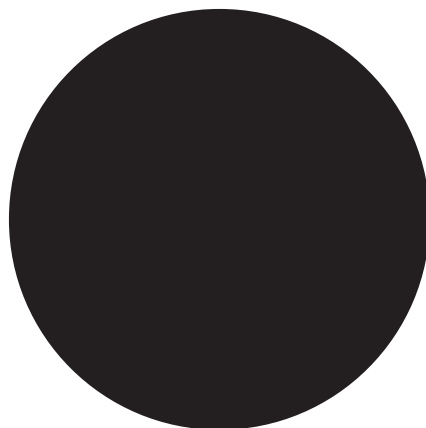


# PRAXIS KOMMUNIKATION

6  
2016

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



## SCHLUSSPUNKT

Vom Umgang mit dem Aufhören



**Jetzt erst recht! //////////////////////////////////////////////////////////////////**

Mentalcoaching für den Sieg

**Alles nur Tricks? //////////////////////////////////////////////////////////////////**

Zaubern öffnet Welten

**Letzte Dinge //////////////////////////////////////////////////////////////////**

Auf der Palliativ-Station

Aktuelle  
Ausbildungs-  
Termine  
auf  
Seite: 69

Erfolge bewegen.  
Blockaden lösen.  
Spitzenleistung erzielen.

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

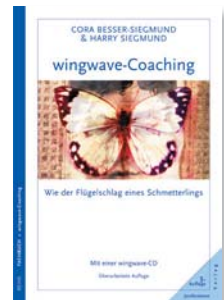
Coach finden oder Coach werden:  
[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

- Internationaler Coachfinder
- Deutschsprachige und internationale **Ausbildungen**
- **Neu:** Ausbildung zum wingwave Trainer
- Mehr als 5000 Coaches weltweit!
- **Internationale Jahrestagung**  
vom 4.-6. November 2017 zum  
Thema: „Leadership“
- Anerkennung durch die GNLC®

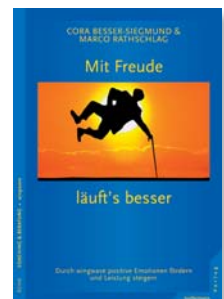
**NLC** GESELLSCHAFT FÜR  
NEUROLINGUISTISCHES  
COACHING e.V.  
Die Abkürzung zur Lösung



Zum kennenlernen:  
Gratis wingwave App!



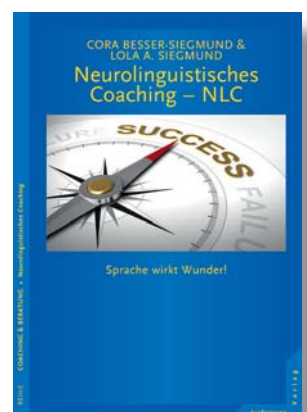
€ 25,-  
ISBN 978-3-95571-415-4



€ 19,-  
ISBN 978-3-87387-956-0



€ 50,-  
ISBN 978-3-87387-759-7



€ 26,-  
ISBN 978-3-95571-446-8

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

○○○ BESSER  
○○○ SIEGMUND  
○○○ INSTITUT

[info@besser-siegmund.de](mailto:info@besser-siegmund.de)  
[www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)  
[www.wingwave.com](http://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


**SOMMERCAMP** Italien

**Abano Terme ▶ 23.7. - 13.8.2017**

**SYSTEMISCHES COACHING**

- \* **NEURO SYSTEMISCHES COACHING**  
**Bernd Isert, Michael H. Klein**
- \* **AUSBILDUNG**  
**SYSTEMISCHES BUSINESS COACHING**  
**Sabine Klenke, Tom Andreas u.a.**
- \* **POSITIVE PSYCHOLOGIE**  
**Dr. Philip Streit**

**BERATEN & AUFSTELLEN**

- \* **HYPNOSYSTEMISCHE KONZEPTE**  
**Dr. Gunther Schmidt**
- \* **SYST. ORGANISATIONSENTWICKLUNG**  
**Oliver Martin, Julia Andersch**
- \* **SYSTEMISCHE STRUKTURAUFSTELLUNGEN**  
**Insa Sparrer, Prof. Dr. Matthias Varga v. Kibéd**

**HYPNOTHERAPIE & TRANCE**

- \* **ANGEWANDTE HYPNOTHERAPIE**  
**Dr. Henning Alberts**
- \* **SYSTEMISCHE TRANCE**  
**Dr. Stephen Gilligan**

**NLP & MORE**

- \* **IMPRO / PROVOKATIVE SYSTEMARBEIT**  
**Noni Höfner**
- \* **BESONDERE TRAININGS- & LERNSETTINGS**  
**Barbara Messer**
- \* **NLP – ALLE LEVEL**  
**METAFORUM Team**
- \* **TRAIN THE TRAINER & FACILITATION**  
**Tom Andreas, Sabine Klenke**

**KONFLIKTE LÖSEN**

- \* **KONFLIKT COACH**  
**Martina Schmidt-Tanger, Dr. Christa Kolodej**
- \* **PRAXISKURS MEDIATION**  
**Anita von Hertel**

**Regionale  
COACHING  
Ausbildungen 2017**
**in München und Frankfurt**

**Effektivste Einzelverfahren in ihrem Zusammenspiel: fortgeschrittene Modelle des NLP, der systemischen Beratung, der Strukturaufstellungen und der Neurologie.**

► **Jeweils 5 Module an 4 Tagen**

**München ▶ ab 16.03.2017**

**Frankfurt/Main ▶ ab 30.03.2017**

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

# WENN ES AN DER ZEIT IST



Foto: Kairospress/Thomas Kretschel

„Es stimmt, ich bin etwas taub, etwas blind, etwas impotent, und das alles wird von drei bis vier abscheulichen Gebrechen gekrönt: aber nichts hindert mich zu hoffen.“ Das schrieb Voltaire mit über Achtzig, gut doppelt so alt, wie Menschen gemeinhin im 18. Jahrhundert wurden. Er lehnte die Kirche ab. Dass er an das ewige Leben glaubte, ist unvorstellbar. Voltaire war der Aufklärer schlechthin! Worauf hoffte er?

Es zählt zu den spektakulärsten Befunden von Altersstudien, dass Hochbetagte keineswegs um so depressiver und ängstlicher werden, je näher das Ende ihres Lebens rückt. Im Gegenteil. Eine Langzeitstudie von Stanford ermittelte bei den Teilnehmern mit fortschreitendem Alter eine Zunahme positiver Gefühle. Je älter sie wurden, desto weniger anfällig zeigten sie sich Ängsten, Ärger und Depressionen gegenüber.

Forscher führen das nicht auf das Alter „an sich“ zurück. Sondern auf die Perspektive. Wessen Horizont sich verengt und wer die Zukunft als begrenzt erlebt, verlagert seinen Fokus

auf das Hier und Jetzt. Das vermag Freude in den Alltag zu bringen und Dankbarkeit gegenüber vermeintlich banalen Dingen.

Ich frage mich, was es zu gewinnen gäbe, verfügten wir schon in jüngeren Jahren über eine solche Perspektive. Es befreite uns womöglich von Ehrgeiz und Perfektionismus. Unsere Ziele verlören das Grandiose, das unser Ego füttert. Wir machten uns offen für das, was im Moment zählt. Und könnten leichter als bisher loslassen, wenn es an der Zeit ist – das erwachsene Kind, einen alten Groll, eine erkaltete Liebe. Ein totgerittenes Projekt. Am Ende das eigene Leben. Vielleicht war das Voltaires Hoffnung als Greis: loslassen zu können.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, das Jahr geht zu Ende und ich hoffe, Sie verspüren schon soviel Freude auf das neue, dass Sie das alte ruhig gehen lassen können. Mein Jahr als Redakteurin dieses wundervollen Magazins war ein erfülltes, und das hat mit Ihrer Treue zu tun, Ihrer Treue auch als Autorinnen und Autoren.

Im Namen auch des Junfermann Verlages danke ich Ihnen für Zuspruch, Anerkennung und einen regen Austausch auf hohem geistigen Niveau. Ich wünsche Ihnen eine frohe Weihnacht! Und Zuversicht für das, was kommt.

Ihre

*Regine Rachow*



# IN DIESEM HEFT

## 06 | 2016

### TITEL

#### 10 Wir wollen niemals auseinandergehen?

Plädoyer für einen Blick auf das Beenden von Gruppen – aus der Perspektive der TZI.

VON ELFI STOLLBERG UND GERHARD HÄRLE

#### 16 Wo ist das Problem?

Warum ich schon am Anfang ans Ende denke.  
Und wie Klienten uns dabei helfen, sie bald wieder zu verabschieden.

VON HORST LEMPART

#### 18 Hör auf anzufangen, fang an aufzuhören

Wie wird sich das Ende der Karriere anfühlen?  
Eine Reise in die Zukunft und wieder zurück.

VON THOMAS COUCOULIS

#### 22 Der dritte Weg

Am Ende einer Karriere fällt es Menschen schwer zu sich zu kommen. Was hilft ihnen?

VON CORNELIA SCHENK

#### 26 Schluss jetzt!

Aufhören leicht(er) gemacht.

VON MATHIAS MAUL

#### 30 „Wir lieben uns doch!“

Wirklich? Wenn Paare sich trennen, reden die „inneren Kinder“ mit.

VON PETER BARTNING

#### 34 Raus aus der alten Pelle

Eine kleine Geschichte über Rundumerneuerung.

VON FABIENNE BERG

#### 36 Was ich noch zu sagen hätte ...

Wie man sich gegenseitig vergeben kann, auch wenn noch nicht alles gesagt ist.

VON ADRIAN SCHWEIZER

#### 40 Letzte Dinge

Wie Menschen ihren Frieden machen.  
Und loslassen. Blick in eine Palliativ-Station in Leipzig.

VON REGINE RACHOW



#### 10 Wir wollen niemals auseinandergehen?



#### 18 Hör auf anzufangen, fang an aufzuhören



#### 26 Schluss jetzt!



30 „Wir lieben uns doch!“



61 Umarme deinen Tiger

## MARKT UND MENSCHEN

### 44 Wissen, können, tun

Neue Lernkultur: Wie wir Fähigkeiten, neu Erlerntes umzusetzen, stärken können.

VON GABRIELE FREUDENSTEIN

### 48 Das Leben als privates Theater

Modeling und Beziehung: Beides lässt sich effizient in klinisch scheinbar „aussichtslosen“ Fällen einsetzen.

VON FRANK WARTENWEILER

### 51 Räume öffnen

Kongress zum 20jährigen Jubiläum des DVNLP: Ein Blick in die Zukunft. Und auf Hirn und Herz.

## THEMEN UND PRAXIS

### 54 Alles nur Tricks?

Nein, Zaubern ist mehr: Es eröffnet eine neue Welt mit neuen Möglichkeiten.

VON KLAUS-PETER PFEIFFER

### 58 Jetzt erst recht!

Sport-Mentalcoaching mit NLP. Erfahrungsbericht des Trainers eines Frauen-Handball-Teams.

VON MARCUS RIESE

### 61 Umarme deinen Tiger

Aggression als Lebensenergie und der angemessene Umgang mit ihr.

VON EDMOND RICHTER

### 64 Weg damit!

Ein Selbstversuch in Sachen Minimalismus.

VON DANIELA SCHNEIDER

### 66 Der böse Blick

Ein Coachingprotokoll.

VON GABRIELE LÖNNE

## SERVICE

|    |                 |    |                  |
|----|-----------------|----|------------------|
| 03 | Editorial       | 70 | Trainerportraits |
| 06 | Whiteboard      | 73 | Seminarkalender  |
| 07 | Nachgefragt ... | 78 | Vorschau         |
| 08 | News            | 78 | Impressum        |



## ERHASCHT



„Man bekommt ein Gesicht, wenn man beleidigt auftritt. Gekränktheit verschafft einen privilegierten Zugang zu Aufmerksamkeit, Zuwendung, Anerkennung.“

Jens Jessen über die „Macht der Beleidigten“. DIE ZEIT Nr. 42 vom 6. Oktober 2016.

# #

„Heute schauen wir noch besorgthämisch in die USA, zumindest bis dann die Bundestagswahl 2017 unsere eigene Dummheit entlarvt.“

@BeHaind

# b

„Probleme sind Hirn-Fürze: Problem-Erleben kommt entweder leise und schleichend oder plötzlich und gewaltig. Wie ein Furz eben. Oft verpesten sie die ganze Luft und führen zu ‚atmosphärischen Störungen‘.“

Horst Lempart

# f

„Manchmal umarme ich Bäume. Es hilft mir, auch nur wenige Minuten Kontakt zur Natur zu haben, um mich zu „erden“, Kraft zu halten und zu bekommen, in eine Metaposition zu gehen und meine Spielfreude zu nähren. Einfach einen Baum umarmen.“

Barbara Messer

# “



© F.A.Z. – Wolfgang Ellmes

„Der Weltuntergang ist immer schon unter uns, und er wird, wie die Kanzlerin sagen würde, ‚zum gegebenen Zeitpunkt‘ auch erklären, was er vorhat.“

Timo Frasch, FAZ vom 19. November 2016

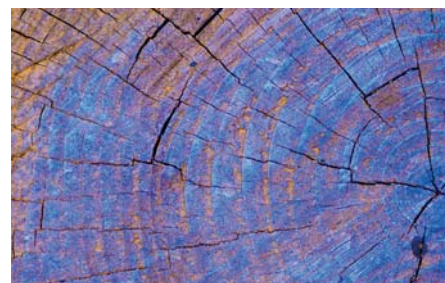
## NOTIERT



Ortstermin

Coaching heute

Am 16. und 17. Februar 2017 findet der vierte Erdinger Coaching-Kongress statt, organisiert von Jutta Heller gemeinsam mit der Fakultät Wirtschaftspsychologie der Hochschule für angewandtes Management. Schwerpunktthema: Resilienz für die VUCA-Welt. VUCA steht für die englischen Begriffe *volatility*, *uncertainty*, *complexity* und *ambiguity* und kennzeichnet unsere immer komplexere Umwelt. Mehr unter [www.coaching-kongress.com/programm](http://www.coaching-kongress.com/programm).



Ortstermin

Trauma, Konflikte, Kulturen

Vom 23. bis 26. März 2017 findet in Bad Kissingen die Jahrestagung der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose statt. Sie steht unter dem Motto „Trauma – Konflikte – Kulturen“, es geht laut Veranstalter um „Hypnotherapie und was uns verbindet“. Erwartet werden mehr als 1200 Teilnehmer. Die M.E.G. ist im Bereich der Hypnose derzeit die weltweit mitgliederstärkste Gesellschaft. Mehr unter [www.meg-tagung.de](http://www.meg-tagung.de)



Regine Rachow ◀

## GESEHEN



Einfach melden unter: 0 38 60–50 28 66

## NACHGEFRAGT

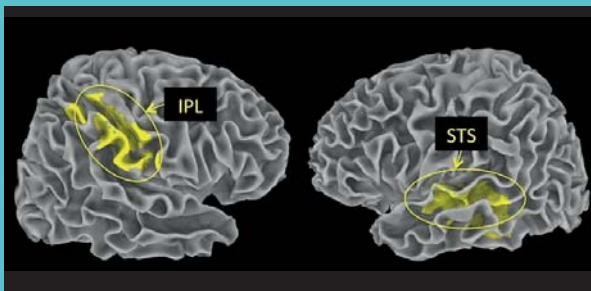
## Gut oder böse?

Jemand beleidigt uns, gleichzeitig lächelt er uns an. Wie interpretieren wir das: als Affront oder freundliche Geste? Forscher des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig und der Universität Haifa in Israel entdeckten neuronale Mechanismen, mit denen Menschen solche Situation einordnen. Sie zeigten dafür Probanden emotional verwirrende Szenen aus Filmklassikern wie Quentin Tarantinos "Reservoir Dogs" und beobachteten sie mittels funktioneller Magnetresonanztomografie.

Dabei entdeckten sie zwei Areale im Gehirn. Das eine Netzwerk wird dann aktiv, wenn wir eine Szene als erfreulich empfinden, das andere im umgekehrten Fall. Den Wechsel zwischen beiden Empfindungen übernehmen wiederum zwei Bereiche innerhalb dieser Netzwerke. Der *Sulcus temporalis superior* im Schläfenlappen ist für die Interpretation positiver Ereignisse zuständig, der *Lobus parietalis inferior* im Scheitellappen wird aktiv, wenn wir eine Situation als negativ empfinden. Die beiden Regionen scheinen miteinander zu kommunizieren um herauszufinden, welche von ihnen aktiv werden muss, auch in unklaren Situationen. Damit beeinflussen sie wiederum andere Hirnbereiche.

Einigen Menschen gelingt es weniger, diffizile Situationen einzuordnen. Das kann zu Depressionen, Angstzuständen und zur Vermeidung sozialer Kontakte führen. Die Studie soll dazu beitragen, Therapien zu entwickeln, die Betroffenen helfen, schwierige Situationen adäquater als bisher einzuordnen.

VM/HR



So beurteilen wir unser Umfeld: *Lobus parietalis inferior* im Scheitellappen bewertet negative, *Sulcus temporalis superior* im Schläfenlappen interpretiert positive Ereignisse.

Aufnahme: MPI für Kognitions- und Neurowissenschaften

## STUDIE ZU TWITTER

### Politiker und Trolle

Internet-Trolle gefährden die Qualität politischer Diskussionen bei Twitter stärker als angenommen. Zu diesem Ergebnis kommen Sozialforscher aus Mannheim, Kalifornien und Oslo. Trolle beteiligen sich an Diskussionen vor allem, um Hass und Destruktion zu säen. Politiker fürchten das und nutzen oftmals Twitter als Sprachrohr für ihre Botschaften, ohne sich auf Diskussionen einzulassen. Die Forscher hatten Hunderttausende Tweets von Europawahlkandidaten und deren Diskussionspartnern ausgewertet. Zielscheibe von Häm und Boshaftigkeit wurden vor allem jene Politiker, die Twitter tatsächlich als Diskussionsmedium nutzen. Von den hohen Erwartungen an Twitter als Ort demokratischer Diskussionskultur könne man sich wohl verabschieden, meinen die Forscher.

Katja Bär, Universität Mannheim ◀

► <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcom.12259/full>

## STUDIE ZUR LEBENSZUFRIEDENHEIT

### Reden wir übers Geld!

Der Kontostand sagt die Lebenszufriedenheit besser vorher als Einkommen, Investitionen (etwa in die Altersvorsorge) oder Schuldenfreiheit. Das fanden US-amerikanische Forscher in einer Befragung von Kunden einer englischen Bank heraus. Sie gingen davon aus, dass Personen über verschiedene „mentale Konten“ für unterschiedliche hedonistische Zwecke verfügen. Der positive Zusammenhang zwischen liquidem Vermögen und Lebenszufriedenheit blieb auch nach Kontrolle anderer Einflussfaktoren, wie Alter, Arbeits- oder Beziehungsstatus stabil. Und: Wer seinen Kontostand von einem auf 1.000 Pfund steigerte, wurde um 10 Prozent zufriedener. Wer sich von 1.000 auf 10.000 Pfund verbesserte, steigerte sein Glück kaum um fünf Prozent.

Peter M. Ruberton et al (2016). *Emotion*, 16 (5), 575–580. ◀

## GENERATIONEN X UND Y

### Weniger Arbeit, mehr Sorgen

Einer neuen Studie des Roman-Herzog-Instituts zufolge unterscheiden sich die jungen Berufstätigen der Generation Y, tatsächlich von früheren Generationen – zumindest etwas. Die Unterschiede zeigen sich je nach Qualifikation. So verweisen lediglich die Hochqualifizierten der Generation Y auf deutlich geringere Wochenarbeitszeiten als ihre Pendants der Generation X (den zwischen 1965 und 1980 Geborenen). Hinsichtlich ihrer Lebenszufriedenheit unterscheiden sich die Hochqualifizierten beider Generationen nicht. Jüngere Menschen ohne beruflichen Abschluss hingegen plagten mehr Sorgen als die Vorgänger-Generation.



## WIRKSAMKEIT VON COACHING //

**Schaut auf die Ziele**

Business-Coaching kann umso wirksamer sein, je stärker es Aufgaben und Ziele betont und je mehr Selbstvertrauen Coach und Klient haben. Das ergab eine Studie der Ashridge Business School. Mit 366 Coaches aus 22 Ländern und 1.895 Klienten in vor allem leitenden Positionen. Coaches und Klienten schätzten die Wirksamkeit mit vier Aussagen ein: „Raum zum Nachdenken erfolgreich geschaffen“, „zu neuen Einsichten gelangt“, „neue Handlungen und Verhaltensweisen erfolgreich eingesetzt“ und „insgesamt erfolgreich“. Es lief dann besonders gut, wenn die Aufgaben der Sitzung klar waren und Ziele herausgearbeitet wurden. Die vertrauensvolle Bindung spielte eine geringere Rolle.

Wirtschaftspsychologie aktuell ◀

► Erik de Haan et al (2016). Consulting Psychology Journal, Practice and Research, 68 (3), 189–207.

## STUDIE ZUM KONSUMVERHALTEN

**Im „Rotlicht-Milieu“**

Musik, Gerüche und Farben können das Konsumverhalten in Handel und Gastronomie signifikant beeinflussen. Das ergab eine neue Metaanalyse von Daten aus 66 Studien, die in den Jahren 1982 bis 2016 mit insgesamt über 15.600 Teilnehmern erhoben wurden. Nach dem Befund von Forschern an der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt würden sich in Einkaufsumgebungen mit Musik oder Gerüchen Menschen wohler fühlen und höhere Kaufabsichten besitzen als in gewöhnlichen Kauf-Umgebungen. Aktivierend wirkten auch warme Farben wie Rot oder Orange. Kühle Farben, wie Blau oder Violett, befördern hingegen die Zufriedenheit der Kundschaft, etwa im Service- oder Reklamationsbereich.

Romy Müller, Universität Klagenfurt ◀

► <http://dx.doi.org/10.1016/j.jretai.2016.10.001>

# Mythos Smalltalk

Der Schwatz mit dem Nachbarn oder in der Kaffeeküche des Büros unterliegt komplexen Regeln, die das Gehirn enorm fordern. Auch weil es oft von Multitasking begleitet ist. Zu dieser Erkenntnis kommen Forscher des Max-Planck-Instituts für Psycholinguistik in Nimwegen. Ob eine Plauderei als flüssig empfunden wird, darüber entscheiden auch die Pausen. Sie dürfen 300 Millisekunden nicht überschreiten.



3,3  
SEKUNDEN

halten Menschen üblicherweise Blickkontakt. Das ermittelte eine Studie mit 498 Probanden am University College London. Blickkontakte zwischen zwei und fünf Sekunden Dauer empfanden die meisten als angenehm. Bei weniger als einer Sekunde oder mehr als neun Sekunden Dauer wurde es den Probanden meist unbehaglich.

# WIR WOLLEN NIEMALS AUSEINANDER- GEHN?

Wie können Trainerinnen und Trainer ihre Gruppen gut loslassen? Plädoyer für einen Blick auf das Ende von Gruppen – aus der Perspektive der TZI.

VON ELFI STOLLBERG UND  
GERHARD HÄRLE<sup>1</sup>

Geschichtenerzähler wissen, wie wichtig das *happy end* ist. Den Epilog seines Stückes *Der gute Mensch von Sezuan* beendet Bertolt Brecht mit den viel zitierten Zeilen: „Verehrtes Publikum, los, such dir selbst den Schluß! / Es muß ein guter da sein, muß, muß, muß!“ Diesen Stoßseufzer könnten Kolleginnen und Kollegen im Bereich Aus- und Weiterbildung gewiss mit ebensolcher Inbrunst ausstoßen.

In der Themenzentrierten Interaktion (TZI), die unser Berufsfeld ist, werden Seminare und Gruppensitzungen häufig mit einem Ritual eingeleitet. Hierfür stehen unterschiedliche kreative Methoden zur Verfügung, die die Gruppe einstimmen und einladen sollen. In geeigneten Situationen bietet sich auch eine „Blitzlichtrunde“ an, die Ruth C. Cohn, Begründerin dieses Konzeptes der Gruppenleitung, 1975 eingeführt hat und die längst auch außerhalb des TZI-Kontextes geschätzt und genutzt wird.

Das Ende hingegen lässt sich nicht immer so fantasievoll gestalten und abrunden, wie wir das gern hätten, und dann ist die Verzweiflung groß. Denn was das *happy end* angeht – wer wollte sich schon so unglaublich bescheiden geben und behaupten, dass sie oder er auf „Applaus“ am Ende eines Kurses verzichten kann (wie auch immer Applaus dann definiert sein mag). Gerade weil uns

dieser narzisstische Aspekt so selbstverständlich und evident erschien, waren wir erstaunt, als wir nur wenig Literatur zum Thema „Beenden von Gruppen“ entdeckten.

### Das Ende ist tabu

Möglicherweise ist das ja gar nicht so erstaunlich. Wir haben in den vergangenen Jahren einige TZI-Methodenkurse miteinander geleitet und dabei an uns selbst und an den Teilnehmern beobachtet, welch starkes Tabu auf dem Ende liegen kann. Ein Tabu, das in doppelter Weise wirksam wird: Zum einen kann es wirksam werden in der Verdrängung des Endes, zum anderen im Zwang, das Ende nun noch vollzupacken mit all dem Unerledigten, Unbefriedigten, Versäumten – denn es muss ein guter Schluss sein, muss, muss, muss!

Bei Barbara Langmaack und Michael Braune-Krickau (1985) findet sich ein Kapitel zu diesem Thema: „Einlaufen und Anlegen: Die Planung und Gestaltung der Endphase“. Dort resümieren auch sie die Erfahrung, wie sehr das Beenden von Gruppenarbeit „darunter (leidet), dass wir Aufbau und Entwicklung als positiv, kreativ und energievoll erleben, Ende und Auflösung dagegen als vereinsamend, belastend und mit einem Gefühl von Verlust umgeben“ (S. 175).

Um das Tabu zu lockern, wollen wir einige strukturelle Merkmale des Gruppenprozesses in der Schlussphase betrachten, von denen wir glauben, ►

<sup>1</sup> Dieser Beitrag entstand auf der Grundlage von stark gekürzten Auszügen eines Aufsatzes der beiden Autoren mit dem Titel „Über das Beenden von Gruppen“. In: Elemente der Themenzentrierten Interaktion (TZI) – Texte zur Aus- und Weiterbildung. Vandenhoeck & Ruprecht, 2015, S. 158–171. Die Auslassungen und Anpassungen werden im Folgenden nicht eigens gekennzeichnet.



# Bereit sein, die Gruppe am Ende loszulassen – ohne sie vorzeitig fallen zu lassen.

dass sie charakteristisch für diesen Abschnitt der Gruppenarbeit sind.

Die besondere Verantwortung des Leiters für die Struktur und die Balance im Hinblick auf die Zeit und das Ende kann zu einer Polarisierung zwischen Leiter und Teilnehmern führen, bei der die immer aktuelle Übertragung<sup>2</sup> auf die Leiterperson als „Elternfigur“ eine bestimmte Rolle spielt. Vereinfacht gesagt: In den Phasen der Vertrauensbildung, des emotionalen Zusammenrückens und der Gruppenkohärenz repräsentieren Leiter und Leiterinnen, weitgehend unabhängig von ihrer Geschlechtszugehörigkeit, den „mütterlichen“ Aspekt der Elternimago, auf den die Gruppenmitglieder je nach ihren individuellen Erfahrungen instinktiv reagieren: mit Hoffnung und Liebe, mit Angst und Eifersucht. In Situationen und Phasen der Grenzziehung und Entflechtung jedoch vertreten Leiter und Leiterin stärker den „väterlichen“ Aspekt, das Realitätsprinzip, und können damit in den Teilnehmern entsprechende infantile Erfahrungen aktualisieren.

Obwohl alle Gruppen von ihren Leitern mehr oder weniger deutlich beide Aspekte fordern und brauchen, kann es zu Widerstand, Lustlosigkeit oder Krisen kommen, wenn der Leiter plötzlich sein „väterliches Antlitz“ zeigt und ans unausweichliche Ende einer Interaktion, einer Sitzung, eines Kurses erinnert. Das bedeutet, dass in erster Linie die Leitenden sich selbst darauf vorbereiten müssen, dieses Stück – im wahrsten Wortsinn

– undankbare Arbeit zu leisten. Das werden sie wohl nur dann tun können, wenn sie innerlich bereit sind, die Gruppe am Ende loszulassen, ohne sie vorzeitig fallen zu lassen. Psychoanalytisch gesagt: Leiter sollten sich mit ihren Gefühlen der „Gegenübertragung“ im Hinblick auf das Ende der jeweiligen Gruppenarbeit vertraut machen.

## Balance von Festhalten und Loslassen

Oft wird sich der Prozess an der Oberfläche so darstellen, dass die Teilnehmer am schönen Zustand des Geborgenseins festhalten wollen, gerade dann, wenn es sich um Persönlichkeits-Arbeitsgruppen handelt, deren Klima warmherzig und vertrauensvoll geworden ist. Aber auch in Methodenkursen und in nüchternen Arbeitsgruppen, z.B. in Universitätsseminaren, haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Einbeziehung von TZI, die ja ein gewisses seelisches Auftauen mit sich bringt, den Wunsch nach Festhalten, Verlängern oder Wiederholen in den Gruppenmitgliedern weckt („Wir wollen niemals auseinandergehen“).

Da dieses Erleben auch für den Leiter eine Freude ist und ihn narzisstisch befriedigt, kann es ihm doppelt schwerfallen, den Gruppenprozess bewusst auf das Ende hinzuleiten und dabei mögliche und notwendige Aggressionen auf sich zu ziehen. Er muss es dann nämlich ertragen, als „Störenfried“ der Gruppe zu fungieren,

und muss sich zugleich selbst frustrieren, indem er auf diese „wunderbare“ Gruppe verzichtet und das Risiko einer nächsten Gruppe ansteuert.

Auf einer tieferen Schicht des Gruppenprozesses jedoch wird der Leiter den widerstreitenden Gefühlen und Erwartungen nur dann gerecht, wenn er sich und seinem Auftrag treu bleibt und die Konfrontation wagt.

Ein gewichtiger Anteil an den Leiderschaftserfahrungen, die Menschen in die Gruppensituation mitbringen, liegt ja im Bereich der misslungenen Trennungen, meist sogar in der unvollständigen „Abnabelung“ von den Eltern. Ich bin ein zu früh ausgestoßenes/ich bin ein zu lange festgehaltenes Kind: Das könnten die beiden Grundformeln mancher tränen- oder wutreichen Lebensgeschichte sein, und sie haben mit dem Beenden von TZI-Gruppen unmittelbar zu tun.

Denn die zweite spezifische Chance und Aufgabe der Schlussphase von Gruppen liegt darin, dass wir alle in ihr stückweise etwas neu erleben und psychisch neu besetzen lernen können, was viele von uns in ihrer realen Lebensgeschichte entweder nicht oder nur als großen Schmerz kennengelernt haben – die Balance von Festhalten und Losgelassenwerden.

## Das TZI-Dreieck – auch ein Modell zum Beenden

Um die geradezu existenzielle Dimension unseres Themas ein wenig anschaulicher darstellen zu können,

<sup>2</sup> Übertragung im hier gemeinten Sinn bezeichnet den „Vorgang, wodurch die unbewussten Wünsche an bestimmten Objekten (= Personen) im Rahmen eines bestimmten Beziehungstypus [...] aktualisiert werden [...]“. Es handelt sich dabei um die Wiederholung infantiler Vorbilder, die mit einem besonderen Gefühl von Aktualität erlebt werden“ (zit. nach Laplanche u. Pontalis, 1986, S. 550).

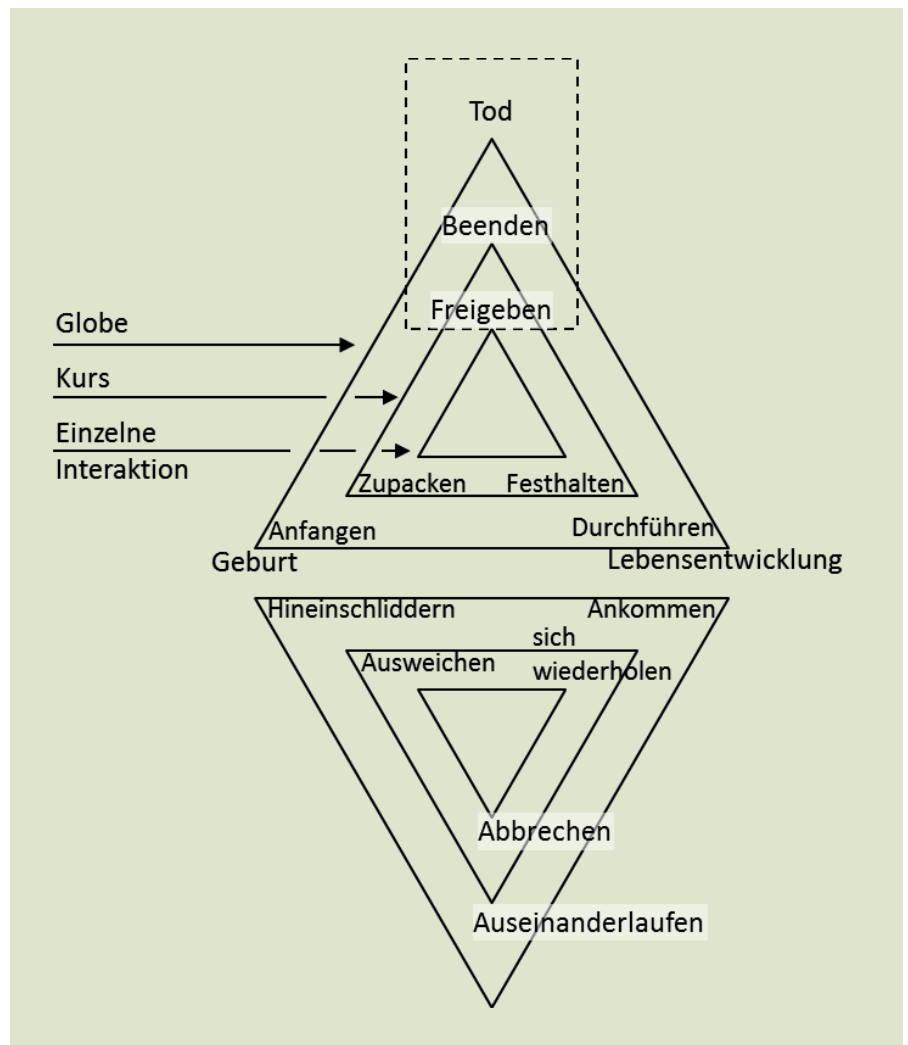
haben wir auf das in der TZI bewährte Modell des Dreiecks zurückgegriffen. Wir wollen damit zeigen, dass vom Beenden eines ganzen Kurses bis ins Beenden einer einzelnen, äußerlich unscheinbaren Interaktion hinein sowohl die lebensgeschichtlichen Realitäten „Geburt und Tod“ als auch die Idee der dynamischen Balance eine Rolle spielen (s. Abbildung).

Die mit dem individuellen Menschenleben gesetzten Grenzen können im Sinne der TZI als GLOBE und damit als Element der dynamischen Balance verstanden werden: Seine Winkelpunkte sind Geburt, Entwicklung und Tod; auf sie hin erscheinen uns die Winkelpunkte der weitaus banaleren, alltäglichen Prozesse transparent zu sein, die die inneren Dreiecke symbolisieren. Wir haben für unseren Zweck nur die zwei Dreiecke „TZI-Kurs“ und „einzelne Gruppensituation“ eingefügt und wollen hier insbesondere den Ausschnitt der jeweiligen Scheitelpunkte betrachten.

Wie die dynamische Balance unseres Lebenslaufs zwischen den Polen Geburt, Entwicklung und Tod als ein fortwährendes, immer neues „Stirb und Werde“ entsteht, so pendelt auch im Kleinen die dynamische Balance der Zeitstruktur beispielsweise einer TZI-Gruppe zwischen den Polen Anfahren, Durchführen und Beenden. Oder die Balance einer einzelnen Interaktion zwischen den Polen Zupacken, Festhalten und Freigeben. In der Endphase einer Gruppe oder einer Einzelsituation wird ein spezifischer Aspekt als verborgenes Subthema wirksam: das Lernziel „Beenden/Freigeben“ mit seinem eigenen Wert. Das Ende bewusst einzubeziehen hilft uns, nicht im Kreis oder ins Leere zu laufen, sondern an ein – ganz oder teilweise befriedigendes – Ziel zu gelangen.

## Lernchance für alle Seiten

Was für den Beginn von Gruppen gilt (langsames Anlaufen, Abholen der Gruppenmitglieder an ihrem „inneren“ Ort, Vertrauen schaffen etc.), gilt



### Modell des Dreiecks aus der TZI

sinngemäß auch für das Beenden. Was wir in der Anfangsphase aufgebaut haben, müssen wir in der Schlussphase wieder strukturiert abbauen. Es

nicht blindlings nachzugeben. Ein Teilnehmer, der immer wieder kurz vor dem Ende einer Sitzung mit seinem Anliegen herauskommt, übt zwar

Was für den Beginn gilt,  
gilt auch für das Ende.

zieht sich gewissermaßen ein Spannungsbogen durch den Verlauf eines Kurses. Das Ende erst macht das Hier und Jetzt zu einer ernsthaften, nicht nur spielerischen Arbeitsbedingung; es verweist auf das Hier-nicht(-mehr) und Jetzt-nicht(-mehr).

Ganz pragmatisch heißt das für Leitende, sich auch ihrer Verführbarkeit im Hinblick aufs Ende bewusst zu werden und dieser Verführbarkeit

damit womöglich einen großen Druck auf den Leiter aus. Aber wahrscheinlich agiert er in erster Linie sein eigenes Problem mit dem Ende aus: dass ihm nie genügend Zeit zur Verfügung stand, dass er immer schneller fertig sein musste, als es ihm innerlich entsprach, etc.

Hier scheint es wichtig zu sein, dass der Leiter den Druck, den er zu spüren bekommt, als ein Abbild oder ►

# Die Begrenzung der Zeit ist eine notwendige und heilsame Provokation.

Echo jenes Drucks verstehen lernt, unter den der Teilnehmer angesichts des notwendigen und unvermeidbaren Endes gerät. Die Lernchance für alle Partner der Interaktion liegt nun nicht darin, das Ende zu verschieben und die Konfrontation zu vermeiden, sondern die Konfrontation im Bewusstsein des Schmerzes zu wagen und in ihr nach neuen Lösungswegen zu suchen.

Insofern geht vom Ende auch eine belebende Wirkung auf den Gruppen- und Arbeitsprozess aus, der als begrenzte Zeit bewusst miteinander genutzt werden kann. Das Ende, im existenziellen Sinn wie im Sinn der kleinen Situation, wirkt als heilsame Motivation, mein Problem in Angriff zu nehmen, mein Augenblicksgefühl ernst zu nehmen und mein Gegenüber als vergänglichen Menschen wahrzunehmen. Diesem anspornenden Aspekt des Endes und der begrenzten Zeit entspricht seine tröstliche, entspannende Dimension: Das notwendige Ende entlastet den Augenblick von Überfrachtung und allzu großer Erwartung.

## Einige Empfehlungen

Stehe als Leiter für die zeitliche Begrenzung der einzelnen Zusammenkunft und des gesamten Kurses ein. Sei dir als Teilnehmer auch des Endes jeder Sitzung bewusst.

Stelle dich den Verletzungen, die du womöglich anrichtest, wenn du auf das Ende hinweist. Mach dich für die Gruppe greifbar und angreifbar. Das Ende hinterlässt fast immer und fast bei allen eine „offene Wunde“.

Unterstütze jene Gruppenmitglieder,

die dich immer wieder am Ende von Sitzungen zu Verlängerungen verführen wollen, darin, sich die ihnen gebührende Aufmerksamkeit zur rechten Zeit zu verschaffen.

Sorge dafür, dass der Gruppe das Bewusstsein für den notwendigen Abschied erhalten bleibt, ohne dass dadurch eure Stimmung ins Depressive abgleitet. Jede Sitzung ist eine Einübung in das Ende des Kurses, und sie enthält die Chance, das Ende als dazugehörig zu erleben.

Die Begrenzung der Zeit ist eine notwendige und heilsame Provokation. Mach sie dir in deiner Arbeit zunutze.

Vermeide schroffe Übergänge. Nur das rechtzeitige Einplanen der Endphase macht es dir und der Gruppe möglich, den Abschied nicht als Abbruch, sondern als Wechsel von einer in die andere Situation zu verarbeiten.

Gib der Endphase eines Kurses die ihr zukommende spezifische Aufmerksamkeit. Achte dabei auf deine Gefühle, die du mit der Erfahrung des Abschieds, der Trennung und des Verlustes verbindest. Versuche, für dich und die Gruppe einfühlsam zu bleiben, auch wenn das Ende mit Frustrationen verbunden ist.

Widme der letzten Sitzung eines Kurses besondere Aufmerksamkeit. Vielleicht kannst du wahrnehmen, welche Abschiedsform(en) zum Ende dieses Kurses passen. Es müssen auch am Schluss nicht alle sich (und dich) lieben.

Vergiss nicht, dass auch der schönste Kurs zu Ende geht. Aber vertraue ebenso darauf, dass auch ein schwieriger Kurs endet. ◀◀

## Zu den Autoren



### Elfi Stollberg

Ingenieurin, Ausbildung in Psychoanalyse, gruppenanalytische Therapeutin und Organisationsberaterin, Lehrbeauftragte des Ruth Cohn Institute für TCI.



HSE | Philip Benjamin

### Prof. Dr. Gerhard Härle

lehrt Literaturwissenschaft und Literaturdidaktik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, Lehrbeauftragter des Ruth Cohn Institute für TCI.

## LITERATUR

B. Langmaack, M. Braune-Krickau: Wie die Gruppe laufen lernt. Beltz, 1985

J. Laplanche, J.-B. Pontalis: Das Vokabular der Psychoanalyse. Suhrkamp, 1986

D. Stollberg: Lernen, weil es Freude macht. Eine Einführung in die Themenzentrierte Interaktion. Kösel, 1982

D. Stollberg: Vermeidungen in der Themenzentrierten Interaktion. In: K. Hahn, M. Schraut-Birmelin, K. Schütz, C. Wagner (Hrsg.): Gruppenarbeit: themenzentriert. Entwicklungsgeschichte, Kritik und Methodenreflexion. Grünewald, 1987, S. 101–116.



# HORST LEMPART

DER  
PERSÖNLICHKEITS  
STÖRER

**FÜR DIE EINEN BIN ICH ERMUTIGUNG,  
FÜR DIE ANDEREN EINE ZUMUTUNG.**

Wir neigen dazu, uns stabil zu halten, Ruhe zu bewahren. Das scheint ökonomisch sinnvoll, denn Veränderungen sind wahre Energiefresser.

Allerdings verfolgen wir dieses Prinzip auch, wenn die Kacke bereits heftig am Dampfen ist. »Scheiß-Balance« könnte man sagen.

Als Persönlichkeitsstörer unterstütze ich Sie dabei, Ihr Modell der Welt neugierig von allen Seiten anzusehen.

Hilft es Ihnen bei Ihrer Problemlösung oder ist es eher Teil Ihres Problems? Finden wir es heraus.

**WWW.HORSTLEMPART.DE**





# WO IST DAS PROBLEM?

Warum ich schon am Anfang ans Ende denke. Und wie die Klienten selbst uns dabei helfen, sie bald wieder verabschieden zu können.

VON HORST LEMPART

„S ehr geehrter Herr Lempart, da mich immer wieder eine enorme Unzufriedenheit und auch Unsicherheiten und Zweifel ereilen, möchte ich Ihr Coaching in Anspruch nehmen. Für mehr Kraft, Orientierung, Selbstvertrauen und Schwung in meiner aktuellen Situation. Wären Sie aktuell verfügbar?“ Mit dieser E-Mail wendet sich die Interessentin an mich. Ihre „aktuelle Situation“ schauen wir uns in der Kennenlern-Stunde genauer an. Bevor Sylvia D.<sup>1</sup> anfängt, ihre „Problemgeschichte“ zu erzählen, frage ich, ob sie das „Problem“ dabei habe.

Sie schaut mich verwundert an und ich wiederhole die Frage: Haben Sie Ihr Problem jetzt dabei? Dann lassen Sie uns gemeinsam einen Blick darauf werfen.

Frau D. lacht. So habe sie das nicht gemeint. Ihr Problem wäre, dass sie sich so unzufrieden fühle. Das hätte in erster Linie mit dem Job zu tun. Und nun beginnt sie zu erzählen: Dass sie mit 27 Jahren trotz Studium und Abschluss als Betriebswirtin (M. Sc.) immer noch als Schreibkraft in einem Logistikunternehmen sitze. Und dass sie ihren Freund, der hundert Kilometer weiter in Köln wohne, nur am Wochenende sehen könne. Und dass sie sich so verantwortlich fühle für

ihre jüngere Schwester. Sie komme aus eigenem Antrieb ins Coaching.

Ich frage Sylvia noch einmal nach dem aktuellen „Problem-Gefühl“: Ist sie denn jetzt da, die Unzufriedenheit? Ganz konkret, in diesem Augenblick, hier in der Stunde? Nein, antwortet sie, jetzt sei sie nicht unzufrieden. Jetzt würde sie ja etwas dagegen unternehmen.

Also eine erste Ausnahme von der Problem-Regel. Hier startet gerade die Erfahrung ihrer Selbstwirksamkeit und der Ablösungsprozess vom Coach. Für mich ist der Grad der erlebten Selbstwirksamkeit des Klienten gleichzeitig ein Kriterium für das Lockerlassen in der Zusammen-

<sup>1</sup> Name geändert

arbeit. Sylvia D. bekommt von mir einen Bogen zur Selbsteinschätzung ihrer Selbstwirksamkeit. Ihr Ergebnis: Sie sieht sich in allen Bereichen handlungsfähig, lösungsorientiert und resilient.

Für die nächste Stunde bitte ich Frau D. ein Kindheitsfoto mitzubringen, auf dem sie sich besonders gerne sieht. Sylvia bringt eine Aufnahme mit, auf der sie sich selbst als kleinen „Pumuckl“ beschreibt: lebenslustig und neugierig. Ich frage sie, was ihr denn dieser „Pumuckl“ raten würde, gegen die gelegentliche Unzufriedenheit. „Ich sollte mehr Bewerbungen schreiben, mehr Fitness machen, mal einen Umzug durchdenken. Dem Pumuckl fällt eine ganze Menge ein. Aber dazu habe ich ja gar keine Zeit. An den Wochenenden bin ich ständig auf Hochzeiten eingeladen, bei meinem Freund zu Hause oder ich freue mich einfach mal darüber, wenn gar nichts zu tun ist.“

Ich gestatte mir diesen Gedanken, nur für mich: Das ist Jammern auf hohem Niveau. Deswegen frage ich auch jetzt, in der zweiten Stunde: „Wo ist denn gerade, ganz aktuell, Ihr Problem zu finden?“

Sylvia D. lacht: „Ich weiß es grad gar nicht.“

Wir einigen uns auf Folgendes: Frau D. wird sich in den nächsten zehn Tagen so verhalten, als wäre das „Problem“ schon gelöst. Als

sei ihre Unzufriedenheit verschwunden und sie startet einfach mit den Pumuckl-Aktivitäten. Danach führen wir ein Telefonat, um zu besprechen, ob es einen konkreten Coaching-Auftrag gibt. Am zehnten Tag nach unserem Treffen erzählt mir Sylvia D. am Telefon, dass sie aktuell mehrere Bewerbungen laufen habe. Vor einem weiteren Treffen wolle sie erst mal abwarten, welche Ergebnisse hierauf

folgen werden. Für mich ist es sehr wichtig zu wissen, welche Aufgabe ich als Coach habe und wie sich meine Kunden ihre „Problemlandschaften“ konstruieren. Wenn das, was meine Klienten als „problematisch“ empfinden, nicht mehr da ist und für sie damit das Ziel erreicht wurde, endet mein Coaching-Auftrag. Daher presse ich Coaching-Verträge auch nicht in einen konkreten Zeitrahmen, der Mindeststunden vorsieht. Bei mir entscheidet der Klient nach jeder Stunde, wo er steht und was er noch braucht. Ich kann dann prüfen, ob ich für ihn noch ein passender Begleiter sein kann.

Wenn ich als Coach mehr Ehrgeiz entwickle als der Klient selbst, ist die Gefahr groß, dass ich ihm schade. Wenn ich mir einbilde besser zu wissen, was gut für den Klienten ist, als er selbst, dann ist Vorsicht angebracht. Natürlich befinden sich Hypothesen in meinem Kopf über die Motive von Sylvia D., was sie mit ihrer Unzufriedenheit ausdrücken wollte und weshalb sie ins Coaching kam. Ich hätte meinen Werkzeug-Koffer öffnen und sie nach allen Regeln der Kunst an sich arbeiten lassen können.

Aber ich bin Coach und kein „Tooligan“, der darunter leidet, dass das Spiel zu Ende geht. Oft fühlen sich „Tooligans“ noch als Verlierer, weil in ihren Augen der „große Erfolg“ ausgeblieben ist. Es muss kein pompöses Theater stattfinden, um wichtige Prozesse anzustoßen. Kleine Interventionen wie die Suche nach dem Problem eröffnen oft Entwicklungsschritte, die besser zum Ziel führen als aufwendige Inszenierungen.

In der Zusammenarbeit mit meinen Kunden steht für mich eine ganz zentrale Frage: Wie kann ich sie dabei unterstützen, schnellstmöglich wieder auf mich verzichten zu können? Sicher nicht zu schnell, damit der Klient sich hinreichend gut gewappnet fühlt, alleine klarzukommen. Aber zu langsam finde ich schwieriger als zu schnell. Dahinter verstecken sich wirtschaftliche Interessen oder die eigene Unsicherheit als Coach.

Wenn ein Klient meint, nach Abschluss des Coaching-Auftrages noch Unterstützung zu benötigen, steht ihm der Weg zu mir frei. Allein sein Zutrauen, es alleine schaffen zu können, ist für mich Grund genug, die Zusammenarbeit zu beenden. ◀◀



#### Zum Autor

#### Horst Lempart

Coach mit eigener Praxis in Koblenz. Jüngstes Buch: „Das hab ich alles schon probiert“ (2016, Junfermann).

[www.horstlempart.de](http://www.horstlempart.de)





# HÖR AUF ANZUFANGEN, FANG AN AUFZUHÖREN

Wie wird sich das Ende der Karriere anfühlen?

Eine Reise in die Zukunft und wieder zurück.

VON THOMAS COUCOULIS

**K**ürzlich hatte ich einen Termin bei meiner Bank. Mein Anlageberater hatte wieder „ein paar tolle Ideen“. Termine mit derartiger Ankündigung schrecken mich gewöhnlich ab. Allein der Gedanke an seine Sekretärin, eine hanseatische Miss Moneypenny mit Bausparkassencharme, die stets eine Auswahl exklusiver Teesorten auf Lager hat, ließ mich zusagen und die Zeit gedanklich als Teeverkostung verbuchen. Abgesehen von seinen Investment-Ideen erzählte mir mein Berater stolz, er

habe in den letzten Jahren so viel Urlaub angespart, dass er nun zwei Jahre früher als geplant in Rente gehen könne. Ich ließ mir nichts anmerken und beglückwünschte ihn, doch innerlich zuckte etwas in mir zusammen. Wie kann man seinen Job nur so ungern machen, dass man sich den Urlaub über Jahre hinweg anspart, nur um dann früher damit aufzuhören?

## Exit ins Mittelmeer

Kurze Zeit später begegnete mir das Thema Aufhören wieder – in der Arbeit mit einem Klienten. Er wollte sein

Leben unternehmerisch in eine neue Richtung lenken und wusste noch nicht so genau in welche. Wir erkundeten im Coaching die verschiedenen Optionen, unternahmen Trance-Reisen und stellten die Werte heraus, für die die einzelnen Möglichkeiten stehen. Bis er am Ende wusste, in welche Richtung es gehen soll. Richtung Süden. Genauer gesagt ans Mittelmeer. Sein finales Ziel war nicht ein florierendes Unternehmen, das er führt, war auch nicht die Freude, es wachsen zu sehen. Nein, in seinem Zielbild lag er auf einem Segelboot im Mittelmeer in der Sonne und genoss seinen Ru-

bestand. Mit Mitte vierzig. Von dem Erlös aus dem Verkauf seines Unternehmens. Start-up. Exit. Finanzielle Unabhängigkeit.

Mich als leidenschaftlichen Unternehmer langweilt schon der Gedanke daran, aber jedem das Seine. Interessant fand ich den Gedanken, den Schlusspunkt als Zielbild zu nehmen. Das widersprach völlig meiner Denkweise. Vielleicht wäre es vor einer Kneiptour durchaus hilfreich mir vorzustellen, wie ich mich am nächsten Tag mit Kater unter die Dusche schleppe, das würde mir möglicherweise die ein oder andere Kopfschmerztablette ersparen. Gleichzeitig fand ich diese Denkweise befremdlich.

Nun bin ich ganz und gar nicht der Meinung, dass pietistischer Workaholismus der einzige Weg zu Erlösung und Erleuchtung ist. Doch ich komme aus einer Unternehmerfamilie, mein Vater geht auf die achtzig zu und führt sein Unternehmen immer noch selbst. Da finde ich den Gedanken, mit Mitte vierzig freiwillig in Rente zu gehen, schon etwas komisch. Ich liebe meinen Job und kann mir nicht vorstellen, wie jemand, der das angeblich auch tut, möglichst schnell einen Ausweg daraus sucht.

Aufhören. Das Thema ließ mich nicht los. In der Folge dieses Coachings habe ich mir intensive Gedanken darüber gemacht, was es für mich bedeutet aufzuhören. Wie stelle ich mir das Ende meiner unternehmerischen Laufbahn vor? Stelle ich mir überhaupt ein Ende vor? Oder möchte ich wie James Brown einfach irgendwann auf der Seminarbühne umkippen? Wen sein Ende als Adiletten-Rentner in Florida glücklich macht, dem gönne ich das von Herzen. Für mich wäre das wohl nichts. Doch diese äußeren Umstände waren auch nicht der Kern meiner Überlegungen.

Mir ging es vielmehr darum, wie es sich anfühlt, wenn (falls) ich einmal aufhöre zu arbeiten. Und noch mehr ging es mir darum, was ich dann hinterlasse. Welche Werte habe ich in meiner beruflichen Laufbahn verwirklicht, welche Menschen habe ich

auf ihrem Weg begleitet und wozu habe ich sie inspiriert? Was genau ist mein berufliches Vermächtnis? Ich kam auf viele schöne innere Bilder, Möglichkeiten, wie dieser Übergang in einen neuen Lebensabschnitt aussehen kann. Eines hatten sie gemeinsam: Rotwein. Und das Bewusstsein, dass ich mir und meinen Werten treu geblieben bin.

### Hallo, schön mich wiederzusehen

Eine Übung, die ich gerne mit meinen Klienten durchführe, ist die Begegnung mit dem älteren Selbst. Mich fasziniert, wie sehr es Menschen berührt,

reichlich. Und er hat offenbar die Eigenart, sein Rotweinglas auf seinem Bauch aufzustützen. Sympathisch.

In meinem Obstgarten sah es aus wie in einer Hochglanz-Bierwerbung, goldenes Spätsommersonnenlicht fiel auf die Szenerie, es roch nach frischem Heu und reifen Äpfeln. Thomas lächelte zufrieden, nickte mir zu. Er hätte jetzt zu einem hochphilosophischen Monolog ausholen können, ich hätte mich nicht über mich gewundert, doch er entschied sich stattdessen für einen einzigen, kurzen Satz: „Hör auf anzufangen, fang an aufzuhören.“

Dieser Satz erschien mir anfangs etwas kryptisch, doch als ich mir nach

## Möchte ich wie James Brown auf der Bühne umkippen?

wenn sie ihrem älteren Ich ihre Ängste verraten, ihm Fragen stellen und am Ende der Übung häufig Tränen der Erleichterung und des Glücks zeigen. Auch ich hatte im Rahmen meiner NLP-Ausbildung eine Begegnung mit meinem älteren Selbst. Abgesehen von der Erkenntnis, dass ich im Alter offenbar noch ziemlich gut aussehe, war das damals auch im Hinblick auf meine persönliche Entwicklung ein wichtiger Meilenstein.

Also reiste ich nun auf der Suche nach Antworten zum Thema auf meiner inneren Timeline in die Zukunft. Ich landete in einem großen Garten mit Apfelbäumen und fand unter einem der Bäume eine Art Veranda aus Holzbohlen. Drauf standen zwei Stühle und auf einem saß ein alter Mann in einem weißen Hemd. Die Ärmel hochgekrempelt, man konnte volltätowierte Arme sehen. Die Motive kamen mir seltsam vertraut vor und ich blickte kurz auf meine Arme. Auch sonst kein großer Unterschied zu meinem heutigen ich, graue Haare habe ich jetzt schon, auch wenn mein Grau gefärbt ist, nur etwas mehr Bauch hat der alte Thomas, aber er isst nun mal gern und

meiner Rückkehr ins Hier und Jetzt ein Beispiel an mir nahm und mit einem Glas Rotwein darüber sann, wurde mir klar, was ich mir sagen wollte. Es geht darum, eine Sache, die man anfängt, zu Ende zu denken. Die ganze Entwicklung zu sehen und nicht nur den Weg bis zum ersten Erfolg oder bis zum Höhepunkt der Handlung. Eine gute Geschichte hat einen Spannungsbogen, sie holt einen am Anfang ab, führt einen über Wege und manchmal auch Umwege zu einem Höhepunkt und danach bringt sie einen auch wieder gut und sicher zurück. Ich hatte mich immer darauf konzentriert, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, meist Kennzahlen zu Umsätzen und Teilnehmern, aber nie daran gedacht, was danach kommt. Damit wäre meine unternehmerische Geschichte allerdings unvollständig. Denn wie das bei einer guten Story so ist, die eigentliche Botschaft, die tiefe Erkenntnis, die Auflösung, kommt immer am Ende.

Und im Grunde weiß ich das auch, schließlich habe ich schon mal mit einem Job aufgehört. Vor gut sechs Jahren, als ich mich entschied, meine ►



# Am Ende meiner Karriere will ich zurückblicken und zufrieden sein.

Karriere als Radiomoderator und DJ aufzugeben, um mich einer Tätigkeit zu widmen, die mich mehr erfüllte als die reine Selbstdarstellung. Es war die Entscheidung, meine Erfahrungen und mein Wissen zu nutzen, um Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten und ihnen etwas weiterzugeben, das ihnen hilft, ihren Weg zu gehen. Bis heute erfüllt es mich immer wieder mit Freude zu sehen, wie meine Klienten sich entwickeln, und manchmal noch Monate oder Jahre später zu erfahren, wie sich ihr Leben verändert hat. Ich bin glücklich als Coach, und das nicht, weil ich an einem Punkt aufgehört hätte, an dem



in meinem alten Job nichts mehr weitergegangen wäre, sondern weil ich mich selbst entwickelt habe und mir neue Werte wichtig wurden, die ich in meinem neuen Job viel besser leben kann als

in meinem alten.

Vielleicht ist der Ansatz meines Klienten doch gar nicht so weit von meinen eigenen Werten entfernt. Er lebt sie einfach nur anders. In seiner Wertehierarchie stand, wie auch in meiner eigenen, Freiheit ganz oben und für ihn bedeutet dies, auf einem Boot in der Sonne zu liegen. Für mich bedeutet sie, und das kann ich voller Dankbarkeit sagen, dass ich mein Hobby, meine Leidenschaft und meinen Seelenauftrag zu meinem Beruf gemacht habe.

## Coaching mit Happy End

Und was ist nun mit dem Aufhören? Ich habe festgestellt, dass ich noch nicht aufhören will, mir über das Aufhören Gedanken zu machen. Dieses Thema ist für mich noch nicht beendet und die Erkenntnis aus meinen Überlegungen ist, dass das auch so sein darf. Ich brauche jetzt noch nicht zu wissen, wann und wie ich aufhöre, denn auf dem Weg dorthin wird noch viel eigene Entwicklung bei mir passieren und außerdem kommt es sowieso meistens anders als man denkt. Dennoch nehme ich eine ganz konkrete Erkenntnis mit. Und die hat mit einer inneren Haltung zu tun. „Begin with the end in mind.“ Dieses Zitat gab mir mein Marketingberater einmal mit auf den Weg, als wir gerade eine neue Produktkampagne entwickelten.

Ich solle mir in allen Phasen des Marketingprozesses stets den gesamten Prozess von der Kundengewinnung bis zum Verkauf meines Premiumprodukts bewusst machen und vom letzten Schritt rückwärts denken. Reverse engineering sozusagen. Im Grunde Timeline-Arbeit, Basiswerkzeug. Also ging ich auf meiner Timeline vorwärts, um anschließend wieder rückwärts zu gehen. Um auf dem Rückweg ins Hier und Jetzt festzustellen, dass ich das, was mir mein altes Ich geraten hat, schon längst tue. Denn am Ende meiner Karriere, wie dieses auch immer aussehen mag, will ich zurückblicken und sagen können, dass ich zufrieden bin mit dem, was ich getan habe. Und ich wünsche mir, dass meine Klienten an die Arbeit mit mir voller Wertschätzung und Dankbarkeit zurückdenken.

Das ist „the end in mind“, ich habe angefangen aufzuhören. Ich weiß noch nicht, wann ich aufhöre, aber ich weiß, wie es sich anfühlen wird. Und ich weiß, was ich hinterlassen und worauf ich zurückblicken möchte – mit einem Glas Rotwein auf dem Bauch unter dem Apfelbaum und mit meiner besten Freundin und Partnerin an meiner Seite. «



### Zum Autor

**Thomas Coucoulis**

betreibt das Institut für Selbstdarstellung in Hamburg. Er hilft Menschen, ihr Lampenfieber vor Präsentationen zu überwinden.

[www.rampenpfau.de](http://www.rampenpfau.de)



# Monogamie ist wider die Natur!

»Ein aufregendes Buch.  
Ob es den Leuten gefällt  
oder nicht.« **Frans de Waal**

»Ein revolutionäres  
Buch« **SWR 2**

»Die Bibel der  
Polyamoristen«  
**Ulrich Clement**



»Das Buch ist ein  
Skandal im besten  
Sinne des Wortes.«  
**Newsweek**

»Es ist das wichtigste  
Buch über menschliche  
Sexualität seit Kinsey.«  
**Dan Savage,**  
bekanntester US-Kolumnist  
für Sexfragen

**Monogamie ist von der Natur nicht vorgesehen.** Basierend auf neuen wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, stellen die Autoren unser Verständnis menschlicher Evolution und den angeblichen Kern unserer westlichen Gesellschaften infrage: die monogame Paarbeziehung. Und damit so ziemlich alles, was wir bislang über Partnerschaft, Ehe und Gesellschaft geglaubt haben.

Aus dem Englischen von  
Birgit Herden  
Mit einem Vorwort von  
Ulrich Clement  
430 Seiten, gebunden mit  
Schutzumschlag  
€ 24,95 (D)

Auch als  
**ebook**



Klett-Cotta



# DER DRITTE WEG

Am Ende einer Karriere fällt es Menschen oft schwer zu sich zu kommen. Was hilft ihnen?

VON CORNELIA SCHENK

**B**ei mir als Coach sitzen Menschen, deren erfolgreiche Karriere einen unerwarteten Knick bekam. Oder vollends zerstört scheint. Wie können sie diese Krise bewältigen?

Herr L. kommt zu mir, weil ihm sein neuer Chef, jünger als er, einen Aufhebungsvertrag angeboten hat. Er muss sein Büro räumen, Dienstwagen, Geschäftshandy usw. abgeben. Bei unserem ersten Treffen erzählt er: „Das war wie ein Fallbeil. Nicht nur beruflich, auch menschlich hat es mich getroffen. Ich stehe vor dem Nichts und in mir ist nur noch Leere.“ Der Schock sitzt tief, weil er die negative Bewer-

tung der beruflichen Leistung kaum von seinem Selbstwert zu trennen vermag. Ihn beschäftigen Gedanken wie: „Das können andere besser. Die kommen weiter. Ich bin ungeeignet. Ich weiß nicht mehr weiter.“ Solche Gedanken verletzen das Selbstvertrauen zutiefst.

Selbst sehr vernunftorientierte Klienten, die mir versichern, dass sie das Ganze nicht persönlich nehmen, und die auf unglückliche äußere Umstände wie eine Firmenfusion verweisen können, müssen die Tatsache erst einmal verdauen, dass das geplante Karriereziel verschlossen bleibt. „Gescheiterte“ erleben oft eine Krise, die dem Todesfall einer vertrauten Person nahe kommt. Es finden sich auch die glei-

chen extremen Emotionen von Wut, Aggressionen, Trauer, Scham- und Schuldgefühlen.

Als Krisencoach begleite ich einen Veränderungsprozess, der als aufgezwungener Verlust erlebt wird.

## Vier Phasen

In so einem Krisencoaching ist meine wichtigste Funktion zunächst einen geschützten Raum anzubieten. Viel Zeit verwende ich darauf, Klagemauer zu sein. Ich kann immer wieder feststellen, wie entlastend es wirkt, sich den Frust und die Ängste ungefiltert von der Seele reden zu können, ein offenes Ohr und Verständnis für die eigene Lage zu finden. Bei mir

muss niemand Rücksicht nehmen und sich fragen, mit wem spreche ich da? Bei mir riskiert niemand, die Geduld der Familienmitglieder über Gebühr zu strapazieren. Und ich verschone mein Gegenüber von gut gemeinten Ratschlägen und dem schlechten Gefühl, sie doch nicht umsetzen können. Gehe ich zu früh in die Lösungsphase, ernte ich Widerstände nach dem Motto „Sie haben ja keine Ahnung“ oder „Das werde ich bestimmt nicht akzeptieren“.

Als Betroffene erleben wir meist vier Phasen. Zuerst kommt der Schock, man fühlt sich wie gelähmt. Nach der ersten Verzweiflung beginnen wir in der zweiten Phase die Realität zu verleugnen und zu verdrängen: „Das kann gar nicht sein, es handelt sich um einen Irrtum. Ich kann das alles noch verändern. Das lasse ich mir nicht gefallen. Mit mir können sie das nicht machen. Wenn ich mich nur anstrengte, wird alles wieder werden wie vorher. Ich hole mir alles wieder zurück, was mir die Firma weggenommen hat.“

In der dritten Phase hat der Kopf schon verstanden, dass es kein *happy end* geben wird, der Bauch aber noch nicht. Selbst wenn der Klient mit dem Verstand die Situation akzeptiert, hat er den Prozess noch vor sich, das Karriereende auch emotional zu akzeptieren. Das geschieht in der vierten Phase.

Aus der Stressforschung wissen wir, dass wir keine positive Veränderung erreichen, wenn ein Zuviel an Stresshormonen den Neokortex, als jenen Teil des Gehirns, mit dem wir die Zukunft planen, außer Funktion setzt. Stattdessen übernehmen das emotionale Gehirn und damit die negativen Emotionen die Vorherrschaft. Deshalb ist es auch ein wichtiger Bestandteil der Arbeit mit diesen Kunden, positive Emotionen zu aktivieren, sei es durch Sport, Bewegung, Entspannungsübungen oder Mentaltraining. Damit wird nicht nur die schädliche Überdosis an Stresshormonen abgebaut und die Gesundheit geschützt, sondern auch die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt.

Das erleichtert den Weg zur Phase vier. Denn erst dort sind wir als Betroffene wieder in der Lage, Ideen zu entwickeln, einen Plan B zu entwerfen und aus Fehlern zu lernen.

### Im Denklabor

Was ist dafür notwendig? Es gilt zunächst den in Deutschland so negativ besetzten Begriff des Scheiterns ähnlich wie in der amerikanischen Businesskultur als Erfahrung zu reframe. Hierzulande herrscht das tief verwurzelte Vorurteil, wer scheitert, hat Fehler gemacht und ist selber schuld. Die-

ses Vorurteil möchte ich aufweichen. Es ist schlicht ein Märchen, dass der Tüchtige immer Erfolg haben wird. Berufliche Brüche gehören aufgrund der sich wandelnden Arbeitsbedingungen zum Alltag.

Ich ermutige meine Klienten deshalb, den Karriereknick nicht schamhaft zu vertuschen. Ich prophezeie ihnen augenzwinkernd, dass sie ein Geschenk erhielten, wenn sie sich „outen“.

Herr L. probierte es und sagte dann: „Ich habe von anderen so viele ähnliche



Geschichten erfahren und sie gratulierten mir für meinen Mut darüber zu reden. Jetzt weiß ich, was Sie mit Geschenk meinten. Ich fühle mich wieder selbstbewusster und nicht

mehr so als einsamer Versager. Außerdem hätte ich nicht geglaubt, dass ich doch so viele Freunde habe, die zu mir halten.“

Und ich thematisiere die Unterscheidung zwischen äußerem Erfolg und innerer Sinnerfüllung. Frau A. wurde entlassen und der nächste Karriereschritt rückte in weite Ferne. Jetzt konnte sie sich eingestehen, dass sie sich in ihrer Berufstätigkeit schon sehr lange wie in einer Tretmühle gefangen fühlte. Eine 80-Stunden-Woche war die Normalität. Ihr wurde klar, dass der Beruf alle anderen Bedürfnisse aufgefressen hatte.

## Berufliche Brüche gehören zum Alltag.

Frau A. wollte die Zeit bei mir nutzen, um Folgendes herauszufinden: „Habe ich wirklich gelebt und gearbeitet, wie ich wollte? Wie sieht meine berufliche Identität aus? Kann es sein, dass mit dieser Kündigung etwas zu Ende ging, was schon lange nicht mehr zu meiner Persönlichkeit passte? Wie sehr habe ich mich verbogen, um die Unternehmensziele mitzutragen? Für wen habe ich Karriere gemacht? Welche Vorstellungen habe ich dabei ungeprüft übernommen? Wie kann ich meine Grenzen besser als bisher wahrnehmen? Wie stimmig ist es für mich, mit weniger Arbeit, weniger Geld, weniger Macht, weniger Verantwortung zu leben? Was gewinne ich dafür?“

Heute arbeitet Frau A. nicht mehr im Finanzvorstand eines Pharmakonzerns, sondern als angestellte Apothekerin. Mit dem Status- und Einkommensverlust komme sie klar, meinte sie lächelnd. Dafür singe sie nun in einem Spitzenchor. „Die Proben, die Auftritte, die Gemeinschaft, die Musik mit ihren emotionalen



# Vermutlich wird jeder Mensch in seinem Leben einmal diesen Moment erleben, an dem er ganz sicher weiß: Es ist nicht mehr zu ändern.

Momenten sind für mich unbezahlbar.“ In unserer gemeinsamen Arbeit hatte sie sich daran erinnert, dass sie nach dem Abitur unbedingt Gesang studieren wollte. „Das war der beste Moment bei Ihnen!“, sagt sie.

## Ehrlichkeit vor sich selbst

Sich einzugestehen, es ist vorbei und ich muss loslassen, halte ich für den Königsweg. Er verlangt meinen Kunden Mut und Zeit zur Selbstreflexion ab. Gelingt dieser Prozess nicht, erlebe ich, wie viel schwerer es Kunden fällt, sich wieder zu bewerben, mit deutlichen Abstrichen auf der neuen Arbeitsstelle umzugehen oder einen neuen Plan zu fassen.

Akzeptanz ist mir noch aus einem anderen Grund sehr wichtig. Sie hindert meine Klienten daran, den juristischen Weg einzuschlagen. Ein Rechtsstreit bindet den Klienten an die Vergangenheit und hält ihn in der Opferrolle fest. Wer nur andere als „Schuldige“ sieht, stellt sich nicht ehrlich dem eigenen Anteil an der Situation. Das kann jede Weiterentwicklung blockieren. Der alte Lebensabschnitt wird nicht verabschiedet und der neue nicht begonnen. Wer einen Gerichtsprozess gegen seinen Arbeitgeber anstrebt, weil er Recht bekommen will, und wer sich darauf versteift auch Recht zu haben, erlebt oft einen Pyrrhussieg. Der Scherbenhaufen bleibt, statt beseitigt zu werden, die Karriere ist immer noch verloren, die Probleme sind immer noch nicht gelöst.

Mir ist es lieber, wenn der Klient der Realität ins Auge blickt. Oft sieht die Sache so aus, dass sein Traum unwiderruflich vorbei ist, dass es für ihn

keine bruchlose Anknüpfung an die alte Stelle gibt, dass er wohl unter neuen, meist oft schlechteren Bedingungen weiterarbeiten müsste, dass er etwaige Kredite nicht mehr abzahlen kann. Dann können wir Strategien entwickeln, um damit fertig zu werden. Und hier hilft am besten ein Perspektivenwechsel. Zur Visualisierung lege ich den Klienten manchmal Holzsäulen aus einem Baukastensystem vor. So sehen sie rasch, dass ihr Haus des Lebens in den letzten Jahre nur auf einer Säule stand: der Berufstätigkeit. Demgegenüber litten andere Säulen wie Gesundheit, soziale Kontakte, eigene Bedürfnisse an mangelnder Standfestigkeit.

Sich nun mit den verkümmerten Bereichen zu beschäftigen, das fördert Stärken, Fähigkeiten, Begabungen, Ideen, Einsichten und Pläne zutage, die Hoffnung und Zuversicht wecken. Herr B., ehemaliger Manager mittleren Alters, begann in der Zeit seiner Arbeitslosigkeit in einer großen Klinik Besuchsdienste zu organisieren, und dabei entdeckte er zu seiner Überraschung seine „soziale Ader“, wie er sich ausdrückte. Ihm wurde plötzlich klar, wie wenig er seine Rolle als Führungskraft mit Disziplinarverantwortung vermisste. Nun will er im sozialen Bereich beruflich Fuß fassen. Mit Anfang fünfzig und so hoher beruflicher Qualifikation besucht er die Altenfachpflegeschule – ein recht extremes Beispiel dafür, wohin ein ehrlicher Realitätscheck führen kann. Zu seiner neuen Situation sagt er Folgendes: „Ich habe mich lange nicht mehr so lebendig, so jung und so geschätzt gefühlt.“ Und das Beste ist ja noch, amüsiert sich Herr B., seit ich mit dem

Rad zur Arbeit fahre, weil ich die Autos verkauft habe, ist mein Arzt mit meinen Blutwerten wieder zufrieden.

## Das Zauberwort heißt: Loslassen

Zwischen Karriere oder Scheitern gibt es einen dritten Weg: Er führt über das Loslassen und über eine Annahme des „Abstiegs“. Dieser dritte Weg ist die Entscheidung für mehr persönliche Lebensqualität, für ein Leben in Balance. Der dritte Weg beschäftigt sich mit Alternativen und mit dem, was mir wirklich wichtig, wesentlich und wertvoll ist.

Vermutlich wird jeder Mensch in seinem Leben einmal diesen Moment erleben, an dem er ganz sicher weiß: Es ist nicht mehr zu ändern. Wir tun uns oft schwer, so eine Erkenntnis auszuhalten. Auch weil uns überall die Überzeugung begegnet: Alles ist möglich.

Wie wäre es stattdessen, dem Timing des Lebens zu vertrauen? Alles hat seine Zeit. Wie wäre es, wenn wir uns der Frage widmeten, um die es geht: Was bringt mich wirklich weiter? ◀◀



### Zur Autorin

**Cornelia Schenk**

Logotherapeutin, Coach und Buchautorin mit den Schwerpunkten Krisen- und Stressbewältigung.

Ihr neues Buch „Keine Angst vor Krankheit“ erschien 2016 bei Claudius.

[www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)

**WENN DIE** Welt zu anstrengend  
wird, hilft Melancholie. Sie sorgt dafür, dass die  
**SEELE ATEM HOLT.**



**AUCH ALS  
APP**

DAS BEWEGT MICH!  
**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

[WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE](http://WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE)





# SCHLUSS JETZT!

Aufhören leicht(er) gemacht.



VON MATHIAS MAUL (TEXT) UND  
NATASCHA STELLMACH (FOTOS)

**B**rrrrrrrt, brrrrrt, brt, brzzZZZt. Während ich zusehe und fühle, wie die Tätowiernadel in meinem Oberarm unterwegs ist, denke ich an die vergangenen Jahre zurück; mit jedem Stich blitzen längst vergessene Szenen auf.

„So. What would you like to let go of? Erzähl einfach ... und wir schauen dann, welches Wort es am besten trifft“, hatte mich Natascha Stellmach zuvor gefragt, und mit der üblichen Überheblichkeit des Therapeuten, der sich gut zu kennen wähnt, glaubte ich, die Antwort zu wissen. Meinen Bericht der letzten Monate mit all den traumatischen Folgen einer „eigentlich“ einvernehmlichen Scheidung quittierte Natascha mit dem Griff zum Thesaurus. „Sehen wir mal, worum es hier wirklich geht“, sagte sie lächelnd, und nach kurzem Gespräch servierte sie mir ein Wort, das mir durch Mark und Bein ging.

Der Oberarm sollte es sein. Ohne Tinte, damit das Wort, nur durch die Wunde gezeichnet, langsam verschwindet ... und die daran gekoppelten Emotionen mitnimmt. Wie lange es dauern würde, bis es – jedenfalls äußerlich – verheilt wäre, wusste ich nicht. Vier, zwei, sechs Wochen? Brrrrrt, brrrrt, brrrautsch!rrrrt.

### Illusionäre Sicherheit

„Heute fange ich mit dem Joggen an!“ triumphieren jährlich wohl Hunderttausende Menschen am Neujahrstag, und an den ersten Januarwochenenden sind die Parks voll von flinken,

blitzblanken, neuen Laufschuhen – bis sie dann, gegen März, im Keller landen und den Park wieder den abgelaufenen Sohlen derer überlassen, die „schon immer“ laufen. Wer mit einer neuen Gewohnheit beginnt, hört per definitionem mit einer anderen Gewohnheit auf, wer zum Läufer wird, wird zum Nicht-Nichtläufer.

Die Entscheidung, mit dem Aufhören anzufangen, ist nur der erste Schritt; das Ende vom Alten gehört ebenso eingeläutet wie der Beginn des Neuen, denn etwas zu beenden ist ein Wechselspiel von Entscheidungen und Prozessen. Und ob eine alte Gewohnheit wirklich am Ende ist, weiß man erst dann, wenn sie sich eine Zeitlang nicht mehr gemeldet hat. Und selbst dies ist trügerisch: Wie soll ein Säuer wissen, ob er *wirklich* clean ist? Wenn er es einen Tag, eine Woche, ein Jahrzehnt ohne Alkohol aushält? Oder für den Rest des Lebens? Diese Sicherheit, die wir uns beim Beenden so sehnlich wünschen, ist genauso illusorisch wie die, „ab heute mein Leben lang“ jeden Morgen im Park zu joggen.

Wohl jeder Berater hat schon Klienten erlebt, die etwas beenden wollten oder mussten. Toxische Beziehungen, Jobs, Süchte, Religion, dauernde Streitereien im Team, was auch immer: „Das muss endlich ein Ende haben!“ hörte ich oft genug, sowohl von Klienten als auch von mir selbst. Was genau, also ganz genau jedoch dieses „das“ ist, ist oft schwer zu fassen. Standardbeispiel Prokrastination: Ist es das Herausschieben an sich? Der Testlauf der fünften To-do-Listen-Software? Oder vielleicht die Gläser Whiskey an den Abenden, an denen

es schon wieder nicht geklappt hat? „Naja, Herr Maul, ich will halt nicht mehr so viel rausschieben und endlich in die Aktion kommen.“ – „Ah ja, ist klar. Und was genau muss verschwinden, damit Sie zum aktionistischen Nichtrausschieber werden?“ – „Öhm.“

Hilfreich ist es, den Störer zu benennen oder wenigstens zu beschreiben, der aus dem inneren System verschwinden soll, und sich dabei – Systemiker bitte weghören – zunächst nicht um den weiteren Kontext (Freunde, Kollegen, Familie) zu kümmern. Der erste Schritt zum erfolgreichen Aufhören ist, wie so oft, den Dämon ans Tageslicht zu holen – oder im Zweifel zu zerren, so sehr er auch mit den Armen um sich schlägt. Es muss nicht immer so martialisch sein wie oben beschrieben (wobei es durchaus sehr, sehr hilfreich sein kann), aber eines muss es sein: deutlich und unmissverständlich.

Wenn der Dämon dann rappelt und zappelt, frage man sich, nicht ihn: Will ich's wirklich, *wirklich* loswerden? Die ehrlichste Antwort ist oft die, die am wenigsten weiterhilft, denn schließlich hat man das, was nun gehen soll, irgendwann selbst erzeugt und eingelagert. Und, ach ja, ist er überhaupt der Richtige? Oder hat er einen Stellvertreter geschickt? Nicht immer ist das, womit wir aufhören *wollen*, auch das, womit wir aufhören *sollten*, und sicher(er) werden wir nur durchs Experiment.

### Hart an der Grenze

Spätestens jetzt scheiden sich die Geister, wie man das Ende nun her- ▶



beiführt: Reicht es, das Thema an die Oberfläche zu holen und zu hoffen, es erledigt sich von alleine? Tatsächlich tut es das in vielen Fällen, denn durch die an sich paradoxe Intervention des Fokussierens auf das Problem scheinen wir Kräfte zu entwickeln, die es neutralisieren.

Der Streit zwischen dem Lager der vertrauenden Loslasser auf der einen („Vertrau dein Problem dem Universum an!“) und dem der pragmatischen Wegmacher („Na? Naa? Ist das Gefühl noch da?“) auf der anderen ist bei näherer Betrachtung lösbar, wenn man einen Weg findet, den Prozess ziemlich genau auf der Grenze zwischen Bewusstsein und Unbewusstem zu platzieren.

Ob mit einem Bloodline-Tattoo oder Klebezettelchen im Notizbuch oder Kalender-Erinnerungen, deren Frequenz mit der Zeit nachlässt, oder oder ... die Möglichkeiten, diesen Prozess zu steuern, sind grenzenlos. Solange der Dämon immer wieder ge-

kitzelt wird, und er wirklich der ist, den man wirklich sucht, wird er irgendwann verblassen.

Und dann, *plopp*, ist's weg.

Fünf Wochen später sah mein Oberarm so aus wie zuvor – die „Wortwunde“ war über die Tage verblasst und dann verschwunden. Zugegeben: Ich war ein bisschen traurig darüber, schließlich waren wir uns (in dieser Deutlichkeit) doch gerade erst begegnet! Tatsächlich berichtet Natascha Stellmach, dass Traurigkeit oft eine Begleiterscheinung ist, wenn die Tattoos verschwinden – was nicht wenige Träger überrascht.

Wenn sich mein Dämon(chen) heute wieder meldet, schaue ich kurz auf meinen Arm – manchmal sieht es so aus, als könnte ich noch einen winzigen Schatten der Wunde erkennen, und ich glaube, irgendwo gibt es noch einen Rest, der mit dem Aufhören einfach nicht aufhören will. Aber das ist, irgendwie, auch ganz schön beruhigend. ◀◀

### Zu den Autoren



#### Mathias Maul

ist Autor von „Vom Coach zum Unternehmer“ (Junfermann 2012) und Marketingberater, der seine Mandanten vor allem auch darin begleitet, mit Altem aufzuhören, um Neues in die Welt zu bringen.



Philippe Ortmann

#### Natascha Stellmach

war in den 90er-Jahren in der Schmerztherapie und im Stress-Management tätig, bevor sie Fotografie studierte und professionelle Künstlerin wurde. THE LETTING GO war bereits Teil zahlreicher Ausstellungen. Seit 2013 bietet sie ihren einmaligen Prozess auch in Einzelsessions an und kooperiert weltweit mit Psychotherapeuten. [thelettinggo.net](http://thelettinggo.net)

*Was hält dich davon ab, DAS ZU TUN*  
WAS DICH GLÜCKLICH MACHT?



Themen-  
magazin  
No. 1

## Beruf UND Berufung

**Bist du am  
richtigen Platz?**

*Schule und dann?*  
Gerald Hüther

*Visionssuche*  
Sylvia Koch-Weser

*Erkenne deine Bestimmung*  
Eckart Tolle

*Wie Arbeit glücklich macht*  
Veit Lindau

*Veränderung ist jetzt dran*  
Robert Betz

*Erfolgreich sein*  
Irina Dittert



*Kleine  
mut-macher  
als Geschenk!*

EINFACH BESTELLEN ➡ [WWW.MAAS-MAG.DE](http://WWW.MAAS-MAG.DE) ➡ [BESTELLUNG@MAAS-MAG.DE](mailto:BESTELLUNG@MAAS-MAG.DE)



# „WIR LIEBEN UNS DOCH!“

Wirklich? Wenn Paare sich trennen,  
reden die „inneren Kinder“ mit.



VON PETER BARTNING

**N**icht nur reale Kinder leiden, wenn ein Paar sich trennt, sondern auch die „inneren Kinder“. Die werden nur selten beachtet, obwohl sie sich vehement durch Gefühle melden. Doch wir schieben sie meist „auf die Situation“. Jedoch kann es für die Arbeit mit Paaren äußerst nützlich sein, die aktuell reale Situation von dem Zustand zu unterscheiden, in dem sich unsere inneren Kinder befinden.

Das innere Kind ist ein symbolhafter Ausdruck für jene Teile unserer Psyche, die die Kindheit in allen Altersstufen repräsentieren. Da gibt es innere Kleinkinder, innere Säuglinge, innere Teenager usw. Alle Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle aus früheren Altersstufen sind unauslöschlich in unserem Gehirn gespeichert, wo sie jederzeit reaktiviert werden können. Diese Gefühle können sehr schön, aber auch sehr problematisch sein.<sup>1</sup>

In der Arbeit mit Paaren begegnen uns Trennungen auf vielerlei Weise:

- Nahezu unbemerkt wächst über Jahre unterbewusst eine Distanz. Bis beide „nebeneinander her leben“, wie „Bruder und Schwester“ oder wie auch immer in der Therapiearbeit das genannt wird. Hier wie auch in den anderen Beispielen können die internalisierten Vorbilder der Eltern wirken, denen die inneren Kinder dann gehorsam nach-eifern.

Denn wir Menschen sind „lernende Wesen“, denen fast alles erst beige-

bracht werden muss: Essverhalten (wir könnten auch „fressen“) genauso wie Umgangsweisen im Alltag: Jede/r von uns hat auch ein Partnerschaftstraining absolviert, nämlich wie die Eltern miteinander umgingen. Herzlich? Mit erfüllter Erotik? Oder mehr distanziert? Gar im Dauerstreit? – Wie fühlten wir uns als Kind dabei? Glücklich und geborgen? Zufrieden, weil es den Eltern gut geht? Oder irritiert oder ängstlich? Hin- und hergerissen und hilflos ausgeliefert? Derartige Gefühle prägen von Anfang an das Leben eines Kindes und werden dann unterbewusst als Matrix für die eigene Paarbeziehung genommen.

- Fast alltäglich ist folgende Beobachtung: Oft herrscht bei Paaren eine unterbewusste Angst vor „zu viel“ Nähe. Und wenn dann ein Partner die unterbewusste Grenze Richtung Nähe überschreitet, geht der andere mehr oder weniger schnell auf Distanz. Wenn etwa ein Paar nach einer sehr befriedigenden Liebesnacht mit wonnevoller Verschmelzung (wie sie innere Säuglinge erleben können!) am nächsten Morgen nichts Besseres zu tun hat, als sich über irgendeine Nichtigkeit zu streiten, hat wahrscheinlich die Distanz-Automatik auf „Achtung, zu viel Nähe!“ geschaltet. Grund ist die Angst des inneren Kindes eines der Partner oder sogar beider, wenn beide irgendwann einmal in ihrer Kindheit nicht so rosige Erfahrungen mit „Nähe“ gemacht ha-

ben. Für das Paar ist der Streit eine legale Möglichkeit, sich wieder zu distanzieren.

- Endgültige Trennungen entstehen, wenn z.B. ein Partner aufgrund von Alzheimer sich erst unmerklich, dann nicht mehr zu übersehen in eine andere Welt verabschiedet. Und es gibt Trennungen durch Auseinandergehen, Scheidung, Tod. Diese endgültigen Trennungen werden oft als unendlich schmerzhaft erlebt, besonders wenn eine längere und tiefe Beziehung zu Ende geht oder man noch immer verliebt ist. Die Situationen sind da überaus unterschiedlich, aber immer können sich innere Kinder aus allen Altersstufen und in unterschiedlichster Intensität melden. Solche Botschaften trägt der Betroffene dann natürlich auch mit in die Beratung und das Coaching.

Mögliche Botschaften der inneren Kinder

»Ich bin so unendlich traurig!« – Schmerz ist natürlich angebracht, sowohl beim Gegangenen wie auch beim Verlassenen. Jedoch ist es ein enormer Unterschied, ob man trauert oder ob man sich abgrundtief verloren fühlt, weil einem vermeintlich der Lebenssinn abhanden gekommen ist. Dann meldet sich nämlich das innere Kind zu Wort, und dessen völlige Hoffnungslosigkeit erscheint auch „legitim“, denn ein verlassenes Kind kann ja nicht ohne die Eltern überleben. ▶

<sup>1</sup> Siehe auch Peter Bartning: Haltet euch da raus! Von inneren Kindern und inneren Eltern. Praxis Kommunikation, Heft 3/2016, S. 14ff

# Hinter extremen Handlungen wie Stalking, Mord oder Familiendramen stecken sehr kleine, abgrundtief verzweifelte innere Kinder.

Als Erwachsene hingegen können wir durchaus weiterleben. Wir empfinden womöglich Sorge vor der Zukunft, vielleicht auch ganz handfest, weil etwa der Ernährer der Familie gestorben ist. Aber als erwachsene Menschen wissen wir – und wenn es nur im tiefsten Innern ist –, dass das Leben weitergehen wird.

»Ich habe so große Angst, alleine zu sein und immer alleine bleiben zu müssen!« – Die vielleicht angemessene gegenwärtige Angst wird vom inneren Kind auch in die Zukunft hineinprojiziert, weil Kinder und damit auch innere Kinder nur Gegenwart kennen und ihre gegenwärtigen Erfahrungen verallgemeinern.

»Ich bin so wütend, weil er mir das angetan hat!« – Ein inneres Kind in Wut kann sich mit Gedanken begnügen. Und es kann die Ausbildung hinwerfen, eine Wohnung verwüsten, die Grundlage ganzer Existenzen ruinieren oder Leib und Leben von anderen und sich selbst zerstören. Hingegen würde kein Erwachsener so dumm sein und diese extremen Dinge tun. Und wenn das wütende innere Kind vielleicht Amok laufen will, versagt ihm der reife Erwachsene die Rache, weil sie nicht glücklich macht. Insofern kümmert er sich gut um seine inneren Kinder.

Hinter extremen Handlungen wie Stalking, Mord oder Familiendramen stecken also sehr kleine, abgrundtief verzweifelte innere Kinder. Aus so manchen Nachrichten kennen wir die verheerende Wirkung von Menschen, die mit der Kraft eines Erwachsenen ausgestattet sind, sich aber weit entfernt von einer reifen, erwachsenen Haltung befinden.

»Ich werde nie wieder einen Partner finden!« Das resignierte innere Kind kann sich im Laufe der Zeit immer tiefer hinunterziehen und so für eine selbsterfüllende Prophezeiung sorgen. Damit nicht genug: Immer und immer wieder tragen Menschen in Trennung innere Debatten mit sich und den inneren Kindern aus, gehen in Sekundenschnelle immer wieder die komplette Paargeschichte durch, die jetzt als eine Art Steinbruch dient. Bis zur Trennung waren die Partner noch bereit, den anderen aus der Sicht eines verletzten, ängstlichen oder resignierten inneren Kindes überhöht darzustellen („Ohne ihn ist alles aus!“). Nun wird derselbe Mensch im nächsten Augenblick in Gedanken vom wütenden inneren Kind fertiggemacht. Der unterbewusste Grund für ein solches Verhalten liegt auch darin, dass die Betroffenen sich die Trennung damit erleichtern möchten.

Die inneren Kinder desjenigen Partners, von dem die Trennung ausgeht, könnten vielleicht jubeln: »Endlich bin ich frei!« Eine Frage könnte hier lauten: Von wem oder von was frei? In der Praxis höre ich dann: von den Verletzungen, die der Partner zugefügt hatte. – Das hat natürlich seine Berechtigung. Jedoch können wir auch schauen, ob der Betreffende ähnliche Verletzungen schon aus seiner Biografie kennt, durch Vater, Mutter oder Geschwister. Diese Erfahrungen könnten ihn besonders empfindsam gegenüber solchen Verletzungen durch den Partner gemacht haben. Sigmund Freud würde vom „Wiederholungszwang“ sprechen. Viele Trennungen ließen sich verhindern, wenn diese Themen aufgearbeitet würden.

Die inneren Kinder desjenigen Partners, der den anderen verlässt, könnten sich auch schlecht fühlen: »Ich schäme mich, dass ich das dem Partner/der Familie antue« – Scham bedeutet allerdings, dass jemand nicht zu dem steht, was er tut. Es ist eben das Gefühl eines inneren Kindes, nicht das des reifen Erwachsenen.

## Phasen der Trennung

Die grundlegenden Phasen des Loslösens von Sterbenden, die Elisabeth Kübler-Ross Ende der 60er-Jahre durch ihre Beobachtungen entdeckte, lassen sich auf Abschiede aus unterschiedlichsten Gründen übertragen.

**Nichtwahrhabenwollen.** „Das ist nicht wahr! Wir lieben uns doch!“ Die Psyche schaltet zuerst auf Schock und Starre. Der Betroffene bestreitet ein Ende der Beziehung und verbannt alle Aussagen darüber. Vor allem bei plötzlicher Trennung schaltet die Abwehr gnädigerweise alle anderen Reaktionen vorübergehend ab, bewahrt so die psychische Funktionsfähigkeit des Betroffenen und verschafft ihm erst einmal Zeit.

**Zorn.** Die Zielscheibe des wütenden inneren Kindes ist natürlich derjenige, von dem die Trennung ausgeht, natürlich auch diejenige Person, mit der die oder der Treulose eine Beziehung hatte oder noch hat. Die Zielscheibe vergrößert sich durch jene Personen, die von der Außenbeziehung gewusst, aber nichts gesagt haben, es trifft auch Personen, die es gesagt haben, im Weiteren dann das Schicksal, Gott usw. Verhandeln. „Bitte, bitte, verlass mich nicht; ich tue auch alles, was du willst!“ Das angstvolle innere Kind ist vor ab-



grundtiefer Verzweiflung bereit, sich noch mehr anzupassen und noch kleiner zu machen. Oder es versucht, mit dem Schicksal oder mit Gott zu verhandeln, damit das Ganze nicht wahr wird. **Depression.** Nichts geht mehr, »es hat alles keinen Sinn mehr!« Das verzweifelte innere Kind will sich nur noch verkriechen und die Decke über den Kopf ziehen. Für irgendwelche Handlungen hat es absolut keine Kraft mehr.

**Zustimmung.** Hier ist man wieder in der erwachsenen Welt angelangt. Als tätige Erwachsene erkennen wir immer mehr unsere Möglichkeiten und nutzen sie in zunehmendem Maße. Vielleicht ganz handfest, weil man nach langer Pause wieder arbeiten muss; manche erkennen auch die Chance, ganz neue eigene Seiten zu entdecken und neu gefordert zu sein in einer Situation, der man sich gewachsen zeigen möchte; vielleicht sind Kinder da, die ein erwachsenes Auftreten fordern – was auch immer: Man bejaht mehr und mehr die reale Gegenwart.

Das bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Man hätte sich das unter Umständen alles ganz anders gewünscht. Aber man hadert immer weniger, gibt der Resignation und Selbstvorwürfen des schamvollen inneren Kindes immer weniger Raum und nimmt die Situation zunehmend so an, wie sie ist.

An den vorsichtigen Formulierungen ist erkennbar, dass das ein längerer Prozess ist. Manche Menschen sind da recht ungeduldig, überspielen das alles vielleicht mit einem neuen Partner und meinen, es gehe ihnen dann gut. Doch solche Prozesse lassen sich nicht dauerhaft verdrängen. Irgendwann kommen sie wieder hoch, vielleicht in anderer Gestalt, beispielsweise als psychosomatische Krankheit. Deswegen ist es unbedingt empfehlenswert, Zeiten des Trauerns anzunehmen, statt sie abkürzen zu wollen. Und hier geht es immer sowohl um die Trauer des Erwachsenen als auch um den Schmerz, die Angst, Wut, Verzweiflung und Scham der inneren Kinder. ◀◀



#### Zum Autor

#### Peter Bartning

Theologe, Paartherapeut und Systemischer Supervisor. Bei Herder erschien zum Jahresanfang sein zweites Buch: „Das Innere Kind in der Paarbeziehung“.

[www.beziehungsheilung.de](http://www.beziehungsheilung.de)

## Neue Dialogführung lernen, neue Perspektiven und Kräfte freisetzen.



Michaela Friedl  
Institutsleitung

**EBL-Institut**  
Erweiterung der Berufs-  
und Lebenswelt  
[www.ebl-institut.de](http://www.ebl-institut.de)  
[michaela.friedl@gmx.net](mailto:michaela.friedl@gmx.net)  
Tel: 0049 (0)89-430 42 79

### Ausbildung zum Kommunikationstrainer nach dem Sozialen Prozess von Heinz Grill

Der nächste Lehrgang beginnt am 27. Januar 2017

Gerne führe ich einen Informationsworkshop auch in Ihrem Haus durch

Die Teilnehmer dieses Trainings lernen eine neue Dialogführung. Diese beruht auf der Fähigkeit jedes Menschen, durch den Gedankenprozess selbst neue Perspektiven und Kräfte freizusetzen.

#### Erweiterung des persönlichen Tätigkeitsfeldes durch folgende Inhalte:

- flexible Kommunikation, Empathiefähigkeit, freie Willensgrundlage fördern
- Unterscheidung von Ideal und Ideologie in der Praxis erarbeiten
- Logik und Rhythmus im Dialog in ihrer Bedeutung umsetzen



# RAUS AUS DER ALTEN PELLE

Eine kleine Geschichte über Rundumerneuerung.

VON **FABIENNE BERG**

**N**eulich war ich mit den Neffen meiner besten Freundin im Aquarium. Streichelzoo und kuschelige Koalas waren gerade bei den beiden out – Urtiere und gefährliche Fische mussten her! Also ließen wir den Zoo links liegen und gingen eine Straße weiter ins Aquarium. Dort bestaunten wir stundenlang allerlei Kriech- und Spinnengetier und schauderten wohligh beim Anblick geöffneter Krokodilmäuler und kreisziehender Piranhas, bevor wir kurz vor Schluss in die Schlangenabteilung kamen.

Emil und Jakob drückten sich die Nasen am Glas platt und waren sichtlich hingerissen von den aufregend gemusterten Gift- und Würgeschlangen. Ohne Frage, der Ausflug ins Aquarium war nach ihrem Geschmack. Doch nun meldete sich der Hunger und die beiden wollten gehen. Das kam auch mir sehr entgegen; für mich stand ohnehin im Vordergrund, den Jungs eine Freude zu machen. Mein Bedarf an eingesperrten exotischen Tieren war mehr als gedeckt. Also Abmarsch. Ich wollte schon zum Aufbruch blasen und die beiden wieder einsammeln, als Emil plötzlich aus der hintersten Ecke der Schlangenabteilung nach uns rief:

„Jakob! Fabienne! Kommt mal schnell her! Die Schlange hier zieht sich aus!“

Und tatsächlich, eine Hornvipera war gerade dabei, sich zu häuten, indem sie aus ihrer alten Haut herausschlüpfte wie aus einem Damenstrumpf. Langsam und bedächtig stülpte die Schlange die Innenseite ihrer alten Haut nach außen und erstrahlte darunter bereits in neuem Glanz. Faszinierend, wie die Natur das für sie eingerichtet hat.

Wenn das nur für uns Menschen so leicht wäre: einfach die alte Haut abstreifen und darunter wartet schon das neue Leben – glänzend und schön! Mit dieser Gewissheit und Sicherheit,

mit der Schlange sozusagen programmiert sind, würden wir Menschen nicht Trennungen und Endpunkte in unserem Leben völlig neu bewerten? Nicht mehr so viel jammern und zetern, wenn eine Veränderung ansteht, und das Neue aus Angst und Unsicherheit nicht mehr ewig vor uns herschieben. Stattdessen würden wir freudig ausrufen: „Jawohl, raus aus der alten Pelle! Schluss mit dem, was nicht mehr zu uns passt und uns quält! Her mit der Trennung! Weg mit dem alten Muster!“

Schlange müsste man sein! Ruhig und konzentriert und stets in Kontakt mit dem festen Grund vollzieht sich ihre Transformation. Ganz sicher und selbstverständlich. Denn die Schlange weiß, dass die Trennung von ihrer alten Haut gut für sie ist. So eine Schlange muss sich ständig verändern, um gleich zu bleiben. Die Transformation hilft ihr dabei, sich selbst treu zu sein.

Wenn ich an uns Menschen denke! Welche Anstrengungen wir oft auf uns nehmen, bloß um vor Veränderungen davonzulaufen. Wie ein Hamster im Laufrad rennen wir vor Konfrontation, Trennung und Veränderung davon. Laufen, rennen, rackern uns ab,

um am Ende doch nicht wirklich weiter oder gar bei uns selbst angekommen zu sein. Nein, das Leben muss uns erst aus unserem Rad heraus-schleudern, bis wir kapieren, dass es so nicht weitergehen kann. Das Ende muss uns unsanft vor die Füße geworfen werden, als dass wir es, da es doch unausweichlich scheint, selbst ruhig und mit Bedacht einleiten, so wie die Schlange es tut.

Das Ende gehört zum Leben so wie der Anfang. Es ist per se nichts Gutes oder Schlechtes. Es gehört einfach dazu. Alles ist wichtig: sich trauen loszulassen, neu zu beginnen, etwas aufzubauen, festzuhalten und sogar zu verteidigen, um es am Ende wieder loszulassen, wenn es so weit ist. Alles hat seine Zeit im Leben. Das weiß die Schlange schon lange.

Nachdem sie mit dem Häuten fertig war, wirkte die Schlange etwas erschöpft. Sie rollte sich auf dem Boden zusammen und machte ein Nicken. Hätte sie eine Gefährtin oder einen Gefährten bei sich im Terrarium gehabt, so hätte ihr die andere Schlange beim Aufwachen vermutlich gesagt: „Gut siehst du aus! Irgendwie verändert, aber ganz ehrlich: Das steht dir total!“

#### Zur Autorin

**Fabienne Berg**

Sprach- und Sozialwissenschaftlerin. Bei Junfermann sind ihre Bücher „Mut, Kraft und Liebe wünsche ich dir“ (2012) und „Übungsbuch Resilienz“ (2014) erschienen.

## FÜR MEHR KREATIVITÄT!

Materialien für mehr Kreativität in Beratung und Coaching



### Kartensets

Gefühle · Themen · Charaktereigenschaften · Fähigkeiten ...

### Lebenslauftreppe

In welcher Lebensphase befinde ich mich? Wo stehe ich? Welche Überschrift hat die Lebensphase? Welche Themen gibt es? Was sind meine Ziele?



Perspektiv**blick**

**Katalog 6 kostenlos anfordern**

[www.perspektivblick.de](http://www.perspektivblick.de) · 0441 / 505025-5



# WAS ICH NOCH ZU SAGEN HÄTTE ...

Wie man sich gegenseitig vergeben kann,  
auch wenn noch nicht alles gesagt ist.



VON ADRIAN SCHWEIZER<sup>1</sup>

**E**in halbes Jahr, nachdem meine Mutter an Krebs gestorben war, hat sich mein Vater erschossen. Das ist gut zehn Jahre her. Wir hatten alle geglaubt, dass er mit 80 Jahren sein Leben noch einmal in die eigenen Hände nehmen würde, aber wir täuschten uns. Ich war so wütend auf ihn, dass ich seinen toten Körper fast eine Stunde lang anschrie, als ich mich mit meinen Brüdern von ihm verabschiedete. Da hat man einem wichtigen Menschen in seinem Leben noch etwas zu sagen. Und dann ist der einfach weg. Ich wusste nicht, wohin damit. Ich habe mich daraufhin in die Literatur eingelesen und ein Format entwickelt, das ich vielfach getestet habe.

### Aus dem tibetischen Totenbuch

Sogyal Rinpoche<sup>2</sup> geht davon aus, dass wir einem Verstorbenen den Weg in sein Leben nach dem Tode erleichtern können. Die Tibeter nehmen sich dafür 49 Tage Zeit. Wichtig sei dabei, schreibt Sogyal Rinpoche, dass wir die gegenseitige emotionale Verknüpfung lösen, damit wir selbst frei weiterleben könnten und auch die Verstorbenen die Bindung an ihr vergangenes Leben verlieren.

Die tibetische Tradition schlägt deshalb vor, das, was wir dem Verstorbenen noch zu sagen haben, in einer Art Rollenspiel tatsächlich mitzuteilen.

Wir können uns vorstellen, der Verstorbene wäre mit uns im Raum, und dann sagen wir ihm, was noch zu sagen ist. Wir nehmen danach den Platz des Verstorbenen ein, lassen auf uns wirken, was wir gerade gesagt haben, fühlen uns in den Verstorbenen hinein und antworten. Das machen wir so lange, bis wir in beiden Rollen ein gutes Gefühl haben. Dann verabschieden wir uns.

Ich habe einen solchen Austausch mit meinem Vater durchgespielt und es hat mich sehr erleichtert.

Einige Jahre später traf ich eine Frau, der es mit einer stark erweiterten Version dieser Übung gelang, sich endgültig von ihrem Vater zu verabschieden. Und es gelang ihr damit auch, sich aus der Depression, in die sie durch den Tod ihres Vaters gefallen war, zu befreien.

### Ich habe versagt!

Jennifer<sup>3</sup> war IT-Architektin in einer Großbank in London. Sie erzählte mir in der West Lodge Park Mansion, in der Nähe von Enfield, folgende Geschichte:

„Vor drei Jahren erkrankte mein Vater an Krebs. Meine Mutter starb schon vor über zehn Jahren nach einem Verkehrsunfall, und seitdem lebte mein Vater bei uns im Gartenpavillon. Mein Mann hatte von seinen Eltern eine Villa mit Park geerbt und mein Vater kümmerte sich liebevoll um den Garten. Als die Ärzte sag-

ten, dass er nicht mehr lange zu leben habe, entschlossen wir uns, ihn nicht in eine Palliativ-Klinik zu geben, sondern ihn bei uns zu Hause im Sterben zu begleiten. Mein Mann, meine drei Söhne und ich haben uns diese Arbeit geteilt, und ich habe viele wunderbare Stunden mit meinem Vater erlebt. Nun war es leider so, dass ich in meinem Job zu der Zeit ein IT-Projekt starten musste und ich konnte immer weniger Zeit mit ihm verbringen. Sehr viel von dem, was ich ihm noch sagen wollte, blieb ungesagt und es trat dann das ein, was ich heute als totales Versagen meinerseits interpretiere: Mein Vater starb, als ich in der Firma war! Ich habe mir schwerste Vorwürfe gemacht und wurde depressiv. Mein Arzt hat mir Medikamente verschrieben und ich bin nun aus dem Gröbsten raus. Trotzdem arbeitet mein Versagen immer noch in mir. Wenn Sie mir helfen könnten, da rauszukommen, wäre ich Ihnen sehr dankbar!“

Als Erstes habe ich Jennifer gebeten, sich vorzustellen, wo im Raum ihr Vater wäre, wenn er jetzt energetisch da wäre. Wichtig war mir dabei, dass sie versucht, eine vermutlich nicht bewusste Materialisierung ihres Vaters aufzubauen. Wobei Größe, Aussehen usw. nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen müssen.<sup>4</sup>

Jennifers Vater war lebensgroß, schaute sie an und stand etwa einen halben Meter rechts von ihr. Er war so groß wie sie und sie schauten ▶

<sup>1</sup> Für Grafiken, Verbesserungsideen und Durchsicht des Textes bedanke ich mich herzlich bei Rainer Wawrzik: rainer.wawrzik@web.de

<sup>2</sup> Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Fischer, 2004

<sup>3</sup> Name geändert.

<sup>4</sup> Ich verwende hier Teile des sozialen Panoramas von Lucas Derks, wie ich es bereits in meinem Artikel über Mobbing „Es ist ein Mindgame, Freunde“ in PK 4/16 beschrieben habe. Wer mehr wissen möchte: Lucas Derks: Das Spiel sozialer Beziehungen: NLP und die Struktur zwischenmenschlicher Erfahrung. Klett-Cotta, 2014

# Im nächsten Schritt nach den logischen Ebenen von Robert Dilts suchten wir Ressourcen auf der Identitätsebene.

sich an. Ich bat Jennifer, in die „3rd position“ zu gehen, das heißt, sich selbst und auch ihren Vater von einem Beobachterposten aus zu betrachten. Damit diese Position wie auch ihre eigene (1st position) und die des Vaters (2nd position) stabil blieben, markierten wir sie am Boden. Um sicherzugehen, dass sie sich nun wirklich „draußen“, auf der 3. Position, befand, bat ich sie um eine Aussage über die Größe ihres Vaters: War er kleiner, gleich oder größer als lebensgroß? Diese Frage kann nur beantworten, wer nicht mehr assoziiert ist, also sich nicht mehr in der 1. oder 2. Position befindet!

„Jenny, nun spüre bitte in dich, schau deinen Vater an und sag ihm, was du ihm noch zu sagen hast!“  
Jennifer ging in die 1. Position und sprach mit ihrem Vater Paul. Sie wein-

te dabei und es dauerte über 30 Minuten, bis sie ihm alles, was sie ihm noch sagen wollte, gesagt hatte.

„Nun komm bitte wieder raus, sieh dich und deinen Vater von außen, nimm dann die Position deines Vaters ein, höre, was Jenny dir zu sagen hat, und gib, wenn nötig, eine Antwort.“ Jenny spürte als Paul den Worten nach, die Jenny gesagt hatte, und antwortete ihr. Danach sollte sie sich wieder in die 1. Position begeben und spüren, wie das bei ihr ankam. Und notfalls etwas erwidern. Auf den unterschiedlichen Positionen tauschte sie sich mit ihrem Vater über 20 Minuten aus, bis alles gesagt war. Anschließend bat ich Jenny, sich auf beiden Positionen jeweils beim anderen für die gemeinsam verbrachte Lebenszeit zu bedanken.

„Jenny, wie fühlst du dich jetzt?“

„Erleichtert und viel, viel besser.“

„Und Paul?“

„Ebenso!“

Ich fragte sie, ob der Abstand zwischen ihr und ihrem Vater immer noch stimmt. Sie stellte fest, dass der Vater sich etwas entfernt hat und dass dieses „Gehen“ beide erleichtere.

„Was hält euch beide nun davon ab, diese Erleichterung zu vollenden, so dass ihr euch beide vollständig gehen lassen könnt?“

## Den Vater gehen lassen

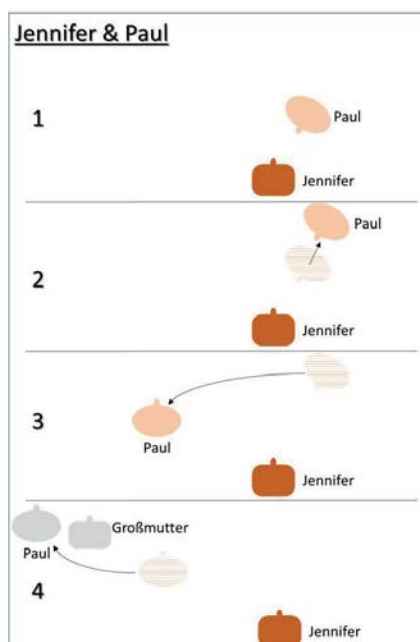
Jennifer stellte fest, dass es bei ihr die Fürsorge ist: Sie fühlt sich nach wie vor für ihren Vater verantwortlich. Bei Paul war es „Sicherheit“. Er hatte Angst vor dem, was nun kommen würde.

In diesem Schritt habe ich die positiven Absichten der beiden her-

ausgearbeitet, das Motiv, das beide anleitet, so zu handeln, wie sie handeln. Im nächsten Schritt nach den logischen Ebenen von Robert Dilts suchten wir Ressourcen auf der Identitätsebene. Ich fragte Jennifer, welche Charaktereigenschaften sie und Paul gebrauchen könnten, damit sich die positiven Absichten noch besser erfüllen und sie sich außerdem auch gegenseitig loslassen könnten. Bei Paul waren es Mut, Zuversicht und Kraft. Bei Jenny waren es Vergebung, Vertrauen und Selbstverantwortung.

Ich bat Jenny, Momente in ihrem Leben zu finden, in denen sie diese Ressourcen ganz intensiv wahrgenommen hatte, je einen Moment für jede Ressource. Ich bat sie, sich voll in diese Momente hinein zu assoziieren und mit den dort erlebten Gefühlen sich zuerst mit der „Gestalt“ ihres Selbst und dann mit der ihres Vaters zu verschmelzen. Zuerst bei sich selbst, dann bei ihrem Vater. In beiden fühlte sie sich mit jeder neuen Ressource noch freier als zuvor. Dabei rückte auch Pauls „Materialisierung“ weg von Jennifer, die ihren Vater am Ende drei Meter rechts von ihr wahrnahm. Er schaute sie nicht mehr an, sondern blickte in die gleiche Richtung wie sie.

Nun wollte ich noch prüfen, ob die Eigenschaften, die Paul jetzt hatte, denen entsprechen, die Jennifers Tote in ihrem sozialen Panorama haben, und zwar jene Toten, mit denen sie im „Reinen“ ist. Ich bat sie deshalb, sich einen der Verstorbenen vorzustellen, mit denen sie in Frieden lebt. Sie wählte ihre Großmutter und verglich die Gefühle, die sie ihr gegen-



Grafik: Rainer Wawrzik



über hegt, mit ihren Gefühlen Paul gegenüber. Sie erkannte noch Reste von Verlassenheit, während in ihren Gefühlen ihrer Großmutter gegenüber große Ruhe herrschte. Zudem war ihre Großmutter bedeutend weiter entfernt von ihr als Paul und befand sich im Raum viel weiter oben: Sie schwebte etwa zwei Meter über ihm. Als positive Absicht erkannte Jennifer bei der Großmutter den Wert Freiheit („Ich lebe frei mein nächstes Leben“).

Wir bestimmten abermals die Ressourcen, in welchen Jennifer ihre positive Absicht gegenüber Paul (Fürsorge), seine gegenüber ihr (Sicherheit) und ebenfalls die der Großmutter (Freiheit) noch besser erfüllen konnte. Tatsächlich bewegte sich Paul danach weiter weg und nach oben, bis er fast am gleichen Ort schwebte wie die Großmutter, und Jennifer fühlte Dankbarkeit dafür, was sie von ihrem Vater hatte lernen dürfen.

Ich testete dieses neue System ihres

Panoramas noch aus der 4. Position, gewissermaßen von einem höheren Standort aus, an dem wir das gesamte System betrachten können, in dem wir dissoziiert von allen Rollen sind und assoziiert mit dem großen Ganzen. Auch da war alles okay. Nach etwa drei Wochen war die Depression vollständig verschwunden, und der Arzt konnte Jennifer als geheilt aus seiner Therapie entlassen.

In der Folge habe ich dieses Format noch viele Male angewendet und lehre es mittlerweile auch. Meine Mandanten konnten damit immer den Knoten der gegenseitigen Verwicklungen lösen. Vermutlich ist die Kombination aus NLP, der Technik aus der tibetischen Tradition und dem sozialen Panorama von Lucas Derks besonders effizient.

Ich habe das Format übrigens auch bei mir und meinem eigenen Vater angewendet, und so konnten wir uns gegenseitig vergeben. Und auch uns selbst. ◀◀



#### Zum Autor

**Adrian Schweizer**

Rechtsanwalt, Mediator und Executive Coach. Er lehrt an den Universitäten Hagen und Karlsruhe sowie an der Hochschule Luzern.

[www.adrianschweizer.ch](http://www.adrianschweizer.ch)

*"Die Zukunft hängt davon ab  
was wir heute tun."*

*– Mahatma Gandhi*

Danke für Ihre Treue und Wertschätzung, Ihre zahlreichen positiven Rückmeldungen, Ihre wertvollen Anregungen und Ideen und die vielen netten Kontakte und Begegnungen!

Für die kommenden Feiertage wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie eine schöne und friedliche Zeit sowie einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr Praxis Kommunikation-Team

Regine Rachow

Monika Köster

Simone Scheinert

Jochen Martini

# LETZTE DINGE

Wie Menschen ihren Frieden machen.  
Und loslassen.

Blick in eine Palliativ-Station in Leipzig.

VON REGINE RACHOW

Wer diese Station betritt, schaltet unwillkürlich einen Gang zurück. Abgeblendetes Licht säumt die Decke des Flures, warme Farben an den Wänden, in den Nischen hohe Vasen mit frischen Blumen. Breite Türen, durch die sich mühelos Pflegebetten schieben lassen ohne anzuecken. Wer eine der Kliniken betätigt, weiß hinter der Tür einen Menschen, der in aller Regel eine High-End-Medizin hinter sich hat. Und vor sich seine letzten Monate, Wochen, Tage.

Jeden Dienstag und Freitag betritt Gerd Voigt diesen Flur der Palliativ-Station von St. Elisabeth im Leipziger Stadtteil Connewitz, in der Hand eine Tasche mit seinen Klangschalen und im Kopf Namen und Zimmernummern von drei, vier Patienten, mit denen er heute verabredet ist. Auf Höhe der Stationszentrale nimmt ihn manchmal die Oberschwester dezent beiseite, um etwas zu besprechen. Zum Beispiel wer von den Neuzugängen die Klangschalen ihrem ersten Eindruck zufolge besonders gebrauchen könnte.

Wie Herr K. damals. Der sei, so erinnert sich Gerd, der Oberschwester „ein bisschen kopflastig“ vorgekommen. Vielleicht kriegen wir da was hin, habe sie gesagt. Alles klar, sagte Gerd. „Kriegen wir!“

Später stand er vor Herrn K.s Zimmertür, öffnete sie, lugte vorsichtig hinein und sprang, wie er es meist tut, mit einem Mal ins Zimmer.

„Ta-ta! Da bin ick!!“

„Wieso: Ick?“ rief Herr K., Anfang Siebzig, prompt zurück. Er saß auf

seinem Bett. „Kommst du etwa aus Berlin?“

„So isset! Und ich hab Klangschalen dabei.“

„Ja, die Schwester hat schon so was erzählt. Na, dann setz dich mal hierher. Ich komm auch aus Berlin.“

Gerd erinnert sich, wie Herr K. auf seinem Bett ein Stück zur Seite rückte und mit der Hand auf den Platz neben sich klopfte: „Hier! Aufs Sofa.“

Von Klängen getragen

Er arbeitet gern mit Überraschungsmomenten. Das lenkt den kritischen Geist ab, sagt Gerd. „Die ersten Sekunden entscheiden, ob du mit jemandem arbeiten kannst.“ Den Begriff Klangschalen-Massage mögen viele kennen – nur wenige haben eine klare Vorstellung davon. Es fühlt sich fremd an.

Auch deshalb hilft es, wenn Gerd bei seinen Patienten an Gemeinsamkeiten anknüpfen kann. Ein Hobby, eine Neigung, eine Person, die man kennt. Oder Berufliches. Ein Patient war Bauleiter gewesen, wie Gerd selbst, der Bauingenieur studiert hatte. Klar, ging es da um Geschichten vom Bau. Viele mögen sein Berliner Idiom. Bei Herrn K. stellte sich rasch heraus, dass er Ende der 50er-Jahre mit seinen Eltern in jenem Kiez gewohnt hatte, in dem dann Gerd geboren wurde. „Nur ein paar Straßen weiter!“ Das verbindet.

Gerd Voigt betreibt eine Gesundheitspraxis in Leipzig. Er ist Kinesiologe, Coach und Gesundheitsberater und ließ sich auch in der Arbeit mit Klangschalen ausbilden. Seit 2012 unterstützt er das Team von Ärzten und

Pflegekräften der Palliativ-Station von St. Elisabeth. Das Anliegen dort versteht er so: Menschen, die unheilbar an Krebs leiden, ein Stück Lebensqualität zu schenken. Auf Station unterbleibt deshalb alles, was das Leiden vergrößern könnte. Keine Apparate, die sedierte Körper automatisch mit Luft versorgen. Keine aggressive Chemo. Stattdessen Schmerzmittel in angemessener Dosis, auf die die Patienten individuell eingestellt werden. Und so viel Entspannung wie möglich. Unter anderem dafür hat das Palliativ-Team neben Gerd noch eine Musiktherapeutin engagiert.

Meist wird er schon erwartet. Gerd platziert dann seine Klangschalen auf dem Bett, blanke messingfarbene Gefäße unterschiedlicher Größe, die er nacheinander mit einem Schlegel anschlägt – am Kopfende, an den Füßen, in der Körpermitte. Dort, wo es seinen Patienten angenehm ist. Manche wollen erst ein bisschen reden. Andere machen sich gleich lang und schließen die Augen. Rasch ist der Raum von Tönen erfüllt, hellen, dunklen, sie schwellen an und wieder ab, überlagern sich und weben einen Klangteppich wie von tausend und einer Nacht. Der Körper nimmt die Schallwellen auf, und die bahnen sich gewissermaßen ihren Weg durch Fasern und Gewebe und regen die Zellen an mitzuschwingen. Und irgendwann, sagt Gerd, fühlst du dich von den Klängen getragen. Und lässt los.

Mit sich im Reinen sein

Bei vielen Patienten ist der Krebs soweit fortgeschritten, dass sie auf ▶



# Diese Menschen wollen ihren Frieden. Sie wollen mit sich im Reinen sein.

der Station sterben. Manche werden zuvor in das Hospiz von St. Elisabeth verlegt. Zuweilen wird jemand nach Hause entlassen, der kommt dann in aller Regel nach ein paar Monaten wieder. Die meisten Patienten wissen, wie es um sie steht. Sie haben das Bedürfnis zu reden, und manchmal beginnen sie damit ganz unvermittelt. Dann schlagen sie mitten in der Therapie die Augen auf und erzählen. Von früher. Von den Sorgen, die sie sich machen, ihren Gedanken und Gefühlen, die sie ihren Angehörigen meist ersparen.

In Gerd finden sie ein Gegenüber, dem sie nichts vorzumachen brauchen. Sie können sich geben, wie sie sind. Dürfen weinen. Dürfen über Späße lachen. Lachen? Ja. Das tun die meisten gern. Gerd sagt: „Ich geh ungern aus dem Raum, wenn wir nicht einmal gelacht haben.“



Gerd Voigt

Es geht auch um letzte Dinge, ja. Jemand würde so gern noch einmal sein Lieblingscafé im Barfußgäßchen besuchen. Eine Malerin ohne familiären Anschluss will einer Kunstschule eines ihrer Gemälde schenken, doch sie fühlt sich zu schwach dafür. Gerd stellt den Kontakt her und arrangiert die Übergabe. Für seine Patientin schneidet er diesen kleinen feierlichen Akt mit und auch die Wünsche der jungen Menschen an die Künstlerin. Sie war glücklich, als sie es sich anhörte, erzählt Gerd. Und er erinnert sich, wie begeistert Herr K. von seinem Urenkel erzählte. Seine Enkelin hatte in St. Elisabeth, zwei Etagen über der Palliativ-Station, gerade entbunden und ihren Großvater mit dem Neugeborenen besucht.

Diese Menschen wollen ihren Frieden, sagt Gerd. Sie wollen mit sich im Reinen sein. Und manchmal holt er sich von ihnen die Erlaubnis zu einer Frage: Wenn du auf dein Leben zurückblickst – an welcher Stelle, an welchem Punkt würdest du heute etwas anders machen, wenn du könntest. So viel ist es gar nicht, erstaunlicherweise. Das verpasste Musikstudium, das Zögern in einer ganz bestimmten Entscheidung, eine unbeherrschte Reaktion. Jemand sagte: Ich hätte damals eine Wohnung mit Balkon nehmen sollen. Es sind Gedanken meist ohne Groll. Als ginge es darum, nur noch einmal drauf schauen zu können. Und zu sagen: So war es. Und nun ist es auch gut.

„Wir sehen uns!“

Gelegentlich spürt Gerd, dass es mit einem Patienten bald zu Ende geht.

Manchmal kann er sich noch verabschieden. Zum Beispiel von der Malerin. Er erinnert sich an den Tubus, der ihr das Atmen erleichtern sollte. Doch sie konnte nicht mehr sprechen. Er nahm Blickkontakt zu ihr auf und sagte: Ich verabschiede mich von dir, Tine. Wir hatten eine schöne Zeit. Und: „Wir sehen uns!“ Er erinnert sich, wie sie ihn mit ihren Augen angeblinzelt habe.

Manchmal bitten Angehörige ihn um eine Abschiedszeremonie. Wie bei Herrn K. Die Familie verabredete sich am Krankenbett, Gerd unternahm eine Klangreise mit den Anwesenden, eine mentale Reise zu den guten Momenten des gemeinsamen Lebens mit Herrn K. Er ermunterte jeden, selbst eine Klangschale zu greifen, sie zu probieren, durch den Raum zu gehen und dann zu Herrn K. zu treten und zu sagen, wofür er ihm danke. Und was er ihm mit auf den Weg geben möchte. Und als Gerd sah, dass alles gut lief, zog er sich zurück, wie stets bei solchen Zeremonien. Am nächsten Tag rief ihn die Tochter von Herrn K. an und sagte ihm, dass ihr Vater gestorben sei. Er sei ganz ruhig eingeschlafen.

Wie verändert ihn diese Arbeit? Sie macht feinfühler, sagt Gerd. Du gehst im Alltag anders mit den Dingen um. Die bekommen ein anderes Gewicht. Jeder Moment könnte das „letzte Mal“ gewesen sein. Und natürlich überlegst du, wie es wäre, wenn du selbst auf dieser Station liegen würdest. „Es geht ums Loslassen, ja.“ Und es geht auch um die eigene Geschichte. Ums eigene Loslassenkönnen.

Gerd Voigt ist Ende Fünfzig. Er hat jüngst mit dem Fußball aufgehört.

Und er erzählt, wie sein sportlicher Ehrgeiz ihn „ewig“ daran hinderte. Wie die jungen Burschen auf dem Feld längst an ihm vorbei stürmten, ihm den Ball abnahmen. Wie er sie einfach nicht mehr einzuholen vermochte. Er erinnert sich, wie noch in der Alte-Herren-Mannschaft sein Kreuz nach dem Training so zerschunden war, dass er zu Hause auf allen Vieren die Treppe hochkroch. Und wie seine Frau ihn sanft verspottete, weil er einfach nicht loslassen konnte.

Einmal klagte eine Patientin lang und breit über ihre Sorgen. Ob sie sich auch immer richtig ernährt habe. Ob sie jetzt die richtige Diät bekomme. Und ob überhaupt alles mit rechten Dingen zugehe. Schließlich wolle sie die Station ja bald wieder verlassen. Gerd hörte sich das eine Weile an. Dann fragte er sie, ob er ihr eine Geschichte erzählen dürfe. Und er erzählte von seinem Fußball.

Schon das vergebliche Wettrennen mit den jungen Burschen amüsierte sie. Bei der Stelle mit den alten Herren begann sie zu glucksten. Und als er ihr vormachte, wie er sich unter den Augen der spottenden Gattin am Treppengeländer hochgezogen hatte, brach die Patientin in schallendes Gelächter aus. Sie lachten gemeinsam. Als sie sich wieder beruhigt hatten, fragte er vorsichtig: „Kann es sein, dass auch Ihr Thema das Loslassen ist?“

Sie nickte. Ganz ruhig und selbstverständlich.

„Und wie wäre es, Sie würden hier damit beginnen?“

Fotos Copyright Stefanie Schumacher



**Zur Autorin**

**Regine Rachow**

freiberufliche

Wissenschaftsjournalistin,

Trainerin, Beraterin in

Mecklenburg-Vorpom-

ern. Chefredakteurin

von PRAXIS

KOMMUNIKATION.

208 Seiten, kart., mit CD • € (D) 25,- • ISBN 978-3-87387-921-8



Klaus-Peter Pfeiffer

## Coaching mit Magie

Zauberhafte Methoden für Coaches,  
Trainer und Führungskräfte

Was haben Coaching und Bühnenzauberei gemeinsam? Kann man das eine mit dem anderen verbinden? Genau das tut Klaus-Peter Pfeiffer. In diesem Buch beschreibt er, wie durch das Denken eines Zauberers Probleme zu Ressourcen werden können.

Und wie denkt ein Zauberer, wenn er ein Zauberkunststück vorführt? Er muss glauben, dass er beispielsweise „wirklich“ einen Tisch zum Schweben bringen kann. Gleichzeitig muss ihm klar sein, dass es eigentlich nicht geht. Und dennoch „kann“ ein Zauberer das. Und wenn er an seine Zauberei glaubt, überträgt sich das auf die Zuschauer, dann ist es mehr als ein Trick.

Dieses Buch gewährt Ihnen einen Einblick in das Denken eines Zauberers. Mehr noch: In zahlreichen praktischen Übungen und Fallbeispielen lernen Sie die Perspektive des Zauberers auf die Bereiche Coaching und Training zu übertragen. Klaus-Peter Pfeiffer lehrt Sie durch die Kunst der Verzauberung ein Stück heilsamer, verwandelnder Magie einzubringen – sei es bei Einzelnen, Teams oder in Unternehmen.

# WISSEN, KÖNNEN, TUN

Neue Lernkultur: Wie wir die Fähigkeit neu Erlerntes umzusetzen stärken können.



## VON GABRIELE FREUDENSTEIN

**L**ebenslanges Lernen, sich weiterentwickeln: Das ist zunehmend Anspruch von Unternehmen an ihre Mitarbeiter, um konkurrenzfähig und erfolgreich zu bleiben. Um fachlich fit zu bleiben und persönliche Kompetenzen auszubauen, können – und sollen – sich Mitarbeiter weiterbilden und dafür neben klassischen Seminaren auch Kurzformate, Coaching, Trainings-on-the-Job, E-Learning und anderes nutzen.

In unserer Branche spricht man dann gern von einer „neuen Lernkultur“ mit Lern- und Begleitungsangeboten, unkompliziert nutzbar, kosteneffizient und bedarfsorientiert. Die neue Lernkultur sieht Mitarbeiter als „selbstbestimmte Lerner“, die ihre Entwicklung in eigener Verantwortung vorantreiben. Das Mehr an Autonomie erfordert vom Einzelnen auch mehr Selbstorganisation. Und das zentrale Kriterium des Trainingserfolgs ist die Wirksamkeit der Veränderung im täglichen Handeln.

Wo treffen wir auf den Prototyp „selbstbestimmter Lerner“? Wie gut sind Mitarbeiter darin, Lernimpulse in wirklich nachhaltige Verhaltensänderung umzusetzen?

Die „Umsetzungskompetenz“ als wichtiger Teil einer neuen, selbstgesteuerten Lernkultur ist nach meiner Erfahrung noch nicht ausreichend berücksichtigt. Etwas wirklich nachhaltig neu oder anders als bisher zu machen, das Gelernte also wirksam in die Tat umzusetzen – dazu reicht entgegen dem verbreiteten Glaubenssatz nicht der Wille allein. Die Erfahrung zeigt außerdem: Menschen sind unter-

schiedlich stark in der Umsetzung von Lern- und Veränderungsimpulsen, es gibt so etwas wie eine „persönliche Umsetzungsstärke“, die individuell ausgeprägt ist.

Hier setzt das Konzept der Transferstärke an, das von Axel Koch an der Hochschule für angewandtes Management in Erding entwickelt wurde. Er analysierte dafür Qualitäten von „erfolgreichen Umsetzern“, und fasst in seinem Modell persönliche Kompetenzen der Selbststeuerung von Menschen zusammen, die gut in der Lage sind, ihre Lern- und Veränderungsimpulse schnell und dauerhaft in den eigenen Alltag einzubauen. Durch seine Forschung wurde der komplexe Begriff „persönliche Umsetzungsstärke“ greifbar und messbar. Es geht dabei um die Ausprägung bestimmter Überzeugungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die ich hier kurz vorstellen möchte:

- Offenheit für Fortbildungsimpulse. Mit welchen Erfahrungen und in welcher Haltung geht jemand in die Fortbildung? Viele Teilnehmer glauben, dass etwa die Übungen nicht auf das eigene Arbeitsfeld übertragbar sind. Oder die neue Verhaltensweise nicht zu ihnen „passt“, weil sie sich ungewohnt anfühlt.
- Selbstverantwortung für den Umsetzungserfolg. Wie gut kann jemand die Umsetzungsphase selbst strukturieren, wie stark ergreift er Initiative dafür, sucht Übungsgruppen auf oder nach Unterstützung. Oft hoffen Teilnehmer, die Veränderung stelle sich ohne eigenes Zutun ein, denn „irgendetwas bleibt ja immer hängen“.

# Vorsätze tatsächlich zu verwirklichen schaffen nur wenige, etwa 15 bis 25 Prozent.

- Rückfallmanagement im Arbeitsalltag. Wie gut ist jemand in der Lage, sich gegen den „alten Trott“ zu stellen, bis sich das Neue als Gewohnheit gefestigt hat? Oft ist es so, dass Teilnehmer in der Flut von Aufgaben wieder in alte Muster fallen und es ihnen unmöglich ist durchzuhalten.
- Positives Selbstgespräch bei Rückschlägen. Wie geht jemand mit unvermeidlichen Rückschlägen um, welche Erwartungen hat er an sich selbst? Teilnehmer gehen oft in einen destruktiven inneren Dialog oder sie können bereits erreichte kleine Fortschritte nicht als Erfolg erkennen.
- Chef, Teamkultur, Zeit für Neues. Natürlich spielen auch äußere Einflussfaktoren eine Rolle, und zwar als unterstützendes Umfeld, das an dieser Stelle beleuchtet und reflektiert wird.

Was „Transferstärke“ bedeutet, lässt sich anhand der Vorsätze zu Silvester verdeutlichen. Wir nehmen uns vor, etwas zu verändern. Unsere Motivation ist groß. Wir wissen um unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten unsere Vorsätze umzusetzen. Manche von uns beginnen auch damit. Sie tatsächlich zu verwirklichen schaffen nur wenige, etwa 15 bis 25 Prozent.

Die persönliche Umsetzungsstärke bzw. Transferstärke verhindert oder unterstützt unmittelbar, ob Weiterbildungsinhalte wirklich zum Tragen kommen. Den meisten Menschen sind jedoch weder ihre persönliche Transferstärke noch die Einflussfaktoren darauf bewusst. Die gute Nachricht lautet: Transferstärke kann gezielt ge-

fördert und entwickelt werden, und zwar mit der von Axel Koch entwickelten Transferstärke-Methode, die als Marke geschützt ist. Und am besten gelingt dies, wenn die persönliche Transferstärke parallel zu konkreten Weiterbildungsmaßnahmen entwickelt oder sogar in diese Maßnahmen integriert wird.

Verdeutlichen möchte ich das am Beispiel eines Auftrags aus dem Bankenbereich zur Entwicklung von Führungskräften, die für den Umgang mit ihren Mitarbeitern Coaching-Kompetenzen erwerben sollten. Da ging es um Haltung, Rollenklarheit und Coaching-Methoden, es ging um ein verändertes Verhalten in den typischen Interaktionen. Dafür gab es für zehn erfahrene Manager vier Präsenzworkshops, verteilt über ein Jahr.

Wir begleiteten den Lernprozess der Teilnehmer mit der Transferstärke-Methode, um parallel die individuelle Umsetzungsstärke der Teilnehmer zu stärken. Das heißt wir ermittelten zunächst die individuelle Transferstärke der Teilnehmer online anhand eines Fragebogens mit 41 Aussagen, die jeder in einer abgestuften Skala für sich einordnete („trifft zu – trifft nicht zu“). Es handelt sich um Aussagen zu Überzeugungen oder Verhaltensweisen, die in Kombination aller Faktoren die Umsetzungsstärke abbilden. Beispiele für solche Aussagen sind: „Wenn ich Verhaltensregeln aus Fortbildungen befolge, bin ich nicht mehr ich selbst.“ „Unter Stress verliere ich meine Vorsätze für neues Verhalten aus den Augen.“ „Mein Chef gibt mir von sich aus Rückmeldungen, inwiefern ich Lerninhalte aus einer Fortbildung in die Tat umsetze.“

Das Ergebnis ist ein strukturiertes, detailliertes und präzises Profil der individuellen Transferstärke des Teilnehmers: Wie ausgeprägt ist momentan seine persönliche Kompetenz, Lern- und Veränderungsimpulse nachhaltig in die eigene Praxis umzusetzen, und als wie unterstützend erlebt er dabei sein Umfeld. Damit sind klar momentane Stärken und auch Risikofelder reflektiert: Sichtweisen, Überzeugungen und gewohnte Verhaltensweisen, die einen Umsetzungserfolg behindern können. Ausgewertet wird das in einem persönlichen Gespräch. Denn Ziel ist, dass sich Teilnehmer in ihrer Umsetzungsfähigkeit verbessern. Das Profil enthält dazu auf der Basis des Analyseergebnisses individuelle Handlungstipps und Methoden, mit denen der Teilnehmer seine Risikofelder berücksichtigen und Störungen vermeiden kann.

Das Profil eines Teilnehmers beispielsweise zeigte unter anderem die klassische Erfolgsmusterfalle: der Änderung unserer Denk- und Verhaltensmuster steht die Erfahrung im Wege, dass wir damit bisher ja ganz gut zurechtkommen. Typischer Satz: „Es läuft ja, irgendwie.“ Der Teilnehmer ließ sich vom Tagesgeschäft stark treiben und fiel dann natürlich in alte Gewohnheiten zurück. Sein Ziel wurde es nun, eine neue Struktur für die notwendigen Teambesprechungen zu finden, die bisher nie stattgefunden hatten, weil ihm jedes Mal „etwas dazwischengekommen“ war.

Im Auswertungsgespräch wurde ihm das Muster bewusst und er setzte sich aufgrund der Handlungsempfehlungen zwei Ziele: Die eigene Verbindlichkeit erhöhen und ein aktives



## Der Online-Shop

für Psychotherapeuten,  
Coaches, Psychologen  
und alle angrenzenden  
Fachgebiete

versand-  
kostenfreie  
Lieferung

**psychologiebuch.de** bietet

- Über 30.000 lieferbare Bücher, E-Books, Fachzeitschriften, Fachartikel, CDs und DVDs u. v. m.
- News, Termine und Empfehlungen für Ihr Fachgebiet



[www.facebook.com/  
psychologiebuch.de](https://www.facebook.com/psychologiebuch.de)

Neugierig  
geworden?  
Dann stöbern  
Sie auf

[psychologiebuch.de](https://psychologiebuch.de)



Rückfallmanagement entwickeln. Im Coaching erarbeitete er sich konkrete Schritte und Aktionen, reflektierte den Nutzen, wenn er Formen der Verbindlichkeit zuließ, setzte sich mit Konsequenzen auseinander, die es haben würde, wenn er gleichgültig blieb. Und er organisierte sich Unterstützung durch seinen Vorgesetzten.

Die meisten Teilnehmer fühlen sich während des Auswertungsgesprächs gut erkannt, oft wie „ertappt“, mit welchen Denk- und Verhaltensweisen sie die eigene Umsetzung unbewusst selbst behindern. Vor allem helfen ihnen die konkreten Empfehlungen, ihre „Fallen“ künftig zu umgehen und damit weiterzukommen. Die typische Aussage: „Endlich etwas, was mir wirklich in der Umsetzung hilft!“.

Bei dieser Maßnahme wechselten sich Workshop-Module mit neuen Lerninhalten und Follow-up-Gespräche zur Transferstärke ab. Es ging darum, die Fortschritte zu würdigen, den Zusammenhang von Erfolgen zu den eigenen Transferstärke-Faktoren und veränderten Handlungsweisen zu reflektieren, den Aktionsplan mit den formulierten Maßnahmen zur Umsetzungsstärkung bei Bedarf zu ergänzen: was hat schon funktioniert, was könnte noch besser klappen, passt das Ziel noch usw.

Am Ende waren die Teilnehmer von sich selbst überrascht, wie unvermutet schnell und „gefühlte“ auch einfach sie ihr Wissen als „Führungskraft und Coach“ umzusetzen wussten. Und zwar nachhaltig, wie die Überprüfung durch einen Wiederholungstest nach einem Jahr zeigte. Auch als Trainer macht es unsere Arbeit mit Teilnehmern und Klienten intensiver, transparenter und zielgenauer. Aktuell laufen weitere Pilotprojekte, bei denen wir die Transferstärke-Methode in Maßnahmen integrieren, beispielsweise Entwicklungsprogramme für High Potentials, Development Centers. Gemeinsam mit Axel Koch führen wir auch eine Zertifizierung zu Transferstärke-Coaches durch.

Fazit: Dass Mitarbeiter flexibel genug sind, sich Neues schnell anzueignen

und darüber hinaus stark umzusetzen, sichert künftig den Erfolg von Unternehmen. Die Voraussetzung, dieser „neuen Lernkultur“ gerecht zu werden, sind adäquate Rahmenbedingungen: Nicht nur im Weiterbildungsangebot, sondern auch in den persönlichen Kompetenzen der Lernenden. Und diese zweite Vorbedingung kann die Transferstärke-Methode deutlich verbessern. «



**Zur Autorin**

**Gabriele Freudenstein**

Systemische Coach und Beraterin mit eigenem Unternehmen, der HR Services OHG in Zangberg, Bayern.

[www.gabriele-freudenstein.de](https://www.gabriele-freudenstein.de)





# DAS LEBEN ALS PRIVATES THEATER

Modeling und Beziehung: Beides lässt sich effizient in klinisch scheinbar „aussichtslosen“ Fällen einsetzen.

VON FRANK WARTENWEILER

**W**ie überall sonst prägen heute im Gesundheitswesen Vorstellungen von Machbarkeit, Ökonomie und Effizienz unser Handeln. Man „managt“ Leid und Krankheit mit Kostenpauschalen für Diagnosis Related Groups (DRG) und mit standardisierten Vorgehensweisen. Das geht auf Kosten der Beziehung, obwohl wissenschaftlich

nachgewiesen ist, dass vor allem sie für den Erfolg einer Behandlung psychisch Kranker steht. Auf diese Weise kann der Anspruch von Effizienz unmöglich erfüllt werden. Behandlungen, die bei gravierenden Störungen lediglich die Symptome unterdrücken, z.B. mit Psychopharmaka, zeigen wenig Verständnis für psychische Prozesse.

Gibt es Alternativen? Nach meiner Erfahrung: ja! Denn tatsächlich kann

therapeutische Arbeit echt effektiv sein, wenn sie die fehlgeleitete Lebensenergie, die sich in der Störung manifestiert, nicht unterdrückt, sondern in konstruktive Bahnen lenkt.

## Mal manisch, mal depressiv

Jasmin<sup>1</sup>, eine persönliche Bekannte, Mitte dreißig, mit einer bipolaren Störung, erlebte zwei psychotische Episoden und wurde jeweils über

1 Der Name ist frei erfunden, der Fall wurde verfremdet. Etwaige Ähnlichkeiten mit lebenden Personen beruhen auf reinem Zufall.

# Beim Modeling einer Psychose könnte man die Kontrolle verlieren.

Monate in verschiedenen Kliniken behandelt, weitgehend medikamentös. Zweifellos war sie danach jeweils ruhiger und wirkte auch „geordneter“. Sie beklagte sich, dass sie in den Kliniken keine Gesprächspartner fand, denen sie vertraute. Beide Male hat sie sich gegen die Pläne der Psychiatrie wegen der Nebenwirkungen von der Medikation befreit und stabil halten können. Nach der zweiten Klinikzeit wirkte sie auf erschreckende Art verändert, sie litt an Ängsten, die ich bei ihr zuvor nie beobachtet hatte. Sie hatte jedes Selbstvertrauen verloren und sah offenbar keine Lebensperspektive mehr. Überdies erkannte ich bei ihr Zeichen einer Traumatisierung. – Auch das kann also Folge eines Klinikaufenthaltes sein!

Beim erneuten Lesen vieler Gesprächstranskripte von Richard Bandler mit Klienten erkannte ich, dass seine grundlegende Strategie darin besteht, Modeling im Sinne von NLP fokussiert auch auf den Brennpunkt von Leiden anzuwenden und dann innerhalb der dabei entdeckten Lebensmuster Veränderungen anzuregen<sup>2</sup>. Ich habe mich entschieden, dies Jasmin beizubringen, falls sie dafür bereit wäre. Modeling in dieser Weise sollten wir eigentlich alle in der Grundschule erlernen dürfen!

Traditionell wird Modeling dafür eingesetzt, erwünschte Fähigkeiten von Vorbildern zu erlernen, etwa zur Verbesserung von Leistungen bei Sportlern oder Verkäufern. Damit bedient es die oben erwähnten Werte unserer Leistungsgesellschaft. Wer erkennt schon in der Entwicklung einer gravierenden Störung eine Meisterleistung? Das erscheint uns als verrückte, beunruhigende, vielleicht gar gefährliche Idee. Die Entwicklung von Störungen ist aber eine Leistung. Was die Medizin in diagnostische Begriffe kleidet, sind unbewusste, erworbene, individuell ausgeprägte – und ja, natürlich fatale – innere

Strategien. Bandler hat das mit Erfolg genutzt.

## Wichtig sind die Submodalitäten

Auf meinen Vorschlag reagierte Jasmin mit großem Interesse. So ließ ich mir von ihr exakt beschreiben, wie sich ein manischer Zustand entwickelt. Meine Aufmerksamkeit galt speziell den Prozessen auf der Ebene der Submodalitäten. Das Wesentliche ihrer Strategie bestand darin, ihr ganzes Leben zu einem privaten Theater zu machen. Ihr Fantasiereichtum spendierte ihr viele Einfälle. Aus denen erzeugte sie in nächster Nähe große Panoramen mit viel Bewegung und erheiterte sich daran. Und da außer ihr niemand in diesem Theater saß, konnte auch niemand ihr Lachen verstehen.

Die Realität dagegen war in ihrer Vorstellung als Kulisse präsent, weiter weg, im Hintergrund – und ohne jegliche Bewegung. Sofern Jasmin in der manischen Phase reale Ereignisse überhaupt wahrnahm, verstärkte die Starre der Kulisse sogar das manische Hochgefühl. In der Klinik lösten kurze Blicke auf ihre Mitbewohner, von Medikamenten starr gewordene Menschen, nicht Mitleid aus, sondern sie wirkten bizarr auf Jasmin wie eine Serie von Schnappschüssen, aus jedem Kontext gerissen. Das drehte ihre Stimmung weiter auf. Und so wuchs ihre Isolation. Wenn sie sich ihrer Einsamkeit bewusst wurde, kippte die Stimmung jeweils in Depression. Sie fühlte sich zwar sicherer, jedoch von allem distanziert und leblos.

Einsamkeit prägte beide Zustände, Manie und Depression, obwohl sie Talent im Umgang mit anderen Menschen besitzt, wie ich seit ihrer Kindheit beobachtet habe.

## Risiken und Nebenwirkungen

An dieser Stelle möchte ich zwei Dinge sehr klar und deutlich sagen. Erstens: Mit der Exploration einer Strategie, die in einen manischen – oder anderen psychopathologisch klassifizierten – Zustand mündet, löse ich als Therapeut diesen Zustand auch aus! Ich muss also über das Wissen verfügen, wie ich mein Gegenüber da wieder hinausführen kann. Zweitens: Die größere Gefahr besteht darin, dass dieses Vorgehen zu einer Identifikation des Therapeuten mit seinem Gegenüber führen kann. Er kann sich gewissermaßen anstecken, ein Risiko, das jedermann eingeht, der sich ganz auf die innere Welt eines anderen einlässt.

Beim Modeling einer Psychose halte ich es durchaus für berechtigt zu befürchten, man könnte selbst manisch werden und die Kontrolle verlieren. Tatsächlich verspürte ich in der ersten Exploration rasch ein berauschendes Hochgefühl. Wenn man so will, könnte man sich so einiges an Drogen ersparen. Jedoch: Ich bin in meiner Persönlichkeit stabil und ich wusste, was mit mir los war. Und aufgrund meiner klinischen Erfahrung konnte ich die Situation dazu nutzen, uns gemeinsam immer wieder auf den Boden der Realität zu holen.

Ein zweites Treffen wenige Tage später diente der eigentlichen ▶

2 Siehe auch: „Absurd, und doch wahr“. PRAXIS KOMMUNIKATION 4/2016



# Wer die Energie manischer Zustände beherrscht und ihnen nicht einfach ausgeliefert ist, kann einen erheblichen Gewinn davon haben.

Behandlung des Leids. Die manische Wirkung ihrer Einfälle konnte Jasmin leicht reduzieren, indem sie die Szenen in die Ferne schob (kritische Submodalität).

Problem also gelöst? Nein. Und hier kommt die nächste Warnung: Genau an diesem Punkt entscheidet sich, ob ich als Therapeut wirklich nachhaltig arbeiten kann. Die erste Intervention brachte nämlich einen Verlust von Lebendigkeit und Identität mit sich. Ein solches Resultat ist so wenig überzeugend wie jede andere Behandlung, welche darauf baut, die manische Seite zu unterdrücken. Wer hier nicht sorgfältig und präzise vorgeht, wird wahrscheinlich später beklagen, der Ansatz sei ineffektiv!

## Das manische Programm überschreiben

Eine dauerhafte Veränderung hingegen wird dann eintreten, wenn man gemeinsam mit der Patientin den – enormen! – Energien, die sich in ihrer Manie ausdrücken, eine neue, besser passende Richtung gibt. Dafür nahmen wir uns also viel Zeit. Jasmin fand heraus, dass sie es lernen wollte, mit Menschen „clever“ umzugehen, dass sie also ihr offenkundiges kommunikatives Talent, das ich oben kurz beschrieb, entwickeln wollte. Dafür würde ihr der Einfallsreichtum der Manie zugutekommen. Sie würde sich Szenen darüber ausdenken können, was in anderen Menschen vorgeht, und sie könnte so mit anderen in Kontakt kommen, anstatt sich zu isolieren. Der wesentliche Schritt für ihre neue Ausrichtung mündete damit von selbst in einen klassischen „Swish“ nach Ri-

chard Bandler, und zwar präzise am richtigen Ort platziert: Ich löste auf suggestive Weise unzählige Male den manischen Prozess aus und trainierte Jasmin in Folgendem: Wenn sie sich in der Manie zu verlieren begann, schob sie die Szene in die Ferne und ließ zugleich das neue Bild davon entstehen, wie sie werden wollte: eine Frau in lebendiger Beziehung mit anderen! Sie übte das, bis sie kaum mehr fähig war, die ursprünglichen Szenen hervorzuholen.

Erst an diesem Punkt wusste ich, dass wir gründlich genug gearbeitet hatten, dass jetzt im Sinn der Neurobiologie das ursprüngliche Programm wirksam durch ein neues überschrieben sein dürfte. Anstelle der früheren Filme, die nur ihrer eigenen Befriedigung gedient hatten, tritt jetzt automatisch das neue Selbstbild, welches das Geniale der Manie bewahrt hat: den enormen Einfallsreichtum. Jetzt steht er im Dienste eines guten Kontaktes mit anderen Menschen. Einen Tag später schrieb sie: „Immer noch fassungslos erlebe ich mein neues Leben ... Ich sehe Menschen strahlen, höre sie lachen ... erfahre eine neue Form des Daseins.“ Später sagte sie, sie habe sich in den Kliniken in ihrem Leid nicht ein einziges Mal so verstanden gefühlt wie in unserer gemeinsamen Exploration. Das gibt zu denken!

Seither sind viele Monate vergangen. Die Symptome sind verschwunden. Jasmin hat wieder eine positive Ausstrahlung, Freude am Leben, Zuversicht und gute Beziehungen. Selbst bei einer Belastung, bei der sie früher im klinischen Sinn manisch geworden wäre, ist sie stabil geblieben und hat souverän reagiert.

## Warnung und Fazit

Dieses Vorgehen setzt hohe Fähigkeiten in der Kunst der Gesprächsführung voraus: konsequente Arbeit mit Submodalitäten verlangt von den meisten eine neue und sehr ungewohnte Art des Denkens. Jedoch: Wer die – gewaltige – Energie manischer Zustände beherrscht und ihnen nicht einfach ausgeliefert ist, kann einen erheblichen Gewinn davon haben. Ich habe an jenem ersten Abend der Exploration selbst eine Menge gelernt. Programme und Medikamente, die sich gegen ein Symptom wenden, werden dies nie bieten können.

Nach unserer Arbeit spürte Jasmin immer wieder einmal große Verwirrtheit. Natürlich, denn eine so tiefgreifende Veränderung verlangt eine Neuorientierung in vielen Lebensbereichen. So etwas braucht Zeit. Es war wichtig, ihrer Veränderung in gelegentlichen Gesprächen weitere Stabilität zu verleihen. Insgesamt betrug der Aufwand etwa 20 Stunden – das ist gewiss auch „ökonomisch“ gut vertretbar ... Und warum, so frage ich mich, passiert in dieser Art so wenig bis nichts in unseren Kliniken? ◀◀



### Zum Autor

**Frank Wartenweiler**

Psychotherapeut, NLP-Trainer und Autor in Zürich. Buchveröffentlichung u.a.: „Zauber-Spiegel Spiegel-Zauber“ (Junfermann, 2006).



**W**elche Bildung brauchen wir? Oh je. Wieder so eine hehre Frage zur „Zukunft des Lernens“, für deren Antwort es eines Proseminars bedürfte. Und dann lauscht das Publikum, in Teilen noch etwas erschöpft von der Ballnacht, zu Beginn des zweiten Kongresstages fast andächtig der Keynote von Bildungsforscher Rolf Arnold. Und ist fasziniert. Am Ende kann ich aus dem, was ich hörte, eine übersichtliche Antwort formulieren, und einen Moment lang bin ich zutiefst überzeugt von ihrer Wahrheit: Wir brauchen eine Bildung, in der Menschen ihre Kompetenz entdecken und entfalten, mit Unsicherheiten und neuartigen Situationen sach- und menschengerecht umzugehen.

Ja, Leute. Und was bedeutet das?

Es trifft den Kern der Professionalität all jener, die mit Menschen in Veränderungsprozessen arbeiten. Das Anliegen ihrer Kunden lässt sich ja grob so zusammenfassen: Diese Menschen möchten in einer Situation, die sie als krisenhaft erleben, Gefühle von Unsicherheit oder gar Angst überwinden und wieder in einen handlungsfähigen Zustand gelangen. Dass das Neurolinguistische Programmieren auch dafür steht und mithin sein deutscher Verband, das machte der DVNLP-Kongress Ende Oktober in Berlin deutlich.

### Mehr Nähe zur systemischen Arbeit

Zu seinem 20jährigen Jubiläum ließ er die gut 300 Teilnehmer also einen Blick in die Zukunft werfen und auf das Vergangene schauen. Der Verband tat dies auf überzeugende Weise. Er würdigte die Verdienste von Kolleginnen und Kollegen sowie auch den Leiter des Junfermann Verlages mit Ehrenpreisen und Ehrenmitgliedschaften (siehe Kasten). Das Publikum freute sich über die Laudationes, sehr berührende, etwa vorgetragen von Jens Tomas, der nach zwölf Jahren Vorsitz im DVNLP-Vorstand



Der scheidende DVNLP-Vorsitzende Jens Tomas bei seinen Laudationes.

## RÄUME ÖFFNEN

Ein Blick in die Zukunft. Und auf Hirn und Herz.

Kongress zum 20jährigen Jubiläum des DVNLP.

nicht wieder zur Wahl antrat. Wir staunten über eine Liveschaltung aus Übersee mit anerkennenden Worten von Robert Dilts an die Community. Und wir fühlten uns für eine souveräne wie gut gelaunte neue Verbandsvorsitzende, Anja Mýrdal, herzlich eingenommen.

Die mehr als 30 Workshops an beiden Kongresstagen offerierten Erfahrungen von Akteuren der ersten Stunde wie auch jüngerer KollegInnen und erstmals auch reine Service-Angebote u. a. zu Marketing, Kalkulation und Steuerfragen. Einen neuen Weg beschreitet der Verband mit der Kooperation mit infosyon, dem „Internationalen Forum für System-Aufstellungen in Organisationen und Arbeitskontexten“. Auch die Wahl des infosyon-Vorstandsmitglieds Peter Klein in den DVNLP-Vorstand soll den systemischen Aspekt der Arbeit im Verband stärken.

Im Workshop-Block von infosyon schaue ich bei Rolf Lutterbecks „Universalaufstellung für alle Probleme“ vorbei. Eine Probandin stellt gerade mit farbigen Pappfiguren das Personal ihres Konflikts auf: ihr Problem, ihr Ziel, die Hindernisse dorthin, ihre Ressourcen, die sie hat, aber noch nicht recht zu nutzen weiß (O-Ton Lutterbeck: „Wer ein Problem haben möchte, sollte seine Ressourcen möglichst vergessen ...“), den verdeckten Gewinn („Was ist das Gute daran, dass du das Problem hast? Es muss dir jetzt gar nicht bewusst sein, stell einfach auf ...“) und die künftige Aufgabe, wenn das Ziel erreicht ist. Als alles steht, wie es steht, lassen Aha-Effekte nicht auf sich warten. Das erste Aha: Kein einziges Hindernis steht auf der Geraden zwischen Problem und Ziel („Soso! Ist das Ziel überhaupt das Ziel?“). Lutterbecks Vorgehensweise wirkt ▶



Neue Vorsitzende: Anja Mýrdal



Rolf Arnold

routiniert wie behutsam und wärmt mir das Herz. Später wird das Ganze noch mit richtigen Stellvertretern aufgestellt. Und der Weiterbildungs-Junkie in mir nimmt sich vor, den nächsten Kurs zu Aufstellungen zu buchen.

### Reden wir über evidenzbasiertes Coaching

Zwei wirkliche Coups landete der Verband mit der Verpflichtung seiner beiden Hauptreferenten: des Neurobiologen Gerhard Roth für den ersten Kongresstag und Rolf Arnold für den zweiten.

Gerhard Roth hat gerade gemeinsam mit der Coach-Expertin Alica Ryba das Buch „Coaching, Beratung und Gehirn – Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte“ veröffentlicht, das der Coaching-Branche u. a. nahelegt, sich künftig um ein evidenzbasiertes Vorgehen und entsprechende Standards zu kümmern. Die Haltung „Hauptsache, es wirkt“ geht Roth, promoviert in Philosophie und Verhaltensforschung, deutlich gegen den Strich. Die vorherrschende Auffassung in neurowissenschaftlichen Kreisen lautet: Langfristige Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln sind gebunden an Veränderungen im Gehirn.

Da nun Coaching offenkundig Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen zu verändern vermag, sollte im Umkehrschluss auch eine Veränderung im Hirn durch Coaching nachweisbar sein. Die Frage lautet, ob es sich wirklich messen lässt. Aus der Psychotherapieforschung wissen wir, dass die hirnorganischen Veränderungen dafür massiv sein müssen. Nachweise gelangen bisher nur bei psychisch Kranken. Ich frage mich ferner, was es für das Coaching bringen würde. Inzwischen ermittelte eine „knallharte Wirksamkeitsforschung“ (O-Ton Roth), dass die erprobten Verfahren – ähnlich wie in der pharmakologischen Wirksamkeitsforschung – bei nur einem Drittel der Probanden wirklich erfolgreich sind. Ein Drittel profitiert nur schwach davon, das letzte Drittel gar nicht. Letztlich hören wir auch von Gerhard Roth, dass ohne eine Aktivierung von Emotionen keine tiefergreifende Veränderung möglich ist. Und dass das Bindungssystem eine wichtige Rolle spielt. Bei den Psychotherapien sind für die Wirksamkeit der untersuchten Verfahren eher weiche Faktoren entscheidend: das Vertrauen des Patienten in den Therapeuten, die Überzeugung des Therapeuten, dass er helfen kann, und das Vertrauen beider in die Methode. Roth fügt an: „So obskur sie auch sein mag.“



Gerhard Roth



Live-Schaltung zu Robert Dilts





Ausgezeichnet: Ehrung auf der Kongress-Gala.

### Arbeit am offenen Herzen

Wie auch immer – der DVNLP tut gut daran, sich dem Bemühen zu öffnen, den Coachingprozess auf ein wissenschaftliches Fundament zu heben. Alle im Auditorium hörten das Versprechen von Anja Mýrdal, dass der Vorstand den Austausch mit der Wissenschaft intensivieren werde. Die besteht nicht nur aus den Neurowissenschaften. Und es schien nur gerecht, nach der ausführlichen Würdigung der Rolle des Gehirns für die Veränderungsarbeit des Menschen den Fokus auf eine nicht minder wichtige Region zu richten: das Herz.

In den Schulen, sagt Rolf Arnold also zu Beginn des zweiten Kongresstages, lernen junge Menschen heute ein Wissen, das in dem Moment, in dem sie die Schule verlassen, schon nicht mehr aktuell ist. Was bedeutet das für die Bildung? Zum Beispiel, dass es weniger darum geht, Inhalte zu vermitteln. Wie soll das auch funktionieren, „dass das Lehrerhirn etwas dem Schülerhirn übermittelt“! Arnold vertritt einen pädagogischen Konstruktivismus und legt uns für unsere Professionalität eine Erkenntnis aus dem Talmud ans Herz: „Ich sehe dich nicht, wie du bist, sondern wie ich bin.“

Und im Übrigen sei das Lernen und Sich-Entwickeln etwas, das der Mensch aus sich heraus macht. Als Trainer, Coaches und Berater hätten wir demzufolge vor allem dafür zu sorgen, dass Umfeld und Kontext dafür stimmen. Dass wir dem anderen Räume öffnen, in denen er sich neu erfahren kann. „Entwicklungsarbeit“, sagt Arnold, „ist Arbeit am offenen Herzen.“ Da geht es um Vertrauen, um Werte. Um Spiritualität. Interessanter Begriff aus einem Forschermund. Dafür könnte man durchaus schonmal den Sektenbeauftragten an den Hals bekommen. Der Satz, den ich mir dann notiere, sollte im Foyer einschlägiger Managerschulen in Stein gemeißelt werden: „Wer spirituell gut drauf ist, manipuliert nicht die Software von Dieselmotoren!“

Regine Rachow

Alle Fotos Copyright DVNLP

### Gut aufgestellt

Die Mitgliederversammlung des DVNLP wählte am Vorabend des Kongresses den neuen Vorstand: Anja Mýrdal als neue Vorsitzende, Peter Klein zum neuen stellvertretenden Vorsitzenden, bestätigt wurde Thomas Pech und neu gewählt wurden Joerg-Friedrich Gampfer und Ludger Brüning.

Auf der Kongress-Gala am Abend des ersten Kongresstages erhielten sechs Personen einen Ehrenpreis des DVNLP: Gunther Schmidt, Matthias Varga von Kibéd, Lucas Derks, Ralf Dannemeyer, Stephan Dietrich und Stephan Landsiedel. Zu Ehrenmitgliedern ernannt wurden: Jens Tomas, Cora Besser-Siegmund, Babak Kaweh, Martina Schmidt-Tanger und Franz-Josef Hücker.





# ALLES NUR TRICKS?

Nein, Zaubern ist mehr:

Es eröffnet anderen eine neue Welt mit neuen Möglichkeiten.

Der Coach und Trainer als Zauberer.

## VON KLAUS-PETER PFEIFFER

Es scheint, dass die Worte „Magie“, „Zauber“, „Wunder“ sich in der Psychologie großer Beliebtheit erfreuen. Schon Sigmund Freud schrieb: „Worte waren ursprünglich Zauber, und das Wort hat noch heute viel von seiner alten Zauberkraft bewahrt.“ (Freud 1969, 10). Bei C.G. Jung und den von ihm inspirierten Arbeiten ist der Magier ein wichtiger „Archetyp“. Zwar gibt es eine klare Trennung zwischen Magier und Zauberkünstler, doch gibt es so manche ursprüngliche Gemeinsamkeit.

Der Jung'sche Analytiker und Zauberkünstler John Granrose schrieb die Abschlussarbeit seiner Ausbildung zum Jung'schen Therapeuten über den Archetyp des Magiers. Dass es einen Bezug zwischen beiden gibt, zeigt sich auch darin, dass er auf Magier und Zauberkünstler gleichermaßen einging (Granrose 1996). Der Reigen der Verwendung von Magie und Zauber geht weiter. Man denke nur an Steve de Shazers *Words were originally magic* (Shazer 1994) und seine „Wunderfrage“.

In den USA entwickelten Cindy und Kevin Spencer Ansätze im Rahmen der Ergotherapie. Die beiden Zauberer nennen ihr Programm „Healing of Magic“. Dabei dient das Erlernen von einfachen Zauberkunststücken der Wiedergewinnung und Stärkung vielfältiger Fähigkeiten. Dazu zählen:

- Grob- und feinmotorische Fähigkeiten

- Problemlösungsfähigkeiten im Sinne von Planung, Organisation, Abfolge von Abläufen und Steigerung der Frustrationstoleranz
- Aufmerksamkeitssteigerung
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeiten
- Training kognitiver Fähigkeiten
- Kompetenzsteigerung psychosozialer Aktivitäten wie Kommunikation mit anderen, Präsentationsskills

## Bandler, der Zauberer

Eine besondere Verbindung zu Magie und Zauberkunst besteht im NLP. Robert Dilts und Judith DeLozier schreiben: „Die Zauberei ist immer eine wichtige Metapher für das NLP gewesen.“

Die ersten Bücher tragen Magie im Titel und es finden sich immer wieder Analogien zu Zauberkunststücken, die – man möge mir verzeihen – nicht immer zutreffend sind. Während der Recherche zu meinem Buch<sup>1</sup> sprach ich mit Richard Bandler. Er erzählte mir, dass er einen Zauberer kontaktiert habe und sich von ihm beraten ließ. Dieser Künstler heißt Daryl Martinez und ist in Fachkreisen sehr bekannt.

Anlässlich eines Zauberkongresses erzählte mir Daryl, dass Richard Bandler ihn nach Hause eingeladen, ihm ein vorzügliches Essen gekocht und ihn fürstlich belohnt habe. Dafür habe er ihm gezeigt, wie Zauberkunst funktioniert, d.h. wie es z.B. zur Täuschung kommt. Daryl war recht beeindruckt und hätte gern mehr über NLP gewusst. Meiner Schätzung nach muss

das in den 80er-Jahren gewesen sein. Keiner von beiden konnte eine genaue Zeitangabe machen.

Bandler erzählte mir auch, dass er ein Buch über *Close up Magic* geschrieben habe. *Close up Magic* kann man beschreiben als Zauberkunst aus nächster Nähe, am Tisch, mit Karten, Münzen etc. Sie beruht vorwiegend auf *Sleight of Hand*, also Fingerfertigkeit. Dieses Buch sei aber aufgrund einer Polizeirazzia eingezogen worden und daher nicht mehr verfügbar (persönliche Bemerkung, 1995). Eine wichtige NLP-Intervention sind die sogenannten „Sleight of Mouth patterns“, die Robert Dilts und Todd Epstein entwickelten, als sie Richard Bandlers Sprachmuster untersuchten.

Dilts publizierte seine Arbeit 1999 unter eben diesem Titel (deutsch: *Die Magie der Sprache*, 4. Aufl. 2008). *Sleight of Mouth* ist somit eine Anlehnung an einen Begriff aus der Zauberkunst: *Sleight of Hand*, die Art der Zauberkunst, die ohne große Apparate auskommt und sich vor allem auf Geschicklichkeit verlässt. In Anlehnung daran meint *Sleight of Mouth* die Geschicklichkeit des Mundes, also die Magie der Sprache.

## Folge ich dem Ruf?

Wird man selbst zum Zauberer – ob nun als aktiver Zauberkünstler oder metaphorisch-archetypisch –, so steht man vor der Entscheidung, fast nichts im Leben als ein Wunder anzusehen – man weiß ja, wie es geht – oder fast alles als ein Wunder zu begreifen, ▶

1 Klaus-Peter Pfeiffer: Coaching mit Magie. Zaubhafte Methoden für Coachs, Trainer und Führungskräfte. Junfermann, 2016

# Entdecke und vertraue den Kräften, die in dir schlummern, und nutze sie für dich und die Welt.

denn nur dann geschieht wahre Zauberei, die über das hinausgehen kann, was man bisher wusste und konnte. Folgt man dem Ruf oder weigert man sich?

Als Hagrid Harry Potter klarmacht, dass er ein Zauberer ist, bekommt für Harry alles einen Sinn: seine ungewöhnlichen Fähigkeiten, seine Schwierigkeiten, seine Bestimmung im Leben. Das Leben wird dadurch nicht einfacher: Es gibt ein Hadern mit der Sonderstellung, das Ringen mit der eigenen Berufung, die Konfrontation mit dem Unverständnis und der Ablehnung der Muggels und auch die Anfeindungen in der eigenen Zunft. Durch die Annahme des Rufs und damit die Akzeptanz seiner selbst kann er erst zu dem werden, der er sein kann. Durch die Überwindung der inneren und äußeren Hindernisse vermag er nicht nur sich selbst zu retten, sondern auch „die Welt“.

Erzählt und interpretiert man die eigene Lebensgeschichte im Horizont einer Zaubervorstellung oder generell einer Zaubergeschichte, so bietet dies sinngebenden Raum für unsere Erfahrungen: das Gefühl, dass es „verhext“ ist, dass das Leben nicht so läuft, wie wir das erwarten, die Dinge sich rasant wandeln und nicht immer unter Kontrolle sind. Aber auch für die Erfahrungen ist Platz, in denen ich meine Kraft und Macht spüre, mich aus schwierigen Situationen befreie, alte Ketten abwerfe und manch unmöglich Erscheinendes verwirkliche. Wir alle haben schon einmal in der einen oder anderen Form erfahren dürfen, dass wir andere „verzaubern“, obwohl wir „nichts Besonderes“ gemacht haben.

Hagrids Ruf „Harry, du bist ein Zauberer“ geht auch an uns und könnte meinen: Entdecke und vertraue den Kräften, die – dir noch unbewusst – in dir schlummern, und nutze sie für dich und die Welt. Nur dadurch kannst du den „Verhexungen“ des Lebens trotzen und letztlich siegen. Ob es gelingt, ist unbestimmt. Das macht es aber auch so spannend. Kein Zauberer der Welt kann mit Sicherheit sagen, ob seine Kunststücke wirklich gelingen. Ein Risiko gibt es immer, aber nur so gibt es auch den Erfolg.

## Ist das seriös?

Setzt man diese Art von Zauberkunst in unternehmerischen Kontexten ein, so stößt man interessanterweise auf zwei entgegengesetzte Reaktionen: Die einen finden das ganz einleuchtend. Sie sehen sofort den Mehrwert und empfinden Zauberkunst als eine wunderbare, kongruente Ergänzung zu den Angeboten im Training und Coaching. Die andere Reaktion reicht von Ungläubigkeit bis zu versteckter oder offener Ablehnung.

Zunächst gibt es in vielen Unternehmen die allseits bekannten Einwände gegenüber allem, was man als „weiche“ Faktoren bezeichnet. Ein weiterer Einwand könnte so formuliert werden: Ist das seriös?

Wenn Unternehmen und Zauberkunst zusammentreffen, so scheint das ein „clash of cultures“, der Zusammenstoß zweier Welten zu sein, die nichts miteinander gemein haben. Auf der einen Seite steht die seriöse Welt des Unternehmens, in dem es um wichtige Fragen geht. Es ist die ernste Welt der Erwachsenen. Auf der anderen Seite steht – so scheint es – die luftige, irgendwie nicht ganz fassbare, unernste Welt der Zauberer. Zauberer beschäftigen sich in ihrem Leben damit, Tücher in Eier zu verwandeln, gezogene Karten wiederzufinden und was der Tollheiten mehr sind. Dagegen stehen Unternehmen – und nicht nur diese – in der realen Welt, mit realen Anforderungen. Es geht um etwas – Geld, Expansion, Fortbestand des Unternehmens und damit Lohn und Brot für viele.

Der Einwand, es seien ja alles nur Tricks – womit gemeint ist, dass es nicht real, nicht wirklichkeitstaug-

## Kein Witz!

Mike Caveney, ein bekannter amerikanischer Zauberkünstler und Historiker, trat mit einer besonderen Jonglage auf, bei der er u. a. mit einem mit Kaffee gefüllten Becher jonglierte. Er berichtete, dass ihm mehrfach der volle Kaffeebecher bei einer Jonglage auf den Bühnenboden gefallen sei. Es amüsierte ihn immer, wenn ihn Leute fragten, ob ihm der Kaffeebecher schon mal hingefallen sei. Darauf Caveney: „Machen Sie Witze? Ich habe gefüllte Kaffeebecher auf Bühnen rund um die Welt fallen lassen, und das habe ich daraus gelernt: Es ist die beste Weise, ein Publikum davon zu überzeugen, dass du wirklich jonglierst“ (Caveney 2013, 293).

K.-P. Pfeiffer



lich ist und damit nicht ernst genommen werden muss –, erkennt die in jedem Kunststück tiefer liegende, oft von Zauberern selbst nicht erkannte, versteckte Bedeutung – und wenn man will: Gefahr. Die Gefahr für die Konstruktion der eigenen Wirklichkeit. Darum wird die Zauberkunst oft genug abgedrängt in das allein für sie akzeptierte, weil kontrollierbare Feld der Unterhaltung. Da kann man sich bespaßen lassen, ohne Angst zu haben, infrage gestellt zu werden. Auch wenn man die Illusionen nicht entlarven kann, fühlt man sich dem Zauberer überlegen. Denn man selbst ist ja in der realen Welt, nicht in der Kindertraumwelt. Man bleibt dissoziiert, und die Zauberer tun oft genug ein Übriges, dieses Spiel nicht zu stören. „Es sind alles nur Tricks“ ist der Rettungsanker, um in der eigenen Welt bleiben zu dürfen. Es ist gleichzeitig die Verweigerung des Rufs, der durch das Unerklärbare an uns ergeht. Wer sich nur darauf konzentrieren kann herauszufinden, wie die Täuschungen funktionieren, will sich nicht erschüttern lassen. Es ist der krampfhafteste Versuch, die eigene Welt zu retten. Damit wird die Chance verspielt, dass sich eine neue Welt mit neuen Möglichkeiten auftut.

### Wer fesselt uns denn?

In einem meiner Programme zeige ich eine Entfesselung. Eine Eisenkette wird dem Publikum zum Untersuchen gereicht. Daran ist nichts Verdächtiges: Ein Glied greift ins nächste. Man kann daran ziehen, wie man will, die Kettenglieder lassen sich nicht trennen.

Ich sage dann: „Wie sehr gleicht unser Leben oft dieser Kette! Ein Glied greift ins nächste, ein Tag ist wie der nächste. Unsere Hoffnungen, Träume, Wünsche versickern, verkümmern. Wenn wir auch früher noch Träume hatten, begeistert für eine Sache gebrannt haben, so sind wir doch über die Jahre hinweg Realisten geworden. Wir brennen für nichts mehr. Es ist alles so banal: Liebe eine Sache der Hör-

## Das Kunststück enthüllt eine Wahrheit über jeden von uns.

mone, Glück der richtige Pillencocktail. Es ist ja eh alles vorbestimmt, wie uns die Neurowissenschaft vielleicht glauben machen will. Die Wahrheit ist: Wir brennen für gar nichts mehr. Wir sind tot und es fällt uns nicht mal mehr auf. Und dann schlingen wir auch anderen die Kette um den Hals, damit sie so denken, fühlen und leben wie wir.“ Nach einer kurzen Pause gehe ich auf die andere Seite der Bühne, die Kette mit zwei Fingern haltend. „Ein Zen-Meister wurde einmal gefragt: Meister, wie kann ich frei werden? Der Meister antwortete: Aber wer fesselt dich denn?“ Die Kette bricht entzwei und fällt zu Boden.

Dieses Kunststück – ein Trick – berührt die Zuschauer auf besondere Weise. Es macht sie unruhig, und es ist ihnen auch etwas unwohl dabei. Sie fühlen sich ertappt. „This scares me“ – das macht mir Angst, sagte mir der Zauberer, Regisseur und Schauspieler Bob Fitch. Er fand es gut. Und selbst der Kameramann, der die Vorstellung aufzeichnete und diese Szene bearbeitete, war trotz mehrfachen Schauens immer noch irgendwie betroffen. Man hört so etwas nicht gern. Das Kunststück enthüllt eine Wahrheit über jeden von uns. Es erinnert uns an etwas, was wir vielleicht vergessen, verdrängt haben. Aber natürlich: Es ist nur ein Trick, keine Angst.

Wird die Symbolik nicht erkannt, Zauberkunst als unernstes Spiel wahrgenommen, so liegen selbst darin Chancen, die es zu nutzen gilt. In der „Maske“ des Zauberers können Wahrheiten ausgesprochen werden, die kaum Widerstand erzeugen. Es sind ja nur Tricks, die gezeigt werden. Es können Ideen, Konzepte, andere Perspektiven „gesät“ werden, die gerade deshalb erfolgreich sein können, weil sie nicht konfrontativ, sondern indirekt und spielerisch präsentiert werden. ◀◀



### Zum Autor

#### Klaus-Peter Pfeiffer

studierte u.a. Philosophie und Theologie und ist seit 1997 selbstständiger Trainer und Coach im Bereich Personalentwicklung. Sein Buch „Coaching mit Magie“, dem wir hier Auszüge entnahmen, erschien 2016 bei Junfermann. Er bietet dazu Weiterbildungen für Trainer, Coaches und Berater an.

[www.dr-pfeiffer.de](http://www.dr-pfeiffer.de)



Die Erste Frauenmannschaft des „Sportclub Deutsche Hochschule für Körperkultur“ (SC DHfK) Leipzig.

# JETZT ERST RECHT!

Sport-Mentalcoaching mit NLP am Spielfeldrand.

Erfahrungsbericht des Trainers eines Frauen-Handball-Teams.

VON MARCUS RIESE

**E**s ist ein harter Kampf, den die Erste Frauenmannschaft des Sportclubs Deutsche Hochschule für Körperkultur (SC DHfK) Leipzig austrägt. Die Handballerinnen verteidigen ihren guten Tabellenplatz in der Sachsenliga, der höchsten Klasse im Bundesland.

Und heute ist der Wurm drin in der Begegnung.

Die Gegnerinnen, im Hinspiel vor wenigen Monaten unterlegen, starten unfair und gehen mit schmerzhaften Fouls gegen die SC DHfK-Frauen vor. Nach gerade einmal sechs Minuten trifft die Rückraum-Mitte-Spielerinnen Viktoria mitten in einem Sprungwurf

ein heftiger Stoß, der ihr die Balance raubt. Sie kommt unglücklich mit dem linken Fuß auf und sackt zu Boden. Unklar, was zuerst da ist: der Schmerz oder der Anblick ihres Fußes, der verdreht am Sprunggelenk hängt. Viktoria weint und schreit um Hilfe. Ich bin der Trainer und renne mit der Physiotherapeutin herbei. Und der Rettungsdienst muss her.

Ich trainiere diese Frauenmannschaft, bin zugleich deren Sportmentalcoach auf der Grundlage des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), und jetzt mit heftigen Emotionen konfrontiert: Schmerzensschreie und Tränen bei der verletzten Viktoria, Hilflosigkeit und Wut bei ihren Teammitgliedern, meine eigene Angst um

die Spielerin: Weiterspielen scheint fast unmöglich. Fast – denn ich treffe eine andere Wahl. Und die hat viel mit Mentaltraining und Emotionsmanagement zu tun. Der Reihe nach.

### Raus aus dem Stuck State

Der Fokus meiner Mädels – ich darf sie übrigens so nennen – war nach diesem Vorfall problemorientiert ausgerichtet: auf die Wut über das Foul und auf die Angst um Viki. So wäre die Fortsetzung des Spiels tatsächlich gefährlich für alle geworden. So hätten sie nicht strategisch klug agieren können. Vielleicht hätten meine Spielerinnen als Reaktion auf das Foul ebenso unfair gespielt und damit sich selbst

# Rasch wurde es immer lauter und heftiger.

und die gegnerische Mannschaft gefährdet. Ich musste also den Fokus der Mädels verändern.

Daher bat ich die Physiotherapeutin, sich um Viki zu kümmern, während ich mit den anderen Spielerinnen sprach. Ich wählte in diesem Falle eine Blitzintervention. Ich erinnerte sie an eine gemeinsame Party, auf der eine total übermüdete Freundin eingeschlafen war. Und ich sagte: „Wie Gabi da auf der Couch lag – das sah doch komisch aus, oder?“ Die Mädels begannen zu grinsen und sich von der Party und von anderen witzigen Begebenheiten zu erzählen. Die Aufmerksamkeit war – zunächst einmal – positiv umgelenkt.

Dann ging ich zu Viki. Dabei merkte ich, wie in mir die Wut hochkochte. Doch ich wollte meine Spielerin trösten, die da stöhnend am Boden lag. Aggressive Emotionen konnte ich dabei überhaupt nicht gebrauchen. Also „feuerte“ ich zunächst meinen Ressourcenanker, den ich für solche Situationen parat habe, und sagte dann zu Viki: „Du hast so gut gespielt, dass die Frauen der anderen Mannschaft sich offenkundig hilflos, unterlegen und überfordert fühlten. Was die gemacht haben, war bei aller Härte und Unfairness eigentlich ein riesiges Kompliment für dich und die anderen Mädels. Sie dachten, wenn sie schon nicht so gut spielen wie ihr, dann können sie euch mit Gewalt besiegen.“

Ich wusste, dass Viki eine ehrgeizige Handballerin ist, die ihre Kunst immer weiter verfeinern will. Mein Reframing sprach sie also in ihren Werten und Visionen an – und deshalb lächelte sie trotz ihrer Schmerzen. Ich

hatte sie wirklich getröstet. Inzwischen war der Notarzt eingetroffen, er untersuchte die verletzte Spielerin, gab ihr eine schmerzstillende Spritze und bereitete sie für den Transport vor. Die anderen Teammitglieder schauten auf die Szenerie. Viktoria stöhnte vor Schmerz. Einige meiner Mädels weinten. Die meisten schauten wie paralysiert nach unten. Ich musste etwas tun, um sie aus diesem Zustand herauszuholen.

Denn mit diesem starren Blick nach unten zeigten mir die Frauen einen sogenannten „Stuck State“. So wird im NLP ein innerer Zustand der Hilflosigkeit genannt. Die Betroffenen reagieren nur noch unflexibel und blockiert, können keinen klaren Gedanken fassen und keine zielgerichteten Handlungen vollziehen. Das Gegenteil davon jedoch würden wir nach dem Wiederanpfiff brauchen. Was konnte ich jetzt tun?

## Rein in die Kraft von Siegerinnen

Bei Konsultationen in meiner Praxis hätte ich jetzt in Ruhe mit einer Stimulation der Augenbewegungen („Scheibenwischer“, EMDR) intervenieren können. Hilfreich ist oft auch eine Veränderung innerer Bilder (SWISH, Bilderklatschen), um die Klientinnen in einen arbeitsfähigen Zustand zu versetzen. Doch das ist jetzt, Minuten vor dem Wiederanpfiff, nicht zu schaffen. Ich wählte daher zunächst die schnelle Simulation der Augenbewegungen.

Ich forderte meine Mädels auf, je einen Ball zur Hand zu nehmen, ihren Blick zu heben, auf den oberen Teil des Tores zu fokussieren und dann ... folgte eine in der Kürze der Zeit realisierbare Abwandlung des Bilderklatschens: Ich bat die Mädels hart auf das Tor zu werfen, und dabei zu visualisieren, dass die schrecklichen Bilder

und Emotionen mit dem Ball ins Tor knallen, dafür Worte zu finden und sie laut herauszuschreien.

Ich begann damit und schrie laut „Fuck!“ Die Spielerinnen folgten meinem Beispiel, zunächst noch zurückhaltend und irritiert. Ich animierte sie, mehr zu geben. Rasch wurde es immer lauter und heftiger. Die Bälle knallten ins Tor. Ich hörte dazu Rufe wie: „Wut“, „Ich bin traurig“, „Scheiße“, „Unfair“ oder einfach nur unartikulierte Schreie.

„Sprecht zu Viki“, rief ich, als ich sah, dass die Sanitäter sie zum Ausgang trugen. Die Bälle flogen unvermindert hart, die Worte änderten sich: „Wir lieben dich“, „Wir sind bei dir“, „Wir gewinnen für dich“, „Werde gesund“. Unsere verletzte Mitspielerin lächelte und winkte. Als die Träger des Rettungsdienstes sie aus der Halle getragen hatten, wechselten die Worte wieder: „Mut“, „Spaß“, „Jetzt erst recht“, „Wir schaffen das“.

Da wusste ich: In den bevorstehenden 54 Minuten werden meine Mädels ein großes Spiel spielen. Sie werden alles geben. Für Viki.

## Fühlen und staunen

Die Erste Frauenmannschaft des SC DHfK meisterte diese Partie souverän mit 27 : 23. Nach dem Spiel fielen die Frauen einander in die Arme. Die sechs Ersatzspielerinnen stürmten das Spielfeld und machten mit. Später, in der Kabine, gab ich nur ein kurzes Feedback: „Ihr habt gezeigt, wie stark ihr seid, wie viel Qualität ihr habt. Und das in dieser Not! Jetzt seid einfach füreinander da.“

Ich applaudierte, meine Mädels applaudierten. Dann kamen die Gefühle wieder, die Wut, die Traurigkeit, das Mitleid für Viki – alles wieder da. Doch jetzt war kein Spiel mehr zu gewinnen, jetzt durfte das alles ▶





# Auch das ist ein wichtiges Prinzip: Emotionen werden nicht als „gut“ oder „schlecht“ kategorisiert und unterdrückt.



gelebt werden. Mein Job – Emotionen lenken und ein gutes Spiel ermöglichen – war getan. Ich ging.

Auch das ist ein wichtiges Prinzip: Emotionen werden nicht als „gut“ oder „schlecht“ kategorisiert und unterdrückt, sondern akzeptiert. Würden wir uns unsere Anteile namens „Wut“ oder „Trauer“ verbieten, sie gleichsam einfach abschneiden, so wäre das, als würden wir uns selbst Gliedmaßen amputieren: völlig absurd. Stattdessen lehrt der NLP-Coach seine Klienten, eine wichtige Unterscheidung vorzunehmen zwischen:

1. **Ich habe ein Gefühl oder ein Problem:** Dem Betreffenden ist klar, dass es angeschaut und gelöst werden will. Doch wann und wie, das entscheidet er selbst. Und auch, wann er sich „in das Problem begibt“ (es assoziiert erlebt) oder es anschaut (es dissoziiert analysiert, um eine Lösung zu finden).
2. **Das Gefühl/Problem hat mich:** Das Gefühl oder Problem ist immerzu präsent, es führt gewissermaßen ein Eigenleben. Der Betreffende ist ständig assoziiert und hat keine andere Wahl. Das war die Situation der Leipziger Handballerinnen, bevor ich intervenierte.

Drei Tage später treffen wir uns zur Spielauswertung. Normalerweise gebe ich dabei das Feedback und bestimme die nächsten Trainingsschritte. Doch diesmal überlasse ich meinen Mädels die Regie: „Was sind wir für ein geiles Team!“, „Das war unser bestes Spiel“. Es fällt kein negatives Wort über die gegnerische Mannschaft, sondern meine Spielerinnen staunen über sich selbst, über ihre Fähigkeit, in einer Krise so stark zu werden. Und das wirkt – in der NLP-Terminologie gesprochen – wie ein Anker für künftige ungewöhnliche Herausforderungen. Dann fahren wir in die Klinik – mit Viki den Sieg feiern. ◀◀

Die Fotos von den Spielerinnen Copyright Marcus Riese. Das Autorenfoto von M. Riese hat Petra Dannemeyer gemacht.



## Zum Autor

### Marcus Riese

ist NLP-Mastercoach (DVNLP), trainiert als Sport-Mentaltrainer die Frauenmannschaft des SC DHfK Leipzig und arbeitet im *perspektiven*-NLP-Ausbildungsinstitut.  
[www.nlp-perspektiven.de](http://www.nlp-perspektiven.de)

## Was ist Sport-Mentaltraining?

Sport-Mentaltraining umfasst – neben dem hier beschriebenen Emotions- bzw. Zustandsmanagement – eine Reihe von leistungssteigernden mentalen Prozessen. So wird die Visualisierungskraft trainiert, die dazu führt, Ziele und Bewegungsabläufe im Kopf vorweg zu denken. Das folgt der „Als ob“-Philosophie des NLP: Der erwünschte Zustand wird mental so erlebt, *als ob* er bereits eingetreten sei. Denn ein Sieg entsteht zunächst im Kopf – und dann in der Realität.

Auch ist entscheidend, einen Wettkampf in einem sehr guten emotionalen Zustand, im NLP heißt der „State of Excellence“, zu beginnen. Dafür werden innere Schutzräume, etwa gegen Fouls, kritische Blicke oder schimpfende Zuschauer, geschaffen und der innere Dialog siegesicher gelenkt.

Mentaltraining hat sich in einigen Bereichen des Sports etabliert. Die Olympiasiegerinnen im Beachvolleyball, Laura Ludwig und Kira Walkenhorst, wurden in Rio ständig von einer Psychologin betreut. Zuschauer konnten beobachten, dass die beiden Frauen immerzu aus einem „State of Excellence“ heraus agierten. Das zu lernen, wäre wünschenswert für alle Sportler und ihre Trainer in den Vereinen. Es ist die bessere Alternative zu Doping-Substanzen – legal und völlig unschädlich.



# UMARME DEINEN TIGER

Aggression als Lebensenergie und der angemessene Umgang mit ihr.

Vor meiner Wut  
steht meine Angst  
Hinter meiner Wut  
wartet meine Liebe

H. C. Fleming

VON EDMOND RICHTER

**A**ggression? Ich dachte früher, das ist nichts für mich. Man kann doch alles vernünftig besprechen, oder? Von meinem Vater erlebte ich viel Gewalt. So entschied ich, zunächst ganz unbewusst: So will ich nicht werden. Ich wurde das „Nega-

tiv“ meines Vaters, wie mein Therapeut später sagte, lieb, brav und nett. Ich schluckte jeglichen Ärger runter und landete am Rande einer Depression.

Ich erinnere mich sehr gut an eine Therapie-Sitzung, in der ich von meinem Vater erzählte und vor Wut kochte:

**Therapeut:** Möchten Sie diese Wut rauslassen?

**Ich (ärgerlich):** WIE???

**Therapeut:** Mit Ihren Fäusten auf dieser Matratze.

**Ich:** WAS? Ich sollte mich wie ein Affe benehmen, während Sie auf Ihrem Thron sitzen und zuschauen?? NIE-MALS!

Es dauerte noch ein Jahr, bis ich mich auf solche Vorschläge einlassen konnte. Und ich entdeckte riesige Energien, die in mir gebunden waren. Sie zurückzuhalten und zu blockieren, kostete mich enorme Kraft und verursachte manchmal unerträgliche Rücken- und Kopfschmerzen. Meine Wut nun auszuagieren befreite mich von meinen Schmerzen und von meiner angezogenen Handbremse: Plötzlich erlebte ich, was seit Jahrzehnten nicht mehr da war: Lebensfreude!

Ich begann eine dreijährige Ausbildung in der Gestalttherapie. Und seither lebe ich meine Berufung. Ich unterstütze Menschen in privaten Sit-

# Menschen unterstützen, ihre Blockade oder Lähmung lösen und veraltete Verhaltensmuster beseitigen.

zungen oder in Gruppen dabei, ihre persönliche Handbremse zu entdecken, zu lösen und tief in ihnen die Sehnsucht zu finden, etwas, wonach sie streben und das sie in ihr Leben lassen können. Das ist es, was mich glücklich macht! Ich arbeite dabei gemeinsam mit meiner Kollegin Donata Oerke und es geht dabei stets um Aggression.

Zur Aggression kenne ich zwei gegensätzliche Sichtweisen und Einstellungen. Erstens: Aggression ist wie Gewalt, eine zerstörerische Kraft. Sie ist Ursache allen Übels, sie muss vermieden und unterdrückt werden. Zweitens: Aggression ist Lebensenergie und wir können lernen, mit ihr umzugehen. Statt Aggression zu unterdrücken, sie gegen uns selbst zu richten oder sie unkontrolliert explodieren zu lassen, können wir sie kanalisieren und in ritualisierter Form ausdrücken sowie für unsere positiven Ziele nutzen.

## „Ich werde mich nicht verstellen“

Ich habe mich aus mehreren Gründen für die zweite Sichtweise entschieden. Zum einen ist Aggression Teil der Evolution. Ratten, denen im Laborexperiment das Aggressionszentrum entfernt worden war, bewegten sich nicht mehr, paarten sich nicht mehr, fraßen nicht mehr und siechten langsam dahin bis zum Tod. Zum anderen funktioniert der Weg, Aggression zu unterdrücken, überhaupt nicht. Sondern er führt zu perversen Folgen wie:

- Indirekter Aggression und unter-schwelliger Konflikte

- Auto-Aggression und psychosomatische Krankheiten

- Explosiver Entladung und Gewalt

Schließlich bestätigen meine Erfahrung und die Erfahrungen meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder, dass der ritualisierte und kanalisierte Ausdruck von Aggression sich positiv auf Lebensenergie, Lebenslust und Lebensfreude auswirkt. Es tut den Menschen gut, zu sich zu stehen, mit ihren Bedürfnissen und Sehnsüchten. Aggression in angemessener Form zuzulassen fördert auch ehrliche und lebendige Beziehungen der Menschen untereinander. Und es fördert schöpferische Energie, die Welt zum Guten zu verändern.

Es gibt im Tai Chi eine Übung mit dem Namen „Umarme deinen Tiger“<sup>1</sup>, die eine solche Haltung fördert. Im Grunde geht es darum, die Aggression als Lebensenergie anzunehmen, sie als Teil der eigenen Persönlichkeit zu „umarmen“, die positive Seite daran zu entdecken und sie, die Aggression, zur Verbündeten zu machen. Oft beginne ich meine Seminare mit einer Anleitung zu dieser Tai-Chi-Übung im Freien. Es sind zwölf Schritte, mit denen wir uns in ruhigen Bewegungsabläufen öffnen, u. a. Energie aus dem Umfeld integrieren, loslassen, was wir nicht brauchen, der Weisheit (Lotusblüte) in uns Raum geben.

Mit dem vorletzten Schritt dieser Übung umarme wir dann den „Tiger“, und die Anweisung lautet: Nimm an, was in dir ist, auch das Unangenehme. Akzeptiere die Existenz des anderen, auch wenn du

ihn nicht magst. Zeige dich mit all deinen Seiten, auch den dunklen. Im letzten Schritt kehren wir dann „zurück zum Berg“, und die entsprechende Bewegung bedeutet: „Ich bin wie ich bin, und ich werde mich nicht verstellen“.

## Den Zorn abladen

Das Wort „Aggression“ kommt von dem lateinischen Wort *aggressio*, das aus einer anderen lateinischen Wurzel stammt: *aggredi*. Das bedeutet: an eine Sache herangehen, herantreten. Aggression im Sinne von *aggredi* bezeichnet also nicht Gewalt oder Krieg, sondern: sich zu holen, was wir für unser Leben brauchen (z. B. Nahrung) und sein Territorium bzw. seinen Besitz zu bewahren. Es ist also ein gesunder, normaler Umgang mit Aggression möglich. Er bedarf mehrerer Schritte:

1. Bewusstmachen unserer negativen Einstellungen zur Aggression, die auf unangenehmen Erfahrungen basiert
2. Die Angst vor Aggression verlieren und ihre lustvolle Seite entdecken
3. Bewusstmachen unserer Strategien, Aggression zu vermeiden, samt der Folgen davon (indirekte oder Auto-Aggression, moralische Erpressung, Manipulation etc.)
4. Erlernen von Konfrontationsmodellen und einer Streitkultur, die Beziehungen bereichern und stärken, anstatt sie zu vergiften und zu zerstören
5. Einüben von Ritualen für die Entladung von Aggression

<sup>1</sup> Siehe auch: Ai Chung-Liang Huang: Embrace Tiger, Return to Mountain: Essence of T'ai Chi. Real People Press, U.S., 1981



6. Umgang mit indirekter Aggression, Auto-Aggression und Gewalt von anderen
7. Die positive, gesunde, lebensfrohe Seite der Aggression entdecken und ausleben sowie Wünsche ausdrücken und Projekte verwirklichen

Meine Sichtweise basiert auf den wissenschaftlichen Arbeiten von Fritz Perls und George Bach, beide vor den Nazis aus Europa in die USA emigriert und beides Pioniere der Humanistischen Psychologie.

Nachfolgend ein Beispiel aus unseren Gruppentrainings, in denen wir Menschen in Konflikt-Coaching und positivem Umgang mit Aggression weiterbilden. Eine Teilnehmerin, die ich Christa nenne, erzählt in der Gruppe von ihrem Konflikt mit ihrer Chefin. Die verlange immer mehr Leistung von ihr und wolle einfach nicht sehen, dass Christa überlastet ist. Christa redet sich förmlich in Wut. Ich biete ihr an, zuerst ihren Zorn abzuladen, sodass sie später ihr Anliegen erläutern kann, ohne abwertend oder verletzend zu werden und auch ohne die Wut in sich hineinzufressen. Ich bitte sie zu entscheiden, entweder auf einen Stuhl zu schlagen, auf dem sie sich ihre Chefin vorstellt, oder eine Teilnehmerin des Kurses als Stellvertreterin der Chefin zu einem Bataka-Kampf aufzufordern. Christa wählt den Kampf.

Der Kampf mit Batakas, Schlägern aus Schaumstoff, läuft nach klaren Regeln. Beide Kontrahenten geben sich die linke Hand, sodass die linke Hüfte für die Schläge zugänglich ist. Nach einem Signal vom Seminarleiter schlagen die Kontrahenten auf die Hüfte der „Gegnerin“. Nach 15 Sekunden rufe ich „Stopp“ und der Kampf hört auf. Christa möchte noch eine Runde, die „Chefin“ auch. Nach der dritten Runde, die wie immer nur 15 Sekunden dauert, beginnen beide

## Aggression bedeutet: sich zu holen, was wir brauchen.

zu lachen. Christa hat offensichtlich Spaß und strahlt. Beide Frauen legen die Batakas beiseite und umarmen sich spontan. „Und auch das ist Aggression!“, rufe ich.

### Gefühl, Vermutung, Wunsch

Das Problem von Christa ist damit noch nicht gelöst. Der Bataka-Kampf hatte nur die Funktion, die überschüssige emotionale und körperliche Energie abzuführen, sodass der Kopf frei wird, um Lösungen zu finden. Also biete ich Christa den zweiten Teil der Arbeit an: sich auf ein Gespräch mit ihrer Chefin vorzubereiten, und zwar mithilfe eines Rollenspiels. Wir nennen ein solches Rollenspiel Konfrontationsformel Nr. 1. Dabei bittet Christa die Chefin (im Rollenspiel ihre Stellvertreterin) um ein klärendes Gespräch („Erlaubnis“), notfalls zu einem späteren Termin, der festgelegt wird. Und auch das Gespräch wird durchgespielt.

Christa erklärt, dass sie unter Stress steht. Und sie bittet die „Chefin“, sie nicht zu unterbrechen, damit sie ihren roten Faden nicht verliert. Dann beschreibt sie sachlich die Situation: „Als ich Ihnen vor drei Tagen sagte, dass ich überlastet bin, haben Sie mich unterbrochen und gesagt: ‚Hier muss man mit viel Arbeit umgehen können!‘“. So dann benennt sie nacheinander

- ihr Gefühl: „Diese Antwort von Ihnen hat mich beängstigt und ärgerlich gemacht.“
- ihre Gedanken, Vermutungen, Fantasien: „Ich habe mir gedacht, dass Sie sich die Zeit nicht nehmen, um mir wirklich zuzuhören und meine Arbeitslast gemeinsam mit mir zu analysieren.“
- ihren Wunsch: „Ich wünsche mir, dass wir uns eine Stunde Zeit nehmen, um alle meine Aufgaben durchzugehen, um zu schätzen wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen

und um eine Lösung zu erarbeiten, die für Sie und für mich befriedigend ist.“

Das Rollenspiel verlief zu Christas Zufriedenheit. Eine Woche nach dem Seminar bekam ich eine E-Mail von ihr: „Danke, Edmond! Die Konfrontation war super und ich werde eine Hilfskraft ab dem 5. Januar bekommen. Ganz herzliche Grüße von Christa“. Ich bin mir sicher, dass dies ohne den Bataka-Kampf nicht möglich geworden wäre.

Und so verstehe ich meine Berufung in meiner Arbeit: Menschen zu unterstützen, in einem ersten Schritt ihre Blockade oder Lähmung zu lösen und veraltete Verhaltensmuster zu beseitigen. Und ihnen in einem zweiten Schritt zu helfen die frei gewordenen Energien dazu zu nutzen, ihr Leben und ihre Beziehungen zu anderen Menschen zu bereichern. ◀◀



### Zum Autor

#### Dr. Edmond Richter

ist promovierter Physiker und war 18 Jahre im Management tätig. Seit 1984 ist er Psychotherapeut und Coach in Bühl (Baden).

### LITERATUR

Fritz Perls: Das Ich, der Hunger und die Aggression. Klett-Cotta, 7. Auflage, 2000

George Bach: Keine Angst vor Aggression. Fischer, 18. Auflage, 1981





# WEG DAMIT!

## Ein Selbstversuch in Minimalismus

**W**as gewinne ich, wenn ich mich freiwillig entschieße, Dinge loszulassen? Diese Frage beschäftigte mich, seitdem ich meine Freundin Nicole das erste Mal in ihrer neuen Wohnung besucht hatte. Sie hatte sich von ihrem Partner getrennt und fast drei Viertel ihres Hausstandes bei ihm gelassen. Sie war immer schon ein ordentlicher Mensch, aber die neuen vier Wände hatten es „in sich“. Oder eben nicht. Die Wände fast kahl, die Flächen frei, eine Pflanze, die wenigen Möbel undekoriert. Keine Kerzen, keine Figürchen, keine Schachteln. Nichts. „Ich will minimalistisch leben“, erklärte mir Nicole. Und dass das jetzt der beste Anfang dafür wäre, ganz allein, und nur umgeben von den Dingen, die sie wirk-

lich braucht. Ich muss zugeben: dieses Klare, Aufgeräumte, sprach mich an. Klang stressfrei. Weniger aufräumen, weniger suchen, mehr Zeit und auch Raum für Gedanken, weniger Ablenkung. Ich spürte eine starke Motivation, auch bei mir zuhause „Hand anzulegen“ und herauszufinden, was ich wirklich brauche – und was „Plunder“ ist. Auf der Rückfahrt lief „Leichtes Gepäck“ von Silbermond im Radio. Schau mal an, dachte ich, scheint ja ein Thema zu sein.

### Warum besitzen wir so viel?

Unser Besitz stiftet einen Teil unserer Identität. Die Schale, die ich aus San Francisco mitgebracht habe, von einer Reise, mit der ich mir einen

Traum erfüllt habe. Die Designerleuchte, bezahlt vom ersten eigenen Gehalt. Das gerahmte Hochzeitsfoto. Der Pokal vom Handballturnier 1988. Die CD-Sammlung.

Unser Besitz ist nicht selten auch Ausdruck dessen, wer oder wie wir gerne wären. Er suggeriert uns Zugehörigkeit. Die teure Handtasche einer angesagten Marke. Stylish und sehr erwachsen. 12 Grappa-Gläser. Wir trinken keinen Grappa, aber sollten wir je Besuch bekommen und Grappa servieren wollen – wir hätten die Gläser. Perfekt. Weltgewandt. Ach, die Nachbarn haben schon die Weihnachtsdeko draußen? Wieder alles neu. Na, dann muss ich wohl auch mal los zum Floristen. Schön reingefallen: auf die Werbung, die uns glau-

ben macht, ohne Produkt XYZ ein schlechterer Mensch zu sein. Auf den Gruppenzwang, der Haben mit Sein gleichsetzt. Wen will, wen muss ich denn überhaupt beeindrucken? Und womit eigentlich?

Jeder Deutsche besitzt rund 10.000 Gegenstände – und täglich kommt Neues hinzu. Dinge, die wir aufbewahren, pflegen, reparieren, aufräumen müssen. Hardcore-Minimalisten dagegen versuchen, ihren Besitz auf 100 Gegenstände zu reduzieren. Ehrlich: das ist so gut wie nichts. Küchenutensilien, Sommer- und Winterkleidung, Schuhe, Taschen, Werkzeug, Fahrrad, Möbel, Bücher (!!!) ... Allein das Bett: Matratze, Kissen, Decke, Bettwäsche, Laken. Da waren's nur noch 94.

Für Kleidung empfehlen Minimalismus-Blogs und Websites das Prinzip der „Capsule Wardrobe“, die 37 Teile umfasst, die miteinander so kombiniert werden können, dass man immer gut angezogen ist. Das klingt schon realistischer. Also los: Ich zähle meine T-Shirts durch und komme auf 33. So wird das irgendwie nichts.

### Ausmisten: Nichts für Angsthasen

Wie gehe ich das Loslassen an? Aufräum-Expertin Karen Kingston empfiehlt ein Kisten-Sortier-System: Je eine Kiste für Behalten, Müll, Weißnicht, Reparieren, Verschenken. So werden die Sachen vorsortiert und ihrer weiteren Bestimmung zugeführt. Kingston rät, im Kleinen anzufangen, beispielsweise bei einer Schublade und sich dann zum Großen durchzuarbeiten. Ich bin latent ungeduldig und eher impulsiv. Also ran an den Müll! Gleich dahin, wo es weh tut. Plunder raus. Jedes Teil wurde geprüft mit der Kardinalfrage: Brauche ich es? Wenn ja: Gut. Behalten. Wenn nicht: Liebe ich es? Auch gut. Beide Male nein: weg damit! Hat es überhaupt einen Nutzen, oder fängt es Staub? Letzteres: Weg damit! Klingt einfach, ist es aber nur bedingt. Was mache ich mit Erinnerungsstücken, die ich

## Wen will, wen muss ich denn überhaupt beeindrucken?

weder brauche noch wirklich liebe, aber auch nicht wegwerfen kann, weil ich das Gefühl habe, ein Stück meiner Vergangenheit wegzuerwerfen? Was mit Dingen, die „noch gut“ sind, aber nicht gebraucht werden? Für ausgewählte Erinnerungsstücke habe ich eine (kleine!) Kiste mit Deckel, die ich bei sentimental Anwandlungen hervorholen kann. Von großen Teilen mache ich ein Foto und gebe sie dann weg. Apropos Fotos und generell Papier: Wer 100 Fotos seines geliebten Hundes aufbewahrt, behält die 10 schönsten. Der Rest kommt in den Schredder. Das Gleiche gilt für Glückwunschkarten und Briefe. Zeitschriften verschenke ich gleich nach dem Lesen, wenn sie noch aktuell sind.

Alles, was zu schade zum Wegwerfen war, habe ich gespendet (Frauenhäuser oder Behindertenheime freuen sich über gut erhaltene Kleidung und Hausrat, Bücher kann man z.B. in Krankenhäusern ins Leseregal stellen). Dinge, die man wirklich braucht, aber hässlich findet, kann man nach und nach durch Schöneres ersetzen. Im Dänischen gibt es den Ausdruck „Brugkunst“ – wörtlich übersetzt Gebrauchskunst. Was bedeutet, dass auch banale Alltagsgegenstände wie z.B. eine Gießkanne oder ein Brotmesser ästhetisch und ansprechend aussehen dürfen. Das gefällt mir.

### Loslassen = frei sein?

Ich gestehe, Ausmisten macht ein bisschen süchtig. Einmal begonnen, kann man schlecht damit aufhören. Mein äußerer Aufräum- und Ausmistprozess hat seine Schwingungen ins Innere getragen, ohne dass mir das vorher bewusst gewesen wäre. Ich habe nicht nur gelernt, Dinge loszulassen, sondern auch Menschen aus meinem Leben zu verabschieden,

die mir nicht gut tun. Das Telefonverzeichnis, meine WhatsApp- und Facebook-Kontakte habe ich ausgedünnt. Ich kann mich klarer positionieren; wenn ich ein Anliegen mit Nein bescheide, habe ich kein schlechtes Gewissen mehr. Das fühlt sich leicht und befreit an. Ich habe Zeit gewonnen für Aktivitäten, die mir wichtig sind, für regelmäßigen Sport, für Entspannung. Mein Zuhause ist aufgeräumter, mein Leben und meine Seele auch: wie außen, so innen. Das setzt ungeahnte Kraft und Gelassenheit frei! Ein weiterer positiver Nebeneffekt des Loslassens von Dingen ist, dass man weniger kauft, denn wer sich die „Brauche ich das?“-Frage nicht schon im Geschäft und vor der Kasse stellt, hat sich auch schnell wieder zugemüllt.

Übrigens: Eine richtige Minimalistin bin ich nicht geworden. Dazu taue ich nicht mit meinem Sinn für Gemütlichkeit und schöne Dinge. Ich brauche mehr als ein Kissen auf meinem Sofa, und auch mehr als eine Handtasche. Was ich gewonnen habe: Dinge anders wertzuschätzen. Mehr Ordnung. Einen kritischeren Blick auf den Konsumterror. Und die Erkenntnis, dass „Silbermond“ Recht hat – es reist sich besser mit leichtem Gepäck.

Daniela Schneider





# DER BÖSE BLICK

Ein Coachingprotokoll.

VON GABRIELE LÖNNE

„H allo Frau X, kommen Sie schnell ins Haus! Das Wetter ist ja schrecklich heute!“ sage ich zur Klientin. Sie betritt den Flur vor meiner Praxis und schält sich aus ihrem dicken Mantel. Sie ist klein und zierlich und wirkt ausgesprochen unsicher auf den Beinen. Ich kenne sie schon länger. Wir haben bereits mehrere Male zusammengearbeitet. Nachdem wir uns gemütlich hingesetzt haben und der heiße Cappuccino auf dem Tisch steht, frage ich sie, wie es ihr geht. Sie hatte mir nämlich am Telefon von einem Unfall mit ihrem Pferd berichtet, bei dem sie einen schmerzhaften Steißbeinbruch erlitt.

**Frau X:** Es geht, es muss gehen! Der Rücken schmerzt immer noch, aber

die Ärzte haben gesagt, ich soll mich so viel wie möglich bewegen und nicht dauernd liegen.

**Coach nickt:** Das kann ich mir vorstellen! Zu lange liegen soll sehr ungünstig für den Bewegungsapparat sein.

**Frau X:** Ja, deswegen wollte ich ja auch wieder mit meinem Dr. Hu arbeiten.

**Coach:** Wer ist Dr. Hu? Ein Therapeut oder ein Arzt?

**Frau X lächelt:** Nein, das ist mein heiß geliebter Hengst, den ich mir vor sieben Jahren zu Weihnachten geschenkt habe.

**Coach beeindruckt:** Klasse, das hört sich toll an! Aber – hatten Sie nicht den Unfall mit einem Pferd?

**Frau X:** Ja, das war Dr. Hu!

**Coach:** Wie ist das passiert?

**Frau X:** Mich hat beim Reiten auf einem Wirtschaftsweg ganz plötzlich

ein großes Motorrad überholt und in dem Augenblick eine Fehlzündung gehabt. Dr. Hu hat sich fürchterlich erschrocken. Er bäumte sich auf und stieg dann mit den Vorderhufen nach oben. Dabei bin ich vom Pferd gestürzt und kam auch noch unter die Hufe.

**Coach:** Ach, du lieber Gott! Und dabei haben Sie sich das Steißbein gebrochen?

**Frau X:** Ja, und etliche Prellungen und Abschürfungen erlitten. Frau X lächelt gequält, richtet sich im Sessel auf und streicht über ihren Rücken.

**Coach:** Mit anderen Worten – Sie möchten heute den Unfall mit mir bearbeiten?

**Frau X:** Nein, eigentlich nicht. Ich glaube nicht, dass ich damit ein Problem habe ...

**Coach:** ... aber?

# Ich habe auf einmal Angst vor Pferden!

**Frau X:** Seit dem Tag gibt es eine andere Baustelle!

**Coach:** In welcher Situation? Mit wem? Und wie?

**Frau X:** Also, ich habe zwei Hunde und Dr. Hu. Die Hunde gehorchen mir aufs Wort – schon immer! Dr. Hu auch – allerdings nicht mehr nach dem Unfall! Und ganz ehrlich, Frau Lönne, Ich habe es noch niemandem gesagt, ich habe auf einmal Angst vor Pferden! Ich kriege zu viel, wenn ich nur in den Stall muss! Stellen Sie sich vor, ich kann mein Pferd nicht mehr selbst versorgen, weil allein der Anblick der großen Augen mir Schweißperlen auf die Stirn treibt.

Ein paar Tränen stehlen sich aus den Augen der Klientin.

**Coach:** Wie haben Sie das im Augenblick organisiert? Dr. Hu muss doch versorgt und bewegt werden.

Frau X tupft mit einem bunten Schmetterlingstaschentuch die Tränen von ihrem Gesicht: Ach, ich habe noch Glück gehabt. Kurz nach dem Unfall hat eine Studentin angefragt, ob sie im Stall etwas aushelfen kann, und da ich damals auf ärztlichen Rat hin noch nicht in den Stall sollte beziehungsweise reiten durfte, habe ich sofort zugegriffen und sie als Aushilfe eingestellt.

**Coach:** Klappt das gut? Kommt sie gut mit Dr. Hu zurecht?

**Frau X:** Ja, Frau Lönne, aber jetzt möchte ich meinen geliebten Hengst selbst pflegen und reiten. Und das geht nicht!

Die Klientin schluchzt.

**Coach beruhigend:** Dann werden wir jetzt ermitteln, was da in Ihnen los ist, wenn Sie an Stall, Pferde, Reiten denken. Zuerst möchte ich jedoch, wenn Sie einverstanden sind, den Unfall abklären und bei Bedarf nachbearbeiten. Ist das okay für Sie?

Die Klientin nickt.

**Coach:** Zunächst möchte ich mit dem O-Ringtest, den Sie ja schon aus unseren Sitzungen kennen, Vorkommnisse, Wahrnehmungen und Konsequenzen aus dem Unfallgeschehen testen und bearbeiten.

**Frau X:** Okay, Frau Lönne.

Wir testen, was ihr Stress bereitet: den Tag des Unfalls, das Datum des Tages, die Uhrzeit, das Geräusch des Motorrads, das Motorrad an sich, den Fahrer, das plötzliche Aufsteigen von Dr. Hu, den Sturz von Frau X, die Verletzung des Steißbeins, die Einlieferung ins Krankenhaus, die Ärzte, die Behandlung ... Und wir finden Wut und Empörung auf den Motorradfahrer. Überraschung und Hilflosigkeit beim Steigen von Dr. Hu. Angst, Verwirrung, Verwirrung beim Sturz, Entsetzen beim Krachen des Knochens. Situationen im Krankenhaus, mit den Ärzten und die Behandlung ... sind in Ordnung! Das heißt, der Ring, den sie zwischen Zeigefinger und Daumen bildet, hält fest.

Dann testen wir die heutige Situation und finden Stress beim Aufenthalt im Stall und beim Umgang mit Pferden allgemein, und dann, ganz besonders, beim Kontakt mit Dr. Hu. Wir testen ferner, ob es okay ist, wenn wir mit dem Problem Dr. Hu anfangen. Ich vermute, dass hier die Wurzel des Übels liegt.

**Coach:** Frau X, Dr. Hu macht Ihnen Stress!

Der Ring zwischen Daumen und Zeigefinger öffnet sich, und das ist ein Zeichen für den Stress. Wir testen nacheinander, aus welcher Zeit der Stress kommt. Als wir bei der Vergangenheit sind, öffnet sich der Ring wieder. Wir präzisieren in Zehnjahresschritten das Alter. Bis zu einem Alter von zehn Jahren bleibt der Test stark. Bei einem Alter von unter zehn Jahren geht der Ring auf.

Die Klientin verzieht das Gesicht und zeigt ausgeprägte Stresssymptome: eine gequälte Mimik, verkrampfte Körperhaltung, brüchige Stimme.

**Coach:** Ist Ihnen im Augenblick etwas dazu eingefallen?

**Frau X nickt:** Ja, ich war mit neun Jahren bei einer Pflegefamilie auf dem

Bauernhof, weil meine Eltern einen schweren Verkehrsunfall hatten und mich mehrere Monate nicht versorgen konnten.

**Coach:** Okay, dann testen wir doch einfach mal!

Der Test bestätigt eindeutig, dass es ein Ereignis im Alter von neun Jahren gegeben haben muss. Und dass dieses Ereignis mit Emotionen verbunden war, die durch den aktuellen Reitunfall aktiviert wurden.

Frau X wirkt extrem angespannt. Ich teste weiter, wo das Ereignis stattfand: in der Familie, Schule, Nachbarschaft, unter Freunden ... Alles testet stark! Wir testen weiter: im persönlichen Umfeld, im weiteren Bekanntenkreis, mit Fremden ...

Nur das persönliche Umfeld bereitet Stress.

**Coach:** Das persönliche Umfeld hatte mit dem Unfall der Eltern zu tun, mit Ereignissen in der Schule, mit Freunden ...

Unfall der Eltern testet schwach! Frau X runzelt die Stirn, ist voll konzentriert. Das Testen geht weiter: Es hatte direkt mit dem Unfall zu tun, mit dem Krankenhaus, mit den Konsequenzen ...

Konsequenzen testen schwach! Frau X schaut auf: „Kann das sein, das da irgendetwas mit der Pflegefamilie war?“ Ich nicke und teste weiter: Es hat mit der Pflegefamilie zu tun, mit dem Bauernhaus, mit irgendetwas auf dem Bauernhof ...

Irgendetwas auf dem Bauernhof testet schwach. Doch was? Wir testen: Es ist das Bauernhaus, es sind die Bewohner, es ist die Wohnungseinrichtung, das Zimmer für die kleine Anke – so heißt die Klientin. Ich benutze den Vornamen jetzt, weil meine Intuition mir sagt, dass wir dem Ziel immer näher kommen. All dies verursacht ihr offenkundig keinen Stress.

**Frau X:** Und jetzt? ▶

# Ich „konserviere“ die guten Gefühle durch das „Einweben“. Die Klientin folgt mit großen Augen.

Ich nehme ihre Hand mit einer streichelnden Bewegung: „Wir haben so viele Möglichkeiten, die uns zum Ziel führen! Der Stress wurde ausgelöst durch die Fahrzeuge, die Maschinen, die Tiere ...“

Tiere testen schwach!

Bei der Klientin weiten sich plötzlich die Augen.

**Frau X:** Frau Lönne, da war was! Ich bin irgendwann einmal gestolpert und gestürzt!

**Coach:** Der Stress heute mit Stall, Pferden und Dr. Hu hat zu tun mit einem Ereignis im Alter von neun Jahren im Stall, auf der Weide, auf dem Hof ...

Bei dem Begriff „Stall“ geht der Ring zwischen Daumen und Zeigefinger auf.

**Frau X mit einem Aufschrei:** Der PUTER! Frau Lönne, ich bin im Stall gestürzt und lag im Heu zwischen den Putern. Das war schrecklich!

Sie fängt an zu weinen. Ich nehme zielstrebig die Hand der Klientin und teste ungerührt weiter: Es war der Sturz, das Heu, die Puter ... Testet alles stark. Frau X schüttelt den Kopf.

**Coach:** Es war etwas mit EINEM Puter.

Das macht Stress!

**Coach:** Der Puter hat Sie angegriffen? Frau X schüttelt wieder den Kopf.

**Coach:** Es war etwas, was der Puter getan hat.

Der Test darauf ist wirklich schwach. Ich gehe sofort weiter: Er hat Anke berührt, verletzt, getreten ...

Testet alles stark.

**Coach zügig:** Es war etwas mit dem Schnabel, mit dem Kopf, mit den Füßen, mit den Federn, mit den Augen ... Augen testen schwach.

**Coach:** Es waren die Augen, er hat Anke angeschaut, es war ein böser Blick ...

Auch hier ist das Testergebnis schwach! In der Folge testen wir die Emotionen, die im Zusammenhang mit dem bösen Blick bei dem Sturz von Anke ausgelöst worden waren: Angst, Ekel, Hilflosigkeit, Scham, Entwürdigung, Hass, Verzweiflung. Und wir können sie alle mit Winksets bearbeiten. Zum Schluss teste ich noch einmal: Der Stall ist in Ordnung, der Sturz ist bearbeitet, der Blick des Puters ist jetzt okay!

Frau X richtet sich auf und dehnt ihren Rücken: „Frau Lönne, mir ist gerade ein warmer Schauer über den ganzen Körper gelaufen.“ Sie atmet einmal tief durch: „Was für ein herrliches Gefühl!“

**Coach nimmt ihre Hand und Frau X bildet sofort den O-Ring zwischen Daumen und Zeigefinger:** Dr. Hu ist jetzt ganz okay. Anke geht mit Vergnügen in den Stall. Sie sattelt Dr. Hu und trainiert mit ihm!

Alle Feststellungen halten! Sie bereiten keinen Stress mehr. Frau X strahlt über das ganze Gesicht.

**Coach:** Schließen Sie jetzt bitte einmal ihre Augen! Denken Sie an einen wunderbaren Ausritt mit Dr. Hu! *Flüsternd:* Anke, sieh die wunderschöne Fellfarbe und die wunderbaren großen Augen, hör das Getrappel der Hufe, riech das warme Fell, fühl den herrlich warmen Rücken, der sich gleichmäßig bewegt. Genieß es. JETZT! Schweigen.

**Coach:** Anke, nun öffne die Augen und folge meinen Fingern. Ich „konserviere“ die guten Gefühle durch das „Einweben“, indem ich

meine Hand in einer fließenden Bewegung ganz langsam vor den Augen der Klientin von links unten schräg nach oben rechts führe, dann nach oben links, dann nach unten rechts, dann weiter nach unten links und wieder in die Mitte. Die Klientin folgt mit großen Augen.

**Coach:** Ah, das ist gut, das tut ja so gut, ja, halt es fest, dieses wunderbare Gefühl, damit du es jederzeit wiederholen kannst!

Ich lasse meine Hand sinken. Frau X wirkt verträumt, lächelt verklärt, ist vollkommen kongruent.

**Coach:** Na, dann bleibt mir jetzt nur noch, Ihnen viel Vergnügen beim Training mit Dr. Hu zu wünschen! ❧



Zur Autorin

**Gabriele Lönne**

Master Coach DVNLP,  
Heilpraktikerin (Psych.),  
Dozentin an der Hochschule für Gesundheit und Sport, München,  
wingwave Lehrtrainerin.

[www.loenne.info](http://www.loenne.info)





# Die Ausbildung zum wingwave-Coach 2016 / 2017

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

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

### Berlin

Coaching Akademie Berlin,  
Steinstr. 21, D-10119 Berlin-Mitte,  
Tel. +49 30 30609790,  
info@coachingakademie-berlin.de,  
www.coachingakademie-berlin.de

**Termine: 24.-27.04.2017**

**Lehrtrainer: Marcel Hübenthal**

### Berlin/Dortmund/ Düsseldorf/Lübeck/ Saarbrücken/Wiesbaden

Eilert-Akademie,  
Frieda-Arnheim-Promenade 14,  
D-13585 Berlin, Tel. +49 30 36415580,  
info@eilert-akademie.de,  
www.eilert-akademie.de

**Termine: Berlin: 11.-14.01.2017,  
02.-05.03.2017 + 04.-07.05.2017,  
29.06.-02.07.2017 + 27.-30.07.2017,  
14.-17.09.2017 + 19.-22.10.2017,  
07.-10.12.2017**

**Dortmund: 01.-04.06.2017**

**Düsseldorf: 05.-08.10.2017**

**Lübeck: 21.-24.04.2017**

**Saarbrücken: 23.-26.11.2017**

**Wiesbaden: 06.-09.04.2017**

**Lehrtrainer: Dirk W. Eilert**

### Braunschweig

Barbara Knuth & Team,  
NLP-Coaching-Mediation, Organisations-  
beratung, Löwenwall 6, D-38100 Braunschweig,  
Tel.: +49 49531 341020, info@knuth-team.de,  
www.knuth-team.de

**Termine: 04.-05.02.2017 + 11.-12.02.2017**

**25.-26.03.2017 + 08.-09.04.2017**

**Trainerin: Barbara Knuth**

### Bremen/Harz

sjb wingwave® Institut Bremen,  
Violenstraße 39, D-28195 Bremen,  
Tel.: +49 421 47886876, info@sjb-beratung.de,  
www.wingwave-institut-bremen.de

**Termine: Bremen: 23.-26.02.2017,**

**16.-19.03.2017 + 27.-30.04.2017,**

**25.-28.05.2017**

**Harz/Ilseburg: 04.-07.05.2017**

**Supervision für wingwave®-Coaches:**

**04.03.2017 + 23.09.2017**

**Lehrtrainerin: Stefanie Jastram-Blume**

### Bremen/Kassel/Eszen

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**

**Supervision für Wingwave®-Coaches**

**am 30.03.2017**

**Kassel: 19.-22.06.2017**

**Supervisionstag für Wingwave®-Coaches**

**am 23.06.17 (alle 5 Tage zus. als**

**Bildungsurlaub möglich)**

**Essen: 19.-22.06.2017**

**Supervision für Wingwave®-Coaches**

**am 21.05.2017**

**Lehrtrainerin: Anja Kenzler**

### Düsseldorf

Syntegron®,  
Berliner Allee 38, D-40212 Düsseldorf,  
Tel. +49 211 5580535, Mob: +49 172 2157477,  
info@syntegron.de, www.Syntegron.de

**Termine: 02.-05.02.2017 + 04.-07.05.2017**

**Lehrtrainer: Robert Reschkowski**

### Hamburg

Besser-Siegmund-Institut,  
Mönckebergstr. 11, D-20095 Hamburg,  
Tel. +49 40 3252849-0, www.besser-siegmund.de,  
info@besser-siegmund.de

**Termine: wingwave®-Coach-Ausbildung:**

**16.-19.02.2017 + 30.03.-02.04.2017,**

**20.-23.04.2017 in Englisch,**

**08.-11.06.2017 + 21.-24.09.2017,**

**30.11.-03.12.2017**

**wingwave®-Trainer-Ausbildung:**

**22.-26.05.2017 + 11.-15.09.2017**

**Lehrtrainer: Cora Besser-Siegmund,**

**Harry Siegmund, Lola A. Siegmund**

### Hannover

Wiezorrek Institut,  
Hildesheimerstr. 226, D-30519 Hannover,  
Tel. +49 162 6193376, elkeaw@t-online.de,  
www.balance-coaching-eaw.de

**Je 2x2 Tage Blockseminar:**

**14. und 15.01.2017 Block 1**

**21. und 22.01.2017 Block 2**

**12.-15.02.2017 + 25.-28.05.2017,**

**12.-15.10.2017 + 01.-04.12.2017**

**Weitere Termine auf Anfrage**

**Lehrtrainerin: Elke Aeffner-Wiezorrek**

### München/Willich/ Konstanz/Paris

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: 12.-15.01.2017,**

**09.-12.03.2017 + 27.-30.04.2017,**

**08.-11.06.2017 + 17.-20.08.2017,**

**05.-08.10.2017 + 09.-12.11.2017,**

**14.-17.12.2017**

**Willich: 02.-05.03.2017 + 15.-18.06.2017,**

**30.09.-03.10.2017 + 30.11.-03.12.2017**

**Konstanz: 29.06.-02.07.2017**

**Paris: 06.-09.04.2017 + 19.-22.10.2017**

**Lehrtrainer: Reinhard Wirtz**

### Recklinghausen

SENSIT bilden und beraten,  
Otto-Burrmeister-Allee 24,  
D-45657 Recklinghausen, Tel. +49 2361 17306,  
j.schlegtendal@sensit-info.de, www.sensit-info.de

**Termine: NLP- und wingwave-**

**Schnuppertag: 27.01.2017 + 28.01.2017**

**wingwave Coach Ausbildung:**

**13.-16.07.2017**

**Lehrtrainer: Jan Schlegtendal**

### Regensburg

INTAKA, Gerhard Gigler,  
D-93047 Regensburg, Tel. 0941 5676760,  
info@intaka.de, www.intaka.de,  
www.intaka-international-academy.com

**Termine: wingwave®-Ausbildung:**

**24.-27.05.2017**

**Lehrtrainer: Gerhard Gigler**

### Basel/Bern/Zürich (Schweiz)

Roger Marquardt, St. Johannis-Vorstadt 71,  
CH-4056 Basel, Tel. +41 61 3614142, info@  
coaching-basel.com, www.coaching-basel.com

**Termine: Basel: 30.11.-03.12.2017**

**Bern: 18.-21.09.2017**

**Zürich: 8.-11.03.2017 + 28.06.-01.07.2017,**

**15.-18.11.2017**

**Supervision in Zürich: 16.06.2017**

**Lehrtrainer: Roger Marquardt**

### Zürich (Schweiz)

NLP-Akademie Schweiz,  
Buckstr. 13, CH-8422 Pfungen,  
Tel. +41 52 3155252, info@nlp.ch, www.nlp.ch

**Termine: 08.-11.06.2017**

**Lehrtrainer: Arpito Storms**

### Zürich/Aarau (Schweiz)/ Salzburg (Österreich)

Dr. Ohnesorge Institut GmbH,  
Ibelweg 18a, CH-6800 Zug,  
Tel. +41 41 7632839,  
office@dr-ohnesorge-institut.com,  
www.dr-ohnesorge-institut.com

**Termine Schweiz:**

**Zürich: Je 2x2 Tage modular:**

**22. + 23.04.2017 Modul 1**

**29. + 30.04.2017 Modul 2**

**Aarau: Block 10.-13.08.2017**

**Termin Österreich:**

**Salzburg: Block 03.-06.08.2017**

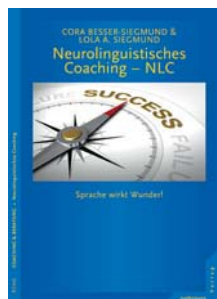
**Lehrtrainerin: Dr. Doris Ohnesorge**

### Vertiefungsseminare für wingwave-Coaches zu folgenden Themen:

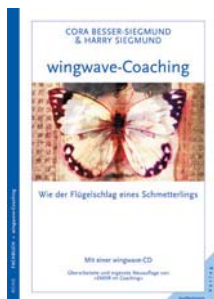
- Imaginative Familienaufstellung
- Imaginationsverfahren
- Timeline-Coaching
- Organisations- und Themen-  
aufstellung
- Work-Life-Balance
- Performance- und Präsentations-  
coaching
- Energetische Psychologie
- Business Coaching
- Emotionale Intelligenz
- Coaching für Kinder und Jugendliche
- Sportcoaching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

Wache REM-Phasen, NLP und **MYOSTATIK** werden zu wingwave®

Für Interessierte: alle Veröffentlichungen zum Thema im Junfermann Verlag



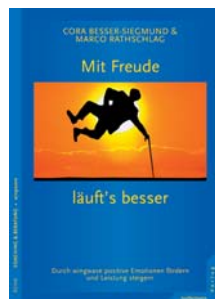
€ 26,-  
ISBN 978-3-95571-446-8



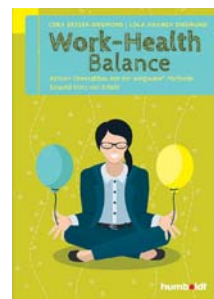
€ 25,-  
ISBN 978-3-95571-415-4



€ 23,-  
ISBN 978-3-87387-733-7



€ 19,-  
ISBN 978-3-87387-956-0



€ 19,99  
ISBN 978-3-86910-515-4



€ 50,-  
ISBN 978-3-87387-759-7



## 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

Mönckebergstraße 11

D-20095 Hamburg

Fon: 040 3252849 0

Fax: 040 3252849 17

info@besser-siegmund.de

[WWW.BESSER-SIEGMUND.DE](http://WWW.BESSER-SIEGMUND.DE)

[WWW.WINGWAVE.COM](http://WWW.WINGWAVE.COM)



## DR. PETRA DANNEMEYER RALF DANNEMEYER

NLP LEHRTRAINER,  
LEHRCOACHS (DVNLP, ECA)

Lernen Sie bei den Autoren des Grundlagenwerkes „NLP Practitioner-Lehrbuch“ (Junfermann, 2016). Wir begleiten seit 20 Jahren Menschen und Organisationen dabei, all ihre Ressourcen verfügbar zu machen und die beste Idee ihrer selbst zu leben.

### UNSERE SCHWERPUNKTE:

Alle NLP-Ausbildungen (DVNLP) • Personal Coaching • Residential Coaching in Griechenland • Systemische Team- & Organisationsentwicklung • Supervision für Angehörige heilender/helfender Berufe (Petra D.) • Business-Training und -Coaching (Ralf D.) • Hypnose-Ausbildung

### perspektiven

#### NLP-Ausbildungsinstitut

Ludwig-Feuerbach-Str. 7 b

D-99425 Weimar

Tel. 03643 4989955

info@nlp-perspektiven.de

[WWW.NLP-PERSPEKTIVEN.DE](http://WWW.NLP-PERSPEKTIVEN.DE)



## 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](http://WWW.POWER-RESEARCH-SEMINARE.COM)



## DR. FRANK GÖRMÄR

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

Wingwave pränatal und/oder Wingwave für Kinder 12.–15.01.2017

NLP Kompakt (=Start NLP-Practitioner, DVNLP) 4.–5.2.2017

NLP Basic (=Start NLP-Practitioner, DVNLP) 4.–5.2. + 16.–19.2.2017

### EXPLORERS' Akademie für Kommunikation, Coaching und Führung

im Kloster bei Frankfurt/M.

Tel.: 069 48005638

info@explorers-akademie.de

[EXPLORERS-AKADEMIE.DE](http://EXPLORERS-AKADEMIE.DE)





## KLAUS GROCHOWIAK THORSTEN BITTER CLAUDIA WEISS

**NLP Lehrtrainer, Autor zahlreicher  
NLP Bücher, Heilpraktiker(in)  
Psychotherapie, Coaching**



### UNSERE SCHWERPUNKTE

Alle NLP Ausbildungen  
(DVNLP und INLPTA Zertifizierung)

Weitere Ausbildungsarbeit

- Systemcoach: Herkunfts- und Gegenwartssystem, Organisationen, innerpsychisches System, Vergangene Leben, Energiekörper, Gruppen und Einzelcoaching
- Training und Selbsterfahrung (Arbeit mit Glaubenssätzen, u.a. „Die Diamond Technik“, Skriptarbeit)



### ITF Wiesbaden

Mainzerstr. 50  
D-65185 Wiesbaden  
Tel.: 06128-246166  
Fax: 06128-246176  
cnlpa@cnlpa.de  
**WWW.CNLPA.DE**



## STEFANIE JASTRAM-BLUME

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

### IHRE BESTE ENTSCHEIDUNG: WINGWAVE® ... DER KURZE WEG ZUR LÖSUNG!

Sie sind einzigartig und individuell,  
genauso wird auch Ihre wingwave® Ausbildung,  
Ihr Vertiefungsseminar oder  
Ihr Workshop „Supervision“  
in unserem Haus sein.

### MEINE SCHWERPUNKTE:

wingwave® Coaching Ausbildung  
wingwave® Vertiefungsseminare  
wingwave® Workshop „Supervision“

Alle Termine finden Sie auf unserer Homepage.

### Stefanie Jastram-Blume

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



**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 9001:2015 & ISO 17024
- Mentaltraining für Unternehmen
- Seminare für Eltern, Paare, Kinder, PädagogInnen

### Institut Kutschera

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

**WWW.KUTSCHERA.ORG**



## HORST LEMPART

### Der Persönlichkeitsstörer

„Wer zuletzt lacht,  
den bestraft das Leben.“

„Wer zu spät kommt,  
lacht am besten.“

Ich verrücke, enttäusche, lamentiere,  
kritisiere und störe.  
Das würde Sie nicht stören?  
Dann sollten wir uns in einem  
meiner Seminare kennenlernen.  
Bildung war gestern. Ein-Bildung ist alles.

### PUNKTE, DIE MIR LEICHT FALLEN:

- Weiterbildungen zum Thema Narzissmus, Kränkungen und Change
- Systemische Team- und Organisationsentwicklung
- Team- und Einzelsupervisionen
- Speaker

### Horst Lempart

Der Persönlichkeitsstörer  
Südallee 60  
56068 Koblenz  
Tel.: 0179/4731956  
info@horstlempart.de

**WWW.HORSTLEMPART.DE**







**GABRIELE LÖNNE**

Consultant, Coach,  
Lehrtrainer, Speaker  
Mental Guard®ACADEMY  
Privatpraxis HP (Psych)

**SPECIAL: EMOTIONEN IN  
BERUF & PRIVATLEBEN  
FÜHRUNGSKRAFT?  
UND WELCHE KRAFT FÜHRT SIE?  
INTRINSISCHE RESILIENZ FÜR  
CHARISMATISCHE FÜHRUNG**

Machen Sie sich frei von einengenden Gedanken, überholten Verhaltensmustern, belastenden Emotionen! Bestimmen Sie Ihr Denken und Handeln selbst! Geben Sie sich die Chance, beeindruckendes Charisma zu entwickeln! Nutzen Sie Ihre Potentiale!

**DO IT! NOW!**

**Gabriele Lönne**  
Consulting & Coaching  
Thünerweg 11 • 26532 Großheide  
T 04936 8458 • F 04936 8435  
kontakt@loenne.info  
**WWW.LOENNE.INFO**




**THIES STAHL**

*multilevelsystemwork*

**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 *multilevelsystemwork*-Ansatz.

**3-MODULIGE AUSBILDUNG ZUM *multilevelsystemcoach*:**

- *multilevelsystemwork individuals* (NLP-Techniken und andere Process Utilities für die Arbeit mit Einzelnen)
- *multilevelsystemwork systems* (NLP- und andere Interventionsmuster für Paare, Teams und Mediations-Systeme)
- *multilevelsystemwork 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-Marketing
- Online-Trainings
- Social Media Strategien
- Entwicklung von eLearning-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



## 2 für 1!

Sie sind Neukunde und würden gern bei uns ein Trainerportrait schalten?

Dann haben wir 2017 ein tolles Angebot: Sie buchen einmalig ein Trainerportrait zum Preis von 300 € in einer von Ihnen gewünschten Ausgabe. Sie erhalten gratis dazu ein weiteres Trainerportrait in der folgenden Heftausgabe.

**Ihr Vorteil: Sie werden zweimal gesehen – und das bleibt im Kopf!**

Sie erreichen Trainer, Coaches und Menschen, die an Veränderungsarbeit interessiert sind. Zeigen Sie bei uns Ihr unverwechselbares Profil. Im Preis enthalten sind Satz und Gestaltung: Sie schicken uns nur Ihr Foto, Ihr Logo und Ihren Text per Mail. Alles weitere machen wir.

**Kontakt:**  
Praxis Kommunikation  
Simone Scheinert  
Tel: 05251-13 44 23  
E-Mail: [scheinert@junfermann.de](mailto:scheinert@junfermann.de)

# SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

## NLP-AUSBILDUNGEN

### Der 2. Jubiläums-Practitioner

Unser Jubi-Practitioner in Weimar war schnell ausgebucht. Deshalb bieten wir anlässlich unseres 20jährigen Jubiläums einen zweiten Ausbildungsgang an – und schenken unseren Teilnehmer/innen auch hier die halbe Seminargebühr. Dieser Practitioner findet in einem wunderschönen Waldhaus in Blankenburg mitten im Harz statt.

#### Termine

**13. – 15. Januar 2017**  
**17. – 19. Februar 2017**  
**03. – 05. März 2017**  
**24. – 26. März 2017**  
**07. – 09. April 2017**  
**28. – 30. April 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

##### NLP-Ausbildungsinstitut

Ludwig-Feuerbach-Straße 7 b  
99425 Weimar  
Tel. 0 36 43 – 4 98 99 55  
Fax 0 36 43 – 4 98 99 56  
info@nlp-perspektiven.de  
www.nlp-perspektiven.de

### Hochqualifizierte NLP Ausbildungen in einem der renommiertesten Institute Deutschlands (DVNLP, INLPTA)

In der Creative NLP Academy, Klaus Grochowiak, beginnt ab März 2017 wieder die neue NLP Ausbildungsreihe. Der Fokus der fundierten NLP Ausbildungen liegt auf der Vermittlung des klassischen NLP Wissens inkl. praktischer Anwendung und den vielen Weiterentwicklungen der CNLPA in den verschiedenen Bereichen der NLP Coaching Praxis.

#### NLP Practitioner

**Beginn: 18.03.2017**  
**Ende: 03.12.2017**  
**2.730,- €**

#### NLP Master

**Beginn: 17.02.2017**  
**Ende: 01.10.2017**  
**2.730,- €**

#### NLP Trainer

**Beginn: 31.03.2017**  
**Ende: 17.09.2017**  
**4.120,- €**

Nähere Auskünfte zu den Terminen  
finden Sie auf [www.cnlpa.de](http://www.cnlpa.de)

DVNLP Zertifizierung: 29,- €  
INLPTA Zertifizierung: 20,- €

#### Trainer

Klaus Grochowiak  
Thorsten Bitter  
NLP-Lehrtrainer DVNLP, INLPTA

#### Creative NLP Academy

##### Klaus Grochowiak

ITF Wiesbaden  
Mainzerstraße 50  
65185 Wiesbaden  
Fon +49 (0) 6128 24 61 66  
Fax +49 (0) 6128 24 61 76  
cnlpa@cnlpa.de  
www.cnlpa.de

### NLP-Trainer (DVNLP)

Buchen Sie diese intensive Ausbildung für fortgeschrittene Anwender bei den Autoren des Grundlagenwerkes „NLP-Practitioner-Lehrbuch“. Sie entwickeln die Haltung, die Fertigkeiten und Werkzeuge, um Lerngruppen, Teams und Führungskräfte zu begleiten, zu trainieren und zu schulen. Inkl. mehrtägiges supervidiertes Methodentraining/Assistenz in einem Themenseminar für unsere Klienten (NLP, Verhandlung, Rhetorik, Teamentwicklung, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Arbeits-/Betriebsverfassungsrecht).

**NEU:** Unsere Trainerausbildung kann zusätzlich mit dem Hochschulzertifikat der Steinbeis-Hochschule Berlin abgeschlossen werden.

#### Termine (in Weimar/Thüringen)

10. – 12. März 2017  
20. – 23. April 2017  
01. – 10. Oktober 2017  
plus mehrtägiges Methodentraining in einem Seminar.

#### Trainer:

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

#### Ihre Investition:

2.850,- € inkl. MwSt. (Endpreis  
inkl. Seminarpauschale/kleine  
Pausenverpflegung, MwSt.-frei).  
DVNLP-Zertifizierung: 29,- €



#### perspektiven

##### NLP-Ausbildungsinstitut

Ludwig-Feuerbach-Straße 7b  
D – 99425 Weimar  
Tel.: 0 36 43 – 4 98 99 55  
Fax: 0 36 43 – 4 98 99 56  
info@nlp-perspektiven.net  
[www.nlp-perspektiven.de](http://www.nlp-perspektiven.de)

# SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

## NLP-AUSBILDUNGEN

### NLP Akademie Kiel

#### NLP Practitioner DVNLP :

**18. Februar 2017 in Kiel**

#### NLP-Trainerausbildung DVNLP:

**24. März 2017 in Kiel**

#### NLP Master-Ausbildung (DVNLP):

**26. November 2017 in Kiel**

Alle Ausbildungen mit Hochschulzertifikat (SHB) möglich.

#### NLP Akademie Kiel

Schönberger Str. 76

24148 Kiel

[www.nlp-kiel.de](http://www.nlp-kiel.de)

### NLP-Coach-Ausbildung, DVNLP

Ausbildung zum Business-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte

In 2017 startet wieder unsere NLP-Coach-Ausbildung nach den Richtlinien des DVNLPs und der Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching®. In Verbindung mit wingwave® und Magic Words® können sich die Teilnehmer als Business-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte zertifizieren lassen.

**27.02. – 03.03.2017**

**29.05. – 02.06.2017**

**09.10. – 14.10.2017**

Anmeldung und weitere Information unter: [http://besser-siegmund.de/ausbildungen/unsere-ausbildungsangebote/ausbildungs-termine/anmeldung.html?event\\_id=132](http://besser-siegmund.de/ausbildungen/unsere-ausbildungsangebote/ausbildungs-termine/anmeldung.html?event_id=132)

#### Besser-Siegmund-Institut

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

### NLP / NLC®-Practitioner-Ausbildung; Ausbildung zum Mental-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte

In 2017 startet wieder die einjährige Ausbildung zum NLP/NLC®-Practitioner nach den Richtlinien des DVNLPs und der Gesellschaft für Neurolinguistischem Coachings. In Verbindung mit der wingwave®-Ausbildung kann im Anschluss daran die Zertifikate „Mental-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte“ und NLC®-Coach erworben werden.

#### Termine 2017/2018:

**20. – 22. Januar**

**03. – 05. Februar**

**10. – 12. März**

**12. – 14. Mai**

**23. – 25. Juni**

**18. – 20. August**

**29. – 01. September / Oktober**

**24. – 26. November**

**12. – 14. Januar 2018**

Alle Infos auf [www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

#### Besser-Siegmund-Institut

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

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

**11. – 12.02.2017 – Change Coaching**

**17. – 18.06.2017 – Imaginative**

**Familienaufstellung / Reimprinting**

**09. – 10.09.2017 – Teile-Modell**

**10. – 11.02.2018 – Systeme**

**21. – 22.04.2018 – Ressourcen**

**16. – 17.06.2018 – Euphorie-Management**

**22. – 23.09.2018 – sicheres Auftreten**

**24. – 25.11.2018 – Sleight of Mouth**

Alle Seminare sind ab jetzt auch einzeln buchbar!

Alle Infos auf [www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

#### Besser-Siegmund-Institut

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

### NLP-Practitioner, DVNLP inkl. Steinbeis Hochschul-Zertifikat (SHB) NLP-Master, DVNLP

Der Weg zu erfolgreicher Kommunikation, Selbstmanagement und Veränderung

DVNLP-zertifizierte Ausbildung. NLP Practitioner zusätzlich inklusive Steinbeis Hochschul-Zertifikat (SHB).

#### Basismodule:

**17./18. März 2017**

**(NLP-Basisseminar) für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.**

**07./08. April 2017**

**(NLP-New Generation) für Teilnehmer mit Vorkenntnisse in NLP oder systemischem Coaching.**

#### Aufbaumodule:

**Start ab 05. Mai 2017**

**(Aufbaumodul NLP-Practitioner)**

**Start ab 27. Januar 2017 (NLP-Master)**

140,- €, zzgl. MwSt. (NLP-Basisseminar)

295,- €, zzgl. MwSt. (NLP-New Generation)

2.255,- €, zzgl. MwSt.

(Aufbaumodule NLP-Practitioner)

2.395,- €, zzgl. MwSt. (NLP-Master)



## IHR EINTRAG

Ein Eintrag kostet € 110,- zzgl. MwSt., inkl. Online-Veröffentlichung auf [www.pkmagazin.de](http://www.pkmagazin.de).  
Ein großer Eintrag kostet € 250,- zzgl. MwSt., inkl. Online-Veröffentlichung auf [www.pkmagazin.de](http://www.pkmagazin.de).

**Ansprechperson: Monika Köster – Telefon: 05251-1344 14 – [koester@junfermann.de](mailto:koester@junfermann.de)**

## COACHINGS

### Trainer

Ulrich Bührle  
Karin Patzel-Kohler  
Bernd Isert  
Marita Bestvater

### KRÖBER Kommunikation

Im Römerkastell  
Naststraße 15A  
70376 Stuttgart  
0711-722 333 90  
[office@kroeberkom.de](mailto:office@kroeberkom.de)  
[www.kroeberkom.de](http://www.kroeberkom.de)

### Ausbildung zum System Coach

Die Bücher „NLP und das Familienstellen – zur Komplementarität zweier Ansätze“, sowie „Systemdynamische Organisationsberatung“, Autor Klaus Grochowiak, Gründer und Lehrtrainer der Creative NLP Academy, sind die Basis der Ausbildung zum System Coach. Erweitert um Aufstellungstechniken zu den Symptomklassen, sowie energetischen und karmischen Verstrickungen und als neueste Entwicklung Aufstellungstechniken zum Schmerzkörper nach E. Tolle, Trainer Klaus Grochowiak und Claudia Weiss.

**Beginn: 24.03.2017**

**Ende: 10.12.2017**

**4.650,- €**

**Zertifizierung nach IASW**

Nähere Auskünfte zu den Terminen  
finden Sie auf [www.cnlpa.de](http://www.cnlpa.de)

### Trainer

Klaus Grochowiak  
Claudia Weiss  
NLP-Lehrtrainer DVNLP, INLPTA  
IASW System Coach,  
Heilpraktiker Psychotherapie

### Creative NLP Academy

#### Klaus Grochowiak

ITF Wiesbaden  
Mainzerstraße 50  
65185 Wiesbaden  
Fon +49 (0) 6128 24 61 66  
Fax +49 (0) 6128 24 61 76  
[cnlpa@cnlpa.de](mailto:cnlpa@cnlpa.de)  
[www.cnlpa.de](http://www.cnlpa.de)

### Ausbildung zum wingwave®-Trainer wingwave® für Gruppen, Teams, Systeme

Die Ausbildung für wingwave®-Coaches

**22. – 26.05.2017**

**11. – 15.09.2017**

Alle Infos auf [www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

### Besser-Siegmund-Institut

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

[www.facebook.com/praxis.kommunikation.Magazin](https://www.facebook.com/praxis.kommunikation.Magazin)

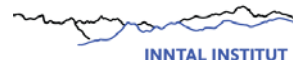
## Positive Psychology Coach

### Die erste Coachinausbildung in Deutschland auf Grundlage der Positiven Psychologie

In dieser Ausbildung verbinden wir den wissenschaftlich fundierten Ansatz der Positiven Psychologie mit NLP und dem Systemischen Coaching. Sie erwerben außerdem Wissen zu grundlegenden Aufgaben als Coach wie z. B. Akquise, Coachingplanung, Beziehungsgestaltung, Evaluation. Supervision ist ebenfalls integriert.

Diese Ausbildung bietet Ihnen eine wissenschaftlich fundierte, praxisgerechte Grundlage für Ihre Arbeit als Coach, speziell auch für die Anwendung im Feld Burnout und Resilienz. Erfahrene Coaches können ihr Methodenspektrum durch die Positive Psychologie sinnvoll und wissenschaftlich fundiert erweitern.

Die Ausbildung ist durch den **DCV** akkreditiert. **Zulassungsvoraussetzung:** Abschluss als *Practitioner, DVNLP*. Beginn laufend möglich, Ausbildungsorte bundesweit



**Inntal Institut**

**Dipl.-Psych.**

**Daniela Blickhan**

Asternweg 10a

Tel. 08031 50601

[mail@inntal-institut.de](mailto:mail@inntal-institut.de)

[www.inntal-institut.de/dcv](http://www.inntal-institut.de/dcv)



## COACHINGS

### 30. METAFORUM SommerCamp 2017 in Italien

Weiterbildungsevent mit über 30 Weiterbildungen mit den Schwerpunkten:

#### Systemisches Coaching

- Neuro Systemisches Coaching/Master Coach mit Bernd Isert u. a.
- Meta-Coach mit Gunther Schmidt, Stephen Gilligan, Bernd Isert

#### Beraten und Aufstellen

- Hypnosystemische Konzepte mit Gunther Schmidt
- Syst. Organisationsentwicklung mit Oliver Martin, Julia Andersch
- Systemische Strukturaufstellungen mit I. Sparrer, M. Varga v. Kibéd

#### Hypnotherapie & Trance

- Angewandte Hypnotherapie mit Henning Alberts
- Systemische Trance mit Stephen Gilligan

#### NLP und mehr

- Wholeness-Process mit Connirae Andreas
- Soziales Panorama mit Lucas Derks
- NLP – alle Level mit Metaforum Team
- Train the Trainer und Facilitation mit Tom Andreas, Sabine Klenke

#### Konflikte Lösen

- Konflikt Coach mit Martina Schmidt-Tanger, Christa Kolodej
- Ausbildung Mediation à Anita von Hertel

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

#### Termin

**vom 23.07. – 13.08.2017  
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

### *multilevelsystemwork/-coach*

Die *multilevelsystemwork*-Ausbildungsmodule „individuals“, „systems“ und „generations“ vermitteln Coaching-Kompetenz auf allen relevanten Ebenen des Systems Klient-Coach. Absolventen aller drei Module erhalten das Zertifikat „*multilevelsystemcoach*“.

Die nächsten Einstiegstermine in die *multilevelsystemwork*-Ausbildung:

**21./22.01.2017**

**(individuals+systems)**

**04./05.03.2017**

**(individuals+systems)**

**28./29.01.2017 (generations\*)**

**01./02.04.2017 (generations\*)**

**17./18.06.2017 (generations\*)**

\* gleichzeitig offenes Aufstellungs-WE

#### Start der 2. Ausbildungsgruppe

**„individuals“: 08./09.04.2017**

**Start der Ausbildungsgruppe**

**„systems“: 10./11.06.2017**

**Start der Ausbildungsgruppe**

**„generations“: 26./27.08.2017**

#### Thies Stahl Seminare

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

### Neurosystemisches Coaching

Ausbildung in München und Frankfurt

Zusammenspiel der essenziellen Coaching-Methoden: Systemische und lösungsfokussierte Beratung, Organisations- und Strukturaufstellungen, Neuro-Linguistische Modelle, Arbeit mit dem Unbewussten und die Neuro-Energetische Kommunikation. Erleben Sie mit Bernd Isert und Michael H. Klein, wie in der Arbeit mit verschiedenen Modellen der Veränderungsarbeit etwas Neues und Ganzes entsteht.

**München: 5 Module á 4 Tage,**

**ab 16.03.2017**

**Frankfurt: 5 Module á 4 Tage,**

**ab 30.03.2017**

2.960,- €, MwSt.-frei, inkl. Tagungspauschale

#### Metaforum –

##### Integrative Kompetenzentwicklung

Brennerstr. 26  
16341 Panketal bei Berlin  
fon.: (0)30 - 944 14 900  
fax: (0)30 - 944 14 901  
info@metaforum.com  
www.metaforum.com

[www.active-books.de](http://www.active-books.de)

## WEITERE

### Fortbildung Wertschätzende Kommunikationskultur in Organisationen und Unternehmen

Gelungene interne Kommunikation stellt das Bindeglied zwischen den Unternehmenswerten und -zielen, den Prozessen und Strukturen, den Mitarbeitern und der Führungsebene dar und drückt sich letztlich in der erfolgreichen Vermarktung von Produkten aus.

**Februar – Juni 2017**

1.098,- €

#### Trainerinnen

Christiane Brockerhoff  
Ruth Krawinkel

#### KOBIseminare

Telefon: 0231-534525-0  
www.kobi.de

### WEITERBILDUNG ENNEAGRAMM-TRAINER/IN (ÖAE)

Im Zentrum der 4teiligen Weiterbildung steht das Typenmodell des Enneagramms, das in Theorie und Praxis vermittelt und erlebt wird. Erfahrungen mit der eigenen Typdynamik werden dabei als Schlüssel für neue Umgangsweisen mit sich selbst, anderen und der Welt genutzt. Die Befähigung zur Gestaltung und Leitung von Kursen und ein gemeinsames Bibliodrama ergänzen die klassischen Inhalte.

**Modul 1: 03. – 07.05.2017**

**Modul 2: 04. – 08.10.2017**

**Modul 3: 02. – 06.05.2018**

**Modul 4: 03. – 07.10.2018**

#### Ausbildungsleitung:

Johanna Jesse-Goebel  
Diplom-Pädagogin,  
Transaktionsanalytikerin (DGTA) und  
Supervisorin DGSv  
Brigitte Häusler  
Evangelische Pfarrerin,  
Geistliche Begleiterin und  
Supervisorin DGSv

Tagungsstätte Schloss Schwanberg,  
97348 Rödelsee bei Kitzingen

#### Ökumenischer Arbeitskreis

##### Enneagramm e.V.

Geschäftsstelle  
Blumenstraße 2  
37154 Northeim  
info@enneagramm.eu

#### Weitere Informationen:

www.enneagramm.eu oder  
Tel.: (0921) 16 81 41 24

### Neuromodales Recruiting®

**27. – 29. September 2017  
in Hamburg**

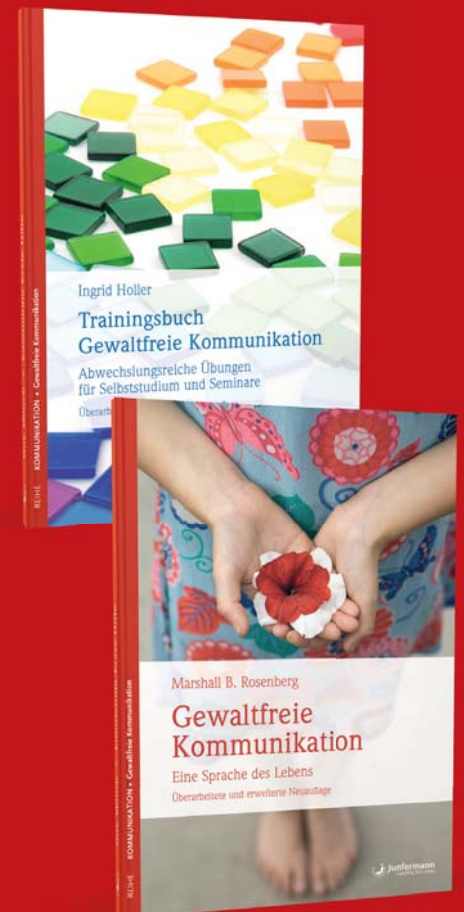
3tägiges Spezialseminar für Recruiter und Personalentscheider mit neuen Techniken und Methoden aus NLP zur Optimierung der Recruitingstrategien vom Anforderungsprofil bis zum Einstellungsinterview. Leicht umsetzbar, hohe Validität.

#### Hansenconsult & NLP Akademie Kiel

Experten für Recruiting  
und Kommunikation  
Schönberger Str. 76  
24148 Kiel  
Fon (0431) 72 01431  
www.nlp-kiel.de

# Worte können Fenster sein

**Jetzt in überarbeiteter und  
erweiterter Neuauflage:**



**Marshall B. Rosenberg  
Gewaltfreie Kommunikation  
Eine Sprache des Lebens**

224 S., kart. • € (D) 23,90 • ISBN 978-3-95571-572-4  
Auch als E-Book

**Ingrid Holler  
Trainingsbuch  
Gewaltfreie Kommunikation**

256 S., kart. • € (D) 23,90 • ISBN 978-3-95571-573-1

**Wir liefern versandkostenfrei:  
www.junfermann.de**

**Junfermann**  
Coaching fürs Leben



# IM NÄCHSTEN HEFT

01 | 2017

## TITEL



### Macht und Verantwortung

Was brauchen Führungskräfte, um Menschen und Prozesse erfolgreich zu führen? PK befasst sich mit einem Schwerpunkt der Arbeit von Trainern, Coaches und Beratern.



### „Aha, die Machtfrage!“

Führen und coachen – geht das zusammen? Ja es geht, sagt RENATE BIEBRACH. Sie befragte dazu drei Führungskräfte und sich selbst.



### Aufforderung zum Tanz

„Mit Paranoia an die Spitze“ lautet das Fazit einer Studie von NIELS VAN QUAQUEBEKE, Hamburg. Wie verträgt sich das mit der sozialen Verträglichkeit von Führungskräften? Ein Interview.

## THEMEN & PRAXIS



### Die Tür der Vergebung

Wie können wir ein rumorendes Erlebnis ruhen lassen? BIRGIT BADER hat auf der Grundlage der Demo eines Kollegen eine Übung zum Thema Schuld entworfen.

Heft 1/2017 erscheint am 27. Februar 2017

Anzeigenschluss für Heft 1/2017 ist der 24. Januar 2017.



## 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  
Driburger Straße 24d  
D-33100 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:  
topdeq, Pilin-Petunyia, -101PHOTO-,  
Joan Vincent Canto Rois, Anton Sokolov,  
Natascha Stellmach, Sohl, Libortom,  
portishead1, Peopleimages, Ukuzzu,  
James Brey, Eric Isselée, RNMitra,  
dwphotos, DVNLP, Stefanie Schumacher,  
holgs, George Standen, Rapideye,  
DNY 59, -slav-, Furtseff, Jannoon028

Dieser Ausgabe liegt folgende Beilage bei:  
• Junfermann Frühjahrsvorschau 2017

# NEU: Jetzt testen!



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/praxis-kommunikation](http://www.psychologiebringtdichweiter.de/praxis-kommunikation)

# Resilienz-Trainer-Ausbildung

## Ihr Weg zu mehr Resilienz ...

... als Trainer, Coach, Berater ... für Ihre Kunden und Teilnehmer ... und im eigenen Leben!

Die Ausbildung zum Resilienz-Trainer dauert 2 x 4 Tage. Sie besteht aus dem Seminarteil Resilienz Basics (separat buchbar) und dem Seminarteil Resilienz-Trainer.

Als Resilienz-Trainer können Sie:

- Resilienz-Trainings kundenspezifisch erarbeiten, anbieten, vermarkten und durchführen
- Den Resilienz-Lotsen® als Resilienz-Trainingsformat in Firmen trainieren
- Vom Resilienz-Netzwerk der Resilienz-Akademie profitieren
- sich zum Resilienz-Coach weiter qualifizieren

Nutzen Sie Resilienz als wichtige Zukunftskompetenz für sich und Ihre Kunden  
– im Wissen und in der Umsetzung.

**Jetzt  
Resilienz  
trainieren!**



### Resilienz-Trainer Teil 1 – Basics (separat buchbar)

Seminar-Daten: 30.03. – 02.04.2017  
09.11. – 12.11.2017

Dauer: 4 Tage  
Ort: Göttingen  
Investition: 950,00 € inkl. MwSt.



### Resilienz-Trainer Teil 2 – Umsetzung in Training, Seminaren und Workshops

Seminar-Daten: 11.05. – 14.05.2017  
30.11. – 03.12.2017

Dauer: 4 Tage  
Ort: Göttingen  
Investition: 1250,00 € inkl. MwSt.  
zzgl. Gebühr für Hochschulzertifikat (auf Wunsch)



**Trainer:** Sebastian Mauritz  
(Resilienz-Lehrtrainer, Lehrtrainer & Lehrcoach, DVNLP)

**Schwerpunkte:** Ausbildungen zum Resilienz-Trainer,  
Resilienz-Training, resiliente Kommunikation und Führung



**Steinbeis-Transfer-Institut  
kompetenz institut unisono**  
der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Die Resilienz-Akademie hat mit der Steinbeis Hochschule den Zertifikatslehrgang erarbeitet, der den Erwerb eines Hochschulzertifikates zum Resilienz-Trainer (SHB) ermöglicht.

**Voraussetzungen:** Bestehen der Trainer-Prüfung und schriftliche Transfer-Arbeit.  
**Gebühr:** 470,05 Euro inkl. MwSt.

So erhalten Sie dadurch in Zusammenarbeit mit der Steinbeis-Hochschule Berlin (SHB) ein weiteres Gütesiegel.



**Weitere Ausbildungen 2017 in Berlin, Dortmund und München.**

Für weitere Informationen, Ihre Buchung und weitere Spezialangebote besuchen Sie bitte: [www.Resilienz-Akademie.com](http://www.Resilienz-Akademie.com)

# Resilienz Akademie