PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 2. Jahrgang Ausgabe 3 – Juni 2016 10€ 19183 ISSN 2364-6802

PRAXIS KOMMUNIKATION

3
2016

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

WIE GEHT'S WEITER?

Arbeit mit Paaren

+

So wie es steht ////////////////////
Coaching mit dem Systemboard

Der Pulpo-Seco-Effekt ////////
Umgang mit destruktiven Mustern

Im Fluss ////////////////////////////
Qigong wird akademisch

Junfermann Verlag

Aktuelle Ausbildungs-Termine auf Seite: 71

wingwave®

DAS KURZZEIT-COACHING FÜR MANAGER, SPORTLER, KÜNSTLER UND ALLE PRÜFUNGSKANDIDATEN

Erfolge bewegen.
Blockaden lösen.
Spitzenleistung erzielen.

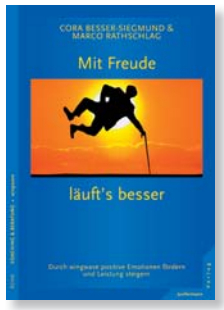
Coach finden oder Coach werden:
www.wingwave.com

- Internationaler Coachfinder
- Deutschsprachige und internationale Ausbildungen
- Neu: Ausbildung zum wingwave Trainer
- Mehr als 5000 Coaches weltweit!
- Internationale Jahrestagung vom 5.-7. November 2016 zum Thema: „Work Health Balance“
- Anerkennung durch die GNLC®

NLC GESELLSCHAFT FÜR NEUROLINGUISTISCHES COACHING e.V.
Die Abkürzung zur Lösung

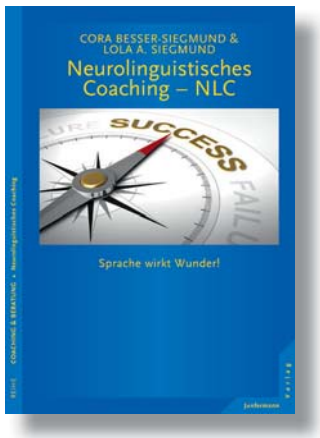
Zum kennenlernen:
Gratis wingwave App!

€ 24,90
ISBN 978-3-87387-758-0



€ 18,90
ISBN 978-3-87387-956-0

€ 49,90
ISBN 978-3-87387-759-7



€ 25,90
ISBN 978-3-95571-446-8

Die wingwave-Coaching-Methode wurde vom Besser-Siegmund-Institut entwickelt.

BESSER SIEGMUND INSTITUT
info@besser-siegmund.de
www.besser-siegmund.de
www.wingwave.com

Das Besser-Siegmund-Institut ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 für den Geltungsbereich: Durchführung und Konzeptionierung von Aus- und Fortbildungen und Individualcoaching

UND WENN ES LIEBE IST

Foto: Kairospress/Thomas Kretschel

In einem Roman über das Erwachsenwerden im Ruhrgebiet sortiert der Ich-Erzähler den Haushalt seiner verstorbenen Mutter, stopft akkurat gefaltete Wäsche und Lavendelseife in Plastiksäcke und staunt. „Nirgendwo eine persönliche Zeile, weder von ihr noch von meinem Vater ...“ Im kalten Schlafzimmer, all die Jahre stets unbeheizt, legt er sich aufs Bett und denkt: „Und wenn alles ganz anders gewesen wäre? Wenn die Eltern sich dem Anschein zum Trotz doch geliebt hätten – mit einer Kraft und einer leidenschaftlichen Ausschließlichkeit, die Kinder, auch erwachsene, nie verstehen können?“[1]

Wir können uns unsere Eltern nur schwer als Liebespaar vorstellen. Und auch sonst gibt es in der Liebe, wie die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe unseres Magazins deutlich machen, keine Gewissheit. Nirgends. Selbst wenn ich sage: ich liebe dich, und zutiefst überzeugt davon bin. Wen oder was meine ich? Wir haben ein Bild, eine Vorstellung vom Anderen, die diesen Menschen auf etwas einengt, das zwangsläufig zu wenig sein wird, um dem gerecht zu werden, was ihn als einzigartiges Individuum ausmacht. Wir vermögen ja nicht einmal von uns selbst zu sagen, wer wir sind, wofür wir sozusagen vom Schöpfer gedacht sind. Von dieser Not übrigens erzählt eine etwas andere als die übliche Lesart der Geschichte von Narziss[2]. Es ist die Geschichte einer tiefen Sehnsucht nach Selbsterkenntnis. Deretwegen verschmäht der Jüngling die Liebe der Nymphe Echo und sucht im Spiegelbild eines Sees sich selbst zu ergründen.

Auf die Frage „Wer bin ich?“ wirft der Spiegel uns nur ein Echo zurück: „... bin ich?“ Nein, Selfies bringen uns nicht weiter. Erst recht nicht, um ein Gegenüber zu gewinnen. „Schauen wir in einen Spiegel“, heißt es bei Paulus im Hymnus an die Liebe, erkennen wir nur „unvollkommen“. Erst „von Angesicht zu Angesicht ... werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin“[3]. Dazu brauche ich ein Du.

Womöglich verlieben wir uns, weil wir im andern etwas von uns selbst entdecken. Und vielleicht etwas erkennen, das uns fehlt. Was wundert es, wenn wir folglich danach streben, eins zu werden. Ein Paar. Wir können versuchen Antworten darauf zu finden, wie sich daraus eine tragfähige Gemeinschaft entwickelt. Wie es zum Beispiel gelingen kann, etwas zu bewahren, das zwei Menschen einst verzaubert hat. Bis zum Schluss. Und – dem Anschein zum Trotz.

Ich wünsche Ihnen Freude und Einsicht bei der Lektüre!

Ihre

Regine Rachow

1 Ralf Rothmann: Milch und Kohle. Suhrkamp, 9. Auflage 2015
2 Peter Nádas: Von der himmlischen und der irdischen Liebe. Rowohlt, 1994
3 13. Kapitel des 1. Korintherbriefes von Paulus (Kor 13,1–13, Hohelied der Liebe)

METAFORUM
Integrative Kompetenzentwicklung

SOMMERCAMP 2016
Italien/Abano Terme ▸ 18.7. - 13.8.

COACHING AUSBILDUNGEN

* Integratives Coaching
* Business Coaching
* Positive Psychologie
* PEP-Ausbildung

BERATEN

* Hypnosystemische Konzepte
* System. Unternehmensberatung
* Facilitating Change & Theorie U
* Resilienz Salutogenese

AUFSTELLEN

* System. Strukturaufstellungen
* Co-Kreative Aufstellungen
* Von alten Meistern lernen
* Psychodrama

EINTAUCHEN

* Angewandte Hypnotherapie
* Ausbildung Systemische Trance
* Virginia Satir Modell
* Ouro Verde & Fogo Sagradro

NEURO-LOGISCHE PROZESSE

* NLP – alle Level
* Zürcher Ressourcenmodell
* Schemacoaching
* mBraining Zertifizierung

LÖSUNGSTALK

* Praxiskurs Mediation
* Konfliktmanagement
* Improvisation (Impro) & Provokative Systemarbeit (ProSA®)

BODYMIND

* Business Yoga
* Embodiment
* Self Neuro Reprogramming
* Intuitive Kompetenzfelder

Trainerbilder von oben nach unten: Bernd Isert, Dr. Gunther Schmidt, Insa Sparrer & Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd, Dr. Stephen Gilligan, Sabine Klenke & Tom Andreas, Anita Hertel, Dr. Noni Höfner & Dr. Charlotte Tracht

KREATIVTAGE 29. - 31. JULI

▼ X-CHANGE ▼
Gemeinsam voneinander lernen

▼ ZUKUNFTSKONGRESS 2.0 ▼
Neue Methoden, Trends & Anwendungen

0049.(0)30.94414900
info@metaforum.com
www.metaforum.com

IN DIESEM HEFT

03 | 2016

TITEL

10 Der Pulpo-Seco-Effekt
Destruktive Muster und Schiebetür-Momente im Miteinander von Paaren.
VON DIRK W. EILERT

14 „Haltet Euch da raus!“
Von inneren Kindern und inneren Eltern. Und wie sie beim Sex mitmischen.
VON PETER BARTNING

18 Warum machst du das?
Bühne frei: unbewusste Spiele in Paarbeziehungen.
VON HORST LEMPART

20 Es wird nie wieder besser?
Schau'n wir mal: Schöner worken zu zweit.
VON RALF GIESEN

24 Getrennt zusammen
Living Apart Together in der Paarbeziehung birgt Konfliktpotenzial.
VON BIRGIT LUTHERER

26 Wenn die Angst übermächtig wird
Kunsttherapie und NLP in der Arbeit mit Paaren, die keine Worte finden für das, was sie bewegt.
VON PETRA DANNEMEYER UND KATJA CZECH

30 Wie Wellen am Strand
Paartherapie mit einer wunderbaren Übung: Mein Raum.
VON ANTJE ABRAM

34 Ewiges Licht der Liebe
Einblick in die Beratungsarbeit mit einem Unternehmerpaar.
VON DANIELA SARRAZIN

36 Sich immer wieder neu begehren
Arbeit mit Paaren in allen Lebensabschnitten.
VON GUNDL KUTSCHERA

40 Hast du mich jemals geliebt?
Über die Liebe und ihre Projektionen.
VON SUSANNE KLEINHENZ

10 Der Pulpo-Seco-Effekt

14 „Haltet Euch da raus!“

18 Warum machst du das?

30 Wie Wellen am Strand

44 Das Problem als Geschenk

MARKT UND MENSCHEN

44 Das Problem als Geschenk
Wie komme ich zu kollektiver Intelligenz? Über Cool Ideas Society. VON ANTONIA KENNEL

48 Es darf auch anstrengend sein
Was hilft, uns zu motivieren? Leistungsmotivation im Coaching.
VON CAROLA HEUMANN UND STEFAN WELLMANN

51 Friedensarbeit mit Paaren
Bericht über ein Symposion von GIPP und Odenwald-Institut. VON MARION MIRSWA

52 Es ist im Fluss
Qigong bekommt einen Platz in der akademischen Ausbildung. VON WILLI NEUMANN

THEMEN UND PRAXIS

54 So wie es steht
Arbeit mit dem Systemboard in der Unternehmensberatung. VON HARTMUT KRIESE

58 Die Magie des Kreises
Täter und Opfer im Talking Circle. Ein Bericht aus dem Hochsicherheitsgefängnis von Wisconsin, USA. VON ANNETT ZUPKE

61 Sprache der Veränderung
NLP ist tot? Es geht doch gerade erst richtig los. Neue Master Class für NLP-Profis.
VON CHARLOTTE SCHMITT UND CHRISTINA UHL

63 Wohin gehe ich?
Coaching mit dem Medizinrad.
VON DAGMAR KONRAD

66 Unkraut im Beton
Glaubenssätze und die Arbeit mit „Energiemustern". VON JENISON THOMKINS

68 Irgendwie läuft es heute zäh
Inkongruentes Verhalten im Coaching.
VON EVELYN WIEAND

SERVICE

03 Editorial
06 Whiteboard
07 Nachgefragt ...
08 News
72 Bücher
74 Trainerportraits
77 Seminarkalender
82 Vorschau
82 Impressum

ERHASCHT

Foto: Lumu

„In der aufgeheizten politischen Atmosphäre, die wir im Moment haben, ist Schwerhörigkeit ein Vorteil. Fast alle Leuten wirken sympathischer, solange man nicht hört, was sie sagen."

Satiriker Harald Martenstein in seiner Kolumne im Zeit-Magazin vom 8. März 2016

„Der blaue Plastikring in der neuen 5-Euro-Münze steht für den blauen Planeten." Also den, den wir mit Plastik zumüllen. Genau mein Humor!

Twitter.com/Schrappse

„Für uns alle ist die Partnerschaft ein Investitionsprogramm mit unsicherem Ausgang. Aber die Bedürfnisse sollten zueinander passen."

Agnes Skupinski-Schwarz, psychomeda.de

„Das größte Geschenk, das Eltern ihren Kindern machen können, ist: sich selbst permanent und ständig weiterzuentwickeln. Wollen Sie, dass Ihr Kind pünktlich ist, seien Sie pünktlich. Wollen Sie, dass Ihr Kind Freude hat, haben Sie Freude. Wollen Sie, dass ihr Kind stark wird, seinen einzigartigen Weg unbeirrt geht und ein erfülltes und erfolgreiches Leben lebt? Dann entwickeln Sie sich selbst weiter."

Facebook, Boris Grundl

Foto: Jonas Rogowski

„Ich setze inzwischen mehr auf die Justiz als die Politik. Mein Team und ich wollen den Humorstandort Deutschland nach vorne ficken."

Jan Böhmermann im Interview nach seiner Erdogan-Lektion über Schmähgedichte. Die Zeit vom 4. Mai 2016.

NOTIERT

Ortstermin

GSA Convention – Performance!

Die German Speakers Association veranstaltet ihre 11. Convention vom 8. bis 10. September in Ulm. Das Motto lautet „Performance 2016 – Serioulsy Speaking". Fester Bestandteil der Veranstaltung ist die feierliche Aufnahme neuer Mitglieder in die „GSA Hall of Fame" und die Vergabe des deutschen Rednerpreises.
www.germanspeakers.org

Ortstermin

Erster Kongress des DACH-PP – Mehr Zufriedenheit

Der Verband für Positive Psychologie im deutschsprachigen Raum (DACH-PP) organisiert vom 17. bis 18. September an der Freien Universität Berlin seinen ersten Kongress. Anwender und Forscher vermitteln neue Erfahrungen und Erkenntnisse darüber, was Burnout und Krankheit verhindert, und wie Menschen stabil Zufriedenheit, Engagement und Gesundheit erlangen.
www.dach-pp.eu/kongress-2016

GELESEN

Beistand von oben

Es klang ja seinerzeit leicht kurzschlüssig, das Wort einer prominenten Frau: Wer in die Kirche gehe, brauche keine Angst vor vollen Moscheen zu haben. Und zugleich fühlte es sich richtig an. Beistand von oben tut zuweilen gut. Nun erschien ein dickes „Handbuch der Seelsorge“, und die Lektüre seiner klugen und gut formulierten Aufsätze bringt uns gewissermaßen den Ur-Standard menschlichen Beistands nahe. Das passt. Die praktische Theologie hat, wie ich lese, viel von der Psychologie gelernt. Da erscheint es gerecht, wenn sich Kommunikationsprofis von der Pastoralpsychologie inspirieren lassen. Und zwar nicht nur dort, wo Menschen durch existenzielle Themen in ihrer „Seinsgewissheit“ erschüttert werden. Ich denke auch an den Umgang mit „Schuld“. Ja, ich weiß, mit dieser Kategorie tun wir uns zuweilen schwer. Doch gibt es einen besseren Weg als den, den die Seelsorge bietet? Und der Vergebung möglich macht – gegenüber unseren Nächsten wie unseren Feinden? Und vor allem: uns selbst gegenüber?

▸ Wilfried Engemann (Hrsg.): Handbuch der Seelsorge. Grundlagen und Profile. Evangelische Verlagsanstalt, völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2016 | 68,– €

GESEHEN

Das Publikum öffnen

Wenn wir ein Eröffnungs-Chart für unser Seminar planen, dann haben wir hier die Chance unsere fachliche Souveränität mit einem persönlichen Auftritt zu verbinden. Das wirkt freundlich und öffnet das Publikum dem Thema und dem Trainer, der Trainerin gegenüber. Ich selbst erläutere gern, was die Teilnehmenden in den folgenden Stunden oder Tagen erwartet. Vier Punkte sollten sichtbar werden: Die **Verbindung** zu den Teilnehmern durch ein Symbol, ein Keypicture. Wenn ich in Wuppertal arbeite, freuen sich die Kursanten stets über eine Schwebebahn im Bild. Hier im Chart überreicht die Figur eine Blume als Sinnbild für mein Angebot. Das **Thema** gehört dazu, es hilft zu fokussieren. Weiter Information über **Maßnahmen**, Tools oder Methoden. Nicht zuletzt: Wie wirkt sich das Gelernte auf die Zukunft aus? Ein Stichwort zum **Transfer** macht Lust aufs Lernen. Die Elemente müssen nicht alle über ein Symbol artikuliert werden.

▸ Martina Lauterjung, www.skizzier-blog.de

EIGENES FLIPCHART AN DIE REDAKTION SCHICKEN?
Einfach melden unter: 0 38 60–50 28 66

NACHGEFRAGT

1. Rache ist süß, heißt es. Zumal in der Liebe. Wie gut kann es mir tatsächlich helfen, mich für eine Kränkung zu „rächen“?

2. „Alle glücklichen Familien gleichen einander“, so beginnt Tolstoi sein Epos „Anna Karenina“. Was ist Ihre Erfahrung: Gibt es etwas, das allen glücklichen Paaren eigen ist?

Antje Abram, Köln

1. Das „süße“ Gefühl ist nur oberflächlich. Die effektivere Variante besteht darin, sich die Gefühle dahinter – wie Schmerz, Wut oder Trauer – bewusst zu machen und dem Anderen mitzuteilen.

2. Ähnliche Werte und Einstellungen: zu Familie, Geld, oder zum Einsatz für den Job. Weniger relevant sind gleiche Hobbys. Denn was nützt es, wenn beide gern wandern und sich dabei permanent über Geld streiten?

Dirk Eilert, Berlin

1. Hinter einem Rache-Impuls steht meist Ärger, der durch eine Wertverletzung ausgelöst wird. Rache führt in eine Negativspirale und ist nicht zu empfehlen. Ein offenes Gespräch kann dagegen zur Heilung beitragen.

2. Das gegenseitige Eingehen auf „Schiebetür-Momente“ – auf Augenblicke, in denen man ein Bedürfnis ausdrückt, meist nur mimisch. Glückliche Paare erkennen diese Momente und treten durch die Tür.

Ich und mein iPhone

Der Gummihand-Effekt ist eine in der Psychologie bekannte Illusion. Psychologen aus Münster, Leiden und Regensburg zeigten nun, dass Menschen im Experiment auch ihre Smartphones in ihr körperliches Ich integrierten. Dabei legte die Versuchsperson ihre linke Hand auf einen Tisch, abgeschirmt, sodass die Person ihre Hand nicht sieht. Sichtbar neben der verborgenen Hand platzierten die Forscher jeweils eine Gummihand, das Smart- oder iPhone der Versuchsperson, eine Computermaus oder ein Smartphone-förmiges Holzteil. Die eigene, nicht sichtbare Hand und das sichtbare künstliche Objekt wurden dann für einige Minuten synchron oder (als Kontrollbedingung) asynchron mit einem Pinsel gestreichelt. Bei synchroner Stimulation empfanden die Versuchspersonen alle Objekte stärker dem eigenen Körper zugehörig. Und die typische räumliche Verschiebung der eigenen nicht sichtbaren Hand hin zum sichtbaren Objekt spürten sie nur bei Gummihand und Smartphone.

Vermutlich ist unser körperliches Selbst viel flexibler und plastischer, als angenommen, wenn auch ein Smartphone, das einer menschlichen Hand ganz und gar nicht ähnlich sieht, eine starke Illusion erzeugt. Wir schauen täglich auf unser Phone und spüren, wie wir es bedienen, sagen die Autoren. Eine Kombination aus Empfinden, Sehen und vergangener Erfahrung sorge wahrscheinlich dafür, dass wir bestimmte Objekte in unser Körperschema integrieren. Wie weit die Flexibilität des körperlichen Ichs geht, müsse in weiteren Studien überprüft werden. **Christina Heimken**

Liepelt, R.; Dolk, T.; Hommel, B.: Self-perception beyond the body... Psychological Research First online: 07 April 2016; DOI: 10.1007/s00426-016-0766-1

ERWARTUNGEN UND VERHALTEN

Das halt ich aus

Das Schmerzempfinden von Männern verändert sich, wenn man ihnen zu verstehen gibt, dass sie empfindlicher beziehungsweise unempfindlicher als Frauen seien, und dies jeweils evolutionspsychologisch begründet: entweder dass sie als Jäger besonders gut an Schmerzen gewöhnt seien. Oder dass Frauen durch die Schmerzen der Geburt besonders abgehärtet seien. Zu diesem Ergebnis kommt die Psychologin Katharina Schwarz von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, die u. a. den Einfluss von Erwartungen auf Wahrnehmung und Verhalten untersucht. Bedeutsam sei das sowohl für Therapien als auch in der Forschung selbst. Denn auch Wissenschaftler haben Erwartungen, die ins Versuchsdesign einfließen und Probanden ohne Absicht beeinflussen und Ergebnisse verfälschen können. **Robert Emmerich**

Schwarz, K. A.; Pfister, R. & Büchel, C.: Rethinking explicit expectations ... Trends in Cognitive Sciences. doi: 10.1016/j.tics.2016.04.001

NEUROWISSENSCHAFTEN

Gleich klappt's besser

Ob wir eine Tür aufschließen oder nach einem Gegenstand greifen: Selbst bei einfachen, oft geübten Bewegungsaufgaben geht ein und derselbe Mensch unterschiedlich schnell und präzise vor. Ein Teil dieser sogenannten Leistungsvariabilität geht auf Unterschiede in der Gehirnaktivität zurück. Nachwuchsforscher des Exzellenzclusters BrainLinks–BrainTools der Universität Freiburg entwickelten einen selbstlernenden Algorithmus, der es erlaubt, kurz vor der Ausführung einer motorischen Aufgabe deren Präzision vorherzusagen. Das Verfahren könnte Trainingsmethoden im Sport sowie die Rehabilitation nach einem Schlaganfall verbessern. Die Studie ist im Fachjournal „Frontiers in Human Neuroscience" erschienen. **Rudolf-Werner Dreier**

Meinel, A.; Castaño-Candamil, S.; Reis, J.; Tangermann, M.: Pre-Trial EEG-Based Single-Trial Motor Performance Prediction to Enhance Neuroergonomics for a Hand Force Task. In: Frontiers in Neuroscience. DOI: 10.3389/fnhum.2016.00170

DIGITALE TRANSFORMATION /////

Deutschland: wenig flexibel

Mobiles Arbeiten und Telearbeit sind in Polen, Großbritannien, der Schweiz und Deutschland weniger verbreitet als anderorts in Europa. Das ergab eine Befragung unter 1.352 Personalverantwortlichen und Managern von Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitern in 16 europäischen Ländern. In Polen z.B. dürfen weniger als 50 Prozent der Mitarbeiter von zu Hause aus arbeiten. Nordeuropa lag durchschnittlich bei 87 Prozent der Mitarbeiter. Zusammen mit Spanien, Benelux und Österreich erscheinen diese Märkte in Bezug auf die „digitale Transformation" der Arbeitswelt als am weitesten entwickelt. Die Studie wurde vom Marktforschungsunternehmen IDC und dem Software-Anbieter Cornerstone OnDemand durchgeführt.

FRAUEN IM TOP-MANAGEMENT

USA: Eine reicht

Frauen in Führungspositionen sind auch heute noch die Ausnahme. Und was passiert, wenn es denn mal eine Frau an die Spitze geschafft hat? Haben es andere Frauen in der Firma dann leichter? Die letzte Frage haben Forscher um den Ökonomen David Gaddis Ross von der Universität von Florida klar verneint. Und zwar auf der Basis ihrer Studie, in der sie Daten von 1.500 amerikanischen Firmen aus einem Zeitraum von 20 Jahren auswerteten. Sobald es eine Frau geschafft hatte, schien das Interesse weiter weibliche Führungskräfte zu gewinnen zu erlahmen. Dem männlichen Management reiche offenbar eine „Alibifrau", vermutet Studienleiter Ross.

Dezsö, C.L.; Ross, D.G.; Uribe, J.: Is there an implicit quota on women in top management? Stretegic Management Journal, 1/37, 2016, 98–115. DOI: 10.1002/smj.2461

Glücklich währt nicht länger

Glück als Lebensgefühl verlängert das Leben selbst keineswegs. Das fand eine Forschergruppe an der University of New South Wales in einer Studie mit 700.000 Frauen heraus. Auch umgekehrt würde Bitterkeit als vorherrschendes Gefühl das Leben nicht signifikant verkürzen.

Arbeitszeugnisse werden in Deutschland pro Jahr geschrieben. Reine Verschwendung! Mehr als die Hälfte der Personalentscheider liest die nicht einmal zu Ende. Das ergab eine Studie eines BWL-Professors der Universität Jena. Jedes zweite Unternehmen nutze Arbeitszeugnisse kaum für die Personalauswahl und nehme sich für die Analyse dieser Texte „0 bis 3 Minuten" Zeit.

DER PULPO-SECO-EFFEKT

Enttarnung eines destruktiven Musters. Und Plädoyer für den Schiebetür-Moment, der Paare glücklich macht.

VON **DIRK W. EILERT**

Wie können Sie in einem Paarcoaching erkennen, wie es um die Beziehung Ihrer beiden Klienten bestellt ist? An welchen festgefahrenen Emotionen sollten Sie ansetzen, um ein Paar möglichst schnell und nachhaltig auf dem Weg zurück ins Beziehungsglück zu unterstützen? Und was macht eine Partnerschaft wirklich glücklich? Antworten darauf können entscheidend für das Gelingen einer Liebesbeziehung wie eines Paarcoachings sein. Und die Wissenschaft hat dazu für die Coachingpraxis sehr nützliche Erkenntnisse gewonnen.

Der amerikanische Psychologe John Gottman, einer der führenden Experten auf dem Gebiet der Paarforschung, hat in mehr als 40 Jahren über 3.000 Paare analysiert, um herauszufinden, was eine Partnerschaft glücklich macht. Und er entdeckte dabei, woran sich vorhersagen lässt, dass sich eine Beziehung dem Ende nähert.

Das Experiment, mit dem er dabei am häufigsten arbeitete, ist das Konfliktgespräch: Er lässt ein Paar 15 Minuten lang eine Unterhaltung über ein Thema führen, bei dem sich die beiden nicht einig sind. Auf jedes Gesicht ist eine Kamera gerichtet, die alle Regungen aufzeichnet, sodass Gottman über einen Split-Screen die Mimik von jedem einzeln analysieren kann. Zusätzlich werten trainierte Beobachter die Mimik sowie andere nonverbale und verbale Signale während des Paargesprächs aus. Der Aufwand lohnt sich: Mit seinen Berechnungen gelingt es Gottman, nach dem 15-minütigen Gespräch mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit vorauszusagen, ob das Paar in 15 Jahren noch verheiratet sein wird oder nicht. Und es hat sich herausgestellt, dass besonders eine Emotion negativ auf das Beziehungsglück wirkt. Vor allem, wenn sie in einer Partnerschaft wiederholt auftritt.

Ein kleines Quiz

Bevor wir uns diese Emotion näher ansehen, gibt es ein kleines Quiz. Schauen wir uns dafür exemplarische Dialoge von zwei Paaren an, die ich so und in abgewandelter Form schon oft angehört habe.

Paar 1:

Mia: Du hast heute Morgen mal wieder die Zahnpastatube offen gelassen *(leicht genervt)*.
Ben: Ich finde es nicht o.k., in welchem Ton du gerade mit mir sprichst *(verärgert)*.
Mia: Es nervt mich, dass du heute Morgen die Zahnpastatube offen gelassen hast, obwohl wir schon ein paar Mal darüber gesprochen haben *(etwas ruhiger)*.
Ben: Sprich nicht mit mir, als wäre ich ein Kind *(jetzt sehr verärgert)*.
Mia: Mich macht das echt traurig, dass wir uns wegen einer Zahnpastatube so streiten *(traurig)*.
Ben: Mich auch *(verärgert)*.

Paar 2:

Emma: Du hast heute Morgen wie immer die Zahnpastatube offen gelassen *(leicht genervt)*.
Tom: Das habe ich nur gemacht, weil du mich morgens immer so hetzt und ins Bad willst *(vorwurfsvoll)*.
Emma: Na, sicher doch *(mit sarkastischem Unterton)*!
Tom: Na, sicher doch *(äfft Emma nach)*!
Emma: Du lässt die Zahnpastatube doch absichtlich offen, weil du weißt, dass mich das ärgert *(verärgert)*.
Tom: Jetzt geht das schon wieder los *(rollt die Augen)*.

Mal aus dem Bauch heraus: Was schätzen Sie, welches der beiden Paare ist einer Trennung näher? Bevor ich das Rätsel lüfte, gebe ich Ihnen noch ein paar Bewertungskriterien an die Hand.

Verachtung: unbemerkt, doch unaufhaltsam

Laut Gottman ist Verachtung die Emotion, die sich am destruktivsten auf Stabilität und Glück einer Beziehung auswirkt. Langsam, zunächst unbemerkt, aber unaufhaltsam geht sie an ihr zerstörerisches Werk und ist insofern vergleichbar mit einem besonders unangenehmen Zeitgenossen: der gemeinen Getreidewanze. Ihre nur wenige Millimeter großen Junglarven fressen sich nahezu unbemerkt in ein Getreidekorn hinein und höhlen es von innen aus. Nur eine kleine Einstichstelle im Korn liefert den drohenden Hinweis.

Finden Sie den Gedanken an eine Wanze eklig? Dann haben Sie gleich die nächste richtige Assoziation zur Verachtung. Diese ist in ihren emotionalen Ursprüngen nämlich dem Ekel sehr verwandt, was sich auch mimisch äußert. Tatsächlich deuten viele Menschen das Hochziehen der Oberlippe, im Grunde einer der beiden ▸

Abb. 1: Einseitiges Hochziehen der Oberlippe – eine Mischung aus Ekel und Verachtung

Abb. 2: Verachtung treibt eine Partnerschaft auseinander.

prototypischen Gesichtsausdrücke für Ekel, als Verachtung. So ganz falsch liegen sie damit nicht: Wird die Oberlippe nur einseitig hochgezogen, mischt sich in der Tat zum Ekel Verachtung dazu (siehe Abb. 1).

Hinzu kommt, dass in einer Beziehung Ekel meist der Verachtung vorausgeht oder sie begleitet. Zu Beginn missfällt uns eine Verhaltensweise des anderen nur, und wir zeigen mimische Reaktionen, die auch bei Ekel auftreten. Nach und nach blicken wir dann verächtlich, von oben, auf diese Gewohnheit und unseren Partner herab. In Anlehnung an eine Situation zwischen einem Paar, das ich einmal in einem Tapas-Restaurant beobachtete, spreche ich vom *Pulpo-Seco-Effekt*. Dort bot ein Mann seiner Begleitung ein Tapas mit getrocknetem Tintenfisch (spanisch: Pulpo Seco) an. Sie zog die Oberlippe hoch und rutschte ein Stück zurück.

Mit dem Pulpo-Seco-Effekt meine ich das Auftreten von Ekel oder Verachtung oder von beidem in einer Liebesbeziehung. Wenn der Pulpo-Seco-Effekt sich nicht gegen ein Essen richtet, das man nicht mag, sondern gegen den Partner, wirkt er sich verheerend auf die Paarbeziehung aus. Die Liebenden entfernen sich emotional und schließlich auch körperlich voneinander. Schritt für Schritt wird das Beziehungsglück ausgehöhlt und die Stabilität der Partnerschaft wankt.

Faszinierend ist auch noch ein weiterer Nachweis, den Gottman führte: Ärger zeigte sich im Unterschied zu Verachtung und Ekel nicht als ein Vorhersagefaktor für die Unzufriedenheit und das Auseinanderbrechen einer Beziehung.

Das mag daran liegen, dass uns Ekel und Verachtung – anders als Ärger – auf Distanz zu einer Person bringen. Bei Ekel treten wir sinnbildlich gesprochen einen Schritt zurück – und zwar auf horizontaler Ebene. Bei Verachtung nehmen wir auf vertikaler Ebene Abstand: Wir stellen uns über den anderen, fühlen uns überlegen und gucken von oben auf ihn herab, ohne den anderen zu respektieren. Da jedoch eine funktionierende Beziehung zwischen zwei Menschen gegenseitigen Respekt voraussetzt, zerstört Verachtung die Basis einer Partnerschaft (siehe Abb. 2).

Die destruktiven Muster des Pulpo-Seco-Effekts

Um die destruktiven Muster des Pulpo-Seco-Effekts zu erkennen, achten Sie insbesondere auf die stille Sprache der Mimik. Verachtung erkennen Sie hier durch das einseitige Einpressen eines Mundwinkels, meist kombiniert mit einer Unterbrechung des Blickkontakts. Ekel zeigt sich kulturübergreifend durch zwei prototypische Gesichtsausdrücke: Rümpfen der Nase oder Hochziehen der Oberlippe (siehe Abbildungen 3 bis 5).

Darüber hinaus offenbart sich Verachtung häufig auch auf verbaler Ebene, und zwar in drei Formen:

1. Sarkasmus: Die Worte des Gegenübers werden im Gespräch höhnisch kommentiert. Beispiele sind Aussagen mit ironischem Unterton wie „Klar!" oder „Na sicher doch!".
2. Spott: Etwas, das der Gesprächspartner gesagt hat, wird durch übertriebenes Nachäffen seiner Art etwas zu sagen oder seines emotionalen Zustandes ins Lächerliche gezogen.
3. Kränkungen als direkte Form von Verachtung, welche die Missachtung gegenüber dem Empfänger durch offen herabsetzende Aussagen deutlich macht. Beispiel: „Du bist ein Idiot!"

Halten Sie in einem Paarcoaching also Ausschau nach den destruktiven Mustern des Pulpo-Seco-Effekts in Form von Ekel und Verachtung. Genau dort können Sie mit Ihren Interventionen ansetzen, um dem Paar zu helfen, aus der Negativspirale auszusteigen.

Die Schiebetür-Momente

Wie kommt es überhaupt dazu, dass ein Paar in die Negativspirale des Pulpo-Seco-Effekts gerät? In seinen Paarstudien identifizierte Gottman als ersten Schritt hinein in eine Negativspirale das Übersehen von Bedürfnissen.

In einer Beziehung formulieren wir unsere Bedürfnisse und Bitten manchmal in Worten, aber oft auch einfach nur nonverbal. „Früher haben wir mehr gekuschelt" oder „Kannst du morgen die Kinder aus der Schule abholen?" sind offen ausgedrückte Wünsche in Richtung unseres Partners. Auch eine Aussage wie „Ich muss dir unbedingt etwas erzäh-

Zwei prototypische Gesichtsausdrücke für den Ekel. Rechts: Die Verachtung ist gekennzeichnet durch das Einpressen eines Mundwinkels.

len, mir ist was echt Tolles passiert!" drückt ein Bedürfnis aus.

Doch häufig zeigen sich Bedürfnisse lediglich nonverbal. Neulich machten meine Frau und ich beispielsweise einen Spaziergang. Als ich zufällig eine Buchhandlung entdeckte, huschte ein kurzer Ausdruck von Freude über mein Gesicht. Meiner Frau entging er natürlich nicht und sie sagte zu mir: „Na komm, lass uns reingehen. Ich weiß doch, dass du Bücher liebst."

Solche Augenblicke nennt Gottman *Schiebetür-Momente*. Wenn unser Partner ein Bedürfnis ausdrückt, haben wir zwei Möglichkeiten: Entweder wir schieben die Tür, die sich gerade öffnet, auf und treten ein oder wir ziehen sie zu und wenden uns ab. In der Hektik des Alltags werden wir nicht jeden Schiebetür-Moment positiv nutzen können. Das ist völlig in Ordnung und passiert auch glücklichen Paaren. Geschieht es allerdings zu oft, sind wir enttäuscht und vielleicht auch verärgert. Wir gehen dazu über, unsere Bedürfnisse mehr und mehr auf nonverbaler Ebene zu formulieren.

Übersehene Schiebetür-Momente stauen sich an und führen früher oder später zu einem Konflikt. Studien zeigen: Wir erinnern uns an offene Konfliktthemen stärker als an gelöste. Gelingt es also nicht, den Streit harmonisch zu beenden, vermehren sich früher oder später die destruktiven Gefühle in einer Beziehung, bis schließlich der Pulpo-Seco-Effekt die Oberhand gewinnt. Und da Verachtung – auch das zeigen Studien – die Empathie hemmt, werden Schiebetür-Momente mehr und mehr übersehen.

Sie sind also Gefahr und Chance zugleich. Übersehen wir Schiebetür-Momente, bringen wir unsere Partnerschaft in die Negativspirale. Nutzen wir sie, setzen wir eine positive Beziehungsdynamik in Gang. Vorausgesetzt, wir treten durch die Tür und gehen auf die dahinter liegenden Bedürfnisse unseres Partners ein. Natürlich sollten wir dabei auch unsere eigenen Bedürfnisse beachten. Niemand sollte sich aufgeben, um alles nur noch für den Partner zu tun. Ziel ist eine harmonische Balance zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen. Auch diese Balance der verschiedenen Bedürfnisse kann ein wichtiges Thema im Coaching sein.

Fotos im Text: Bettina Volke

Lösung des Rätsels:

Der erste Satz ist in beiden Dialogen fast identisch. Es gibt allerdings einen kleinen, wichtigen Unterschied: Das Wörtchen „immer" gibt der Aussage im zweiten Dialog einen kritischen Unterton. Tom antwortet darauf direkt mit einer Schuldzuweisung, dann gehen Emma und er zu Verachtung über. In unserem ersten Paardialog finden sich hingegen nur Hinweise auf Ärger und Trauer. Da Verachtung, wie wir gesehen haben, eines der destruktivsten emotionalen Beziehungsmuster ist, lautet die Lösung: Emmas und Toms Beziehung ist in Gefahr.

Zum Autor
Dirk W. Eilert
ist Experte für nonverbale Kommunikation und Entwickler der Mimikresonanz-Methode. Er ist Buchautor und leitet in Berlin die Eilert-Akademie für emotionale Intelligenz.

„HALTET EUCH DA RAUS!"

Von inneren Kindern und inneren Eltern.
Und wie sie auch beim Sex mitunter kräftig mitmischen.

VON **PETER BARTNING**

Sex „machen" kann jeder; der Trieb zur Fortpflanzung ist wie bei Tieren angeboren. In Sexualität schwelgen zu können ist nicht so selbstverständlich. Und wahrscheinlich sind nur wenige Paare in der Lage, im Laufe der Jahre ihr Genießen so weit zu kultivieren, dass sie in – wortwörtlich – stundenlanger Vereinigung miteinander verbunden sein können. Das, was menschliche Sexualität zu etwas Besonderem zu machen vermag, ist also keineswegs angeboren. Es kann entwickelt werden.

Bei meiner Arbeit mit Paaren treffe ich Menschen, die mitunter im schönsten Sex urplötzlich die Lust verlieren: Erektion oder Libido sind einfach weg. Dieses Phänomen, wie viele andere sexuelle Themen auch, lässt sich mit dem Konzept des inneren Kindes erklären. Und das Konzept bietet, sofern die Betroffenen es wünschen, auch eine Lösung entsprechender Probleme.

Das innere Kind ist ein symbolhafter Ausdruck für die Teile unserer Psyche, die die Kindheit in allen Altersstufen repräsentieren. Da gibt es zum Beispiel innere Kleinkinder, innere Säuglinge, innere Teenager. All unsere Erfahrungen und die damit verbundenen Emotionen aus früheren Altersstufen sind unauslöschlich in uns gespeichert und können jederzeit reaktiviert werden – die schönen wie die problematischen.

Beispielsweise blickt jemand tief in Gedanken über seine Arbeit aus dem Fenster, und plötzlich bemerkt das innere Kind, wie schön die Sonne auf die Bäume scheint. Er erinnert sich an

freudestrahlende Tage der Kindheit. Und fühlt sich plötzlich glücklich!
Ein anderer ist gerade bei seiner Arbeit innerlich verquer – sein inneres Kind hat gewissermaßen keine Lust mehr, weil es früher öfter zur Leistung gezwungen wurde. Doch es wird beiseitegeschoben, denn „Arbeit ist Arbeit!" Das innere Kind wird sich gegen einen solchen Kontaktabbruch wehren, um vielleicht doch noch bemerkt zu werden. Dieses unterbewusste innere Ringen mit sich selbst frisst enorm viel seelische Energie. Hingegen hätten wenige Sekunden an Verbundenheit mit dem inneren Kind in Form eines kurzen Einfühlens genügt, die inneren Kräfte wieder fließen zu lassen. Dann hätte er seine Arbeit vielleicht sogar noch beschwingter fortsetzen können!
Und nun zu den Paaren beim Sex. Die sind nicht alleine, sondern im Unterbewusstsein verankert sind auch die Vorbilder der Eltern damals, die verinnerlichten sogenannten inneren Eltern. Wenn zwei Menschen Sex haben, können durchaus auch die vier Eltern der beiden unsichtbar mit im Bett sein! Kleines Gedankenexperiment: Was würden wohl Ihre Eltern *von damals* dazu sagen, was Sie jetzt miteinander im Bett so treiben? Die meisten von uns würden sich bei einer derartigen Vorstellung schütteln! Und schon reagiert das innere Kind in uns auf die elterliche Stimme „Pfui, schämst du dich nicht?" damit, dass es die Lust verliert ...

Innere Eltern sind meistens recht hartnäckig.

Die inneren Eltern reden also mit, und zwar ständig. Sie sind nur meist schwierig wahrnehmbar. Viel deutlicher ist die Reaktion des inneren Kindes darauf, in diesem Fall: der Lust-Verlust.
Wie kann man mit solchen elterlichen „Stimmen im Ohr" umgehen? In meinem ersten Buch[1] habe ich das ausführlich beschrieben. Hier sehr vereinfacht: Als der Erwachsene können wir den inneren Eltern unmissverständlich die Grenze setzen, indem wir einen selbst gewählten „Zauberspruch" anwenden, etwa: „Eltern, haltet euch da endlich raus!" Oder ruhiger und ebenso wirksam: „Ich habe gehört, was ihr gesagt habt, und ich werde mich anders entscheiden, als ihr es wollt." Das dauert nur wenige Sekunden, kann aber ungemein befreiend wirken. Oft hat das damalige Kind zum Thema „Sexualität" von den Eltern problematische Gefühle übernommen, z. B. Ekel oder Angst. Man drängt dann zwar die unangenehmen Gefühle weg, aber sie lassen einen nicht so ganz los und können sich auch beim Sex ausgesprochen störend auf die Stimmung auswirken. Innere Eltern sind – natürlich „nur zum Besten" – meistens recht hartnäckig. Der Partner könnte, wenn er das merkt, streiten: „Du bist ein Schlappschwanz/du bist frigide!" Und manch einer sucht in seiner Sehnsucht nach einem sexuell erfüllten Leben den Ausweg unterbewusst in einer Flucht nach vorn. Er trachtet immer und überall nach Sex – auch in Clubbesuchen, beim Partnertausch oder durch Fremdgehen. Und oft mit der inneren Erklärung, „weil man ja eine rigide Sexualerziehung hatte".
Dies wäre jedoch nur ein Behandeln von Symptomen. Clubbesuche, Fremdgehen oder Partnertausch werden die Sehnsucht nach Anerkennung durch den eigenen oder andere Partner nie erfüllen, weil die Suche an der falschen Stelle erfolgt. Im Erwachsenenalter kann uns eine „Bestätigung" als Mann bzw. als Frau von niemand anderem als uns selbst gegeben werden. Diese Anerkennung hätten einzig und allein die Eltern uns als Teenager gewähren müssen. Heute können wir lernen, wie wir als Erwachsene unseren inneren Teenager auch in seiner Sexualität bestätigen.
Die Kindheit ist zwar ein für alle Mal vorbei. Jedoch leben wir alle wie in Parallelwelten: Da ist zum einen der oder die Erwachsene – und zum anderen sind da innere Kinder aus allen Altersstufen. Es passiert ständig

1 Peter Bartning: Auf dem Weg mit dem Inneren Kind. Herder, 2015

Es passiert ständig und fast unbemerkt, dass das Unterbewusstsein in frühere Zeiten zurückschaltet.

und fast unbemerkt, dass das Unterbewusstsein in frühere Zeiten zurückschaltet, und so bleiben womöglich das damalige Sehnen, die damalige Irritation, Verletzung, Wut usw. weiter bestehen. Schon Sigmund Freud hatte solches Zurückspulen auf längst vergangene Zeiten „Wiederholungszwang" genannt. Einen denkbaren Ausweg aus diesem Wiederholungszwang bietet die Innere-Kind-Arbeit an.

Wer sich in seiner Praxis mit einem sexuellen Thema seines Klienten konfrontiert sieht, kann mit hilfreichen Fragen eine Arbeit mit dem inneren Kind anstoßen:

- Wie sind Ihre eigenen Eltern mit dem Thema „Sexualität" umgegangen, in Ihrer Zeit als Säugling, als Kleinkind, als größeres Kind? Und wie als Pubertierende/r?
- Gab es unbefangenes Nacktsein, z. B. beim Baden, oder waren die Eltern verlegen, wenn man sie zufällig unbekleidet antraf?
- Haben Ihre Eltern Sie aufgeklärt? Oder wer?
- Und wie wurden Sie damals aufgeklärt? Lediglich über rein „technische" Abläufe, verlegen oder frei, und auch über beglückende Erfüllungsmöglichkeiten?
- Wie reagierten Ihre Eltern auf Ihr Heranreifen zum jungen Mann, zur jungen Frau? Mit Freude und Unterstützung, mit Ablehnung, gar mit Fallenlassen?

Zu erwachsenem Umgang mit unserer Sexualität und zur Reife in der Liebe gehört, dass der Erwachsene immer mehr seine Inneren-Kind-Anteile erkennt und deren Signale zu deuten lernt. Zwar haben die inneren Kinder ebenso wenig wie die damals realen Kinder den Geschlechtsverkehr im Sinn, wohl aber kennen sie sich mit Doktorspielen, Neugier und unbefangener Nacktheit aus. Erst der innere Teenager in der Pubertät ist an genitalem Sex interessiert.

In meiner Arbeit mit Paaren geht es u. a. um solche Grundfragen, etwa: Sind Sie mehr für Regelmäßigkeit wie „Mittwochs haben wir immer Sex" oder mögen Sie es lieber spontan? – Kinder lieben Regelmäßigkeit, wenn aber das innere Kind vielleicht wegen erlebter Unzuverlässigkeit tief verängstigt ist, könnte der Erwachsene es mehr und mehr in die Freude einladen und damit befreien.

Soll es hingegen nur immer „spontan" zugehen und mag jemand sich nicht festlegen, könnte dies auf eine eher rigorose Erziehung hindeuten, gegen die sich ein rebellisches inneres Kind zur Wehr setzt. Auch hier wäre erwachsene Flexibilität angebracht.

Und Paartherapie bietet auch fortgeschrittene Möglichkeiten. So erleben zum Beispiel Säuglinge in wonniger Einheit mit der Mutter pure Glückseligkeit. Diese Gefühle können reaktiviert werden – z. B. in stundenlanger Vereinigung etwa bei tantrischem Sex, wo sich die Präsenz der Erwachsenen kombiniert mit der Wonne von Verschmelzung und Sich-Auflösen der inneren Säuglinge. Diejenigen, die dies schon einmal erlebt haben, berichten darüber als ein einzigartiges ekstatisches Fest!

Auf unserer „Spielwiese Sex" kann das Wissen um unsere Inneren-Kind-Anteile sehr erhellend wirken.

Zum Autor
Peter Bartning
Theologe, Paartherapeut und Systemischer Supervisor. Bei Herder erschien soeben sein Buch „Das Innere Kind in der Paarbeziehung".

NEU: Jetzt testen!

AB JETZT IM IM HANDEL

Erhalten Sie spannende Einblicke in sich selbst und andere durch überraschende Geschichten über Persönlichkeit, Gesundheit, Verhalten, Gefühle und Beziehungen.

Jetzt versandkostenfrei für nur 6,50 Euro bestellen
unter www.psychologiebringtdichweiter.de/einzelhefte

COVER FOTO: ERIC VAN DEN ELSEN // HAARE & MAKE-UP: ELLEN ROMIJN // STYLING: INGE DE RIDDER // MODEL: ANNEMARIE

WARUM MACHST DU DAS?

Bühne frei: Unbewusste Spiele in Paarbeziehungen.

VON **HORST LEMPART**

„Sehr geehrter Herr Lempart, wir würden mit Ihnen gern einen Termin vereinbaren, weil an unserer Kommunikation etwas nicht stimmt."

Was dieses „etwas" ausmacht, können mir die beiden nicht sagen. Immerhin hält sich jeder selbst für „ganz normal und sachlich" im Gespräch. Das „Problem" muss also außerhalb der eigenen Einflussmöglichkeiten liegen. Wer dem anderen die Schuld zuschreibt, der überträgt ihm gleichzeitig die Verantwortung, etwas zu verändern. Die erhoffte Entlastung wird erkauft durch das Gefühl der Ohnmacht. Selbst kann man gar nichts machen, alle Möglichkeiten liegen im Spielfeld des anderen.

Warum also lange spekulieren, wie es bei den zweien in der Kommunikation läuft? Beide sind anwesend, streiten kann man über jedes Thema, und in der vor uns liegenden Stunde kann sich viel Dynamik entwickeln. Also: Bühne frei! Auf der Bühne der heutigen Auseinandersetzung liegt ein zusammengekehrtes Schmutzhäufchen. Mehrfach am Tag kehrt sie den Schmutz auf dem gefliesten Boden zusammen und räumt ihn – meist jedenfalls – weg. Davon bekommt er aber nichts mit, weil er von Montag bis Freitag auf Montage weilt. Und genau am Wochenende, wenn er dann einmal sein gemütliches Zuhause genießen möchte, liegt der Dreck herum: zusammengekehrt und einfach liegengelassen. „Kann das denn so schwer sein? Und das ist nur ein einzelnes Beispiel: Ob schmutziges Geschirr, Müll oder der Wäscheständer." Er wolle das ja nicht dramatisieren, aber er habe auch viel zu tun.

Beide sind mit großem Eifer und starker emotionaler Beteiligung bei der Sache. Mein Kopf bewegt sich wie beim Zuschauen auf einem Tennis-Court: Advantage hier, Game dort.

Wer erkämpft den nächsten Punkt? In der Unterhaltung geht es weniger um die treffenderen Argumente als um das letzte Wort. Das eine ist noch nicht ganz raus, da saust die Antwort schon mit der nächsten Salve zurück.
Mir kommt eine Idee: Musterunterbrechung durch neue Spielregeln.
Ich nenne die Übung „Was ich von dir verstanden habe". Dazu gibt es eine klare Trennung in Sprecher und Zuhörer. Der Zuhörer bekommt die Aufgabe, alle Inhalte des Sprechers zusammenzufassen. Danach stellt er die Frage: Habe ich alles richtig zusammengefasst und verstanden? Erst, wenn der Sprecher dies bestätigt, kann der Zuhörer in die Rolle des Sprechers schlüpfen, die Rollen werden also getauscht.
Wenn aus Sicht des Sprechers wesentliche Teile seiner Aussagen verlorengegangen sind, wiederholt er diese. Der Zuhörer fasst dann erneut zusammen und rückversichert sich. Dadurch entstehen diverse Feedbackschleifen. Der Prozess der Kommunikation verlangsamt sich deutlich. Für meine beiden Klienten ist diese Übung eine erhebliche Herausforderung. Sie erfordert von beiden große Selbstbeherrschung und viel Energie, sich auf den anderen zu konzentrieren.
Auffallend ist die Selbstbeschränkung der Klientin. Sie ist auch dann mit der Zusammenfassung einverstanden, wenn der Mann nur einen Bruchteil der Inhalte wiedergibt. Ich spreche sie darauf an, sie lächelt schamvoll, bekommt glasige Augen und meint: „Das ist halt so. Er hört mir nie zu. Warum macht er das?" Schuld ist der andere. Eigenverantwortung übernehmen? Wofür? Gespielt wird also ein Doppel. In jeder Spielhälfte stehen Opfer und Täter.
Mich erinnert das an die unbewussten Paarspiele, die Jürg Willi in seinem Bestseller aus den 90er-Jahren „Die Zweierbeziehung"[1] beschreibt. Inwieweit gebe ich mich für den Partner auf oder vermag es, meine Autonomie zu wahren? Paarbeziehungen sind immer Bewegungen um die Pole Nähe und Distanz. Je besser es Paaren gelingt, diese Ambivalenz gemeinsam auszuhalten und zu gestalten und in einer dynamischen Balance zu bleiben, umso belastbarer wird die Beziehung bei Differenzen.
Bei sehr engen Verbindungen, in Paarbeziehungen, innerhalb der Familie oder bei engen Freundschaften, sind wir besonders empfänglich für Kränkungen. Die Meinung der anderen ist uns wichtig. Und die Beziehungspartner wissen in der Regel sehr gut, welche Tasten zu drücken sind, um uns auf die Palme zu bringen.
Bei meinen Klienten steht hinter der Defensive das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein. „So, wie ich bin, bin ich nicht o.k." Diese Selbstwertzweifel führen zu innerer Instabilität, zu vorübergehender Orientierungslosigkeit. Was ist denn jetzt eigentlich richtig oder falsch, gut oder schlecht, moralisch oder unmoralisch? Um möglichst schnell wieder den verloren geglaubten Boden unter die Füße zu bekommen, reagieren Gekränkte mit Schuldzuschreibungen oder Vorwürfen, erheben teilweise ihr eigenes Verhalten zu allgemeingültigen „Man-muss-Funktionen", die Maßstäbe setzen. Willi bezeichnet diese immer wiederkehrenden Muster („Grundmelodien") der Partner als das gemeinsame Unbewusste, das Zusammenspiel der Partner als „Kollusion".
Paarkonflikte geben die Möglichkeit, wichtige Informationen über die eigenen wunden Punkte und Verletzlichkeiten zu erhalten. Vermutlich sind deutlich mehr als 50 Prozent der unangenehmen Situation unserer eigenen Geschichte geschuldet. Es lohnt sich also, eine Streitkultur zu entwickeln, die uns auf den Weg der Selbsterkenntnis führt.
Bis zu unserem Wiedersehen verordne ich daher dem Paar das „Problem". Sie sollen in einem gemeinsam definierten Zeitrahmen regelmäßig alle aufgelaufenen Streitpunkte zur Sprache bringen mithilfe der Übung „Was ich von dir verstanden habe." Sie verständigen sich darauf, dass sie dafür am Samstagmorgen nach dem Frühstück eine Stunde Zeit reservieren. Sollte außerhalb dieser Stunde etwas „übel auffallen", dann sind beide aufgefordert, die Situation und ihre Gedanken dazu für den nächsten Samstag schriftlich festzuhalten. Sie vereinbaren außerdem: Sollte es ein akutes, nicht aufschiebbares Anliegen geben, laden sie sich gegenseitig zu einem Gespräch ein, das trotzdem in zeitlichem Abstand zum Ereignis liegt. Sie vergleichen das mit einem Mitarbeiter-Kritikgespräch, dem eine Terminvereinbarung vorausgeht. Dadurch möchten beide impulsive, spontane Überschuss-Reaktionen vermeiden.
Drei Wochen vergehen. Bei unserem nächsten Wiedersehen beobachte ich, wie sich beide sehr darum bemühen, den anderen ausreden zu lassen. Vielleicht ist das nur der Beobachter-Effekt, vielleicht auch schon ein erstes Arbeitsergebnis. Die Klientin betont, wie schön sie es findet, dass ihre Wirklichkeit „völlig in Ordnung" sei. Der Mann meint, es würde ihm gar nichts ausmachen, auch mal den Dreck aufzuwischen. Ihm ginge es ja vielmehr um das Grundsätzliche.
Die beiden haben noch ein gutes Stück Arbeit vor sich. Paarbeziehungen sind eben auch Arbeitsbeziehungen. ◂◂

Zum Autor
Horst Lempart
Coach in eigener Praxis in Koblenz. Buchveröffentlichung: „Ich habe es doch nur gut gemeint" (Junfermann, 2015).
www.horstlempart.de

1 Jürg Willi: Die Zweierbeziehung. rororo, 1990

ES WIRD NIE WIEDER BESSER?

Schau'n wir mal: Schöner worken zu zweit.

VON **RALF GIESEN**

„Das kann er nie wiedergutmachen!" Claudia brach in Tränen aus. „Das kann er nie wiedergutmachen!", wiederholte sie.
Und dann fuhr sie fort zu berichten, was in ihr vorging, wie sie ihren Mann erlebte und wie schwarz sie die Zukunft sah, wenn sie *das* glaubte: „Es ist wie ein Stich ins Herz, wenn ich ihn nur ansehe. Es fühlt sich so eiskalt an und so getrennt von ihm. Ich fühle mich so unendlich ohnmächtig, möchte am liebsten schreiend weglaufen und gleichzeitig fühle ich mich wie versteinert, bin sprachlos, bringe keinen Mucks heraus. Das macht mich alles so traurig, weil es nie, nie mehr besser werden wird." Nun kullerten auch Volker Tränen über die Wangen, während er einfach dasaß und zuhörte. Er wusste natürlich, dass sie verletzt war. Doch es war das erste Mal, dass er auf diese Art und Weise miterlebte, wie tief diese Verletzung ging und wie genau sich sein Vertrauensbruch bei seiner Partnerin auswirkte, wie sie darauf innerlich reagierte. All dies bewegte ihn sichtlich.
Claudia und Volker hatten mich vor ein paar Wochen kontaktiert. Sie standen vor den Scherben ihrer Beziehung. Es war die pure Verzweiflung, die für den Mut und die Offenheit sorgte, sich ohne Vorerfahrung mit Coachings oder The Work gleich für ein einwöchiges Paar-Coaching auf Mallorca zu entscheiden. Sie sahen es als letzte Chance, sozusagen.
Mithilfe der Fragen und Umkehrungen, die als „The Work" bekannt sind, hatten wir an den ersten beiden Tagen schon einige kleinere Baustellen bearbeitet. Die beiden hatten also exemplarisch am eigenen Leib erleben können, wie The Work funktioniert. Am dritten Tag ging es nun gewissermaßen ums Ganze, wir waren bei *dem* Thema angekommen, vor dem sie beide machtlos standen und das ihre Beziehung zu vergiften schien.
Volker hatte Claudia betrogen, alkoholisiert, auf der Weihnachtsfeier, mit einer Kollegin. Das Ganze hatte nicht länger als zehn Minuten gedauert, doch es hatte offenkundig genügend Power, eine sechs Jahre währende Beziehung von jetzt auf gleich in die tiefste Krise zu stürzen, die sie je hatten und von der sie sich in den letzten 15 Monaten nicht wirklich erholen konnten. Gleich am nächsten Tag war es herausgekommen, sie fragte ihn nach der Feier und er hatte einfach nicht lügen können. Der ersten Ohnmacht folgten Vorwürfe, auf seiner Seite gab es vor allem Scham und Hilflosigkeit. Das zog sich einige Wochen hin. Anschließend war das Beste, das ihnen einfiel, zu versuchen, Gras über die Sache wachsen zu lassen.
Doch so sehr sie sich auch bemühte, für Claudia funktionierte das nicht. Ganz im Gegenteil, mit der Zeit hatte sich in ihr die Überzeugung verfestigt: „Das kann er nie wiedergutmachen". Da solche Überzeugungen selten alleine daherkommen, wurde sie begleitet von weiteren einschränkenden Ideen über die Beziehung. „Es wird nie wieder so werden wie früher." „Unsere Beziehung ist zum Scheitern verurteilt." Über sich selbst dachte Claudia: „Ich genüge ihm nicht", „Ich bin nicht attraktiv". Und über ihn dachte sie: „Er wird nie monogam sein."

An diesem Nachmittag landeten wir zunächst bei der Antwort auf die Frage: „Wer wärest du ohne den Gedanken (das kann er nie wiedergutmachen)?" Claudia erkannte, dass sie ohne diesen Gedanken wieder Hoffnung hätte. Ihr fielen Worte ihres Vaters ein: „Die Zeit heilt alle Wunden". Und wie das für sie wirklich schon oft gestimmt hatte. Ohne den Gedanken konnte sie erkennen, wie Volker sich wirklich Mühe gab, sie zurückzugewinnen und wie sie sein Verhalten auf der Weihnachtsfeier wirklich für einen Ausrutscher hielt und grundsätzlich davon ausging, dass er ihre Werte teilte. Kurz, ihr Blick wurde ausgewogener und ressourcenorientierter. Es war deutlich spürbar, wie ihre Atmung tiefer wurde und sich etwas in ihr zu entspannen schien.

Kurz darauf kamen wir zu den Umkehrungen. Die erste lautete: „Er kann es wiedergutmachen." Es war an Claudia herauszufinden, ob dieser Satz auch wahr sein könnte und – falls dem so sei – ein konkretes Beispiel zu finden, wie das geschehen könnte. Ihren defokussierten Blick hätte man als „abwesend" interpretieren können, doch er steht einfach für die Intensität, mit der der Verstand sich auf die Suche nach einer Antwort begibt. Der Antwort auf eine Frage, die der Verstand sich vorher nicht zu stellen erlaubte. Und dann setzte sich in ihrer Mimik immer mehr ein schelmisches Lächeln durch. Claudia drehte ihren Kopf, wandte sich zum ersten Mal Volker zu und fand Worte für eine mögliche Wiedergutmachung.

Seine Augen wurden größer, er schluckte, hatte vermutlich schon erwartet, dass es mit einem Blumenstrauß nicht getan sei, doch es war klar, dass er sich in diesem Moment nichts Schöneres vorstellen konnte, als ihr einen lang gehegten Wunsch zu erfüllen.

Der Schmerz sagt, dass es mit mir zu tun hat

Im Prozess des Workens, also des Untersuchens dieser Überzeugungen mithilfe wiederkehrender Fragen und Umkehrungen, werden ein ums andere Mal zwei Dinge deutlich:

1. Wir leiden nicht unter den Ereignissen, sondern unter unseren Interpretationen der Ereignisse.

Nicht die Ereignisse an sich sind das Problem, sondern all die Überzeugungen, die sich in der Folge einstellen. Diese erscheinen so realistisch, dass wir sie als Fakten wahrnehmen. Gleichzeitig sammelt unser Verstand weitere Belege, um das zu bestätigen, was wir eh schon glauben, sodass wir blind werden für andere Aspekte der Realität. Genau diese „Aspekte" dürfen dann beim Worken wieder auftauchen.

2. Paare haben nicht „ein Problem", das sie miteinander teilen, sondern jede(r) hat sein eigenes.

In diesem Fall litt beispielsweise Volker vor allem unter seinem Selbstangriff. Er warf sich vor, schwach und impulsgesteuert zu sein, sich nicht im Griff zu haben, nicht für diejenigen Sorge zu tragen, die ihm wirklich am Herzen lagen, kein richtiger Mann und kein verantwortungsbewusster Partner zu sein. Und während er versuchte mit ihrem „Angriff" sowie auch mit seinem eigenen zu leben, war er alles andere als in der Lage, selbstbewusst zu überlegen, was er dazu beitragen könnte, gemeinsam mit Claudia aus diesem tiefen Loch herauszufinden. Schwach und schlecht wie er sich fühlte, war an die Möglichkeit einer funktionierenden Wiedergutmachung nicht zu denken.

Somit war „sein" Problem nach Claudias Work auch noch nicht gelöst. Das geschah erst am folgenden Tag, als er sich mit seinen eigenen stressvollen Überzeugungen beschäftigte. Seinem Selbstangriff zu begegnen war in diesem Zusammenhang sicherlich ein guter Beitrag dazu, einen Wert wie Treue in der Beziehung zu Claudia selbstbewusst zu leben. Oder anders formuliert: Zu glauben, „schwach und impulsgesteuert zu sein" ist die beste Voraussetzung dafür, sich genau so zu verhalten.

Ich freute mich für Claudia und Volker, dass sie den Mut hatten, ehrlich ihre Gedanken miteinander zu teilen, und ich liebe es, dazu beizutragen, dass Paare diese Möglichkeit wahrnehmen. Oft entstehen dann diese magischen, intimen Momente, in denen wir uns so verletzbar zeigen und den anderen schonungslos an unseren Gedanken und den Reaktionen darauf teilhaben lassen. Wenn das, was uns trennt, sich verflüchtigt, ist ein Mehr an Nähe die natürliche Folge. So offen und verletzlich sind wir, wie Byron Katie sagt, „irresistible and addictive", unwiderstehlich und süchtig machend.

Gleichzeitig kann ich mich selbst gut erinnern, wie schwierig das oft erscheint. Chris und ich waren auf einer längeren Reise durch Indien und machten gerade einen Strandspaziergang, als er plötzlich meinte: Ich habe eine paar stressvolle Gedanken über dich, magst du sie hören? Da war dieses „Ja, klar" auf der einen Seite und die andere Seite war auch da: „Oh nein, wer weiß, was da kommt, ob ich damit umgehen kann." Ich bin froh, dass das JA gesiegt hat, und aus den ersten Gedanken wurden viele, viele mehr.

Resilienz-Trainer Ausbildung
mit Steinbeis Hochschul-Zertifikat

Resilienz-Trainer Teil 1
Grundlagen (separat buchbar)
Datum: 10.-13.11.2016
Dauer: 4 Tage
Investition: 950,- Euro inkl. MwSt.

Resilienz-Trainer Teil 2
Umsetzung in Training und Seminaren
Datum: 8.-11.12.2016
Dauer: 4 Tage
Investition: 1250 Euro inkl. MwSt.
zzgl. Hochschulzertifikat (auf Wunsch)

Ort: Hotel Freizeit In – Göttingen, jeweils zzgl. Tagungspauschale

www.Resilienz-Akademie.com

Wenn ich heute seine stressvollen Gedanken über mich höre, gibt es zwei Möglichkeiten, die gut funktionieren, und eine, die ich niemandem empfehlen würde.
Wenn das, was ich höre, mich erreicht und milde oder heftig schmerzt, ist das ein Zeichen dafür, dass er Recht hat: Mist, auch er glaubt über mich das, was ich selbst glaube und von dem ich am liebsten hätte, dass es nicht stimmen würde. Dann geht es erst einmal darum, das einzugestehen, mir dessen bewusst zu werden und es weder vor mir noch vor ihm zu leugnen.
Oft ist es auch so, dass ich seine stressvollen Gedanken über mich höre und es löst nicht viel in mir aus. Dann geht es einfach um seine Geschichte und darum, ihn zu begleiten, und das ist dann leicht und einfach und ich lasse mich genauso wie er überraschen, ob die eine oder andere Umkehrung am Ende „wahrer" ist. Für uns beide ist es am Ende immer ein Gewinn, wenn eine Geschichte uns weniger trennt.
Nur eins funktioniert nicht (mehr): Einen stressvollen Gedanken über mich zu hören, zu erleben, dass es schmerzt – UND davon auszugehen, dass der Gedanke nicht stimmt. Diesen Kampf habe ich aufgegeben. Die Einsicht, dass der Schmerz grundsätzlich ein Zeichen dafür ist, dass dieser Gedanke mehr mit mir zu tun hat, als mir lieb ist – und dies anzunehmen, das ist einer der größten Schritte auf dem Weg eine glückliche Beziehung zu leben.

The Work von Byron Katie

Mithilfe von vier Fragen und einigen Umkehrungen gelingt es uns zu erfahren, dass es allein unsere Gedanken sind, die unser Leiden verursachen. Jeder stressvolle Gedanke wird mit diesen vier Fragen überprüft.
1. Ist das wahr?
2. Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du das glaubst?
4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Kehre nun den Gedanken um und finde heraus, ob die Umkehrungen ggf. genauso wahr sind oder vielleicht noch eher zutreffen.

Weitere Informationen auf www.thework.com/deutsch

Zum Autor
Ralf Giesen
NLP Lehrtrainer (DVNLP), Certified Facilitator (ITW) und Lehrcoach (vtw). Er gehört zum Team von Byron Katie und ist Veranstalter ihres Silent Retreats.

GETRENNT ZUSAMMEN

Living Apart Together in der Paarbeziehung birgt Konfliktpotenzial. Eine Beratung.

VON **BIRGIT LUTHERER**

Die Partner leben in einer festen Beziehung. Geteilt wird aber lange nicht alles. Vor allem nicht der Wohnraum. Jeder lebt für sich in seinem eigenen Umfeld und ist sein eigener Herr. Gleichwohl werden Aktivitäten gemeinsam geplant und unternommen. Das nennt sich *Living Apart Together, LAT*: getrennt zusammenleben.

Das Intimleben findet je nach Absprache bei ihr oder ihm statt. Manchmal bleibt man auch übers Wochenende zusammen, sozusagen durch Tisch und Bett vereint. Die persönliche Freiheit bleibt erhalten, Verpflichtungen halten sich in einem verträglichen Maß. Doch der schöne Schein trügt. Was dem einen paradiesisch anmutet und für ihn unbeschwerte Freiheit bedeutet, kann für den anderen Qualen der Sehnsucht bedeuten.

Das Lebensmodell LAT ist ein Luxus-Kind unserer Zeit. Noch vor wenigen Jahrzehnten war die Möglichkeit in dieser Form als Paar zu leben undenkbar. Heute sind moralische Bedenken und Wohnungsmangel verschwunden. Der Markt für Singles wächst. Jede Branche bewirbt diese Gruppe der Bevölkerung. Der Wirtschaftsfaktor ist groß. Individualität zu leben scheint heute das höchste erstrebenswerte Gut zu sein.

Individualität zu leben und gleichzeitig eine ernsthafte, tiefe Bindung zum Partner einzugehen – passt das zusammen?

Von der Grundfiguration der Beziehungsstruktur erscheint mir das Paarbeziehungsmodell LAT bedenklich. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er ist von jeher von Bindungen abhängig, z. B. zur Mutter, zur Familie, zur Sippe. Die garantieren Nahrung, Zuwendung, Sicherheit, Schutz. Das Bedürfnis legen wir nicht so ohne Weiteres ab, da brauchen wir uns nichts vorzumachen. Genauso taucht früher oder später der Wunsch nach einer engen, verlässlichen Beziehung zum Partner auf. Die feste Beziehung bedeutet auch hier: Nähe, Fürsorge, Anerkennung, Geborgenheit etc.

Wenn Beziehung ernst gemeint ist und auf Dauer und Zukunft ausgerichtet ist, kommt jedes Paar an einen Punkt, wo es entscheiden muss: Lebe ich meine Individualität um jeden Preis oder gehe ich Kompromisse ein für ein klassisches Zusammenleben? Möchte ich das eine oder das andere, vielleicht sogar weder das eine noch das andere? An diesem Punkt war auch Frau P., als sie sich an mich wandte.

Die Klientin erzählt mir bei unserem ersten Termin, dass sie „eigentlich" sehr glücklich mit ihrem Partner sei. „Jürgen und ich sind sehr verliebt ineinander. Wir können nicht mehr ohne einander leben. Wir sind füreinander geschaffen. Niemals zuvor hatte ich einen Partner, mit dem ich so viele Gemeinsamkeiten hatte, Interessen teilen konnte und bei dem ich mich so wohl fühlen konnte. Er ist einfach perfekt. Auch insgesamt, meine ganze Situation ist zum ersten Mal in meinem Leben perfekt. Nachdem meine Tochter eine eigene Wohnung gefunden hat, lebe ich alleine und genieße in vollen Zügen meine neu gewonnene Freiheit. Jürgen wohnt im nahe gelegenen Nachbarort in seiner eigenen Wohnung und ich in meiner. Die Freiheit ist herrlich."

Frau P. wirkt geradezu euphorisch. Und warum sitzt sie hier? Nun schildert mir die Klientin, dass ihr Partner den Wunsch äußerte, mit ihr in eine gemeinsame Wohnung zu ziehen. Einerseits sei die Vorstellung reizvoll für sie, aber sie befürchte, ihre Unabhängigkeit zu verlieren. Andererseits befürchte sie, wenn sie nicht auf den Wunsch ihres Partners eingeht, ihn zu verlieren. „Was soll ich nur tun? Ich weiß nicht mehr weiter. Meine Gedanken drehen sich nur noch um dieses eine Thema, wie auf einem Karussell."

An dieser Stelle hake ich ein und fasse zusammen, was Frau P. mir mitgeteilt hat. Zum einen möchte ich mich dadurch vergewissern, dass ich das Gesagte genau verstanden habe, und zum anderen, was vielleicht noch wichtiger ist, dass Frau P. sich verstanden fühlt. Im Anschluss kläre ich meinen Beratungsauftrag mit Frau P. Welchen Wunsch hat sie an mich? Was möchte sie hier, in meiner Beratung, für sich erreichen? Frau P. überlegt eine Weile und sagt dann: „Ich glaube, ich möchte eine Lösung finden, die sowohl für mich als auch für Jürgen zufriedenstellend ist."

Wie kann ich mir dieses „zufriedenstellend" vorstellen? Darauf weiß sie keine Antwort. Sie hat selbst keine genaue Vorstellung davon. Deshalb mache ich ihr folgenden Vorschlag: „Frau P., ich möchte Sie einladen, mit mir eine kleine Reise in die Zukunft zu machen. Stellen Sie sich vor, alle Ihre Probleme und Bedenken hätten sich über Nacht aufgelöst. Wie würden Sie, sagen wir mal in einem halben Jahr, leben? Was müsste dann gegeben sein, damit Sie sagen könnten, dass Sie zufrieden sind?" Wieder bleibt Frau P. eine Antwort schuldig. Deshalb gebe ich ihr diese Frage als „Hausaufgabe" mit. Zu Hause, in ihrer vertrauten Umgebung, kann sie sich in Ruhe dieser Frage widmen. Ich bitte Frau P., sich das zu überlegen und Notizen zu möglichen Antworten zu sammeln.

In der folgenden Sitzung erlebe ich Frau P. aufgeschlossen und zuversichtlich. Stolz zeigt sie mir ihre „gemachten Hausaufgaben". Eine Reihe von Wünschen ist rot markiert. Ich frage sie, welche Bedeutung die Markierung hat. Das seien jene Wünsche, sagt Frau P., von denen sie glaube, dass sie erfüllt sein müssten, damit sie mit ihrem Partner Jürgen zufrieden leben könnte. Ihre Wünsche lauten u. a.: die eigene Freiheit zu behalten; unabhängig zu sein; Selbstbestimmung; Nähe zuzulassen, wenn sie es will; jede Möglichkeit zu nutzen bei Jürgen zu sein.

Da es viele Wünsche sind, frage ich Frau P., ob es Prioritäten gibt. Frau P. ist sich nicht sicher. Also schlage ich ihr vor, anhand einer Wunschscheibe die Wichtigkeit zu erarbeiten. Das erweist sich als sehr nützlich. Frau P. sortiert ihre mitgebrachten Punkte, und nun befinden sich die wichtigsten zwei im Zentrum der Scheibe: „Nähe zulassen, wenn ich es möchte" und „Selbstbestimmung".

Und plötzlich wird ihr etwas klar. Sie erkennt, dass manche Wünsche offenkundig ein schöner, jedoch nicht realisierbarer Traum sind. Und dass sie nicht viel mit ihr und ihrer Wirklichkeit zu tun haben. Indem meine Klientin ihre Gedanken und Wünsche sichtbar zu Papier gebracht hat, hat sie gleichzeitig damit begonnen, ihren Lösungsweg zu erkennen. Mehr noch, durch unsere Arbeit wird ihr immer klarer, was sie wirklich möchte.

Während weiterer Sitzungen erkennt Frau P. immer deutlicher, wie sie ihren Weg gehen könnte, um vom Wunsch in die Wirklichkeit zu gelangen. Wir nutzen dafür Tools aus der systemischen Beratung, der lösungs- und ressourcenorientierten Beratung, darunter Elemente nach Steve de Shazer, Carl Simonton, Gunther Schmidt und Carl Rogers. Außerdem absolviert Frau P. ein Kommunikationstraining. Vor allem mittels der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernt sie, ihre wirklichen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und klar zu äußern.

Frau P. erkennt im Laufe unserer Sitzungen ihren Weg, der sie in eine zufriedenstellende Lösung führt. Dazu gehört für sie, dass sie kleine Schritte in Richtung Zusammenleben mit ihrem Partner Jürgen unternimmt. Dadurch hat sie die Möglichkeit, immer wieder zu prüfen, ob es ihr auch gut geht mit ihrer Entscheidung. Sie behält so ihre persönliche Freiheit, um die sie so sehr besorgt ist. Auch hat sie erkannt, dass ehrliche Kommunikation unentbehrlich ist für ihr Wohlergehen.

Zur Autorin
Birgit Lutherer
Paar- und Sexualberaterin
im IBP Nettetal.
www.ipb-nettetal.de

WENN DIE ANGST ÜBERMÄCHTIG WIRD

Kunsttherapie und NLP in der Arbeit mit Paaren, die keine Worte finden für das, was sie bewegt.

VON **PETRA DANNEMEYER**
UND **KATJA CZECH**

Alles fing mit der großen Liebe an. Komme, was wolle – für Lisa und Robert schien nichts unmöglich. Für alle Probleme gab es schon irgendwo die Lösung. Die beiden redeten viel miteinander, immer voller Interesse für den anderen. Es schien nichts Schöneres für Lisa und Robert zu geben, als einander die ganze Welt und noch viel mehr zu erklären. Doch dann – die Krise kam plötzlich und heftig – wurden sie sprachlos. Sie fanden keine Worte mehr. Aus, vorbei.

Wie Beziehungskrisen aus Alltagsroutine oder verlorener Liebe entstehen, und welche Methoden dann hilfreich sind – darüber haben Paartherapeutinnen und Coaches schon viel geschrieben. Was aber, wenn etwas so Ungeheuerliches geschieht, dass es den Partnern die Sprache verschlägt?

Uns begegnen in unserer Praxis mitunter solche Schicksalsschläge: Eine Mutter überfährt in einem Moment der Unachtsamkeit ihr dreijähriges Kind. Ein Ehemann kämpft um das Überleben seines mittelständischen Betriebes und will seine Sorgen ganz allein tragen, weil seine Frau an einer Immunkrankheit leidet und er den Arzt so verstanden hat, dass Stress und Sorgen ihren Zustand dramatisch verschlechtern würden. Sie weiß nicht, warum er sich so einigelt – und die Ehekrise nimmt ihren Lauf. Oder, wie es bei Lisa und Robert war: Sie leidet an einer Krebserkrankung und beide haben Angst, dass Lisa sterben könnte.[1] Plötzlich hat

1 Namen geändert. Der Fall ist echt. Lisa und Robert sind einverstanden damit, dass wir die Arbeit mit ihnen als Lehrbeispiel veröffentlichen. Lisa hat ihre Erkrankung überwunden.

ihre Welt einen bedrohlichen Riss bekommen. Und sie empfinden das als so entsetzlich, dass sie darüber nicht miteinander sprechen können.
Wenn die Worte fehlen, kann auch der Coach oder die Therapeutin mit einer ausschließlich den bewussten Verstand ansprechenden Arbeit mitunter wenig bis nichts bewirken. Deshalb verbinden wir in solchen Fällen NLP mit Elementen der Kunsttherapie. Die Bilder, die dabei entstehen, ermöglichen eine Draufsicht auf das Thema und eine gemeinsame Reflexion. Durch den Gestaltungsprozess finden die Partner wieder Worte für bisher Unsagbares. Wir stellen unser Vorgehen am Beispiel von Lisa und Robert vor.[2]
Was der Coach unbedingt beachten sollte:

- Er muss sich gut auf die beiden Klienten einstellen können.
- Er weiß zu jeder Zeit zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden, enthält sich selbst jeglicher Interpretation oder Bewertung der entstehenden Arbeiten und greift sanft ein, wenn ein Klient das Werk seines Partners bewertet.

Während eines Vorgespräches wird dem Paar das Vorgehen kurz erläutert. Außerdem führt der Coach eine Informationssammlung und die Auftragsklärung durch und hilft dem Paar bei einer Zielformulierung. Dann beginnt der bildnerische Gestaltungsprozess, der im Folgenden beschrieben wird.

Der Prozess:

1. Zielformulierung vom Vorbereitungsgespräch bestätigen bzw. modifizieren lassen.
2. Darstellung der gegenwärtigen Situation: Beide Partner malen oder zeichnen unabhängig voneinander, also so, dass sie den anderen nicht sehen. Anweisung (Formulierungsvorschlag): *Malt oder zeichnet bitte ein Bild, das die eigenen Gefühle in der gegenwärtigen Situation ausdrückt.*
(siehe Abbildungen Lisa 1 und Robert 1 auf Seite 28)
3. Lisa zeigt Robert ihr Bild. Coach an Robert: *Schau es dir an und sag uns, was dieses Bild für dich ausdrückt und welche Gefühle in dir aktiviert werden.*
Robert: „Ich sehe ein tiefes Loch, in das etwas gefallen ist. Das Bild erzeugt in mir Einsamkeit, Hilflosigkeit und Bedrohung, Angst, aus dem Loch nicht mehr herauszukommen." Lisa hört nur zu, kein Kommentar.
4. Robert zeigt Lisa sein Bild. Gleiche Anweisung wie in Schritt 3.
Lisa: „Das Bild wirkt bedrohlich, aggressiv, zerrissen. Als würde etwas explodieren. Es macht mir Angst, macht mich unruhig." Robert hört nur zu, kein Kommentar.
5. Lisa nimmt nun Roberts und Robert Lisas Bild. Dazu nehmen beide einen Bogen Transparentpapier. Anweisung an beide: *Leg das transparente Blatt auf das Bild und male/zeichne darauf, was dem Bild deiner Meinung nach guttut.* Anschließend werden die Transparentpapierbögen zur Seite gelegt.
6. Jetzt legen beide ihr eigenes Bild vor sich hin. Anweisung: *Sage uns, was dein Bild für dich ausdrückt.* Wir beginnen mit Lisa.
Lisa: „Ich fühle mich wie die kleine Kugel, die eingehüllt ist in eine schützende Hülle. Aber die Hülle ist so stark und übermächtig, dass ich mich nicht mehr bewegen kann. Der Schutz gibt mir einerseits Sicherheit, macht mich aber auch handlungsunfähig." Robert hört nur zu, das ist wichtig: keine Bewertung der Aussagen von Lisa. Robert legt anschließend sein Bild aus.
7. Robert: „In mir herrscht totales Chaos. Ich komme gedanklich nicht zur Ruhe, seit ich weiß, was mit dir ist. Ich habe Angst, so eine Angst, dass mir mein gesamtes Leben um die Ohren fliegt. Ich fühle mich hilflos." Lisa hört nur zu, keine Bewertung der Aussagen von Robert.

> Plötzlich hat ihre Welt einen bedrohlichen Riss bekommen.

8. Coach hilft, die Aussagen der beiden zu vergleichen und darüber zu reflektieren.
   - Die Aussagen zum Bild Lisas lauten:
     - In ein tiefes Loch gefallen.
     - Eingehüllt in eine schützende Hülle, die übermächtig ist.
   - Die Aussagen zu Roberts Bild:
     - Zerrissen, als würde etwas explodieren.
     - Hilflos, mein Leben fliegt mir um die Ohren.
   - Ergebnis: Beiden Partnern wird klar, inwieweit sie ihre eigenen Ängste auf den anderen übertragen und dessen Verhalten interpretiert haben.
9. Lisa legt ihr Bild mit dem von Robert angefertigten Transparentbogen aus. Anweisung an Lisa: *Betrachte das Bild und sag uns dann, wie dieses auf dich wirkt und wie sich dein Empfinden durch Roberts Ergänzung verändert.*
Lisa: „Die blaue Linie ermöglicht mir wieder Bewegung. Ich kann die Hülle verlassen und agieren." ▸

2 In Anlehnung an die Methode *progressives therapeutisches Spiegelbild* des italienischen Psychiaters und Kunsttherapeuten Maurizio Peciccia; ausführlich: Kunst als Heilung für die gespaltene Seele, Mitschnitt eines Kongressvortrages in der Akademie Heiligenfeld, Auditorium Netzwerk, 2011.

Lisa 1

Lisa 2

Lisa Robert

Robert 1

Robert 2

Siehe Abbildungen Lisa 2 (Lisa mit von Robert aufgelegtem Transparentpapier) und Robert 2 (Robert mit von Lisa aufgelegtem Transparentpapier).
Robert ergänzt: „Für mich ist es eine besondere Leiter, die Hilfe, die ich dir anbiete, um aus dem Loch herauszukommen. Du brauchst Kraft und Halt. Ich wollte dich so gern unterstützen, doch niemals erdrücken in meiner Fürsorge!"

10. Schritt 9 wird nun mit Roberts Bild wiederholt.
Robert: „Der Halbkreis ist wie ein Rahmen, der beruhigend auf mich einwirkt. Wenn ich das Bild umdrehe, ist er wie ein Schutzschirm, der mir Halt gibt."
Lisa ergänzt: „Ich möchte, dass du mir deine Gedanken mitteilst, damit ich weiß, was dich bewegt. Ich möchte dir so gern Ruhe schenken und Vertrauen, dass wir die Situation gemeinsam bewältigen."
11. Aufgabe: Das Paar soll nun, inspiriert durch die schon entstandenen Bilder, ein gemeinsames neues Bild malen bzw. zeichnen. In diesem Prozess dürfen Lisa und Robert miteinander sprechen; der Therapeut bzw. Coach protokolliert den geführten Dialog und greift im anschließenden Gespräch auf einzelne Impulse daraus zurück (siehe Abbildung Lisa und Robert).
12. Lisa und Robert formulieren ihre Wünsche aneinander, die sie – jeder für sich – von dem gemeinsamen Bild gespiegelt bekommen.
Lisa: „Ich möchte getragen sein von Vertrauen und Schutz. Dabei möchte ich mich so frei wie möglich bewegen können und dich an meiner Seite haben."
Robert: „Ich möchte dir meine Gedanken mitteilen und wünsche mir dabei, dass du mir signalisierst, wenn du Trost und Hilfe brauchst."

Nach dieser Arbeit vereinbaren wir weitere Coaching-Termine, in denen die Glaubenssätze über die befürchteten Konsequenzen der Erkrankung im Mittelpunkt stehen. Denn zur Wirkung von Glaubenssätzen gehört, dass sie sich oft selbst erfüllen und damit die Selbstheilungsprozesse beeinflussen können – positiv ebenso wie negativ. Für die Glaubenssatzarbeit und den weiteren Prozess sind die unterschiedlichsten NLP-Formate hilfreich, etwa eine Zielearbeit auf der Timeline, eine Walt-Disney-Trance oder eine Submodalitätenverschiebung zum Umgang mit der Zukunftsangst. Immer dann, wenn erneut die Worte fehlen, nutzen wir die Sprache der Bilder.
In dieser Methodenkombination entsteht ein kreativer Prozess, der durch

Achtung – Risiko!

Die Arbeit mit Bildern setzt am Verständnis für die gemeinsamen höchsten Werte des Paares an. Erst wenn diese erinnert und einander noch einmal gesagt worden sind, beginnt die kognitive Arbeit mit konkreten Veränderungsoptionen und -schritten.
Dabei kann es allerdings auch passieren, dass das Paar erlebt, dass das Gemeinsame schon auf ein Minimum geschrumpft ist. Dann erkennen die Partner mitunter, dass ihnen nicht nur die Basis für ein gemeinsames Bild, sondern auch für ein gemeinsames Leben fehlt.
Das ist dann die Wahrheit, und selbst dafür gibt es Lösungen.
Als Therapeutin oder Coach sollten Sie nur vorher wissen, ob *Ihre* Erfahrung und *Ihre* professionelle Distanz ausreichen, die so entstehende Krise Ihrer Klienten auffangen zu können.

IBAN: DE63370205000005023307
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Flüchtlingshilfe
www.Spenden-DRK.de/Flüchtlinge

Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

International Health Qigong Federation

Berufsbegleitender Master-Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention - Mind Body Health Promotion and Prevention East West -

An der Hochschule Neubrandenburg werden in Kooperation mit chinesischen Partnerhochschulen und der International Health Qigong Federation wissenschaftliche Kenntnisse und Kompetenzen für innovative Präventionsstrategien aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und den Gesundheitswissenschaften des Westens insbesondere zu Stress- und Selbstmanagement und gesundem Bewegungsverhalten vermittelt. Dieser in Deutschland bisher einmalige Master-Studiengang richtet sich an Personen mit einem ersten berufsqualifizierenden Hochschulabschluss in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Sport oder Ernährung. Angesprochen sind auch Personen mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium in anderen Fachrichtungen, die über qualifizierte berufliche Erfahrungen in studienrelevanten Arbeitsfeldern verfügen. Die Qualität des Studiums wird im Vorfeld durch ein ESF gefördertes Projekt entwickelt und gesichert.

Der Studiengang befähigt Sie u.a. dazu, Studien im Bereich der Prävention und komplementärer Verfahren in Pflege und Medizin durchzuführen und zu evaluieren, als Dozent/-in bzw. Ausbilder/-in tätig zu werden, Stressmanagement- & Entspannungskurse sowie Gesundheitsförderungsmaßnahmen in verschiedenen Lebenswelten z.B. Kitas, Schulen, Pflegeeinrichtungen (Lebenswelten-Ansatz) sowie in Betrieben (Betriebliche Gesundheitsförderung) anzubieten. Der Studiengang ist auf die besonderen Bedürfnisse Berufstätiger abgestimmt und lässt sich organisatorisch und inhaltlich gut in den Berufsalltag integrieren.

Ein Intensivseminar zum Gesundheitsqigong „Daoyin Qigong in zwölf Übungen" wird bereits am 11. und 12.06.2016 durch das Institut für Gesundheitsforschung und Prävention (IGP) an der Hochschule Neubrandenburg angeboten.

Im Studienverlauf werden dazu Module in den folgenden Bereichen absolviert:
1. Grundlagen, Methoden, Supervision und Lehrpraxis
2. Palliativ-Regeneratives Stressmanagement
3. Multimodales Stressmanagement
4. Gesundheitsförderndes Qigong

Dauer: 3 Jahre, berufsbegleitend (6 Semester)
Umfang: 12 Module, 90 Leistungspunkte
Abschluss: Master of Arts (M.A.)
Studienbeginn: September 2016
Bewerbungsschluss: 15. Juli 2016
Kosten Semesterbeitrag: 61,00 €/Semester
Studiengebühr: 201,25 €/Monat

Ansprechpartner

Hochschule Neubrandenburg
Studiengangskoordinatorin
Alexandra Neumann (M.A.)
Telefon: 0395 5693 - 3206
E-Mail: aneumann@hs-nb.de

Institut für Gesundheitsforschung und Prävention

Europäische Fonds EFRE, ESF und ELER

eine analytische Betrachtungsweise – also das reine Sprechen über die problematischen Lebensumstände mit einer kognitiven Lösungssuche – kaum entstehen kann. Dabei finden unbewusste und momentan noch un-sagbare Ängste und Wünsche in Form und Farbe ihren Ausdruck. Das Werk des Partners kann auf den anderen einerseits wie ein Spiegel der eigenen inneren Teile wirken. Andererseits gewährt es dem Gestaltenden Einblick in das eigene subjektive innere Erleben. Diese Komplexität verhilft zu mehr Klarheit und damit zu mehr Verständnis.

Zu den Autorinnen

Dr. phil. Petra Dannemeyer
NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach (DVNLP und ECA) in Weimar mit eigenem Unternehmen: das *perspektiven*-NLP-Ausbildungsinstitut.
www.nlp-perspektiven.de

Katja Czech
Diplom-Kunsttherapeutin, Diplom-Soziologin und NLP-Mastercoach (DVNLP). Sie arbeitet mit traumatisierten Kindern in Halle (Saale) und gemeinsam mit dem *perspektiven*-Institut.

WIE WELLEN AM STRAND

Paartherapie mit einer wunderbaren Übung: Mein Raum.

VON **ANTJE ABRAM**

Wenn Paare in meine Praxis kommen, dann wird mir in den meisten Fällen schnell klar: diskutiert haben sie schon Ewigkeiten, sich gegenseitig verbal attackiert – selten mit annehmbaren Resultaten. Aus diesem Grunde versuche ich meine Klienten möglichst zügig „ins Tun" zu bringen, weg von kognitiver Akrobatik und hin zum Wahrnehmen und Erleben.

Zu meinen favorisierten Übungen zählt „Mein Raum". Sie kommt aus der Tanztherapie und ich habe sie für Themen in der Paartherapie angepasst. Im Kern geht es um die Vereinbarkeit der Bedürfnisse und Grenzen des Einzelnen mit den Wünschen und Bedürfnissen, die die beiden als Paar haben.

Nehmen wir ein Paar aus meiner Praxis, seit 11 Jahren sind sie zusammen, beide voll berufstätig, beide Ende vierzig, keine Kinder. Als Thema benennt die Klientin ihr „Gefühl", dass sie sich auseinandergelebt hätten, zumindest „nicht mehr viel zusammen machen". Der Klient kam nur widerstrebend mit zur Therapie. Bei näherem Nachfragen erfahre ich, dass es der Klientin vor allem nicht gefällt, dass ihr Mann so viel joggen geht, wozu sie selbst gar keine Lust hat. Früher seien beide viel gemeinsam gewandert, was gar nicht mehr stattfinde. Es entspinnt sich ein Streitgespräch, und ich hake als Therapeutin ein:

Therapeutin (Th): Ich möchte Ihnen eine Übung vorschlagen, denn ich mutmaße, dass Sie solch verbalen Schlagabtausch schon häufiger hatten. *(Beide Klienten nicken).* Ich sage Ihnen erst einmal, wie die Übung abläuft. Ich gebe Ihnen beiden jeweils ein langes, dünnes Seil, mit dem Sie Ihren persönlichen Raum auslegen, hier auf dem Fußboden. Dieser persönliche Raum entsteht so, wie Sie ihn spüren. Wenn Sie beispielsweise den Eindruck haben, Sie hätten nur wenig Handlungsfreiheit und Sie können Ihren Gefühlen nicht so recht freien Lauf lassen, dann wäre dieser Raum wahrscheinlich eher klein. Sie sind nun als Paar hier, und jeder von Ihnen soll seinen persönlichen Raum legen, und zwar so, dass es auch eine Schnittmenge ihrer beiden Räume gibt. Im Prinzip geht es hier also um zwei Kreise, die sich an einer Stelle überlappen. Das alles soll komplett nonverbal geschehen. Haben Sie dazu noch Fragen?

Klient: Also, wenn ich Sie richtig verstanden habe, dann geht es hier nicht um Quadratmeter, beispielsweise wie groß zu Hause mein Raum mit meinem Lesesessel ist oder so.

Th: Genau. Sie legen im Grunde Ihren „gefühlten" Raum hier auf den Boden. *(Klient nickt.)* Bitte überlegen Sie erst einmal, ob Sie diese Übung machen wollen. *(Beide sind einverstanden).*

Ich übergebe jedem ein langes, aufgewickeltes Seil und erinnere noch einmal daran, während der Übung nicht zu reden.

Die Klienten beginnen ihre Seile auf den Boden zu legen, dabei schauen sie öfter zum anderen hinüber. Der Raum des Klienten hat eine ovale Form und misst in der Länge vielleicht vier Meter. Der Raum der Klientin ist kreisrund und kleiner, etwa drei Meter im Durchmesser, allerdings legt sie ihren Raum weit *über* den ihres Mannes und macht damit die Schnittmenge größer als ihr Mann ursprünglich.

Scham führt uns oft an unseren Wesenskern, an das, was wir so sehnlich wollen.

Der gemeinsame Raum umfasst jetzt an der breitesten Stelle einen Meter. Der Raum der Klientin besteht nun also zu etwa einem Drittel aus der Schnittmenge, der Raum des Klienten dagegen nur zu knapp einem Viertel.
Th: Gut. Stellen Sie sich nun bitte beide in ihren eigenen Raum hinein und spüren Sie, wie es Ihnen dort geht.
Klientin: Meinen Raum finde ich ganz gut, allerdings habe ich mich geärgert, dass ich mal wieder für die Schnittmenge zuständig war. *(Klient gibt einen schnaubenden Laut von sich.)*
Th *(zum Klienten)*: Wie geht es Ihnen?
Klient: Ich glaube, mein Raum könnte noch größer sein.
Th *(zum Klienten)*: Wenn Sie etwas verändern wollen, dann tun Sie das jetzt ruhig.
Der Klient wickelt entschlossen mehr Seil ab und vergrößert seinen Raum noch mal um gut einen Meter, die ovale Form prägt sich dabei noch mehr aus.
Klient: So ist es besser. *(Dabei stellt er sich in größtmöglicher Entfernung zu seiner Frau in seinen Kreis hinein.)*
Th *(zur Klientin)*: Wie geht es Ihnen jetzt?
Klientin: Er ist so weit weg.
Th: Welche Gefühle löst das bei Ihnen aus?
Klientin: Ich bin sauer.
Th: Heißt das, Sie sind wütend?
Klientin: Ja.
Th: Und welches Bedürfnis liegt hinter dieser Wut?
Klientin: Das verstehe ich nicht.
Th: Nun, hinter unseren Gefühlen stehen oft Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse. Was, glauben Sie, liegt hinter Ihrer Wut? Was brauchen Sie wirklich?
Die Klientin senkt den Kopf, schaut zu Boden, sie verharrt eine gute halbe Minute in dieser Position.
Th: Ist es schwierig für Sie, das herauszufinden?
Sie schüttelt verneinend den Kopf.
Th: Ist es schwierig für Sie, es auszusprechen?
Klientin *(hebt den Kopf)*: Ja, ich weiß auch nicht, ich habe dabei so ein komisches Gefühl.
Th: Können Sie dieses komische Gefühl etwas näher beschreiben?
Klientin: Das ist mir alles ein bisschen peinlich.
Th: Fühlen Sie vielleicht Scham?
Klientin: Ich glaube, ja.
Th: Wenn Sie also nach dem Bedürfnis hinter Ihrer Wut schauen, dann fühlen Sie Scham?
Klientin: Ja.
Th: Über die Scham kann ich Ihnen sagen, dass sie uns oft nahe an unseren Wesenskern heranführt, also an das, was wir uns wirklich wünschen, an das, was wir so sehnlich wollen.
(Der Klient kommt etwas näher an seine Frau heran, seine Gesichtszüge sind weicher geworden.)
Klientin *(fängt an zu weinen)*: Ich wünsche mir Nähe.
Th *(mit sanfter Stimme)*: Ja. Und was noch?
Klientin *(weint jetzt stärker)*: Ich möchte so gerne geliebt werden.
Th: Ja.
Der Klient kommt auf seine Frau zu und tritt in die Schnittmenge hinein, sie stehen nun einen guten Meter voneinander entfernt.
Th *(zur Klientin, deutet auf den Ehemann)*: Schauen Sie mal. *(Klientin hebt den Kopf und schaut ihren Mann an.)*
Klientin *(weinend)*: Mir ist das so peinlich, als würde ich um Liebe betteln.
Th *(zur Klientin)*: Kennen Sie das von früher, von zu Hause, um Liebe zu betteln?
Klientin *(jetzt laut schluchzend)*: Ja.
Ihr Mann streckt einladend die Arme nach ihr aus, sie geht die kurze Distanz zu ihm und vergräbt weinend den Kopf an seiner Schulter.
Th: Das ist völlig in Ordnung, lassen Sie Ihren Tränen freien Lauf.
Das Paar verweilt etwa zwei Minuten in der Umarmung, während sich der Atem der Klientin langsam wieder beruhigt. Schließlich löst sie sich behutsam aus der Umarmung und schaut ihren Mann an.
Klient *(sanft)*: Ich bin für dich da. *(Sie nickt.)*
Th *(zu beiden)*: Sie befinden sich gerade gemeinsam in der Schnittmenge, also an einem Ort, wo Sie Kontakt zueinander aufnehmen, wo Sie sich gegenseitig seelisch nähren können, so möchte ich es einmal bezeichnen. Spüren Sie genau, wie es sich gerade anfühlt.
Klientin: Sehr gut. Warm und sicher.
Klient: Auch gut, sehr innig.
Th *(wartet etwas ab. Dann zu beiden)*: Dann lösen Sie sich doch jetzt bitte voneinander und gehen jeder wieder in Ihren eigenen Raum. *(Beide treten zurück und stellen sich jeweils mittig in ihren Raum hinein.)* Wie fühlt es sich jetzt an?
Klientin: Eigentlich ganz gut. Ich sehe ihn ja und weiß, dass er da ist.
Klient *(atmet mit einem Seufzer laut aus und schaut auf seine Frau)*: Ich bin echt froh, dass du das sagst.
Th *(zum Klienten)*: Können Sie dazu noch etwas mehr sagen?

Akademie Blickwinkel

Ingrid Holler und Andi Schmidbauer GbR

Mobile **Start:** 07.-11.09.2016 in München

Akademie für zeitgemäße Kommunikation

18-tägige Ausbildung zum Empathischen Coach mit Schwerpunkt GFK in vier Modulen

18 Tage = 140 Stunden

Nächste Ausbildung Mobile:
07.-11.09.2016 / 23.-27.11.2016
25.-29.01.2017 / 15.-19.03.2017

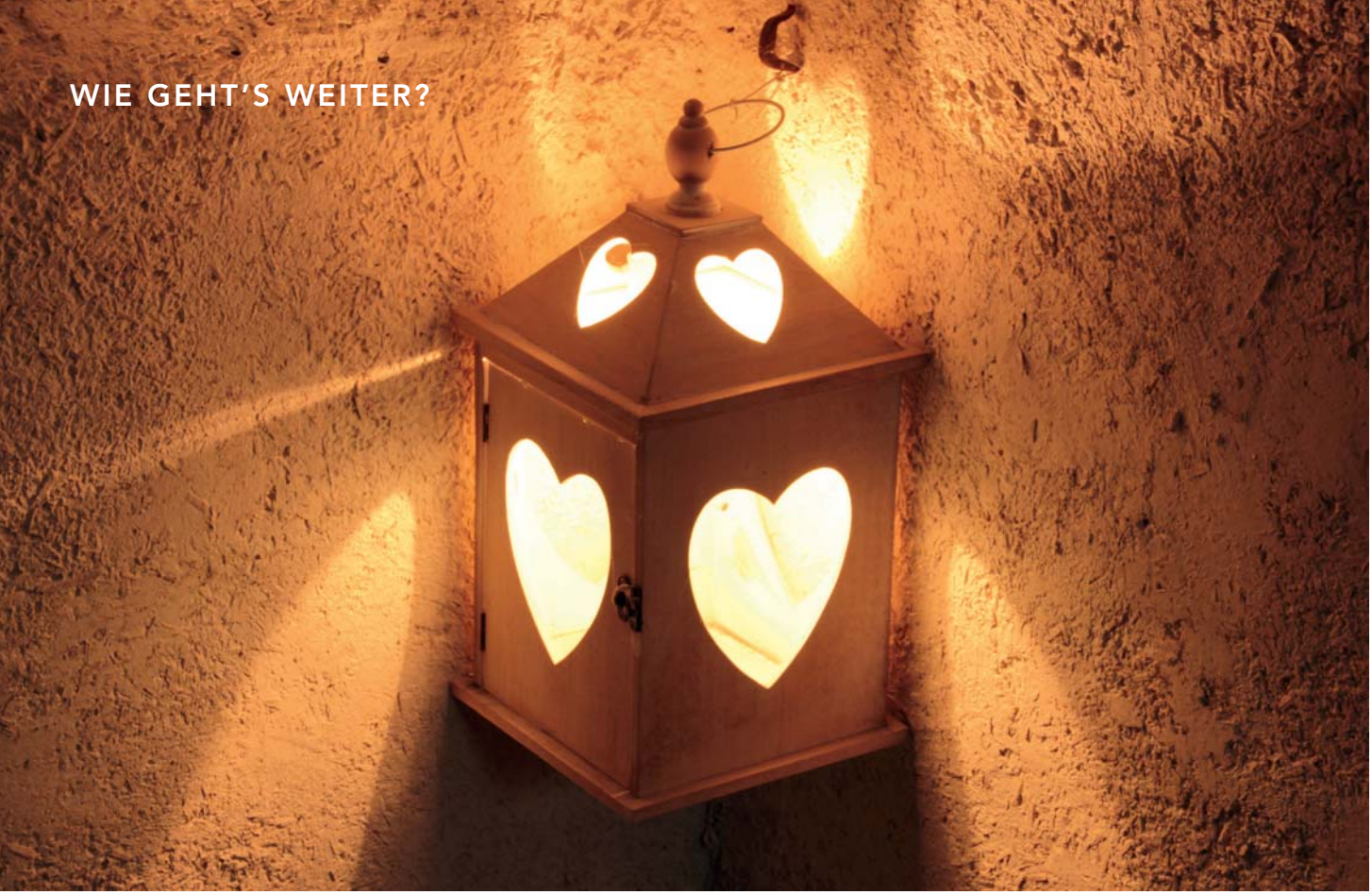
Infoabende zur Ausbildung:
02.06.2016 / 07.07.2016 / 09.08.2016

Interessiert? Bitte fordern Sie auch unsere ausführliche Ausschreibung zur Ausbildung an.

Fraunhoferstraße 23 ▪ 80469 München ▪ 089 - 651 55 02 ▪ info@akademie-blickwinkel.de ▪ **www.akademie-blickwinkel.de**

Klient: Na ja, ich bin gerne für meine Frau da, ich bin ihr auch gerne nahe – aber ich brauche auch meinen eigenen Raum und Zeit nur für mich.
Th *(zu beiden)*: Ja, so funktioniert meiner Meinung nach auch eine intakte Beziehung: Wir nähern uns an, spüren Nähe und Liebe, dann gehen wir wieder weiter weg, sind für uns, und danach nähern wir uns auch wieder an. Es liegt etwas Zyklisches darin. Ich vergleiche es gerne mit Wellen, die an den Strand gespült werden. Sie kommen und gehen, mal ist die Welle direkt am Strand, ganz nahe, dann wieder weit entfernt im Meer.
Klientin: Ein schönes Bild. Ich bin gerne am Meer.
Th *(nickt lächelnd)*: Ja, und wenn Ihr Mann joggen geht oder bei der Arbeit ist, kommt er auch wieder zu Ihnen zurück, und Nähe ist möglich, wenn Sie beide dies wollen.
Klient: Ja.
Th *(zu beiden)*: Bewegen Sie sich jetzt einmal jeder innerhalb seines eigenen Raumes. Probieren Sie aus, was möglich ist.
Beide schreiten die Grenze ihres Raumes ab, behalten sich dabei aber im Auge, die meiste Zeit lächelnd. Es entsteht etwas Spielerisches: Sie nähern sich maximal an, bis zur Grenze der Schnittmenge, dann entfernen sie sich wieder bis zur äußersten Grenze.
Th *(zu beiden)*: Wie geht es Ihnen gerade?
Klientin: Ich bin überrascht, wie leicht es für mich geht. Aber er schaut mich auch an, wir haben Blickkontakt.
Klient *(lachend)*: Ja, das mit dem Blickkontakt ist gut. Ich fühle mich wohl.
Th: Wie wäre es, diesen Blickkontakt stellvertretend für Ihre Bindung zueinander zu sehen? Und auch, wenn Sie getrennt voneinander etwas tun, ändert dies nichts an Ihrer Bindung zueinander.
Klient: Ja, das passt für mich. Ich behalte meine Frau im Blick, im Sinne von, es ist mir wichtig, dies zu tun.
Klientin *(zu ihm)*: Ich freue mich, dass du das sagst!
Th: Ich bitte Sie jetzt zum Abschluss noch einmal gemeinsam in die Schnittmenge. *(Beide treten in die Mitte.)* Reichen Sie sich die Hände und schauen Sie sich in die Augen. Nichts weiter. *(Die beiden stehen eine Weile ruhig da, zwischendurch lächeln sie immer mal wieder.)*
An dieser Stelle ist die Übung beendet.

Zur Autorin
Antje Abram
Gestalttherapeutin, systemische Therapeutin, Buchautorin (bei Junfermann: „Gestalttherapie", „Fühlen erwünscht", „Glück sucht Empfänger").
www.gestalttherapie-antje-abram.de



EWIGES LICHT DER LIEBE

Einblick in die Beratungsarbeit mit einem Unternehmerpaar.

VON **DANIELA SARRAZIN**

Seit drei Jahren begleite ich als Coach ein Familienunternehmen, das nach einer familieninternen Unternehmensübernahme in die finanzielle Schieflage geraten war. Mein erster Eindruck vom Unternehmerehepaar war: Die zwei haben eine gemeinsame Vision und ziehen an einem Strang. Der zweite Blick offenbarte jedoch auch Verstrickungen innerhalb der Herkunftsfamilie des Unternehmers, die fast zwangsläufig auch die aktuelle Familie beeinträchtigten.

Wie hat alles begonnen? Im Mai 2013 bat mich mein Kollege Rüdiger Franken ihn bei einem Erstgespräch mit einem neuen Kunden zu begleiten. Mein Kollege ist in unserem Unternehmensverbund, der HFU & Partner Mittelstandsberatung, für den Bereich Zahlen, Daten und Fakten, also die betriebswirtschaftlichen Aspekte, zuständig und ich für die zwischenmenschlichen Themen. So gehen wir oftmals zusammen in Kundengespräche. Wir schauen mit unterschiedlichen Blickwinkeln auf die Themen, bekommen so ein umfassendes Bild für den Lösungsansatz und entscheiden dann, ob wir die Beratung gemeinsam vornehmen.

Das Unternehmerpaar machte auf uns einen sympathischen Eindruck, wenngleich der Mann dem Coaching etwas skeptisch gegenüberstand. Unsere Kunden sind alteingesessene mittelständische Familienunternehmen. Und ich erlebe oft, dass bei einer unglücklich gelaufenen Unternehmensnachfolge die Beteiligten Rechtsanwälte, Notare und Unternehmensberater bereitwillig engagieren. Einen Coach oder Mediator jedoch denken sie in der Regel nicht zu benötigen. Im vorliegenden Fall hatte sich die Unternehmerfrau an uns gewandt. Im Erstgespräch schilderte sie uns aus ihrer Sicht die Konflikte ihrer Familie. Sie hatte gemeinsam mit ihrem Mann den Betrieb von seinen Eltern übernommen und damit auch Altlasten im Unternehmen.

Meine erste Frage lautete: Wollten Sie das Unternehmen übernehmen? Die Antwort lautete: „Wer hätte es sonst machen sollen!" Es ist übrigens eine

Antwort, die mir sehr oft begegnet. Meine zweite Frage war: „Wer führt aktuell das Unternehmen?" Auch darauf erhielt ich prompt eine Rückmeldung vom Ehemann: „Auf dem Papier und vor der Bank ich. Wenn ich allerdings ehrlich bin, dann hat meine Mutter die Finanzen unter sich. Mein Vater kalkuliert die Angebote und entscheidet über die Wahl der Kundenprojekte. Und dann gibt es noch meine Schwester und meinen Bruder im Unternehmen, die ebenfalls Einfluss nehmen." Wir waren sofort im Bild über die Fremdbestimmung des Unternehmerpaars. Mein Kollege teilte damals meinen Eindruck, dass hier ein Paar ein Unternehmen zwar übernommen hatte, jedoch nicht so führen konnte, wie es das eigentlich wollte. Und die beiden wussten damals auch noch nicht präzise, was sie wollten.

Über das Knowhow der Unternehmensführung verfügten sie übrigens beide und heute teilen sie sich die Unternehmensführung auch ganz klar. Die Ehefrau ist verantwortlich für Personal und Finanzen, der Ehemann kümmert sich um die Kundenobjekte sowie jegliche technische und handwerkliche Entscheidungen. Doch bis dahin war es ein langer Weg, zwischenmenschlich und betriebswirtschaftlich. Nicht immer war es für mich leicht, meinem Kollegen sowie der Bank zu erklären, dass wir betriebswirtschaftlich erst einmal einen Schritt zurücktreten dürfen, um den Fokus auf den Konflikt in der Familie zu legen. Es gab Zeiten, in denen nach Auskunft des Paares 80 Prozent der Energie in den Familienkonflikt flossen und nur 20 Prozent in den Erhalt des Unternehmens. Und für die Paarbeziehung stand zu diesen Zeitpunkten weder Zeit noch Energie zur Verfügung.

Damals wie heute war und ist es eine schwierige Aufgabe für mein Unternehmerpaar, sich in den unterschiedlichen Rollen wahrzunehmen. Ich habe schnell damit begonnen mit meinen Klienten an dem „Systembrett Insel der Liebe" zu arbeiten. Das Systembrett von Bukama eignet sich nach meiner Erfahrung gut dafür, aus Konfliktgesprächen von Paaren die Erbitterung und Härte herauszunehmen und stattdessen gestaltungsfreudig, wertschätzend und lösungsorientiert ins Gespräch zu kommen. Dieses Brett gestattet es, mittels Spielfiguren innere Wirklichkeiten darzustellen und sich emotional zu öffnen. Meine Klienten können auf diese Weise Gefühle ausdrücken, von denen sie sich zuweilen überwältigt fühlen. Sie können sich einerseits etwa von Ärger und Wut distanzieren. Und sie können sich gleichermaßen mit solchen ungebetenen Emotionen vertraut machen, sie als eine Seite ihrer Persönlichkeit anerkennen und so auch integrieren.

Es war nicht leicht, meine Klienten für diese Methode zu öffnen. Ich gewann die beiden letztlich mit meiner „Schatztruhe für Familienaufstellungen" samt ersteigerten Figuren etwa der Sesamstraße aus den 70er-Jahren. Das Paar wurde rasch vertraut im Umgang mit diesen Figuren und positionierte sie liebevoll und selbstverständlich auf dem Systembrett. Auch auf meinen faktenorientierten Kollegen wirkte die Anordnung anfangs schräg, doch sie stellte sich als praktikable Möglichkeit des Austausches und der Standortanalyse für das Klientenpaar heraus.

Innere Wirklichkeiten darstellen

Bei der ersten Aufstellung standen die beiden beruflich am gleichen Punkt, jedoch innerhalb ihrer Paarbeziehung und auch innerhalb der Familie mit ihren drei gemeinsamen Kindern an unterschiedlichen Positionen. Der Mann stand mitten in seiner Herkunftsfamilie verstrickt, und ihr fehlte in der Gegenwartsfamilie mit ihren Kindern der Mann an ihrer Seite. Heute haben sich beide in ihrer gemeinsamen Gegenwartsfamilie so positioniert, dass sie ihre Rollen als Eltern wie als Liebende wahrnehmen können – und in ihrem Alltag eine Insel der Liebe schaffen.

Mit den Figuren des Systembretts ließen sich auch Ressourcen aus der Kindheit aktivieren und für den aktuellen Prozess nutzen. Und wir arbeiteten mit Symbolen für den Alltag: zwei Lichtern, Kerzengläser mit Stoff umhüllt. Das eine Licht steht für das gemeinsame Zuhause und das Leben mit den Kindern, sichtbar an dem Begriff „Home", das auf dem Stoff steht. Das zweite Licht ziert ein Herz, es steht für die Liebe des Paares zueinander. Es handelt sich um Ölkerzen, die stets brennen, worum sich beide liebevoll kümmern. Und wenn meine Klienten einmal in der Hektik des Alltags die Liebe aus dem Auge verlieren, so brennt sie doch weiter – in Form der Kerze.

Das hilft dem Unternehmerpaar auch an Tagen, an denen es um die wirtschaftliche Existenz geht. Die Kerzen stehen übrigens in der Eingangshalle des Unternehmens unübersehbar für jeden.

Meine Arbeit mit den beiden ist noch nicht beendet. Bis auf einen Bruder, der den Unternehmer mittlerweile wunderbar unterstützt, haben die übrigen Familienmitglieder das Unternehmen verlassen. Und nun gilt es, sich betriebswirtschaftlich neu aufzustellen. In unserer weiteren Zusammenarbeit wird es darum gehen, dass sich das Unternehmerpaar mit den entsprechenden Ressourcen ausstattet. Wenn das geschehen ist, und damit rechne ich bald, wird meine Arbeit als Coach beendet sein und meine Klienten werden gestärkt in eine selbstbestimmte Zukunft gehen.

Zur Autorin
Daniela Sarrazin
NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), NLP-Master-Coach (DVNLP/ICI), Trainerin für systemische Familienaufstellungen mit eigenem Unternehmen.
www.sarrazin-coaching.de.

SICH IMMER WIEDER NEU BEGEHREN

Arbeit mit Paaren in allen Lebensabschnitten.

VON **GUNDL KUTSCHERA**

Familien zerbröckeln immer häufiger, Eltern und Kinder sind unglücklich und verlieren die Zuversicht in eine schöne Zukunft. Partnerschaften sind die kleinste Instanz in der Gesellschaft. Geht es in der Partnerschaft gut, geht es den Kindern und der gesamten Familie gut. Und geht es der Familie gut, geht es der Gesellschaft gut. Deshalb zählt Paarcoaching aus meiner Sicht zu den wichtigsten gesellschaftlichen Aufgaben. Denn Beziehung und Kindererziehung werden nicht gelernt. Ein Paar geht zum Traualtar, dreht sich um und ist „Spezialist" für Beziehung. Das geht nach meiner Erfahrung – seit 1974 darf ich Paare und Familien begleiten – oft nicht gut.

Es ist schade, dass Intensität oft auf Sex reduziert wird. Natürlich ist sexuelle Intensität absolut wichtig für eine dauerhafte, befriedigende Beziehung. Und genauso wichtig sind all die anderen intensiven Momente, wie sie frisch verliebte Paare erleben, die gemeinsam die Welt neu entdecken. Die Frage lautet, wie kann die Gemeinsamkeit so schön und intensiv bleiben? Wie lässt sich vermeiden, dass eine Eigenheit des anderen, die zu Beginn der Beziehung so reizvoll schien, dann plötzlich zum Scheidungsgrund wird?

Ich lernte in den Jahren, die ich damit befasst bin, dass die Lektüre von Ratgebern nicht viel hilft. Ein Grund könnte in einem Paradoxon liegen: Wir sehnen uns nach Intensität und haben gleichzeitig Angst davor. Dazu fällt mir Marianne Williamson ein: „Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein./Unsere größte Angst besteht darin, unermesslich mächtig zu sein./Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten."[1]

Im Folgenden will ich kurz aufzeigen, wie in allen Lebensabschnitten Paare immer wieder ihre „Schmetterlinge im Bauch" finden können.[2]

Jeder bringt Vorstellungen mit, wie eine Beziehung und eine Familie gelebt werden können, auch wenn es meist ein „Weg-von" ist: *Ich will es besser als die Eltern machen und niemals so wie die Eltern enden*. Genau das passiert jedoch. Und zwar, weil die entsprechende positive Vorstellung fehlt. Es gibt verschiedene Hilfestellungen, wie Paare eine gemeinsame Vorstellung finden können, in der sich alle wohlfühlen.

Fünf Rollen

Die fünf Rollen sind die Basis für gleichwertige Beziehungen (siehe Abbildung rechts). Haben Paare eine gemeinsame Richtung gefunden, entdecken sie, wie sie in diesem Rahmen diese fünf Rollen leben wollen. Fehlt eine Rolle, merken das die Beteiligten deutlich, und zwar an ihrer Unzufriedenheit. Statistiken zeigen, dass drei Jahre nach dem ersten Kind sich die Paare am häufigsten trennen bzw. scheiden lassen.[3] Das Neugeborene braucht viel Zeit und Liebe, hier finden sich die neuen Eltern meist gern und bereitwillig in die Mutter- und Vater-Rolle. Doch wenn sie dabei ihre Rolle als Mann und Frau vernachlässigen, wird es ziemlich langweilig bzw. zieht das Leben, ohne ausreichend Zufriedenheit und Erfüllung zu bringen, vorbei.

Ich fand diese fünf Rollen, als ich 40 Jahre alt war und viele meiner Freunde und Bekannten sich beklagten, dass sie zwar materiell alles besäßen, ihnen jedoch trotzdem etwas fehle. Und beim näheren Hinschauen war es meist die Intensität der Rolle als Frau und Mann. Die Schmetterlinge im Bauch waren fortgeflogen.

Werden alle diese fünf Rollen in einer Beziehung gelebt, haben die Beteiligten das Gefühl, dass es ihnen rundum gut geht. Und sie auch Herausforderungen meistern.

1. **Rolle als Individuum:** Hier haben die Partner das Gefühl, dass für sie selbst genug Platz in der Familie ist.
2. **Rolle als Frau/Mann:** Hier entdecken sie immer wieder die Intensität und die Schmetterlinge im Bauch.
3. **Rolle als Vater/Mutter:** Verantwortung übernehmen, Hierarchie leben. Hier befindet sich Geben und Nehmen in Balance, beide tun gerne etwas für den anderen und empfangen etwas vom anderen, das sie auch annehmen können.
4. **Rolle im Team:** Gleichwertiges Miteinander und Spielen. Hier behalten sie sich die Freude und Begeisterung am gemeinsamen Entdecken.
5. **Rolle im Umfeld:** Hier findet das Paar genug Zeit und Freude mit Freunden und Verwandten beisammen zu sein.

Im Paarcoaching heißt es dann, die fünf Rollen immer wieder neu zu entdecken und den jeweiligen Bedingungen anzupassen. Passiert das nicht, gibt es in den Beziehungen große Schwierigkeiten – z. B. wenn Kinder aus dem Haus gehen, bei Krankheit, Wohnungswechsel, Umzügen in fremde Städte, bei Berufswechsel oder dem Übergang in den Ruhestand. Wichtig ist die Qualität der gemeinsamen Zeit und nicht die Quantität. Zehn Minuten Schmetterlinge im Bauch sind wichtiger als stundenlang nebeneinander vor dem Fernseher zu sitzen.

Energiemuster

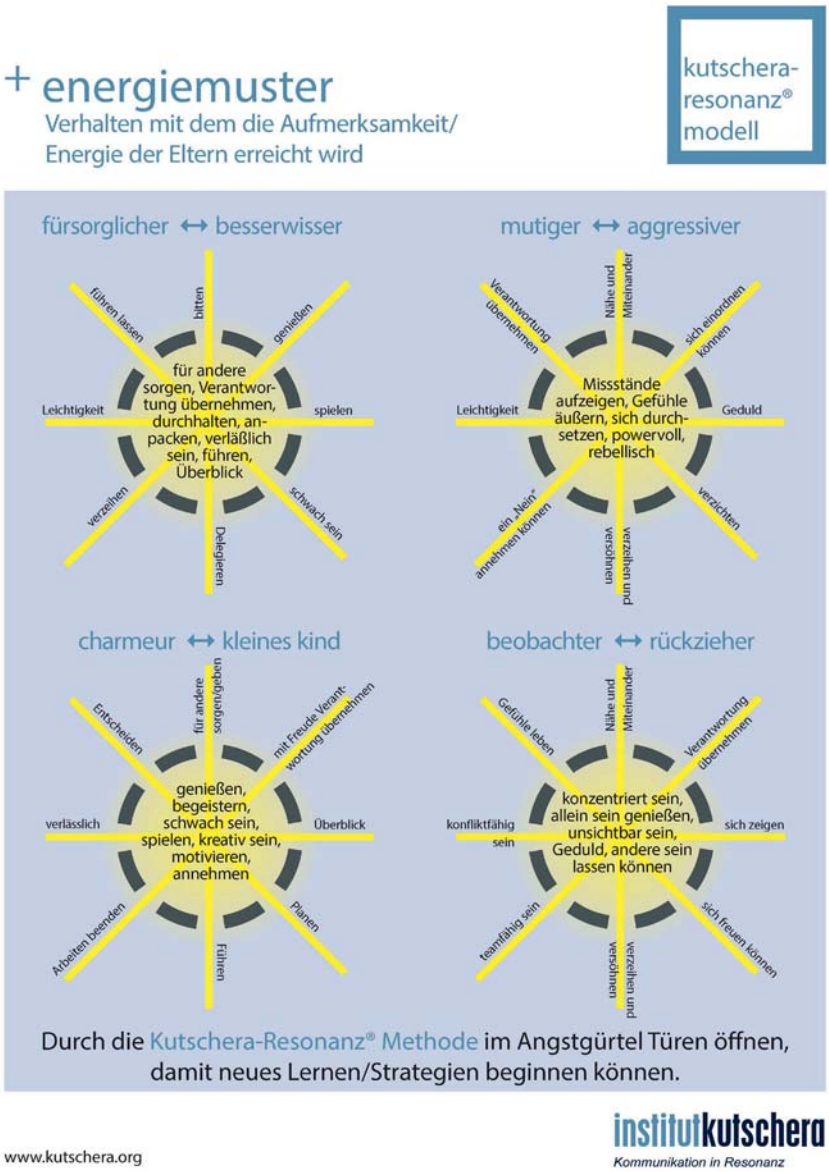
Damit die Rollen definiert und gefunden werden können, fehlte mir noch etwas. Paare haben sich immer wieder an den alten Familienstrukturen und Verhaltensmustern festgehalten und es war fast nicht möglich, diese zu lösen. Deswegen entwickelte ich das Konzept der Energiemuster, mit deren Hilfe wir uns nicht von der Familie lösen müssen, sondern neu zu unserer Ursprungsfamilie finden. Ich arbeite im Paarcoaching neben den fünf Rollen auch mit den Energiemustern, um Ängste zu lösen, Krisen, Schuldgefühle, Schmerzen zu bearbeiten. Dazu gehört auch der Umgang mit Krankheiten und dem Älterwerden. Die Energiemuster helfen zudem, die eigenen Talente aufzuzeigen und zu erkennen, wie diese mehr als bisher gelebt werden können.

Energiemuster, wie ich sie verstehe, entstehen ganz früh in der Kindheit. Kinder brauchen ihre Eltern und ▸

1 Marianne Williamson: A Return to Love. HarperOne, 1992

2 Dazu schrieb ich zwei Bücher und einen Artikel:
Gundl Kutschera; Roswitha Carl; Simone Pfeffer: Resonanz in Partnerbeziehungen. NLP – in Harmonie miteinander leben. Junfermann, 1999
Gundl Kutschera: Sich wieder neu begehren: Neuer Schwung für Ihre Partnerschaft. Kösel, 2. Aufl., 2003
Gundl Kutschera: Soziale Kompetenz und ihr Bezug zu Persönlichkeit, Familie und Gesellschaft, in: Jabornegg Altenfels, Markus (Hrsg.): Schriftenreihe Soziale Kompetenz. Theoretische Fundierung und Analyse des Status Quo in der oberösterreichischen Bildungs- und Wirtschaftslandschaft. Linz, 2007, S. 73–98.

3 vgl. Gundl Kutschera 2007



werden alles tun, um deren Aufmerksamkeit und Energie zu erhalten. Und sie finden schnell heraus, wie sie das am besten erreichen. Dieses Verhalten werden sie perfektionieren und es wird gleichzeitig ihre größte Fähigkeit. Allerdings vermag diese Fähigkeit in manchen Situationen sehr zu nerven.

Dazu ein kurzer Überblick der Energiemuster (siehe Abbildung oben):
Fürsorgliche/r: Wenn z. B. jemand gelernt hat, den Eltern Verantwortung abzunehmen, kann diese Person gut und gerne für andere sorgen, hat aber nicht gelernt, loszulassen, anzunehmen, zu spielen, zu genießen und Leichtigkeit zu leben. Sie nervt ihr Umfeld mit Überfürsorglichkeit.

CharmeurIn: Diese haben gelernt, mit Charme alles zu erreichen, und haben dafür nicht gelernt, bereitwillig und gerne Verantwortung zu übernehmen. Sie nerven, wenn sie sich überfordert fühlen und hilflos sind.
Mutige/r: Hier freuten sich die Eltern, wenn das Kind immer wieder Missstände aufgezeigt hat, es hat aber nicht so viel Freude, Lösungen zu finden. Und es fällt dem Kind schwer, andere Meinungen als gleichwertig zu akzeptieren. Diese Menschen nerven mit Aggressivität und übertriebenem Gerechtigkeitsgehabe.
BeobachterIn: Sie sind gerne allein, nehmen Dinge wahr und analysieren sie, können aber nicht gut Nähe genießen, eigene Gefühle rechtzeitig spüren und sie haben Angst sich zu zeigen. Sie nerven mit Rückzug und zu langem Schweigen.
Es gibt dazu natürlich viel genauere Ausführungen und es gibt viele Übungen und Hilfestellungen, das eigene Energiemuster als Fähigkeit zu entdecken und das nicht Gelernte dazuzulernen.

Angstgürtel lösen

Nach meinen Erfahrungen kann Neues erst gelernt werden, wenn tiefliegende Ängste gelöst sind. Dazu hilft die Arbeit mit Energiemustern. Es gibt einen Angstgürtel (siehe schwarze Umrandung in der Grafik), der meist mit Existenzangst oder Angst vor Liebesentzug gekoppelt ist. Die alte Angst, die man als Kind empfunden hat, bleibt. Die Angst, nicht die Aufmerksamkeit der Eltern zu erreichen. Angst vor Liebesentzug, vor Verlust, Trennung, Existenzangst. Werden diese Ängste gelöst, können wir neue Gefühle und Verhaltensweisen lernen und leben. Und das bereichert uns selbst ebenso wie die Paarbeziehung.
Es ist ein Grundkonflikt unserer Bedürfnisse: Menschen sehnen sich nach Intensität und Nähe und gleichzeitig haben sie Angst davor, dass es zu eng wird und sie ihre Freiheit verlieren. Die Balance stellt sich nach meiner Erfahrung beim Lernen ein. Lernen zu dürfen ist Glück. Wenn es uns gelingt, unsere Freude am gemeinsamen Entdecken und Wachsen immer wieder mit Leichtigkeit und Humor zu verbinden, werden wir uns als Partner immer wieder neu begehrt fühlen und neu begehren. Ängste zu lösen und Intensität zu leben ermöglicht eine glückliche Partnerschaft.

Zur Autorin
Dr. Gundl Kutschera
Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, entwickelte die Kutschera-Resonanz-Methode und leitet das Institut Kutschera.
www.kutschera.org

Die Arbeit mit Paaren sicher meistern

Gegensätze ziehen sich an? Gleich und gleich gesellt sich gern? Manche Paarkonstellationen können im Laufe der Zeit zu Konflikten führen.
Dieser Ratgeber erläutert, wie Paare ihre unterschiedlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen erkennen und akzeptieren können. So lernen Paare Konflikte zu vermeiden, den Alltag harmonischer zu gestalten und eine stabile Beziehung aufzubauen.

»Ein erfreulich gründliches und durch Beispiele und Arbeitsmaterialien überaus praxistauglich-anregendes Buch.« socialnet.de

Eckhard Roediger / Wendy Terrie Behary / Gerhard Zarbock
Passt doch!
Paarkonflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie. Mit Online-Materialien
223 Seiten. Gebunden. € 24,95 D
ISBN 978-3-621-28084-6

Aggressive Paare, Endlosschleifen, Affären und Geheimnisse: Die Autoren zeigen, wie diese und andere schwierige Situationen gut zu lösen sind. Fallbeispiele und konkrete Interventionsideen veranschaulichen die jeweilige Situation:

- Abwertende Paare
- Extreme Eifersucht
- Finanzen
- Fordernde Paare
- Patchwork-Paare
- Psychische Erkrankungen
- Schwiegereltern
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Verzeihen u.v.m.

Eva Frank-Noyon / Alexander Noyon
Schwierige Situationen in der Arbeit mit Paaren
20 Probleme und Lösungsvorschläge
Mit E-Book inside
352 Seiten. Gebunden. € 39,95 D
ISBN 978-3-621-28316-8

116 Fragekarten im Format 6 x 9 cm

Die Karten können jederzeit und aus dem Stand in festgefahrenen, ja sogar als aussichtslos bewerteten Situationen eingesetzt werden.

Mit dem Drei-Stufen-Modell werden Konflikte benannt, analysiert und bewertet, um zu konstruktiven Lösungen zu kommen:

- Philosophische Fragen dienen der Klärung der Situation.
- Psychologische Fragen helfen, die Ich-Identität und die Beziehungen zu stärken.
- Triggerfragen überraschen und eröffnen andere Perspektiven.

Charlotte Friedli / Cornelia Schinzilarz
Mit Fragen Konflikte managen
116 Fragekarten in einer hochwertigen Kassette mit 16-seitigem Methoden-Booklet.
€ 29,95 D
ISBN 978-3-407-36591-0

www.beltz.de

BELTZ

Illustration © Guz Anna/Fotolia.com

HAST DU MICH JEMALS GELIEBT?

Über die Liebe und ihre Projektionen.

VON **SUSANNE KLEINHENZ**

Dieses wunderbare Gefühl des Verliebtseins. Besonders von Frauen, die verliebt sind, höre ich zuweilen, sie fühlten sich so unendlich schöner, leichter, beschwingter als jemals zuvor. Alles gehe wie von selbst. Selbst mit ihren Problemzonen gehen sie nachsichtiger um. Denn ihr Körper wurde mit den Augen eines liebenden und begehrenden Blickes gestreichelt.

Die Psychologen werden einwenden, dass eine Frau sich dieses Gefühl doch selbst geben könne. Die Frage lautet, ob dieses Gefühl dann in uns das auszulösen vermag, was der Blick eines liebenden Mannes in uns bewirkt. Er macht aus einem Mauerblümchen eine Femme Fatale.

Was passiert, wenn wir uns verlieben, wie wählen wir das Objekt unserer Begierde überhaupt aus? Erkennen wir im geliebten Gegenüber den Menschen, der er wirklich ist? Oder projizieren wir unseren Lieblingshelden auf ihn und erwachen irgendwann neben Max Müller, obwohl wir doch mit George Clooney ins Bett gingen? Begehren wir den anderen seiner selbst wegen oder weil etwas an ihm uns als eine Verheißung begegnet? Eine Verheißung zum Beispiel, eigene Defizite aufzufüllen?

Hier geht es vor allem um folgende Erscheinungsformen der Liebe, wie sie uns von den alten Griechen überliefert sind: Zum einen *Agape*, die höchste Form, die göttliche Liebe, selbstlos, die auch unter Menschen angestrebt werden kann. Die erotische Liebe, *Ludus*, spricht das Begehren auf körperlicher und seelischer Ebene an. *Ludus* meint die spielerische erotische Verliebtheit, über die wohl am meisten geschrieben und gedichtet wird, obwohl sie die vergänglichste Form ist. *Mania* bezeichnet das Besitzenwollen eines anderen, also eher den Schattenaspekt einer Beziehung. Und *Pragma* ist die vernünftige Verbin-

dung, die zwei erwachsene Menschen für ein gemeinsames Leben eingehen, also die Liebe, wie sie vor der Einführung der Romantik wohl üblich war.
Vor der Liebe spüren wir meist das Verliebtsein, und das verhält sich zur Liebe wie das Amuse-Gueule zum Hauptgericht eines Dinners. Appetitanregend, doch es macht die Seele nicht dauerhaft satt.
Unsere Verliebtheit gleicht durch das Absenken des Hormons Serotonin und das Ansteigen der Hormone Dopamin, Adrenalin und Cortisol einem psychotischen Schub. Wird unser Verliebtsein erwidert, erleben wir gewissermaßen eine harmlose Manie. Bei Liebeskummer allerdings können wir schlimme Entzugserscheinungen und vorübergehende Unzurechnungsfähigkeit erleben. Den Zustand des Verliebtseins vermag unser Körper nicht länger als neun Monate bei regelmäßigem Kontakt und maximal 36 Monate bei unregelmäßigem Kontakt und zwischenzeitlichen Trennungen aufrechtzuerhalten. Mit Schwinden des Verliebtheitsgefühls vergeht häufig auch die Leichtigkeit des Seins. An dieser Stelle entscheidet sich dann, ob die Liebenden in eine langfristigere Liebe und dauerhafte Beziehung eintreten.

Der halbe Kugelmensch

Wir können nicht nur aus der Hirnforschung in Liebesdingen lernen, sondern auch aus Mythologie und Philosophie.
Platon behandelt in seinem dialogischen Werk „Symposion" Fragen zur Liebe. Und er beschreibt einen Mythos, wonach die Menschen auf der Erde zunächst als glückliche, mit sich und allen anderen rundum zufriedene Kugelwesen lebten, die ihren Partner in sich trugen, und sich von selbst fortpflanzen und beglücken konnten. Sie besaßen vier Hände und Füße, zwei Gesichter, die in entgegengesetzte Richtungen blickten. Sie waren schnell und vor allem völlig autark und kannten keinerlei Beziehungsstress. Es gab in Platons Mythos drei verschiedene Geschlechter: ein weibliches, ein männliches und ein gemischtes.
Da ihnen an nichts mangelte, wurden die Kugelmenschen übermütig. Sie ärgerten Zeus und die anderen Götter, statt sie nach deren narzisstischem Willen zu verehren. Aus Wut darüber zerteilte Zeus die Kugelmenschen in zwei Hälften, und so nahmen sie unsere heutige menschliche Gestalt an. Die Stelle des Nabels zeigt, wo die beiden Hälften miteinander verbunden waren. In seiner neuen Gestalt brauchte der Mensch nun seine andere Hälfte, um sich zu vermehren und vor allem, um sein seelisches Gleichgewicht zu finden. So erklärt sich auch die Idee der eigenen Bedürftigkeit, die nur gestillt werden kann, wenn wir unser Pendant finden.

Aphrodite und Eros

C.G. Jung meinte, der Mann brauche die *Femme Inspiration* und die Mutter seiner Kinder in Form unterschiedlicher Frauen. Er betrachtete den Mann als jemanden, der sich seiner Partnerin nicht etwa um ihretwillen zuwendet, sondern um eine Gespielin zu haben, die ihn in seiner Unvollständigkeit ergänzen solle.
Sigmund Freuds Ideen gehen auf ähnlich kompensatorisches Verhalten zurück. Sowohl im Ödipus- als auch im Elektra-Komplex funktioniert die Partnerwahl als Kompensation der schwierigen Beziehung zu Vater oder Mutter.
Die Idee zumindest der Vervollkommnung durch den anderen ist auch heute nicht fremd. Hört man Paaren zu, die zur Beratung kommen, oder Freunden und Bekannten, so wird klar, dass es kaum um eine Beziehung geht, in der der andere um seiner selbst geliebt wird. Auch heute suchen wir in unserem Gegenüber bewusst oder unbewusst etwas, das uns fehlt. Wir sind keine sich selbst genügenden Kugelmenschen. Auch wenn wir uns zuweilen für den Nabel der Welt halten.
Platon stellt in seinem Symposion die Frage nach der guten und der schlechten Liebe. Dafür führt er die Figuren der Aphrodite und des Eros ein. Die Ur-Aphrodite (die Schaumgeborene) war schon immer da und sie vertritt die himmlische, göttliche Liebe, also *Agape*. Und es gibt da auch noch jene junge Aphrodite, Tochter des Zeus, die in Platons Sinne die gewöhnliche, vulgäre Liebe vertritt, *Ludus*. Diejenige, die mehr an der Lust und der Oberflächlichkeit hängt als an der wahren Schönheit der Liebe.
Die schlechte Liebe fokussiert sich allein auf den Körper, die schöne liebt die Seele mehr als den Körper. Wem es gelänge, die Seele des anderen zu lieben, würde im Platonschen Sinne eine schöne, also gute Liebe praktizieren. Und anders als das geflügelte Wort der platonischen Liebe glauben macht, schließt Platon sehr wohl die körperliche Liebe darin ein.

Das Dämonische

Platon beschreibt die Kompensation in einem Gelehrten-Dialog des „Symposion". Wie bei C.G. Jung liebt auch hier der Mensch nicht den anderen um seiner selbst willen, sondern sucht das, was er mit ihm an eigenen Defiziten füllen kann: ▸

Begehren wir den anderen seiner selbst wegen?

Mit Schwinden des Verliebtheitsgefühls vergeht häufig auch die Leichtigkeit des Seins.

„… Nicht wahr, Eros ist das Verlangen nach etwas, nach dem, woran er einen Mangel hat."

„… Ja, herrscht nicht auch Übereinstimmung darin, dass er das liebt, wessen er bedarf und was er nicht hat?"

„Ja. Also bedarf Eros der Schönheit und besitzt sie nicht? …"

„Aber du hast doch zugegeben, dass Eros aus Mangel an Gutem und Schönem genau das begehrt, woran er Mangel hat."

„Wie könnte also der ein Gott sein, der keinen Anteil am Schönen und Guten hat?"

„Aber was wäre dann Eros, wenn nicht ein Gott, etwa ein Sterblicher?"

„Das am allerwenigsten."

„Aber was sonst?"

„Ein großer Dämon, denn alles Dämonische steht zwischen Gott und dem Sterblichen."

Das Dämonische in der Liebe würde C.G. Jung hier wohl mit dem Schatten erklären. Wenn wir Menschen durch den Rausch des Verliebtseins etwas anstreben, das göttlich sein könnte, und wenn es hier immer auch um unser eigenes Defizit geht, so tragen wir in der Logik Platons auch das Gegenteil des Göttlichen in uns. Es ist eine Illusion, dass der andere uns wieder „ganz" machen, uns heilen kann, tief im Innern wissen wir es auch. Nämlich dann, wenn der Liebhaber gegangen ist und mit ihm das verliebte Strahlen in den Augen. Und wenn der erkennende Blick im Spiegel uns zeigt, dass es nun wieder Zeit ist, uns selbst mit den Augen der Liebe zu betrachten.

Was aber für diejenige besonders schwer ist, die sich daran gewöhnt hat, die Anerkennung vom Partner zu bekommen, und die sein Weggehen vielleicht als eigenes Scheitern betrachtet. Häufig stellt sie dann dem scheidenden und nun dämonisch wirkenden Liebhaber die Frage: Hast du mich jemals geliebt?

Wenn es weh tut, ist es keine Liebe

Diese „post mortem", also nach dem Tod der Liebe, gestellte Frage, macht deutlich, dass es eben nur Verliebtheit war und keine Liebe, denn die würde eine solche Frage ausschließen. Wenn es weh tut, ist es keine Liebe. Zumindest nicht im Sinne von *Agape*. *Ludus* schafft Freude und Schmerz, *Agape* schafft Seelenfrieden. Im Leben vieler Menschen geht es mehr um *Ludus*, *Pragma* und *Mania*. Diese drei verschaffen Schmerz – und hier liegt ein Trost. Die große Liebe, *Agape*, die gibt es, sie möchte nur entdeckt werden. Und bis wir sie finden, lohnt es sich, über unsere Hingabefähigkeit froh zu sein.

Platon spendet Trost, indem er fragt: „In wem ist Eros? In dem, der liebt, oder dem, der geliebt wird?" Er kommt auf die Antwort, dass Eros immer in dem ist, der mehr liebt. *„Der Liebende ist größer als der Geliebte."*

Zu lieben, darin sehen Götter wie Philosophen das größte Glück. Wenn wir den anderen um seiner selbst willen lieben, dann tut es nicht weh, wenn er geht. Was schmerzt, ist der gekränkte narzisstische Teil unserer Seele, der etwas vom anderen wollte, das er nicht bekommen hat.

Wir könnten es ja mal versuchen. Und am Ende einer Liebe fragen: Hab ich dich wirklich geliebt? ◂◂

Zur Autorin
Dr. Susanne Kleinhenz
Philosophin mit dem Schwerpunkt differenzielle Psychologie und Kommunikation.

NLP-KONGRESS 2016: Die Zukunft beginnt jetzt!

Erleben Sie 42 Workshops und Vorträge von 52 ReferentInnen zu den neuesten Entwicklungen des Neuro-Linguistischen Programmierens.

am 29. – 30. Oktober in Berlin

mehr Infos zum Kongress und Anmeldungen: www.nlp-kongress.de

Keynote von Prof. Dr. Gerhard Roth:

Die Wirkung von Coaching aus Sicht der Hirnforschung

Keynote von Prof. Rolf Arnold: Zukunft des Lernens – unterwegs zu einer Lernkultur des selbstorganisierten Lernens

Weitere Referenten und Workshops ▶ **Dr. Friedrich Assländer:** Aufstellungen als Führungsinstrument **Cora Besser-Siegmund:** wingwave-Coaching und das „imaginative Zukunftspanorama" des NLP **Dr. Ludger Brüning:** NLP - der seriöse Anspruch **Dr. Petra und Ralf Dannemeyer:** Logische Ebenen neu gedacht: Glaubenssatzarbeit auf der Rose der Erkenntnis **Eric Effenberger:** Strategien für ein salonfähiges NLP **Seyitali Erbektas:** Interkulturelle Kommunikation & Kompetenz mit NLP - Coaching in der Ethnomar **Johann Garnitschnig:** SimplyTime – Mit analoger Zeitplanung... mehr Zeit für`s Leben! **Thomas Gehlert:** NLP und System-Aufstellungen im Lichte der Wissenschaften **Romy Gerhard:** Langzeitprozesse wirksam begleiten mit Organisationsaufstellung **Michael Heß & Dr. Dagmar Müller:** levels4Änderung - eine Pyramide für neue Perspektiven **Ingrid Huttary:** Entwickle den Dranbleibfaktor **Heide Janowitz & Dr. Jürgen Lindemeier:** Striche und Stress ... Eine graphische Standortbestimmung **Peter Klein & Sebastian Mauritz:** Nur NLP? – Oder richtig systemisch aufgestellt? **Johann Kluczny:** 20 Jahre DVNLP, 45 Jahre NLP: Eine Erfolgsgeschichte!? **Stephan Landsiedel:** Die Zukunft des NLP ist gelb! **Rolf Läpple:** Verstehen GewerkschafterInnen NLP? - OH JA! **Marion Lockert:** Leading Souls – geführt in Führung gehen **Rolf Lutterbeck:** Die Problemaufstellung, die Universalaufstellung für ALLE Probleme **Evelyne Maaß & Karsten Ritschl:** Sprache eröffnet Welten! **Dr. Manuela Mätzener:** Hochsensitivität – ein Zeitphänomen **Dr. Harry Merl & Bernadette Bruckner:** Das Gesundheitsbild als Kommun(e)ikationsmodell 4.0 **Georgia Middel:** L.i.V.E.! = Life variety education! **Prof. Dr. Georg Müller-Christ:** Systemaufstellungen als Instrument von Forschung und Lehre **Anja Mýrdal:** Motivation als Kunst - Wie geht das? **Sascha Neumann:** NLP und Flüchtlinge **Christian Rosenblatt:** NLP gut aufgestellt: Systemische Aufstellungsarbeit als NLP-Format? **Claude Rosselet & Erdmuthe Kunath:** Die Herkunft der Zukunft **Hans-Ulrich Schachtner & Elisabeth Eberhard:** Das Geheimnis heilsamer innerer + äusserer Kommunikations- und Umgangsweise **Martina Schmidt-Tanger:** Quick fix oder Geisteshaltung **Christa Schmitz-Kahmen:** NLP meets Mimikresonanz **Ralf Stumpf:** Das NLP der Zukunft ist ›die Sprache der Veränderung‹ **Bernhard Wagner:** Dämonen füttern - NLP für die Zukunft aus der Vergangenheit **Olaf Walter:** NLP in systemischen Modellen **Christian Willers:** Appriciative Inquiry, oder die Suche nach Spitzenleistungen **Ursula Zelzer-Lenz:** "Freedom from Past and Future is one Breath in the Present" *) oder Die gelungene Kooperation von Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart.

infosyon

In Kooperation mit **Infosyon**, dem Internationalen Forum für Systemaufstellungen in Organisationen und Arbeitskontexten

Veranstalter: Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren, Lindenstr. 19, 10969 Berlin, 030-2593920, www.dvnlp.de

DVNLP 20

20 Jahre DVNLP – Die Zukunft beginnt jetzt

DAS PROBLEM ALS GESCHENK

Wie komme ich zu kollektiver Intelligenz?
Über Cool Ideas Society. Und das hat sogar etwas mit NLP zu tun.

VON **ANTONIA KENNEL**

Fast ein Dialog

Guten Tag. Ich stecke in einer Sackgasse. Ich komme nicht weiter. Ich hätte gerne drei Pfund kreative Ideen, plus ein Kilo handfeste Erfahrungen. Ach ja, wenn's Spaß gibt, davon gern auch noch zwei Paar.
Ääh … beschreiben Sie mir Ihr Problem etwas genauer …
Also. Wieso mahlen manche Mühlen so langsam? Die ganze Welt redet von Vernetzen, von Sharing, von Co-Working, von Kreativitätspools. Menschen arbeiten in gemeinsamen öffentlichen Büroräumen, lesen Inspirational Magazines und Blogs und verbringen ganze Nächte mit Pinterest[1]. Es geht um Gemein-Sinn und *Becoming global*. Alles von allen für einen, für mich.
Und doch passiert – nichts. Oder nur marginal. Oder – stets das Gleiche.
Für mich: eine Sackgasse. Ich lese keine Blogs und Pinterest verwirrt mich. In öffentlichen Büroräumen wird mir kalt, weil der Coolness-Faktor so hoch ist. Ich möchte gerne andere Gedankengänge mitkriegen, aber keine YouTube-Videos dazu anschauen müssen. Ich interessiere mich für viele Dinge gleichzeitig und möchte nichts davon aufgeben. Ich möchte über Ideen und Sackgassen sprechen, mit der Möglichkeit, mein intuitives Halbwissen in den Ring zu werfen. Ich hab Lust, meinen Kopf anzustrengen. Ich will kreativ sein, ganz ohne Basteln. Ich bin neugierig. Ich will inspiriert werden. Inspiration tut mir gut, und ich will diesen Zustand in mein Leben holen.
Es muss doch auch anderen so gehen wie mir. Was machen die eigentlich? Wie katapultieren die sich eigentlich aus ihren Sackgassen heraus? Will ich vielleicht zu viel?
Tja – wenn das, was du tust, nicht funktioniert, tue etwas anderes.
Dann stoße ich auf Cool Ideas Society e.V.

Was ist Cool Ideas Society?

Cool Ideas Society, kurz CIS, ist ein co-kreatives Format. Jemand, der co-kreativ ist, ist dazu in der Lage, gemeinsam mit anderen bereits vorhandene Dinge neu miteinander zu kombinieren, in Beziehung zu setzen und diese dann korrespondierend zu entwickeln. Cool Ideas wurde in den Niederlanden gegründet und ist mittlerweile international in vielen Städten vertreten, bis hin nach Mexiko und Kanada. In Deutschland hat Cool Ideas Society bisher mehr als 100 Gründer und Projektentwickler auf über 80 Events in 18 Städten unterstützt.
Das beste Modell ist das mit den meisten Wahlmöglichkeiten.[2] Indem wir uns mit unterschiedlichen Menschen auseinandersetzen und uns von ihren Impulsen beeindrucken lassen, vergrößern wir unsere Wahlmöglichkeiten. Und seit Jane Fonda wissen wir: Flexibilität ist der Schlüssel zum Erfolg.

1 Online-Pinnwand für Ideen
2 Die markierten Sätze in diesem Artikel sind Grundannahmen des NLP.

Was einer als Problem empfindet, darin sieht ein anderer vielleicht eine spannende Herausforderung.

Wie funktioniert das?

Die Landkarte ist nicht das Gebiet (Alfred Korzybski). Ein Ingenieur plant eine dreimonatige Wanderroute ganz anders als eine Klangschalentherapeutin ...

Wie trampe ich mit meinem drei Monate alten Kind, meiner Frau und möglichst wenig Geld sechs Monate lang durch Europa?

Wie bringe ich mein Start-up für selbsterwärmende Nierenwärmer an den Markt?

Wie kriege ich meine WG dazu, sich an den Putzplan zu halten?

Ich habe eine Idee für ein Projekt mit Kindern und Senioren. Was muss ich dafür tun, was braucht es für den ersten Schritt?

Cool Ideas Society veranstaltet sogenannte offene Abende. Ein „Pitcher“[3] stellt dort sein Anliegen in die Mitte einer heterogenen, kreativen Gruppe. Heterogen deshalb, da sich die Gruppe jedes Mal spontan, d. h. über Mund-zu-Mund-Propaganda zusammenfindet, und zwar über die Cool Ideas Society Website oder Facebook. Ideen, Ressourcen, Strategien, Connections und (konstruktive) Kritik sind das, was an solch einem Abend dem Pitcher geschenkt wird. Denn es geht einen ganzen Abend lang um sein persönliches Anliegen, sein Problem, seine Frage. Was einer als Problem empfindet, darin sieht ein anderer vielleicht eine spannende Herausforderung. Darin liegt der Sinn, die kollektive Intelligenz zu nutzen. Je mehr unterschiedliche Perspektiven, desto mehr Chancen für den Pitcher.

Auch die kreativen Mitdenker gehen nicht leer aus: sie nehmen neue Kontakte, Inspiration und Motivation für eigene Projekte mit nach Hause. Und vor allem: Spaß. Spaß ist die Welle, auf der Cool Ideas Society reitet. An den Abenden spürt man so viel Energie und innovative Denkanstöße, dass viele Teilnehmer beim nächsten Event selbst pitchen. Für die Hosts – das sind ausgebildete CIS-Mitglieder und Gastgeber solcher Abende – gibt es regelmäßig Hosting-Werkstätten, Teammeetings, Telefon- und Skype-Konferenzen. Die Kommunikation untereinander ist verbindlich, unverfälscht, unmittelbar.

Menschen verfügen bereits (potenziell) über alle Ressourcen, die sie brauchen, um die von ihnen angestrebten Veränderungen zu erreichen. Ideen und Impulse von außen sind manchmal nötig, um eigene, noch schlummernde Potenziale zu wecken oder um lose Enden zu einem Ganzen zu verknüpfen. Cool Ideas Society ist ein Lernweg – nach außen für die Projekte, die unterstützt werden, und nach innen für die Hosts.

Wenn du von jemandem etwas möchtest, schaffe einen Kontext, in dem die erwünschte Veränderung geschehen kann. Die Cool Ideas Society Hosts schaffen dieses Umfeld. Auch wenn die Abende meist aus eigener Tasche finanziert werden. Die Räumlichkeiten z. B. sollten für den Abend möglichst mietfrei sein. Mit Cafés werden zum Ausgleich Getränkepauschalen ausgehandelt. Materialien bringen die Hosts mit, ebenso kleine Snacks etc. Am Ende des Abends

Foto: Cecile Noldus

3 Pitcher, hier: jemand, der in einer Situation steckt und Inspiration von außen als Impuls für den nächsten Schritt braucht.

wird manchmal um einen freiwilligen Obolus gebeten.

Die Vorschläge und Kommentare der Teilnehmer werden nicht bewertet. Sie zu filtern, ist letztlich Aufgabe des Pitchers, der sich die für ihn passenden Ideen rauspicken darf. Und der dabei Unterstützung der Hosts bekommt, wenn er das möchte. Von verrückt und abgedreht über rationalbodenständig – sofern der Vorschlag gut gemeint ist, wird er verwertet. Und manchmal ist die abwegigste Idee, aus fremder Perspektive betrachtet, plötzlich der entscheidende Schlüssel zur Lösung.

Man kann auch gute Zustände noch verbessern.

Cecile Noldus, Künstlerin und Animationsfilmerin aus Hamburg (www.cecilenoldus.de):

> „Ich arbeitete gerade an meinem Trickfilmprojekt Freddys Crazy Kitchen, als Sandra, ein CIS-Host aus Hamburg, mich fragte, ob ich nicht mitmachen wollte. Ich wollte gerne Feedback von Fremden, und so sagte ich zu. Mein erstes Treffen mit CIS war auf Skype. Das Vorgespräch war entspannt, die Aufklärung war toll und hat mir Vertrauen gegeben.
>
> Am Abend selbst war ich aufgeregt, weil ich kaum jemanden kannte. Als die Leute anfingen, über mein Projekt zu brainstormen, und als die Vorschläge auf Post-its aufgeklebt und präsentiert wurden, wurde es sehr spannend. Ich hätte nie gedacht, dass ich so viel Feedback und Ideen von den Leuten bekommen würde.
>
> Nach dem CIS-Abend habe ich mich getraut, mein Projekt im Eigenverlag in die Welt zu bringen. Das geht zwar langsam, aber es funktioniert. Institutionen reagieren positiv auf meine persönlichen Kontaktinitiativen, sie nehmen mich ernst. Ich zeige meinen Film jetzt im Altonaer Museum. Das kommt, weil ich mich getraut habe. Ich bin ein ganz kleines Rädchen, aber ich bin eines! Und es geht weiter!“

Und außerdem?

Ein Spross von Cool Ideas Society ist der ChangeMakerSpace. Der ChangeMakerSpace ist ein Workshop, auf den man sein eigenes soziales Projekt oder Sozialunternehmen entwickeln kann bzw. an der Entwicklung eines solchen teilnehmen kann. Auch wenn man noch keine eigene konkrete Idee hat. Der ChangeMakerSpace ist also quasi ein niedrigschwelliges Angebot für Menschen, die Sozialunternehmertum kennenlernen wollen. Und stellt damit eine konsequente Weiterführung des Vereinszweckes von Cool Ideas Society dar, nämlich „die Förderung und Durchführung von beispielhaften Projekten im Bereich der Kultur und Bildung“[4]. Es gehe dem Verein darum, „soziale, ökologische und ökonomische Ideen für eine lebenswerte Zukunft erlebbar zu machen und zu vernetzen“. Die Workshops richten sich an „alle Abenteurer und Multipotentialisten, alle Andersdenker und Veränderungsbringer, alle Sucher und Finder, alle Tagträumer und Nachtwandler“. Klingt kitschig? Vielleicht. Tatsache ist, hier findet was statt – direkt, ohne viel Aufhebens, pragmatisch.

Im Rhein-Main-Gebiet z. B. hat Cool Ideas Society unter anderem folgenden sozialen Projekten und Sozialunternehmern mit seinen co-kreativen Methoden unter die Arme gegriffen: bewegungswerkstatt, Culabu, Blitzbringer, ShoutOutLoud, World Wide Blanket, Kiwanis, Schule für Sahel, Spielwerkstadt, Verband binationaler Familien und Partnerschaften und vielen mehr. Es ging u. a. um solche Dinge: bewegungswerkstatt brauchte eine Strategie, wie man die Jugendlichen für neue Sportarten begeistern kann. Kiwanis ist ein Verein, der schon knapp 100 Jahre existiert und sich für vernachlässigte Kinder und Waisen einsetzt – allerdings sind die Vereinsmitglieder im Schnitt 80 Jahre alt und Kiwanis wollte Antworten auf die Frage, wie sich neue, junge Mitglieder gewinnen ließen.

Lernen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Auf neuronaler Ebene entstehen kreative Lösungen dann, wenn sehr viele unterschiedliche Gedächtnis- bzw. Wissensinhalte gleichzeitig abgerufen und zu neuen Netzwerken verknüpft werden. Doch niemand kann seine Potenziale allein entfalten. Dazu brauchen wir immer die Beziehung zu anderen.

> Ich bin ein ganz kleines Rädchen – aber ich bin eines!

Zur Autorin
Antonia Kennel
Coach und Trainerin für Hypnotherapie, NLP, ZRM in Berlin.

4 So steht’s auf der Website: http://coolideassociety.de

ES DARF AUCH ANSTRENGEND SEIN

Was hilft, uns zu motivieren? Leistungsmotivation im Coaching.

VON **CAROLA HEUMANN**
UND **STEFAN WELLMANN**

Gründe, ein Coaching zu buchen, gibt es viele. Das Thema „Motivation“ oder „Selbstmotivation“ steht dabei immer wieder im Fokus. Etwa der Klient, der über nachlassende Leistung klagt, der Langeweile im Job verspürt oder der nicht motiviert ist, seine Ziele zu erreichen. Ansätze, die auf reine Anreizsysteme bauen (Firmenwagen, Extrabonus, Kitaplatz etc.) oder über Formen von Bestrafung arbeiten (extrinsische Motivationsformen), helfen hier selten dauerhaft weiter.

Die PSI-Diagnostik[1] ermöglicht es in solchen Fällen, das Themenfeld Motivation differenzierter als bisher üblich zu betrachten und dem Coach so das notwendige Wissen über den Klienten für passgenaue Coachings an die Hand zu geben.

Die Antreiber unseres Verhaltens: Vier Motive

Eher als das System Belohnung/Bestrafung führt im Coaching jener Ansatz zum Ziel, der danach fragt, *wie* sich der Klient motivieren kann (intrinsische Motivation). Dabei geht es um die Motive des Klienten. In der PSI-Theorie nach Julius Kuhl versteht man unter Motiven Kräfte, die unserem Handeln Richtung (Ziele) und Energie geben. Nach Kuhl gibt es im Wesentlichen vier Motive: das Anschlussmotiv, das Machtmotiv, das Freiheitsmotiv und das Leistungsmotiv (siehe Tabelle 1, S. 49).

Das **Anschlussmotiv** äußert sich im Wunsch nach Kontakt mit anderen, nach Beziehung und Zugehörigkeit. Es gibt an, wie wichtig uns persönli-

1 PSI steht für Persönlichkeits-System-Interaktionen. Das Diagnostik-Konzept wurde von einer Gruppe um Julius Kuhl an der Universität Osnabrück entwickelt.

che Beziehungen zu anderen Menschen sind. Wer anschlussmotiviert ist, strebt nach sozialem Austausch, Aufbau und Unterhalt von sozialen Beziehungen und Kommunikation.

Das **Machtmotiv** äußert sich im Wunsch nach Selbstbehauptung und Selbstausdruck. Es gibt das Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit an und wie stark es als Herausforderung erlebt wird, Verantwortung für andere oder sogar Führungsaufgaben zu übernehmen. Wer machtmotiviert ist, strebt nach Einflussnahme, Durchsetzung, Unabhängigkeit und Eigenständigkeit.

Das **Freiheitsmotiv** ist Teil des Machtmotivs. Es äußert sich im Wunsch nach freiem Selbstsein. Zugrunde liegt das Bedürfnis, sich unabhängig und eigenständig der eigenen Entwicklung und Reifung zu widmen. Wer freiheitsmotiviert ist, möchte unabhängig von äußeren und inneren Zwängen in die eigenen Fähigkeiten vertrauen und diese fortwährend weiterentwickeln. Er sucht Selbsterkenntnis und persönliches Wachstum.

Das **Leistungsmotiv** schließlich äußert sich im Wunsch nach Herausforderung. Es gibt an, wie wichtig es uns ist, Herausforderungen anzunehmen und etwas zu leisten. Wer leistungsmotiviert ist, strebt nach neuen Aufgaben, die ihn fordern, nimmt dafür auch Risiken in Kauf. Für ihn sind Kompetenzen, Erfahrungen, Erforschen und Kreativität wichtige Werte. Er misst sich dabei an einem Gütemaßstab im Vergleich mit sich selbst und anderen.

Es kann also sein, dass ein Klient mit einem Motivationsthema in das Coaching kommt, über Leistung aber gar nicht zu motivieren ist bzw. sich motivieren kann. Wer etwa anschlussmotiviert ist, sucht nicht nach Leistungsherausforderung und Optimierung. Vielmehr fände er über den Bereich Beziehung und Zugehörigkeit seine Motivation. Diesem Menschen wäre es wichtig, Teil des Teams und in einem guten Kontakt mit Kollegen und Vorgesetzten zu sein. Wollte man ihn im Rahmen eines Coachings (oder Mitarbeitergesprächs) motivieren, so böte man ihm Beziehung, Zugehörigkeit und Kommunikation an.

Für den Coach bedeutet das, das vorherrschende Motiv herauszufinden, will er die passende (Motivations-) Strategie mit dem Klienten entwickeln. Dazu stellt der Coach dem Klienten entweder angemessene Fragen oder er wendet ein Testverfahren an, wie es in der PSI-Diagnostik anzutreffen ist (MUT, Motiv-Umsetzungs-Test). Wodurch ist der Klient zu motivieren oder womit kann er sich selbst gut motivieren? Was ist ihm wichtig? Was treibt ihn an?

Praxisfall aus dem Schüler-Coaching

Chris besucht die 8. Klasse des Gymnasiums. Er liebt die Naturwissenschaften. Besonders viel Spaß hat er an Experimenten in Physik und Chemie. In diesen Fächern hat er sich zu einem leistungsstarken Schüler entwickelt. Allerdings läuft es seit einem halben Jahr in der Schule nicht mehr so rund. Seine Noten sind in fast allen Fächern schlechter geworden, er verliert die Lust und die Motivation zur Schule insgesamt. Das gilt auch für Fächer, die ihm früher Freude gemacht haben. Die Eltern sind über diese Entwicklung besorgt und ermutigen Chris, an einem Schüler-Coaching teilzunehmen.

Die PSI-Diagnostik weist Chris als einen Schüler aus, dem Leistung grundsätzlich sehr wichtig ist. Dieses Motiv ist bei ihm sehr viel stärker ausgeprägt als die drei anderen Motive. Gleichzeitig wird sichtbar, dass Chris zu den sogenannten „Spaß-Leistern“ gehört, einem von vier Motivumsetzungstypen im Bereich Leistungsmotivation. Das erklärt auch, warum Chris beim naturwissenschaftlichen Experimentieren im oberen Klassenbereich lag. Er verspürte einfach Freude daran.

Steigen aber die Anforderungen an ihn und erfordern die Aufgaben planvolles Vorgehen und stetiges Dranbleiben, dann verlässt ihn die Lust. Die Folge: Sein Arbeitsengagement und seine Leistungsbereitschaft sinken. Die Leistungen werden schlechter. Bei den steigenden Anforderungen eines Gymnasiums ist zu erwarten, dass er mit diesem Vorgehen nicht erfolgreich sein wird.

Im Coaching wird mit Chris dieses Ergebnis besprochen und er erkennt, wie ihn einerseits der Spaß an der Sache zu Höchstleistungen treibt und andererseits mangelnde Freude zu schlechteren Ergebnissen führt. Chris möchte eine neue innere Haltung entwickeln, die es ihm ermöglicht, sich künftig Schwierigkeiten und komplexen Anforderungen zu stellen, ohne gleich die ▸

Motivart	Fokus	Typische Äußerung	Befürchtung/Sorge
Anschluss	Zugehörigkeit	Ich tausche mich gern mit anderen aus.	Isolation, verlassen werden, nicht gemocht werden
Macht	Selbstbehauptung	Ich will meinen Einfluss geltend machen.	Machtlosigkeit, keinen Einfluss haben, unbedeutend sein
Freiheit	Unabhängigkeit	Ich will frei sein und mich selbst weiterentwickeln.	Selbstentwertung, sich verbiegen müssen
Leistung	Herausforderung	Schwierige Aufgaben packe ich freiwillig an.	Angst vor Versagen

Tabelle 1

Wodurch ist der Klient zu motivieren? Was ist ihm wichtig? Was treibt ihn an?

Flinte ins Korn zu werfen. Er erkennt, dass er dann in der Schule auch künftig wieder erfolgreich sein kann.

Auf der Suche nach Ressourcen und inneren Mentoren wählt Chris den deutschen Fußballnationalspieler Bastian Schweinsteiger. Im Rahmen eines Coachingprozesses nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) entwickelt er folgendes Haltungsziel: „Wie Bastian Schweinsteiger bin ich ehrgeizig und bleibe am Ball. Wie er habe ich mein Ziel immer vor Augen und setze mich aktiv dafür ein. Wie Schweini bin ich bereit, mich anzustrengen, weil ich an ihm sehe, dass es sich lohnt!“

Methodisch ist es an dieser Stelle wichtig, dass das für Chris passende Haltungsziel in ihm genügend positive Gefühle erzeugt und es ihm so leichter macht, auch dann Leistung zu bringen, wenn ihm etwas weniger Spaß macht. Wie im ZRM üblich, wurde das Haltungsziel dann bei Chris „sinnesspezifisch verankert“, wir nennen das Multicodierung. Bei Chris sah das so aus: Er wählte für sein Handy ein Hintergrundbild von Bastian Schweinsteiger, klebte einen Sticker auf seinen Collegeblock und trug ein Armband in den Vereinsfarben seines Idols, Bayern München.

Schon in der Zeit zwischen den einzelnen Coachingsitzungen machte Chris positive Referenzerfahrungen. Er erlebte sich mehr und mehr als einen anstrengungsbereiten Schüler und entwickelt mit der Zeit vielleicht sogar Freude am planvollen Vorgehen. Mit dem passenden Haltungsziel spürt Chris, dass sich diese Entwicklung für ihn attraktiv anfühlt. Für ihn sind Erfolge bei den Noten besonders wichtig, weil er ja grundsätzlich leistungsmotiviert ist und ihm deshalb gar nicht gleichgültig ist, ob er in der Schule erfolgreich ist oder nicht. Die Entwicklung dieses jungen Klienten im Schulalltag zeigte, dass auch der Praxistransfer gelungen war. Seine schulischen Leistungen stiegen spürbar. Und damit auch sein Freude am Tun.

Dieser etwas gekürzte Praxisfall zeigt, dass wir mit der Ermittlung der Motivart und dem dazugehörigen (Umsetzungs)Typus (siehe Tabelle 2, unten) über ein gutes diagnostisches Tool verfügen, um im Anschluss passgenaue Coaching-Interventionen einsetzen zu können. Die spezielle PSI-Diagnostik führt dabei zu präzisen und differenzierten Einschätzungen der Motivation des Klienten. Das wäre über eine normale Befragung so nicht möglich.

Um herauszufinden, wie ein Klient genau zu motivieren ist, geht man am besten in drei Schritten vor:

1. Welches Motiv steht beim Klienten im Vordergrund? (Motivart)
2. Wie setzt der Klient dieses Motiv um? Welcher Umsetzungstyp ist er?
3. Welche konkreten Coaching-Interventionen sind hilfreich, damit der Klient wieder motiviert ist bzw. sich selbst motivieren kann?

Geht der Coach in dieser Weise vor und benutzt er dabei eine passende Diagnostik, dann wird aus dem diffusen Coachingthema Motivation ein handhabbares persönliches Coachinganliegen, das gemeinsam erfolgreich gelöst werden kann.

Zu den Autoren

Carola Heumann
Coach, Trainerin und Lehrerin, spezialisiert auf SchülerCoaching. Sie bildet Lehrer auf der Grundlage der PSI-Diagnostik zu Schüler-Coaches aus.

Stefan Wellmann
Gelernter Volljurist und Coach. Seine Spezialgebiete sind Potenzialentdeckung, Selbstmanagement und die Entwicklung von Coachingsystemen.

Der Leister mit Spiel und Spaß	Er leistet und lernt aus Spaß an der Aufgabe. Interesse und Freude am Tun treiben ihn an. Macht es allerdings mal keinen Spaß, dann schwindet auch die Leistungsbereitschaft.
Der Leister mit Plan und Strategie	Er geht Aufgaben und Herausforderungen sachlich-analytisch und strategisch an. Ziele werden von ihm hartnäckig verfolgt. Er sucht sich schwierige Aufgaben, die er planvoll und konzentriert umsetzen möchte.
Der Leister für Details und Unstimmigkeit	Hat den Wunsch, Aufgaben besonders gründlich zu erledigen. Er arbeitet zuverlässig und genau mit der Liebe zum Detail. Zeitdruck ist ihm unangenehm. Die Befürchtung, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, begleitet sein Tun.
Der Leister mit Überblick und Lebenserfahrung	Er geht schwierige Aufgaben umsichtig, intuitiv und kreativ an und erkennt Sinn in seinem Tun. Er hat einen guten Zugang zu allen bereits gemachten Lern- und Leistungserfahrungen, und kann diese nutzen, um zielführend und aus dem Überblick heraus zu handeln.

Tabelle 2

Ulla Holm und Michael Cöllen vom GIPP e.V. demonstrieren eine Übung.

Foto: Veranstalter

FRIEDENSARBEIT MIT PAAREN

Paarsynthese als ein integrativer Ansatz der Paar- und Sexualtherapie – Symposion in Darmstadt.

In der Paartherapie Tätige und Interessierte beschäftigten sich Anfang Mai 2016 beim Symposion Paartherapie in Darmstadt mit Sinn und Ziel der Paararbeit in unserer Zeit. Eingeladen hatten die Deutsche Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP e.V.) und das Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung. Eine Grundannahme der GIPP lautet: Im Mikrokosmos des Paares vollziehen sich dieselben Prozesse wie im Makrokosmos von Politik und Gesellschaft. Beide brauchen Dialog statt Krieg. Mit diesem Anliegen führten die beiden Veranstalter – rund 40 Jahre nach der Entwicklung der Paarsynthese – die wichtigsten paartherapeutischen Verfahren sowie Vertreter aus Kirche, Politik und Gesellschaft unter einem Dach zusammen.

Das Symposion im Mai stand unter dem Motto „Paradies im Alltag – die Zukunft der Liebe“. Vorbild war das Symposion der Antike, das mit acht Reden zu unterschiedlichen Aspekten der Liebe dem Gott Eros gewidmet war und von Platon als „Das Gastmahl“ überliefert wurde. In Darmstadt waren in acht Vorträgen sieben therapeutische Paarverfahren vertreten: Gestalttherapie, Imago-Therapie, Intergrative Paarsynthese, Sexualtherapie, Systemische Therapie, Transaktionsanalyse und Verhaltenstherapie. Das Wissen wurde in Workshops vertieft.

Mitte der 70er-Jahre entwickelte Michael Cöllen – seit 1992 gemeinsam mit Ulla Holm – die Paarsynthese als integrative Paar- und Sexualtherapie. Sie definieren Liebe und Intimität als ganzheitlichen Austausch von Körper, Geist und Seele in achtsamer Resonanz. Ihr Leitsatz lautet: „Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip“. Die Paarsynthese ist in der humanistischen Psychologie verankert. Wichtige Aspekte sind Verzeihen und kreative Paargestaltung auf dem Weg zur Rückkehr der Liebe. Die Paare durchlaufen dabei gewissermaßen eine therapeutische Treppe:

1. **Paargestalt:** Das Erleben der Partner mit ihren Streitthemen und Blockierungen, ihren Potenzialen und Defiziten, ihren Hoffnungen und Wünschen, mit Verbindendem und Trennendem wird herausgearbeitet, ohne bereits Lösungen anzustreben. Erlebnisaktivierende Übungen helfen, kindliche Anklagemuster zu durchbrechen.
2. **Partnerwerdung:** Muster und Phänomene, die sich in Kindheit und Partnerschaft wiederholen, werden mit ihren narzisstischen Verletzungen und Kränkungen sichtbar gemacht und bearbeitet. Die Partner wirken als Entwicklungshelfer wechselseitig mit.
3. **Paardynamik:** Im „Intimen Dialog“ von Körper, Geist und Seele wird der – häufig verbindende gemeinsame – Grundkonflikt bearbeitet. Das öffnet neue Chancen für eine fruchtbare Weiterentwicklung der Beteiligten.
4. **Paaranalyse:** Die Paare lernen, ihren Streitigkeiten und Fehlern sinnhafte Bedeutung zu geben. Sie erkennen die Herausforderung zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Statt sich in der Konfliktdynamik zu verlieren, werden die Partner einander Entwicklungshelfer.
5. **Paargestaltung:** Die Partner entwickeln eine neue Streitkultur, eine Kultur von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit. Kreativität wirkt als Schöpfungskraft von Liebe und Glück.

Die Paarsynthese wendet sich gleichermaßen an Rat suchende Paare, Einzelpartner, Fachleute und Laien. Das Odenwald-Institut bietet neben der Weiterbildung die Einführung in die Paarsynthese sowie Einzelseminare. Informationen zu Literatur und Materialien gibt es unter www.paarsynthese.de.

Marion Mirswa

ES IST IM FLUSS

Qigong bekommt einen Platz in der akademischen Ausbildung. Vorreiter ist die Hochschule Neubrandenburg.

VON **WILLI NEUMANN**

Im Studium lernen angehende Psychologen bislang nur wenig über den Körper, und meist nur als Gegenstand theoretischer Konzepte. Die Rolle unmittelbarer Körpererfahrung für das seelische Erleben wurde zumindest in meiner Studienzeit in den 70er-Jahren niemals thematisiert.

Erste Erfahrungen mit Bioenergetik machte ich 1979 beim Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit in Bochum bei Ulrich Sollmann. Und es war faszinierend zu erleben, wie sich die psychische Befindlichkeit durch Atmung und körperlichen Ausdruck, etwa bestimmte Körperhaltungen, beeinflussen lässt. Als Psychologe in der Psychiatrie konnte ich meine Ausbildung in Gestalttherapie und Körperarbeit nach W. Reich noch nutzen. Doch später als Psychologie-Professor merkte ich, dass der Rahmen von Lehrtätigkeit und Seminararbeit an deutschen Hochschulen viel zu eng für körpertherapeutische Interventionen ist.

Mind body medicine

Das beginnt sich langsam zu ändern. Die Neubrandenburger Hochschule, an der ich seit 1995 lehre, gründete 2014 aus dem Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management heraus das „Mind Body Health Institute“. Wir befassen uns dort vornehmlich mit der Rolle von Körper und Geist für die seelische Verfassung. Es geht uns vor allem um die Integration westlicher und östlicher Interventions- und Beratungsstrategien.

Das Konzept der *mind body medicine* entstand vor rund 40 Jahren im amerikanischen Sprachraum. Dort wurde es eher der „Verhaltensmedizin“ zugeordnet, die Erkenntnisse und Anwendungen der Verhaltenstherapie und Psychologie mit rein medizinischen Themen verknüpft. Anders als etwa die Psychosomatik, die körperliche Leiden als Ausdruck seelischer Konflikte ansieht, steht bei der *mind body medicine* die Stressreaktion und das Konzept der *relaxation response* im Fokus, ein Konzept, das vom Kardiologen Herbert Benson an der Harvard Medical School entwickelt wurde.

Anwender verstehen unter Mind-Body-Interventionen Techniken, die den engen Zusammenhang von Geist und Körper beschreiben und die versuchen, positiven Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen. Die Bezeichnung stammt vom U.S. National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM). Zu den Techniken gehören aus der östlichen Tradition Meditation, Taiji Chuan und Qigong sowie verschiedene „westliche“ Methoden in Stressmanagement und Therapie (Liu, 2013; Lehrer et al, 2007). Womit wir uns am Neubrandenburger Institut ebenfalls befassen, sind die genannte Relaxation Response nach Herbert Benson, achtsamkeitsorientierte Verfahren, autogenes Training, Training nach Jacobson, Biofeedback, Imagination und Psychoneuroimmunologie sowie moderne Konzepte der Verhaltenstherapie.

Thema für die Krankenkassen

Mit dem zunehmenden Einfluss der *mind body medicine* wandelt sich die Sicht auf den Anstieg stressbedingter Krankheiten der Psyche, wie Depression und Angst, und auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Adipositas. Es geht nicht mehr nur um eine Therapie des Kranken, sondern immer mehr darum, durch Veränderungen im Lebensstil zur Gesundung beizutragen bzw. gesund zu bleiben.

Seit 2000 beschäftigen sich die Krankenkassen verstärkt mit Prävention. Körperorientierte Methoden spielen in

der Gesundheitsförderung eine immer größere Rolle. Damit kommt auch der Körper ins Seminar. In Lehre und Forschung gibt es nun Raum, Körperwahrnehmung und damit Selbstwahrnehmung durch Übungen zu schulen, uns z. B. die Bedeutung der Atmung für körperliches und mentales Wohlbefinden bewusst zu machen. Und es lohnt sich immer mehr, in diesem Bereich Grund- und Zusatzqualifikationen zu erlangen – für junge Menschen, die auf der Suche nach dem „richtigen" Beruf sind, ebenso wie für Berufserfahrene, die etwa als Trainer und Berater sich in diesem Bereich fit machen wollen.

Das neue Präventionsgesetz vom Juni 2015 verpflichtet die Krankenkassen zu Aktivitäten in den drei Bereichen der individuellen und der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie in der „Gesundheitsförderung in Lebenswelten". Im Präventionsleitfaden von 2014 definieren die gesetzlichen Krankenkassen, was sie als Präventionsmaßnahmen und welche Anbieterqualifikationen sie für die Primärprävention als Trainer anerkennen. Auch die Beijing Deklaration vom WHO-Kongress für traditionelle Medizin im 8. November 2008 zielt auf die Förderung traditioneller Methoden für eine verbesserte primäre Gesundheitsversorgung.

Qigong im Master-Studiengang

Bereits seit 15 Jahren machen sich an unserer Hochschule angehende Gesundheitswissenschaftler und -wissenschaftlerinnen u. a. mit östlichen Techniken wie Taiji Chuan (bekannt als Tai Chi oder Schattenboxen) und Qigong vertraut. In diesem Jahr bewilligte der Europäische Sozial Fonds (ESF) nun ein dreijähriges Projekt, das hier in Neubrandenburg die Konzipierung, Einführung und Evaluation innovativer und modularisierter Schulungen im Rahmen von „Train the Trainer"-Qualifizierungen zum Ziel hat.

Dafür haben wir ab dem Wintersemester 2016 einen neuen Studiengang Master of Arts „Gesundheitsförderung und Prävention" organisiert, und zwar berufsbegleitend und als Fernstudiengang. Die Absolventen sollen am Ende in der Lage sein, eigene Schulungen und Maßnahmen in den beiden Präventionsfeldern „Gesundheits-Qigong" sowie „Stressbewältigung, Achtsamkeitsmeditation und seelische Gesundheit" professionell zu planen und durchzuführen.

Qigong, das Konzept des Lenkens von Qi, des Energieflusses in unserem Körper, mag für den westlich geschulten Geist anfangs etwas mystisch erscheinen. Im Licht von Erkenntnissen der Meditations-, Hypnotherapie- und Biofeedbackforschung über den Einfluss mentaler Prozesse auf den Körper lässt sich das Konzept wissenschaftlich gut erklären.

Kooperation mit chinesischen Universitäten

Qigong, wie es an der Hochschule Neubrandenburg gelehrt wird, verhilft dem Übenden zu einem ressourcevollen Zustand. Es beginnt mit einfachen Bewegungsformen, bezieht dann die Atmung und später mittels verschiedener Meditationsformen auch den Geist mit ein. Basis ist das Gesundheits-Qigong, seit 2004 vom chinesischen Sportministerium als Präventionsstrategie entwickelt.

Zum anderen umfasst unser Konzept das „Dao Yin Yang Sheng Gong" (Übungen zur Pflege des Lebens), das an der Sportuniversität in Beijing gelehrt wird und u. a. für die Prävention und die Rehabilitation entwickelt wurde. Und wir integrieren Wissen und Komponenten des medizinischen Qigongs, das Bestandteil der Lehre und Forschung an chinesischen Universitäten ist. Unsere Kooperation mit diesen Universitäten und mit der Internationalen Health Qigong Federation gibt unserer akademischen Lehre eine solide Basis.

Durch die ESF-Unterstützung unserer Aktivitäten findet die östliche Technik des Qigong nun Eingang in die akademische Ausbildung in Deutschland. Wir hoffen, dass sich dies in Europa herumspricht.

Qigong

Traditionelle chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Qi = Energie) im Körper dienen. In den 50er-Jahren wurde der Name Qigong vom Arzt Liu Guizhen für Gesundheitsübungen verwendet, die auf Techniken alter Tradition zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers und zur Behandlung von Krankheiten dienen.

Zum Autor
Prof. Dr. Willi Neumann
Professor für Gesundheitswissenschaften (Psychologie und Beratung), Psychotherapeut und Supervisor, Mentaltrainer, Trainer für Gesundheits-Qigong.

LITERATUR

T. Liu: Chinese Medical Qigong, Singing Dragon, London 2010 und 2013

P.M. Lehrer, et.al.: Principles and Practice of Stress Management, Guilford Press, New York 2007

SO WIE ES STEHT

Das Systemboard als strategisches Tool, Schwieriges in Unternehmen zu sehen, neu zu verstehen und anders als bisher anzugehen.

VON **HARTMUT KRIESE**

Jeden Tag begegne ich Unternehmern, die mir ihr Herz ausschütten über beklagenswerte Zustände. Missstände, die zum Teil zu belastenden Störungen mutiert sind – mit wenig erträglichen Folgen.
Im Prinzip sind es immer die gleichen Dinge in einer Art diabolischen Spirale: Die Beteiligten hegen Erwartungen. Jeder an jeden. Oben an unten. Auch umgekehrt. Die werden nicht erfüllt, beidseitig, auch weil sie nicht klar formuliert sind. Aus Enttäuschung wird Abwertung. Ebenfalls in beiden Richtungen. Und die gegenseitigen Abwertungen wachsen sich schließlich zu Verhärtungen aus. Zu Widerständen. Barrieren. Stillstand. „Einfach zum Kotzen", so fasst es manch ein Klient zusammen. Nirgends scheint es vernünftige Erklärungen zu geben. Was tun? Weiter wegschauen? Probleme einfach übersehen?

Worum es geht

Mein Handy klingelt. Eine unbekannte Nummer taucht auf. „Ja!?".
„RR mein Name. Ich bin gerade auf Ihrer Website gelandet, eine Empfehlung. Es spricht mich an, was ich sehe, und ja, es gibt Probleme in meinem Unternehmen, mit denen ich mich endlich beschäftigen will."
„Das ist gut. Und mutig! Mögen Sie mir das ein wenig näher erläutern?"
„Nicht am Telefon. Können wir uns treffen?"
Zum vereinbarten Termin sitze ich in seinem Privathaus, höflich versorgt, und höre seine Geschichte. Er sei seit Kurzem nicht mehr Vorstand in der AG, die er mit aufgebaut hat und an der er Aktien hält. Man habe ihn „rausgeekelt". In der GmbH, einer 100-prozentigen Tochter der AG, sei er zwar noch Geschäftsführer. Die Beziehung zwischen dem Vorsitzenden und ihm erreiche aber täglich neue Tiefpunkte, alles gehe nur noch über Dritte. Die GmbH-Geschäfte laufen länger schon schleppend, es gibt Schwierigkeiten mit einem Lieferanten, den er gewinnen konnte für die AG, sie hätten sich damals sofort sehr gut verstanden. Heute sei das abgekühlt. Unerklärlich. All das sitze ihm fest im Nacken, rechts und links, wie er sagt, und er mache sich große Sorgen. Es gehe um seine Existenz. Ich höre ihm zu, nehme ihn gut wahr. Sein Sprechen ist wortgewandt und klingt souverän, sehr sachgerecht, selbst wenn er Persönliches anspricht und mir beispielsweise erzählt, wie seine Frau unter diesen Schwierigkeiten leidet.
„Was ist Ihre Frage? Worum geht es genau?" RR schaut mich überrascht an. Ich nicke ihm zu. Er ringt mit sich, spürbar, und sagt dann betroffen: „Warum wird aus angenehmen und aussichtsreichen Kontakten nach kurzer Zeit immer Ablehnung, Ausgrenzung, Ausschluss? Und so aggressiv? Man lässt mich spüren, dass ich nicht erwünscht bin, in Meetings, im Unternehmen. Das ist grauenvoll. Und ich kann mir das alles nicht erklären."
Nicht-gewollt-Sein, denke ich. Nach dem „Hosianna" das „Kreuzige ihn!"
Ich bin, während es in mir stark arbeitet, weiterhin aufmerksam. Aber still. Das verstärkt die Spannung und erhöht die Aussichten, dem fraglichen Punkt schnell näher zu kommen. RR erzählt viel von geschäftlichen Ereignissen und wie diese ins Private hineinwirken. Dann sagt er fast beiläufig: „Meine Mutter wollte mich damals auch nicht". Rumms! Damit hat er den Anhaltspunkt geliefert.
„Haben Sie eine Idee, wie das zusammenhängen könnte?"
Er versteht nicht gleich und fragt: „Was denn?"
„Nun das, was Sie eben beiläufig erwähnten. Was meinen Sie damit, dass Ihre Mutter sie damals auch nicht gewollt hat?"
Er staunt und stutzt. „Nein, wieso, aber ... hm, jetzt, wo Sie mich so fragen." Mich erreicht eine tiefe Traurigkeit. Es ist seine, die er in diesem Moment nicht zulassen kann.
„Ist es das, womit Sie sich dringend beschäftigen wollen, wie Sie sagten?"
Er schweigt.
„Es ist von großem Nutzen, wenn wir uns solchen Fragen stellen", sage ich in sein Schweigen. Und: „Man muss dazu nicht in der Vergangenheit graben. Das meiste zeigt sich, wenn man es einfach einmal stellt, auf dem Systemboard, das ich Strategischer Sandkasten nenne. Möchten Sie das?"

Stand der Dinge

Er will. Ich hole das Systemboard aus einer Tasche, klappe es auf, zeige ihm die Figuren und erkläre das Wichtigste. Er staunt nicht schlecht. Bauklötze.
„Suchen Sie sich spontan eine Figur aus, für Sie selbst, ganz schnell bitte."
Er soll nicht erst lange nachdenken, sondern einfach zugreifen und diese Figur spontan auf das Board stellen, das jetzt seinen Lebens- und Arbeitsraum repräsentiert.

Meine Intuition sagt mir, dass noch nicht alles auf dem Brett steht. Was fehlt?

Er greift eine große, runde Figur mit goldenem Fuß und postiert sie mitten auf das Feld. Ins Zentrum. Dann schaut er, fragend: „So richtig?“ Ich nicke, obwohl mir sofort Zweifel kommen. Ich frage nach, ob das seine gefühlt richtige Position ist oder mehr sein Wunsch. Seine Hand schießt zum Brett und zieht die Figur von der Mitte weg zu sich heran. Da steht sie, fast verdattert, nahe dem unteren Rand des Feldes, allein und erhaben dabei. Ich lasse ihm keine Zeit für Fragen, sondern bitte ihn, nach und nach weitere Figuren auszuwählen und sie zu stellen, für Personen und Phänomene, von denen ich annehme, dass sie eine Rolle spielen bei der Klärung seiner Fragen.

Er lässt sich gut auf die Arbeit ein. Mir scheint, als würde ihm dieses „Spielchen“ gefallen. Als die AG, der schwierige Vorstandsvorsitzende, der Finanzchef und der Lieferant gestellt sind, frage ich nach seiner GmbH. Er wählt einen rosafarbenen Klotz und erklärt, dass er die GmbH eigentlich dorthin stellen müsste, wo im Moment noch er selbst steht. „Ja“, sage ich, „und was ist dann mit Ihnen?“ Seine Lösung ist genial und erstaunlich zugleich. Er hebt sich selbst als Figur kurzerhand an, schiebt die GmbH unter sich, stellt sich protzig auf den „rosigen“ Klotz und strahlt dabei. Das passt, spüre ich, sage aber nichts.

So steht es jetzt. Er. Auf der GmbH. Am unteren Rand des Boards. Die Mitte ist besetzt mit den Kollegen aus dem Management. Die AG ist in weite Ferne gerückt, nicht aber aus seinem Blickfeld. Der Abstand wirkt nicht nur optisch auf mich. Er fühlt sich kalt an. Leer, als sei die Leidenschaft verblasst. So wirkt auch RR auf mich. Müde. Wer steht ihm bei?

Ich frage nach seiner Frau. Wo auf dem Brett gehört sie hin? Seine Wahl verblüfft. Er nimmt eine kleine eckige Figur mit rotem Fuß und stellt sie dermaßen dicht vor sich und der GmbH auf, dass mir beinahe die Luft wegbleibt. Ist Beistand möglich, wenn sie so beengt stehen? Das Wort Enge beschäftigt mich. Es weist sprachlich in Richtung Angst – und das ist ein schwer vermintes Gelände.

Unser Gespräch verläuft nun etwas schleppend. RR fühlt sich durch das Gestellte offenbar an Ereignisse erinnert, die für ihn jetzt mehr Sinn ergeben. Mir hingegen scheint, dass er mit den vielen Erinnerungen etwas Wichtigem aus dem Weg gehen möchte. Meine Intuition sagt mir, dass noch nicht alles auf dem Brett steht. Was fehlt?

Ich frage ihn nach körperlichen Beschwerden. Symptome eignen sich gut als sprachliche Hinweisgeber, wenn einem zum Beispiel etwas „an die Nieren geht“ oder „auf den Magen schlägt“. „Mein Darm macht mir zu schaffen“, sagt er nach einer Weile. „Nächste Woche ist Darm-

IST-Stellung aus der Sicht von RR

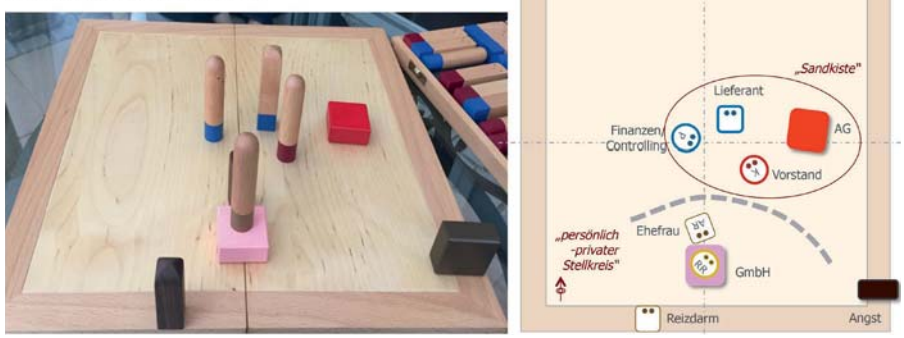


Abb. 1

SOLL-Stellung aus der Sicht von RR

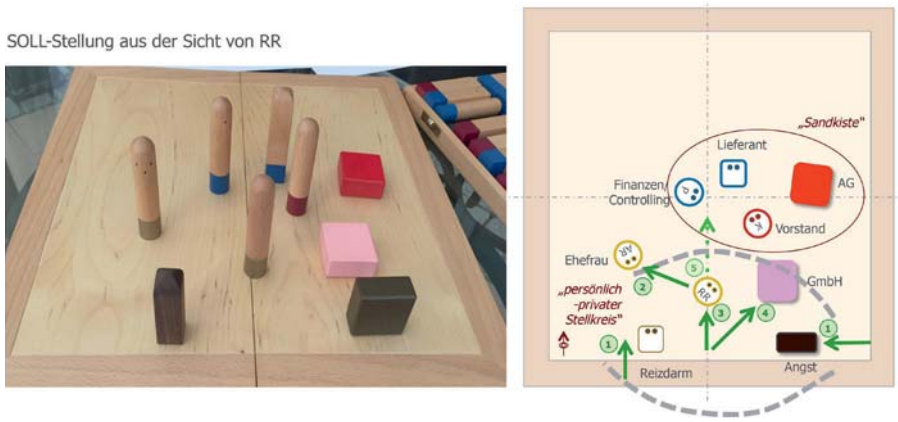


Abb. 2

Veränderung vollzieht sich in kleinen Schritten.

spiegelung.“ Seine Worte klingen ähnlich unbeteiligt wie vorhin. Ich vermute, dass er seine Beschwerden als etwas Fremdes erlebt, etwas, das nicht zu ihm gehört. Ich bitte ihn, den Reizdarm zu stellen. Er wählt eine kleine, eckig-schwarze Figur und setzt sie links hinter sich auf den dunklen Rand des Boards. Währenddessen klagt er über Durchfall. Überfallartige Attacken. Er könne sich das nicht erklären, wo er sich doch sehr gesund ernährt, vegetarisch, viel trinkt, Tees, keinen Kaffee mehr, auch keinen Alkohol, nicht mal mehr ein Gläschen Wein. Und er bewegt sich täglich.

Mir fällt ein, dass er vorhin davon sprach, ihm sitze etwas „im Nacken“. Das kann ich nun sehen, weil es so dasteht. Ich erinnere mich, dass er davon sprach, ihm sitze „rechts und links“ etwas im Nacken. Bislang steht etwas auf seiner linken Nackenseite: der Reizdarm. „Gibt es weitere Beschwerden?“

Sichtlich betroffen verrät er, dass er unter Angstattacken leide, gelegentlich. Seiner Diagnostik entnehme ich, dass er sich mit diesem Phänomen beschäftigt hat. „Stellen Sie Ihre Angst“. Ohne Zögern greift er sich einen schwarzen Klotz und platziert ihn hochkant auf den dunklen Rand des Feldes rechts hinter sich.

Für mich ist das Bild damit vollständig (siehe Abb. 1). Vor ihm liegt, recht weit entfernt, das Geschehen um die AG. Ihm im Nacken sitzen der Reizdarm und die Angst. Beides passt nicht zum Bild, das er von sich selbst hat und das er anderen vormacht. Zwischen diesen Realitäten steht er, „hoch zu Ross“, im Außen „nicht mehr gewollt“ und von innen her verstört. Das beschreibt, was ich sehe, wie es dasteht, von ihm gestellt. „Steht es so?“, frage ich, „ist das der Stand der Dinge?“

Sehen, was geht

Er seufzt, atmet tief ein und nickt betroffen: „So habe ich das noch nie gesehen.“ Ich freue mich für ihn, denn mit dieser Bemerkung ist das Tor für erfolgreiche Veränderungen aufgestoßen. Ich sage ihm das und erkläre ihm, warum ich mir da so sicher bin.

Veränderung ist sehr wohl möglich, wenn die Ausgangslage, die Realität, um die es geht, nicht nur aus der Sicht des Klagenden betrachtet wird. So richtig diese auch sein mag, sie allein bleibt einseitig. Es fehlt zum Ganzen das, was man bislang – vielleicht nicht ganz grundlos – gern übersehen hat. Durch die Arbeit mit dem Systemboard können solche „vergessenen“ Aspekte wieder auftauchen, als Inhalte, die sich in Form von Figuren ins Bild setzen lassen und damit Bedeutung erlangen. Das ist ein Gewinn, weil Widerstände, die bisher unerklärlich schienen, jetzt verstanden werden – und weichen können.

Wenn die Situation zu einer konkreten Frage auf diese Weise gestellt ist, kann ein Austausch stattfinden darüber, was denn da genau steht, wie es bestellt ist um Personen, Positionen und um das Thema. Und was es bedeuten könnte aus Sicht des Stellenden wie auch aus der Perspektive des Anleitenden, des Coachs, mit seinen Ideen, auf die man anders wohl nicht käme.

Ein Blick auf die Ziel-Grafik (siehe Abb. 2) zeigt, dass Veränderung sich in kleinen Schritten vollzieht. Diese Schritte strategisch durchzuspielen hat viel Ähnlichkeit mit dem Schach. Beim Probieren der Schritte auf dem Brett wird konkret erlebbar, welche Dynamiken entstehen, welche Aktionen als Antwort darauf zielführend sind und wie man das dann „strategisch kommuniziert“. ◂◂

Zum Autor
Hartmut Kriese
Geschäftsführer im eigenen Beratungsunternehmen, „Contentcoaching GmbH“.
www.content-coaching.de

DIE MAGIE DES KREISES

Was Täter und Opfer sich zu sagen haben, zeigt ein Projekt im Rahmen des Talking Circles im Hochsicherheitsgefängnis Wisconsin, USA.

VON **ANNETT ZUPKE**

Da ist Kim. Als junge Frau wurde sie morgens beim Joggen von einem bewaffneten Mann überfallen, in ein Auto gezerrt und in einem abgelegenen Waldstück vergewaltigt. Damals war sie gerade zum zweiten Mal schwanger und hatte Todesangst. Noch heute, mehr als 20 Jahre später, befällt sie allein im Dunkeln draußen Angst.

Tanya wurde beim Geldabheben von zwei Jugendlichen bedroht. Sie hielten ihr eine Waffe an die Schläfe, zwangen

Jeder Zweite ist ein „Gentleman in Green."

sie ihre gesamten Ersparnisse abzuheben und ihnen auszuhändigen. Einer der Täter schlug ihr anschließend mit der Waffe mehrmals auf den Kopf. An dieser Stelle ist Tanya bis heute sehr sensibel. Bei jedem Friseurtermin wird sie an diesen traumatischen Moment erinnert.

Maida verlor ihren Sohn Brian vor knapp 20 Jahren. Ein alkoholisierter Kraftfahrer verlor die Kontrolle über sein Fahrzeug und riss Brian von seinem Fahrrad. Der Sturz war tödlich.

Die Frauen kommen regelmäßig als Rednerinnen zum Talking Circle ins Hochsicherheitsgefängnis von Wisconsin, USA. Es ist Teil ihrer Heilungsreise, ein Versuch, dem erlebten Schrecken einen Sinn zu geben. In diesem Kreis gemeinsam mit Strafgefangenen, mit jungen Menschen, die Jura studieren, sowie mit interessierten Mitgliedern der Gemeinschaft haben sie Raum, über das zu sprechen, was sie nach all den Jahren immer wieder einholt. Hier berühren sie Menschen, indem sie mit ihnen ihre Geschichten teilen.

Ich nehme im Oktober 2012 an dieser Veranstaltung teil, gemeinsam mit einem Filmemacher aus Berlin sowie zwei Frauen aus der Bronx, die wir im Rahmen eines Dokumentarfilmprojektes[1] nach Wisconsin eingeladen haben: Lisa, deren Bruder vor mehr als 15 Jahren durch Schüsse in seiner Heimatstadt New York ums Leben kam, und ihre Mutter Leola. Jeder zweite in unserem Redekreis von rund 50 Menschen ist ein „Gentleman in Green", wie sie hier heißen: Gefängnisinsassen. Für sie ist diese Begegnung der Höhepunkt in einem 16-wöchigen Entwicklungsprogramm. Janine Geske, eine ehemalige Strafrichterin und seit Jahren große Unterstützerin der Restorative Justice, dient als Hüterin des Kreises. Das leitende Prinzip der Runde: Trust the Process – vertraue dem Prozess.

Redekreise und Redestab sind der Kultur der indigenen Bevölkerung der USA entlehnt. Sie unterstützen es, dass wir aufmerksam und mit offenen Herzen einander zuhören. Einzig die Person, die den Redestab hält, hat das Rederecht. Sie ist eingeladen auszusprechen, was ihr als Erstes in den Sinn kommt, und dann den Redestab weiterzugeben. Nichts wird kommentiert und nichts beurteilt, alles wird offen empfangen. So entsteht ein Ort, in dem vieles zum ersten Mal auftauchen und ausgesprochen werden kann, ein Ort, der verschütteten Gefühlen Raum gibt, der das Erkennen fördert und auch Erleichterung spendet. Als Redestab hat Janine eine Glaskugel ausgewählt, die vor einiger Zeit in zwei Teile zerbrochen war.

Diese Symbolik des Zerbrochen-Seins ist hier im Gefängnis für viele von Bedeutung. Viele Insassen sprachen bereits in dieser ersten Runde die von ihnen ausgeübten Gewalttaten an. Es war eine emotionale Runde, in der die ersten Tränen flossen. Auch bei einem irischen Angestellten des Gefängnisses, einem jungen Mann. Ehe der Redestab jetzt wieder herumgeht, tauchen wir gemeinsam in einen Moment des Schweigens, um uns zu sammeln. Dann spricht wieder ein Strafgefangener. Er sei mit 19 Jahren ins Gefängnis gekommen, ist jetzt 43 Jahre alt und wird in ein paar Jahren entlassen. Ein wütender junger Mann sei er gewesen. Dann, mit 29 Jahren, traf er einen Mitarbeiter im Gefängnis, der ihm riet, Fähigkeiten zur Problem- und Konfliktlösung zu erlernen. Er habe den Rat angenommen und das habe ihm geholfen, zu dem zu werden, der er heute ist.

Am Nachmittag gibt Janine Geske zunächst einen theoretischen Input zu Restorative Justice. In gemischten Kleingruppen überlegen wir anhand eines konkreten Beispiels, wer alles in welchem Maße von einer einzigen Tat betroffen ist. In einer zweiten Gruppenarbeit sind unsere künstlerischen Fähigkeiten gefragt: Wir stellen das Wesen von Restorative Justice symbolisch auf Plakaten dar. Es wird viel gelacht, die Atmosphäre ist entspannt.

Der zweite Tag ist für uns der emotionalste. Kim, Tanya und Maida berichten ausführlich über ihr Leben vor, während und nach der ihnen widerfahrenen Gewalttat. Danach können alle Mitglieder des Kreises mitteilen, was sie berührt. Ein Mann bedankt sich bei den Frauen. Sie hätten ihm einen Blick aus der Perspektive der Familie seines Opfers ermöglicht. Nie hätte er gedacht, dass auch nach so vielen Jahren der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen so tief sitzen könne.

1 Der Dokumentarfilm Beyond Punishment (Regie: H. Siegert) ist seit 2015 auf DVD erhältlich. Er porträtiert in drei Ländern Menschen, die geliebte Familienmitglieder durch Mord verloren haben, sowie Menschen, die des Mordes beschuldigt sind. Unsere Autorin Annett Zupke hat als Mediatorin die Einzelgespräche mit den Beteiligten in Norwegen geführt.

> Wie viel Vertrauen und Verstehen auf einmal da ist, wenn Menschen, selbst einander fremde Menschen, sich öffnen.

Auch andere Insassen beschreiben diese Erfahrung als einschneidend. Jemand sagt, er habe noch nie aus der Perspektive von Opfern etwas über die Gewalttaten erfahren. Im Kreis wird deutlich, auf welch unterschiedliche Art und Weise die Geschichten berühren.

Lisa, die mit uns aus New York mitkam, sagt unter Tränen, wie schwierig das alles sei. Sie habe wirklich Achtung vor den „Gentlemen in Green" gewonnen. Sie nehme sie plötzlich als Menschen, als Individuen wahr. Und für sie selbst stehe nun nicht mehr deren Straftat im Vordergrund. Sie habe das klare Gefühl, dass für sie nach diesen Tagen vieles anders sein werde.

Die Gefängnisinsassen bekommen eine Hausaufgabe: Am dritten und letzten Tag haben sie in einem weiteren Redekreis die Gelegenheit, sich bei den Rednerinnen zu bedanken. Dies kann in Form eines Briefes, eines Gedichts, eines Bildes oder eines Liedes geschehen.

Die zerbrochene Kugel, die am dritten Tag als Redestab herumgeht, ist nun von einem geknüpften Netz umgeben: Ein Symbol dafür, dass in den vergangenen zwei Tagen die Welt ein wenig heiler geworden ist. Wieder beginnen wir mit Schweigen. Einige der Männer haben gemalt und sprechen zu ihren Bildern, die sie zeigen. Einige singen Raps, die sie über Nacht geschrieben haben, andere lesen Gedichte, die sie verfasst haben.

Der Erste unter ihnen, der zu Wort kommt, spricht von einer Erkenntnis: wie sehr es ihm um das Zuhören und weniger um das Reden gehe. Das habe ihn in seinem bisherigen Egoismus nie interessiert. Er bringt eine selbst gebastelte Papierschachtel mit – bemalt und beschrieben mit den Worten: *Hoffnung fürs Leben. Wir hörten zu, wir weinten, lachten und haben unser Innerstes nach außen gekehrt*. Ein anderer bedankt sich bei den Rednerinnen für ihren Mut und ihr Mitgefühl. Er hätte es nie für möglich gehalten, so etwas innerhalb von Gefängnismauern zu erleben. Er will von nun an die Erinnerung an die Opfer seiner Taten im Bewusstsein halten, denn dadurch würde für ihn die wahre Veränderung geschehen.

Lisa sagt, dass sie sich unter Menschen oft nicht sicher fühle und ungern über ihren ermordeten Bruder spreche, weil da Sorge ist, ob andere sie wirklich verstehen und ihren Bruder so würdigen, wie sie es tut. Und sie habe sich hier im Kreis erstmals absolut sicher gefühlt. Sie sagt: „Ihr Jungs habt mich tiefer berührt als irgendwer je zuvor. Ich danke euch, ich danke euch."

Wie hoffnungsvoll wirkt das zu sehen, wie dieser schlichte Akt des Einander-Zuhörens und ehrlichen Mitteilens Heilung bringen kann, gerade in einem Kontext von Erfahrungen schwerster Gewalt. Wie viel Vertrauen und Verstehen auf einmal da ist, wenn Menschen, selbst einander fremde Menschen, sich öffnen. Wenn jemand seine Worte mit dem Satz beginnt: „Das habe ich so noch nie jemandem erzählt." Diese Erfahrung hat uns Teilnehmer verändert. Sie hat unseren Blick für das Menschliche im anderen geschärft, jenseits der Schubladen von Tätern und Opfern.

Zur Autorin
Annett Zupke
arbeitet als Mediatorin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) Sie stützt sich dabei auf die Prinzipien der GFK, der Achtsamkeit und der Restorative Circles.

SPRACHE DER VERÄNDERUNG

NLP ist tot? Es geht doch gerade erst richtig los. Neue Master Class für NLP-Profis.

Formate des NLP werden oft mit einem Werkzeugkasten verglichen. In einer NLP-Ausbildung bekommt man diese Werkzeuge an die Hand und lernt sie anzuwenden. Diese gängige Praxis hatte NLP-Mitbegründer vermutlich einst zu seiner düsteren Sicht auf die Zukunft dieser Methodik veranlasst (siehe Kasten). Dabei wissen wir natürlich, NLP hat noch viel mehr zu bieten: Es ist die Sprache der Veränderung.

Wer NLP lebt und in seinen Alltag integriert, weiß, dass sich nicht alle NLP-Formate eins zu eins auf die entsprechenden Situationen übertragen lassen. NLP lehrt uns, dass jeder Mensch anders ist und daher reichen Standard-Methoden oft nicht aus, um individuelle Ansprüche zu erfüllen.

Deshalb entschlüsselt NLP-Lehrtrainer und Modeling-Experte Ralf Stumpf im neuen Master ClassTagesseminar das NLP als Sprache der Veränderung und analysiert die einzelnen Elemente dafür. Ralf Stumpf beschäftigt sich seit 30 Jahren mit NLP und leitet seit 1994 NLP-Aus- und Weiterbildungen. Von ihm stammen zahlreiche neue Formate und Modelle und er zählt zu den führenden Modeling-Experten im deutschsprachigen Raum. Die NLP Master Class ist eine Ausbildungsreihe von Landsiedel NLP Training und wendet sich an fortgeschrittene NLPl'er.

Ralf Stumpf legt dabei den Fokus auf die universale Grundstruktur des NLP sowie auf die Essenz einzelner NLP-Formate. Seine Erkenntnis lautet: Wenn man das Wesentliche eines Formats erst einmal erfasst hat, lassen sich alle NLP-Methoden verändern, vermischen und individuell anpassen. Dem Anwender werden also zahlreiche Möglichkeiten eröffnet, einzelne NLP-Formate praktisch um zu setzten. Im Anschluss an das Master Class Tagesseminar kann jeder Anwender die für ihn ▸

„Modelle von Exzellenz"?

Was NLP-Mitbegründer John Grinder einst enttäuschte

„Eine der Erwartungen, die ich persönlich zu der Zeit, als NLP entdeckt und entwickelt wurde, hatte, war, dass die an unserer Arbeit interessierten Leute eine klare Unterscheidung zwischen NLP und den Anwendungen von NLP treffen könnten. Meine Hoffnung unter dieser Annahme war, dass sich eine Gruppe von entschlossenen Männern und Frauen finden würde, die die Meta-Level-Tools, die wir entdeckt hatten (Milton Modell) oder geschaffen hatten (Meta-Modell, Repräsentationssysteme), erkennen würden und weitere Modelle von Excellence identifizieren und schaffen würden, um sie der Welt anzubieten. Dies ist nicht geschehen und es ist sehr enttäuschend für mich. NLP wird im Allgemeinen dargestellt und präsentiert, mindestens ein logisches Level unter dem, was wir darunter verstanden haben."

Quelle: John Grinder.

In: Chris Collingwood; Jules Collingwood: Interview mit John Grinder. Inspiritive, Juli 1996. Verfügbar auf: http://www.inspiritive.com.au/grinterv.htm

passenden Elemente individuell zusammensetzen und neu strukturieren.
Der Austausch mit anderen NLP-Fortgeschrittenen zeigt den Teilnehmern zudem neue Perspektiven auf. Jede Gruppe gestaltet eigene, exklusive Methoden aus einer lebendigen NLP-Sprache heraus. Anliegen des Trainings ist es, mehr Flexibilität und Schlagfertigkeit zu erlangen.
Wichtiger Bestandteil des Master Class Tagesseminars ist das Lernen der universalen Grundstruktur einer jeden NLP-Intervention. Das Universale daran erläutert Ralf Stumpf so: „Jedes NLP-Format ist eine Veränderungsstrategie auf einer konkreten neurologischen Ebene und diese Strategie aktiviert im Moment der Veränderung eine Ressource der darüber liegenden Ebene."
Die Zukunft des NLP, sagt Ralf Stumpf weiter, sollte sich weniger mit den theoretisch aufgestellten Veränderungsstrategien beschäftigen, da sich die Veränderung selbst auf einem höheren logischen Level als die Veränderungsstrategie befindet. Viel entscheidender sei die Frage, was genau im Moment der Veränderung passiert. Genau dieser Frage geht das NLP-Master Class Tagesseminar nach. Und zwar mit dem Ziel, das sich Grinder erhoffte: Eine Gruppe von NLP-Fortgeschrittenen entschlüsselt gemeinsam den „wahren" Code des NLP und entwickelt ständig neue, flexible NLP-Anwendungen. ◂◂

Charlotte Schmitt und Christina Uhl

Landsiedel
NLP Training

Inhalte des Tagesseminars
- Elemente und Struktur des NLP
- Vokabeln und Grammatik der NLP-Sprache
- NLP-Formate während der Anwendung verändern und individuell anpassen
- NLP einfach und schnell anwenden

Kompakt und intensiv
Lernen Sie an einem Tag die universale Grundstruktur aller NLP-Formate kennen. Entwickeln Sie aus dem Stand Ihr eigenes professionelles NLP!
Investition: 98,- €

NLP Master-Class TAG

Termine und Orte:
17.09.2016 in Berlin
24.09.2016 in Nürnberg
23.10.2016 in Frankfurt
27.11.2016 in Köln
Seminarzeiten jeweils 10.00 - 18.00 Uhr

Voraussetzungen
Von folgenden NLP-Inhalten sollten Sie eine Grundidee haben: Logische Ebenen, Six-Step-Reframing, Strukturmodell der Veränderung, Verhandlungsreframing, Change History, Re-Imprinting und internale Verhandlung.

Ihr kompetenter Trainer
Lernen Sie von Ralf Stumpf, Lehr-Trainer und Lehr-Coach, DVNLP. Er ist Modelling-Experte und mit 30 Jahren NLP-Erfahrung einer unserer erfahrensten Trainer.

Information und Anmeldung: www.landsiedel-seminare.de/php/master-class.html

WOHIN GEHE ICH?

Coaching mit dem Medizinrad.

VON **DAGMAR KONRAD**

Der Kreis als Symbol findet sich bereits in Höhlenmalereien der Jungsteinzeit, gut 35.000 Jahre alt. Auch C.G. Jung erkannte, dass die Kreisdarstellung weltweit in Kulturen existierte – unter anderem als Rad des Schicksals in der Kabbalah, als keltisches Kreuz, als Jahreskreis, als Tierkreiszeichen, als bronzezeitliches Sonnenkreuz, als nordamerikanisches Medizinrad.

Für die Suche nach Orientierung – in der äußeren und in der inneren Welt – bietet das Medizinrad auch in der heutigen Zeit eine brauchbare Landkarte. Eingeteilt in vier Segmente für die vier Himmelsrichtungen, die wiederum ihre Entsprechung in den natürlichen Zyklen der Jahreszeiten und des Menschenlebens finden. So kann der Osten für den Frühling und für die Kindheit stehen, der Süden für den Sommer und die Jugend, der Westen für den Herbst und das Erwachsensein und der Norden für den Winter und das Alter. Im Zentrum des Rades wird entweder das Göttliche, das Universelle oder der Mensch selbst platziert.

Die Kraft des Kreises im Medizinrad lässt sich nach meiner Erfahrung gut nutzen für die Veränderungsarbeit mit dem Ziel der Entwicklung und Heilung, egal, ob die Themen aus dem persönlichen oder beruflichen Umfeld kommen. Ich wende es u. a. für Kommunikationsrituale im Projektmanagement und in der Organisationsentwicklung an sowie für systemische Rituale und Aufstellungen bei persönlichen Herausforderungen. Wir bewegen uns damit im integralen Coaching, das auf Ganzheitlichkeit zielt und sowohl Individualität als auch Kollektivität, sowohl die innere als auch die äußere Welt berücksichtigt, und zwar als gleichberechtigte Dimensionen der Realität.

Coaching im Medizinrad basiert auf Grundannahmen menschlicher Weisheitstraditionen wie:

- Alles ist mit allem verbunden.
- Alles geschieht in Zyklen.
- Übergänge sind wichtig für Neues.

Ich beziehe mich in meinem Erfahrungsbericht insbesondere auf die Grundannahme, wonach *alles in Zyklen geschieht*. Am ehesten können wir das nachvollziehen, wenn wir versuchen in grundlegende Abläufe der Natur einzutauchen und uns als Teil der Natur begreifen zu lernen. Das Medizinrad symbolisiert den Zyklus von Aufbruch und Neubeginn, von Fülle, von Vergehen und Sterben sowie vom Ruhen.

Frühjahr: innere und äußere Natur öffnet sich und erblüht. Hoffnung erwacht, Pläne werden gemacht.

Sommer: Umsetzen der Pläne, Ziele werden erreicht.

Herbst: Zeit, sich nach innen zu wenden, sich zu sammeln, einen Überblick gewinnen.

Winter: Zeit, in sich zurückzuziehen, auf eigene Werte zu besinnen. Austausch mit anderen.

So lassen sich auch die großen Abschnitte im Leben eines Menschen – von der Geburt bis zum Greisenalter – im Medizinrad darstellen. Das Medizinrad wird gemeinsam mit dem Klienten in einem Ritual angelegt – vorzugsweise in der Natur.

„Wie innen, so außen. Wie außen, so innen"

Dieser Prozess des *Personal Coaching* beginnt damit, den Klienten seinen aktuellen inneren Zustand wahrnehmen zu lassen. Ich unterstütze das mit einem kleinen Ritual, etwa einer geleiteten Meditation. Dabei betritt der Klient das Medizinrad über den Süden und steht im Zentrum des Kreises. Dort darf er sich den Himmelsrichtungen zuwenden, um sich mit unterschiedlichen Lebensabschnitten zu verbinden. Manchmal bitte ich Klienten zuvor auch, sich die vier natürlichen Elemente – Feuer, Wasser, Luft und Erde – vor Augen zu halten und in der Natur nach Symbolen zu suchen, um sie außen um das Rad herum zu platzieren. Dann liegt dort zum Beispiel eine Feder für das Element Luft oder ein Stein für die Erde.

Im Rad selbst bewegt er sich nach seinem eigenen Tempo. Ich bitte ihn, sich einen Platz zu suchen, der seinem aktuellen Empfinden entspricht. Dabei hat er abhängig von seinen Fragestellungen folgende Möglichkeiten:

Osten: Feuer (Expansion, Umwandlung), Geist (Intuition), Lebenskraft, Frühling, Kindheit, gelb

Süden: Wasser (Veränderlichkeit), Seele (Emotionen), Sommer, Jugend, rot

Westen: Erde (Trägheit, Stabilität), physischer Körper (Sinneswahrnehmungen), Herbst, Erwachsensein, schwarz

Norden: Wind (Bewegung), Geist (Ideen), Winter, Alter/Ahnen, weiss

In Übergangssituationen bzw. bei Krisen empfiehlt sich folgender Fokus im Medizinrad:

Beispiele für Herausforderungen	Möglicher Fokus im Medizinrad
Kinder verlassen das Elternhaus	Lebensabschnitte
Paar trennt sich	Elemente
Übergang Schule–Job; Arbeit–Rente	Intuition, Seele, Körper, Ideen
neuer Job, neue Chefin, Verlust der Arbeit	Himmelsrichtungen verbunden mit Lebensabschnitten

Im Business-Kontext arbeite ich im Rad wie mit einer Art Kompass für alle Belange der unternehmerischen Entscheidung. Die Führungsspitze wird dazu im Einzel- oder im Teamcoaching in der Natur im Rad begleitet. Dort stellen sie sich den unternehmerisch wichtigen Fragen (in Bezug auf die Formulierungen von Gesa und Holger Heiten, 2014):

- **Norden:** Angemessene Strukturen: Was gibt mir Halt? Was richtet mich aus? Was ist meine Intention? (Unternehmensziele, Leitbild, Mission, Vision, Ziele, Strategie etc.)
- **Osten:** Innovation und Erneuerung: Was ist meine Innovationsquelle, was inspiriert mich? Was gibt meiner Unternehmung Sinn?
- **Süden:** Welche Beziehungen und Bindungen gibt es? (Arbeitsklima, Zufriedenheit, Unternehmensbindung)
- **Westen:** Effektive Anpassungsfähigkeiten: Was muss losgelassen, was neu geschaffen werden? (Portfolio Klärung, Inventarprozesse); Bewertungsprozesse (Märkte, Produkte, Strategien)

Eine grundlegende Erkenntnis leitet mich: „Wie innen, so außen. Wie außen, so innen". Was sich an Aktivität im natürlichen Kreislauf der äußeren Welt physischer Realität ereignet, ist Spiegel des Innern der menschlichen Wesenheit, und umgekehrt.

Ich berichte hier aus meiner Gruppenarbeit zur persönlichen Entwicklung, es ging um das Thema „Frieden in meinen Beziehungen". Die Teilnehmer

Eine Variante des Medizinrades.

Foto: D. Konrad

hatten sich auf meine Bitte hin dafür vorbereitet, sie sollten zwei persönliche Symbole mitbringen, die für zwei Fragen stehen: Woher komme ich? Wohin gehe ich?

Das Medizinrad war diesmal auf einer Wiese ausgelegt, auf der Pferde grasten. Eine Teilnehmerin platzierte ihre Symbole am Außenkreis des Medizinrades. Ihr Ziel hatte sie im vorangegangen Coaching erarbeitet, es hieß: „Ich bin offen für eine erfüllende neue Paarbeziehung". Die anderen Teilnehmer hielten den Rahmen um das Rad herum, indem sie und die Klientin zu Beginn aufgefordert wurden, laut ihre persönlichen Ressourcen einzuladen (Mentoren, Idole, Orte, Erlebnisse, Fähigkeiten, Ahnen, Kräfte aus der Natur).

Die Klientin begab sich in das Rad, und zwar an die Grenze zwischen West und Nord (Herbst-Winter). Sie hatte dort das Gefühl, dass ihr Großvater wichtig sei, und legte für ihn einen mitgebrachten Stein ab. Dabei wirkte sie sehr bedrückt.

Mit Mühe begab sie sich weiter bis nach Nordost, dem Übergang von Winter zu Frühling, vom Stillstand zum Neuwerden. Dort konnte sie sich kaum noch aufrecht halten. Sie empfand Schwere, Müdigkeit, Trostlosigkeit, Angst. Sie stand im Winterabschnitt wie angewachsen und vermochte nicht den Schritt über die Grenze zum Frühling zu gehen. Aus der grasenden Herde um das Rad herum löste sich plötzlich das jüngste Pferd und begann um das Rad und die Klientin darin herum zu galoppieren. Als ich die Klientin fragte, was das galoppierende Pferd mit ihr selbst zu tun haben könnte, sagte sie spontan: „Es zeigt mir, was mir fehlt: Energie! – Aber ich kann nicht."

Ich bat einen Teilnehmer in der Rolle einer unterstützenden männlichen Energie im System der Klientin dazu. Dann schlug ich der Klientin vor, sich neben den abgelegten Stein zu legen, mit dem Gesicht zur Erde. Auch das ist ein Ritual: sich mit der Erde zu verbinden, von der sie kommt und zu der sie nach dem Tod wieder zurückkehrt, sie zu riechen, zu fühlen, zu hören, zu sehen und ihr dann all das Bedrückende und Schwere zu geben, das mit ihrem Großvater zu tun hat. Das Pferd galoppierte Runde um Runde um den Kreis, schnaubte dabei gelassen und kraftvoll, und die Erde bebte. Und als ihr plötzlich die Tränen kamen, hörte das Tier auf zu galoppieren, gesellte sich zur Herde und fing wieder an zu grasen.

Die Klientin hob den Kopf und lächelte, erst ein wenig, dann breit und strahlend, richtete sich auf. Es folgten einige Interventionen, darunter ein Vergebungsritual für den Großvater. Es gelang ihr dann im Medizinrad mit Leichtigkeit den Winter zu verlassen und den Schritt in den Frühling zu gehen, zur Neuwerdung, zu vollziehen. Dabei stand sie kongruent, wirkte kraftvoll und präsent. Im Anschluss bat ich sie, ihre Symbole in das Rad zu holen. Sie stellte eine Holzfigur für die Frage „Woher komme ich?" neben dem Stein ihres Großvaters auf. Für die Frage „Wohin gehe ich?" platzierte sie mitten in den Frühlingsbereich des Rades ihren Kristall.

Wochen später beschreibt sie sich selbst in einem Telefonat als „ganz anders im Leben stehend". Sie empfinde sich plötzlich „offen, selbstbewusst und fröhlich". Sie habe neue Bekanntschaften und spüre unbändige Energie. Und ihr sei nachts im Traum und zuweilen auch tagsüber gelegentlich das galoppierende Pferd erschienen.

Für ein solches Ergebnis bin ich zutiefst dankbar und ich nehme es in meiner begleitenden Rolle als großen Entwicklungsschritt wahr.

> Auch das ist ein Ritual: sich mit der Erde zu verbinden.

Zur Autorin
Dagmar Konrad
Lehrtrainerin (DVNLP), systemische Coach mit eigenen Unternehmen: www.eq-consulting.de und www.natur.coach, Gründerin von: www.jonathan-circle.com

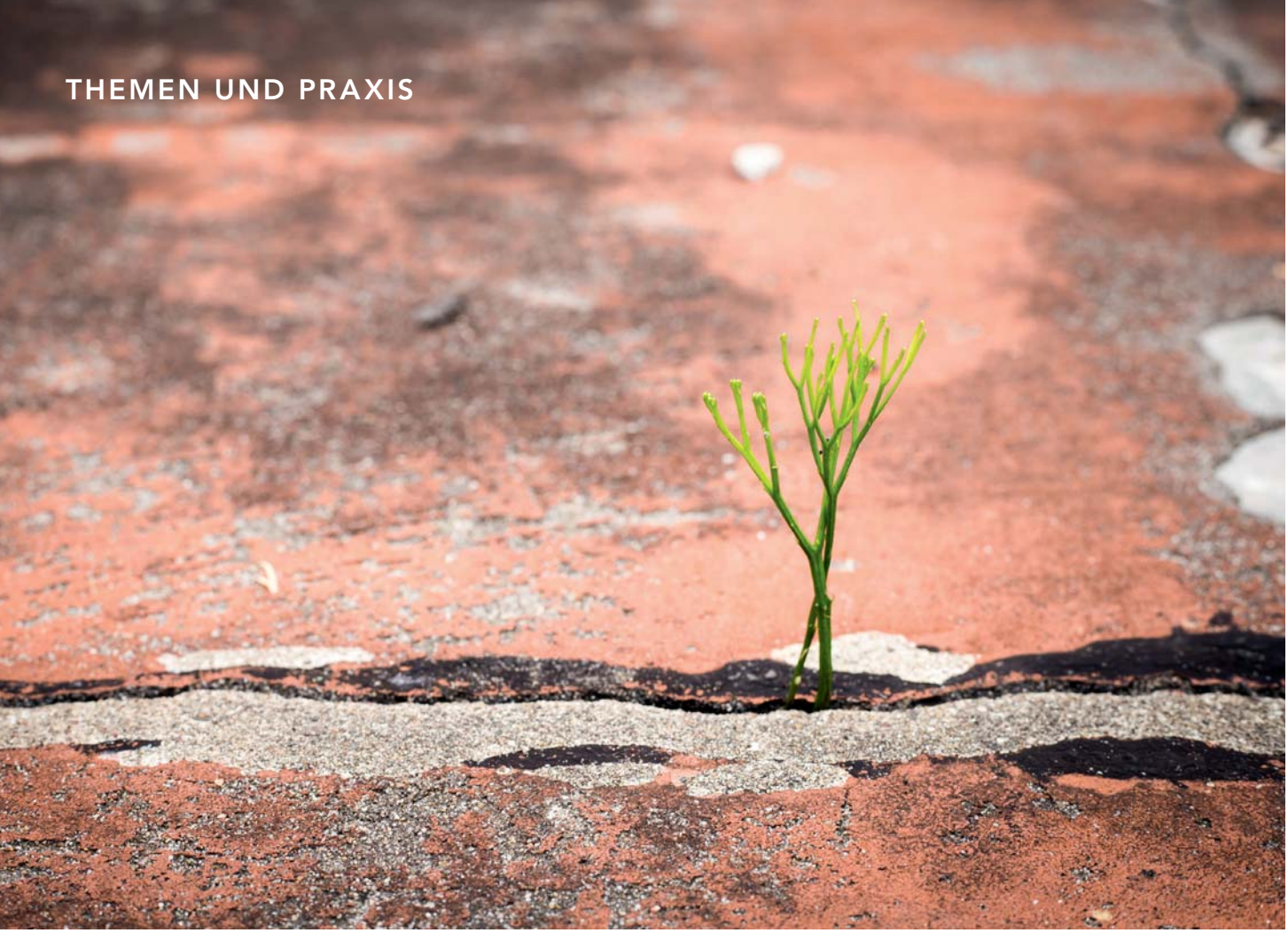
LITERATUR

Dagmar Konrad: Kreisorganisation – mit indigener Weisheit zum gesunden Arbeitsplatz. Erschienen in: Die Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Heilung. Infomed, Books on demand, 2015

Wabun Sun Bear: Das Medizinrad. Eine Astrologie der Erde. Goldmann, 1984

Ursula Seghezzi: Kompass des Lebens. Eine Reise durch die menschliche Natur. Van Eck Verlag, 2012

C.G. Jung: Archetypen. Dtv, 1997



UNKRAUT IM BETON

Über einschränkende Glaubenssätze und die Arbeit mit „Energiemustern", um sie zu verwandeln – am Beispiel der Perfektionistin.

VON **JENISON THOMKINS**

Jeder Mensch entwickelt aufgrund seiner Erfahrungen, seiner Umgebung und seiner Familiensituation Glaubenssätze und Verhaltensweisen. Sie sind nützlich und sogar überlebenswichtig in einem bestimmten Lebensabschnitt gewesen. Und im Laufe der Zeit erweisen sie sich oft als Stolpersteine. Sie hindern uns daran, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Nämlich dann, wenn wir in negativen Endlosschleifen und Blockaden feststecken. Wie spüren wir die Ursachen hierfür auf? Und wie verwandeln wir einschränkende Überzeugungen und Glaubenssätze in Ressourcen?

In meiner Arbeit als Coach nutze ich oft die vier Energiemuster nach Gundl Kutschera. Es geht mir nicht darum, jemanden einem bestimmten Persönlichkeitstyp zuzuordnen. Ich möchte vielmehr herausfinden, welchen inneren Dogmen ein Mensch folgt. Die vier Energiemuster eignen sich gut dafür. In der Arbeit habe ich dieses Modell mit vielen Feinheiten und Tiefen weiterentwickelt, um die unterschiedlichen Charaktere besser in Beziehung zueinander zu setzen. Wie reagieren die verschiedenen Typen aufeinander, wie verhalten sie sich in bestimmten Situationen, welches Umfeld suchen sie sich? Das alles wird von den Metaprogrammen der Persönlichkeit bestimmt.

Der Coachee hat ja ein konkretes Anliegen, mit dem er zu mir kommt. Wenn wir darüber sprechen, stoßen wir schnell auf Themen und Emotionen. Ich erkenne dann, dass es beispielsweise um übertriebenen Perfektionismus geht. Der ist ein typisches Laster des „fürsorglichen Besserwissers". Ich sehe oft in meiner Praxis Menschen mit diesem Antreiber. Sie verhalten sich angepasst und gewissermaßen wie eine zubetonierte Fläche. Nur an ein paar Stellen wächst noch ein wenig Unkraut, und sie wollen dann von mir, dass ich es wegmache! Damit würde ich ihnen aber einen schlechten Dienst erweisen. Denn ich sehe in dem „Unkraut" den Widerstand des gesunden Ichs.

Ich werde mich also hüten dabei zu helfen, die letzten Unperfektheiten auszubügeln. Und zwar auch dann, wenn meine Coachee meint, Perfektionismus sei die Lösung und sie müsse sich bestimmt noch darin steigern. Ich coache dann in die Richtung, dass sie sich die Möglichkeit gestattet, nach Alternativen zu sehen. Dazu nutze ich gerne Humor und den provokativen Stil. Im Coaching geht es dann darum, den Beton an einigen Stellen aufzubrechen und sozusagen Blumen zwischen die Schollen zu pflanzen, als Metapher für Wahlmöglichkeiten, Farbigkeit und Kreativität im Leben.

Der Weg dorthin führt oft in die Kindheit zurück an jene Stelle, an der dieses perfektionistische Verhalten einen ganz bestimmten Sinn hatte. Wir treffen dann meist auf eine dominante Mutter- oder Vaterfigur. Das Kind entwickelte als Strategie für sich den Glaubenssatz: „Wenn ich immer perfekt bin, wird alles gut!“ Und der bestimmt, wie eine Krücke, noch im Erwachsenenalter das Verhalten.

Eine junge Frau kam zu mir ins Coaching, weil sie frustriert darüber war, dass sie sich in ihrem Job und insbesondere gegenüber ihrem Vorgesetzten nicht durchsetzen konnte. Gleichzeitig hatte sie auch das Gefühl, stets brav sein zu müssen. Sie wurde immer unsicherer und begann an ihrer Berufswahl zu zweifeln. Sie war, wie sich zeigte, eine klassische Perfektionistin. Ihr Chef dagegen war der Energietyp des „aggressiven Einschüchterers“.

Als wir in ihre Kindheit zurückgingen, stießen wir auf eine schwer manipulierende Mutter (dominantes „Kleines-Kind-Muster“) und einen abwesenden Vater („Rückzieher-Muster“). Die Mutter hatte ihr oft gedroht, sie in ein Heim zu stecken, wenn sie nicht brav sei. Entsprechend unterwürfige Strategien entwickelte sie. Und sie funktionierten! So überleben wir unsere Kindheit. Nur ist es gut, wenn wir später lernen, dass Anpassung oder Perfektionismus nicht die einzig möglichen Verhaltensweisen sind, um zum Ziel zu kommen.

Im Job sehnte sich die Zukurzgekommene nach Anerkennung durch ihren dominanten Chef. Damit hätte sie das „Mangelloch“ ihrer kalten Kindheit gern stopfen wollen. Aber „Aggressive Einschüchterer“-Chefs nehmen keine Rücksicht auf emotionale Bedürfnisse. Ihnen liegt die Sache am Herzen. Als das meiner Coachee klar wurde, konnte sie sich die innere Erlaubnis geben, selbstbewusst – vor allem ihrem Chef gegenüber – auf der Erwachsenenebene zu agieren. Das war etwas, das sie sich bisher nicht gestattet hatte.

Heute fühlt sie sich lebendiger, experimentiert mit verschiedenen Verhaltensweisen und gönnt sich öfter mal reine Genussmomente. Dadurch wird sie innerlich stärker und kann sich nach außen hin besser abgrenzen.

Der Blick in die Vergangenheit birgt nach meiner Erfahrung auch dann eine Chance, wenn er auf traumatische Erlebnisse fällt. Wir können uns unsere Erlebnisse wie Ziegelsteine in einer Mauer vorstellen. Entfernst du einen Stein aus der oberen Reihe, passiert nicht viel. Nimmst du einen Stein von weiter unten und beginnst, etwa mit einer Timeline-Arbeit oder systemischer Aufstellung, deine Sicht auf dieses Erlebnis grundlegend zu verändern, dann geschieht auch etwas mit den Ziegelsteinen darüber. Sie sind womöglich gar nicht mehr notwendig und ebenso wenig die mit dem unteren Ziegelstein verbundenen Erfahrungen und Verhaltensweisen. Du kannst die Mauer nun allmählich Stein für Stein mit neuen, wünschenswerten Erfahrungen auffüllen.

Wichtig ist, im Coaching den störenden Ziegelstein zu entdecken und ihn ohne Angst anzuschauen, egal, was dann passiert und welches Erlebnis dabei hochkommt. Wenn es uns gelingt, das Trauma in etwas Positives zu verwandeln und als neue Ressource in die Timeline einfließen zu lassen, sind wir frei von den alten Glaubenssätzen und Verhaltensweisen. Wir können dann neben dem gewohnten Energiemuster auch die Schätze der anderen für ein erfülltes Leben entdecken! ◂◂

Das 4-D-Typologie-Modell

Gundl Kutschera entwickelte den Ansatz der vier Energiemuster, die aus vier Grundenergien bestehen: „Aggressiver Einschüchterer“, „Besserwisser“, „Kleines Kind“ und „Rückzieher“. Jeder Mensch trägt Anteile dieser Grundenergien in unterschiedlicher Verteilung in sich, bei den meisten überwiegt eines der Energiemuster.

Gemeinsam mit Gernot Beißmann habe ich das Modell zu einem mehrstufigen Trainingsprogramm weiterentwickelt. Unsere „4-D-Typologie“ bietet eine alltagstaugliche Anleitung, nicht nur zur Selbsterkennung und Menschenkenntnis, sondern auch, um sich selbst vor Energieräubern besser zu schützen.

Jenison Thomkins

Zur Autorin
Jenison Thomkins
NLP-Master-Coach, Buchautorin und NLP-Lehrtrainerin. Sie leitet in Köln ein Ausbildungsinstitut.

IRGENDWIE LÄUFT ES HEUTE ZÄH

Inkongruentes Verhalten im Coaching.

VON **EVELYN WIEAND**

Kommt Ihnen die Situation bekannt vor? Mitten in einer Coaching-Sitzung, Sie sind Ihrem Klienten gedanklich vielleicht sogar schon einen Schritt voraus, stockt mit einem Mal der Prozess. Sie kommen nicht weiter. In meinem Fall hatte ich einen klaren Auftrag: Mein Klient wollte einen abrufbaren Ressourcenanker, da es ihm nach einer verpatzten Prüfung an Motivation fehlte.

Zu Beginn wollten wir die nötigen Ressourcen – er benannte Neugier und Spaß – erkunden und auf ihre Wirksamkeit hin testen. Mein Klient vermochte entsprechende Situationen in seiner Vergangenheit zu beschreiben. Doch er sah sich außerstande, sie sich sinnlich-konkret – kinästhetisch, visuell, auditiv – zu vergegenwärtigen und sich mit ihnen zu assoziieren.

Mit einem Mal fiel mir auf, was ich bisher übersehen hatte. Mein Klient folgte dem Prozess mit Worten großen Einverständnisses, ja Begeisterung. Doch seine Körpersprache drückte deutliches Unbehagen aus. Er saß auf der Stuhlkante und balancierte gewissermaßen auf den Zehenspitzen. Ich erkannte plötzlich, wie angespannt er wirkte, ein Zustand, in dem er schwerlich in Kontakt mit seinen Ressourcen kommen konnte. Das waren deutliche Signale von Inkongruenz, die mir mein Klient im Prozess übermittelte. Er richtete unbewusst eine doppeldeutige Botschaft an mich: *Ich habe kraftvolle Ressourcen – fühle mich jedoch ziemlich unwohl dabei.*

Dass mir dieses inkongruente Verhalten bewusst wurde, eröffnete mir die Möglichkeit, dem Klienten meine Wahrnehmung mitzuteilen: „Ich sehe Sie während unseres Gesprächs sehr angespannt auf der Stuhlkante sitzen.

Gibt es noch etwas anderes, das Sie gerade beschäftigt?“
Meine Frage überraschte den Klienten. Gleichzeitig schien er erleichtert darüber. Wie sich im darauffolgenden Gespräch herausstellte, hatte ihn die verpatzte Prüfung stark verunsichert. Allein bei dem Gedanken daran, und der kam ihm in diesen Tagen oft, verspürte er ein Gefühl von Unsicherheit und Inkompetenz. Das Erlebnis der verpatzten Prüfung hatte einen tief verankerten Glaubenssatz aktiviert: nicht zu genügen. Das war das „eigentliche“ Thema meines Klienten.
Das Wahrnehmen von Inkongruenz beim Klienten bietet also eine wunderbare Möglichkeit, in sein eigentliches Thema einzusteigen. Und eine Chance für nachhaltige Veränderung, für eine Lösung des Problems.
Ich als Coach muss sie eben nur erkennen. Was kann dabei helfen?

Ich als Coach muss Inkongruenz nur erkennen.

Zusehen & Zuhören

Ein Modell, das unsere bewusste Wahrnehmung unterstützen kann, ist das Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun. Es postuliert, dass jede Nachricht vier unterschiedliche Seiten hat und damit auch unterschiedliche Botschaften transportiert:

- den Sachinhalt
- die Selbstoffenbarung
- die Beziehung
- den Appell

Das Vordergründige ist der Sachinhalt, die anderen Seiten der Nachricht verbergen sich z. B. in der non-verbalen Kommunikation. Ist unsere Aufmerksamkeit auf den Klienten gerichtet, können wir auch diese Botschaften wahrnehmen und hinterfragen. Und zwar noch bevor wir eine Aussage bewerten. Im Falle meines Klienten lautete seine Aussage: „Ich kann mich nicht motivieren“.
Die Selbstoffenbarung könnte lauten: „Es geht mir schlecht!“ Auf der Beziehungsebene kam bei mir die Botschaft an: „Ich fühle mich allein.“ Der Appell könnte heißen: „Hilf mir!“
Es ist hier besonders wichtig, völlig wertfrei nur die reine Wahrnehmung zu kommunizieren: „Ich sehe/ich höre Sie ...“. Und dann eine erkundende Frage an den Coachee zu richten. Zum Beispiel auch nachzufragen, wie er bestimmte Dinge selbst bewertet: „Ich höre von Ihnen, Sie können sich nicht mehr motivieren. Was bedeutet das genau? Was vermuten Sie?“
Einerseits behauptete mein Klient, sich nicht motivieren zu können. Andererseits war er sowohl im Studium als auch beruflich sehr aktiv. Allerdings vermied er es, Dinge in Angriff zu nehmen, von denen er annahm, dass sie ihm schwerfallen würden.
Hinter „Motivationsproblemen“ können sich fehlende Ressourcen verbergen oder einschränkende Glaubenssätze, die etwa die Freude an der Arbeit vermiesen. Bei meinem Klienten war es offenkundig ein tiefsitzendes Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit.

Achtsamkeit

Der buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh bezeichnet sie als „die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein“ (Weiss, Harrer & Dietz, 2012, S. 19). Gemeinhin werden vier Bausteine der Achtsamkeit (siehe Grafik S. 22 Bausteine der Achtsamkeit, in: Weiss, Harrer & Dietz, 2012) beschrieben:

- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Innerer Beobachter, eine dissoziierte Beobachterrolle
- Gegenwärtigkeit, im Hier und Jetzt sein
- Akzeptanz, keine Bewertung der Situation

Voraussetzung für das Präsent-Sein ist eine beobachtende, nicht wertende Haltung. Und die Lenkung der Aufmerksamkeit ist dabei der erste Schritt.
Wir können das üben, indem wir täglich von Zeit zu Zeit unsere Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus lenken. Einfach auf das Ein- und Ausatmen achten, ohne den Atem zu beeinflussen. Gehen die Gedanken erneut auf Wanderschaft, bringen wir die Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Zu bemerken, dass die Gedanken auf Wanderschaft gehen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer achtsamen Haltung.
Mit der Zeit lernen wir es, unsere Aufmerksamkeit auch im Coaching-Gespräch leichter zu erhalten und stets wieder auf den Klienten und seinen Prozess zu lenken. Die Atemübung hilft mir vor dem Coaching oder auch währenddessen, mich zu fokussieren.

Eine Atemübung oder ein Ressourcenanker können dem Coach helfen, zur kongruenten, professionellen Haltung zurückzufinden.

Den inneren Beobachter kennen Sie vielleicht aus dem Teile-Modell. Es geht davon aus, dass es in uns verschiedene Anteile mit unterschiedlichen Eigenschaften gibt. Und unter ihnen befindet sich ein steuernder Teil, der gern den Überblick behält. In der Achtsamkeit ist der innere Beobachter gewissermaßen sein Part. Dessen Aufgabe ist es, nur zu beobachten, was vor sich geht, und das zu beschreiben. Er achtet einerseits auf meine eigenen Reaktionen und gibt mir damit die Möglichkeit, eigene, bisher unbewusste Automatismen wahrzunehmen und bewusst darauf zu reagieren. Andererseits ist der innere Beobachter ein dissoziierter Prozessbeobachter, was eine Möglichkeit der Reflexion bietet.

Meta-Position

Schließlich hilft es bei doppeldeutigen Wahrnehmungen die Meta-Position einzunehmen, d.h. die Position eines außenstehenden, unterstützenden Beobachters, auch 3. Position genannt. Und dann mit dem Klienten in unterschiedlichen Wahrnehmungsperspektiven zu arbeiten. Ich lud meinen Klienten also ein, diese Prüfungssituation einmal von außen zu betrachten, um dadurch dem zentralen Thema näherzukommen.
Wir bauten die ersten beiden Positionen – „ich“ und „mein Gegenüber“ – auf und legten die Meta-Position aus. Auf der ersten Position verspürte der Klient einen starken Fluchtreflex, er wollte „nur weg“ und der Prüfung aus dem Weg gehen. In der zweiten Position, als Prüfungskommission, blieb er unbeeindruckt von der Situation und einem deutlich nervösen, unsicheren Prüfling.
Von der dissoziierten Meta-Position aus konnte mein Klient sehr schnell die Ressource benennen, die dem Prüfling fehlte: das „Gefühl von Sicherheit“. Nun konnten wir an dieser Ressource arbeiten. Mein Klient vermochte passende Erlebnisse dazu abzurufen, er konnte diesem Gefühl von Sicherheit nun auch mit allen Sinnen nachspüren.
Diesen Zustand ankerten wir, sodass diese Ressource dem Klienten künftig zur Verfügung stehen würde. Sein Erleben beim Gedanken an künftige Prüfungssituationen veränderte sich deutlich. Er konnte ihnen angstfrei und mit dem Gefühl der Kompetenz gegenüberstehen. Tatsächlich war die ursprünglich fehlende Motivation meines Klienten kein Thema mehr für ihn.

Die eigene Inkongruenz

Auch als Coaches sind wir nicht vor inkongruentem Verhalten geschützt. Das wird durch die Klienten übrigens sehr wohl wahrgenommen, wenngleich meist unbewusst.
Auslöser können, wie beschrieben, doppeldeutige Botschaften des Klienten sein bzw. das Thema oder die Person eines Klienten. Auch hier hilft eine achtsame Haltung zu erkennen, woher das eigene inkongruente Verhalten kommt. Eine Atemübung oder ein Ressourcenanker können dem Coach helfen, zur kongruenten, professionellen Haltung zurückzufinden. Mein Ressourcenanker befindet sich im Coaching-Raum gut sichtbar für mich. Er steht z.B. für professionelle Distanz zum Thema und für Flexibilität im Handeln.
Hält der Zustand der Inkongruenz trotzdem an, kann ich ihn auch transparent machen und dem Klienten gegenüber offen ansprechen. Und sei es, indem ich deutlich mache, dass ich mit meinem Latein am Ende bin – wenn ich es in dem Moment tatsächlich so empfinde. Auch diese Rückmeldung an den Klienten ist eine Intervention und kann im Sinne der Prozesssteuerung genutzt werden.
Um aus diesen Erfahrungen der Inkongruenz zu lernen, sollten Coaches die Möglichkeit der Reflexion nutzen, auch im Rahmen einer Supervision oder kollegialen Beratung.

Zur Autorin
Evelyn Wieand
NLP-Trainerin und Master-Coach (DVNLP), Entspannungstherapeutin.
www.denkart-mit-wirkung.de

QUELLEN

H. Weiss, M. Harrer, & T. Dietz: Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Klett-Cotta, Stuttgart 2012

Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.

wingwave®

DAS KURZZEIT-COACHING FÜR MANAGER, SPORTLER, KÜNSTLER UND ALLE PRÜFUNGSKANDIDATEN

Die Ausbildung zum wingwave-Coach 2016

wingwave®-Ausbildungen für Coaches, Lehrtrainer, Psychotherapeuten, Ärzte – BASISAUSBILDUNG –

Preis: ab 1.450,– Euro zzgl. MwSt. Im Preis enthalten sind bereits die Teilnahme am **w**ing**w**ave Qualitätszirkel für das laufende Kalenderjahr sowie ausführliche PowerPoint-Präsentationen.

Berlin
SKE Schmidt Kommunikations Entwicklung,
Heylstr. 24, D-10825 Berlin,
Tel.: +49 30 85079977, kcs@ske-schmidt.de,
www.ske-schmidt.de
Termine: 07.-10.07.2016 + 06.-09.10.2016
Lehrtrainer: Wolfgang R. Schmidt, Karin C. Schmidt

Berlin
Coaching Akademie Berlin, Steinstr. 21,
D-10119 Berlin-Mitte, Tel. +49 30 30609790,
info@coachingakademie-berlin.de,
www.coachingakademie-berlin.de
Termine: 24.-27.10.2016
Lehrtrainer: Marcel Hübenthal

Berlin/Düsseldorf/ Lübeck/München/ Saarbrücken
Eilert-Akademie,
Frieda-Arnheim-Promenade 14,
D-13585 Berlin, Tel. +49 30 36415580,
info@eilert-akademie.de,
www.eilert-akademie.de
Termine: Berlin: 14.-17.07.2016, 18.-21.08.2016 + 27.-30.10.2016, 08.-11.12.2016
Düsseldorf: 22.-25.09.2016
Lübeck: 01.-04.09.2016
München: 17.-20.11.2016
Saarbrücken: 24.-27.11.2016
Lehrtrainer: Dirk W. Eilert

Braunschweig
Barbara Knuth & Team, NLP-Coaching-Mediation, Organisationsberatung,
Löwenwall 6, D-38102 Braunschweig,
Tel.: +49 49531 341020,
info@knuth-team.de,
www.knuth-team.de
Termine: 22.-25.09.2016
Lehrtrainerin: Barbara Knuth

Bremen/Harz
sjb wingwave® Institut Bremen,
Violenstraße 39, D-28195 Bremen,
Tel.: +49 421 47 88 68 76, info@sjb-beratung.de,
www.wingwave-institut-bremen.de
Termine: Bremen: 27.-30.06.2016, 25.-28.08.2016 + 08.-11.09.2016, 22.-25.09.2016 + 20.-23.10.2016, 17.-20.11.2016 + 08.-11.12.2016
Harz/Isenburg: 27.-30.04.2017
Supervision für wingwave®-Coaches: 04.03.2016
Lehrtrainerin: Stefanie Jastram-Blume

Bremen/Kassel/Essen
a.k.demie für Mediation und Training,
Nienburger Str. 3, D-28205 Bremen,
Tel.: +49 421 5578899,
info@a-k-demie.de, www.a-k-demie.de
Termine: Bremen: 2x2 Tage 25.-26.02.2017 + 11.-12.03.2017
Kassel: 19.-22.06.2017
Essen: 17.-20.11.2016
Lehrtrainerin: Anja Kenzler

Düsseldorf
Syntegron®, Schadowstr. 70, D-40212 Düsseldorf,
Tel. +49 211-5580535, Mob: +49 0172 2157477
info@syntegron.de, www.Syntegron.de
Termine: 01.-04.09.2016 + 24.-27.11.2016
Lehrtrainer: Robert Reschkowski

Hamburg
Besser-Siegmund-Institut,
Mönckebergstr. 11, D-20095 Hamburg,
Tel.+49 40 3252 849-0, www.besser-siegmund.de,
info@besser-siegmund.de
Termine: 15.-18.09.2016 + 13.-16.10.2016, 01.-04.12.2016
wingwave®-Trainer-Ausbildung: Hamburg: 24.-28.10.2016
Lehrtrainer: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola A. Siegmund

Hannover
Wiezorrek Institut,
Blumenhagenstr. 7,D-30167 Hannover,
Tel. +49 162 6193376, elkeaw@t-online.de
Je 2x2 Tage Blockseminar:
15. und 16.10.2016 Block 1
22. und 23.10.2016 Block 2
03. und 04.12.2016 Block 1
10. und 11.12.2016 Block 2
Weitere Termine auf Anfrage
Lehrtrainerin: Elke Aeffner-Wiezorrek

Mannheim
Roger Marquardt, St. Johanns-Vorstadt 71,
CH-4056 Basel, Tel. +41 61 3614142,
info@coaching-basel.com,
www.coaching-basel.com
Termine: Mannheim: 06.-09.10.2016
Lehrtrainer: Roger Marquardt

München/Paris/ Ravensburg/Willich
Reinhard Wirtz, IchCode-Akademie,
wingwave-zentrum münchen, Kreuzstr. 8,
D-80331 München, Tel. +49 89 25545705,
www.wingwave-zentrum-münchen.de,
www.IchCode-Akademie.de
Termine: München: 18.-21.08.2016, 06.-09.10.2016, 10.-13.11.2016
Paris: 13.-16.10.2016
Ravensburg: 08.-11.09.2016, 20.-23.10. 2016
Willich: 29.09.-02.10.2016 + 01.-04.12. 2016
Lehrtrainer: Reinhard Wirtz

Basel/Bern/Zürich (Schweiz)
Roger Marquardt, St. Johanns-Vorstadt 71,
CH-4056 Basel, Tel. +41 61 3614142,
info@coaching-basel.com,
www.coaching-basel.com
Termine: Basel: 01.-04.12.2016
Bern: 21.-24.09.2016
Zürich: 16.-19.11.2016
wingwave®-Supervisionstag in Zürich: 25.06.2016
Lehrtrainer: Roger Marquardt

Sargans (Schweiz)
ibW Höhere Fachschule Südostschweiz
Bahnhofpark 2a, CH-7320 Sargans,
Tel.: +41 81 4033333,
info@ibw.ch, www.ibw.ch
Termine: 28.09.-01.10.2016
Lehrtrainer: Luigi Chiodo

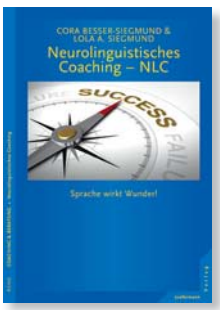
Zürich (Schweiz)
NLP-Akademie Schweiz, Buckstr. 13,
CH-8422 Pfungen, Tel. +41 52 3155252,
info@nlp.ch, www.nlp.ch
Termine: 03.-06.11.2016
Lehrtrainer: Arpito Storms

Vertiefungsseminare für wingwave-Coaches zu folgenden Themen:

- Imaginative Familienaufstellung
- Imaginationsverfahren
- Timeline-Coaching
- Organisations- und Themen-aufstellung
- Work-Life-Balance
- Performance- und Präsentations-coaching
- Energetische Psychologie
- Business Coaching
- Emotionale Intelligenz
- Coaching für Kinder und Jugendliche
- Sportcoaching
- Euphoriemanagement als Burnout-Prophylaxe (Konsum rückwärts)
- Interkulturelle Kompetenz

Wache REM-Phasen, NLP und MYOSTATIK TEST werden zu **w**ing**w**ave®

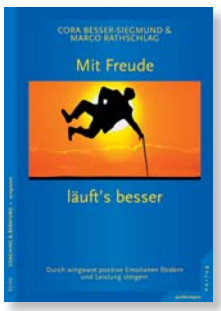
Für Interessierte: alle Veröffentlichungen zum Thema im Junfermann Verlag



€ 25,90
ISBN 978-3-95571-446-8

€ 24,90
ISBN 978-3-95571-415-4

€ 22,90
ISBN 978-3-87387-733-7



€ 18,90
ISBN 978-3-87387-956-0

€ 22,90
ISBN 978-3-87387-683-5

€ 49,90
ISBN 978-3-87387-759-7

Es geht ums Ganze

„Ich wusste sofort: wir sind füreinander bestimmt!“ – Haben wir das nicht schon von frisch Verliebten vernommen? Oder gar selbst erlebt? Dann denken wir womöglich: Was für ein Zufall. Nun, Paartherapeut Peter Bartning kann gut erklären, warum dies alles andere als ein Zufall ist. Denn natürlich redet da unser Unbewusstes kräftig mit. Der Autor macht uns dieses Unbewusste begreiflich anhand des Konzepts der inneren Kinder. Das sind Persönlichkeitsanteile, die uns wie ein Echo emotionaler Erfahrungen aus unserer Kindheit manchmal dazwischen funken können. Und zwar ein Echo meist schmerzhafter Erfahrungen, die uns sehr früh überforderten, in denen wir etwa spürten, nicht zu genügen. Und in denen wir der Liebe und Fürsorge entbehrten.

Unsere inneren Kinder werden vor allem in Ausnahmezuständen mobil, und davon bieten Paarbeziehungen jede Menge. Wirken frisch Verliebte – und natürlich auch tief Enttäuschte – nicht oft „kindisch“? In ihrem Überschwang, in ihrer Verstörtheit? Kaum etwas anderes kommt uns, kommt dem Kern unserer Persönlichkeit, so nahe wie die Liebe, die Beziehung zu unserem Partner. So geht es in Paarkonflikten oft ums Ganze: um „Themen der ersten Lebensjahre wie Urvertrauen, Geborgenheit, Nähe und Distanz“, schreibt Bartning. Wir lernen bei ihm, was unsere inneren Kinder aktiviert. Welche Muster Frauen und Männer in der Partnersuche und etwa im Sexualverhalten kultivieren. Wie wir z. B. in Konflikten unsere Eltern kopieren. Und wir lernen – anhand des Drama-Dreiecks aus der Transaktionsanalyse – die Positionen kennen, aus denen unsere inneren Kinder agieren: als Opfer, Retter oder Verfolger.

Peter Bartning breitet dieses Universalthema unaufgeregt vor uns aus. Dicht und bildhaft erklärt er uns die Phasen der Paarbeziehung. Die meisten Paare, die zu ihm in die Beratung und Therapie kommen, befinden sich in der Kampfphase. Da fühlen sich die inneren Kinder vernachlässigt, abgelehnt, verstoßen. Und sie reagieren mit Klagen, Vorwürfen, mit Gewaltbereitschaft. Weder verherrlicht Bartning die inneren Kinder, noch verteufelt er sie. Er bietet uns Tests und Tipps. Immer auf Augenhöhe und in wohltuender Kürze. Mit dem Wissen um die eigenen inneren Kinder eine Veränderung zu bewirken, muss kein großes Ding sein. Es ist die geeignete Lektüre nicht nur für Kollegen, die durch Klienten auf das Thema kommen. Sondern für jeden von uns.

Regine Rachow

Das Innere Kind in der Paarbeziehung
Peter Bartning
Herder, 2016 | 19,99 €

Einführung in systemische Konzepte der Selbststeuerung
Andreas Kannicht, Bernd Schmid
Carl Auer, 2015 | 14,95 €

„Gute Köche“ starten, so schreiben die Autoren, mit „vorgegebenen Rezepten“ und schaffen dann, wenn sie die „innewohnende Küchenkultur und die dafür notwendigen Eigenschaften von Zutaten“ verstehen, ihre „eigenen Kreationen“. Mit dieser Metapher ahne ich, was mit dem Gegenstand des Buches, „Meta-“ bzw. „Steuerungskonzepte“ für systemische Berater, gemeint ist. In der Beratungspraxis hat ein Profi ständig darüber zu entscheiden, welche Konzepte, Methoden und Tools er nutzt. Für den souveränen Griff nach angemessenen „Zutaten“ beschreiben Kannicht und Schmid unterschiedliche „Steuerungsebenen“ (Perspektiven auf die Wirklichkeit, Persönlichkeitsmodelle etc.) und stellen Zusammenhänge dazwischen her.

Der Begriff „Steuerung“ ist verführerisch. Dabei gehe es den Autoren mitnichten darum zu erklären, wie der Beratungsprozess selbst zu kontrollieren und zu regulieren sei. Sondern darum, „wie der Berater sich in jedem Gespräch neu orientieren und sein Verhalten neu erfinden kann“. Das ist für den theoretischen Anspruch, den das Buch zweifelsohne hat, ein bisschen schwammig formuliert. Dem hehren Ziel der Beratung freilich kann ich verständnisinnig zustimmen: sich die Wirklichkeit des Klienten zunutze zu machen und selbst „wie ein Ferment“ zu wirken, „ohne dass das Ergebnis nach ihm schmeckt“. Natürlich kann es auch einmal völlig genügen, wenn dem Koch in der Küche nichts anbrennt.

Regine Rachow

Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen

Cornelia Schinzilarz und Martina Lauterjung

Kartenset mit 60 Impulskarten + Booklet | Beltz, 2016 | 27,95 €

Eine kleine persönliche Introspektion gefällig? Mit diesem illustrierten Impulskartenset geht es wunderbar. Einfach in die Kiste greifen, und hier … „Spontangefühle sind Bewältigungsstrategien für die aktuelle Situation. Mit welchem Gefühl bewältigst du derzeit deine Situation? …“ Diese und andere Impulse und Fragen formulierte Psychologin Cornelia Schinzilarz für das persönliche Wachsen und Werden, für Entwicklung und Heilung. Martina Lauterjung, Trainerin für Visualisierungskompetenz, hat sie auf sich wirken lassen und Zeichnungen dafür gemacht, die wunderbar leicht und luftig wirken. Zu den oben zitierten „Spontangefühlen“ z. B. sehen wir ein munteres Strichmännchen auf der Schaukel – und hinter ihm baumeln ein Paar Boxhandschuhe. Es darf also offenbar auch „ausgeteilt“ werden beim „Gerechten Sprechen“, dem Kommunikationsmodell der Autorin: Ich sage, was ich meine, und ich meine, was ich sage. Es geht um Klarheit – im Fühlen, Denken, Handeln.

Die festen Karten liegen mit ihren abgerundeten Ecken gut in der Hand. Sie sind in fünf Kapitel geordnet, angelehnt an Entwicklungsprozesse: „Wahrnehmung“, „Analyse“, „Erkenntnis“, „Entscheidung“, „Gestaltung“. Farbcode und Nummerierung erleichtern das Orientieren. Doch eine „richtige“ Reihenfolge gibt es nicht, kann’s auch nicht geben, denn die Prozesse sind ja immer individuell. So eine Karte lässt sich z. B. gut nach einer Coachingsitzung dem Klienten als Anker nach Hause mitgeben.

Regine Rachow

Aufstellungsarbeit mit dem Inneren Team

Methoden- und Praxisbuch für Gruppen

Dagmar Kumbier

Klett-Cotta, 2016 | 24,95 €

Im Konfliktfall kann die Arbeit mit dem „inneren Team“ auf beeindruckende Weise helfen: etwa seiner inneren Perfektionistin zu begegnen und zu entdecken, dass sie uns keineswegs „fertig machen“, sondern, im Gegenteil, etwas Wichtiges für uns erreichen möchte. Vor drei Jahren beschrieb Psychologin Dagmar Kumbier ausführlich, wie sie das Kommunikationsmodell des „inneren Teams“ für die Psychotherapie nutzt. In ihrem neuen Buch verbindet sie die Aufstellungsarbeit mit dieser Vorgehensweise und schafft damit etwas „faszinierend Neues“, wie Schulz von Thun, der Urheber des Kommunikationsmodells, im Vorwort schreibt. Sie vermag damit unsere innere und oft unbewusste Dynamik im Konfliktfall auf die „Bühne“ zu bringen.

Wie das geschieht, beschreibt die Autorin sehr instruktiv. Anders als etwa „viele systemische Kollegen“, sucht sie nicht in erster Linie nach Lösungen, sondern den „unbewussten Knoten“ zu verstehen und zu lösen, der Klienten blockiert. Beeindruckend, wie ihr das gelingt. Wir lesen konkrete Fälle, und es berührt, wie nah die Protagonisten den schwierigen, oft ungeliebten Teilen ihrer Persönlichkeit kommen. Und mit welchen Einsichten das verbunden ist. Diese ängstlichen, wütenden, verletzten Mitglieder des inneren Teams bekommen in der Aufstellung ein Gesicht. Und wie stets in guten Aufstellungen scheinen die „Stellvertreter“ dieser Teile die unbewusste innere Dynamik sehr genau zu spüren. Ein famoses Buch, das dieses Phänomen, ja die Magie solcher Aufstellungen, gut beschreibt und an keiner Stelle verklärt.

Regine Rachow

Die Magie der unternehmerischen Persönlichkeit

Wie Trainer und Coaches auf allen Ebenen erfolgreich werden

Heide Liebmann

managerSeminare, 2016 | 49,90 €

Trainer, Beraterinnen, Coaches arbeiten als Selbstständige. Doch sie werden nicht als Unternehmerinnen und Unternehmer geboren. Wir fühlen uns nach den Worten von Heide Liebmann manchmal fremdbestimmt, unterbewertet, auch überlastet. Wie können wir Kommunikations-Profis diese Rolle so ausfüllen, dass sie zu unserem Beruf und zu unserer Persönlichkeit passt?

Zum Beispiel, indem wir unser unternehmerisches Potenzial erkunden und uns dabei auch heiklen Punkten zuwenden: Ich kenne meine Zielgruppe, weiß aber nichts über meine Wunschkunden? Ich bekomme viele Angebote, aber irgendwie fehlt der rote Faden? Ich kann „ganz schlecht“ verhandeln? Die Autorin zeigt uns, was das mit unserer Persönlichkeit zu tun hat. Sie nimmt uns an die Hand, in diesen Fragen bewusste Entscheidungen für uns zu treffen. Dabei geht es auch um Zugehörigkeit, Rahmenbedingungen und Außenwirkung. Wir können uns am Ende überraschen lassen, welches unternehmerische Potenzial wir in uns entdecken. Und was davon wir entfalten und weiter entwickeln möchten.

Regine Rachow

TRAINERPORTRAITS

CORA BESSER-SIEGMUND
LOLA A. SIEGMUND
HARRY SIEGMUND

Diplom-Psychologen, Wirtschaftspsychologie (BA), Schwerpunkt: Training und Coaching

UNSERE ARBEITSSCHWERPUNKTE

- Alle NLP-Ausbildungen (DVNLP)
- Alle NLC®-Ausbildungen
- Ausbildung zum **wingwave®**-Coach
- Ausbildung zum **wingwave®**-Trainer

- Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
- Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
- Business-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte

BESSER SIEGMUND INSTITUT

wingwave®

Besser-Siegmund Institut
Mönckebergstraße 11
D-20095 Hamburg
Fon: 040 3252849 0
Fax: 040 3252849 17
info@besser-siegmund.de

WWW.BESSER-SIEGMUND.DE
WWW.WINGWAVE.COM

DR. PETRA DANNEMEYER
RALF DANNEMEYER

NLP LEHRTRAINER, LEHRCOACHS (DVNLP, ECA)

UNSERE SCHWERPUNKTE:
Alle NLP-Ausbildungen (DVNLP) • Coaching • Residential Coaching in Griechenland • systemische Team- & Organisationsentwicklung • Ausbildung zum Lerncoach • NLP für Lehrer/innen

UNSER TEAM:

- Therapie, Gesundheit, Pädagogik: Petra Dannemeyer
- Business & Organisation: Ralf Dannemeyer
- Sport-Mentaltraining: Marcus Riese (Master Coach, DVNLP)
- Kunsttherapie, Impro, Pädagogik: Katja Czech (Master Coach, DVNLP, Dipl.-Kunsttherapeutin)

perspektiven
Institut für Mentaltraining
Ludwig-Feuerbach-Str. 7 b
D-99425 Weimar
Tel. 03643 4989955
info@nlp-perspektiven.net

WWW.NLP-PERSPEKTIVEN.DE

perspektiven
Institut für Mentaltraining

KATJA DYCKHOFF
THOMAS WESTERHAUSEN

Inhaber des Trainings- und Lehrinstitutes „POWER RESEARCH SEMINARE".

Wir sind ein international tätiges Beratungs-, Trainings- und Coaching-Unternehmen mit mehr als 20 Jahren Erfahrung im InHouse-, Industrie- und Business- sowie offenen Trainingsbereich.

INHOUSE SEMINARE & SCHWERPUNKTE:
Alle NLP-Ausbildungen (Practitioner, Master, Trainer's Training) • Führung • Verkauf und Telefon • Team • Werte Management Profisport • Stressmanagement • Coaching-Ausbildung • Performance (Stimme und Körpersprache) • Systemische-Coaching-Ausbildung

POWER RESEARCH SEMINARE
Hoholzstraße 10 a
D-53229 Bonn

Fon: 0228 9480499 • Fax: 0228 481831
info@power-research-seminare.com

WWW.POWER-RESEARCH-SEMINARE.COM

POWER RESEARCH SEMINARE

DR. FRANK GÖRMAR

Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, Biologe, Heilpraktiker & Psychodramaleiter, DFP

Gründer der EXPLORERS' Akademie, – Int. Business-Coach-Erfahrung (Deutschland, USA, Spanien) – 3 Jahre 1. Vorstand des DVNLP

MEINE SCHWERPUNKTE:
EXPLORERS' Ausbildungen: Practitioner, Master, Coach, Master-Coach, Trainer, DVNLP, Systemischer Business-Coach, Emo-Code-Coach, Wingwave-Coach Business-coaching, Teamcoaching, Dialogos, Großgruppenprozesse, Führungskräftecoaching

Systemisches Coaching: Ich und mein Kontext	03.–04.09.2016
NLP Master, DVNLP Start	01.–04.09.2016
NLP Explorer I (Start NLP-Practitioner, DVNLP)	08.–09.10.2016

EXPLORERS' Akademie für Kommunikation, Coaching und Führung
im Kloster bei Frankfurt/M.
Tel.: 069 48005638
info@explorers-akademie.de

EXPLORERS-AKADEMIE.DE

TRAINERPORTRAITS

STEFANIE JASTRAM-BLUME

Heilpraktikerin (Psychotherapie), Gesundheitspädagogin für Stressregulation, wingwave® Coach, Trainer- & Lehrtrainerin, Magic Words Trainerin, ÖVNLP Resonanz Coach, EFT & NLP Practitioner

MEINE SCHWERPUNKTE:

- wingwave® Coaching: DIE AUSBILDUNG **Bremen:** 25.-28.08., 08.-11.09., 22.-25.09., 20.-23.10., 17.-20.11. und 01.-04.12.2016 **Harz/Ilsenburg:** 04.-07.05.2017
- Workshop „wingwave® Supervision" 01.10.16 und 04.03.2017
- wingwave® Vertiefungsseminar Neurolinguistisches Coaching (NLC) Basis 29.-30.08. und 28.-29.10.2016

sjb wingwave® Institut Bremen

Stefanie Jastram-Blume
Tel.: 0421 47 88 68 76
Mobil: 0171 12 64 13 5
info@sjb-beratung.de
wingwave®

WWW.WINGWAVE-INSTITUT-BREMEN.DE

DR. GUNDL KUTSCHERA

Ich lehre, forsche und trainiere seit 1974 am eigenen Institut mit meinem Team in den Bereichen Unternehmen, Gesundheit, Familie, Schule und Interkulturelles. Beziehung und gesunde Kommunikation sind lehr- und lernbar. Mit Wissen, Weisheit und Intuition finden Sie Work-Life-Balance und Ihre persönliche Bestleistung.

WIR BIETEN IN A/D/CH:

- Kutschera-Resonanz® Aus- und Weiterbildungen (Practitioner, Coach, Master, Trainer)
- Mediation, Supervision, Lebens- und Sozialberatung
- Europaweite Zert.: ISO EN 17024 & ICO
- Mentaltraining für Unternehmen
- Seminare für Eltern, Paare, Kinder, PädagogInnen

institutkutschera
Kommunikation in Resonanz

Institut Kutschera
Eisvogelgasse 1/1, 1060 Wien
Tel.: +43 1 597 5031
office@kutschera.org

WWW.KUTSCHERA.ORG

SEBASTIAN MAURITZ

Resilienz-Lehrtrainer
Lehrtrainer & Lehrcoach, DVNLP

MEINE SCHWERPUNKTE:
Ausbildungen zum Resilienz-Trainer mit Hochschulzertifikat der Steinbeis Hochschule, Resilienz-Training, resiliente Kommunikation und Führung

Resilienz Akademie

Sebastian Mauritz
Werner-von-Siemens-Str. 1
37077 Göttingen

Informationen und Anmeldung unter:
Tel. 0551 50 42 818 oder
Info@Resilienz-Akademie.com

WWW.RESILIENZ-AKADEMIE.COM

JUDITH SACHS

Diplom-Betriebswirtin (BA)
Business- und Life-Coach
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

PETER HERWIG

Management Executive Coach (ECA)
Lizenzierter Partner profilingvalues
Zertifizierter Mediator

Judith Sachs und Peter Herwig sind beide:

- Geschäftsführer der IfsU GmbH in Konstanz
- Unternehmensberater (u. a. DIN EN ISO 9001:2015, AZAV)
- Autor im eigenen Verlag www.ifsu-edition-sichtweise.eu
- zertifizierte Burnout- und Stressprävention sberater
- sowie Lehr-Coach und Lehr-Trainer (ECA)

Unsere Coaching-Ausbildung mit TÜV-Zertifikat nach den Richtlinien der ECA findet zweimal pro Jahr in Konstanz am Bodensee statt www.coachingausbildung.ifsu.eu

IfsU GmbH
Institut für strategische Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung
Münsterplatz 5 | 78462 Konstanz
+49 (0) 7531 – 45 66 330
info@ifsu.eu

WWW.IFSU.EU

Ifs Institut für strategische Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung

TRAINERPORTRAITS

THIES STAHL

*multilevelsystem***work**

Ausbildung und Supervision für professionelle Kommunikatoren

Diplom-Psychologe, ausgebildet in Gesprächspsycho-, Gestalt-, Familien- und Hypnotherapie, NLP und etlichen Formen Systemischer und Struktur-Aufstellungsarbeit, lehrt einen integrativen *multilevelsystem***work**-Ansatz.

3-MODULIGE AUSBILDUNG ZUM *multilevelsystem***coach**:

- *multilevelsystem***work** *individuals* (NLP-Techniken und andere Process Utilities für die Arbeit mit Einzelnen)
- *multilevelsystem***work** *systems* (NLP-Interventionsmuster für Paare, Teams und Mediations-Systeme)
- *multilevelsystem***work** *generations* (Interventionsformen für die Auflösung generationsübergreifender Verstrickungen)

Thies Stahl Seminare
Dipl.-Psych. Thies Stahl
Planckstraße 11 • D-22765 Hamburg
Tel.: 040 63679619
Fax: 040 79769056
TS@ThiesStahl.de

WWW.THIESSTAHL.DE

MARTIN WEISS

Trainer
Coach
Autor

MAREN WEISS

Marketing- und Eventmanagement

IHR TEAM FÜR TRAINERMARKETING
Es gibt viele gute Trainer, die eine ausgezeichnete Arbeit machen – aber sie wissen einfach nicht, wie sie ihre Botschaft breitflächig in die Welt bringen können. Das wollen wir ändern.

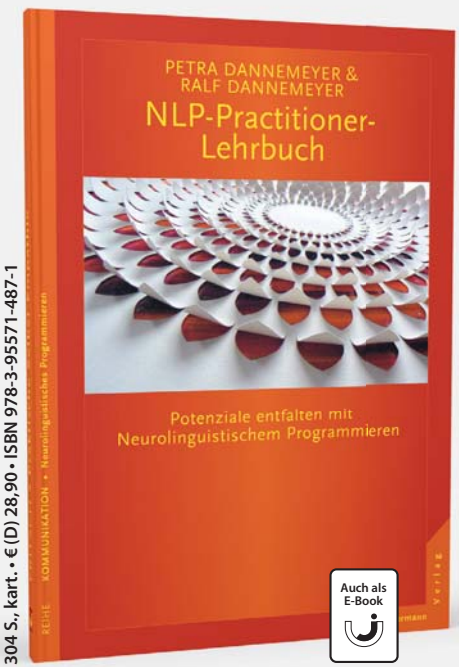
UNSERE SCHWERPUNKTE

- Positionierung für Trainer/innen
- Online-Trainings
- Entwicklung von eLearning-Strategien
- Online-Marketing
- Social Media Strategien
- Vertriebs-Strategien zur Lieblingskunden-Gewinnung

Kostenloser 7-Tage-Kurs „Erfolgsstrategie 2016" unter www.trainer.camp

trainer.*camp*
Hohenzollernstraße 11 - 33330 Gütersloh
Telefon 05241/ 21 22 044
www.trainer.camp

Junfermann
Coaching fürs Leben



304 S., kart. • € (D) 28,90 • ISBN 978-3-95571-487-1

Petra und Ralf Dannemeyer
NLP-Practitioner-Lehrbuch

Neues NLP-Grundlagenwerk!

NLP ist eine abenteuerliche Reise zu sich selbst!

Petra und Ralf Dannemeyer präsentieren in diesem Grundlagenwerk alle Theorien und Interventionen der Practitioner-Stufe.

Jedes Kapitel umfasst vier Aspekte:
1. eine fundierte Erläuterung des Themas,
2. Fallbeispiele zur Illustration der Theorien,
3. genaue Schritt-für-Schritt-Anleitungen der Interventionen sowie
4. Übungen und Reflexionen für effektives Selbstmanagement.

Die Autoren verwirklichen eine ganzheitliche Sichtweise, die Veränderungsarbeit auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele ermöglicht. Daher ist dieses Buch zum Selbststudium ebenso geeignet wie zur Vorbereitung und Begleitung einer curricularen Practitioner-Ausbildung.

Bestellen Sie bei www.junfermann.de – wir liefern versandkostenfrei!

Junfermann Verlag

SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

NLP-AUSBILDUNGEN

Der Jubiläums-Practitioner

20 Jahre perspektiven-Institut: Das wird gefeiert! Pünktlich zum Jubiläum erscheint im Junfermann Verlag unser „NLP Practitioner-Lehrbuch" (ab Juni im Buchhandel, siehe Anzeige auf Seite 76), das erstmals in der neuen Ausbildung eingesetzt wird. Und: Wir schenken unseren Teilnehmer/innen die Hälfte der Seminargebühr für diesen Practitioner (DVNLP).

Termine: 25.–27. November 2016
09.–11. Dezember 2016
06.–08. Januar 2017
10.–12. Februar 2017
17.–19. März 2017
05.–07. Mai 2017

Trainer:
Dr. phil. Petra Dannemeyer,
Ralf Dannemeyer
NLP-Lehrtrainer, Lehrcoaches, DVNLP, ECA

Statt 2.700,– € zum Jubi-Preis von 1.350,– € (Endpreis inkl. Seminarpauschale / kleine Pausenverpflegung, mehrwertsteuerfrei). DVNLP-Zertifizierung: 29,– €

perspektiven
Institut für Mentaltraining
info@nlp-perspektiven.de
www.nlp-perspektiven.de

Der Jubiläums-Master

20 Jahre perspektiven-Institut: Das wird gefeiert! Wir schenken unseren Teilnehmer/innen die Hälfte der Seminargebühr für diesen Master (DVNLP) – doch nur, solange noch einer der 15 Plätze frei ist.

Termine: 04.–06. November 2016
02.–04. Dezember 2016
20.–29. Januar 2017
(Intensiv-Modul)
24.–26. Februar 2017

Trainer:
Dr. phil. Petra Dannemeyer,
Ralf Dannemeyer
NLP-Lehrtrainer, Lehrcoaches, DVNLP, ECA

Statt 2.700,– € zum Jubi-Preis von 1.350,– € (Endpreis inkl. Seminarpauschale / kleine Pausenverpflegung, mehrwertsteuerfrei). DVNLP-Zertifizierung: 29,– €

perspektiven
Institut für Mentaltraining
info@nlp-perspektiven.de
www.nlp-perspektiven.de

NLP-Practitioner, DVNLP mit Steinbeis Hochschul-Zertifikat NLP-Master, DVNLP

Der Weg zu erfolgreicher Kommunikation, Selbstmanagement und Veränderung. DVNLP-zertifizierte Ausbildung mit Steinbeis Hochschul-Zertifikat.

Termine:
Basismodule:
30. September – 01. Oktober 2016
(NLP-Basisseminar) für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
10./11. September 2016
(NLP-New Generation) für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in NLP oder systemischem Coaching.

Aufbaumodule:
Start ab 04. November 2016
(Aufbaumodul NLP-Practitioner)
Start ab 01. Oktober 2016
(NLP-Master)

Stuttgart
140,– € zzgl. MwSt. (NLP-Basisseminar)
295,– € zzgl. MwSt.
(NLP-New Generation)
2.255,– € zzgl. MwSt.
(Aufbaumodule NLP-Practitioner)
2.395,– € zzgl. MwSt. (NLP-Master)

Trainer:
Ulrich Bührle, Karin Patzel-Kohler,
Bernd Isert, Marita Bestvater

KRÖBER Kommunikation
Im Römerkastell • Naststraße 15A
70376 Stuttgart
Tel.: 0711-722 333 90
office@kroeberkom.de
www.kroeberkom.de

NLP/NLC®-Masterausbildung/ Work-Health-Balance Coach Ausbildung

Start: 09.–10.09.2016
10.–11.02.2017
24.–28.04.2017
16.–17.06.2017
08.–09.09.2017

Alle Infos auf www.besser-siegmund.de

Besser-Siegmund-Institut
Tel.: +49 (0)40-3252 849-0

NLP Master Practitioner 2016

7 Blöcke a 3 Tage, jeweils Freitag von 18.00–21.30 Uhr, Samstag 10.00–19.00 Uhr und Sonntag von 10.00–17.00 Uhr.
Ort: Hamburg

Termine: 02.–04. September 2016
07.–09. Oktober 2016
04.–06. November 2016
02.–04. Dezember 2016
17.–19. März 2017
21.–23. April 2017
19.–21. Mail 2017

2280,– € (inkl. MwSt., Pausenverpflegung, schriftl. Unterlagen und DVNLP Zertifizierung)

Institut für Systemisches NLP
Greta Mildenberg & Roger W. Vaisey
Tarfenbööm 14e • D-22419 Hamburg
Tel.: 040-5535232 • Fax: 040-53160688
info@isnlp.de • www.isnlp.de

SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

NLP-AUSBILDUNGEN / COACHINGS

NLP-Practitioner-Ausbildung

Der Practitioner ist die grundlegende NLP-Ausbildung. Hier erlernen Sie die NLP-Basistechniken, Modelle und Methoden. Sie trainieren sowohl theoretisch als auch praktisch. Sie erlernen NLP auf höchstem Niveau. Die Ausbildung wird nach den Richtlinien des DVNLP durchgeführt und zertifiziert.

Termin: September – Juni 2016

1890,– €

Trainer:
Marcus Bergfelder

KOBIseminare
Tel.: 0231-534525-0
www.kobi.de

Coachings

29. METAFORUM SommerCamp 2016 in Italien

Weiterbildungsevent mit über 30 Weiterbildungen mit den Schwerpunkten:

Methoden und Schulen
+ Integrative Coaching Ausbildung
+ Hypnosystemische Konzepte
+ Systemische Strukturaufstellungen
+ NLP Ausbildungen (alle Level)

Wirtschaft und Beruf
+ Business Coaching
+ Organisationsentwicklung
+ Konfliktcoach Ausbildung
+ Mediation Praxiskurs

Körper und Geist
+ Yogacoaching
+ Erweiterte Intuition
+ Ouro Verde – Innere Ausrichtung
+ Embodiment Interventionen

Trainer:
Es begleiten Sie unter anderem Gunther Schmidt, Stephen Gilligan, Matthias Varga von Kibéd, Bernd Isert und andere.

Das Camp ist die ideale Verbindung aus Erholen, Netzwerken & persönlichem Wachstum.

Termin: vom 18.07. – 13.08.2016
in Abano Terme, nahe Venedig

Metaforum –
Integrative Kompetenzentwicklung
Brennerstr. 26 • 16341 Panketal bei Berlin
Tel.: (0)30-944 14 900
Fax: (0)30-944 14 901
info@metaforum.com
www.metaforum.com

*multilevelsystem*work/-coach

Die *multilevelsystem*work-Ausbildungsmodule „indiviuals", „systems" und „generations" vermitteln Coaching-Kompetenz auf allen relevanten Ebenen des Systems Klient-Coach.
Absolventen aller drei Module erhalten das Zertifikat „*multilevelsystem*coach".

Die nächsten Einstiegstermine:
02. / 03.07.2016
(generations*)
03. / 04.09.2016
(individuals+systems)
24. / 25.09.2016
(generations*)
* gleichzeitig offenes Aufstellungs-WE

Thies Stahl Seminare
Dipl.-Psych. Thies Stahl
Planckstraße 11 • D-22765 Hamburg
Tel.: 040-63679619 • Fax: 040-79769056
TS@ThiesStahl.de • www.ThiesStahl.de

IfsU BUSINESS MANAGER (Advanced Level)

Sommerferien-Kurs am Bodensee: 25.-30. Juli 2016, 6 Tage, 2.195,– €
Themen: Persönlichkeit | Kommunikation | Konfliktmanagement | Teamentwicklung Stressmanagement | Burnout-Profilaxe
www.businessmanager-a.ifsu.eu

IfsU BUSINESS & LIFE COACH (Premium Level)

Start 22.09.2016, 8 Blöcke á 3 Tage, Do-Fr-Sa, bis Juni 2017, 5.950,– €
Coaching- und Kommunikations-Kompetenzen für (zukünftige) Coachs in eigener Praxis oder im Unternehmen | Fach- und Führungskräfte | Unternehmer | Selbstständige | oder zur Persönlichkeitsentwicklung
www.coachingausbildung.ifsu.eu

Beide Weiterbildungen sind TÜV-zertifiziert. Die Coach-Weiterbildung erfolgt zusätzlich im Hinblick auf die Lizenzierungskriterien der European Coaching Association und wird von lizenzierten Lehr-Coaches | Lehr-Trainern durchgeführt.

Institut für strategische Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung

IfsU GmbH
Institut für strategische
Unternehmens- und
Persönlichkeitsentwicklung
Münsterplatz 5
78462 Konstanz
+49 (0) 7531 – 45 66 330
info@ifsu.eu | www.ifsu.eu
www.coachingausbildung.ifsu.eu

IHR EINTRAG Ein Eintrag kostet € 110,– zzgl. MwSt., inkl. Online-Veröffentlichung auf www.pkmagazin.de.
Ein großer Eintrag kostet € 250,– zzgl. MwSt., inkl. Online-Veröffentlichung auf www.pkmagazin.de.
Ansprechperson: Monika Köster – Telefon: 05251–1344 14 – koester@junfermann.de

WEITERE

Ausbildung zum Kutschera-Resonanz® Practitioner+Coach

Die Kutschera-Resonanz® Methode lehrt die Grundlagen für respektvolle, erfolgreiche Gesprächsführung, sich authentisch darzustellen, Zugang zu Ihren verborgenen Potenzialen zu finden und privat und beruflich zu leben. Erkenntnisse der Kommunikationstheorie und der Gehirnforschung werden praktisch angewandt.

Start-Termine:
06.–08.10.2016 Frankfurt
20.–22.10.2016 Graz
27.–29.10.2016 Wien
03.–05.11.2016 Salzburg
17.–19.11.2016 Thun
01.–93.12.2016 Hannover

Institut Kutschera GmbH
T +43 1 597 50 31
office@kutschera.org
www.kutschera.org

www.active-books.de

Ausbildung zum Resilienz-Trainer

Ausbildung zum Resilienz-Trainer
mit Steinbeis Hochschul-Zertifikat.

Termine:
Resilienz-Trainer Teil 1 –
Basics (separat buchbar)
10.–13. November
Dauer: 4 Tage
Investition: 950,– € inkl. MwSt.

Resilienz-Trainer Teil 2 –
Training und Umsetzung
8.–11. Dezember
Dauer: 4 Tage
Investition: 1.250,– € inkl. MwSt.
zzgl. Hochschulzertifikat (auf Wunsch)

Ort: Hotel Freizeit In – Göttingen
Jeweils zzgl. Tagungspauschale

www.resilienz-akademie.com

Ausbildung zum wingwave®-Trainer

wingwave® für Gruppen, Teams, Systeme
Die Ausbildung für wingwave®-Coaches

Termin: 24.–28.10.2016

Alle Infos auf www.besser-siegmund.de

Besser-Siegmund-Institut
Tel.: +49 (0)40-3252 849-0

Familienaufstellung

Versöhnen Sie sich mit den in Ihren Genen gespeicherten alten Familienmustern und Familientabus, damit Sie frei und geborgen Ihren eigenen Weg gehen können. Sie finden neu zu Ihrer Familie.

Termine:
01.–03.09.2016 Frankfurt
17.09.2016 Wien
06.–08.10.2016 Salzburg
03.–05.11.2016 Rosenburg (NÖ)
16.–18.02.2017 Linz

Institut Kutschera GmbH
Tel.: +43 1 597 50 31
office@kutschera.org
www.kutschera.org

Erster Kongress des DACH-PP

Die Positive Psychologie im deutschsprachigen Raum:
Ein Forum für Anwender und Forscher 17.–18.09.16, Freie Universität Berlin

Schirmherrschaft: Prof. Dr. Michael Eid

An diesen zwei Tagen werden Anwender und Forscher auf dem Gebiet der Positiven Psychologie ihre Arbeit in Vorträgen, Workshops und Postern vorstellen.

Ziele:
- praktische Anwendungen der Positiven Psychologie in verschiedenen Feldern vorstellen, z. B. in Coaching & Psychotherapie, Gesundheit, Schule & Erziehung, Business & Führung
- den aktuellen Forschungsstand der Positiven Psychologie zeigen und diskutieren, speziell für den deutschsprachigen Raum
- den Austausch und Vernetzung von Anwendern und Forschern fördern
- Studierende an die Positive Psychologie heranführen und für dieses Fachgebiet interessieren

Alle Infos unter www.dach-pp.eu/kongress2016

DACH PP

Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V.
Asternweg 10a
83109 Großkarolinenfeld
Tel.: +49 8031 599 249
Fax: +49 1805 5224 035
geschaeftsstelle@dach-pp.eu
www.dach-pp.eu

SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

WEITERE

Fortbildung zum / zur Systemischen Berater/-in

Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung. Das Ziel dieser Fortbildung ist die Vermittlung einer den persönlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden entsprechenden kreativen systemisch-lösungsorientierten Handlungskompetenz.

Termin:
September – Juni 2016

2.142,– €

Trainer:
Johannes Ketteler und Team

KOBIseminare
Tel.: 0231-534525-0
www.kobi.de

Hypnose Ausbildung INTENSIV im Gutshaus Stellshagen / Parin Ostsee

Termin:
09.–18. September 2016
(Ausbildungsstufe 1 und 2)
täglich von 10.00-18.00 Uhr,
Ende Sonntag 18.09.2016
Ort: Hotel Gutshaus Stellshagen / Parin, Mecklenburg-Vorpommern

1.380,– € inkl. MwSt. und Arbeitsunterlagen zzgl. U / Verpfl.

Institut für Systemisches NLP
Greta Mildenberg & Roger W. Vaisey
Tarfenbööm 14e • D-22419 Hamburg
Telefon: 040-5535232
Fax: 040-53160688
info@isnlp.de
www.isnlp.de

Positive Psychology Coach

Erste zertifizierte Coachingausbildung in Deutschland auf Basis Positiver Psychologie, NLP, Systemik | Zertifiziert über DACH-PP, DVNLP, DCV

Diese Ausbildung zum Positive Psychology Coach verbindet den wissenschaftlich fundierten Ansatz der Positiven Psychologie mit NLP als Grundlage für lösungsorientiertes Coaching. Systemische Ansätze runden das Kompetenzspektrum ab.

Kursbeginn laufend an verschiedenen Standorten, z. B. Frankfurt, Bad Aibling, Münster, Rheinfelden.

Mehr unter www.inntal-institut.de/dcv

INNTAL INSTITUT
Tel.: 08031 50601

Resonanz in der Partnerschaft

Sich immer wieder neu begehren. Entdecken und entmachten Sie negative Feedback-Schleifen und finden Sie zu neuem Schwung in Ihrer Partnerschaft. Durch ein gleichwertiges Miteinander in Respekt, Liebe und Achtung erfahren Sie neue Erfüllung in Ihrer Beziehung.

Termin:
04.-06.05.2017 in Franking (OÖ)

Trainerin:
Dr. Gundl Kutschera
Institut Kutschera GmbH
T +43 1 597 50 31
office@kutschera.org
www.kutschera.org

Symposium Ganzheitlich Sehen 2016

Sehen mit allen Sinnen
Sehtraining: Eine Quelle zur inneren Führung? Neue Impulse für Trainer, Coaches, Heilpraktiker und Interessierte

Termin:
15. / 16.11.2016
Akademie Gesundes leben Oberursel

Namhafte Sehtrainer und Buchautoren mit über 20 Jahre Praxiserfahrung referieren für Sie:
www.symposium-ganzheitliches-sehen.de

Info und Anmeldung:
Judith Bolz
Tel.: 02129/926810

Zertifikats-Ausbildung Resilienzberatung

In sechs Modulen à drei Tage schärfen Sie Ihr Profil als Resilienzberater/-in, um für Einzelpersonen, Teams und Organisationen passgenaue Maßnahmen zur Resilienzentwicklung konzipieren zu können. Sie erhalten umfassenden, praxisnahen Input zur aktuellen Resilienzforschung, zu Modellen und Konzepten individueller sowie organisationaler Resilienz mit abschließender Zertifizierung. Ihre Ausbildungsleiterin ist die Resilienzexpertin Prof. Dr. Heller in Kooperation mit den Hochschulen HAM und H:G.

Ausbildungsstart:
7.–9.10.2016
In Stein (Nürnberg)

Kosten: 5.800,– € zzgl. MwSt.

prof. dr. jutta heller
T +49 911 2786 1770
www.resilienz-ausbildung.de

NEU!

240 Seiten, kart. • € (D) 16,90 • ISBN 978-3-95571-485-7

Junfermann
Coaching fürs Leben

Auch als
E-Book

www.junfermann.de

IM NÄCHSTEN HEFT

04 | 2016

TITEL

Ausgeliefert?

Mobbing als Phänomen und die Arbeit mit Opfern und Tätern.

MARKT & MENSCHEN

Bin ich kompetent?

Und was geschieht, wenn das in Frage steht? Ein Beitrag zum wirkungsvollen Konfliktmanagement. VON JAMES T. PETER

THEMEN & PRAXIS

Träume haben Vorrang

... zumindest in Coaching und Beratung. Vom Umgang mit Träumenden und Traumdeutungen. VON DIETER LOBODA

TIPPS & TRICKS

Vortäuschen oder überzeugen?

Wie gut helfen Power-Posen gegen Unsicherheit bei Präsentationen und Auftritten? VON JANE BORMEISTER

Heft 4/2016 erscheint am 29. August 2016

Anzeigenschluss für Heft 4/2016 ist der 21. Juli 2016.

IMPRESSUM

Chefredaktion und Büro:
Regine Rachow (V.i.S.d.P.)
Habern Koppel 17 A
D-19065 Gneven
Tel: 03860 502866
E-Mail: rachow@junfermann.de

Bildredaktion:
Simone Scheinert, Monika Köster

Abonnements & Anzeigen:
Simone Scheinert
Projektleitung, Anzeigen,
Website-Betreuung
Tel: 05251 134423
E-Mail: scheinert@junfermann.de
Monika Köster
Anzeigen, Abo-Betreuung
Tel: 05251 134414
E-Mail: koester@junfermann.de

Junfermann Verlag
Postfach 1840
D-33048 Paderborn
Tel: 05251 1344-0
Fax: 05251 1344-44
E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.pk-magazin.de

Verlag:
Junfermann Verlag GmbH
Andreasstraße 1a
D-33098 Paderborn
www.junfermann.de

Layout & Satz:
Junfermann Druck & Service GmbH & Co KG,
Paderborn
Druck:
M.P. Media-Print
Informationstechnologie GmbH
33100 Paderborn

© Junfermann Verlag GmbH
Paderborn 2016.
Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck oder Vervielfältigung des Heftes oder von Teilen daraus nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die Verantwortung für die Inhalte von Leserbriefen und Anzeigen liegt ausschließlich bei den Autoren bzw. Inserenten. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt der Verlag keine Gewähr. Die Meinung der namentlich gekennzeichneten Beiträge gibt nicht in allen Fällen die Meinung der Redaktion wieder.

Praxis Kommunikation
2. Jahrgang
erscheint 6x jährlich, jeweils Ende der geraden Monate

Gültige Abopreise Stand 01.01.2015:
Jahresabonnement € 60,–
(inkl. Versandkosten)
Einzelheft € 10,– (zuzügl. Versandkosten)
Studentenabonnement (gegen Nachweis): € 45,– (inkl. Versandkosten)

Gültige Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2015
ISSN 2364-6802

Bilder von istockphoto und Fotolia:
phototake, Draganab, Ivan Ivanov, mediaphotos, humonia, Prykhodov, slphotography, Megaflopp, cenkaysahinclp73, PixelPig, cienpies, s-cphoto, mgkaya, limpido, kenishirotie, anopdesignstock, Abel Mitja Verela, kuvona, vitapik,Blazej Piotrowski, RelaxFoto.de, Federherz, Shunyu Fan, Alina Solovyova-Vincent, Thomas Vogel, michellegibson, merydolla, 007ea8_930, lightkeeper, swissmediavision, inkje

Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:
- **blink.it**
- **Asanger Verlag**
- **Junfermann Verlag**

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Das neue Mut-Mach-Magazin maaS

- ist für Menschen, die Inspirationen leben und Veränderungen in dieser Welt bewirken (wollen)
- bündelt Fachkompetenz von Experten mit unterschiedlichsten Ansatzpunkten
- ist leicht zugänglich, einladend, bewegend, ermutigend und immer positiv
- ist nachhaltig, konsumkritisch, authentisch und transparent

JAHRES-ABO (ENDET AUTOMATISCH)
4 Ausgaben für 35,60 *
+ Willkommensgeschenk**

PROBE-ABO (ENDET AUTOMATISCH)
2 Ausgaben für 16,90 *

No. 3 Leben und Sterben
23. September 2016

No. 4 Individuum und Gemeinschaft
16. Dezember 2016

Wie bestelle ich maaS?

In unserem Webshop, per E-Mail oder Telefon

www.maas-mag.de

bestellung@maas-mag.de

Dein Willkommensgeschenk:

Der kompakte Ratgeber für mehr Lebensfreude im Wert von 9,99€!

* inkl. MwSt. und Versand innerhalb Deutschlands
** gültig für Bestellungen vom 1. Juli – 15. Sept. 2016

Quer&Denker

Wie wir denken, fühlen, handeln:
Psychologen und Hirnforscher erklären in **Gehirn&Geist**,
was in unseren Köpfen vorgeht.
Lernen Sie sich kennen – es lohnt sich!

JEDEN
MONAT NEU
IM HANDEL

Gehirn&Geist
Wissen ist Kopfsache.

Jetzt im Miniabo testen und Geschenk sichern!

www.gehirn-und-geist.de/aktion/pk16