Zeitschriften – das sollten Buchautor:innen doch können? Ganz so einfach ist es oftmals nicht. Denn in einem Buch hat man zunächst mal Platz. Die Herausforderung beim Artikel ist, die Kernbotschaft auf wenigen Seiten

herauszuarbeiten und möglichst noch eine gute Geschichte zu erzählen. Und dann heißt es: Kürzen, kürzen, kürzen und sich auch von liebgewonnenen Formulierungen oder gelungenen Textpassagen zu verabschieden, frei nach dem Motto „Kill your Darlings“! Mit vielen konkreten Schreib- und Redigiertipps und Fallbeispielen füllten wir den Workshop und die Dreiviertelstunde verging wie im Flug.

Virtuelle Kaffeepause

Zum Abschluss trafen wir uns alle noch in einem Wonder.me-Raum, zu einer virtuellen Kaffeepause. Impulse aus den Workshops wurden weiterverfolgt, es gab aber auch die Möglichkeit, mit dem Verlagsteam ins Gespräch zu kommen oder alte Bekanntschaften aufzufrischen und neue zu schließen.

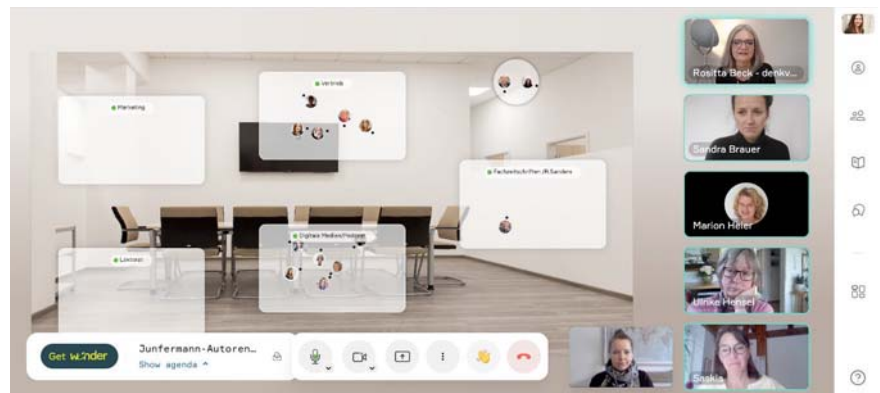
Autorentage funktionieren online; diese Erfahrung konnten wir erneut machen. Manches ist überhaupt nur online möglich, etwa mit dem Fahrrad oder im ICE unterwegs sein und an einem Workshop teilnehmen oder bei schönstem Wetter im eigenen Garten sitzen und doch dabei sein. Trotzdem wurde immer wieder der Wunsch geäußert, in nicht allzu ferner Zukunft in Präsenz zusammenzukommen. Das haben wir gerne gehört – und wir arbeiten dran.

Heike Carstensen



Per Zoom trafen sich Autor:innen und Verlagsteam im Plenum.

Anschließend konnten wir uns dank des Tools „wonder.me“ in virtuellen Räumen direkt zusammenfinden.



Kennen Sie unsere

BACKLIST- PERLEN?

Das sind Titel, die ungefähr 10 Jahre oder älter sind, aber von ihrer Aktualität nichts verloren haben – unsere „Unverwüstlichen“ sozusagen. Die meisten haben schon einige Nachauflagen erlebt. Dürfen wir vorstellen?



Gerlinde R. Fritsch
**Der Gefühls- und
Bedürfnisnavigator**
*Gefühle & Bedürfnisse
wahrnehmen.*
Zuerst erschienen 2010

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die seelisch oder psychosomatisch erkrankt sind. Es zeigt, wie wir Gefühle spüren, wie sie von Gedanken beeinflusst werden und welche Rolle unser Körper dabei spielt. Verständliche Übersichten helfen, emotionale Zustände wahrzunehmen und die dahinter liegenden Bedürfnisse zu erkennen.



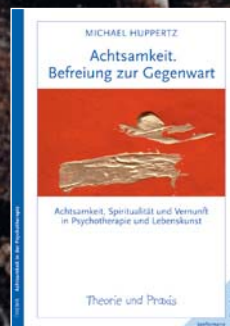
Michaela Huber
Der innere Garten
*Ein achtsamer Weg zur
persönlichen Veränderung.*
Zuerst erschienen 2005

„Es muss sich etwas ändern in meinem Leben – aber ich weiß noch nicht, wie“... Kennen Sie diesen Gedanken? In 14 Übungen – sechs befinden sich auf einer beiliegenden CD – leitet Michaela Huber ihre LeserInnen durch einen Prozess der persönlichen Veränderung. Wesentlich dabei ist, erlernte Hilflosigkeit zu überwinden und eigene Fähigkeiten und Ressourcen wieder zu entdecken oder weiterzuentwickeln.



Shelle Rose Charvet
Wort sei Dank
*Von der Anwendung
und Wirkung effektiver
Sprachmuster.*
Zuerst erschienen 1998

Wenn Sie verstehen wollen, wie jemand „gestrickt“ ist und was ihn motiviert, müssen Sie seine Sprache kennen. Sie gibt Ihnen entscheidende Hinweise darauf, ob jemand z. B. viele Einzelheiten zu einer Sache wissen möchte oder lieber den großen Überblick hat. Die Fähigkeit dazu vermittelt Ihnen dieses Buch anhand einer Vielzahl von Methoden und Beispielen auf Basis des LAB-Profiles. Die Neuauflage wurde umfassend überarbeitet.



Michael Huppertz
**Achtsamkeit. Befreiung zur
Gegenwart**
*Achtsamkeit, Spiritualität und
Vernunft in Psychotherapie
und Lebenskunst.*
Zuerst erschienen 2009

Achtsamkeit spielt eine wichtige Rolle in der Spiritualität und zunehmend auch in der Psychotherapie und der Lebensgestaltung. In jedem dieser Kontexte hat sie eine andere Bedeutung. Ziel jeder Achtsamkeitspraxis ist eine veränderte Lebenshaltung. An einer Haltung zu arbeiten und sie einzuüben, kann eine wesentliche Bereicherung der Psychotherapie werden. Das Comeback der Achtsamkeit in der Psychotherapie wird dargestellt und diskutiert.



Francine Shapiro
EMDR – Grundlagen und Praxis
Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen.
Zuerst erschienen 1999

Dieses umfassende Basiswerk gibt einen fundierten Überblick über Entwicklung und Anwendung von EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Als integratives Therapiemodell, das verhaltenspsychologische, kognitive, psychodynamische, körperorientierte und systemische Elemente umfasst, ermöglicht EMDR, in relativ kurzer Zeit nachhaltige Resultate in der Arbeit mit Patienten zu erzielen.



Lydia Hantke & Hans-Joachim Gorges
Handbuch Traumakompetenz
Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.
Zuerst erschienen 2012

Ein Buch für die Praxis der Arbeit mit traumatisierten Menschen – für alle, die Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen dabei helfen wollen, sich in der Vielfalt der Alltagsanforderungen zurechtzufinden und stabil zu werden für einen Umgang mit den erlittenen Verletzungen.



Dirk W. Eilert
Mimikresonanz
Gefühle sehen. Menschen verstehen.
Zuerst erschienen 2013

Nirgends werden Emotionen so deutlich wie im Gesicht. Die Mimik richtig zu lesen unterstützt Sie darin, schnell zu erfassen, wie sich andere Menschen wirklich fühlen, die Wirkung zu sehen, die Sie bei anderen erzeugen und auch besser zu sehen, ob jemand lügt. Ein reich bebildeter Einstieg in das Thema „Mikroexpressionen“.



Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens
Ich höre was, das du nicht sagst
Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen.
Zuerst erschienen 2004

Dieses Buch ist eine Einladung an Paare, mit Gewaltfreier Kommunikation ihre Liebesbeziehung lebendig zu erhalten wie am ersten Tag – und damit eine tragfähige Basis für die gemeinsame Zukunft zu schaffen. Als Begleiter eines fiktiven Liebespaars begeben sich die Autoren auf eine Reise durch die Höhen und Tiefen beziehungstypischer Dialoge und Konflikte.



Doris Klappenbach
Mediative Kommunikation
Mit Rogers, Rosenberg & Co. konfliktfähig für den Alltag werden.
Zuerst erschienen 2006

Für alle, die daran interessiert sind, ihre Konflikt- und Handlungsfähigkeiten in Beruf und Privatleben zu vertiefen oder zu erweitern, gibt das Buch einen kurzweiligen Einblick in das Konzept und seine Wurzeln. Darauf aufbauend erhält der Leser die Möglichkeit, sich mithilfe praktischer Beispiele und Übungen das wesentliche Handwerkszeug der Mediativen Kommunikation zu erschließen.



Britta Hahn
Ich will anders, als du willst, Mama
Kinder dürfen ihren Willen haben – Eltern auch!
Zuerst erschienen 2007

Im Zusammenleben mit Kindern treten in der Regel zwei Auslöser von Konflikten auf: Die Kinder wollen etwas und die Eltern sagen nein – oder die Eltern wollen etwas und die Kinder sagen nein. Die Autorin zeigt, wie es mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation möglich ist, dass in solchen Konflikten eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern bestehen bleibt und jedes Mitglied der Familie sich zu Hause wohlfühlen kann.

Vorbild sein in einer unsicheren Welt



„Junge Menschen hören nicht auf das, was du sagst. Sie achten auch nicht auf das, was du tust. Sie achten darauf, wie du bist!“

Was denken Jugendliche, wenn sie beobachten, wie Erwachsene ihren Alltag bewältigen, mit Konflikten und Frustration umgehen und ihre Work-Life-Balance organisieren? Etwa: „Erwachsensein ist super. Ich kann es kaum erwarten, bis auch ich in meinem eigenen Tempo lernen und mich entwickeln kann, um dann, im Einklang mit mir selbst, sagen zu können: Ich freue mich, dass ich so bin“? Oder sagen sie nicht doch eher: „Die spinnen doch. Ständig sind sie in Hektik und gestresst, träumen aber von Ruhe. Sie fordern Respekt, ohne sich selbst zu respektieren. Sie wollen sich auf das Wesentliche konzentrieren – und verzetteln sich ständig.“

Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, sich selbst zu hinterfragen sowie kreative und inspirierende Antworten auf u. a. folgende Fragen zu finden:

- Wie zeigen wir durch unsere Art miteinander zu reden, dass Respekt, Klarheit und Empathie nicht nur Ideen, sondern gelebte Werte sind?
- Wie setzen wir klare und verständliche Grenzen, ohne die andere Person oder uns selbst einzuschränken?
- Wie vermitteln wir Jugendlichen durch unsere Art zu sein – als Eltern oder Lehrer:innen – einen Sinn für Schönheit und Freude, trotz des Schmerzes und der Verwirrung, die das Leben mit sich bringt?



Thomas D'Ansembourg, geb. 1957, arbeitete nach dem Studium zunächst als Jurist. Anschließend Ausbildung zum Therapeuten und in Gewaltfreier Kommunikation, insbesondere bei Marshall B. Rosenberg.



Thomas D'Ansembourg
Wie können wir leben ...?
**Um jungen Menschen Sinn zu vermitteln
und ihnen Lust aufs Erwachsensein zu machen?**

200 S., kart., E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0328-5
Auch als E-Book erhältlich

Jetzt bestellen unter www.junfermann.de





Rotkäppchen-Kuchen

Für Kuchen benötigt man eine Springform Ø26 cm.

Rührteig:

- 350 g Sauerkirschen (Abtropfgewicht)
- 175 g weiche Butter oder Margarine
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 3 Eier (Größe M)
- 200 g Weizenmehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- 2 EL Backkakao
- 2 EL Milch

Quarkcreme:

- 30 g Zucker
- 2 Pck. Vanillin-Zucker
- 3 Pck. Sahnesteif
- 250 g Quark (Magerstufe)
- 250 g kalte Schlagsahne

Guss:

- 1 Pck. roter Tortenguss
- 2 gestr. EL Zucker

Die Sauerkirschen erstmal in einem Sieb gut abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen und 250 ml abmessen, evtl. mit Wasser ergänzen. Den Boden der Springform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180 Grad
Heißluft: 160 Grad

Rührteig

Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Vanillin-Zucker unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa eine halbe Minute auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Die Hälfte des Teiges in der Springform glatt streichen. Unter den restlichen Teig Backkakao und Milch rühren und auf den hellen Teig streichen. Darauf die abgetropften Kirschen verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 40 Minuten

Den Kuchen aus der Springform lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Quarkcreme

Zucker, Vanillin-Zucker und 2 Pck. Sahnesteif mischen. Den Quark damit verrühren. Sahne mit 1 Pck. Sahnesteif steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Boden auf eine Tortenplatte legen und die Quarkmasse darauf verstreichen.

Guss

Den roten Tortenguss mit Zucker nach Packungsanleitung, aber statt Wasser mit 250 ml Kirschflüssigkeit, zubereiten, etwas abkühlen lassen (nicht zu lange sonst wird er zu fest um ihn gut zu verteilen) und auf der Quarkmasse verteilen. Den Kuchen mind. 30 Min. kalt stellen.

Guten Appetit!

Kuchenempfehlung von Monika Köster

#junfermannverlag
#junfermann
#junfermannlive
#praxiskommunikation
#activebooks
#apropospsychologie

#verlagspodcast
#onlineseminare
#ratgeber
#fachbuch
#audiobooks

#psychologie
#kommunikation
#gewaltfreiekommunikation
#coaching
#psychotherapie
#trauma
#resilienz
#nlp

#paderborn
#junfermanninside
#bücherliebe
#junfermannautorentag
#verlagsleben