

PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 3. Jahrgang Ausgabe 6 – Dezember 2017 10€ 19183 ISSN 2364-6802

PRAXIS

6
2017

KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



KRONE RICHTEN

Vom Umgang mit Brüchen



18 Tage Krebs //////////////////////////////////////

Eine schwierige Diagnose

Gewusst wie //////////////////////////////////////

Online-Kurse als Business

NLP und Kirche //////////////////////////////////////

Eine Gretchenfrage

Verlag

Junfermann

Aktuelle
Ausbildungs-
Termine
auf
Seite: 63



Erfolge bewegen.
Blockaden lösen.
Spitzenleistung erzielen.

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

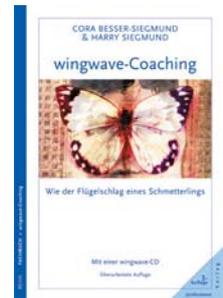
Coach finden oder Coach werden:
www.wingwave.com

- Internationaler Coachfinder
- Deutschsprachige und internationale **Ausbildungen**
- **Neu:** Ausbildung zum wingwave Trainer
- Mehr als 6000 Coaches weltweit!
- **Internationale Jahrestagung** vom 3.-5. November 2018
- Anerkennung durch die GNLC®

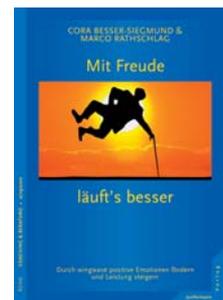
NLC GESELLSCHAFT FÜR
NEUROLINGUISTISCHES
COACHING e.V.
Die Abkürzung zur Lösung



Zum kennenlernen:
Gratis wingwave App!



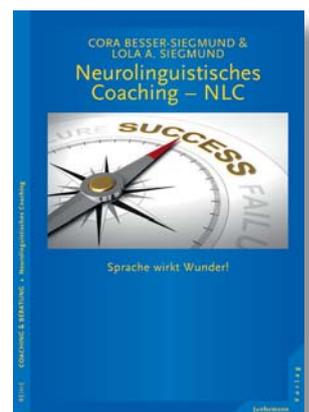
€ 25,-
ISBN 978-3-95571-415-4



€ 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
www.besser-siegmund.de
www.wingwave.com



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

VOR DER KATASTROPHE

Foto: Kairospress/Thomas Kretschel



Norbert Blüm berichtete jüngst über eine Zeit, in der er als Bundessozialminister, wenn er zu Helmut Kohl ging, stets ein Schreiben an den „Herrn Bundeskanzler“ in seiner Brusttasche trug¹. Und zwar mit der Bitte: „... dem Herrn Bundespräsidenten vorzuschlagen, mich aus dem Dienstverhältnis zu entlassen. Hochachtungsvoll, Ihr Norbert Blüm“. Jeden Morgen hatte ihm seine Sekretärin das Schreiben mit aktuellem Datum ausgehändigt.

Wie ist es, von Zeit zu Zeit mit dem Schlimmsten zu rechnen und präzise zu planen, wie wir der drohenden Katastrophe zuvorkommen werden? Es verleiht vielleicht ein Gefühl von Autonomie. Wir wollen das Gesicht wahren, Handelnde bleiben, nicht Getriebene werden. Oder gar „Opfer“. Wir sehen den Bruch kommen und gehen im Geiste durch, wie wir uns verhalten. Wir bemühen ein Bild: „Aufstehen, Krone richten, weitergehen“. Das Bild gefällt mir, weil es auf einen unzerstörbaren Kern in uns verweist. Einerseits. Andererseits spüre ich auch eine Erwartungshaltung, die mich beunruhigt: Jegliches, das uns auf dem Weg begegnet, und sei es ein Stolperstein, oder was wir selbst hervorbringen, und sei es ein Scheitern,

sei daraufhin zu prüfen, inwieweit es wiederum für die Herstellung von Erfolg taugt.

„Es war kindisch“, kommentiert Blüm heute sein simuliertes Entlassungsgesuch. Vielleicht weil es um einen Vorteil im Streit ging, um Ehre. Dinge, für die viele erwachsene Menschen einen Großteil ihres Lebens hingeben. Und von denen der Mann, jetzt im Alter, natürlich weiß, dass es auf sie am Ende gar nicht ankommt. Ehre, Sieg, Erfolg?

„Gesundheit, Familie, Arbeit, einen Partner, der verlässlich ist und einen zurückliebt; Geld nicht, aber doch ein Auskommen, von dem man in Würde leben kann; Freunde“, so lautet etwa für Navid Kermani² die Formel des Nicht-Verhandelbaren. Dort stets mit dem Schlimmsten zu rechnen, würde uns krankmachen. Und doch kann es, das Schlimmste, jederzeit geschehen. Es gibt etwas, das wir nicht beeinflussen können. Und vor dem uns kein Probehandeln und kein Schreiben in der Brusttasche bewahren.

Von einer alten Theologin erfuhr ich, dass sie sich früher oft eine Frage gestellt habe, die sich viele Menschen stellen, wenn sie persönliche Katastrophe erfahren. Wozu? Wozu muss ich das erleben? Heute wisse sie die Antwort. *Du erlebst Schmerz, damit du Heilung erfährst.*

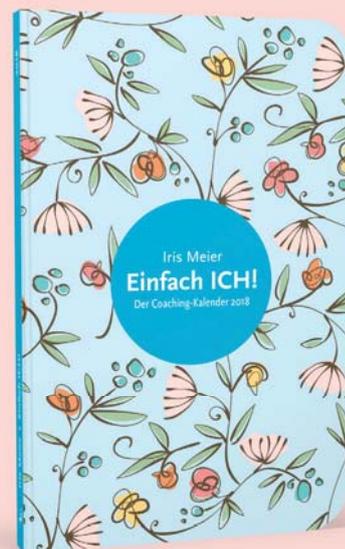
Ich wünsche Ihnen allen gesegnete Weihnachten und ein neues Jahr voller Freude.

Ihre

Regine Rachow

Der beliebte Coaching-Kalender ist wieder da!

144 Seiten, geb. • € (D) 17,00 • ISBN 978-3-95571-619-6



Iris Meier
Einfach ICH!
Der Coaching-Kalender 2018

„Das Gestern ist schon ein Traum und das Morgen ist nur ein Traumbild ...“
– So heißt es in einem Vers aus dem alten Sanskrit.
Die darin mitschwingende Botschaft ist heute aktueller denn je: *Besinne dich auf das Heute! Sei achtsam für den Moment, denn nur das Jetzt kann von dir gestaltet werden. Mit ausgewählten Coachingtechniken, wertvollen Gedankenimpulsen und kreativen Ideen u. a. aus den Bereichen Beziehung, Gesundheit, Karriere und Finanzen hilft dieser Kalender dabei, sowohl die Gegenwart als auch die langfristigen Ziele für das Jahr 2018 zu fokussieren. Dazu gibt es eine übersichtliche Wocheneinteilung, wiederkehrende Icons, Raum für die eigenen Notizen sowie Platz für Adressen und eine Einstecktasche für den „Zettelkram“.*

¹ „Wir waren wie Kinder“. Spiegel-Gespräch mit Norbert Blüm. Der Spiegel, Nr. 47 vom 18. November 2017

² Navid Kermani: Was uns mit Nixon verbindet. FAZ vom 28. November 2017

IN DIESEM HEFT

06 | 2017

TITEL

10 Die Krone richten

... und dann? Dann gilt es innezuhalten und zu akzeptieren.

VON HARALD BERENFÄNGER

14 Es ist, wie es ist

Was braucht der Mensch in der Krise? Probehandeln und Stärkung der Resilienz.

VON JUTTA HELLER

18 Davor und danach

Nach einer Zäsur scheint vieles infrage gestellt. Ikigai – wofür wir morgens aufstehen.

VON EVI ANDERSON-KRUG

22 18 Tage Krebs

Vom offenen Umgang mit einer schwierigen Diagnose. VON TANJA KLEIN

26 Wie Allianzen zerbrechen

... und neu entstehen. Kintsugi – die Kunst der Verbindung. VON HORST LEMPART

28 Was uns die Krise lehrt

Und wie wir schwierige Zeiten annehmen können.

VON ULRIKE SCHEUERMANN

32 Komme, was wolle

Wie wir in einer Krise Wahlmöglichkeiten für neues Verhalten finden.

VON MIRA MÜHLENHOF

MARKT UND MENSCHEN

36 Passt NLP zur Kirche?

Ja. Von neuen Einsichten und vom Nutzen der Meta-Ebene für die eigene Weltsicht.

VON RENATE BIEBRACH

40 Gewusst wie

Aufbau eines eigenen Business' mit Online-Kursen.

VON INKE JOCHIMS

44 Daumen hoch, Daumen runter?

Algorithmenbasierte Mitarbeiter-Rankings und Führung mittels KI. Interview mit Frank Scheelen.

VON REGINE RACHOW



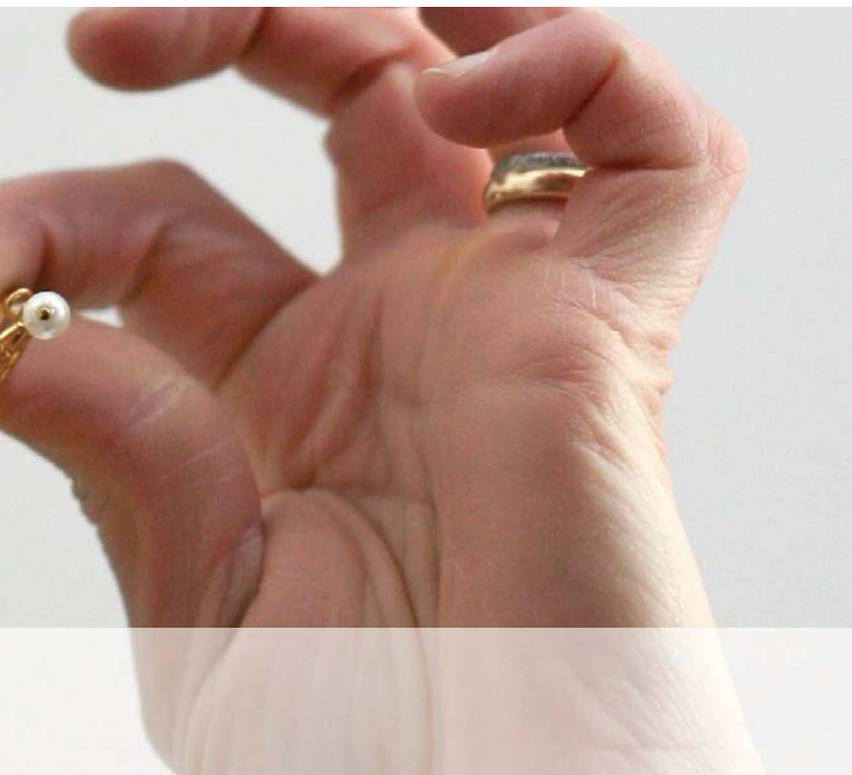
10 Die Krone richten



18 Davor und danach



36 Passt NLP zur Kirche?



56 Der größte gemeinsame Nenner

46 Forschung oder Marketing?

Ein Blick auf die NLP-Ausbildung und auf wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von NLP. VON PETER SCHÜTZ

50 Achtung: ansteckend!

„Vielfalt und Innovation“ – der DVNLP-Kongress

52 Heikle Themen auf der Bühne

Symposium des Odenwald-Instituts zu den Tabuthemen Angst, Scham und Trauma.

54 Kein richtig und kein falsch?

Vom Zukunftskongress des EANLPt.

THEMEN UND PRAXIS

56 Der größte gemeinsame Nenner

Die Gruppe ist findiger als ihr klügstes Mitglied. Interview mit Georg Paulus. VON INGE BEHRENS

60 Wie machen Sie das?

Hypnose und Trance sind effektive Wege zur Lösung von Problemen. VON DIETER LOBODA

64 Dieses Jahr wird es anders

Die guten Vorsätze: So funktionieren sie. VON DANIELA BLICKHAN

66 Kreuz und quer

Angstlösende Bewegungsmuster mittels i-balancing. VON THOMAS WESTERHAUSEN

68 Über Feindbilder und Macht-Fragen

Marshall Rosenbergs Seminare zum Thema GFK und Macht. VON HEIKE CARSTENSEN

TIPPS UND TRICKS

70 Der Ring des Vertrauens

Online zur Marke: E-Mail-Marketing mit Newsletter & Co. VON DANIEL MELLE

72 Präsentationen in Bewegung: „Stattys“ im Einsatz

Der Flipchart-Coach: Lebendige Motive. VON JOHANNES SAUER UND AXEL RACHOW

SERVICE

03 Editorial

06 Whiteboard

07 Nachgefragt ...

08 News

74 Bücher

76 Trainerprofile

78 Seminarkalender

82 Vorschau

82 Impressum

64 Dieses Jahr wird es anders

ERHASCHT



Foto: Georges Biard

„Wenn man nie rebelliert hat, bleibt ein Vakuum, das einem später im Leben zu schaffen macht.“

Charlotte Gainsbourg, französische Schauspielerin und Sängerin, im Interview. ZEIT MAGAZIN vom 2. November 2017



„Schlagt mich, beißt mich, gebt mir Tiernamen („Du Hahn!“) – aber ich erkenne in der gegenwärtigen Situation auch etwas Positives, nämlich wie spannend Demokratie sein kann. War länger nicht. #JamaikaAbbruch“

@saschalobo



„Wie oft erwarten wir vom Leben etwas anderes, als das was wir ehemals gesät haben? Wundern uns, was um uns und mit uns passiert. Vergessen wir dabei nicht, dass alles um uns Resonanz ist, auf das, was ich selbst gesät habe?“

Uwe Pettenberg, www.pettenberg.de



„Wenn man so lange mit Menschen arbeitet wie ich, sollte man irgendwann aus dem Verkehr gezogen werden.“

Unternehmer und Barbesitzer Charles Schumann (72) auf die Frage „Was wirft man Ihnen vor?“. Fragebogen im PHILOSOPHIE MAGAZIN vom Oktober/November 2017

NOTIERT



Foto: Tanja Deuß

Ortstermin
Voneinander lernen

Das zweite CoachCamp Köln findet am 2. und 3. Februar im Bürgerhaus Stollwerck statt. Im vergangenen Jahr beteiligten sich rund 80 Coaches, Berater und Trainer an dieser lebendigen Form des Voneinander-Lernens. Interessenten können auf der Webseite den interaktiven Sessionplan verfolgen unter <http://coachcampkoeln.de>. Aktuelles zum CoachCamp gibt es auch auf der Facebookseite <https://www.facebook.com/coachcampkoeln>.



Ortstermin
Lebensphasen

Am 22. und 23. Februar lädt die Fakultät Wirtschaftspsychologie an der Hochschule für angewandtes Management (HAM) zum fünften Mal zu ihrem Kongress „Coaching heute: Zwischen Königsweg und Irrweg“ nach Erding ein. Vorträge, Workshops und Live-Coachings drehen sich diesmal um das Motto „Lebensphasen-orientiertes Coaching“. www.coaching-kongress.com/programm

KOPFSACHE



Extraordinäre Performanz

Diese Lektüre steckt voller Aha-Momente. Auf einmal passen Phänomene, die mir unerklärlich schienen, in einen Rahmen. Von dort wirken sie zwar immer noch beunruhigend. Etwa das ausgeprägte Gespür des urbanen Milieus für schier unzählige Brot- und Kaffeesorten. Oder die Erfahrung, dass sich keineswegs mehr Klasse durchsetzt, sondern der schillernde Auftritt. Doch all das hat nun eine Erklärung. Sie heißt „Spätmoderne“, eine Gesellschaft, die sich an der „sozialen Logik der Singularitäten“ (O-Ton Andreas Reckwitz) ausrichtet, indem sie an jegliches, was sie hervorbringt, den Maßstab des Einzigartigen, Au-

ßergewöhnlichen legt. Folgen sind permanente Bewertung von allem und eine „extreme Relevanz der Affekte“. Nur was Erregung erzeugt, gilt als singulär. Im „Leitmilieu“ finden wir eine hochqualifizierte Mittelklasse, deren Angehörige ihr Leben regelrecht „kuratieren“ und auch Güter und Ereignisse zur „Performanz“ machen. „Zentrale Arenen dieser Arbeit an der Besonderheit“ sind die sozialen Medien. Unklar sei, ob diese Form der Moderne gegenüber postromantischen Zeitaltern einen Fortschritt darstellt. Das halten wir jetzt einmal fest. Früher war eben doch alles besser. Und auch dieser Gedanke beruhigt den aufgeklärten Geist keineswegs.

Regine Rachow ◀

► Andreas Reckwitz: Die Gesellschaft der Singularitäten. Suhrkamp 2017 | 28,00 €

BAUCHSACHE

Immer schön der Reihe nach

Mein Zahnarzt sagte: „René, wir müssen deine beiden Weisheitszähne ziehen.“ Danach erklärte er mir – vermutlich mit hervorragenden Argumenten – warum. Nur bekam ich davon rein gar nichts mehr mit. Denn in meinem Kopf tobten die Anfechtungen: „In meinem Alter? Das kann doch nicht sein Ernst sein! In meinem Job muss ich reden! Mit dicker Backe – wie soll das gehen?“ Innere Widerstände wirken in der Kommunikation wie Filter, die zurückhalten, worum es wirklich geht. Übernehmen sie die Kontrolle, hören wir nicht mehr zu. Wollen wir jemanden überzeugen, entscheidet also die Reihenfolge über den Erfolg: erst die Argumente vorbringen, dann die Schlussfolgerung.

► Von René Borbonus

René Borbonus Rhetorik-Trainer, Auftritts-Coach, Redner, Autor von Büchern wie „Respekt – Wie Sie Ansehen bei Freund und Feind gewinnen“ (Econ) und „Die Kunst der Präsentation“ (Junfermann).



NACHGEFRAGT



Evi
Anderson-Krug,
Gröbenzell
bei München

Was braucht ein Mensch, der gerade die akute Phase eines klassischen Bruchs erfährt? Stabilität und Verlässlichkeit auf all das, was nicht durch den Bruch betroffen ist, vor allem durch Menschen, die für ihn da sind.

Wie oder woher bekommt er das am besten?

Nach meiner Erfahrung durch gute und verlässliche Freunde. Menschen, die da sind und zuhören, die zupacken können, sich aber auch mit ungebetenen Ratschlägen zurückhalten.

Wie oft haben Sie selbst schon einmal einen Lebensbruch erlebt und wie konnten Sie ihn heilen?

Hab ich nicht gezählt, ein paar Mal. Heilen konnten die Brüche erst mit der Zeit, wenn neue Perspektiven da waren. Unterstützt haben mich Freunde, die mich so ertragen haben, wie ich gerade drauf war.

Lassen sich Lebensbrüche auch vermeiden, „umgehen“?

Und wenn ja: wie?

Manche kann man erahnen – und ihnen vorbeugen. Andere Brüche wie schwere Unfälle oder den Tod von nahen Menschen kann man kaum vermeiden. Da muss man situativ durch.

FAKE NEWS

Hartnäckige Lügen

Gerüchte oder Fake News sind kaum aus der Welt zu schaffen. Das ist das Fazit einer Meta-Analyse von Forschern an der University of Pennsylvania. Das Gedächtnis sei eben kein reines Speichermedium, in dem Inhalte abgelegt und alte, überholte Aussagen einfach gelöscht würden. Im Gegenteil: Bei jedem Abruf werden die Informationen durch kognitive Prozesse, etwa durch den Abgleich mit eigenen Haltungen oder Beobachtungen, tiefer integriert. Die Informationen würden Gedächtnis und Denken selbst dann beeinflussen, wenn den Beteiligten klar ist, dass es Fake News sind. Es reicht also nicht aus, sie im Internet als "falsch" zu kennzeichnen. Die Korrektur müsste umfangreicher gestaltet werden, etwa indem eine Geschichte erzählt und damit eine alternative Erklärung angeboten würde.

sz-online ◀



SOZIALE MIMIKRY

Sympathy first

Sein Gegenüber in Mimik oder Gestik nachzuahmen vertieft den Kontakt zu ihm. Profis nutzen dies bewusst. Im Alltag imitieren Menschen den andern eher unbewusst. Forscher der Universität Leipzig und der FU Berlin untersuchten den Einfluss von Mimikry auf die Sympathie. Sie brachten 139 Personen, die sich nicht kannten, in gleichgeschlechtlichen Gruppen von vier bis sechs Teilnehmern zusammen. Dann sprach jeder mit jedem fünf Minuten. Davor und danach gab jede Person an, wie sympathisch sie ihr Gegenüber fand. Nachahmungsverhalten und Effekte wurden per Video analysiert. Probanden, die ihr Gegenüber häufig imitierten, waren tatsächlich beliebter als jene, die kaum dazu neigten. Doch es hing vom ersten Eindruck ab, ob sie Mimikry überhaupt übten. Mit der Sympathie, die sie für ihr Gegenüber hegten, stieg auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie es nachahmten.

Susann Huster ◀

► Disentangling the sources of mimicry: Social relations analyses of the mimicry-liking link. Psychological Science.
doi: 10.1177/0956797617727121

BILDUNGSFORSCHUNG

Selbstüberschätzung bringt gute Noten

Wer sich für einen guten Schüler, eine gute Schülerin hält, bringt langfristig gesehen auch die besseren Leistungen. Und umgekehrt: Wenn ein Kind sich schlecht einschätzt, schneidet es später in den Noten auch schlechter ab. Das ist das Ergebnis einer Meta-Studie, die Datensätze von 15.000 Kindern und Jugendlichen auswertete. Untersucht wurden die Leistungen in Mathematik und Lesen. Selbst in der Gruppe der schwachen Schüler brachten diejenigen unter ihnen bessere Ergebnisse, die sich in ihren eigenen Fähigkeiten „tendenziell“ überschätzten.

sp ◀

Von wegen narzisstisch!

Unsere Gesellschaft wird immer narzisstischer, heißt es oft. Psychologen von der Universität Konstanz prüften dies anhand von Daten US-amerikanischer Studierender aus drei Jahrzehnten und kamen zu einem überraschenden Ergebnis: Narzissmus ist leicht zurückgegangen, und zwar kontinuierlich seit Anfang der 1990er-Jahre, also schon in ökonomisch stabiler Zeit vor der Weltwirtschaftskrise. Theorien zufolge seien Zeiten wirtschaftlichen Wachstums förderlich für den Narzissmus, während in Wirtschaftskrisen narzisstische Eigenschaften zurückgingen.

Grundlage der Studie sind Daten aus einheitlichen Narzissmus-Persönlichkeitstests von rund 60.000 jungen Menschen. Die Forscher betrachteten dabei drei wesentliche Facetten des Narzissmus: Führungsverhalten, Eitelkeit und Anspruchsdenken. Den deutlichsten Rückgang in den drei untersuchten Jahrzehnten verzeichnet das Merkmal „Anspruchsdenken“. Es drückt aus, ob sich ein Mensch gegenüber seinen Mitmenschen als höherwertig und überlegen fühlt. Dieses Merkmal gehöre gemeinsam mit Eitelkeit zum Kern des Narzissmus. Dass gerade dies zurückgegangen ist, widerspreche der These von einer „Epidemie des Narzissmus“.

► The narcissism epidemic is dead; long live the narcissism epidemic. Psychological Science, Advance online publication. doi:10.1177/0956797617724208

STUDIE ZUR EMPATHIE //////////////

Sprich, damit ich dich fühle

Zuverlässiger als Gestik und Mimik gibt die Stimme preis, was der Andere empfindet. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie an der US-amerikanischen Yale University mit 1.800 Probanden. Sie durchliefen verschiedene Gesprächssituationen, und zwar in einem dunklen oder beleuchteten Raum. Wenn die Probanden den Anderen nicht sahen, sondern nur hörten, konnten sie dessen Emotionen am genauesten einschätzen. In der Stimme seien Gefühle besonders schwer zu verschleiern, heißt es in der Studie. Selbst Nuancen würden vom Gegenüber wahrgenommen. Mimik und Gestik könnten dagegen viel stärker gesteuert werden. Zudem kann das Gehirn die Signale präziser verarbeiten, wenn es sich nur auf einen Sinneskanal zu konzentrieren hat.

ONLINE-COMPUTERSPIELE //////////////

Hirnvolumen sinkt

Psychologen an der Universität Ulm wiesen in einer Längsschnittstudie an 119 Probanden nach, dass bereits eine Stunde täglichen Spielens des Online-Spiels „World of Warcraft“ (WoW) zu einer Abnahme des Hirnvolumens im orbitofrontalen Kortex (OFC) führt. Dort werden Emotionen und Entscheidungen reguliert. Die Probanden teilten sich in sehr erfahrene Spieler sowie Neulinge. Eine Gruppe der Neulinge sollte sechs Wochen lang täglich mindestens eine Stunde spielen, die anderen Neulinge spielten in dieser Zeit nicht. Zu Beginn und Ende der Studie wurde das Gehirn mittels struktureller MRT untersucht. In dieser Zeit nahm in der Gruppe der Spieler die graue Substanz im OFC ab. Die Langzeit-Spieler wiesen im Frontallappen schon zu Beginn ein geringeres Volumen auf als die Neulinge.

Alles, und zwar sofort?

Kinder beherrschen sich heute besser als vor 50 Jahren, wie ein Vergleich von Marshmallow-Tests ergab. Dabei wird den jungen Probanden ein Schaumzucker vorgesetzt, den sie entweder sofort essen könnten. Oder sie warteten noch eine Weile damit und bekämen dann zwei. 1968 dauerte es im Durchschnitt drei Minuten, bis das süße Teil vernascht war, heute acht Minuten.

► DOI:10.1027/1866/a000181

32 PROZENT

der Deutschen lesen regelmäßig Ratgeber, wie eine repräsentative Studie unter 1.031 Bundesbürgern zwischen 18 und 69 Jahren ergab. Das ist Platz 3 nach dem Krimi, den 50 Prozent der Deutschen mögen, und dem Thriller (46 Prozent). Ratgeber sind zugleich die beliebteste Sachbuchkategorie.

Die Studie ist abrufbar unter:
www.splendid-research.com/studie-buecher.



DIE KRONE RICHTEN

Und dann? Dann gilt es innezuhalten und zu akzeptieren.
Vom Umgang mit Brüchen.



VON HARALD BERENFÄNGER

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“ – Google kennt 656.000 Fundstellen für diese Form des Umgangs mit Lebensbrüchen. In diesem beliebten Sinnpostkartenmotiv steckt ein Versprechen: Wir verlieren auch in der Krise weder Wert noch Würde, unsere Krone ist nur verrutscht und nicht verloren gegangen. Und darin steckt auch eine Forderung: Geh weiter! Oder: Jetzt muss es doch mal gut sein! – So oder so ähnlich bekommt es wohl jeder zu hören, der nach einem Schicksalsschlag nicht bei drei wieder auf dem Damm ist. Für das Umfeld eines Gebrochenen ist der Schmerz des Bruches oft noch schlechter erträglich als für den Betroffenen selbst.

Dem Weitergehen möchte ich etwas entgegensetzen: das Innehalten. Das Nicht-sofort-Weitergehen. Ich werde das aus drei Perspektiven erläutern.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT (sprich: Äckt) beschreibt eine noch junge Vorgehensweise in der Arbeit mit Menschen, die im psychotherapeutischen Kontext entstand. Ihr Begründer ist der US-amerikanische Psychologe Steven C. Hayes. Er hat ACT dankenswerterweise nicht mit einem teuren Lizenzmodell versehen, sodass sich gerade weltweit Gruppen und Communities bilden, die diesen Ansatz vorantreiben. Er greift vor allem auf verhaltenstherapeutische Erkenntnisse zurück.

ACT umfasst eine Fülle von Interventionen; eine davon ist die „Matrix“,

eine Vier-Felder-Skizze. Unten rechts notiert der Coach oder Therapeut Aspekte, die dem Klienten in Bezug auf sein Thema wichtig sind: Werte, Überzeugungen, Prinzipien, Eigenschaften etc.

Im zweiten Schritt werden unten links jene Gedanken und Gefühle notiert, die den Klienten belasten. Sie sind sozusagen Gegenspieler des Feldes unten rechts. Belastende Gedanken können Glaubenssätze sein (*Das klappt sowieso nicht!*), Prinzipien (*Alle Männer sind Schweine!*), innere Antreiber (*Ich muss perfekt sein!*), Werturteile (*Ich genüge nicht!*) oder innere Kritiker (*Ich bin schuld!*). Die Gefühle, die diesen Gedanken auf dem Fuße folgen, sind immer unangenehm: Angst, Druck, Abscheu, Neid, Hilflosigkeit, Ärger, Traurigkeit usw.

Bis hierhin hat der Klient gewissermaßen sein Innenleben erforscht. Jetzt folgt die Betrachtung des Außen.

Für das Feld oben links befragt der Coach seinen Klienten nach Strategien, die er nutzt, um dem Schmerz auszuweichen, der mit den belastenden Gedanken und Gefühlen verbunden ist. Er notiert zum Beispiel:

- die Minibar leeren
- Chips und Schoki vertilgen
- alle Staffeln der Lieblingsserie auf einmal gucken
- ins Internet abtauchen
- andere beschuldigen
- immer neue To-do-Listen schreiben
- Drogen konsumieren
- exzessiv Sport treiben
- sich noch mehr anstrengen
- krank werden
- sich abwerten und kleinmachen
- streiten, trollen, schlagen, verletzen, töten

außen

3.) Was tust du, um diese unerwünschten Gefühle und Gedanken zu vermeiden?
Kurzfristige Wirkung vs. langfristige Wirkung / Zu zahlender Preis

4.) Was könnten Sie konkret tun, um das zu bekommen, was Ihnen so wichtig ist?
Daily Practise / Engagiertes Handeln / Commitment

Weg von

Hin zu

2.) Welche Gefühle und Gedanken bringen dich weg von dem, was dir wichtig ist?
Glaubenssätze, Beliefs etc.
-> Akzeptanz!

1.) Wer oder was ist dir besonders wichtig in Bezug auf dein Thema?
Werte, Überzeugungen, Prinzipien, Eigenschaften etc.

innen

ACT-Matrix

Hier wird es interessant. Wir wissen, was wir wollen (unten rechts), erkennen das, was wir nicht wollen (unten links) – und verschwenden dennoch unsere Ressourcen für Verhaltensweisen (oben links), die uns noch weiter weg bringen von dem, was wir wollen. Und die vor allem einen hohen Preis fordern – an Kraft, Energie, Zeit, Geld, Würde, Anstand etc. –, wodurch wir uns oft vollends den Weg verbauen, in das Feld unten rechts zu gelangen. Viele verbleiben ihr Leben lang im Feld oben links.

Festhalten und vermeiden

Andere machen sich auf den Weg und suchen bessere Lösungen: bei Therapeuten, Coaches, in Seminaren, in Büchern. Manche beschränken sich auf eine Nothilfe für ihre belastenden Oben-links-Strategien und vermeiden den Blick auf die Ursache (unten links). Manche trauen sich, den un-

gewollten Gedanken und Gefühlen standzuhalten und sich – mit professioneller Unterstützung – ein angemessenes Verhaltens-Repertoire zu erarbeiten. Dann hören wir als Coach die Fragen:

- Wie werde ich meine Angst los?
- Wie schaffe ich es glücklich zu sein?
- Wie bleibe ich glücklich?
- Wie werde ich nie mehr ärgerlich?

Hier geht es um ein Festhalten am Glück bzw. um ein Loswerden von Schmerz. Dieser Wunsch ist zutiefst nachvollziehbar – und zugleich unerfüllbar, wenngleich viele Ratgeber gutes Geld mit dem Versprechen verdienen, dass dies möglich sei. ACT empfiehlt einen anderen Weg: Es geht nicht darum, im Leben *nie mehr* Angst zu haben oder *immer* glücklich zu sein. Es geht darum, einen guten *Umgang* mit den eigenen ungewollten, belastenden Gedanken und Gefühlen zu finden. Und das heißt zu akzeptieren, was ist, um dann eine Strategie zu

wählen, die uns unterstützt, mit diesen belastenden Erfahrungen im Gepäck unseren Träumen, Werten und Wünschen wieder näher zu kommen. *Mit* diesen Gefühlen, nicht *ohne* sie. Akzeptanz ist die Anerkennung der Realität. Ich muss sie weder mögen noch gutheißen. Aber sie anzuerkennen als Wirklichkeit ist der erste und – nach all meiner Erfahrung in der Seelenarbeit – oft auch der entscheidende, alles verändernde Schritt in eine lebenswertere Zukunft. Ich sprach eingangs vom Innehalten, vom Nicht-Weitergehen. Genau das geschieht hier. Es ist ein ganz fragiler, sensibler Moment im Coaching, wenn der Klient die Möglichkeit erkennt, angesichts seiner Angst (das Feld unten links) innezuhalten und nicht in die gewohnten Strategien der Schmerzvermeidung zu flüchten. Oft braucht es Zeit, um sich das zu trauen, und es hilft nicht, zu drängen, zu ziehen oder zu schieben! Hier ist der Coach gefordert, sich in höchstem

1 Siehe auch folgende Artikel: H. Berenfänger: Vaterhungrige und Frauenversther. KS 4/2011; P. Klein, B. Linder-Hofmann, A. Aschauer: Happy End im Management. KS 1/2009.

Maße zurückzunehmen, ohne jedoch den Klienten aufzugeben oder zu verurteilen.

Wenn der Klient bereit ist, sich auf die Erfahrung des Innehaltens einzulassen, kann der Coach mit ihm in den Quadranten oben rechts gehen. Dort notiert der Klient all jene Verhaltensweisen, die geeignet sind, im vollen Bewusstsein über seine Dämonen seinen Werten, Träumen und Wünschen wieder näherzukommen. Meist handelt es sich um Verhaltensweisen, die den Klienten in Bewegung und in Kontakt mit anderen bringen. Und auch in Kontakt mit sich selbst – etwa durch Meditation, Achtsamkeitstechniken etc.

Wie machst du das?

Eine kleines, aber sehr wirksames Tool, das ich im Rahmen der Helgenreise¹ kennengelernt habe und seitdem im Coaching nutze, ist die „Wie-Frage“. Man sitzt im Kreis und jeder teilt kurz mit, wie es ihm geht. Kennt man ja auch

aus vielen Business-Trainings. Ein Teilnehmer sagt dann beispielsweise, dass es ihm gerade nicht gut gehe, dass er traurig sei oder genervt. Unter Freunden würde man dann vielleicht sagen: „Oh je, erzähl mal. Warum geht es dir denn so schlecht?“ Und dann geht's erst richtig los ... Der Klient gerät ins Erzählen und leider auch ins Lamentieren, ins Schwadronieren. Er redet sich immer weiter in seine Problemtrance, langweilt damit bald sein Gegenüber und geht den anderen auf den Geist.

Es gibt eine Alternative. Der Trainer bzw. Coach unterbricht rasch und fragt sinngemäß: „Ich interessiere mich für deinen Zustand des Genervt-Seins. Wie genau machst du das? Wie bist du ein genervter Mann?“

Mit dieser Rückfrage motiviert der Coach den Klienten innezuhalten. Aus seinem geübten Redefluss (über

das Ungemach, siehe den Quadranten oben links) auszusteigen und sich allmählich dem reinen Gefühl und dem Gedanken zu nähern (unten links). Dabei kommt er, ganz elegant, nicht umhin, seinen mentalen Zustand zu akzeptieren, als Realität anzuerkennen.

Skizze (schädigende Glaubenssätze und schädigendes Verhalten) hält das NLP unter anderem die Frage nach der positiven Absicht bereit – die tantrische Philosophie spricht davon, allem, was ist, in Liebe zu begegnen. Robert Dilts und Stephen Gilligan

schauen nach kreativen Lösungen, die der Klient bisher noch nicht gedacht hat. Wir kennen viele Wege mit unseren Brüchen angemessen umzugehen. Hin-

fallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen – ja, so kann es gehen. Und zwar ohne die Festlegung, wann dies wie und in welchem Tempo geschieht. ◀◀

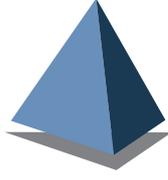
Nie mehr Angst haben? Das ist unerfüllbar!

So kann er Selbstmitleid, Anklage und ausschweifendes Erklären (Oben-links-Strategien) vermeiden und verweilt im Moment. Er hält inne.

Wie kann aus Schmerz Zuversicht entstehen? Aus Verlust Lebensfreude? Aus Verletzung Schönheit?

Die Antwort ist einfach und doch schwer: durch *Nichtstun*. Innehalten statt Immer-weiter-so. Im Grunde IST das Leben Bruch: vom Innenraum zur Außenwelt (Geburt), von der Symbiose zur Trennung, vom Zuhause in die Welt (Pubertät), vom Ich zum Wir (Familie gründen, berufstätig werden), vom Haben zum Verlieren (Gesundheit, Jugend, Lebenskraft, Beweglichkeit, Reichtum), vom Leben zum Sterben.

Die Heilung der Seele kann niemand erzwingen, sie kann sich ereignen. Für den Umgang mit dem Inhalt der linken Seite unserer Vier-Felder-



Hansenconsult & NLP Akademie Kiel
Personalberatung | Training | Coaching

... creating leadership

Küterstraße 1-3 | 24103 Kiel
Fon (0431) 7201431/36
info@hansenconsult.de | info@nlp-kiel.de



Zum Autor

Harald Berenfänger

Coach, Trainer und Redner mit eigener Praxis in Bonn. Seine Schwerpunkte sind Führung, Wirkung und Persönlichkeit.

www.berenfanger.com



ES IST, WIE ES IST

Was braucht der Mensch in der Krise?
Probehandeln und Stärkung der Resilienz.

VON JUTTA HELLER

Ein Lebensereignis wird dann kritisch, wenn es erstens die Passung zwischen einem Menschen und seiner Umwelt stört, ihn gewissermaßen „aus der Bahn wirft“. Und zweitens, wenn es eine starke affektive Komponente aufweist: Es lässt ihn „nicht kalt“. Oft hat es in der einen oder anderen Form mit einem Gefühl des Scheiterns zu tun: sei es in der Beziehung (Scheidung) oder im Beruf. Auch wichtige Ereignisse wie Hochzeit, Geburt eines Kindes, Bau eines Eigenheims, die gemeinhin positiv wahrgenommen und mit Freude erlebt werden, bringen oft erheblichen Stress und emotionale Belastung mit sich. Denn sie veranlassen uns dazu, uns mit eigenen Lebensentwürfen auseinanderzusetzen. Und damit – fast zwangsläufig – auch mit dem eigenen Scheitern, weil wir uns vieles ursprünglich ganz anders vorgestellt hatten.

Ob wir uns schnell oder langsam von solchen kritischen Lebensereignissen erholen, ob wir sie gut verkraften oder sogar daran wachsen – das hängt stark mit der individuellen Resilienz zusammen.

Resilienzschlüssel

Zu Resilienz tragen verschiedene Faktoren bei. Mein Resilienzkonzept basiert auf sieben Schlüsseln, die im Zusammenspiel den Zugang zur inneren Widerstandskraft eines Menschen ermöglichen.¹ In einer akuten schwierigen Lebenssituation gehört zu den wichtigsten Schlüsseln der

Optimismus. Das heißt nicht, alles rosarot zu sehen, sondern das Beste draus zu machen. Auch Akzeptanz ist ganz zentral. Nicht zu hadern oder zu jammern, sondern zu sagen: „Okay, es ist so. Und jetzt schau ich mal, wie ich damit umgehe.“ So gelingt es uns möglicherweise auch die Situation anders zu bewerten: „Mein Leben hat trotzdem, oder gerade weil es passiert ist, einen Sinn.“ Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung kommen unterstützend dazu.

Wer mit kritischen Lebensereignissen konfrontiert ist, spürt meist einen Impuls, der direkt auf die Modifikation des Problems oder der eigenen Person gerichtet ist: Er versucht, die Situation zu ändern oder die eigenen Ziele und Werte anzupassen. Und so macht sich die Person selbst noch mal zusätzlichen Druck. Gerade bei hochkomplexen Situationen, wie sie große persönliche Umbrüche darstellen, sind jedoch neben diesem problemorientierten Ansatz noch zwei weitere Bewältigungsansätze sinnvoll:

- **Emotionsorientierter Ansatz.** Er zielt auf Verhaltensweisen, die den Stress beim Umgang mit den Emotionen in der belastenden Situation reduzieren. Dazu gehören körperorientierte Entspannungsmethoden.
- **Bewertungsorientierter Ansatz:** Er zielt auf Strategien, mit denen ich die Situation analysieren und (um-)bewerten kann, also auf Strategien, die eine kognitive Neustrukturierung erlauben oder positive Aspekte der Situation verdeutlichen.

Emotionsorientierte Verhaltensweisen

Um in einer akuten Situation die Emotionen gut zu regulieren, hilft es zunächst, auf Abstand zu gehen. Ich leite meine Coachees oder Trainings TeilnehmerInnen manchmal zu einer Achtsamkeitsübung an: um die Aufmerksamkeit zu verlagern, indem der Fokus auf den Körper gelenkt und der Geist beruhigt wird. Das gelingt oft schon dadurch, dass man tief durchatmet und bis zehn zählt. Oder sich zurückzieht und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem lenkt.

Atemmeditation hat sich sehr bewährt, um mit akuten Emotionen umzugehen. Denn die Atmung gehört sowohl zum somatischen Nervensystem (das wir bewusst beeinflussen können) als auch zum autonomen Nervensystem (das wir nicht bewusst beeinflussen können). Durch die Konzentration auf die Atmung geschieht eine Rückkopplung auf andere Funktionen des autonomen Nervensystems wie den Herzschlag oder die Verdauungstätigkeit, sodass Angst- und Stressreaktionen des Körpers gemindert werden.²

Probehandeln

Eine wirkungsvolle Strategie, die emotions- und bewertungsorientierte Aspekte kombiniert, ist das mentale Probehandeln. In dieser intensiven Übung werden für individuelle Stresssituationen alternative Gefühlsreaktionen erarbeitet.³ Meistens spulen Menschen in Stresssituationen immer wieder das ▶

1 Jutta Heller: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU, 6. Aufl. 2016

2 Siehe auch den Blog: <https://juttaheller.de/all-is-lost-emotionskontrolle-als-schluesel-der-resilienz/>

3 Jutta Heller: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte. Orell Füssli, 2015, S. 40

Mentales Probehandeln soll bisherige Erfahrungen als Ressourcen aktivieren.

gleiche Gefühls- und Verhaltensmuster ab, das die meisten auch leicht erkennen und benennen können: Beispielsweise wenn jemand, sagen wir Teamleiter Alex, in jeder schwierigen Situation innerhalb eines Projektes, für das er verantwortlich ist, als Erstes den oder die Schuldigen für seine Misere finden will. Das ist mit Wut auf die anderen verbunden, aber auch auf sich selbst, weil er im Grunde ja weiß, dass ihn die Schuldzuweisungen nicht weiterbringen.

Im mentalen Probehandeln prüft man bisherige Erfahrungen mit Stresssituationen genau daraufhin, ob sie als Ressourcen mobilisiert werden können. Dafür geht man gedanklich (und unterstützt die Gedanken am besten mit Notizen) die folgenden drei Schritte durch.

Rahmen setzen. Es wird erprobt, welche Emotion statt der Stressreaktion wünschenswert ist. Beispielsweise könnte Alex in der Stresssituation entspannt bleiben oder sogar humorvoll die Patsche betrachten, in der er und sein Team sitzen. Oder er versucht zu ergründen, wie sehr er sich seinen Teammitgliedern verbunden fühlt, um in diesem Zusammengehörigkeitsgefühl einen gemeinsamen Willen zur Änderung der Situation zu mobilisieren.

Gleichzeitig sollte genau hingeschaut werden, ob ein solches Gefühl wirklich passt oder ob sich daraus gleich neue Probleme ergeben könnten. Wenn das Zielgefühl also noch nicht ganz stimmig ist, sollte man es so lange anpassen, bis Stimmigkeit erreicht wird. Für Alex kann das beispielsweise heißen: Er möchte eine optimistische Grundhaltung verspüren und das Gefühl, dass sich die Stresssituation schon irgendwie lösen wird. Dieses

Gefühl vergegenwärtigt er sich jetzt ganz bewusst.

Ressourcen aktivieren. Es werden wirksame Möglichkeiten gefunden, in einer Stresssituation das gewünschte Gefühl zu aktivieren. Alex hatte in der Vergangenheit schon manchmal mit Optimismus statt mit Wut reagiert. Wie hatte er sich in einer solchen Situation verhalten, was machte den Unterschied aus? Man kann sich alternative Verhaltensweisen in der schwierigen Situation überlegen, sie genau durchdenken und notieren. Statt Anschreien erst einmal Durchatmen? Oder statt der Worst-Case-Szenarien die Best-Case-Szenarien aufschreiben?

Im Fall von Alex kann auch eine Veränderung des Körpergefühls viel bringen. Generell drückt sich Optimismus im Körper durch ein Gefühl der Weite aus. Das wird z. B. durch eine aufrechte Haltung gefördert, die dazu führt, dass viel Luft in die Lunge kommt, die Schultern sich aufrichten und der Kopf sich hebt, so dass man mehr Raum überblickt.

Alex testet mögliche Verhaltensweisen und geht dazu gedanklich jedes Mal aufs Neue in die Stresssituation hinein. Dabei achtet er jeweils darauf, ob sich das Gefühl der Zuversicht einstellt, das den Gedanken begünstigt, es werde schon eine Lösung geben.

Probehandeln. Nehmen wir an, Alex hat in der veränderten Körperhaltung eine Verhaltensweise entdeckt, die ihn statt wütend optimistisch stimmt. Jetzt stellt er sich eine zukünftige Situation ähnlich der Stresssituation vor und geht gedanklich hinein, probiert die Verhaltensweise und entwickelt das Gefühl. Zusätzlich macht er sich auch klar, wie er im kritischen Augenblick erkennen kann, dass er genau jetzt auf die wiederentdeckte Verhaltensweise zurückgreifen kann. Er kann es z. B. an einem körperlichen Stresssymptom erkennen oder an einem Umstand, der von ihm unabhängig ist, z. B. der E-Mail eines Problemkunden. Diese drei Schritte macht er sich mehrmals intensiv bewusst:

Situation: Ein Unternehmen fragt Resilienzmaßnahmen an, um die MitarbeiterInnen auf anstehende große Veränderungen vorzubereiten.

Resilienz-Training

Im Training bekommen die TeilnehmerInnen emotions- und bewertungsorientierte Strategien zu den einzelnen Resilienz-schlüsseln vermittelt.

Resilienz-Coaching

Leistungsträger des Unternehmens arbeiten im Resilienz-Coaching an einzelnen, besonders wichtigen Schlüsseln und wirken als Multiplikatoren für Resilienz im Unternehmen.

Resilienz-Vortrag

Als ersten Impuls erhalten MitarbeiterInnen und Führungskräfte in einem Vortrag einen Überblick über das Konzept „Resilienz“ und erfahren, wozu Resilienz in der aktuellen Situation dient.



Irmtraud Tarr
Vom Lampenfieber zur Vorfreude.

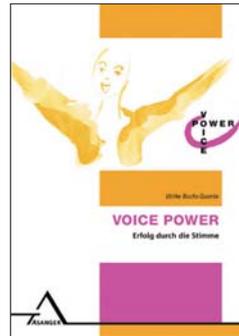
Praxisanleitungen zur Selbsthilfe.
 4. Auflage, 170 S., kt., € 14,90
 ISBN 978-3-89334-420-9

Dieses Buch ist ein Füllhorn von Hilfestellungen! Es ist ein idealer Wegweiser in Schule und Beruf und auf der Bühne, um lähmende Angst vor einem öffentlichen Auftritt zu überwinden, kreative Energie und schöpferische Potentiale freizusetzen, ja sogar die Vorfreude auf den Auftritt genießen zu lernen.

„ ... Besonders hilfreich: Das Kapitel `Notfallkoffer` gibt bei spezifischen Symptomen wie etwa kalten Händen oder Schmetterlingen im Bauch konkrete Tipps.“ (Psychologie Heute)

„ ... Maßstabsetzend für alle Betroffenen, vom Gelegenheitsredner bis zum Bühnenprofi, auch ergänzend zu den Ratgebern zur Vortragstechnik oder gegen Prüfungssängste“ (ekz-Informationsdienst)

„Eine Schatzkiste voll wertvoller Tipps, für den Gelegenheitsredner ebenso hilfreich wie für den Bühnenprofi.“ (Gabriele Bondy, Bayer. Rundfunk)



Ulrike Buchs-Quante
Voice Power – Erfolg durch die Stimme.

134 S., kt., € 9,95
 ISBN 978-3-89334-390-4

Das ganzheitliche Stimmtraining bietet allen, die in Stimmbereufen arbeiten – Lehrern, Priestern, Führungskräften, Trainern, Moderatoren – eine fundierte Anleitung für überzeugende Auftritte in Konferenzen, für wirkungsvolle Präsentationen im Team oder vertrauensbildende Mitarbeitergespräche. Die Fülle der interdisziplinären Erfahrungen (Logopädie, Phoniatrie, Gesangspädagogik, Sprecherziehung) ist in griffigen, witzigen Fallbeispielen und illustrierten Übungen zusammengefasst – eine amüsante Bereicherung für jeden.

„Das Buch ist eine Fundgrube für umsetzbare Übungen, um ganzheitlich – je nach Persönlichkeit, sozialem und thematischem Anlass – die eigene Stimmführung zu entwickeln. Doch auch Trainer und Coaches, die mit und an Persönlichkeit, Stimme und Ausdruck anderer Leute arbeiten, kommen auf ihre Kosten. ... Bücher über Stimm-, Artikulation, Atem etc. gibt es viele. Dieses hat eine persönliche Note.“ (Manager Seminare)

Asanger Verlag • Bölldorf 3 • 84178 Kröning • Tel. 08744-7262 • E-Mail: verlag@asanger.de

- Wie will er sich fühlen?
- Wie kann er sich verhalten?
- Wie kann er sich erinnern?

Außerdem setzt er eine Erinnerungstütze ein, die ihm hilft, im kritischen Moment das neue Verhalten abzurufen: Er platziert in seinem Büro ein Foto, das ihn während einer Wanderung aufrecht an einem Aussichtspunkt zeigt, den Blick zum Horizont – gewissermaßen ein Trigger für das Aufrichten und das neue Körpergefühl, das eine optimistische Grundhaltung erleichtert.

Resilienz unterschiedlich fördern

Jede und jeder wird früher oder später mit persönlichen Umbrüchen konfrontiert. Dabei durchlaufen wir die vier Phasen einer Krise: Schock, Widerstand, Eingeständnis und Anpassung/Wandel in mehr oder weniger schwerem Ausmaß. In einer akuten Problemsituation kann ein Resilienz-Coaching bei Einzelpersonen stabilisierend wirken und sie später bei der Krisenbewältigung unterstützen. Dabei sollte sich ein Coach immer bewusst sein, in welcher Phase der Krise sich sein Kunde, seine Kundin gerade befindet. Denn etwa in der Schockphase wird ein lösungsorientiertes Werkzeug wie das mentale Probehandeln jemanden völlig überfordern. Dann steht erst einmal im Vordergrund, zu stabilisieren und in einen sicheren (geregelt) Tagesablauf zurückzukehren. In einem Resilienztraining wiederum bekommen TeilnehmerInnen präventiv Übungen und Werkzeuge an die Hand, um mit Krisen und Umbrüchen umgehen zu lernen. Größer angelegte Resilienzmaßnahmen, die im Unternehmen Führungskräfteentwicklung

und das betriebliche Gesundheitsmanagement mit einbeziehen, sorgen im Krisenfall für gut gerüstete MitarbeiterInnen in den Organisationen (siehe Übersicht auf dieser Seite). Es gibt viele Hebel, um mit Resilienz den kritischen Lebensereignissen zu begegnen – und damit aus einer Krise eine Chance zu machen.

und das betriebliche Gesundheitsmanagement mit einbeziehen, sorgen im Krisenfall für gut gerüstete MitarbeiterInnen in den Organisationen (siehe Übersicht auf dieser Seite). Es gibt viele Hebel, um mit Resilienz den kritischen Lebensereignissen zu begegnen – und damit aus einer Krise eine Chance zu machen. ◀◀



Zur Autorin
Prof. Dr. Jutta Heller

Autorin, Coach und Trainerin, leitet seit 2015 eine Ausbildung zum/ zur ResilienzberaterIn für Coaches, TrainerInnen und BeraterInnen. Jüngstes Buch: „So bin ich stark. Gut aufgestellt mit dem inneren Team“ (2017, Kösel).



DAVOR UND DANACH

Nach einer Zäsur im Leben scheint vieles infrage gestellt.
Ikigai hilft uns zu erkennen, wozu wir morgens aufstehen.

VON **EVI ANDERSON-KRUG**

Er landete eine voll besetzte Passagiermaschine auf dem Hudson River und rettete dadurch den Fluggästen und seiner Crew das Leben. Chesley B. „Sully“ Sullenberger gilt seitdem als Held vom Hudson. Ein Schwarm Wildgänse war nach dem Start des Flugzeugs in die Triebwerke geraten und hatte einen Totalausfall der Turbinen verursacht. Alle 155 Menschen an Bord überlebten, dank der Besonnenheit und fliegerischen Meisterleistung des Flugkapitäns. Ein solches Ereignis wird, so denken vermutlich viele, die Lebensqualität des Helden erheblich steigern. Doch für Sully wurde die erfolgreiche Not-

wasserung eher eine „Bruch“-Landung, ein Bruch in seinem Leben. Danach war nichts mehr so, wie es vorher war. Plötzlich war er prominent, wurde überall erkannt, von Dankesbriefen aus der ganzen Welt überflutet. Vielleicht träumen andere Menschen von so etwas. Nicht Sullenberger. Er hatte „einfach nur seine Arbeit getan“. Von einem Moment auf den anderen mussten er und seine Familie ein neues Leben führen, neue Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit der permanenten Prominenz klarzukommen. Sein neuer Status als Held behinderte ihn bei der Arbeit, störte den Flugbetrieb, weil Passagiere ihn fortwährend persönlich begrüßen wollten. So

gab er seine berufliche Laufbahn auf und flog keine Passagiermaschinen mehr.

Brüche im Leben. Sie treffen uns meist unerwartet. Und werfen uns manchmal komplett aus der Bahn. Eine Klientin beschrieb es einmal so: „Als wäre ich mit voller Wucht von einer Abrisssbirne getroffen worden ...“. Die Auslöser können vielfältig sein: eine Kündigung, eine Trennung, Verlust jeglicher Art, eine lebensbedrohliche Diagnose. Plötzlich ist alles anders. Oft kommt nackte Existenzangst hinzu. All unsere Pläne scheinen zunichtegemacht. In unserer Timeline fehlt auf einmal ein wichtiges Stück, nämlich ein Teil unserer Zukunft. Wir haben keinen Orientierungspunkt mehr,

auf den wir uns zubewegen können. Und müssen doch irgendwie handeln, Prioritäten neu setzen, ohne sie vollständig überblicken zu können. Und auch wenn wir selbst den Umbruch auslösen, eine längst fällige Entscheidung treffen oder eine Veränderung kommen sehen, können wir die Orientierung verlieren.

Wenn Menschen zu mir ins Coaching kommen, sind sie oft mit einer solchen Orientierungslosigkeit konfrontiert. Der Umbruch ist entweder bereits passiert oder steht unmittelbar bevor. Sie leiden unter Burn-out oder Bore-out im Job, erleben Mobbing oder eine schal gewordene Partnerschaft. Sie sehnen einen Wandel herbei, wollen selbst die Kündigung oder Trennung vorantreiben und suchen sich dabei professionelle Hilfe. Was sie antreibt, ist oft das Bedürfnis aus dieser Situation erst einmal „raus“ zu wollen. Egal wie. Und gleichzeitig spüren sie, dass ihnen die Richtung fehlt, wo es hingehen soll. Der Alltag, so unbefriedigend er auch war, gab ja auch Halt und Struktur. Nach dem ersten Schock erhoffen sie sich von einem Coaching, wieder zu einer solchen Struktur zu finden.

Wenn die Zäsur die eigene Biografie in ein „Leben davor“ und ein „Leben danach“ teilt, taucht unweigerlich die Frage nach dem Lebenssinn auf. Im Gespräch jedenfalls höre ich, dass sich die Menschen dann nicht einfach nur z. B. einen neuen Job wünschen, sondern eine Aufgabe, die sie glücklich macht und sie wirklich erfüllt.

Viktor Frankl machte sich in der von ihm begründeten Logotherapie mit seinen Klienten auf die Suche nach diesem Lebenssinn. Wenn der fehlt, so hatte Frankl erkannt, entsteht existenzielle Frustration. Und er betrachtete dies in einem gewissen Maß sogar als positiv, als Ansporn, Dinge im Leben zu ändern. Ein Bruch im Leben, so heftig er auch erscheinen mag, dient als Chance, den Sinn des eigenen Lebens zu finden.

Vor einiger Zeit stieß ich auf das japanische Konzept des „Ikigai“, den „Grund, morgens aufzustehen“. Es

schien mir als Konzept wie gerufen, um mir mit meinen Klienten einen Überblick zu verschaffen, ihre Prioritäten zu klären und die Sinnfrage im Fokus zu behalten. Gleichzeitig verdeutlicht es, was in der aktuellen Krise im Leben des Klienten noch intakt ist und eine Ressource darstellt. Es ähnelt dem Ansatz von Viktor Frankl, geht aber noch weiter. Das Ikigai gilt in Japan als einer der Gründe für ein langes, gesundes Leben. Für die ältesten Menschen der Welt, die im „Dorf der Hundertjährigen“ auf der japanischen Insel Okinawa leben, ist es ein fester Bestandteil ihres Lebens.

- Das, was du liebst
- Das, was du gut kannst
- Das, was die Welt (von dir) braucht
- Das, wofür du bezahlt wirst

Die Schnittmengen zwischen jeweils zwei nebeneinanderliegenden Kreisen zeigen, welches Bedürfnis damit erfüllt wird. So zeigt etwa das Segment zwischen „Was du liebst“ und „Was du gut kannst“ jenen Bereich an, in dem wir unsere Leidenschaft für etwas, unsere „Passion“, ausdrücken können. Wenn wir alle vier Bereiche ausreichend leben, erfahren wir in der zentralen Schnittmenge das Ikigai. Wenn eines

Womit belohnst du dich nach einem schweren Tag?

Laut Wikipedia wird Ikigai (jap. 生き甲斐, ‚Lebenssinn‘) frei übersetzt mit: „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“ oder salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Im Internet findet sich dazu häufig diese Darstellung.



Ich habe für die Schnittstellen sowohl die gängigen englischen als auch deutschen Begriffe verwendet. Die Abbildung zeigt eine Schnittmenge aus den vier wesentlichen Elementen:

oder mehrere dieser Themen aktuell wegfallen, können wir Gefühle von Leere, Nutzlosigkeit, Unsicherheit oder fehlendem Wohlstand erleben.

Im Coaching schaue ich mir zunächst an, wie sehr die einzelnen Segmente gerade mit Leben gefüllt sind bzw. bisher gelebt wurden. Manchmal ahne ich schon, welche Bereiche aktuell zu kurz kommen, wenn die Klienten mir ihre Situation schildern. Mitunter scheinen gleich alle vier Bereiche in der Krise zu sein. Ich frage daher gezielt nach. Meine Leitfragen (hier eine Auswahl) gehen in folgende Richtung:

Was du liebst

- Was begeistert Sie?
- Was können Sie unendlich lange tun, ohne müde zu werden?
- Was haben Sie als Kind geliebt?
- Worüber könnten Sie stundenlang reden?

Was du gut kannst

- Was sind Ihre Talente?
- Was haben Sie gelernt?
- Haben Sie spezielle Hobbys?
- Was können Sie besser als andere?

Ikigai kann dem Coaching-Prozess auch eine Richtung geben.

Wofür du bezahlt wirst

- Was ist Ihr Beruf?
- Woher beziehen Sie Ihr Einkommen?

Was braucht die Welt von dir?

- Was erfüllt Sie mit Sinn?
- Was entspricht Ihren Werten?
- Was soll von Ihnen in Erinnerung bleiben?

Meist gibt es einen Bereich, zu dem die Antworten nur stockend oder zunächst gar nicht kommen. Oder inkongruente Botschaften vermitteln. Ich frage dann nach. Wenn eine Klientin nicht sagen kann, was sie liebt, dann frage ich, womit sie sich nach einem anstrengenden Tag belohnt. Eine Frau nannte Shopping und entschuldigte sich fast dafür, dass sie daran Spaß hatte. Ihr fehlte die innere Erlaubnis, Freude an dem zu haben, was sie tat.

In anderen Situationen scheint alles zu passen, Leidenschaft, Aufgabe, Können – doch die Arbeit wird nicht entlohnt. Das ist häufig im Ehrenamt zu finden, und birgt die Frage „Was ist mein Engagement tatsächlich wert?“ Eine Klientin wusste nicht zu sagen, was sie gut kann. Sie hatte hervorragende Abschlüsse, aber dennoch Zweifel an ihren Fähigkeiten. Hier förderten wir ein paar einschränkende Glaubenssätze zutage. Manchmal gehen Beruf, Können und die Liebe zur Tätigkeit Hand in Hand, doch die Branche (in dem Fall ein Rüstungskonzern) hinderte einen Klienten daran, gemäß seinen Wertvorstellungen zu leben. Das war nicht das, was die Welt von ihm brauchte. Sobald ihm dies klar wurde, konnte er wieder aktiv werden.

Oft habe ich erlebt, dass allein das Betrachten des Ikigai-Schemas Aha-Erlebnisse hervorruft. „Sie haben recht!“, rief neulich eine Klientin. „Ich habe jahrelang zugunsten der Kinder darauf verzichtet, zu reisen. Und hatte ganz vergessen, wie sehr ich das liebe.“ Die Kinder waren längst aus dem Haus, das alte Denkmuster hatte sich hartnäckig gehalten.

Das Ikigai-Konzept ist, neben anderen Methoden, Diagnose-Tool und Türöffner zugleich für mich. Darauf kann ich weitere Interventionen aufbauen. Für die Klienten bietet es die Möglichkeit, zu sehen, in welche Richtung der Coaching-Prozess geht. Sie haben wieder eine grobe Orientierung, die sie nach und nach mit konkreten Zielen füllen. Gleichzeitig sehen sie, welche Ressourcen sie haben. Das gibt in Zeiten persönlicher Unsicherheit wieder Stabilität.

Und Sully Sullenberger? Sein Leben veränderte sich schlagartig, ja. Doch sein Ikigai hatte er da längst gefunden. Er liebte das Fliegen. Er konnte fliegen. Er wurde dafür bezahlt. Und sein unglaubliches Können war das, was die Welt von ihm brauchte. ◀◀



Zum Autor

Evi Anderson-Krug

Lehrtrainerin und Master-Coach (DVNLP), bietet NLP-Ausbildungen an in Kooperation mit Landsiedel-Seminare und begleitet als Coach Menschen zu neuen Zielen.
www.anderson-krug.de

LITERATUR

Francesc Miralles, Héctor García (Kirai):
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden. Allegria Verlag, 2017

wissen.
teilen.
inspirieren.

Das CoachCamp Köln ist das einzige
Weiterbildungscamp für Coaches, Berater
und Trainer im Format eines BarCamps.

2. und 3. Februar 2018
Köln, Bürgerhaus Stollwerck

Anmeldung, Tickets und Themenangebote:
www.coachcampkoeln.de





18 TAGE KREBS

Vom Umgang mit einer schwierigen Diagnose: offen – auch fremder Hilfe gegenüber – und mit dem notwendigen Maß an Sorge und Selbstfürsorge.

VON TANJA KLEIN

„**A**lso, riechen werden Sie nach der Operation nicht wieder können“, lautete der erste Kommentar meiner Ärztin. Wie bitte? Nie wieder riechen zu können meint ja wohl auch nie wieder richtig zu schmecken. Und ich hatte früher in meinen Bewerbungen als Hobby „Essen“ angeführt.

Was mache ich hier? Ich sitze in einem Untersuchungszimmer in der Uniklinik Bonn und fühle mich kerngesund. Trotzdem erklärt mir die Ärztin mit sorgenvollem Blick, dass mein Riechsinn nur ein kleiner Preis sei, den ich für mein Überleben zu zahlen habe. Habe ich richtig gehört? Mein Über-

leben? Ich schaue entsetzt meinen Mann an. Auch er ist völlig geschockt und mein Blick wandert auf seinen Arm. Dort liegt süß schnarchend unser Sohn. Morgen wird er ein Jahr alt. Schlechtes Timing ...

Keine 18 Tage später stellt sich heraus, dass das Timing nicht besser hätte sein können.

Der Tumor wird entdeckt

Im Grunde genommen hat mir die Nebenhöhlenentzündung in der Schwangerschaft das Leben gerettet! Damals wurde zufällig ein vermeintlicher Polyp entdeckt und seitdem regelmäßig beobachtet. Irgendwann bat mein HNO-Arzt mich, eine zwei-

te Meinung einzuholen und nach Möglichkeit eine kleine „Probe“ des Polypen nehmen zu lassen. Er sprach mit betont ruhiger Stimme: „Nur zur Sicherheit ...“, „... es könnte ja auch etwas anderes sein ..., aber damit ist nicht zu rechnen“. Ergänzt wurden diese Sätze von der Aussage: „So etwas kommt nur sehr selten vor. Also die Wahrscheinlichkeit, dass es etwas anderes ist als ein Polyp, steht bei 1 zu 1.000.000.“

Noch beim Gehen blickte er mir ganz fest in die Augen und sagte mir, dass er sich wirklich wohler fühlen würde, wenn ich diesen Eingriff machen lassen würde. Trotzdem fühlte ich mich lange Zeit bei dem Gedanken nicht wohl ... Wer hat schon Lust, in

der Schwangerschaft so einen Eingriff machen zu lassen? Oder kurz nach der Entbindung? Oder mit einem süßen kleinen Baby, das gerade gestillt wird? Zum Glück ließ mein Arzt nicht locker und ich stellte mich in der Uniklinik Bonn vor. Weil ich zu diesem Zeitpunkt noch stillte und dieser Eingriff ja eh nur „eine kleine Sache“ sei, wurde die Operation unter örtlicher Betäubung vorgenommen.

Um es kurz zu machen: Dieser Eingriff war keine kleine Sache. Es gab Komplikationen. Und nach einer Woche die Diagnose: bösartiger Tumorkrebs.

Die Zeit bis zur Operation

Wir saßen also in diesem Arztzimmer und man klärte mich darüber auf, wie die Operation *wahrscheinlich* durchgeführt werde, denn so genau sei es nicht klar, weil mein Tumor so selten sei, mit nur 100 dokumentierten Fällen weltweit, dass es dafür kein Operationsschema gebe. Man sagte mir viele Dinge, die ich nicht hören wollte ... Dass man an meine Schädelbasis ran müsse und anschließend den Bereich vielleicht mit Teilen meines Oberschenkelknochens wieder abdichten müsse, damit kein Gehirnwasser auslaufe. Dass es sehr lange dauern würde, bis ich wieder zu Kräften käme, dass ich hinterher noch mit Bestrahlung zu rechnen habe. Vielleicht auch Chemotherapie. Auf jeden Fall mit drei bis sechs Monaten Reha.

Mein Mann und ich hörten zu, die Sätze wurden in unseren Köpfen zu bedrohlichen Bildwelten. Wir fühlten uns beide ganz betäubt, während Elias zum Glück friedlich weiterschlieft. Ich versuchte meine Gesichtszüge wieder unter Kontrolle zu bringen, denn im Wartezimmer saß unsere Tochter und ich wollte ihr so wenig Angst wie möglich machen.

Der erste Geburtstag meines Sohnes war der schlimmste Tag in meinem Leben. Ich hatte noch nicht mal die Kraft, die Luftballons aufzupusten.

Countdown vor dem Eingriff

Ich hatte gut zehn Tage Zeit, mich auf den Eingriff vorzubereiten. Und nach dem Horrorgespräch rechnete ich mit dem Schlimmsten. Meine Energie ging jetzt in die perfekte Planung, wie ich diese Situation bestmöglich für meine Familie und mich gestalten könnte. Als Coach hatte ich gelernt, bewusst zu kommunizieren. Diese Fähigkeit war in dieser Situation sehr hilfreich.

Von Anfang an sagte ich allen offen und ehrlich, was Sache ist. Ohne die beängstigende Tragweite unnötig zu strapazieren. Ich bin bzw. war nie

eine „Krebskranke“. Ich hatte einen Tumor in der Nase, und den kann man rausoperieren. Ich weiß noch gut, dass das Schlimmste für meine Tochter die sechs Nächte waren, in denen wir voneinander getrennt waren. Erst Jahre später hat sie verstanden, dass ihre Mutter ja „Krebs“ hatte – und bekam im Nachhinein noch einen Schreck.

Meine Mutter wohnt mehr als 300 Kilometer entfernt von uns. Deshalb instruierte ich, bevor ich sie ins Bild setzte, ihre beste Freundin, direkt für sie da zu sein. Diese Entscheidung stellte sich im Nachhinein als sehr richtig heraus.

Damit ich mich gut fühlen konnte, war es mir wichtig, alles so zu organisieren, dass keine Schwierigkeiten für meine Familie entstehen, falls Ungemach auf uns zukommen würde. Ich erledigte sogar meine Steuererklärung rechtzeitig selbst. Ich organisierte eine passable Haushaltshilfe für die Betreuung meiner Kinder. Dann suchte ich mir eine gute Kollegin, die bei Bedarf und mit dem Einverständnis der Kunden direkt mit meinen Kundenakten weiterarbeiten

konnte. Auf meiner Internetseite, gleich auf der Startseite, befand sich der Hinweis, dass ich aufgrund eines Tumors leider gerade nicht arbeiten könne und wer statt meiner direkt weiterhilft. Mit derselben Information bestückte ich auch meinen dienstlichen Anrufbeantworter.

Selbstfürsorge – und Sorge für die Familie

Ich habe mich und alle Familienmitglieder von einer lieben Kollegin begleiten lassen. Sie half mir dabei, völlig angstfrei in die OP zu gehen. Und auch an mich zu denken. Denn anfänglich

Ich rechnete mit dem Schlimmsten.

war ich nur besorgt, wie es wohl meiner Familie und meinen Freunden in dieser Situation gehen würde.

Ich hatte anderthalb Wochen Zeit bis zur OP und diese wollte ich gut nutzen. Die organisatorischen Dinge lenkten positiv ab und gaben mir die innere Ruhe, dass für alles bestmöglich gesorgt ist. Hier nur eine kleine Liste davon:

Meine Tochter ging damals auf ihrem Schulweg oft beim Bäcker vorbei. Bei diesem hinterlegte ich 10 Euro mit der Bitte, ihr jedes Mal ein kleines Gebäckstück zu schenken mit lieben Grüßen von mir.

Für meinen Mann bat ich zwei Freunde ihn regelmäßig daran zu erinnern, gut für sich zu sorgen. So banale Hinweise wie: „Hast Du heute schon genug getrunken“ zu versenden und regelmäßig Gesprächsangebote zu machen. Oft denken Familienangehörige, sie müssen immer stark sein und übersehen dann ihre eigenen Bedürfnisse.

Für meinen einjährigen Sohn habe ich seine Lieblingsbücher als Video-nachricht eingelesen, sodass er zu jeder Zeit seine Mama hören und ▶

Wider Erwarten ging ich freudig und positiv gestimmt in die Operation.

sehen konnte. Und ich weigerte mich der ärztlichen Empfehlung zu folgen und abzustellen. Im Nachhinein war dies auch unnötig.

Jedes Familienmitglied bekam einen Brief, der zur Not auch als liebevoller Abschiedsbrief „funktioniert“ hätte. Diese Zeilen zu schreiben, fiel mir unendlich schwer.

Bis das Coaching begann, bekämpfte ich meine Ängste mit Lavendelöl als Tropfen auf dem Kopfkissen und in Tablettenform.

Mit jedem Familienmitglied habe ich noch mal ganz bewusst die Dinge gemacht, von denen ich nicht wusste, ob sie danach noch möglich sein würden. Ich gebe zu, dass es schon ein seltsames Gefühl ist sich bewusst zu machen, dass man jetzt vielleicht zum letzten Mal mit seinen Kindern im Schwimmbad plantscht oder auf dem Trampolin herumhüpft. Nach der Prognose zu meinem Geruchssinn sog ich jeden Duft förmlich ein und versuchte ihn, wie im Kinderbuch „Frederick“, im limbischen System zu konservieren.

Ich informierte meine wichtigsten Freunde persönlich und bat sie darum, an mich zu denken und auch meinen Kindern kleine Überraschungen zu schicken, damit sie in der Krankenhauszeit positiv abgelenkt sind.

Für alle Freunde und Bekannte wurde ein E-Mail-Verteiler mit dem Betreff „Tanja ist bald wieder gesund“ angelegt. Ich bat alle, meinen Mann vor anderweitigen Nachfragen zu schonen. Diese Maßnahme samt dem positiven Betreff kann ich jedem Betroffenen nur empfehlen. So befanden sich alle auf dem gleichen Stand und jeden

Tag trafen nette E-Mails auf meinem Smartphone ein.

Der Tag X: die OP

Dank meiner „Hexerata“ Luzia Hofmann ging ich wider Erwarten freudig und positiv gestimmt in die Operation. Ich bat meinen Chirurgen, lieber mehr Gewebe zu entnehmen, als ein Wiederkommen des Tumors zu riskieren. Er entnahm meine untere, mittlere und obere Nasenmuschel, entfernte einen Quadratzentimeter vom Siebbein (im Gehirn) und schloss die Stelle mit speziellem Material (nicht aus meinem Oberschenkel!). Beim Aufwachen blickte ich in die Augen geliebter Menschen und für diesen großen Eingriff fühlte ich mich ganz okay. Nur mein Kopf tat etwas weh, was nach diesem Eingriff sicherlich verständlich war. Also bekam ich eine einzige Schmerztablette und vorbeugend ein Antibiotikum – und das war es auch schon an Medikamenten, und zwar die komplette Zeit lang!

Die sechs Tage im Krankenhaus durfte ich einfach nur gesund werden und mit meiner netten Zimmernachbarin quatschen. Für mich wurde gekocht, geputzt, ich hatte endlich mal Zeit zum Lesen und mein Mann besuchte mich täglich ein- bis zweimal. So konnte ich in Ruhe meinen Sohn stillen. Die Liebe meiner Familie unterstützte meinen Heilungsprozess sehr. Jeden Tag beteten viele Freunde für mich oder zündeten eine Kerze an. Manche schickten Energie und klärten den Heilungsraum, wieder andere kümmerten sich um Geschenke und

Briefe für meine Kinder. Wir erhielten maximale Unterstützung. Und es geschah das Wunder.

Alles wieder gut

Nach einer Woche kam die Information vom Arzt: „Der Tumor wurde im gesunden Gewebe entfernt. Laut der Abstimmung im Tumorboard ist weder eine Bestrahlung noch eine Chemotherapie notwendig. Alle drei Monate schauen wir im MRT nach, ob auch nichts nachwächst. Aber ansonsten ist jetzt wieder alles gut.“ Voller Glück fragte ich, wann ich nach Hause dürfe und wieder arbeiten könne. Zu meiner Überraschung durfte ich am nächsten Tag „auschecken“ und eine Woche später wieder arbeiten, wenn ich denn wolle.

Allerdings steckte mir dieser Eingriff noch ganz schön in den Knochen. Ich brauchte einige Wochen, bis ich wieder voller Elan das erste Coaching durchführte. Ganz oft vergesse ich inzwischen, dass ich so ernsthaft erkrankt war. Glücklicherweise erinnert mich auch keine Narbe daran, weil alles über die Nasenöffnung operiert werden konnte, was den netten Nebeneffekt hat, dass ich jetzt noch viel besser Luft bekomme als zuvor.

Was hat mich in dieser Zeit geärgert? Etwas geärgert habe ich mich über Äußerungen, dass mir diese Erkrankung etwas sagen will und ich die Krankheit selbst bestellt habe. Dazu kann ich nur antworten: Nein, diese Bestellung habe ich beim Universum nicht aufgegeben und ich habe diese Erfahrung auch nicht benötigt, um zu erkennen, wie sehr ich meine Familie

MANCHE NENNEN ES EIN WUNDER!

NEUE COACHING- UND THERAPIEMETHODE MIT EXZELLENTEN ERGEBNISSEN!

In ein bis vier Coachingstunden

- Ängste wie z.B Sprechen vor Gruppen
- Blockaden wie Leistungsblockaden in Business und Sport
- Prüfungsängste
- Geringes Selbstvertrauen

sowie mit Therapiezulassung

- alle Formen von Ängsten (auch schon lang existierende)
- Panikstörungen
- Phobien
- Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)

nachhaltig beseitigen.

Es handelt sich um ein 7-stufiges Vorgehen, dass sich um die Neuentdeckung „REM-Stimulationen“ dreht.

Erweitern Sie Ihr Coaching- bzw. Therapieportfolio um eine äußerst wirksame Methode.



„i-balancing“ ist ein Produkt von

i-balancing®



AUSBILDUNGSSTART

26.01.2018 oder 01.06.2018 (jeweils 4Tage)

Sie werden zertifiziert

zum „i-balancing-Coach“ oder

„i-balancing-Therapeuten“

Weitere Ausbildungstermine sowie mehr Informationen und Feedbacks unter:

www.i-balancing.de

oder das Leben liebe. Das wusste ich zu jeder Zeit schon vorher.

Was habe ich gewonnen?

Ich erhielt unzählige Pralinen und aufmerksam ausgesuchte, teils selbst hergestellte Geschenke. Ich rege mich nicht mehr so leicht auf wie früher. Weil eben vieles im Vergleich dazu einfach „pillepalle“ ist. Ich durfte erfahren, wie vielen Menschen mein Schicksal wichtig ist, ich lernte Hilfe einzufordern – und auch anzunehmen! Dazu gehörte, wieder mehr Geld in eigene Coachings zu investieren. Das Bewusstsein für meine Gesundheit bekam einen höheren Stellenwert. Ich meditiere öfter, leiste mir präventi-

ve Sitzungen bei meinem Osteopathen und genieße die Entspannung. Zu meiner Überraschung durfte ich lernen, dass Energiearbeit auch bei mir etwas bewirken kann – wenn es die richtige Person macht. Ich lernte, dass es keine Ignoranz ist, wenn manche Freunde oder Bekannte sich nicht melden. Manche halten es nicht aus, sich mit solchem Leid zu konfrontieren. Besonders schön finde ich die Erkenntnis, dass Ehrlichkeit siegt! Durch meinen offenen Umgang mit der Erkrankung habe ich keinen Kunden verloren. Das gibt mir die Chance, anderen Menschen Mut zu machen. Manchmal erhält man die schlimmsten Nachrichten – und dann kann es wider Erwarten doch viel leichter wer-

den, als man denkt. Krebs ist weder Todesurteil noch Schicksalsspruch. Ich hatte offenkundig den leichtesten Krebs aller Zeiten. Das wünsche ich allen, die gerade eine solche Diagnose erhalten. Wer mag, kann mir schreiben und erzählen, wie es ihr oder ihm erging: mail@kleincoaching.de, Be-treff: 18-Tage-Krebs. ◀◀



Zur Autorin

Tanja Klein

arbeitet als systemischer Coach in Bonn zum Schwerpunkt Ängste.

Darüber hinaus unterstützt sie andere Coaches im authentischen Marketing.



WIE ALLIANZEN ZERBRECHEN

... und neu entstehen.

Kintsugi – die Kunst der Verbindung.

VON HORST LEMPART

Die Zusammenarbeit auf Leitungsebene funktioniert nicht.“ Das war die kurze Zusammenfassung der Einrichtungsleiterin. Die drei Wohnbereichsleiter eines Wohnprojektes für behinderte Erwachsene und schwer erziehbare Jugendliche hätten zu viele „Reibungsverluste“. Ich stellte, wie bei solchen Äußerungen gern, die Frage, woran sich denn gerieben würde und was dadurch verloren ginge. Tatsächlich schien es nach dem Bericht der Leiterin nämlich genau andersherum: Ihre Bereichsleiter redeten in Besprechungen ständig um den heißen Brei, alle fassten sich gegenseitig mit Samthandschuhen an und seien außerstande, Kritik zu äußern. Dadurch käme

es zu keiner persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung. Außerdem gäbe es ein spürbares Kompetenzgefälle in den einzelnen Zuständigkeitsbereichen. So also äußerte sich die Vorgesetzte.

Nun sind Vorgesetzte Teil des Problems wie Teil der Lösung. Im konkreten Fall vermutete ich, dass die Bereichsleiter vor der Vorgesetzten weder Kritik austeilen noch einstecken mochten. Ausweichmanöver können Systeme erstaunlich stabil und funktionsfähig halten, auch wenn die Nebenwirkungen (Kompetenzgefälle, Übergabe-Probleme, Konfliktphobie etc.) unangenehm sind. Manchmal ist eine Entwicklung erst möglich, wenn „kontrolliert“ Porzellan zerschlagen wird. In meiner Rolle als Persönlichkeitsstörer sind diese kontrollierten

Abbrüche von alten Mustern die Voraussetzungen für Umbrüche in eine veränderte Zukunft. Die Erfahrung zeigt mir, dass solche Brüche wie Gebrauchsspuren sind, die den Wert von Lebenswegen deutlich erhöhen, ähnlich wie bei einem alten Teppich oder einer Lederjacke.

Was heißt: mehr Klarheit?

Wenn die Auftragserteilung durch den Vorgesetzten erfolgt, was bei mir ziemlich oft vorkommt, dann kläre ich am Anfang: Sind Sie bereit, auch die Folgen der Supervision zu tragen? Als Supervisor vertrete ich nicht ausschließlich die Interessen des Auftraggebers, sondern behalte die Bedürfnisse aller Interessengruppen im Auge. Was dazu führt, dass nicht jedes Ergebnis auf große Begeisterung des Vorgesetzten stößt. Das verstehe ich unter Ergebnisoffenheit.

In der Teamsupervision begegnen mir drei Bereichsleiter. Einer, Herr Weinand (alle Namen geändert) ist mit 26 Jahren deutlich jünger als die Herren Kaufmann (56) und Eidam (52). Ich stelle den drei Teilnehmern das Ziel der Einrichtungsleitung vor, „dass es in der Kommunikation untereinander mehr Klarheit geben soll“. Alle drei befürworten dieses Ziel. Sie sind sich einig (wie höflich!), dass es Unklarheiten in der Kommunikation gibt. Wir arbeiten also im ersten Schritt heraus, was „Klarheit in der Kommunikation“ für die drei bedeutet.

Dabei ist es mir auf der inhaltlichen Ebene gar nicht so wichtig, was zu Tage befördert wird. Viel mehr interessiert mich, wer hier mit wem gut oder weniger gut kann. Ich erfahre, dass die Herren Kaufmann und Eidam in der Vergangenheit ein eingespieltes Team waren. Sie sind beide schon seit Jahren in der Einrichtung beschäftigt und haben sich im Kollegen- wie im Bewohnerkreis einen guten Namen gemacht. Herausfordernd wurde es für die beiden, als Herr Weinand vor anderthalb Jahren als Neuzugang die Leitung der Ju-

Risse und Brüche erfahren besondere Wertschätzung.

gendwohngruppe übernahm. Es ging drunter und drüber, Ordnung und Struktur fehlten. Die beiden „alten Hasen“ mussten regelmäßig einspringen, um zu deeskalieren – sowohl im Jugendteam als auch bei den Bewohnern. Beide Herren erlebten das als sehr schwierige Zeit, die auch die eigenen Teams belastete. Irgendwie schweißte das die beiden noch enger zusammen.

Vor drei Wochen wurde Herr Kaufmann nun offiziell von der Einrichtungsleitung als „Pate“ für Herrn Weinand berufen. Herr Kaufmann, sichtbar geschmeichelt in dieser neuen Zusatzfunktion, wirkt auf mich fast wie der väterliche Freund des jungen Weinand. Die beiden hätten in den letzten Wochen einen guten gemeinsamen Weg gefunden und die Situation wäre ja inzwischen deutlich entspannter. Und da die drei Herren hier sitzen, um mehr Klarheit in die Kommunikation zu bringen, frage ich nach, für wen die Situation entspannter ist und woran sich das festmacht.

Die Rollen verschieben sich

Nun meldet sich Herr Weinand zu Wort und lobt die unbürokratische Zusammenarbeit mit seinem Paten. Bei Herrn Eidam wäre das für ihn oft schwierig, weil der so exakt an seinen Vorgaben festhalten würde. Das finge bei den Dienstplänen an und zöge sich durch alle Bereiche. Ich bitte Herrn Weinand, diese Botschaft in der Du-Form direkt an Herrn Eidam zu richten. Dieser wirkt sichtlich betreten. Noch deutlicher wird die Situation, als auch Herr Kaufmann die Arbeitsweise von Herrn Eidam kritisiert und diese als „sehr eng“ bezeichnet.

Langsam wird ein Fass aufgemacht und die Teilnehmer kommen auf Betriebstemperatur. Ich beobachte die Szene durch die Brille eines Transaktionsanalytikers und denke mir: Hier wirkt doch gerade ein „Drama-Dreieck“. Die Rollen verschieben sich. Waren zu Beginn die „alten Hasen“ noch in der Retter- und Verfolger-Rolle,

wird nun Herr Eidam zum Opfer und Herr Weinand fühlt sich zum ersten Mal stark und sicher, geschützt durch seinen Paten. Nonverbale Reaktionen wie Hautrötung und ausweichende Blicke sind bei allen deutlich sichtbar, die Machtverhältnisse verschieben sich. Die Gruppe definiert sich neu, Grenzen werden umgesteckt. Hier liegt noch ein gutes Stück Wegs vor den drei Herren.

Am Ende der Supervisionseinheit äußern sich alle wertschätzend über den offenen, moderierten Austausch. Herr Eidam wirkt sichtbar angeschlagen: Sein sonst sehr vertrauter Umgang mit Herrn Kaufmann weicht einer reservierten, fast ausweichenden Haltung. Gleichzeitig spüre ich bei ihm eine große Unsicherheit.

Drei Tage später. Herr Eidam ruft mich an. Für ihn kam der „Angriff“ vonseiten des Kollegen völlig überraschend, was er unbedingt noch mal loswerden möchte. Das hat er nicht nur als Vertrauensbruch erlebt. Für ihn bedeutet das auch einen Bruch in der weiteren Zusammenarbeit. Im Moment sei er nicht bereit weiter Unterstützung in fremden Teams zu leisten. Da werde er „klare Worte“ mit der Einrichtungsleitung sprechen.

Risse, die das Ganze veredeln

Ich vermute hinter seinen Äußerungen auch eine Kränkungsreaktion. Sein Gefühl, isoliert und infrage gestellt zu sein, nagt stark an seinem Selbstwert. Ebenso ist die schmerzhaft Einsicht, dass sich Allianzen ändern können, für ihn im Augenblick schwer verdaubar.

Klarheit führt manchmal zu Brüchen. In der japanischen Kultur gibt es dafür eine schöne Entsprechung. Dort wird das Sprichwort „Scherben bringen Glück“ nämlich ganz wörtlich ge-

nommen. Wenn eine Vase zerspringt, wird sie mit der Reparaturmethode „Kintsugi“ kunstvoll zusammengeklebt. Dabei veredelt diese Technik das zerbrochene Objekt. Die Fehlerhaftigkeit, die Unvollkommenheit stehen im Zentrum dieser Kunsttechnik. Risse und Brüche erfahren besondere Wertschätzung.

Die Einrichtungsleitung war anfangs über das Ergebnis nicht besonders erfreut. Heute, knapp ein halbes Jahr später, wird der Bruch als Umbruch in eine neue, bessere Zusammenarbeit bewertet. Möglich wurde dies durch regelmäßige, moderierte Leitungsbesprechungen, Coachings auf persönlicher Ebene und die zuversichtliche, aufbauende Haltung der Geschäftsleitung, die fast wie ein Superkleber wirkte. Die drei Bereichsleiter haben eine neue Form der Kooperation gefunden: Weder sind Hilfsanfragen peinlich noch klare Grenzziehungen ein Tabu. Wechselnde Allianzen im Team sind erlaubt und fördern die Anschlussfähigkeit. Herr Eidam arbeitet auch heute noch dort. ◀◀



Foto: Alea Horst

Zum Autor

Horst Lempart

Coach mit eigener Praxis in Koblenz, Buchautor („Ich habe es doch nur gut gemeint. Die narzisstische Kränkung in Coaching und Beratung“, Junfermann 2015).

www.horstlempart.de

WAS UNS DIE KRISE LEHRT

Und wie wir schwierige Zeiten annehmen können.

VON **ULRIKE SCHEUERMANN**

„Wenn der Tag nicht dein Freund war, dann war er dein Lehrer.“ Dieser Satz berührte mich sehr, als ich ihn zum ersten Mal hörte. Ich finde ihn noch immer tröstlich, etwa am Abend eines Tages voller ungebetener Herausforderungen. Zugleich bringt er eine Lebenshaltung auf den Punkt: alles anzunehmen, was kommt, und es als Lernanlass zu begreifen anstatt als Störung. Offen dem Leben und allem, was darin geschieht, zu begegnen, und auch dort zu suchen, was die Lernerfahrung sein könnte.

Leicht ist das nicht. Das merke ich bei mir selbst, und ich erfahre es bei meinen Seminarteilnehmenden und Klienten im Coaching: Wir hängen an Vorstellungen, wie das zurückliegende Leben hätte sein können, wie es in der Gegenwart sein müsste und wie es zukünftig werden sollte. Und wir haben dabei oftmals die Idee, unser Leben sei planbar. Wenn es dann anders läuft als geplant, kann es gerade deshalb schwierig werden, weil Plan und Realität nicht zusammenpassen. Menschen hadern, wüten, schimpfen, sind verzweifelt, empört oder traurig, weil es nicht so läuft, wie sie es gerne hätten.

„Ich will wieder gut laufen können“, sagt John, ein Klient, zu mir. Ich spüre seine Wut, seine Verzweiflung. Er ist der sportliche Typ, der aus purer Freude fast täglich 15 Kilometer im Wald läuft. Der über den Fußballplatz rennt, auch wenn er den Ball gar nicht mehr kriegen wird. Vor einiger Zeit hatte er einen schweren Fahrradunfall. Fast bleiben ihm die Worte im

Hals stecken: „Es soll wieder gehen!“ Ich weiß, was für John der Sport bedeutet: Ausgleich, Entspannung, Lebenslust. Die freie Luft atmen, die eigene Kraft spüren, wenn er mit voller Kraft rennt oder gegen den Ball tritt. Die Freude am Leben in Bewegung umsetzen. Nun hat er erfahren, dass sein Knie wohl nicht mehr richtig heilen wird. Und als ich diesen Satz nur wiederhole, brandet mir seine nächste Wutwelle entgegen.

Johns Reaktion erscheint verständlich, gerade in einer Kultur, die vermittelt, wir könnten fast alles haben, was wir wollten, und wir hätten das Recht dazu. In einer Kultur, die es befördert, dass Menschen immerzu einen Glücksanspruch an ihr Leben stellen. Schwierig wird es für John nun, weil das Leben ganz anders verläuft, als er – erfolgsgewöhnt und ein überzeugter Gestalter seines Lebens – es wollte. Ich möchte Ihnen eine Haltung vorstellen, mit der wir Brüche, schwierige Zeiten und krisenhafte Lebensereignisse als Lernfelder sehen und nutzen können. In der es uns gelingt, die Wachstumsschmerzen, die damit verbunden sind, anzuerkennen und auszuhalten.

Eine annehmende Haltung entwickeln

Zuerst einmal können wir für uns und mit denjenigen, mit denen wir arbeiten, eine realistische, erwachsene und entwicklungsförderliche Haltung entwickeln, die auch unliebsame Ereignisse als Entwicklungsanlässe sieht. Wenn wir diese Haltung etablieren, können wir jedes „Ankommen“ in einem vollkommenen oder glücklichen Zustand als Plateau verstehen.

Dort kann man innehalten, genießen, Neues integrieren. Dann geht es weiter. Wer uns erzählt, wir könnten irgendwann im Dauerglück ankommen, übersieht etwas. Und wer ihm glaubt, ist irgendwann frustriert. Warum sollte Entwicklung aufhören? Alles fließt. Und das ist gut so. Und da wir uns unsere nächsten Herausforderungen nicht immer selbst suchen, bekommen wir sie vom Leben, oft auf unangenehme Art, ungebeten und rätselhaft, und dann fragen wir: warum ICH?

Ich habe zehn Jahre in der Krisenberatung gearbeitet. Meist verstanden die Ratsuchenden erst im Rückblick, warum sie in diese Krise geraten sind und was sie dabei gelernt haben. Was half ihnen dabei? Zum Beispiel eine gute Frage. „Welche Vorstellung haben Sie davon, wie Leben verläuft? Wird es immer besser? Gibt es Hochs und Tiefs? Geht es abwärts? Wie sollte es idealerweise sein? Wie ist Ihre Vorstellung davon, wie persönliche Entwicklung vor sich geht?“ Daraus entsteht ein Austausch, in dem sich Impulse für eine annehmende Haltung geben lassen.

Wir können auch gemeinsam herausfinden, was wir davon haben, wenn wir uns für Krisen und schwierige Zeiten öffnen, anstatt sie möglichst zu verhindern oder schnell wieder weg haben zu wollen. Zum Beispiel, dass wir erst dann innerlich frei sind, wenn wir annehmen, was ist und was wir nicht ändern können – an uns selbst, bei anderen Menschen, im Leben. Dann empfinden wir uns nicht mehr als Opfer der Umstände und können wirklich frei denken, fühlen, handeln. Unsere Energie ist nicht mehr gebunden in Hadern und Festhängen ▶

Passt es noch, was ich wollte? Oder ist jetzt etwas anderes dran?

an dem, was nun mal nicht ist. Wir kommen an im Hier und Jetzt, in der Gegenwart.
Was hilft, diese Haltung des Annehmens schwieriger Zeiten zu leben?

Loslassen von überholten Zukunftsvorstellungen

Der Partner trennt sich. Eine Krankheit zehrt alle Kräfte auf. Jemand stirbt. Das Knie ist kaputt. Dann ist es Zeit, das Wollen zu prüfen und zu fragen: Passt es noch, was ich wollte? Oder ist jetzt etwas anderes dran als „Wollen“? John arbeitet bei mir im Coaching daran, wie er sein Wollen loslässt – harte Arbeit, denn er will

eigentlich nur eines: wieder normal laufen können.

Wir nutzen mit der Logosynthese® eine Methode, die mithilfe der Macht der Worte im Unbewussten wirkt und dort Glaubenssätze, belastende Erinnerungen und unrealistische Zukunftsvorstellungen auflösen kann. John besitzt eine sehr bildhafte Vorstellung von seiner Zukunft, die Bilder hat er stets vor Augen. Sie passen nun nicht mehr zu seiner Situation. Manche erschienen auch als Größenfantasien und waren unrealistisch. Nach und nach konnte er sie loslassen:

- das Bild von sich als dynamisch-schwungvollem Mittvierziger, der ewig jung durchs Leben schreitet

- seine Vorstellung, unbegrenzte Kräfte zu besitzen, mit denen er alles wieder hinkriegen kann, auch Krankheiten und Verletzungen
- das Bild des tollen Mannes – Sportler, Ehemann, Fußballer, Kollege, Vorbild-Vater

Dahinter tauchen andere Vorstellungen auf: dass ohne Sport kaum etwas von ihm übrig bleiben würde, nur Leere, Einsamkeit, Verzweiflung, und er selbst zu einem „jämmerlichen Männlein“ würde. Diese Vorstellungen lösen starke seelische Schmerzen bei John aus. Sie bildeten sich irgendwann in seiner Biografie und ängstigten ihn so stark, dass er sein Leben lang bisher viel dafür getan hat, den Kontakt mit diesen Vorstellungen zu vermeiden. Wir arbeiten auch zu diesen Vorstellungen, und die Bilder lösen sich nach und nach auf. Wir sprechen zwischendurch darüber, was es mit diesen seelischen Schmerzen auf sich hat. Das hilft ihm auf der kognitiven Ebene zu verstehen, was passiert.

Wachstumsschmerzen als sinnvoll akzeptieren

Es gibt einen Unterschied zwischen sinnvollen – weil entwicklungsfördernden – Schmerzen und sinnlosen Schmerzen, zum Beispiel endloses Trauern um das, was nicht mehr ist. Diese Unterscheidung kann man auch sprachlich treffen: Sinnvoll kann man es als „Schmerzen“ bezeichnen, sinnlos als „Leiden“. Diese sprachliche Unterscheidung hilft, seelische Schmerzen wie die von John als Wachstumsschmerzen zu erkennen und zu akzeptieren. Wachstumsschmerzen sind

Wichtig: nicht deutende Haltung

Die Logosynthese® umfasst eine moderne psychologische Methode, um emotionale Blockaden mittels sprachlicher Formulierungen nachhaltig im Unterbewusstsein aufzulösen.

Grundannahme: Jedes Symptom – z. B. belastende Gedanken, Gefühle und störendes Verhalten – hat Auslöser. Diese Auslöser sind im Unterbewusstsein gespeichert, etwa als Erinnerungen, Glaubenssätze oder Zukunftsfantasien. Wird der Auslöser neutralisiert, bleibt die Reaktion darauf, das Symptom, aus.

Vorgehen: Zuerst wird der Auslöser für eine Belastung gefunden. Der wird in drei präzise formulierte Sätze gefasst, die der Klient, die Klientin mit Pausen zwischen den Sätzen ausspricht. Die Wirkkraft der Worte befreit die im Auslöser gebundene Energie, die Symptome lösen sich auf. Damit ist die Energie wieder im Fluss und steht für das Hier und Jetzt zur Verfügung.

Einordnung: Logosynthese zählt zu den neueren nachhaltig und schnell wirkenden Methoden, die im Unterbewusstsein ansetzen. Einmal gründlich erlernt, funktioniert sie gut als Selbstcoachingmethode. Tiefere Prozesse und weitreichende persönliche Entwicklung machen eine professionelle Begleitung notwendig, vor allem eine behutsame, nicht deutende Haltung und viel Erfahrung, um die Auslöser zu identifizieren.

dann „normal“, gehören dazu. Die bekanntesten sinnvollen, körperlichen Schmerzen sind wohl Geburtsschmerzen. Ähnlich können wir auch seelische Schmerzen auffassen: unvermeidlich, sinnvoll. Wir müssen dann keine Umwege mehr gehen, um Schmerz zu vermeiden. Auf direktem Weg wachsen wir besser und sicherer.

Im Durchleben von Schmerzen lässt sich also ein Sinn finden und es wird möglich, Verantwortung für den Umgang mit ihnen zu übernehmen. Ganz konkret kann man fragen: „Wohin könnten die momentanen Schmerzen Sie führen? Wofür werden sie gut sein? Was können Sie daraus lernen?“

Als John eine andere Sicht auf diese Schmerzen und das entwickelt, was ihm zugestoßen ist, wird es für ihn leichter. Er ahnt und erfährt mehr und mehr, was er lernen kann, während er nicht übers Fußballfeld flitzt. In der folgenden Zeit taucht seine

sanfte, sorgende, langsame Seite auf. Noch lichtscheu, denn sie tritt zum ersten Mal nach vorn: John erlebt Situationen zu Hause, in denen er seinem Sohn anders als bisher zuhört. Weniger ungeduldig. Aufrichtiger an dem interessiert, wie es seinem Sohn ergeht, und weniger am herausragenden Ergebnis oder an einer tollen Leistung orientiert. Er kommt auf ganz neue Ideen, wie er seiner Frau seine Liebe zeigen kann. Und er greift eine bisher ruhende Vorliebe auf: notgedrungen und auf Zeit häuslicher geworden, beginnt er, eine Leidenschaft fürs Kochen zu entwickeln. Seine Familie freut sich.

Das Knie ist kaputt und John kann es dabei belassen. Er hadert nicht mehr. Er wurde frei, neue Seiten von sich zu leben. Der Tag des Unfalls war sein Lehrer. Das Leben hat ihm eine Frage gestellt, und er hat begonnen, sie zu beantworten. ◀◀



Zur Autorin

Ulrike Scheuermann

Diplom-Psychologin und Sachbuchautorin, Trainerin für Logosynthese, ihr jüngstes Buch, „Innerlich frei“, ist als Taschenbuch (Knaur) und als Hörbuch (Argon) erschienen.

www.ulrike-scheuermann.de

*„Ich werde Weihnachtsen
in meinem Herzen ehren und versuchen,
es das ganze Jahr hindurch aufzulieben.“*

– Charles Dickens

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute im kommenden Jahr!

Ihr Praxis Kommunikation-Team

Regine Rachow
Simone Scheinert
Monika Köster

Carolin Stephan
Jochen Martini

KOMME, WAS WOLLE

Wie wir uns in einer Krise erkennen, alten Verhaltens-
mustern ausweichen und Wahlmöglichkeiten für ein
neues Verhalten finden

VON MIRA MÜHLENHOF

Eines Sommermorgens vor sieben Jahren stand ich in einer Apotheke am Potsdamer Platz und brüllte eine Verkäuferin an. Ich hatte bereits die dritte Nacht nicht geschlafen, fühlte mich wie ein Zombie und verlangte nach einem Schlafmittel. Die junge Frau hinterm Tresen, verschreckt durch meinen Ausbruch, meinte, sie könne mir nur Baldriantabletten verkaufen, und die würden in meinem Zustand wohl kaum helfen. Alles andere sei verschreibungspflichtig. Sie empfahl mir, zu einem Arzt zu gehen. Das tat ich. Ich bekam die Schlaftabletten und eine Diagnose: Burn-out. Wenige Wochen später fand ich mich in einer Klinik wieder. Ich weiß seitdem, dass im Leben alles anders kommen kann. Lebensbrüche werden meistens durch einen Verlust ausgelöst: Verlust des Partners, der sich scheiden lässt, des Kindes, das das Haus verlässt, des Arbeitsplatzes oder der Gesundheit. Ich möchte darüber berichten wie es ist, sich selbst zu verlieren. Und welche Chance darin steckt, sich wiederzufinden. Diese Erfahrung war die bisher schlimmste meines Lebens und gleichzeitig auch die wertvollste, denn sie hat mich nicht nur zu dem werden lassen, was ich heute bin: Sie hat mir auch meinen Traumberuf beschert. Als Erkenntnis-Coach begleite ich heute Menschen in ihren Lebensumbrüchen und unterstütze sie dabei, sich selbst neu zu entdecken.

Selbstbild und Glaubenssätze

Ich fühlte mich damals wie ein rohes Ei. Ein scharfes Wort, ein kritischer

Blick – und ich zerbrach förmlich. Es reichte schon, dass der Fahrstuhl kaputt war und ich für die zwei Treppen am Abend zu müde war, schon brach ich in Tränen aus. Woran ich mich am stärksten erinnere, sind meine Gedanken beim Aufwachen. Ich sah einfach keinen Sinn mehr darin, aufzustehen. Obwohl eine schier endlose To-do-Liste auf meinem Nachttisch lag, fühlte ich mich von einer bleiernen Schwere ans Bett gefesselt. Selbst schuld: Ich hatte mir während der kräftezehrenden Projektarbeit angewöhnt, nie ohne Zettel und Stift am Bett schlafen zu gehen ...

In den darauffolgenden Jahren beschäftigte ich mich intensiv mit meinem Selbstbild und machte mich auch auf die Suche, andere Persönlichkeiten zu erforschen. Ich nutzte dazu das Enneagramm, ein altes Modell, das verschiedene Persönlichkeitsmuster beschreibt und das mich schon im Studium inspiriert hatte. Zu jedem dort skizzierten Muster gehört ein spezifisches Selbstbild, das wiederum von einem inneren Antrieb befeuert wird. Ziel unseres Verhaltens ist es, dieses Selbstbild aufrechtzuerhalten – und zwar um jeden Preis. Komme, was wolle.

Das Enneagramm unterscheidet zehn Selbstbilder, die sich in dem manifestieren, was wir über uns denken. Es sind zehn Sätze, die uns alle mehr oder weniger vertraut sind, weil wir alle Persönlichkeitsmuster – die einen mehr, die andern weniger – in uns vereinen. Meist dominiert einer alle anderen. Mit diesem Satz, der unserer inneren Haltung entspricht, gehen wir durch die Welt.

- Ich bin gut.
- Ich bin liebevoll.
- Ich bin erfolgreich.
- Ich bin anders.
- Ich blicke durch.
- Ich passe auf.
- Ich bin glücklich.
- Ich bin stark.
- Ich bin zufrieden.

Diese Selbstbilder können wir verstehen als Metapher für den inneren Antrieb. Wie Maschinen steuern sie unser Verhalten, das darauf abzielt, uns in diesem unserem Selbstbild zu bestätigen. Wenn nun, wodurch auch immer ausgelöst, diese Maschine „kaputtgeht“ und unser Selbstbild nicht mehr aufrechterhalten werden kann, entgleitet uns unser ICH. Dann haben wir nichts mehr. Noch nicht einmal uns selbst. Dann sind wir in einer Krise. Trauer, Angst und Wut können die Regie übernehmen. Dann gelingt es nicht mehr in den Spiegel zu schauen und zu sagen: „Die Welt ist gemein, aber ich bin super.“ Nein, in einer schwierigen Lebensphase ändert sich auch der Blick auf uns selbst.

Interessanterweise beschreibt das Enneagramm nicht nur die verschiedenen Selbstbilder, sondern auch, wie sich diese in einer Krise verwandeln.

- Ich bin schlecht.
- Ich werde ausgenutzt.
- Ich bin nichts wert.
- Niemand versteht mich.
- Ich kann nicht überleben.
- Ich kann nichts.
- Ich bin unglücklich.
- Ich bin schwach.
- Ich bin nicht wichtig.

Die Annahme des eigenen Schattens ist der erste Schritt zur Veränderung.

Auch bei diesen negativen Glaubenssätzen verhält es sich so, dass sie uns alle irgendwie vertraut vorkommen. In einer Krise drängelt sich einer von ihnen vor, wird laut, dominant. Er manifestiert sich in kreisenden Gedanken und blockiert unser Handeln. Und zusätzlich wird unser Selbstbild – in guten wie in schlechten Zeiten – von weiteren Glaubenssätzen gespeist, die uns völlig unbewusst sind.

Was ist mit mir los?

Emotionen und Gefühle lassen sich gut unterscheiden. Zum Beispiel so: Emotionen werden über Mimik und Körpersprache sichtbar, Gefühle hingegen bleiben im Inneren eines Menschen verborgen. Dieses Phänomen können wir nachvollziehen, wenn wir versuchen LIEBE zu beschreiben. Diesen Versuch unternahmen Dichter seit Hunderten von Jahren ...

Leichter fällt es uns, Emotionen zu beschreiben: Ich bin wütend. Ich bin traurig. Ich freue mich. Ich habe Angst. Ich schäme mich. Ich ekle mich. Wenn wir das, was wir in uns spüren, auch klar benennen können, dann haben wir eine *Emotion*. Wenn wir uns hingegen als Versager fühlen, als ein schlechter oder wertloser Mensch, als ungenügend oder unwichtig, dann haben wir ein *Gefühl*. Dieses klar zu definieren fällt uns schwer, weil es schwammig ist und keine klare Sprache spricht.

Mithilfe der Unterscheidung zwischen Emotionen und Gefühlen können wir uns bemühen, einen „inneren Beobachter“ zu aktivieren, der uns erklärt, was eigentlich mit uns los ist. Frei nach Eckhart Tolle: „Du musst in de-

inem Leben an einen Punkt kommen, an dem du Gefühle hast. Sonst haben die Gefühle Dich.“

Ein Beispiel aus der Praxis

Eine Klientin kam zu mir ins Coaching mit der Frage, warum sie in ihrem Leben keine Freude (mehr) empfinden könne. Seit Jahren wird sie regelmäßig von Depressionen heimgesucht, mehrere Klinikaufenthalte brachten sie nicht weiter, sondern immer wieder zu der Frage: „Was fehlt?“ Sie ist Erbin eines erfolgreichen mittelständischen Unternehmens mit über 500 Mitarbeitern. Geld, Prestige, Erfolg – alles kein Thema, davon hatte und hat sie genug. Die innere Leere jedoch, die sie seit Jahren empfindet, konnte über diese äußeren Faktoren nicht gestillt werden.

Wir begannen, mit der Key to see-Methode zu arbeiten. Diese erleichtert den Zugang zu Glaubenssätzen, die auf einer *unbewussten* Ebene agieren. Der Klientin gelang es, Kontakt zu ihren tiefer liegenden Gefühlen aufzunehmen. Sie erkannte, dass ein Versagens-Gefühl, zusammen mit dem Glaubenssatz „Ich kann nichts“, sie schon ihr ganzes Leben lang begleitet. Die Botschaften ihrer Umgebung, wie erfolgreich sie doch sei und wie gut sie das Unternehmen managen würde, prallten förmlich an ihr ab, weil sie das Gefühl, etwas gut zu können, in sich gar nicht finden konnte. Auf diese Qualität der Selbstbestätigung hatte sie keinen Zugriff. Was sie kannte, war das Gefühl, in eine Rolle gepresst zu werden. Und dieses Gefühl war schon sehr, sehr alt ...

Die Klientin fühlte sich einem permanenten Erfolgsdruck ausgesetzt, der vor allem in Zeiten, in denen es im Unternehmen nicht so gut lief, in dem Glaubenssatz „Ich kann nichts“ mündete. So bestätigte sie sich wieder und wieder, was sie eh unbewusst über sich dachte. In solchen Phasen übernahm das destruktive Gefühl die komplette Regie über ihr Denken – und dementsprechend auch ihr Handeln.

Die Klientin erkannte, dass die Ursache, sprich die Wurzel für dieses Gefühl in ihrer Kindheit begraben liegt. Nach und nach erinnerte sie sich an Situationen aus ihrer Biografie, vorrangig an solche, in denen sich ihr Vater als unberechenbar erwies. Immer stieg dieses Gefühl in ihr auf, das da sagte: „Ich bin hilflos. Ich kann nichts machen.“ Daraus wurde dann ein: „Ich kann nichts.“

Gefühle erkennen, Schatten annehmen

Im Coaching-Prozess erkannte die Klientin, durch welche Auslöser ein bestimmtes Gefühl in ihr aktiv wird, das sie vereinnahmt und sie in ihrem Verhalten lähmt. Die Erkenntnis über das ihr eigene Gefühlsmuster empfand sie als Offenbarung: zu erkennen, wie plötzlich aktivierte Gefühle ihr Reaktionsmuster bestimmen. Sie war in der Lage, die Hoheit über ihre Gefühle zurückzugewinnen, indem sie zunächst einmal die Sprache ihrer Gefühle verstand. In dem Moment, in dem wir sie benennen und aus einer Meta-Ebene heraus betrachten können, sind wir nicht mehr von ihnen abhängig. Dann können wir unseren freien Willen nutzen, um ihnen zu folgen – oder auch

MEM!

nicht. Dann können wir ihnen Glauben schenken – oder auch nicht. Dann erst sind wir frei.

Meine Klientin empfand auch die Erkenntnis, dass ihr inneres Empfinden einem Muster folgt, als sehr befreiend. Sie lernte, diesen destruktiven

ren sie mich davor, mich zu tief in meinen Gefühlsfallen zu verstricken. Wenn es uns gelingt, die eigenen Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne uns mit ihnen zu identifizieren, dann gelingt es uns auch, den von alten Gefühlen gesteuerten Handlungs-

Ist es wirklich wahr, dass ich nichts kann?

Teil ihrer Gedanken- und Gefühlswelt anzunehmen. Die Annahme des eigenen Schattens ist der erste Schritt zur Veränderung. Heute ist die Klientin in der Lage, den in ihr aufsteigenden Gefühlen und negativen Glaubenssätzen einen Realitätsabgleich entgegenzuhalten: „Ist es wirklich wahr, dass ich nichts kann?“ Durch diese Selbstbeobachtung verlieren ihre düsteren Gedanken ihre Kraft.

Sich selbst wiederfinden

Die Erkenntnis, dass wir uns eines der neun im Enneagramm beschriebenen Reaktionsmuster angeeignet haben, um gut durchs Leben zu kommen, kann also sehr hilfreich sein. Das Enneagramm beschert uns eine Strategie, mit der wir schwierige Lebensphasen meistern können: dadurch, dass es uns Hinweise gibt, an welchen positiven Glaubenssätzen wir uns orientieren können, um uns in der Krise nicht zu verlieren und gestärkt aus ihr herauszugehen.

Zu verstehen, wie sich unser Selbstbild in einer hohen Belastungsphase verändert, begreife ich als eine Art innerpsychische Krisenprävention. Ich bin dankbar, dass ich in der Phase meines Umbruchs meine destruktiven Glaubenssätze durch und durch kennenlernen durfte. Heute kann ich sie schneller entlarven und brauche mich nicht von ihnen vereinnahmen zu lassen. Ich kann sie als Warnsignal verwenden, um in einer Krise gut auf mich selbst aufzupassen. So bewah-

impulsen auszuweichen und die Option zu haben, uns anders als bisher zu verhalten. Dann haben wir eine Wahl und erleben das, was wir einen freien Willen nennen. <<



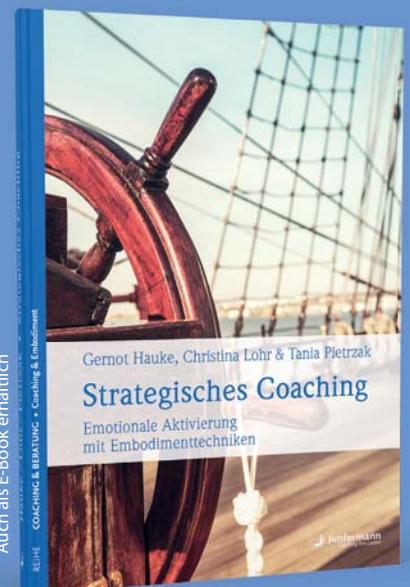
Zum Autor

Mira Mühlenhof

Erkenntnis-Coach, Beraterin und Ausbilderin mit eigenem Unternehmen, der Key to see®-Akademie mit Standorten in Hannover und Berlin.

www.keytosee.de

192 Seiten, kart. • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-95571-681-3
Auch als E-Book erhältlich



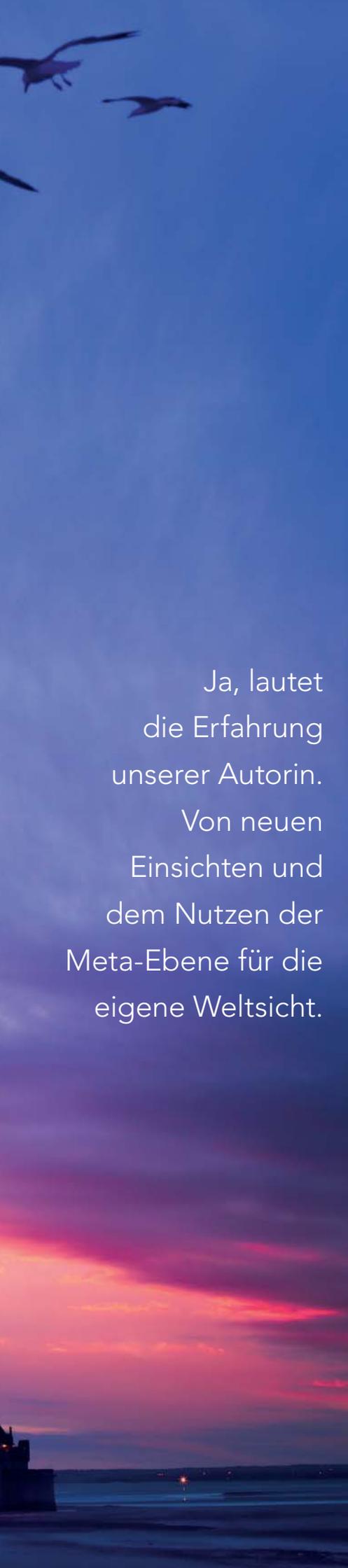
Gernot Hauke, Christina Lohr, Tania Pietrzak **Strategisches Coaching** *Emotionale Aktivierung durch Embodimenttechniken*

Wir Menschen sind durch und durch emotional und werden überwiegend durch unsere Gefühle bestimmt. Dieser wissenschaftlich gut gesicherte Befund ist der Haltung in den Führungsetagen in der Regel diametral entgegengesetzt. Strategisches Coaching nimmt die steuernde Kraft der Gefühle ernst und erschließt das Netzwerk der Emotionen, das mit jeder Problemsituation assoziiert ist. In diesem Buch werden Coaches, beratend und psychotherapeutisch Tätige mit der Bedeutung von Emotionen im Kontext von Organisationen, Teams und Gruppen vertraut gemacht. Der Einsatz neuartiger Embodimenttechniken bringt die Thematik des Klienten schnell auf den Punkt, denn sie docken an unserem unbewussten Impulsiven System an und ermöglichen somit die Integration von im Körper gespeicherten vorsprachlichen Inhalten. Das schafft Energie und Vitalität, die es für einen Veränderungsprozess und mehr Flexibilität im Denken und Handeln braucht.



www.junfermann.de
blogweise.junfermann.de

PASST NLP ZUR KIRCHHE?



Ja, lautet
die Erfahrung
unserer Autorin.
Von neuen
Einsichten und
dem Nutzen der
Meta-Ebene für die
eigene Weltsicht.

VON RENATE BIEBRACH

Als ich – damals Mitarbeiterbeauftragte der Evangelischen Kirche im Rheinland – in den 90er-Jahren NLP in die Fortbildung kirchlicher Mitarbeiter einbrachte, wurde meine Chefin gewarnt, und zwar vom damaligen Sektenbeauftragten unserer Landeskirche. Was NLP betrifft, berief er sich auf seinen württembergischen Kollegen Hans Jörg Hemminger, dessen streitbare Darstellung – bereinigt um den unhaltbaren Vorwurf der Nähe zu Scientology – im Internet verfügbar ist.¹ Eine Antwort darauf findet sich bei Stephan Landsiedel.²

NLP war in den 90er-Jahren heftig umstritten. Es gab helle Begeisterung der Anwender und scharfe Kritik aus akademischen Kreisen. Mir wurde zugestanden, NLP-Formate im Rahmen thematisch gebundener Fortbildungsangebote einzusetzen und „NLP pur“ im Rahmen einer freiberuflichen Nebentätigkeit zu vermitteln.

2002 erschien die Dissertation von Hans-Gerd Bauer, dem bayrischen Landesjugendpfarrer, mit dem Titel „NLP in der Kirche“.³ Bauer sucht dort zunächst den wissenschaftstheoretischen Ort für NLP. Er zeichnet den sprachphilosophischen Weg von Vaihinger über Korzybski und Chomsky nach und stellt den Konstruktivismus differenziert dar. Für die Systematik der kirchlichen Handlungsfelder folgt er dem Praktischen Theologen Gert Otto, um dann die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der kirchlichen Praxis aufzublättern.

In der Konfirmandenarbeit integriert Bauer mühelos Trancen, Arbeit mit

der Timeline und mit Werten und viele andere kreative Methoden.⁴ Bauer unterscheidet gutes und schlechtes NLP und nimmt damit viel heiße Luft aus der Debatte: Es gibt ein systemisch-konstruktivistisch durchdachtes und ethisch reflektiertes NLP, welches er, angelehnt an Gregory Batesons „Ökologie des Geistes“, „ökologisches“ NLP nennt. Und es gibt ein NLP als billige Toolbox, ohne Verständnis der Zusammenhänge. Nur die anspruchsvolle Variante ist für die kirchliche Praxis akzeptabel.

„Jesus als Coach“

Für die Anwendung von NLP in der Kirche habe ich vor allem die Begleitung von ehrenamtlichen Mitarbeitern durch hauptamtliche Mitarbeiter vor Augen, zum Beispiel auf Jugendfreizeiten. Diese Begleitung geschieht auf freiwilliger Basis, ist getragen von Sympathie, Wertschätzung und Respekt – dabei hochprofessionell. Coaching ist guter Führungsstil, wenn man keine Vorgesetztenfunktion, wohl aber pädagogische Verantwortung für Jugendliche und junge Erwachsene hat. Und Coaching will gelernt sein.

Zu diesem Konzept bot ich ab 2007 erst fünf-, dann neuntägige Fortbildungen an. Das war natürlich gleichzeitig ein Coaching für die Hauptamtlichen selbst: Praxisreflexion – und dazu passende NLP-Formate, eingebettet in pädagogische und theologische Überlegungen. Schließlich entwickelte sich in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Landjugendakademie Altenkirchen eine umfangreiche Weiterbildung mit dem Thema „Coaching Tools in Jugendarbeit und Gemeinde“, ▶

Die innere Vielfalt des NLP, die aus vielen Quellen sprudelt, könnte sich als Stärke erweisen.

zweimal drei Wochen, entsprechend dem NLP-Practitioner- und dem Master-Curriculum, plus Zertifizierungs-Wochenenden. Die Akademiedirektorin, Pfarrerin Anke Kreuz, bringt gesprächs- und gestalttherapeutische Methoden ein. Es gibt jeden Morgen die Besinnung auf „Jesus als Coach“ und blitzneue Einsichten zu den vertrauten biblischen Geschichten.

Im zentralen kirchlichen Handlungsfeld Seelsorge wurden – relativ spät – systemische und konstruktivistische Ansätze grundsätzlich reflektiert und integriert.⁵ Es ist anzunehmen, dass sich diese zeitgenössische Erkenntnistheorie in der Praktischen Theologie genauso durchsetzt wie in den Sozialwissenschaften. NLP ist in diesem Zusammenhang eine methodische Variante und wird nicht eigens thematisiert.

Eine Ausnahme macht der Bremer Pastoralpsychologe Pastor Timm H. Lohse. Er greift NLP auf. In seiner alltagstauglichen Methodik des Kurzgesprächs^{VI} überträgt er kurzzeittherapeutische Konzepte auf die Seelsorge, vor allem die Lösungsorientierung. Er nutzt auch die frühen Entwicklungen von Richard Bandler und John Grinder, wie den Aufbau von Rapport, die Berücksichtigung der bevorzugten Sinneskanäle, Reframing-Formate und die Fragetechnik nach dem Metamodell der Sprache.

Inzwischen, nach zwanzig Jahren, hat sich die Aufregung um NLP weitgehend gelegt. NLP ist erwachsen geworden: Keine allzu vollmundigen Erfolgsversprechen mehr, respektvolle Anerkennung für andere Methoden, Einsicht in die eigenen Grenzen. Das Theoriedefizit wird aufgefüllt.⁷

Meta-Ebene für PastorInnen

Wenn man heute das Programmheft für Pfarrerfortbildung durchsieht, findet man eine große methodische Vielfalt. Im gemeinsamen Pastoralkolleg der nordrheinwestfälischen Landeskirchen steht NLP neben Achtsamkeit und Salutogenese, Gestalttherapie und TZI. Das Zürcher Ressourcenmodell wird vorgestellt, ebenso ältere Konzepte wie das „Innere Kind“ und die Transaktionsanalyse. Und neben der großflächigen Ausbildung in Klinischer Seelsorge nach Carl Rogers gibt es auch einen schmalen Strang des seelsorglichen Kurzgesprächs nach Timm H. Lohse.

Einer der Referenten ist Heiko Marius Goebel, NLP-Master, Wingwave-Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie, der regelmäßig im Pastoralkolleg ein oder zwei Wochen angewandtes NLP anbietet. Heiko Goebel sieht gerade bei den Pastorinnen und Pastoren einen großen Bedarf an unterstützender Begleitung mit einem Blick von außen, etwa im Umgang mit dem administrativen Alltag, der nicht immer als wertschätzend und hilfreich empfunden wird. In diesen Gruppen sorgt das NLP für besonderen Tiefgang, etwa bei der Reflexion von Werten und in der Arbeit an Überzeugungen, also bei der Entmachtung von selbstschädigenden und der Verstärkung von heilsamen Sätzen. „Es entwickelt sich bei dieser Arbeit eine Intensität, die mich immer wieder tief berührt“, sagt Heiko Goebel.

Auf meine Frage, nach dem „Wichtigsten“, das die kirchlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus sei-

nen NLP-Kursen mitbrächten, sagt er überzeugend: die Meta-Ebene! Die bringe doch etwas sehr Grundsätzliches in die eigene Weltsicht: „Sich selbst und das umgebende System ‚von außen‘, also nicht emotional verstrickt, betrachten zu können, das macht einen großen Unterschied und kann den Blick klären.“ Und als Zweites nennt er „die Wende zum Positiven“: den Blick vom Problem weg auf das Ziel zu richten.

Vorteil der Vielfalt

In der Kirche werden die eher ablehnenden Beschlüsse aus den 90er-Jahren zum NLP heute nach und nach revidiert. Nach wie vor lautet die Frage, ob und wie ein – nach den Standards des DVNLP zertifiziertes – NLP als Methode in die kirchliche Bildungsarbeit passt. Dafür braucht es fachliche und theologische Kriterien.

Verglichen mit etablierten psychotherapeutischen Verfahren steht NLP schlecht da, weil es – jedenfalls in Deutschland – kein etabliertes psychotherapeutisches Verfahren ist. Deshalb gibt es keine Wirksamkeitsstudien und keine staatlichen Zulassungen für Anwender. Als Coaching-Verfahren muss es sich messen lassen an anderen Weiterbildungen mit vergleichbarem Berufsziel, etwa zu systemischen Beratern, Gestalttherapeuten, Seelsorgern, Transaktionsanalytikern etc. Auch für die gibt es bisher keine Studien darüber, was sie beim Klienten bewirken.

Gerhard Roth überträgt die Ergebnisse der Wirksamkeitsforschung für Psychotherapie auf das Coaching. Wie in der Psychotherapie wird die

Wirkung beim Coaching zu 30 bis 70 Prozent von der vertrauensvollen Beziehung zwischen dem Coach und dem Klienten bestimmt. Eine Überlegenheit bestimmter Methoden lässt sich nicht nachweisen. Und die innere Vielfalt des NLP, wie sie aus den verschiedenen Quellflüssen sprudelt, könnte sich hier als Stärke erweisen. Ich kann als NLP-Coach – entsprechend den Besonderheiten und Vorlieben der Klienten – sowohl Hypno-Formate als auch stark kognitive oder körpertherapeutische Formen anwenden. NLP ist da flexibel.

Die Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung aus den letzten Jahren bestätigen einige Verfahren aus dem NLP, die vor vierzig Jahren nur mit Hypothesen oder Axiomen begründet wurden. Das eine oder andere Konzept wird auch revidiert. Grundsätzlich ist anzunehmen, dass ein neurobiologisch untermauertes NLP noch eine große Wirksamkeit entfalten wird.

Wie hältst du's mit der Religion?

Ist NLP mit seinem systemisch-konstruktivistischen Hintergrund kompatibel mit Kirche? Nein und Ja. Es gibt Glaubensrichtungen, für die ist diese Frage eindeutig zu verneinen.

Mainstream-evangelisch ist anders: Die EKD-Kirchen arbeiten im Ansatz dialogisch. Sie entdecken den Nutzen zeitgenössischer Methoden für die eigene Praxis und finden theoretische Anknüpfungspunkte an die zeitgenössische Philosophie in ihrer eigenen Tradition.

Nehmen wir zum Beispiel eine bekannte Denkfigur aus dem Systemischen, den Perspektivwechsel, in die eine Hand und das Bibelbuch in die andere. Da fängt es schon an: Es gibt – um von Jesus zu erzählen – vier verschiedene Evangelien statt eines richtigen! Wer will behaupten, exklusiv die Wahrheit über Jesus zu besitzen? Mehrperspektivisch erzählt auch das Alte Testament die Geschichte Israels mit seinem Gott – oder die Geschichte Gottes mit seinem Volk.

Der Gott der Bibel ist nicht in dogmatischen Lehrensätzen zu fassen. Gott zeigt sich und verhüllt sich in dem, was Menschen widerfährt – und wie sie es deuten. Und nie kommen sie über diese Subjektivität hinaus. Wenn wir es glauben, nehmen wir wahr, dass Gott in Beziehung zu uns ist. Sonst nicht. Dieser Gott verbittet es sich, dingfest gemacht zu werden mit unseren Wahrheiten. Das zweite Gebot sagt: „Du sollst dir kein Bildnis machen!“

Das Gottesbild ist nicht Gott. Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

Das Konzept von Wahrheit, das wir im NLP aus dem Konstruktivismus übernehmen, bestreitet die Möglichkeit objektiver Erkenntnis. Es leitet vielmehr an, das eigene „Set of Beliefs“, unsere Einstellungen, Meinungen und Gewissheiten, hinsichtlich ihrer hilfreichen oder schädigenden Wirkung auf uns zu prüfen.

Die Kirche hat einen riesigen Fundus von hilfreichen Beliefs, eingebettet in Geschichten, die seit Jahrhunderten weitererzählt werden. Manchmal trifft mich so ein altes „Wahrheitsangebot“, es trifft, bringt voran, erhellt, tröstet – macht etwas mit mir. Ich weiß dabei, dass ich das glauben möchte, und es vielleicht teilen, aber nicht beweisen kann. Und natürlich hat NLP einen Platz für Spiritualität. Zum Beispiel die sechste neurologische Ebene nach Robert Dilts. Die gesamte Lebensarbeit von Dilts hat diesen Bezug zur christlichen Spiritualität.⁸ ◀◀



Zur Autorin

Renate Biebrach

Lehrtrainerin und Lehrcoach (DVNLP) im Ute Griebel Institut. Sie arbeitete viele Jahre als Pfarrerin und Seelsorgerin.

www.nlp-kaiserswerth.de

LITERATUR

- 1 www.weltanschauung.elk-wue.de/fileadmin/mediapool/einrichtungen/E.../NLP.pdf
- 2 www.landsiedel-seminare.de/nlp-seiten/nlp-und-kritik
- 3 Hans-Gerd Bauer: NLP in der Kirche. Eine Praktisch-Theologische Untersuchung zur Anwendung der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) in kirchlichen Handlungsfeldern. Carl Auer, 2002
- 4 Hans-Gerd Bauer: Im Glauben wurzeln – im Glauben wachsen. Lebensgeschichtliche Konfirmandenarbeit mit erfahrungsbezogener Methodik. pdf. Lauf, o. J.
- 5 Peter Held: Systemische Praxis in der Seelsorge. Matthias-Grünewald, 1998
Christoph Morgenthaler: Systemische Seelsorge. Impulse der Familien- und Systemtherapie für die kirchliche Praxis. Kohlhammer, 1999
- 6 Timm H. Lohse: Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, 2003
- 7 Klaus Grochowiak: Framing. NLP-Wissen für Trainer. Band I – IV. CNLPA-Verlag, 2011–2015
Franz Hütter und Sandra Mareike Lang: Neurodidaktik für Trainer. managerSeminare, 2017
- 8 Robert Dilts, Robert McDonald: Und dann geschieht ein Wunder. Junfermann, 1998



GEWUSST WIE

Über Freuden und Fehler beim Aufbau eines eigenen Business' auf der Basis von Online-Kursen.

VON INKE JOCHIMS

Online-Kurse werden immer beliebter. Videos sind leichter zu konsumieren als Bücher und bieten deutlich mehr Möglichkeiten, Informationen zu präsentieren. Ton und Bild können Menschen in ihrem Wunsch, sich zu verändern, sehr gut unterstützen. Selbst die Arbeit mit Trancen ist möglich. Und auch die Gruppendynamik funktioniert. Zudem können Online-Kurse hochwertige Informationen sehr viel billiger vermitteln als Präsenztrainings. Kosten für die Präsenz des Trainers, Reise- und Hotelkosten entfallen. Das gestattet, eine Weiterbildung zu Prei-

sen anzubieten, die sich wirklich jeder leisten kann. Das hat mich gereizt.

Nun verbreiten große Firmen, wie Mindvalley, inzwischen belastbare Zahlen, wonach weltweit etwa nur drei Prozent aller gekauften Online-Kurse auch wirklich abgeschlossen werden. Bei mir sind die Zahlen etwas höher: Rund 30 bis 40 Prozent aller gekauften Kurse werden auch absolviert. Doch meine Erfahrung ist auch: Viele Menschen hoffen, dass allein der Ankauf eines Kurses genügt das Problem zu lösen. Bedauerlich, aber kaum zu ändern. Ebenso wenig kann ich jemanden bei einem Präsenztraining wirklich zwingen, geistig anwesend zu sein.

Es braucht eine Mission

Ich sah dennoch das Potential eines sich entwickelnden Marktes und beschloss 2014, einzusteigen. Allerdings sprang ich kopfüber ins Wasser ohne zu wissen, wie tief es ist. Im Grunde begann ich zu überstürzt und mit zu wenig Kenntnissen. Immerhin spürte ich eine Mission. Und die braucht man auch. Denn es ist, im Unterschied zu der Botschaft zahlreicher „Wie-erstelle-ich-einen-Online-Kurs“-Anbieter, keineswegs alles ratzfatz an einem Wochenende erledigt, wenn man nur das richtige Mikrofon und eine kleine Webcam zur Hand hat. Nach meiner Erfahrung

Welche Erfahrung soll der Anwender machen?

ist das Erstellen eines Online-Kurses, der diesen Namen auch verdient, knallharte Arbeit über Monate. Und deshalb braucht man mehr als nur die Gewinnabsicht. Man braucht etwas, was einen trägt.

Als erstes geht es natürlich ums Thema. Die meisten Therapeuten und Coaches haben eines, etwas, worin sie wirklich gut sind. Einen Bereich, in dem sie mehr wissen, als alle anderen. Ferner braucht es auch ein Transformationsziel. Für ein Buch muss ich wissen, wie ich meinen Inhalt strukturiere und aufbereite, um ihn interessant rüberzubringen. Für einen Online-Kurs stelle ich mir folgende Fragen: Welche Erfahrung soll der Anwender machen? Was soll er nach dem Kurs wissen und können? Wie soll er sich fühlen, wie sich verhalten, wenn der Kurs zu Ende ist?

Videos, Audios und Technik

Es gibt zwei prinzipielle Formen von Videos und Mischformen. Erstens Video mit Text, Bildern und Tonspur, am einfachsten zu erledigen, wenn man Power-Point nutzt, die Präsentationen als Video abspeichert und dann in einem weiteren Arbeitsschritt mit einer Tonspur kombiniert. Die zweite Form ist das mit der Webcam aufgenommene persönliche Video. Meiner Erfahrung nach sind beide Formen effizient. Ich nutze Power-Point für Informationen, also wirklich Sachwissen, und die persönliche Variante für Botschaften.

Die Power-Point-Variante erstelle ich mit einem Programm namens Camtasia. Damit lassen sich Ton und Bild leicht schneiden und kombinieren. Für komplizierte Videoschnitte halte ich es für ungeeignet, wenngleich es auch dafür empfohlen wird. Für die persönliche Variante nutze ich das Programm Corel und um alles zusammenzusetzen, also Texteinblendungen, Musik und Sprache zu mischen (was ich aber selten mache), ein Programm der Firma Magix.

Ich arbeite mit zwei Webcams, beide von Logitech im Preis von rund

100 Euro das Stück. Das genügt, um Videos aufzunehmen. Bei persönlichen Videos kann man die „Atmer“ ruhig in der Tonspur lassen. Für die PowerPoint Variante schneide ich sie heraus, und zwar mit Hilfe eines Programms namens Audacity. Das gibt es kostenlos im Internet.

Es ist schlicht falsch, dass man mit null Investition anfangen kann. Doch es braucht keinen teuren Technikpark. Für die Produktion von Audio-Sequenzen begann ich mit einem 70-Euro-USB-Mikro von Samsung, mit dem ich immer noch arbeite. Das genügt. Später erstand ich einen der teuersten „Podcaster“ auf dem Markt, ein hochprofessionelles Mikrofon. Und stellte dann doch nur fest, dass es sich nicht wesentlich von diesem 70-Euro-Mikrofon unterschied. Inzwischen habe ich mir eine kleine Sprecherkabine gebaut und mit Noppenschäum ausgeschlagen, in der ich selbst an einer lauten Straße in hoher Qualität Trancen einsprechen kann. Um Audios aufzuzeichnen, benutze ich ebenfalls Audacity.

Sprechen können

Als ich meine ersten Audios hörte, merkte ich, dass zwischen normalem Sprechen und aufgezeichnetem Sprechen Welten liegen. Mit Schaudern hörte ich eine im Hals abgepresste Stimme, verschluckte Endsilben, hörte ein geblasenes F, ein gezischtes S, asthmatisches Atmen und Hamburger Genäsel. Furchtbar.

Also absolvierte ich einen Udemy-Kurs (www.udemy.com) namens „Der kleine Hey“, einen Sprechkurs, und übte. Ich suchte mir im Internet, bei Youtube einen kostenlosen Anbieter, der sehr intensive Übungen anbietet, damit man nicht mehr vom Halse her spricht, sondern vom Zwerchfell. Ich

lernte entsprechende Übungen und machte einige Voice-Over-Kurse. Es hat sich gelohnt.

Die Plattform

Wo und wie soll man seinen Kurs präsentieren? Ich entschied mich für eigene Webseiten, weil ich mich nicht in die Knechtschaft von Udemy und Teachable begeben wollte. Das bedeutet, einen Internetprovider zu nutzen. Ich bin bei bei Strato (www.strato.de), das ist nicht gerade der billigste, aber der größte Anbieter auf dem Markt. Von Billiganbietern rate ich dringend ab. Nichts bringt mehr Stress als ein verkaufter Kurs, zu dem der Kunde keinen Zugang hat.

Strato bietet eine App an, mit der sich relativ leicht Wordpress installieren lässt. Dann braucht man ein geeignetes Theme. Ein Theme ist eine Vorlage für eine Webseite, quasi eine Art Kuchenform. Und die Form bestimmt, wie die Webseite wirkt und ob sich die Kurse verkaufen. Natürlich muss das Theme mit eigenen Bildern und Texten gefüllt werden. Aber entscheidend ist, wie die Seite vorstrukturiert ist.

Es gibt komplette Bücher über die Wahl des richtigen Themes. Es ist eine Wissenschaft für sich. Man bedenke, dass ein durchschnittlicher Surfer im Internet ca. drei Sekunden auf einer Webseite bleibt, bis er weiterzieht. In diesen drei Sekunden muss man die zentrale Botschaft rüberbringen, um ihn auf der Webseite zu halten. Ein Theme, das viele hübsche bunte Bilder, schicke Slider und toll eingebundene Fotos bietet, ist, was es ist. Eine teure Broschüre, aber keine gute (im Sinne von Verkaufsförderung) Webseite. Es gibt diverse Anbieter, deren Premium-Themes was kosten, dafür aber technisch ausgereift sind. Ihre Vor- und Nachteile lassen sich an ▶

Online-Kurse werden meist nachts gekauft. Wenn der Mensch sich nach einer Lösung sehnt.

dieser Stelle unmöglich diskutieren. Nachdem drei meiner Seiten von einem Pornoring gehackt wurden und dann gelöscht werden mussten, weil ich mich auf ein zu billiges Plugin zum Schutze der Webseite verließ, welches von den entsprechenden Profis mit einem Augenzwinkern gehackt wurde, absolvierte ich Kurse zur Frage, wie man Webseiten schützt. Seitdem bekomme ich Mails, wenn meine Webseiten angegriffen werden, aber sie werden eben nicht mehr geknackt. Zugegeben, bisher jedenfalls.

Das Shopsystem

Man glaubt es kaum, aber Online-Kurse werden am allerliebsten nachts gekauft. Nachts, wenn die Angst hochkommt und der Mensch sich nach einer Lösung sehnt. Und dann möchte der Käufer auch sofort Zugriff auf sein Produkt haben. Man muss also seine Inhalte gezielt und je nach Produkt schützen können, einzelne Seiten oder Beiträge oder Postings sollen sich öffnen lassen können, andere geschützt sein. Ich möchte Leserechte vergeben können und die natürlich tage- oder wochenweise freischalten können.

Ich habe lange mit WP-Courseware gearbeitet, keine Freude, definitiv nicht. Denn wenn ein Inhalt einmal als Modul gekennzeichnet wurde, dann lässt er sich nicht mehr wirklich zurückverwandeln. Ich nehme jetzt WooCommerce, das bietet über verschiedene Plugins alles, was ich brauche. Plugins lassen sich mieten, niemand muss Tausende Euro in den Ankauf investieren. Der Nachteil: die Kommunikation mit dem Anbieter

läuft auf Englisch, aber dem einzigen deutschen Anbieter habe ich schriftlich geschworen, dass ich lieber das ganze Projekt aufgabe, als noch ein einziges Mal dieser D-Firma gestatte, mich um kostbare Lebenszeit zu bringen. Zumal seine Preisgestaltung von einer Art ist, die früher gut als Raubrittertum durchgegangen wäre. Wer keine Englischkenntnisse hat, sollte in eine Assistenz durch einen hilfreichen Studenten investieren.

Als E-Mail-Versender nutze ich Mailchimp, einfach deshalb, weil ich von diesem Anbieter Hilfe bei Fiverr bekomme. Dazu gleich mehr.

Logos, Musik

Natürlich braucht es auch ein Logo, zumal die Seite auf Facebook und Twitter bekannt gemacht werden soll. Logos und Musik sowie professionelles Audio-Design (die Stimme wird aufgepeppt, die Tonspur wird verbessert) lasse ich über Fiverr machen. Und das kostet ein Bruchteil dessen, was von deutschen Anbietern verlangt wird.

Die Seite www.fiverr.com vermittelt weltweit zwischen Anbietern und Käufern. Aus diesem Grunde lasse ich meine Audios in Russland überarbeiten, alle Logos und Grafiken in Bangladesh zeichnen, meine Musik wird in Japan komponiert und meine auditiven Logos in Deutschland eingesprochen.

Fazit: Online-Kurse machen Spaß, definitiv. Doch lasse sich niemand täuschen, dass man das alles mit einem Smartphone und viel Idealismus hinbekommt. Es gibt viel Möglichkeit, Fehler zu machen und Geld

falsch zu investieren. Deshalb gebe ich meine Erfahrungen inzwischen in Form von kollegialer Beratung weiter. Überdies bieten wir auf der Seite www.hedwig-verlag.de die Möglichkeit, eigene Online-Kurse oder PDF's mit E-Books über unser Shopsystem zu verkaufen. ◀◀



Zur Autorin
Inke Jochims

Coach und Therapeutin, gründete 2014 eine Firma für hochwertige Online-Kurse und bildet Mind-Energy-Practitioner in modernen Veränderungstechniken aus.

PRAKTISCHE LINKS

www.hedwig-verlag.de

www.ijonline.de

www.empathische-ernahrung.net

www.mind-energy-method.de

WANN ist es Zeit, einen
Neuanfang zu wagen, **WENN**
NICHT JETZT?



**AUCH ALS
APP**

DAS BEWEGT MICH!
**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE



10

DAUMEN HOCH, DAUMEN RUNTER?

Algorithmenbasierte Mitarbeiter-Rankings und Führung mittels Künstlicher Intelligenz. Wo sind die Grenzen? Auskünfte von Frank Scheelen, CEO eines Beratungsunternehmens.

Der weltgrößte Hedgefonds, Bridgewater Associates, verordnet seinen 1500 Mitarbeitern permanentes Rating. Per firmeneigener App sprechen sich die Beschäftigten gegenseitig Lob und Tadel aus. Sie, Herr Scheelen, haben dies im Sommer mit deutlichen Worten kritisiert. Was befürchten Sie? *Frank Scheelen:* Generell mögen die Generationen X und Y Feedback und Austausch, auch den Vergleich untereinander. Das sind sie gewohnt aus ihrer Umgebung. Sobald sie sich im Wettbewerb befinden, interessiert sie sozusagen der Punktestand. Doch eine Auswertung auf rein digitaler Basis, mit allen Konsequenzen für

Karriere und Einkommen – darin sehe ich eine Gefahr. Und auch in der dort praktizierten Preisgabe der Anonymität. Das führt zu regelrechten Verwerfungen. Ein Beispiel: Wir als Berater arbeiten mit 360-Grad-Analysen, unsere Kandidaten werden – durch größere Gruppen anonymisiert – von allen Seiten bewertet: von den Vorgesetzten, von den Kollegen und von den unterstellten Mitarbeitern. Und wir sehen, wie schwer sich Führungskräfte oftmals tun, mit einem solchen Feedback angemessen umzugehen. Sie nehmen weniger günstige Urteile übel. Und nun sollen sie mittels App jemanden bewerten, mit dem

sie womöglich eine Rechnung offen haben?

Was soll da überhaupt bewertet werden?

Von 100 Disziplinen ist die Rede. Die Frage lautet, wie sinnvoll es ist, etwa Kreativität beim Buchhalter einzuschätzen. Da werden irgendwelche Daten erhoben und nach Schwerpunkten geclustert. Und am Ende wird ein sehr zuverlässiger, penibler Buchhalter im Gehalt herabgestuft, weil der Computer ausspuckt, er sei wenig kreativ. Oder wenig visionär. Da muss ich selbst bei einer Führungskraft differenzieren. Der Teamleiter, der operativ gebraucht wird, muss keine großen strategischen Kompetenzen aufweisen. Und umgekehrt. In den Modellen, die wir selbst in der Managementberatung anwenden, geht es deshalb um präzise umrissene Kompetenzen, die sich auf ganz bestimmte Tätigkeiten beziehen. Und nur das ist sinnvoll.

Wie groß ist die Versuchung für ein Management, diese Daten solcherart zu nutzen?

Groß. Die digitale Transformation reißt alle Grenzen nieder. Digitalisierung ist in und alles scheint kinderleicht zu werden: Ich ziehe Daten, mache ein Ranking und lasse Algorithmen die Schlussfolgerungen ziehen. Aus Rating wird Ranking wird Hire and Fire. Dabei geht es um Menschen, und es gehört zu uns, dass wir persönlich kommunizieren und aufeinander eingehen. Wir achten bei unseren 360-Grad-Analysen stets auf den Austausch hinterher. Auch zur Frage, was das Feedback bedeutet und wie der Einzelne damit umgehen kann.

Einer der Bridgewater-Manager, Bob Prince, brüstet sich damit, dass er Hunderte Bewertungen von seinen Mitarbeitern bekomme.

Die Idee erscheint zunächst ganz nett, jemanden von unten nach oben zu bewerten. Doch wie ehrlich fällt mein Ranking für den Chef aus, für das ich meinen Klarnamen geben muss? Wie real sind die Daten, wie viel haben

Aus Rating wird Ranking wird Hire and Fire.

die mit der wirklichen Leistung des Einzelnen zu tun? Und sind die Daten für den Job überhaupt relevant? Nach welchen Gesichtspunkten ein Assistent seinen Chef beurteilt, das ist eine Blackbox. Wenn ich schlechte Daten sammle, ist auch das Ergebnis schlecht.

■ Wer fällt bei einer computergesteuerten Vorgehensweise durchs Raster?

Jene, die negativ beurteilt werden, sich aber in dem Job völlig angemessen und richtig verhalten. Es trifft diejenigen, die von ihrer Persönlichkeit her zurückhaltender als andere sind, introvertiert, die sich nicht gut verkaufen können. Dabei ist es in bestimmten Jobs durchaus von Vorteil, weniger kommunikativ zu sein. Die Leute haben das Pech, dass andere ihnen schnell mal miese Noten geben. Es trifft auch jene, die den Dingen kritisch gegenüberstehen und nicht gleich Hurra rufen. Die sogenannten Rulebreaker. Die sind nach unserer Erfahrung für Unternehmen so wichtig, dass wir ein eigenes Kompetenzmodell für sie entwickelten. Die müssen z.B. in der Lage sein, Dinge infrage zu stellen. Notfalls ein Geschäftsmodell zu zerstören, bevor es die Konkurrenz tut. Und sie büßen damit natürlich auch an Sympathie ein.

■ Transparenz, Ehrlichkeit, Offenheit – alles Werte, mit denen eben Bridgewater so in die digitale Offensive geht – setzen ja nicht zwangsläufig Big Data voraus ...

Nein. Unser Kompetenzsystem ermöglicht es zum Beispiel, Führungskräfte mit Top-Führungskräften weltweit zu vergleichen. Wir sind also nicht auf den Daumen hoch oder runter vonseiten der Mitarbeiter angewiesen. Sondern wir können aufgrund konkreter und nachvollziehbarer Kriterien sagen, an welcher Stelle in der Branche der Einzelne im Vergleich zu seinesgleichen steht.

■ In den USA und Großbritannien werden 70 Prozent der Stellenbewer-

ber von Algorithmen bewertet, bevor ein Personalverantwortlicher ihre Unterlagen sieht. Wie sinnvoll ist das?

Ein Grob-Screening kann bei enormen räumlichen Distanzen, wie sie in den USA häufiger mal zwischen Bewerber und Unternehmen zu überbrücken sind, durchaus sinnvoll sein. Oder auch bei großen Bewerberzahlen, wie in der Hotellerie und Gastronomie, beispielsweise bei Franchise-Ketten. Wir setzen in den USA Kompetenzmessungen selbst ein. Wir haben eine Internetplattform freigeschaltet, wo sich Fachkräfte über ein Persönlichkeits- und Kompetenzprofil bewerben können. Im nächsten Schritt kommt aber der „Faktor Mensch“ hinein und ich kann im Interview gezielt auf bestimmte Dinge eingehen. Der Computer respektive Algorithmus ersetzt den Personalverantwortlichen und die Führungskraft keineswegs.

■ Bridgewater entwickelt mittels Künstlicher Intelligenz ein Management-System, dessen Algorithmen von Entscheidungsstrukturen seines Gründers und CEO Ray Dalio lernen. Es wird auch Personalentscheidungen selbstständig treffen. Algo-Trading ist an Börsen ja schon gang und gäbe. Wie realistisch ist die Vorstellung von Algo-Leading?

Ich hoffe nicht sehr! Und natürlich brauchen wir, das sage ich ganz deutlich, eine Professionalisierung in der Personalauswahl und -entwicklung. Dafür stehe ich seit 20 Jahren. 1994 führte ich die ersten Persönlichkeitsverfahren hier in Deutschland ein. Damals hörte ich auch: Um Gottes Willen, auch das noch! Mittlerweile sind diese objektiven digitalisierten Verfahren hier angekommen. Doch wir hinken bei der Nutzung anderen Ländern hinterher. Es steht und fällt damit, dass wir reale, vernünftige Werte

erheben. Und nicht irgendwelche Daten. Und wir müssen die Bewertungsschritte erklären: beispielsweise, was bei einer Skalierung der Wert 1 oder 5 bedeutet und woran ich diese Bewertung festmache. Außerdem müssen wir Fach- und Führungskräften es dann auch ermöglichen, sich weiterzuentwickeln. Es geht mir um Augenmaß und einen Blick dafür, was angemessen ist. Und angemessen ist es nicht, ein digitales System über Menschen entscheiden zu lassen. ◀◀

Interview: Regine Rachow



Frank Scheelen

Vorstand der Scheelen AG, die mit Tochterunternehmen im In- und Ausland Unternehmen im Management berät. Bestsellerautor und Speaker mit Schwerpunkt „Kompetenzmanagement“ und „Extraordinary Leadership“.

www.scheelen-institut.de



FORSCHUNG ODER MARKETING?

Ein Blick auf die NLP-Ausbildung und auf wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von NLP.

VON PETER SCHÜTZ

Die drei NLP-Gründer John Grinder, Frank Pucelik und Richard Bandler, alle mit akademischen Abschlüssen in Psychologie bzw. Linguistik aus den 60er- und 70er-Jahren, hatten eine hohe Distanz zu seriöser Forschung. Gründe dafür mögen in ihren Persönlichkeitsstrukturen, in ihren ökonomischen Interessen und im damaligen Zeitgeist zu

finden sein. Dennoch gibt es aus dieser Zeit einige niedrigschwellige, von NLP-Absolventen verfasste Uni-Abschlussarbeiten zu Phobien sowie zur Überprüfung der sinnesspezifischen Zugangshinweise (VAKOG). Die klassischen Versprechungen des NLP in Europa und USA, Phobien, Traumata, Allergien, Schlafstörungen, Süchte, Depressionen etc. zu sanieren, blieben bis vor 20 Jahren Behauptungen. Was heute in der NLP-Szene als

Forschung bezeichnet wird, ist aus regulärer wissenschaftlicher Sicht nicht Forschung, sondern im Grunde Marketing für das NLP.

Seit 2000 erklären NLP-Trainer zunehmend auf Youtube ihre Vorgehensweisen und Methoden.

Natürlich kann zu Recht die Frage gestellt werden: Was soll überhaupt erforscht werden? In der Medizin wird bei großen Fallzahlen zumeist die Wirksamkeit von Medikamen-

ten, manchmal auch von chirurgischen Interventionen erforscht. NLP in seiner Gesamtheit ist am besten als angewandte Psychologie darzustellen. Wenn es um die Wirksamkeit der Methode geht, stünden also Forschungskonzepte der Psychologie und der Psychotherapieforschung zur Verfügung. Modeling, die Kernkompetenz des NLP, könnte im pädagogischen oder wirtschaftlichen Umfeld zusätzlich mit anthropologischen und sozialwissenschaftlichen Ansätzen erfasst werden. In diesem Bereich gibt es bestenfalls kurze anekdotische Einzelfallberichte.

Drei Gründe für die Wissenschafts-Abstinenz

1. Trainerkompetenz. Soweit ich das u. a. aus den Diskussionen in einschlägigen Internet-Foren und aus der Teilnahme an unzähligen Konferenzen der letzten 32 Jahre einschätzen kann, bieten weltweit derzeit 10.000 bis 25.000 Frauen und Männer ihre Dienste als „NLP-Trainer“ an. Und ich schätze, dass weniger als ein Prozent unter ihnen über einen seriösen wissenschaftlichen Hintergrund verfügt, sei es durch entsprechende Hochschulabschlüsse, durch Forschung für die Promotion oder durch den Erwerb eines höheren staatlichen Abschlusses als Psychotherapeut.

2. Ausbildungsstruktur. Nach meiner Schätzung arbeiten maximal 0,1 Prozent der Ausbildungsstätten ihre Curricula auf einem Level aus, der für einen kompetenten Master Practitioner ausreicht und auf dem sich nachweislich psychologische und therapeutische Kompetenz vermitteln lässt. Wenig förderlich für das Niveau der NLP-Ausbildung sind z. B. Einzeltrainer in Massenveranstaltungen, in der Seminarwelt Guru-Settings genannt. Ebenso kritisch zu sehen, und zwar aus systemischen Gründen, ist es, wenn Trainer und Trainerin Lebenspartner sind. Todd Epstein bezeichnete auf der NLP-Konferenz 1990 in Santa Cruz derartige Settings als „Mom- & Pop-Shops“.

3. Ungenügende Netzwerkstruktur. Forschung braucht funktionierende Teams und kostet Geld, wenigstens 50.000 Euro in Südosteuropa, in Nordeuropa eher 150.000 Euro. Es gibt mit Ausnahme der EANLPt (www.eanlpt.org) kaum Organisationen, die über langfristig aufgebaute Forschungsbudgets verfügen. Auch der große DVNLP mit mehr als 300 Lehrtrainern hat hierfür weder Strukturen noch Kompetenzen. Forschung wird international in mehrere Hierarchieebenen gegliedert. An der Spitze stehen Metastudien (A), gefolgt von randomisierten Doppelblindstudien mit Kontrollgruppen und Vergleichsstudien (B), danach kommen Studien ohne Kontrollgruppe (C) und schließlich Einzelfallbeschreibungen (D). Sehr detaillierte theoretische Publikationen (E), die in Citation Index Journals genommen würden, sind dem NLP fremd.

Noch heute begründen NLP-Kollegen im Gespräch ihre Forschungsabstinenz damit, dass das NLP doch gute Vorbilder modelliert habe. Forschung sei etwas für Psychologen, „wir sind Praktiker“. Bandler sei ebenfalls der Meinung, dass Forschung nicht nötig sei. Außerdem sei die zu teuer. Doch auch das Liebkind dieser meist empiriefeindlichen NLP-Ausbilder, die qualitative Arbeit, ist in guten Journalen nicht zu finden.

Beim jüngsten NLP-Weltkongress im August 2017 in Paris stellte der Psychotherapieforscher Omar Gelo von der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien in einer vielbeachteten Präsentation fest: Der größte Teil der zitierten Forschungen gehört zu den quantitativen Arbeiten (ca. 89 Prozent), gefolgt von 10 Prozent theoretischen und 0,14 Prozent qualitativen Arbeiten.¹ Wenn NLP die gesellschaftliche Anerkennung in staatlichen Bürokratien

Wozu Forschung? „Wir sind Praktiker!“

und im gehobenen akademischen Bereich erlangen möchte, ist hier noch sehr viel zu tun. Meiner Meinung nach beginnt dies mit der Ausbildung von NLPern auf einem Niveau, das es überhaupt erst ermöglicht, deren Arbeit zu erforschen. Das entspricht zumindest dem *Professional standard level 4* oder dem *Psychotherapie level 5* gemäß ICP-NLP.²

Gemessen an der forschungsfeindlichen Struktur des NLP weltweit ist die aktuelle Forschungslage dennoch beachtlich. Die wichtigste Studie ist wohl die vor zwei Jahren in einem psychiatrischen Fachjournal publizierte NLPt Metastudie.³ Hier wird gut und schlüssig dargestellt, dass NLP in der Psychotherapie (NLPt) gut wirksam ist. Die beste randomisierte Doppelblindstudie für freie Psychotherapie erfolgte vor neun Jahren in Kroatien, mit Supervision aus Wien, an 54 Probanden in der Versuchsgruppe und 52 Probanden in der Kontrollgruppe, denen selbstverständlich auch Psychotherapie angeboten wurde. Die Therapie auf Basis von NLP/NLPt erfolgte durch sieben Psychotherapeuten mit einem Studienabschluss und 70 Tagen NLPt-Ausbildung mit einem Master-Practitioner-Abschluss. Die Ergebnisse waren durchwegs überzeugend.⁴ Und der erste Interventions-Ansatz des NLP, „Fast Phobia Cure“, ist seit 2015 mit der Heilung mancher Formen schwerer Traumatisierung bei Militärangehörigen gut dokumentiert.⁵

Vor 15 Jahren fiel einem finnischen Universitätsprofessor für Verhaltenspsychologie auf, dass NLP-Therapeuten offensichtlich sehr erfolgreich arbeiten. Neugierig geworden, dokumentierte er das in einer größeren Studie.⁶ Eine weitere Studie dokumentiert die Wirkung von ▶

Das Wissen, wie Forschung geht, ist leicht modellierbar. Wer ist bereit dazu?

NLP gegen Platzangst von Patienten, die zu Diagnostikzwecken in Magnetresonanztomographen untersucht wurden. Diese sehr ängstlichen Patienten bekommen üblicherweise ein Narkosemittel. Durch NLP konnte die Narkosedosierung massiv gesenkt werden. Der Ansatz entspricht der bereits in den 70er-Jahren dokumentierten hochwirksamen Dissoziation bei Phobie.⁷

Der Umgang mit Pollenallergien ist für gut ausgebildete NLP-Spezialisten einfach und seit 15 Jahren wissenschaftlich gut abgesichert.⁸ Eine große Allergiestudie wird dazu Mitte 2018 in Budapest fertig. Ferner gibt es eine interessante Vergleichsstudie von NLP und klinischer Hypnose mit guten Ergebnissen für das NLP.⁹ Sehr interessant ist die randomisierte Studie von 2017 aus der Kinderheilkunde zum Einsatz von NLP bei chronischer Müdigkeit.¹⁰ Interessenten sehen

die vollständige Liste unter dem Link www.nlpt.at/r1 und weiterführendes Material auf <https://www.eanlpt.org/Research>. Eine interessante Nachfrage-Maske ist auf www.nlp.de/research zu finden.

Das Wissen, wie Forschung geht, ist zumindest in der europäischen Welt vorhanden und leicht modellierbar. Wer ist bereit dazu? ◀◀



Zum Autor

Dr. Peter Schütz

Gesundheitspsychologe und Lehrpsychotherapeut (ECP), NLP-Lehrtrainer und Generalsekretär der EANLPt, Gerichtsgutachter für Coaching, Supervision und NLP in Wien.

www.schuetz.at/ps

www.nlpzentrum.at/zp

LITERATUR

- 1 Näheres dazu bei O. Gelo, G. Lagetto, C. Dinoi, E. Belfiore, E. Lombi, M. Aria, E. Ciavolino & S. Blasi (erscheint im Frühjahr 2018): Which paradigm for psychotherapy research? A systematic review
- 2 Siehe dazu www.icpnlp.org
- 3 Catalin Zaharia, Melita Reiner, Peter Schütz: Evidence-based Neuro-Linguistic Psychotherapy: A Meta-Analysis. In: *Psychiatria Danubina* 2015, Vol 27, No 4, pp 355-363
- 4 Melita Reiner, Walter Renner, Peter Schütz, Renata Dond: Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. In: *Counselling and Psychotherapy Research*, March 2010, 10 (1): 39-49
- 5 Richard M. Gray, Frank Bourke: Remediation of intrusive symptoms of PTSD in fewer than five sessions: a 30-person pre-pilot study of the RTM Protocol. In: *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 1(2) 2015, pp 13-20
- 6 M. Ojanen, S. Kotokopri, S. Kumpula, M. Tankklu, T. Vadén, L. Vikevainen-Tervonen, M. Kiviahio & S. Hiltunen: NLP-Perustaisen Psykoterapian Tuloksellisuus (finnisches Original), 2004. Solution form therapy – results of NLP-based psychotherapy
- 7 J. Bigley, P.D. Griffiths, A. Prydderch, C.A.J. Romanowski, L. Miles, H. Lidiard, N. Hoggard: Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia in claustrophobic patients undergoing MRI. In: *Br J Radiol* 2010 Feb; 83(986): 113–117
- 8 Klaus Witt: Neuro-Linguistic-Psychotherapy (NLPt) treatment can modulate the reaction in pollen allergic humans and their state of health. In: *Journal of The European Association for Psychotherapy*, Vol 12, 1, 03/2008, pp 50-68
- 9 Esther Crawley et al.: Clinical and cost-effectiveness of the Lightning Process in addition to specialist medical care for paediatric chronic fatigue syndrome: randomised controlled trial. *BMJ-Journal*.
- 10 <http://adc.bmj.com/content/early/2017/09/20/archdischild-2017-313375>

*Mit welcher Sorge
verbringst du zu viel Zeit?*





Anja Mýrdal mit Keynote-Speaker Cem Karakaya.

ACHTUNG: ANSTECKEND!

Der DVNLP-Kongress in Nürnberg –
„Vielfalt & Innovation“ – bot viel Potenzial
für eine handfeste Inkubationsphase.

Den Begriff der Inkubation höre ich bei Anita von Hertel im Workshop. Sehr strukturiert skizziert die Referentin ihr Mediationsmodell und stellt ihrem Publikum daraus die sogenannte Heureka-Phase vor. Das ist die eigentliche Arbeitsphase – nachdem der Mediator, die Mediatorin von den Konfliktparteien einen klaren Auftrag erhalten, deren Themen auf-

gelistet sowie deren Positionen und Interessen sondiert hat. Die Heureka-Phase umfasst eben jene Inkubation, in der dann alle Beteiligten sozusagen etwas ausbrüten, im besten Falle die Konfliktlösung. Insgesamt schlägt Anita von Hertel drei Wege zur begehrten Lösung vor, darunter den von Archimedes: Sammle Wissen und dann lass los – am besten in der Badewanne.

Begeisterung und Ausdauer

Der Titel des diesjährigen DVNLP-Kongresses lautet „Vielfalt und Innovation“. Er bietet ausreichend Möglichkeit, sich mental und kognitiv anstecken zu lassen.

Klaus Kobjoll – als Unternehmer, Ausbilder, Menschenförderer ein Ausnahmetalent – gab einen anderthalbstündigen Einblick, wie ein Treibhausklima für Höchstleistungen entsteht. Seine erste Betriebsgründung Ende der 70er-Jahre war eine Crêperie (mit einem Kapital von 950 DM). Es folgten Szenelokale und Jahre später das erste Hotel, das nach und nach zur preisgekrönten Tagungslocation wurde: Schindlerhof, Nürnberg. Erfolgreich machte ihn, salopp gesagt, eine Mischung aus Begeisterung und Ausdauer, die auch als Kriterium für die Auswahl seines Personals gilt. Jährlich bewerben sich gut 300 junge Menschen für 20 Ausbildungsplätze.

Beim Zuhören spüre ich eine ungewöhnliche Bereitschaft, Menschen Leistung abzuverlangen (60 Wochenstunden sind durchaus normal) und ihnen dafür beste Bedingungen für persönliches Wachstum zu bieten. Dazu zählen ein lustvolles Arbeitsumfeld (mehrfach als „Deutschlands bester Arbeitsgeber“ ausgezeichnet) und hohe Wertschätzung und Vertrauen für jeden Einzelnen (bis hin zum zinslosen Kredit im Krisenfall).

Eklektisch heißt ja nicht: ohne Theorie

Um den Weg des NLP in die Wissenschaft ging es Ludger Brüning in seinem Vortrag. *Wir wissen, dass es wirkt.* Das klingt wie ein Glaubenssatz. Und auch die akademischen Kreise sind nicht frei von Glauben. Zum Beispiel, dass NLP weder Anfänge noch eine Theorie noch Wirksamkeitsnachweise besitzt und sowieso eklektisch sei, wie Wikipedia in „vorausweisender Maximierung von Seriosität“ (O-Ton Brüning) verbreitet. Doch heiße praktizierter Eklektizismus noch lange nicht, theorielos zu sein.

Wir wissen, dass es wirkt. ■

Ludger Brüning wird auch als Mitglied des DVNLP-Vorstandes nicht müde, die Geschichte des Fachs und seiner Aktivisten lebendig zu halten. Er rückt hier ein NLP-Bild gerade, das unter den stereotypen Vorwürfen schief zu werden droht. Er gibt Beispiele dafür, dass NLP mit Anwendungen bei Polizei, Bundeswehr oder Notfallmedizin zum kommunikativen Alltag der Republik gehört. Und er stellt wissenschaftliche Projekte vor, wie eine Studie von Lucas Derks zur Arbeit mit *mental space* in der Therapie von depressiven Menschen.

„Ich bin etwas weniger unsportlich ...“

Ralf Stumpf erklärt in seinem Vortrag plausibel, warum er im Coaching zuweilen Dinge tut, die das NLP „verbietet“. Zum Beispiel nutzt er Negation und Vergleich für die Formulierung von Zielen. Die Argumentation führt über die „Integrierte Lösungsorientierte Psychologie“ (ILP nach Dietmar Friedmann), die drei Bereiche der persönlichen Entwicklung kennt: den Bereich der Beziehung (B), den Bereich der Erkenntnis (E) und den Bereich der Handlung (H). Menschen lassen sich von ihrer Persönlichkeit her, ihren Antrieben, Strategien etc., im großen Ganzen einem dieser Bereiche zuordnen. Das hat Konsequenzen für die Arbeit mit ihnen.

So könne man mit einem Klienten, dessen Persönlichkeit in den Erkenntnis-Bereich neigt, wunderbar am Prozess arbeiten, ohne den Inhalt einzubeziehen. Bei stark im Beziehungs-Bereich verankerten Menschen jedoch funktioniert das „inhaltsfreie Arbeiten“ überhaupt nicht. Ralf Stumpf: „Da bist du immer mittendrin!“ Weiter: Ziele, wie *Ich bin sportlich*, mögen bei E-Typen ziehen, nicht aber bei Menschen aus dem Handlungs-Bereich. Sensationellen Erfolg hingegen habe er mit folgender Zielformulierung erlebt: *Ich bin etwas weniger unsportlich*. Ralf Stumpf stellt zwei Übungen anhand der logischen Ebenen vor, deutet an, woran man die B-, E- und H-Typen erkenne und macht mit all dem neugierig auf die NLP-Master-Class, die er in Kitzingen leitet.

Imperativ für den Datenverkehr

Als NLP'ler wissen wir, wie sehr die beiden Werte Freiheit und Sicherheit miteinander konkurrieren, vor allem im weiten Feld der „neuen Medien“. Da stets die richtigen Entscheidungen zu treffen erfordert Wissen und auch eine Stärkung des Verantwortungsbewusstseins. Das war, wie Anja Mýrdal sagt, ein Grund, einen Experten für Internetkriminalität als Hauptredner für den zweiten Kongresstag einzuladen.

Cem Karakaya hält seinem Publikum denn auch beherzt das wahre Ausmaß unserer Naivität in Sachen Datensicherheit vor Augen. Er erklärt aktuelle Strategien von Betrügnern und die Leichtigkeit, an Spionagesoftware zu gelangen. Wir erfahren etwas über die Wirkweise von *social bots* und Schadsoftware und wie wir uns vor Angriffen schützen können. Erstaunlicherweise ist das weniger aufwändig als gedacht. Die Regeln: arbeite am PC stets mit Passwort und Gastaccount (das bringe schon 85 Prozent Sicherheit), nutze mehrere Passwörter und verschlüssele deine Daten, bevor du sie in die Cloud schickst. Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht, stattdessen den Imperativ: Augen auf im Datenverkehr. Und an alle Besitzer von iPhones mit Spracherkennung: bitte „Siri“ für den Sperrzustand deaktivieren!

Der Zufall trifft den vorbereiteten Geist

Im Verlaufe des Kongresses erschließt sich mir sein Motto. Ich lasse mich von den Themen der Workshops und Vorträge anstecken und staune, was die Kolleginnen und Kollegen so treiben. Unter sieben gleichzeitigen Veranstaltungen stets die passende zu wählen, bereitet natürlich auch Pein. So ist das nun mal in der Inkubationsphase. Da fühle man sich, anders als das Bild der Badewanne von Archimedes suggeriert, „ein bisschen unbehaglich“, wie Anita von Hertel sagt. Die Lösung lässt sich ja nicht zwingen. Doch der Zufall sucht den vorbereiteten Geist. Das stammt von Louis Pasteur. Und es scheint mir noch heute sehr zuzutreffen. 2018 wird es auf dem DVNLP-Kongress um die Liebe gehen. Und bei den Future Tools wird Michael Grinder seine Erfahrungen im Konfliktmanagement weiterreichen. ◀◀

Regine Rachow

Fotos: Berend Hendriks



Anja Mýrdal mit Klaus Kobjoll, dem Hauptredner des ersten Kongresstages.



Stephan Marks im Vertiefungsworkshop zur Entstehung und Wirkung von Scham.

HEIKLE THEMEN AUF DER BÜHNE

Symposion des Odenwald-Instituts zu den
Tabuthemen Angst, Scham und Trauma.

Den Anderen anzusehen, für ihn im Moment dazusein, Schutz und Sicherheit zu gewähren, das sind wichtige Strategien, um Menschen zu unterstützen, wenn sie Angst und Scham empfinden. In ausgewogenen Situationen finden Menschen Halt in sozialen Beziehungen und im Glauben. Auch körperorientierte Methoden können helfen. Das sind zentrale Aussagen des Symposions „Angst, Scham, Trauma“ in Weinheim. Eingeladen hatte das Odenwald-Institut

der Karl-Kübel-Stiftung für Kind und Familie in Kooperation mit der Stadt Weinheim.

Hohe Fachkompetenz, vereint mit hohem persönlichem Engagement und Praxisnähe, hat 160 Teilnehmende aus ganz Deutschland, der Schweiz und Österreich beeindruckt. Gekommen waren Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter ehrenamtlich Tätige in der Flüchtlingsarbeit sowie Privatpersonen. Von einer besonderen Dringlichkeit in unserer aktuellen

gesellschaftlichen Situation sprach Weinheims Oberbürgermeister Heiner Bernhard.

„Angst kennen wir alle, bei Scham fallen vielen von uns Erlebnisse aus der Schulzeit ein“, führen Sigrid Gorder-Fahlbusch und Peter Jakobs – beide leiten das Odenwald-Institut – in die fachliche Auseinandersetzung ein. Laut einer aktuellen Studie bestimmen drei Bereiche das Angsterleben in Deutschland: politisch-wirtschaftliche Themen wie Flüchtlinge und Terror, Umweltthemen und Naturkatastrophen sowie persönliche Themen wie Krankheit, Armut oder Pflegebedürftigkeit.

„Mit den Flüchtlingen werden wir wieder konfrontiert mit eigenen Ängsten, Scham und traumatischen Erfahrungen“, sagt die Journalistin Sabine Bode, deren Buch „German Angst“ 2016 wieder neu aufgelegt wurde. Sie beschäftigt sich mit den Nachwirkungen von Krieg, Flucht und Vertrei-

bung, mit den Folgen für Familien und Gesellschaft.

Beschämung macht aggressiv

Ausgrenzung aktiviert nach den Erkenntnissen des Neurobiologen Joachim Bauer die gleichen Systeme wie körperlicher Schmerz. Bauer sieht in der Ausgrenzung den wichtigsten Auslöser für Gewalt und Terror. „Was andere über uns sagen, spielt eine erhebliche Rolle, es gefährdet unser Selbst“, sagt er. Beschämte verlernen ihr An-Sehen. Rückzug, Selbstentwertung bis zur Depression sowie Scham-Abwehr durch Aggression seien die Folge.

Bei Überlebenden von Gewalt wirken massivste Schamgefühle, verdeutlicht Stephan Marks, Sozialwissenschaftler, der seit vielen Jahren zu Scham und Menschenwürde ausbildet. Scham ist universell, wird individuell verschwiegen. Und: Scham steckt an, wir reagieren, wenn wir sehen, was anderen passiert und können sogar selbst traumatisiert werden.

Jemanden zu sehen oder bewusst zu übersehen – verdeutlicht die Macht des Blickes. Und es zeigt, wie sehr wir sozial bezogen und auch verletzbar sind. Der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und psychosomatische Medizin Hans-Joachim Maaz beschreibt zwei Ansatzmöglichkeiten, auf individueller Ebene etwas zu verändern: Die soziale Beziehung und Heilung über Körpererfahrung. Von zentraler Bedeutung für die Entwicklung des „Selbst“ sei gute Bindung im Kleinkindalter.

Die Wirkung körperorientierter Methoden wie des Somatic Experiencings und des positiven Umgangs mit Aggression erfahren die Teilnehmenden in Workshops am eigenen Erleben. Auch das Schreiben kann von Nutzen sein, es setzt Kreativität frei und weckt Lebendigkeit, wie im Schreibworkshop deutlich erkennbar wird.

„Die deutsche Gesellschaft ist eine Migrationsgesellschaft“, beschreibt die Sozialpädagogin Dima Zito die Migrationswellen seit Ende des

zweiten Weltkriegs: Vertriebene, Aussiedler, Spätaussiedler, Gastarbeiter, dann der Zusammenbruch des Ostblocks und nun seit 2015 Geflüchtete. „Je länger Menschen in unsicheren Verhältnissen leben, desto höher die Traumatisierung“, untermauert Zito und formuliert traumpädagogische Empfehlungen für den Umgang mit Angst, Scham und Traumata. Ulrike Herrmann von der Stadt Weinheim schildert die Arbeit in Notunterkünften, das Engagement der Ehrenamtlichen und das hautnah erlebte Schicksal der Menschen dort. Und sie macht klar, wie sehr sozialer Kontakt hilft.

Beindruckt habe insgesamt die Intensität und Dichte in wertschätzender Atmosphäre sowie die professionelle Organisation und Begleitung vor Ort, lautet das Feedback von Teilnehmenden. Der Beltz-Verlag hat die Veranstaltung unterstützt. Sowohl die Stadt als auch das Odenwald-Institut können sich weitere Kooperationen vorstellen. Eine Zusammenstellung von Seminaren und Weiterbildungen zum Umgang mit Angst, Scham und Trauma sind beim Odenwald-Institut erhältlich und abrufbar unter www.odenwaldinstitut.de/trauma. ◀◀

Marion Mirswa

Der berührende Roman von Bestsellerautorin Sabine Bode



Sie ist das hübscheste, frechste und mutigste Mädchen an den Stränden des Rheins – und sie ist Jüdin. Die Lebensgeschichte Gudrun Samuels ist die Geschichte einer ganzen Generation junger Frauen, die die Naziherrschaft und der Krieg zur Flucht gezwungen haben.



Klett-Cotta



KEIN RICHTIG UND KEIN FALSCH?

Bekenntnis und Qualitätsoffensive der europäischen NLP-Therapeuten. Bericht vom Zukunftskongress der EANLPt.

Mitte November fand in Wien in den Räumen der Siegmund-Freud-Universität der Herbstkongress der europäischen NLP-Therapeuten (EANLPt) zur Zukunft von NLP und NLPt statt. Teilnehmer aus neun Ländern präsentierten und diskutierten Anwendungs- und Forschungsfelder, Fragen zum Methoden- und Qualitätsverständnis und nicht zuletzt auch zum eigenen Selbstverständnis und Verhalten in Zulassungsdebatten. So ist NLPt in Österreich und Italien eine anerkannte

Therapieform. In Deutschland bisher nicht. Die Konferenz ergänzte Debatten über die Zukunft von NLP, die im internationalen Rahmen vor allem von dem 2012 gegründeten NLP-Leadership-Summit geführt werden, in dem Trainer mit mindestens 15 Jahren NLP-Lehrerfahrung aufgenommen werden können.

Catalin Zaharia, der Präsident der EANLPt, stellte unterschiedliche philosophische Konzepte als mögliche Basis einer eigenständigen Theoriebildung zur Diskussion. Weiteren Studien

zum Wirksamkeitsnachweis, wie sie etwa vom amerikanischen Forschungs- und Anerkennungsprojekt (Research & Recognition Project) betrieben werden,¹ lehnte er ab. Zaharia: „Wir wissen, dass es wirkt. Mit den gebildeten Rücklagen wollen wir in den nächsten zwei bis drei Jahren ein Forschungsprojekt für weitere Anwendungsfelder beginnen.“

Ähnlich erinnerte Fran Burgess an eine Warnung von John Grinder aus dem Jahr 1998: „NLP wird zu einer Fußnote der Geschichte werden, wenn wir nicht mehr Modelle und Modellierer schaffen.“ In einem Vergleich von zehn verschiedenen Modeling-Ansätzen plädierte sie aus entschieden konstruktivistischer Sicht für eine Gleichwertigkeit der unterschiedlichen Verfahren. „Es gibt hier kein richtig oder falsch.“ Dan Florin Stanescu erläuterte, wie er im Selbstversuch durch ein systematisches Modeling von drei Gitarristen das Gitarre-Spiel erlernte. Roland Kasek berichtete von ersten Erfolgen in der Therapie von Fettleibigkeit. Ausgehend von der Frage „Welcher Teil ist hierfür verantwortlich?“ nutzt er ein Verfahren, das ursprünglich von Robert Dilts für die Therapie von Allergien entwickelt wurde.

Wie ein Gesprächskreis um Claudine Marchand ergab, kommen Klienten mehr und mehr mit grundsätzlichen Orientierungsfragen. Häufig liegen ihre Anliegen auf der Identitätsebene. Auch nicht-spirituelle Menschen vermissen zunehmend Referenzpunkte. Virginia Satirs „Parts Party“, eine strukturierte Aufstellung der Persönlichkeitsanteile in verschiedenen Etappen, kann ein Weg zur Aufdeckung und Integration verdeckter Bedürfnisse sein. Melita Reiner unterstrich die Bedeutung transpersonaler Psychologie, die spirituelle und transzendente Aspekte menschlicher Erfahrung berücksichtigt, und zeigte verschiedene Modelle menschlicher Selbst-Verwirklichung auf. Am Beispiel von Abraham Maslows Bedürfnispyramide demonst-

¹ Vgl. <http://nlprandr.org/research.html>.

rierte sie, wie dieses mit NLP auf verschiedenen Ebenen geschehen kann. Dass die Vielfalt von NLP-Anwendungsfeldern auch seine Tücken haben kann, unterstrich Peter Schütz. Unter dem Motto „I love NLP“ kritisierte er marktschreierisches Marketing, Trivialisierungen, Kurzzeit- und Massenausbildungen. Aus Sicht europäischer NLP-Therapeuten sind Practitioner- und Master-Ausbildungen von je 37 Tagen sinnvoll. Dies sei auch notwendig, um die Qualitätsanforderungen des Europäischen Verbandes für Psychotherapie (EAP) zu erfüllen, wie Catalin Zaharia betonte. Die EANLPt gehört der EAP seit 1997 an.

Damit NLP-Institute effektiver als bisher Forschung betreiben können, regte Peter Schütz an, eine Zertifizierungsumlage einzuführen. Danach könnten etwa für eine Practitioner-Zertifizierung 100 Euro extra erhoben werden, für einen Master 200 Euro und für einen Trainer 500 Euro und damit die finanzielle Basis für weitere Projekte gewonnen werden. Die Diskussion um die Zukunft von NLP und NLPT soll im Mai auf dem Frühjahrskongress der EANLPt in Bukarest und im Herbst zusammen mit den deutschen NLP-Therapeuten im Rahmen des DVNLP-Kongresses in Hamburg fortgesetzt werden. ◀◀



Zum Autor
Dr. Ludger Brüning,
 Vorstandsmitglied
 des DVNLP.

Flipcharts ansprechend und einfach gestalten...



**Der Tages-
workshop
zum Bestseller
Buch**

- 09.02.2018 Berlin
- 14.02.2018 Mannheim
- 16.02.2018 Hamburg
- 05.04.2018 Köln
- 23.04.2018 Berlin

Infos und weitere Termine unter www.flipchart-coach.de

DER GRÖSSTE GEMEIN- SAME NENNER

Die Gruppe ist findiger als ihr klügstes Mitglied.
Und es gibt eine Methode, die im Konfliktfall diese
Klugheit befördert: das systemische Konsensieren.



VON INGE BEHRENS

Konflikte sind notwendig. Und höchst schädlich, wenn keine Lösung gefunden wird. Oder wenn eine Entscheidung gefällt wird, die von der Mehrheit nicht mitgetragen wird. Schon eine einfache Entscheidung kann eine Gruppe überfordern. Etwa mit der Frage, an welchem Tag sich die Vereinsmitglieder oder Abteilungsleiter einer Firma künftig regelmäßig treffen wollen. Wenn nach endlosen Debatten keine faire Lösung in Sicht ist, wird eine Mehrheitsentscheidung gefällt. In der Regel setzt sich dann derjenige durch, der es versteht Allianzen zu bilden.

So hatte es der EDV-Berater Siegfried Schrotta erlebt und sich darüber gewundert, wie selbst Freunde nach einem solchen Prozess zu erbitterten Feinden wurden. Wie könnte es gelingen, ohne Machtausübung Gruppenentscheidungen und tragfähige Konfliktlösungen zu finden? Schrotta begann in den 1980er-Jahren ein Verfahren für eine machtfreie Verständigung zu entwickeln. Gemeinsam mit dem Systemanalytiker und Projektmanager Erich Visotschnig formulierte er viele Jahre später ein Instrument, welches ermöglicht, Interessenkonflikte zu lösen und einen Konsens zu finden. Beim „Systemischen Konsensprinzip“ wählen die Gruppenmitglieder jenen Lösungsvorschlag aus, der bei allen den geringsten Widerstand erzeugt. So können Entscheidungen gefunden und getroffen werden, hinter denen tatsächlich alle Beteiligten stehen.

Wie kommt man dorthin? In einer ersten Trendkonsensierung stimmen die Beteiligten über die vorliegenden

Vorschläge ab, indem sie gestaffelt Widerstandswerte von eins bis zehn vergeben. Null bedeutet keinerlei Widerstand, zehn bedeutet totale Ablehnung. Zwischenwerte werden nach Gefühl vergeben. In der zweiten Konsensierungsrunde entwickeln die Teilnehmer gemeinsam weitere Vorschläge, um jene, die einen starken Widerstand gegen die favorisierten Lösungen haben, ins Boot zu holen.

Die Vorgehensweise des „Systemischen Konsensierens“ findet inzwischen viele Anwender. Für den Berliner GFK-Trainer Markus Castro z. B. ist das Verfahren ein Instrument, mit dem Mobbing und Burn-out in Teams vermieden werden kann. Nach seiner Sicht kann es zwar nicht immer einen kompletten Konsens geben, „aber“, so sagt er, „wir finden eine Lösung, die dem Konsens näherkommt als andere Vorschläge“. Deshalb sei die Methode sehr gut mit den Werten der Gewaltfreien Kommunikation vereinbar. Auch Mediatoren wenden sie mit Erfolg an. Als effektives Tool ist das systemische Konsensieren für all jene geeignet, die mit Menschen und Kommunikation zu tun haben, insbesondere für Trainer und Coaches, die in Familien, Schulen, Vereinen und Verbänden Konflikte managen.

Wie das im Einzelnen funktionieren kann, dazu befragte ich den Moderator und Unternehmensberater Georg Paulus, der mittlerweile als Experte auf dem Gebiet des systemischen Konsensierens gilt.

■ Mehrheitsentscheidungen gelten als urdemokratisches Prinzip. Doch gerade wenn mehr als zwei Vorschläge, also vier oder fünf Optionen, zur ▶

Querulanten erkennen, dass ihr Boykott wirkungslös ist.

Wahl stehen, kann auch ein Vorschlag mit nur 20 oder 25 Prozent über die anderen obsiegen. Auf diese Weise gewonnen, rufen Mehrheitsentscheidungen bei den Unterlegenen oft Frust und massiven Widerstand hervor. Sind das schlechte Verlierer?

Georg Paulus: Es liegt in der Natur des Menschen, dass er ungern verliert. Ich vergleiche einen demokratischen Mehrheitsentscheid mit einem Krieg ohne Waffen. Wem es gelingt, für seinen Vorschlag Verbündete zu finden und somit Mehrheiten zu bilden, der hat den Abstimmungskampf gewonnen. Das führt zwangsläufig zu Konflikten. Bei nächster Gelegenheit werden diejenigen, die sich nicht durchsetzen konnten, versuchen, selbst die Mehrheit zu gewinnen, um die anderen niederzustimmen. Der Mehrheitsentscheid führt dazu, dass man sich überhaupt nicht um die Bedürfnisse der Überstimmten und Unzufriedenen kümmert. Er birgt darum ein hohes Konfliktpotenzial.

■ **Wie finden Sie mit systemischem Konsensieren eine Lösung, die von allen mitgetragen wird?**

Mit der Methode streben wir eine Lösung mit niedrigem Konfliktpotenzial, also hoher Akzeptanz, an. Nach der ersten Konsensierung, der sogenannten Trend-Konsensierung, bekommen die Teilnehmer, die hohe Widerstandswerte vergeben haben, die Möglichkeit, dies zu begründen. Denn es ist wichtig, jeden miteinzubeziehen und ihm das Gefühl zu geben, dass seine Bedenken gehört werden. Im Normalfall entwickelt die Gruppe aufgrund seiner Argumentation noch bessere Vorschläge. In einer zweiten

Konsensierung vergeben alle erneut ihre Widerstandsstimmen. Im Idealfall wird eine Lösung gefunden, mit der nun alle glücklich sind. In seltenen Fällen braucht es noch eine dritte Runde.

■ **Erzählen Sie uns einfach einmal von Ihrem letzten Fall.**

Eine Firma wollte mit dieser Methode herausfinden, wohin der nächste Betriebsausflug gehen sollte. Zu jedem Vorschlag fanden sich Einzelne mit hohem Widerstand dagegen. Wohin die Reise auch gehen sollte, es fanden sich immer welche, die absolut nicht mitfahren wollten. Bei der zweiten Konsensierungsrunde brachte jemand einen völlig unerwarteten Vorschlag ein. Er schlug statt der Reise ein gemeinsames Grillfest in der Firma vor. Diese Idee fanden alle gut, es gab keinen einzigen hohen Widerstand dagegen. Alle waren von der Grillfeier begeistert, sogar der Chef.

■ **Und niemand war enttäuscht? Es scheint so, als ob die Mehrheit, die eigentlich lieber verreisen wollte, nun mit einem Grillfest vorliebnehmen musste.**

Auch die fanden das Grillfest besser. Bei der ersten Konsensierung konnten sie ja das Grillfest noch gar nicht bewerten. Im Laufe des Entscheidungsprozesses wird jedem klar, dass es sinnvoll ist, eine Lösung zu finden, die sowohl seine eigenen als auch die Interessen der anderen Teilnehmer berücksichtigt. Dadurch wird die Kreativität ganz enorm gefördert. Der Fall verdeutlicht sehr gut, dass die Gruppe immer findiger ist als der Klügste der Gruppe.

■ **Ist die Lösung nicht eher ein fauler Kompromiss?**

Viele meinen, dass nur der kleinste gemeinsame Nenner gefunden werde und das Verfahren zu einem faulen Kompromiss führt. Das ist aber nicht der Fall, denn es wird ja der Vorschlag gewählt, der den geringsten Widerstand erzeugt, also die größte Akzeptanz erfährt. Wir finden also zusammen den größten gemeinsamen Nenner.

■ **Erleben Sie auch Menschen, die sich Ihrer Methode widersetzen und sich unbedingt mit einem eigenen Vorschlag durchsetzen wollen? Wie beteiligen Sie die Querulanten und notorischen Bedenkenräger am Lösungsprozess?**

Den klassischen Machtmenschen erkennt man bei der Konsensierung daran, dass er für seinen eigenen Vorschlag 0 Widerstandspunkte vergibt und für alle anderen 10. Er outet sich also als jemand, der nicht konsensfähig ist. Deshalb ist es wichtig, Gruppenmitglieder, die sich anfangs widersetzen, genau über die Methode aufzuklären, bis sie das Prinzip verstanden haben.

■ **Was erklären Sie diesen Widersachern?**

Man muss ihnen klarmachen, dass ihr Boykott wirkungslos ist und sie sich damit auch selbst schaden. Wenn sie ihre Chance vergeben, für den zweitbesten oder drittbesten Vorschlag zu stimmen, hat ihr Votum gar kein Gewicht mehr. Eine Spielregel besagt, dass man nicht nur Kritik äußern darf und Vorschläge nicht nur rigoros ablehnen darf. Je-

Die Methode holt das Team ins Boot.

der muss sich selbst mit konstruktiven Vorschlägen einbringen. Wichtig ist außerdem, ihnen klarzumachen, dass eben nicht nur beschlossen wird, was die Mehrheit will, sondern dass die Gruppe möglichst viele Vorschläge entwickelt.

■ **Als Unternehmensberater nutzen Sie die Methode zur Vorbereitung von Entscheidungen in Teams. Doch haben in hierarchisch strukturierten Firmen nicht letztlich Führungskräfte das Sagen und fällen die nicht die finale Entscheidung? Welchen Sinn hat dann systemisches Konsensieren?**

Selbstverständlich muss man der verantwortlichen Führungskraft die letzte Entscheidung überlassen. Es macht jedoch meist keinen Sinn, wenn sie eine Entscheidung trifft, die von Führungskollegen, beispielsweise von Abteilungsleitern, nicht mitgetragen wird. Weil Führungskräfte inzwischen damit enorm überfordert sind eine Entscheidung zu treffen, sind sie froh, wenn ihnen das Team hilft. Systemisches Konsensieren hat hier den Vorteil, dass der Chef erfährt, wie hoch die Widerstände bei bestimmten Vorschlägen sein werden.

In einem meiner Fälle lehnten alle außer der Chefin selbst die von ihr favorisierte Lösung ab. Sie überlegte sich daraufhin, wie sinnvoll es ist, ihre Entscheidung durchzusetzen, und ob es nicht besser wäre, sich für einen Lösungsvorschlag zu entscheiden, der in der Firma mehr Akzeptanz findet. Sie bat um etwas Bedenkzeit und entschied sich dann für die Version ihrer Mitarbeiter.

■ **Blicken wir in die Welt der Politik. In Europa beunruhigt unter anderem der Konflikt, der zwischen der spanischen Zentralmacht und der katalo-**

nischen Regionalregierung so bitter eskalierte. Was könnte systemisches Konsensieren hier leisten?

Wenn ein Konflikt bereits eskaliert ist, geht es meist nur noch um Macht. Die Folgen sind in der Regel: Gewalt, Bürgerkrieg. Wenn es nur noch um Macht geht, interessiert sich so gut wie niemand mehr für diplomatische Lösungen. Katalonien ist so gesehen ein Klassiker. Die spanische Regierung hat sich jahrzehntelang nicht für die Meinungen und Widerstände des katalanischen Volkes gegen die spanische Zentralregierung interessiert. Jetzt bemerkt sie Versäumnisse. Womöglich ist es schon zu spät. Große Probleme entstehen dadurch, dass man die Widerstände, als sie noch klein waren, zu wenig beachtet hat. Wer in Spanien Gewalt oder

Bürgerkrieg vermeiden will, muss gemeinsam Lösungen mit dem geringsten Konfliktpotenzial finden. Die Methode des systemischen Konsensierens könnte ein sehr hilfreiches Werkzeug für Verhandlungspartner sein.

■ **Hat die Methode auch einmal versagt? Oder gibt es Konstellationen, bei denen das Prinzip nicht so gut funktioniert?**

Sie funktioniert im Grunde immer, solange es mehr als zwei Lösungsvorschläge gibt und solange sich die Beteiligten zwischen mehr als nur Ja oder Nein entscheiden können. Der Moderator sollte die Fragen deshalb so stellen, dass die Gruppe mehr als zwei Möglichkeiten entwickelt.

Wenn das nicht gelingt, liegt es gelegentlich daran, dass ein Moderator das systemische Konsensieren zu wenig beherrscht oder die Gruppe zu schwach ist, vernünftige Lösungen zu finden.

■ **Wie lange dauert es, bis ein Trainer oder Berater die Methode erlernt hat?** In unserem Institut bieten wir verschiedene Module an, die aufeinander aufbauen. Sie dauern zwischen ein und fünf Tagen. Für ausgebildete Mediatoren oder Trainer genügt in der Regel eine dreitägige Ausbildung. ◀◀



Die Gesprächspartner

Inge Behrens

Hamburg, Linguistin und Germanistin, freie Journalistin.



Georg Paulus

Unternehmensberater, Trainer und Autor tätig, Top-Experte für systemisches Konsensieren. Er half das Verfahren zu vereinfachen und schrieb 2009 zusammen mit den Erfindern das Buch „Systemisches Konsensieren“ (siehe Cover). 2010 gründete er in Deutschland das „Institut für Systemisches Konsensieren“.

www.isykonsens.de



WIE MACHEN SIE DAS?

Hypnose und Trance sind effektive Wege zur Lösung von Problemen. Und Teil unseres Alltags.

VON DIETER LOBODA

Der französische Apotheker Émile Coué (1857–1926) pflegte seinen Kunden, während er ihnen ein Medikament übergab, in die Augen zu schauen und dann bedeutungsvoll mitzuteilen: „Das wird Ihnen besonders gut helfen“. Es war die Geburtsstunde der Suggestion. Milton Erickson wurde einmal in eine Klinik gerufen, um jemanden zu betreuen, der sich für Jesus hielt. Statt seine Fieberkurven und Tablettenverbräuche zu studieren, begrüßte er den Patienten mit Handschlag und den Worten: „Ich hörte, Sie haben Erfahrungen als Zimmermann.“ – Das war bekann-

termaßen der Beruf von Jesus' Vater. Seitdem tischlerte der Patient.

Überliefert ist auch dies: Der berühmte Arzt Avicenna (um 980–1037) wurde zu einem kranken König gerufen, der sich für ein Rind hielt und deshalb menschliche Nahrung verweigerte. Außerdem verlangte er, dass man ihn schlachten solle. Alle Heilungsversuche waren fehlgeschlagen. Avicenna band sich eine Metzgerschürze um, ging in den Palast und rief laut: „Wo ist das Rind, das ich schlachten soll?“ Er hob sein Schwert, setzte sich dann aber neben den Patienten und befühlte dessen Lenden. Er diagnostizierte einen mageren Zustand und beschimpfte die Bediensteten, die

ihm so ein mageres Tier zur Schlachtung vorführten. Erst wenn das Tier richtig ernährt sei, würde er zur Schlachtung wieder in den Palast kommen. Der König soll darauf ein verzücktes Muhen von sich gegeben und wieder Nahrung zu sich genommen haben.

Den kritischen Verstand umgehen

Avicenna und Erickson bedienen sich der Logik des Kranken. Mit gesundem Verstand erschließen sich uns die Heilungsgründe nur schwer. Dabei nutzen wir selbst alltäglich magische Elemente von hypnotischer Wirkung. Wenn ich mich morgens

über den Regenschauer beklage, bewirke ich in mir einen ungünstigeren Zustand, als wenn ich an das Ende des Regens denke und mich auf die frische Luft danach freue. Wenn ich einen Bach sehe, weiß ich, dass es eine Quelle gibt. Obwohl ich sie weder sehen kann noch weiß, wo sie sich befindet. Hypnose und Trancezustände wirken, das zeigt eine erkleckliche Anzahl meta-analytischer Studien (Revenstorf, Peter 2000).

Beispiel für eine Vertiefungsanleitung zur Trance:

Während ein Teil von dir bereits entspannt ist – könnte ein anderer Teil noch denken – oder an einen anderen

lichtdurchfluteter Raum sich öffnet, – du bist ermutigt hinein zu gehen – mit all deinen Sinnen ...

Wann sind Sie ohne das Problem?

Eine sogenannte Ungehorsamkeitsregel, zu Beginn definiert, erlaubt es dem Probanden, den Prozess jederzeit abubrechen. Musikalische Untermahlung verstärkt das individuelle Trance-Erleben. Sprachlich wählt der Therapeut bzw. Coach vage Formulierungen in der Milton-Sprache und den sogenannten Hypnotalk, etwa mit diesen Elementen: *Vögel fliegen – geschehen lassen; bald – oder später – irgendwann; Schritt für Schritt – tiefer – Stufe für Stufe – weiter und tiefer ...*

Auch die Erkundungsfragen unterliegen einer bestimmten Form. Günstig sind sie in dieser Form:

- Was ist mit der Angst verkoppelt? (Anstatt: Woher kommt sie?)
- Was ist mit einer Situation assoziiert? (Anstatt: Wer hat Schuld?)
- Wie machen Sie das? (Anstatt: Was haben Sie gemacht?)
- Wann sind Sie ohne das Problem? (Anstatt: Wie lange haben Sie das schon?)
- Welche Farbe, welchen Klang hat Ihr Kopfschmerz? (Anstatt: Wie lange dauert der Kopfschmerz?)

Ich spreche beim Klienten vor allem das konkret-sinnliche, erlebnisorientierte Denken an und umgehe möglichst das logische, abstrakte, strukturierte Denken. Der kritische Verstand würde nur stören. Es gibt unzählige Techniken für wirksame Trancen: das Umdeuten von Symptomen, Synästhesie (Farben hören, Töne sehen etc.), Überladungstechniken, Nutzung ideomotorischer Signale des Klienten (Fingerzucken) ▶

Untersuchter Gegenstand (nach ICD)	Anzahl der Studien	Genesungsverläufe in %	
		Mit Hypnose	Ohne Hypnose
Angst	11	74	26
Schmerz	27	65	35
Krebs	6	64	36
Sucht	6	63	37
Verhaltensauffälligkeiten	4	67	33
Psychotherapie	85	68	32

Die Wirkung von Hypnotherapie wird als eine Art Selbstheilung erlebt, was den Effekt noch einmal verstärkt. Und zwar auch dadurch, dass das Unbewusste als drittes Element beim Klienten oder Patienten zu Hause mitarbeitet. Ein Stotterer spricht in Hypnose ohne Störung. Allein durch verbale Anleitung kann der Blutdruck sinken. Schmerz reduziert sich durch Visualisierungen deutlich oder verschwindet vollkommen. Oft wirkt schon der kleinste Unterschied in der Wahrnehmung eines Problems und Heilung erfolgt, ohne dass die Interventionen verstanden werden müssen.

Durch innere Vorstellung eines Lieblings- oder Sicherheitsortes kann sich die Trance vertiefen. Die Qualität der Hypnose hängt allerdings nicht von der Trancetiefe ab.

Ort gehen – einen Ort der Kraft und Ruhe, – egal ob du schon einmal dort warst – oder dein Unbewusstes dir einen solchen Platz zeigt. – Vielleicht gibt es einen Grund dich an der Trance zu hindern – aus den letzten fünf Jahren – oder zehn Jahren – oder als du drei oder vier Jahre alt warst. – Du kannst neugierig sein – den Teil von dir zu entdecken, – der für deine Zukunft zuständig ist, – und den inneren Ratgeber, – der dich schützt. – Du kannst jetzt weitergehen, Schritt für Schritt – vielleicht zu einem Hügel – von dem dein Blick hinunter in ein Tal gleiten kann, – wohin du dich Stufe für Stufe hinabgehen siehst. Die Leichtigkeit und Lebendigkeit unter deinen Füßen überrascht dich – und du nährst dich einem wunderschönen Haus – mit einer großzügigen Treppe, – zu einer halb geöffneten Tür, – hinter der ein

Medika mente heißt frei übersetzt: heilen geistig.

und das Utilisieren von Ereignissen aus der Umgebung, Vorstellung eines inneren Ratgebers, Helden, Retters, Vorbildes etc.

Beispiel für eine Überladungsmetapher: Und der Löwe wohnt im Wald – und das bewusste Denken weiß sofort – er wohnt nicht im Wald, es ist ein Märchen, – nur im Märchen wohnt er dort – und diese schöne orientalische Geschichte – und das bewusste Interesse, ein intellektuelles Interesse daran herauszufinden, – wie sich orientalische von europäischen Märchen unterscheiden – diese lösungsorientierten Ansätze – oder ein anderes Bedürfnis, etwa herauszufinden wie Geschichte auf Kinder wirkt, – und wie wirkt sie auf Erwachsene – und wie auf das Kind im Erwachsenen, – bei Reisegruppen – oder im Kontakt mit dem Chef ...

Ein Beispiel für das Utilisieren äußeren Geschehens erlebte ich in meiner Therapeuten-Ausbildung. In einer Pause saß ich mit drei Kollegen in einem großen Raum auf dem Parkettboden, jeder übte für sich. Ich erinnerte mich in hypnotischer Trance gerade an einen Exzellenzzustand meiner Kindheit. Mit neun Jahren durfte ich eigenverantwortlich die Pferde füttern und tränken, doch ich durfte sie auf keinen Fall mit Süßigkeiten füttern. In die Stille des Raumes hinein trat jemand, um seine Unterlagen zu holen. Genau in meinem Glücksmoment assoziiert, mit dem Gefühl ernst genommen zu werden von den Erwachsenen um mich herum, ließ diese Person ihren Schlüsselbund knallend auf den Boden fallen. Ich konnte das akustische Schreckereignis als alltäglich einbeziehen, sodass es die Trance nicht störte,

sondern Auslöser dafür wurde, dass ich seit jenem Tag keine Süßigkeiten mehr aß. Für mich als Diabetiker war das durchaus wichtig.

Kein Weihnachten ohne Christbaum

Milton Erickson sagte einmal, er behandle nicht die Depression, sondern den Menschen. Eine seiner Patientinnen war außergewöhnlich unglücklich. In ihrer oberen Zahnreihe tat sich eine große Lücke auf, sodass sie sich zu sprechen und zu lachen schämte und jeglichen Kontakt mied. Erickson übte mit ihr Kirschkernweitspucken durch ebendiese Zahnlücke. Dabei traf sie zufällig den Mann, den sie später geheiratet hat.

Michael Balint, Psychoanalytiker und Biochemiker, schrieb im Wissenschaftsmagazin Lancet: „Ein Arzt, der keinen Placebo-Effekt beim Patienten auslöst, sollte besser Pathologe oder Anästhesist werden.“ Heute wissen wir, dass ein psychotherapeutisches Gespräch im Gehirn die gleichen Botenstoffe freisetzen kann wie ein synthetisches Medikament. Und wenn wir etwa Zeuge werden, wie ein Tumor wieder verschwindet, nennen wir es Spontanremission oder auch ein Wunder. Die Nutzung von Trance und Hypnose ist heute in der Medizin und im Management anerkannt. Vielleicht wird es Zeit für ein Gesetz, welches die professionelle Anwendung von „Hypnose“ regelt.

Hypnose und Trance sind ein normales geistiges Erleben. Unsere Kultur vermittelt uns täglich hypnotisch-kollektive Zustände. Weihnachten ohne Christbaum, Ostern ohne Eier, Silvester ohne Knaller oder Jubiläum ohne Sekt sind schwer vorstellbar. In einem

solchen Kontext fallen wir automatisch in veränderte Wahrnehmungen. Und die Kontexte sind vielfältig wie unser Leben: Demonstration, Oktoberfest, Kirchentag, Rockkonzert, Autorennen, Antragstellung beim Arbeitsamt, Kunstauktion, Termin beim Finanzamt, Hochzeit, Geburt, Beerdigung oder der Besuch beim Zahnarzt. Unser Umfeld aktiviert unwillkürlich einen typischen Zustand in uns. Und das kann auch den Besuch der Apotheke betreffen. Émile Coué wusste genau, was er mit seiner Botschaft an seine bedürftigen Kunden erreichte. Schließlich heißt *medika mente* frei übersetzt: *heilen geistig*. ◀◀



Zum Autor

Dieter Loboda

Supervisor, Dozent, Buchautor, Gestalttherapeut, Clowndoktor, Inhaber der Mittelrheinischen Akademie für Coaching und Beratung (MAC).

info@learnline-loboda.de

LITERATUR

Dirk Revenstorf, Burkhard Peter: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer Verlag, 2000

John Grinder, Richard Bandler: Therapie in Trance. Klett-Cotta, 2000

Agnes Kaiser Rekkas: Die Fee, das Tier und der Freund. Carl Auer, 2001

Werner J. Meinhold: Spektrum der Hypnose. Ariston, 1980

Gerald Epstein: Gesund durch die Kraft der Vorstellung. Kösel, 1989

Milton Erickson, Ernest Rossi u.a.: Hypnotherapie. Klett-Cotta, 2007



Die Ausbildung zum wingwave-Coach 2018

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.

Bad Staffelstein

Kommunikationstraining Simmerl GbR,
Vandaliastr. 7, D-96215 Lichtenfels,
Tel. +49 9571 4333, Fax: +49 9571 4303,
kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de

Termine: wingwave®-Coach-Ausbildung:
07.-10.05.2018

**Lehrtrainer: Claudia Simmerl,
Werner Simmerl**

Berlin/Wiesbaden/ Düsseldorf

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

**Termine: Berlin: 17.-20.01.2018,
15.-18.02.2018 + 15.-18.03.2018,
07.-10.06.2018 + 26.-29.07.2018,
22.-25.09.2018**

**Wiesbaden: 05.-08.04.2018
Düsseldorf: 16.-19.08.2018**

Lehrtrainer: Dirk W. Eilert

Braunschweig

Barbara Knuth & Team,
NLP-Coaching-Mediation,
Organisationsberatung, Löwenwall 6,
D-38100 Braunschweig, Tel. +49 531 341020,
info@knuth-team.de, www.knuth-team.de

Termine: 15.-18.02.2018

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: 08.-11.03.2018,
07.-10.06.2018 + 08.-11.11.2018
Harz/ Ilseberg: 14.-17.06.2018**

**Supervision für wingwave®-Coaches:
23.02.2018 + 22.09.2018**

Lehrtrainerin: Stefanie Jastram-Blume

Bremen/Essen/Kassel

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

**10.-11.02.2018 + 10.-11.03.2018,
Supervision für Wingwave®-Coaches
am 26.06.2018**

**Kassel: 04.-07.06.2018,
Supervision für Wingwave®-Coaches
am 08.06.2018 (alle 5 Tage zus.
als Bildungsurlaub möglich)**

**Essen: Supervision für wingwave®-Coaches
am 01.07.2018**

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 unter www.syntegron.de

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:
15.-18.02.2018 + 5.-8.04.2018,
12.-15.04.2018 (Englisch),
07.-10.06.2018 + 13.-16.09.2018

**wingwave®-Trainer-Ausbildung:
23.-27.04.2018**

**Lehrtrainer: Cora Besser-Siegmund,
Harry Siegmund, Lola A. Siegmund**

Leipzig/Wiesbaden/Würzburg

Christoph Olaf Thoss, Sabine Bay,
Seminarstraße 7/Neustraße 7, Haus B, 1.Etage,
08523 Plauen, Tel. +49 1520 2028448 mit AB,
www.coaching-thoss.de

Termine: Leipzig: 13.-16.09.2018

Wiesbaden: 15.-18.03.2018

Würzburg: 07.-10.06.2018

**Lehrtrainer: Christoph Olaf Thoss,
Sabine Bay**

München/Landshut/Willich/ Konstanz/Freiburg/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: 11.-14.01.2018,
08.-11.03.2018**

Landshut: 01.-04.02.2018

Willich: 22.-25.02.2018

Konstanz: 22.-25.03.2018

Freiburg: 05.-08.04.2018

Paris: 25.-28.01.2018

Lehrtrainer: Reinhard Wirtz

Recklinghausen

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

**Termine: Supervision für wingwave®-
Coaches am 09.02.2018**

**Wingwave®-Schnuppertag am 10.02.2018
wingwave®-Coach-Ausbildung:
12.-15.07.2018**

Lehrtrainer: Jan Schlegte

Regensburg/Kassel/Kuba

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

Termine: Regensburg:

wingwave®-Coach Ausbildung:

08.-11.02.2018 + 30.08.-02.09.2018

Kassel: 03.-06.05.2018

Kuba: 06.-09.03.2018 im

INTAKA-Caribbean-Center, Baracoa, Kuba

Lehrtrainer: Gerhard Gigler

Basel/Zürich (Schweiz)

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

**Termine: Basel: 14.-17.03.2018,
06.-09.06.2018 + 19.-22.09.2018**

**Zürich: 14.-17.03.2018 + 06.-09.06.2018,
19.-22.09.2018**

Lehrtrainer: Roger Marquardt

Zürich (Schweiz)

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

Termine: 05.-08.07.2018

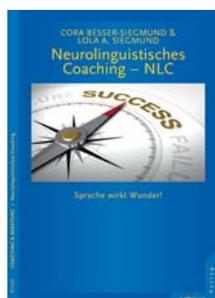
Lehrtrainer: Arpito Storms

Vertiefungsseminare für wingwave-Coaches zu folgenden Themen:

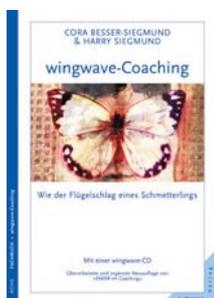
- Imaginative Familienaufstellung
- Imaginationsverfahren
- Timeline-Coaching
- Organisations- und Themen-
aufstellung
- Work-Life-Balance
- Performance- und
Präsentationscoaching
- Energetische Psychologie
- Business Coaching
- Emotionale Intelligenz
- Coaching für Kinder und Jugendliche
- Sportcoaching
- 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



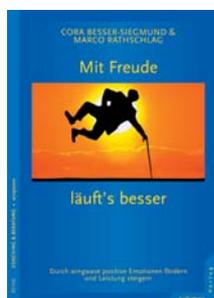
€ 26,-
ISBN 978-3-95571-446-8



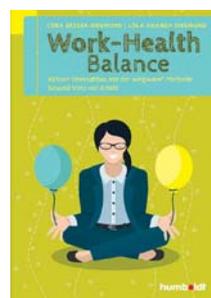
€ 25,-
ISBN 978-3-95571-415-4



€ 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



DIESES JAHR WIRD ES ANDERS

Die guten Vorsätze: So funktionieren sie.

VON DANIELA BLICKHAN

Eine Studie berichtete von dem ermutigenden Ergebnis, dass Menschen mit Neujahrsvorsätzen etwa zehnmal mehr Erfolg verbuchen können als jene, die ihr Verhalten zwar ändern wollen, aber dafür keine Neujahrsvorsätze fassen (Norcross, Mrykalo, Blagys, 2002). Gute Vorsätze sind also anscheinend immer noch besser als keine Vorsätze. Was können wir tun, damit aus Absichten dauerhafte Wirklichkeit wird?

Zu diesem Thema forscht Katie Milkman an der University of Pennsylvania. In einem zehnminütigen hörens-

werten Youtube-Vortrag empfiehlt sie drei Strategien für erfolgreiche Verhaltensänderungen. Diese sind verständlich, einfach und basieren auf Experimenten einerseits und auf Big-Data-Analysen andererseits. Die drei Strategien sind hier zusammengefasst:

Versuchungen bündeln (temptation bundling)

Viele von uns nehmen sich zum neuen Jahr vor, im Alltag aktiver zu sein, sich mehr zu bewegen, mehr Sport zu treiben. Und dann locken die Couch und die neue Folge der Lieblingsserie – außerdem ist es draußen so kalt.

Katie Milkman empfiehlt einen Vertrag mit sich zu schließen. Sie schauen ab jetzt Ihre Lieblingsserie oder hören das spannende Hörbuch nur noch dann, wenn Sie sich bewegen, sei es am Hometrainer oder im Fitnessstudio. Sie verknüpfen so die hohe Motivation, die Sie für die Serie bzw. das Hörbuch haben, mit der (bisher noch) geringeren Motivation fürs Fitnesstraining. Und da Sie Serie bzw. Hörbuch genießen, verbinden sich diese positiven Emotionen mit der körperlichen Aktivität.

Katie Milkman warnt allerdings davor, dass Unterbrechungen des Musters – zum Beispiel durch einen Ur-

laub – eine solche junge Gewohnheit schwächen können. Es wäre also bewusst zu planen, wie die Gewohnheit nach einer Unterbrechung wieder re-aktiviert wird. Vielleicht mit einer neuen Lieblingsserie? Und wichtig ist es, diese Absicht VOR dem Urlaub zu notieren, denn:

Wer schreibt, der bleibt (prompt planning)

Die Motivationsforschung hat den Begriff der „Ausführungsabsicht“ (*Implementation Intention*) geprägt. Im NLP ist dieses Prinzip als Future Pace bekannt: Jede NLP-Intervention endet mit der Frage des Coaches: „Was genau wird dein erster Schritt sein, um diese Veränderungen in dein alltägliches Leben zu integrieren? Was wirst du tun, wann, wo und mit wem? Stell dir diesen ersten Schritt genau vor und finde einen Anker dafür – etwas, das dich in deinem Alltag konkret daran erinnern wird.“

Ein solcher Anker kann zum Beispiel sein, dass die Laufschiene sichtbar im Flur stehen. Manche schwören sogar auf den Platz vor dem Bett, so dass morgens der Blick als erstes darauf fällt. Oder man schreibt sich ein Post-it mit einem aussagekräftigen Stichwort und befestigt es an einer Stelle, wo der Blick bestimmt darauf fällt. Tipp: Wechseln Sie diesen Platz öfter. Unser Gehirn liebt Überraschungen! Katie Milkman konnte in Studien zeigen, dass Menschen, die sich einen Termin selbst notierten, ihn deutlich wahrscheinlicher einhielten als jene, die ihn nicht aufschrieben oder eine fertige Terminnotiz erhielten. Also: Schreiben Sie auf, was Sie tun werden. Je präziser und verhaltensnäher, umso besser.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne (fresh starts)

Viele kennen diese Zeile aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse: *Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne/ Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.* Es gibt Belege da-

Finde einen Anker, der dich im Alltag erinnert.

für aus aktueller wissenschaftlicher Forschung: Katie Milkman wertete Einträge einer Website aus, auf der eigene Ziele formuliert werden konnten. Welche Zeitpunkte wählen Menschen dafür um sich ein Ziel zu setzen? Ist der Tag beliebig oder gibt es Regelmäßigkeiten? Milkmans Team konnte zeigen, dass Ziele signifikant häufiger am Beginn eines neuen Jahres gesetzt wurden. Außerdem zu Beginn eines Semesters oder am eigenen Geburtstag. Und auch zum Beginn eines neuen Monats oder einer neuen Woche! Was bedeutet das? Anscheinend erleben viele Menschen sozusagen einen natürlichen Rückenwind für Verhaltensänderungen am Beginn eines neuen Abschnitts, welcher Art er auch immer sei: groß und einschneidend (das neue Jahr, Lebensjahr, Schuljahr oder Semester), oder alltäglicher, etwa der Wochenbeginn. Diesen Rückenwind können wir nutzen, indem wir uns nicht nur am 1. Januar Ziele setzen, sondern eben auch am Beginn eines neuen Monats oder sogar einfach nur am Sonntagabend bzw. Montagmorgen. Mag auf diese Weise aus unseren Plänen und Absichten Nachhaltigkeit werden. ◀◀



Zur Autorin

Dr. Daniela Blickhan

leitet zusammen mit ihrem Mann Claus Blickhan das INNTAL INSTITUT. Sie bietet dort Ausbildungen in NLP, Positiver Psychologie und Systemischem Coaching an und arbeitet als Psychologin in eigener Praxis.

www.inntal-institut.de
positivepsychologie.eu

QUELLEN

Motivating positive behavior change at work: Dr. Katherine Milkman, Assistant Professor of Operations and Information Management at the Wharton School of the University of Pennsylvania. <https://www.youtube.com/watch?v=6T9-HPNErJY>

Norcross, Mrykalo, Blagys: Auld lang Syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers. *Journal of Clinical Psychology* 58.4 (2002): 397-405.



KREUZ UND QUER

Komplexer als eine Rechts-links-Stimulation:
angstlösende Bewegungsmuster mittels i-balancing.

VON THOMAS WESTERHAUSEN

Das erste Mal kam ich mit EMDR vor etlichen Jahren in Berührung – als Patient. Ich litt damals unter einer Stressreaktion und eine Therapeutin praktizierte EMDR mit mir. Ich war neugierig, wie diese Methode wirken würde. Doch sie zeigte überhaupt keine Wirkung bei mir. Jahre später erfuhr ich in einer Ausbildung, dass die EMDR-Anwendung während meiner Behandlung nicht korrekt, sondern nachlässig durchgeführt worden war. Inzwischen beherrschte ich die Methode selbst und absolvierte zudem eine weitere Fortbildung in einer in Deutschland entwickelten Methode mit bilateraler

Hirnstimulation. Ich wusste also jetzt dezidiert, wie diese Methoden funktionieren.

Von der deutschen Methode war ich enttäuscht, doch mit EMDR begann ich zu arbeiten. Zahlreiche Studien wiesen bei dieser Methode bei der Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) einen Wirkungsgrad von ca. 60 Prozent nach. Doch nach meiner Erfahrung wirkt sie nur bei jedem zweiten Patienten bzw. Klienten. Bei meiner Suche nach den Gründen dafür kam mir die Idee zu einer eigenen Vorgehensweise: i-balancing, eine Methode, die ich rechtlich schützen ließ. Entscheidend dafür waren zwei Beobachtungen.

Die erste machte ich, als ich die bilaterale Hirnstimulation nicht, wie bis dahin üblich, durch Rechts-links-Bewegungen der Augen, sondern durch taktile Rechts-links-Reize an den Händen und durch akustische Rechts-links-Signale über einen Kopfhörer testete. Beides schien überhaupt nicht zu wirken. Keiner der Patienten wollte in der nächsten Sitzung mit diesen Methoden arbeiten, alle wollten wieder zurück zur Augenstimulation. Das weckte meine Zweifel daran, dass die Wirkungsgrundlage von EMDR die bilaterale Hirnstimulation ist. Wenn es so wäre, hätte sie bei jeder Rechts-links-Stimulation, auch auf dem taktilen und akustischen Wege, wirken müssen.

Im REM-Schlaf sortiert das Hirn Erfahrungen.

Die zweite Beobachtung: In meinen Coachings mit bilateraler Hirnstimulation profitierten die Klienten mit einer eher depressiven Reaktion bei PTBS mit weit mehr Erfolgen als jene, bei denen Ängste im Vordergrund standen. In dieser Erfahrung fühlte ich mich auch durch die Aussage des renommierten Angstforschers, Psychiaters und Psychotherapeuten Borwin Bandelow bestätigt. In einem seiner Bücher spricht er der bilateralen Hirnstimulation die Fähigkeit ab, Ängste zu beseitigen. Nun studierte ich eingehend alle greifbare Literatur zur bilateralen Hirnstimulation, informierte mich über die Studien und stieß dabei auf eine andere Wirksamkeitserklärung zu EMDR, und zwar zu den REM-Augenbewegungen.

REM-Phasen (Rapid Eye Movement – schnelle Augenbewegungen) hat jeder Mensch im Schlaf. Dabei bewegen sich die Augen, obwohl wir schlafen, sehr rasch. Doch anders, als allgemein bekannt, eben nicht nur von rechts nach links, sondern kreuz und quer, wie Schlaf Forscher mir bestätigten. Dabei ist das Gehirn fast so aktiv wie im Wachzustand. Nach heutigem Wissensstand sortiert es Inhalte um, sodass manches in Vergessenheit gerät oder sich im Unterbewussten festsetzt.

Dadurch inspiriert forschte und experimentierte ich rund eineinhalb Jahre in meinen Coachings bei Störungen, die in irgendeiner Form mit Ängsten zu tun hatten, mit den verschiedensten REM-Augenstimulationen. Dies geschah natürlich immer in Absprache und mit Zustimmung meiner Klienten.

Ich arbeitete mit unzähligen verschiedenen Augenbewegungen. Ich variierte zum Beispiel die Muster in der Länge, auch im Tempo, und beobachtete die Klienten intensiv. Ich registrierte ihre unterschiedlichen mimischen Reaktionen auf die vielen Muster. Nach jeder Stimulationseinheit befragte ich sie ausführlich nach den Reaktionen beziehungsweise den Wirkungen der verschiedenen Bewegungen. Die wirksamen Muster wendete ich weiter an, nicht wirk-

same verwarf ich. So entdeckte ich zehn hochwirksame „REM-Stimulationen“, mit deren Hilfe ich erstaunliche Erfolge bei allen Störungen erzielte, die mit Ängsten verbunden waren. Die Klienten sprachen zum Teil von einem Wunder, da sie schon jahrelang alles Mögliche erfolglos probiert hatten.

Ich lernte, dass es wichtig war, diese Bewegungen mit einem Stift vor den Augen des Klienten auszuführen, dem der Klient dann folgen kann. Allein die Hand vor den Augen zu bewegen, schwächt nach meiner Erfahrung die Wirkung. Und es ist wichtig, mit dem Klienten in einer bestimmten Weise zu sprechen, dies verstärkt die Wirkung offenkundig.

Natürlich hinterfrage ich bis heute in meinen Coachings mit i-balancing jedes Bewegungsmuster, indem ich mich nach seiner individuellen Wirkung beim Klienten erkundige. Je nach Klient wirken bestimmte Muster stärker als andere. Diese gilt es beim Coaching individuell herauszufinden. Zur Stabilisierung der Ergebnisse arbeite ich mit sechs weiteren Elementen (z.B. Ausdauersport), welche die „REM-Stimulationen“ zu einer neuen Methode komplettieren. Anwendungsfelder für das Coaching sind zum Beispiel Störungen bei mehr oder weniger öffentlichen Auftritten und Präsentationen, generell eine „Angst sich zu zeigen“ sowie Leistungsblockaden im Business wie im Sport und geringes Selbstbewusstsein. Im Therapiebereich behandle ich damit jede Form von Ängsten, auch wenn sie schon lange bestehen, Panikstörungen und Phobien.

Die Erfolgsquote ist, was mich selbst anfänglich am meisten überraschte, phänomenal. Ende 2017 startete die erste Ausbildung in i-balancing für Coaches und Therapeuten. Und ich

bemühe mich derzeit intensiv um einen Studienpartner, um diese Methode noch mehr auf wissenschaftliche Füße zu stellen. ◀◀



Zum Autor

Thomas Westerhausen

Management- und Führungskräftecoach, Inhaber und Geschäftsführer von Power Research Seminare, Trainer, Keynote-Speaker, Buchautor.

www.power-research-seminare.com

LITERATUR

Francine Shapiro: EMDR. Grundlagen & Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Junfermann, 1999

Borwin Bandelow: Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Rowohlt, 2004

Borwin Bandelow: Wenn die Seele leidet – Psychische Erkrankungen: Ursachen & Therapien. Rowohlt, 2010



ÜBER FEINDBILDER UND MACHT-FRAGEN

Es gibt ein Buch über Seminare zum Thema Macht, die Marshall Rosenberg in Italien hielt. Bislang nur auf Italienisch. Jetzt erstmals auf Deutsch.

VON HEIKE CARSTENSEN

Macht und Gewaltfreiheit – dieser scheinbare Gegensatz löst sich auf, wenn man die beiden Machtkonzepte der Gewaltfreien Kommunikation betrachtet. Es gibt einmal „Macht über“, womit Dominanzverhalten beschrieben wird. Einer befiehlt und der andere gehorcht oder rebelliert. Wenn wir an Macht denken, haben wir wahrscheinlich eher dieses Konzept im Kopf.

Das zweite Konzept ist „Macht mit“ und bedeutet, den anderen mit ins Boot zu holen und mit vereinten Kräften zu rudern. Hier gibt es keine Unterdrückung und auch keine Feindbilder. Niemand ist richtig oder falsch. Wie dieses Konzept mit Leben gefüllt werden kann, wie es in unterschiedlichen Bereichen Anwendung finden kann, darum geht es in dem Buch „Gewaltfreie Kommunikation und Macht“ (Junfermann, 2017).

Das Buch entstand auf Grundlage eines Seminars, das Marshall Rosenberg vor 15 Jahren in Italien hielt. Er untersuchte dort mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Bereiche Politik, Arbeitswelt, Familie und Erziehung sowie Gesundheit unter dem Aspekt der Macht. Das Buch ist in Dialogform gehalten und gibt die sehr lebendigen und engagiert geführten Seminargespräche wieder.

Dass das Buch in deutscher Übersetzung erscheinen konnte, ist dem Engagement von Petra Quast zu verdanken. Sie lebt seit vielen Jahren in Italien und ist dort eine von drei zertifizierten GFK-TrainerInnen. Petra Quast hat uns als Verlag nicht nur aufmerksam auf das Buch gemacht, sondern es auch aus dem Italienischen ins Deutsche übersetzt. Mit ihr unterhielt ich mich darüber, was für sie das Besondere an diesem Buch ist und wie sie selbst über Macht denkt.

■ Sie arbeiten als GFK-Trainerin schon lange mit der italienischen Ausgabe von „Gewaltfreie Kommunikation und Macht“. Was schätzen Sie besonders an diesem Buch?

Petra Quast: Zusammen mit dem Basisbuch begleitet es mich, seit ich die GFK kenne und es hat mir besonders dabei geholfen, einige Schlüsselkonzepte der Gewaltfreien Kommunikation besser zu durchdringen, wie zum Beispiel das Thema Feindbilder oder bedingungslose Liebe. Außerdem gefällt mir die sehr direkte und lebendige Form. Jedes Mal, wenn ich einen Blick hineinwerfe, inspiriert mich etwas und ich lese stets aufs Neue, auch noch nach zwölf Jahren GFK. Ich mag das Zusammenspiel der verschiedenen Ebenen, die in den Kapiteln angesprochen werden: vom Persönlichen bis zum Politischen.

■ In Gesprächen mit Kollegen oder Seminarteilnehmern in Deutschland entdeckten Sie, dass dieses Rosenberg-Buch hierzulande überhaupt nicht bekannt ist. Mögen Sie dazu etwas erzählen?

Ich beschäftige mich seit 2005 mit der GFK und habe sie in Italien kennengelernt. Erst 2013 nahm ich zum ersten Mal an einem Seminar in einem anderen Land teil, und zwar in Deutschland. Und erst da habe ich gemerkt: Es gibt italienisches Material, das nicht in deutscher Übersetzung verfügbar ist. Das fand ich wirklich sehr schade. Mehrere Teilnehmer haben mich nach der englischen oder wenigstens spanischen Ausgabe gefragt, aber auch die gibt es nicht.

■ Vor gut einem Jahr kamen wir in Kontakt. Was bewog Sie zu jenem Zeitpunkt, einen Verlag für eine deutsche Ausgabe zu suchen? Das Buch gibt es ja schon länger. Erschien Ihnen das Thema Macht gerade als besonders aktuell?

Nein, nicht direkt. Den Plan hatte ich schon spätestens seit 2013, nach der Teilnahme an dem Seminar in Deutschland. Aber dann kamen viele andere Dinge dazwischen und vor einem Jahr war für mich eben genau der richtige Zeitpunkt gekommen. Ich hatte Lust und Energie und den Mut, den ersten Schritt zu machen. Ich komme aus einem ziemlich politischen Elternhaus und glaube, das Thema Macht ist immer und überall aktuell.

■ Wenn ich das Wort Macht höre, denke ich sofort an Politik. Die GFK verengt den Blick anscheinend nicht auf dieses eine Thema ...

Das war auch für mich ein Lernprozess und am Anfang überraschend, denn auch für mich war Macht ein vor allem politisches Thema. Mir meiner persönlichen Macht bewusst zu werden, dabei haben mir die GFK, dieses Buch und natürlich der Austausch mit Vilma Costetti sehr geholfen. Ich würde daher heute sagen: Macht spielt in jedem Bereich eine wichtige Rolle. Egal ob in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Politik, die Frage ist für mich immer: Wie können wir aufeinander Einfluss nehmen und uns gleichzeitig gegenseitig respektieren?

■ Im Buch gibt es überraschenderweise auch ein Kapitel über Gesundheit. Was hat Macht mit Gesundheit zu tun?

Mehr als man glaubt. Wir haben in jedem Augenblick die Macht und die Möglichkeit, etwas für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu tun; es reicht beispielsweise schon, dass wir uns selbst und anderen auf eine bestimmte Weise zuhören. Gehört zu werden tut einfach gut, nicht nur auf der emotionalen und psychischen Ebene, auch auf der körperlichen.

■ Wir erleben aktuell dominante Politiker, die sich sehr machthungrig zeigen. Hat die GFK eine Haltung dazu, wie am besten mit Autokraten wie Donald Trump oder Diktatoren wie Kim Jong Un umzugehen sei?

Diese Frage führt mich zum Thema Feindbilder. Wenn ich denke, jemand sei machthungrig oder gäbe sich dominant, spreche ich von mir und nicht vom anderen. Mir sind dann wahrscheinlich gerade Teilnahme und Respekt wichtig. Spüren Sie den Unterschied? Auf diese Weise bin ich in Kontakt mit meiner persönlichen Macht und kann von dort aus auf den anderen zugehen. Wenn ich allerdings Urteile über ihn oder sie im Kopf habe, selbst wenn ich sie nicht ausspreche, verliere ich an Macht und es kommt höchstwahrscheinlich zu einem Streit oder Schlagabtausch oder ich resigniere innerlich, weil ich glaube eh nichts tun zu können. Was aktuell in der Weltpolitik geschieht, ist meiner Meinung nach das Ergebnis eines seit Jahrtausenden währenden Abgeschnitten-Seins von den eigenen Bedürfnissen. Und Ergebnis eines Denkens in Kategorien von richtig oder falsch, gut oder böse, schwarz oder weiß – und zwar auf allen Ebenen. Wir können oft nicht anders, weil wir es so gelernt haben. Die GFK hat mir und vielen anderen Menschen geholfen, sich der eigenen Wahlmöglichkeiten bewusst zu werden und von dort aus zu handeln. Und das ist auch in der Politik möglich.

■ Zum Abschluss bitte noch ein paar Worte zur Entstehung dieses Buches und auch zur GFK in Italien!

Das Buch ist nach einem Seminar mit Marshall Rosenberg entstanden, das 2002/2003 in Italien stattgefunden hat. Es gab einen Tonmitschnitt, aus dem Vilma Costetti eine Buchform schuf. Eine erste Ausgabe wurde 2004 veröffentlicht und dann 2010 überarbeitet. Vilma Costetti hat Marshall Rosenberg bei all seinen italienischen Seminaren und Konferenzen begleitet und bis zu ihrem Tod im Jahre 2013 selbst Seminare und Workshops in ganz Italien veranstaltet, auch zum Thema Macht. Und sie hat mit ihrer Verlagsarbeit einen wertvollen und zeitlosen Beitrag für die Verbreitung der GFK geleistet, der auch mich in meiner heutigen Arbeit als eine von drei CNVC-zertifizierten GFK-Trainern in Italien und Teil eines wachsenden Netzwerks weiterhin sehr unterstützt. ◀◀

Petra Quast, GFK-Trainerin, lebt und arbeitet in Italien.

Heike Carstensen, Lektorin beim Junfermann Verlag, Paderborn.



Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation und Macht.
Junfermann, Paderborn 2017



DER RING DES VERTRAUENS

Noch lange nicht „out“: E-Mail-Marketing mit Newsletter & Co.

VON DANIEL MELLE

Der Ring des Vertrauens hat einen sehr unattraktiven offiziellen Namen: E-Mail-Marketing. Viele fragen mich: Funktioniert das eigentlich noch? E-Mail ist doch tot. Doch die E-Mail ist immer noch der direkteste Weg, deine Kunden zu erreichen. Die regelmäßigen E-Mails haben gegenüber den Inhalten, die du in den sozialen Medien postest, den Vorteil, dass sie den Kunden direkt erreichen und nicht mit einer Vielzahl anderer Inhalte im Newsstream einer Social-Media-Plattform konkurrieren müssen.

Eine E-Mail bekommt dein Kunde im Idealfall gefühlt persönlich. Du kannst ihn direkt mit Namen ansprechen. Wenngleich das heute niemanden mehr vom Hocker haut: Seinen eigenen Namen zu lesen ist schöner als eine anonyme Ansprache.

Wichtig: Regelmäßigkeit

Warum solltest du überhaupt einen Newsletter schreiben? Weil es die beste Art ist, dich bei deinen Kunden, auch den zukünftigen, in Erinnerung zu bringen. Wir hatten ja schon bei deiner Webseite festgestellt, dass die Men-

schen auf deiner Webseite dich selten direkt buchen, meist also nicht sofort dein Produkt kaufen. Doch indem sie ihre E-Mail-Adresse dagelassen haben, zeigen sie ein grundsätzliches Interesse an dem, was du tust. Der Newsletter ist das Element, mit dem du den Beweis antrittst, dass sich dieses Vorschussvertrauen gelohnt hat. Du gibst regelmäßige Einblicke in deine Arbeit. Du lehrst, erklärst, gibst Tipps und inspirierst. Du hältst die Leute mit deinem Thema bei der Stange.

Die wichtigste Formel für deinen Newsletter ist Regelmäßigkeit. Wenn du motiviert anfängst, glaubst du

vielleicht, dass du jede Woche etwas produzieren kannst. Und wenn du dann stark eingespannt bist, kann es gut sein, dass du es kaum noch einmal im Monat hinbekommst. Drum rate ich dir hier einen eher großzügigeren Zeitraum anzupeilen, diesen aber unbedingt einzuhalten. Das ist besser, als unerwartet große Lücken zu lassen.

Ich persönlich schreibe gerne längere Texte und bin nicht so sehr der Häppchen-Typ. Meine Newsletter sind exklusive Blogposts. Exklusiv deshalb, weil es draußen zurzeit kein Blog gibt, in dem ich diese Texte veröffentliche. Ich habe meine Newsletter also exklusiv für dich geschrieben.

Manche meiner Kunden schicken jeden Tag etwas raus. Manchmal nur ein Zitat, einen Link, einen kurzen Tipp oder eine Ankündigung. Das kann funktionieren, es kommt ganz darauf an, in welchem Feld du dich aufhältst. Wenn du motivierender Erfolgscoach bist, ist eine hohe Frequenz plausibel.

Neukunden besonders bedenken

Den einmal versandten Newsletter sollst und kannst du natürlich weiterverwenden. Du musst das Rad nicht immer wieder neu erfinden. Besonders für deine neuen Abonnenten lieferst du erst einmal das aus, was du über das Jahr produziert hast. Für die ist es auch sinnvoll, wenn du öfter von dir hören lässt. Hier entsteht die Bindung, wenn du wirklich der Richtige für das Thema bist. Weil so das Thema vertieft werden kann. Andererseits bekommt der Abonnent sofort, und nicht erst nach einem halben Jahr, die Chance zu erkennen, ob das überhaupt sein Thema war. Das hält deine E-Mail-Liste sauber und du schleppst keine Karteileichen mit dir herum.

Was du jemals an Text für Blog oder Newsletter produziert hast, kannst du an deinen neuen Abonnenten über einen Autoresponder versenden. Hier verschickt dein Newsletterdienst E-Mails zeitlich geplant, täglich, wö-

chentlich oder alle drei Tage. Dein Abonnent weiß das nicht, hört kurz nachdem er sich eingetragen hat, öfter von dir und ist womöglich von deinem Fleiß und deiner Kompetenz beeindruckt.

Mein Autoresponder liefert, nachdem sich jemand für mein E-Book eingetragen hat, zehn E-Mails in einem Intervall von drei Tagen. So hört mein neuer Abonnent zu Beginn unserer Beziehung vier Wochen lang öfter von mir, um die Bindung zu stärken. Und wird dann nach den vier Wochen in den Turnus eingefädelt, in dem ich E-Mails mit frischen Inhalten und neuen Themen anbiete: zum Monatsanfang.

Ein Fünftel Reklame darf sein

Ein Newsletter darf auch knapp sein. Im Unterschied zum Blogpost, der für die Suchmaschinenrelevanz mehr als 1000 Worte beinhalten sollte. Entweder teaserst du deinen Blogpost mit dem Newsletter an oder du koppelst Unterthemen daraus aus. Aber auf alle Fälle gilt auch hier: benutze das, was du einmal geschrieben oder gestaltet hast, gern mehrfach.

Die wichtigste Regel für den Newsletter ist Nutzen. Das ist nicht selbstverständlich. Manche Anbieter versenden ausschließlich ihre Werbung oder die Werbung für andere. Hier gilt die 80/20-Regel. Wer 80 Prozent Nutzen bietet, der darf auch zu 20 Prozent werben: für eigene Produkte, eigene Veranstaltungen.

Ein nützlicher Newsletter inspiriert, nimmt seinen Leser, seine Leserin an die Hand, unterhält sie oder löst ein Problem. Auf alle Fälle hat dein Kunde, dein Abonnent zu 80 Prozent etwas davon.

Nützlich ist ein Newsletter dann, wenn er Vertrauen aufbaut. Vertrauen in dein Können, Vertrauen in dich als Marke und Produkt. Bindung durch Charme und Witz. Dein Newsletter darf erfreuen. Wenn deine Abonnenten die Reply-Taste drücken und sich bei dir bedanken, dann hast du einen guten Newsletter geschrieben.

Zur Technik

Um E-Mail-Adressen zu sammeln, brauchst du einen Anbieter, der das Tag und Nacht für dich tut. Keiner sammelt heute mehr die E-Mails seiner Klienten auf der eigenen Festplatte und verschickt dann seinen Newsletter über das eigene E-Mail-Programm. Solltest du das doch tun, wird es wirklich Zeit, das zu ändern.

Welche Anbieter gibt es? Ich persönlich bin Mailchimp-Fan. Ich mag es, wenn's einfach geht. Und Mailchimp geht einfach. Dass alles in Englisch ist, mag ein Hinderungsgrund sein. Doch Mailchimp funktioniert in vielen Bereichen so intuitiv, dass ich es jedem ans Herz legen möchte. Zumindest soweit du kein ausschließliches Online-Business mit wahnsinnig vielen Produkten betreibst. Mailchimp ist für den Versand hochwertiger Newsletter konzipiert.

Wenn du allerdings ein Tool für komplexes Kundentracking brauchst, eine Maschine, die alle Fälle des Versandes automatisiert, dann brauchst du etwas anderes. Dafür gibt es im deutschsprachigen Raum zum Beispiel Klicktipp. Klicktipp verfügt über ein tagbasiertes Tracking, bei dem jeder Abonnent eine Art Etikett bekommt, auf dessen Basis sich an den jeweiligen Vorlieben orientierte Kampagnen verschicken lassen. Von den Designmöglichkeiten her sehr spartanisch, ist es darauf ausgelegt, beim Verkauf von Online-Produkten das absolute Maximum aus deiner Liste herauszuholen.



Zum Autor

Daniel Melle

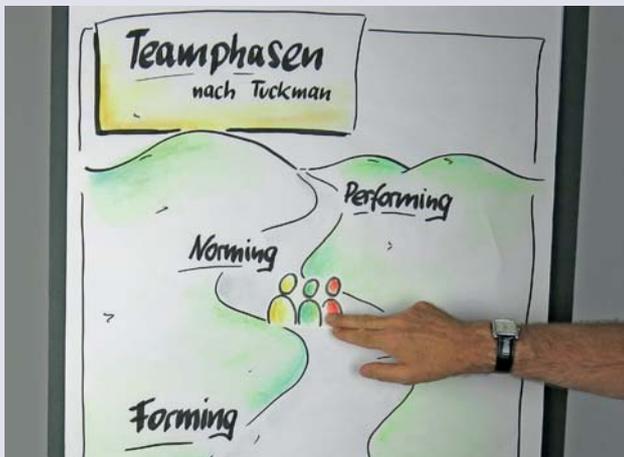
Berater, Coach mit eigenem Unternehmen: MUT communications. Auf seiner Webseite kann man sich sein kostenloses E-Book für ein zeitgemäßes Online-Marketing herunterladen: www.mutonline.de

PRÄSENTATIONEN IN BEWEGUNG: „STATTYS“ IM EINSATZ

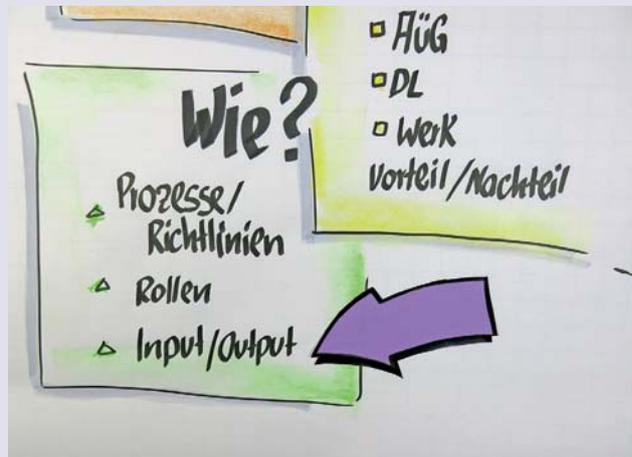
Der Flipchart-Coach: Wie Sie mit statisch-aufgeladenen Folien Flipchartmotive zum Leben erwecken.

VON AXEL RACHOW UND JOHANNES SAUER

Nutzt man in Präsentationen zuvor gestaltete Flipchartplakate, die einfach nur passend zum Vortrag umgeblättert werden, wirkt dies auf Dauer ermüdend. Lassen sich hingegen kleine Symbole live auf dem Plakat verschieben, ist Ihnen die Aufmerksamkeit des Betrachters gewiss.



Ein Team bewegt sich durch verschiedene Phasen. Die Personengruppe ist auf eine Statty-Kunststoffolie gezeichnet und lässt sich von Station zu Station verschieben. So verdeutlichen Sie ein Phasenmodell oder bringen Interaktion in die Gruppe: Wenn Ihre Zuschauer sich z. B. selbst einschätzen, können Sie das parallel mit dem beweglichen Element an der Flipchart zeigen.



In diesem Chart haben wir den Pfeil beweglich gestaltet. Er gibt Orientierung, an welchem Punkt man gerade ist.



In diesem Beispiel steht zu Beginn einfach nur das Wort „WICHTIG“ auf einem Chart geschrieben. In der Präsentation wird aus dem „i“ ein Ausrufezeichen. Sie ziehen den beweglichen i-Punkt unter die Schrift.



Die „Stattys“, unser Ausgangsmaterial für diese Effekte, sind statisch aufgeladene Folien in der Größe von Moderationskarten. Ähnlich einem Luftballon, der an den Haaren elektrostatisch aufgeladen wurde, haften diese dünnen Folien auf vielen Untergründen und lassen sich verschieben. Bezug über www.stattys.de

Und so geht's:



Schritt 1: Symbol auf die Statty-Karte zeichnen und kurz trocknen lassen. Achtung: vorher unbedingt testen, welcher Marker nach kurzer Trocknungszeit auf dem statty hält. Unser Stift-Tipp: Uni-Prockey Marker. Möglich sind auch: Neuland Outliner, Faber Castell Grip permanent.



Schritt 2: Zum Colorieren am besten mit Stockmar Wachsmalblöcken arbeiten.



Schritt 3: Großzügig ausschneiden, damit sich das Element später optisch besser in das Gesamtmotiv integriert.



Schritt 4: Während der Präsentation bewegen Sie das Auto als Eyechatcher über das Flipchart – immer an die Stelle, die Sie in Ihrem Vortrag gerade behandeln.



Schritt 5: Nach der Präsentation können Sie das Statty-Motiv in einer Klarsichtfolie aufbewahren. Oder Sie rollen die Stattys einfach zusammen mit den Flipcharts ein und lagern das Ganze in einer Transportrolle. Das erhält die Haftfähigkeit.



Zu den Autoren

Axel Rachow

ist Trainer, Moderator und Autor zahlreicher Sachbücher zur Seminargestaltung.



Johannes Sauer

ist als Dozent und Visualisierungstrainer deutschlandweit gefragt und im Einsatz.

Ihr gemeinsames Fachbuch „Der Flipchart-Coach“ (2016, managerSeminare) ist Branchenbestseller und zählt jetzt schon zum Standardwerk im Trainingsbereich.

www.flipchart-coach.de

Wider die Gute-Laune-Verordnung

Passenderweise fragte mich neulich die Teilnehmerin eines meiner Seminare, wie man öffentlich „richtig“ Traurigkeit zeige, ohne sich zu blamieren. Da kommt der interessant zu lesende Interviewsammelband gerade zur rechten Zeit. Er schreibt an gegen diese Angst vor Gesichtsverlust, die Verleugnung von Trauer und Traurigkeit, also gegen die Zunahme der Coolness in unserer erfolgs- und gute-Laune-orientierten Gesellschaft.

Angelika Schett versucht eine nähere Definition und Trennschärfe zu entwickeln – für die Traurigkeit als etwas Körperloses, „Narrativloses“ (S. 93) einerseits und als konkret objektbezogene Trauer andererseits. Autorin und Interviewpartner liegen da inhaltlich teils schnell auf einer Linie, teilweise benötigt es erst eine Verständigung darüber, was nun wie gemeint ist. Das ist spannend, weil es zeigt, dass die klare Benennung eines Traurigkeitsgefühls nicht in jedem Fachgebiet oder Fall ohne weiteres möglich ist. „Anrainergefühle“ müssen dazu gewissermaßen mitgedacht werden.

Hier berührte mich besonders das Interview über die Doppelrolle des Clowns, der stets traurig scheitert, aber die Menge belustigt, sowie die letztlich erfolgreiche Verständigung

zwischen Autorin und Ulrich Clement. Die beiden kommen zu dem Schluss, dass unser Umgang mit Sex, mit der Traurigkeit und mit dem Anderen auch etwas damit zu tun hat, inwieweit wir Schweigen aushalten können (S. 94).

Für uns als Dozenten, Trainer und Berater bietet sich mit dem Buch ein reichhaltiger Fundus interviewbasierter Einsichten verschiedenster, namhafter Stimmen etwa aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Medizin. Die Autorin schlägt durch kluges Nach- oder Weiterfragen einen großen Bogen, zeigt dabei viele Facetten auf und bekommt dennoch immer wieder das Ende des roten Fadens, der so manches Mal verlustig zu gehen droht, zu fassen.

Jenseits des Weges entdeckt die Leserin – ganz nebenbei – kleine Goldtöpfchen. Etwa, wenn das im Gespräch schnell gesagte „Ja, das kenn’ ich auch...!“ als pure Empathieverweigerung entlarvt wird (S. 165). Oder wenn deutlich wird, dass gerade Berater, Trainer und Therapeuten die Traurigkeit ihrer Kunden auszuhalten lernen müssen, anstatt, was es in der Praxis ja auch gibt, sofort Gute-Laune-Wiederbelebungsmaßnahmen durchzuführen.

Uns gibt das Lesebuch dabei wohlwenderweise keine Tipps, Ratschläge oder Anweisungen zum Umgang mit Traurigkeit, sondern etwas viel Wert-

volleres: Inspiration, neue Blickwinkel und es gesttet uns, den berühmten Finger in eine Wunde namens Traurigkeit zu legen, die von der Gesellschaft meist stoisch ignoriert wird.

Simone Christina Jerke ◀



Des Menschen Traurigkeit

Zwölf Gespräche

Angelika Schett

Hogrefe 2017 | 24,95 €



Lebensstile: Kunden verstehen. Märkte erobern!

Verena Muntschick (Studienleiterin)

Zukunftsinstitut GmbH 2017 | 420 € zzgl. 7 % MWSt.

Die klassischen Zielgruppen, soziodemografisch gesehen, existieren nicht

mehr. Das Zukunftsinstitut hat untersucht, wie die Deutschen heute leben und was ihnen morgen wichtig sein wird. Das Ergebnis ist eine trendbasierte, lebensnahe Typologie der deutschen Bevölkerung, illust-

riert und quantifiziert in Form von 18 spezifischen Lebensstilen. Sie heißen zum Beispiel Neo-Hippie, Mainstreamer oder Sinn-Karrierist. Und sie stehen jeweils repräsentativ als strukturelle Kategorie für bestimmte Werte, Einstellungen, Eigenschaften und Handlungsmuster, die sich in der Gesellschaft manifestiert haben.

Damit folgt die Studie, die auch eine Spezialauswertung für Öster-

reich und die Schweiz enthält, der Erkenntnis, dass das unreflektierte Datensammeln an der heutigen Realität vorbeigeht. Unternehmen drohen an der Menge ihrer Kundendaten zu ersticken, weil Zusammenhänge und die Motive hinter Kaufentscheidungen kaum noch zu erkennen sind. Speziell für Unternehmen liefert die Studie deshalb zu allen Lebensstilen eine Einschätzung, warum sie im Einzelnen wichtig und beachtenswert sind, wie man ihre Vertreter am besten erreicht und welche Grundbedürfnisse es bei ihnen anzusprechen gilt.

PI ◀



Warum es auch gut ist, Narzisst zu sein

Jochen Peichl
Kösel 2017 | 16,99 €

Narzisstische Verhaltensweisen sind wenig geschätzt. Jochen Peichls Buch rückt sie aus der

Ecke der Stigmatisierung. Im Blick hat er dabei narzisstische Prägungen, die als Absonderlichkeit gelten können, doch durchaus „ganz normal“ sind. Narzisstisch zu sein heißt eben nicht automatisch „gestört“ zu sein. Im Gegenteil, es ist eine menschliche Grundausstattung und unterstützt uns, zutiefst menschliche Bedürf-

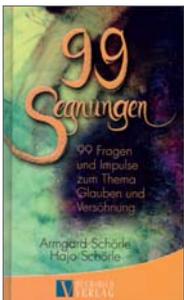
nisse zu befriedigen. Peichl geht sogar noch weiter: Narzisstisches Verhalten ist in einem frühen Alter für jeden eine Überlebensstrategie, um das Defizit an bedingungsloser Liebe auszugleichen.

Der Autor macht den „Täter“ hier nicht etwa zum „Opfer“. Er weitet den Blick auf die Funktionalität des Narzissmus: der kann verstanden werden als eine adäquate Reaktion auf eine gestörte Umwelt. Zumindest, was die frühkindlichen Erfahrungen mit engen Bezugspersonen angeht. Daraus können dann im Erwachsenenalter Denk- und

Verhaltensweisen resultieren, die in der Tat wenig beziehungsfördernd sind.

Das Buch regt an, sich auch mit der anderen Seite des Narzissmus auseinanderzusetzen: der verletzlichen, unsicheren, defizitären Seite. Narzisstisches Verhalten erscheint hier in einem größeren, nachvollziehbaren Kontext. Nicht leichter gut zu heißen, aber besser zu verstehen. Ich verstand das Buch weniger als Ratgeber für den Umgang mit Anderen, sondern viel mehr als Anregung, mich verständnisvoller mit meinem eigenen narzisstischen Anteil auseinanderzusetzen. Es geht auch um die Kompetenz, sich selbst aus vollem Herzen mit einem „Ich bin gut!“ zu begegnen.

Horst Lempart 4



99 Segnungen

Fragen und Impulse zum Thema Glauben und Versöhnung
Armgard Schörle, Hajo Schörle
Buch & Bild 2017 | 14,00 €

Glaubst du, was du siehst? Vertraust du? Dient das, was du tust, dem, was du dir wünschst?

Ich bin, wenn ich mich auf die Fragen in diesem Buch einlasse, sofort bei mir – und dort, bei mir, vor mancher Tür zu manchem Schmerz. Ich blättere und spüre, wie sehr ich sie in meinem Leben entbehre: Fragen, die mich weiterbringen, als es die vielen klugen Antworten

tun, die ich so oft höre und selbst auch zu geben bereit bin. Urteile, gewissermaßen aus der Hüfte geschossen. Über den Pfusch, den der Handwerker hinterließ, über Nachbars dämliche Katze, die aus dem Blumenbeet die Tulpenzwiebeln scharrt. Dabei weiß ich längst, dass es kein richtiges Richtig und kein richtiges Falsch gibt. Und ich könnte mich stattdessen fragen: *Wohin richtet sich deine tiefste Dankbarkeit?* Armgard und Hajo Schörle nennen ihre

99 Fragen Segnungen, und der deutlich christliche Zusammenhang stört mich überhaupt nicht. Im Gegenteil. Mit dem Fragezeichen am Ende der Segnung blickt etwas erwartungsfroh auf mich, und ich spüre, dass ich es nicht enttäuschen möchte. So wird die Frage zu einem Anfang von etwas, das mich bereichern kann: ein Gespräch, eine Beziehung, ein innerer Prozess. Und warum sollte dies nicht auch die Welt bereichern? In einer Gesellschaft der verhärteten Fronten zu mehr Mitgefühl und gegenseitiger Toleranz zu kommen – das war die Motivation der Autoren zu diesem Buch. Wie schön, dass es zu mir gefunden hat.

Regine Rachow 4



Messie-Welten

Das komplexe Störungsbild verstehen und behandeln
Veronika Schröter
Klett-Cotta 2017 | 25,00 €

Sie sammeln? Nein, sie horten. Sie vermüllen ihre Wohnung und erstickten im... Halt!

Das Messie-Syndrom erscheint so bizarr, dass es sich hoher Aufmerksamkeit sicher sein kann – inklusive Gruselfaktor. Doch das trägt nicht gerade zu einem angemessenen Bild und differenzierten Wissensstand

bei. Schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen leben in Deutschland mit dem sogenannten Messie-Syndrom. Autorin Veronika Schröter begleitet seit 15 Jahren als Heilpraktikerin für Psychotherapie Menschen mit diesem „Tick“. Sie hat dabei vor allem erfahren, dass es *den* oder *die* Messie schlechthin nicht gibt. Ebenso unterschiedlich wie das Krankheitsbild sich zeigt, sind die psycho-sozi-

alen Erfahrungen, die ihm zugrunde liegen.

Diese Erkenntnis hat Konsequenzen für die Praxis, und diese Praxis wird uns von der Autorin, die 2016 in Stuttgart ein Kompetenzzentrum für diese Störung gründete, ausführlich geschildert. Das Buch wendet sich an professionelle Helfer und Therapeuten, die hier das nötige Handwerkszeug bekommen, sowie an Angehörige – und vor allem an die Betroffenen selbst. Denn das tiefere Verstehen all der Phänomene, die mit diesem Syndrom zusammenhängen, ermöglicht ihnen, sie einzuordnen und unnötiges Leid zu verhindern.

RR, PI 4



HENRI APELL

**NLP-Lehrtrainer (DVNLP)
Master-Coach (ICI)
Autor und Podcaster**

MEINE SCHWERPUNKTE:

- Online-Marketing für Coaches und Trainer
- Berufswegfindung
- Konfliktcoaching bei „verfahrenen Situationen“

Henri Apell

Landhausstr. 17
D-69115 Heidelberg
Tel/Fax: 06221-5872223
anfrage@coach-im-netz.de

WWW.COACH-IM-NETZ.DE
WWW.SELFPUBLISHERPODCAST.DE
WWW.BUCH-MARKETING.COM



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

**OOO BESSER
OOO SIEGMUND
OOO INSTITUT**



Besser-Siegmund Institut

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

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



DR. PETRA DANNEMEYER RALF DANNEMEYER

**NLP LEHRTRAINER,
LEHRCOACHS (DVNLP, ECA)**

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



DIRK W. EILERT

Sehen, was unausgesprochen ist.

Speaker und Experte für emotionale Intelligenz und für Mimikresonanz: die Fähigkeit, Gefühle in den Gesichtern anderer Menschen zu entschlüsseln. Als Deutschlands bekanntester „Gesichterleser“ und einer der führenden Spezialisten für Mimik und Körpersprache ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Dirk W. Eilert ist verheiratet und hat zwei Töchter. Er lebt in Berlin.

Dirk W. Eilert
Der **Gesichterleser**

WWW.GESICHTERLESER.DE



DR. FRANK GÖRMAR

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

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

EXPLORERS' AKADEMIE IM KLOSTER ILBENSTADT:
Ausbildungsreihen: Practitioner, Master, Coach, Master-
Coach, Trainer, DVNLP, Systemischer Business-Coach,
Emo-Code-Coach, Wingwave-Coach, Business-Coach,
Teamcoaching, Dialogos, Großgruppenprozesse, Führungs-
kräftecoaching

NLP Basic, DVNLP	03.–04. plus 08.–11.02.2018
Wingwave Coach	01.–04.02.2018
Systemisches Einzel-Coaching	10.–11.02.2018

EXPLORERS' Akademie für Kommunikation, Coaching und Führung

im Kloster bei Frankfurt/M.

Tel.: 069 48005638

info@explorers-akademie.de

EXPLORERS-AKADEMIE.DE



STEFANIE JASTRAM-BLUME

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

MEINE SCHWERPUNKTE:

- Mental-, Work Health-Balance & Business Coaching
- wingwave® Ausbildungen, Supervisionen & Vertiefungsseminare in Bremen & im Harz
- Work Health-Balance & Anti-Stress Seminare für Firmen bundesweit



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



DANIEL MELLE

**Message Maker &
Business Coach**

Mit meiner Online Agentur MUT communications begleite ich seit Jahren Coaches, Berater, Therapeuten und Seminarleiter dabei, mit gutem Corporate Design, sehr persönlichen Webseiten und effektivem Social Media Marketing gesehen zu werden. Meine Leidenschaft ist es, der inneren Stimme, dem Grund unseres Tuns Gehör zu verschaffen.

TECHNISCHE SCHWERPUNKTE:

Umsetzung von Online Kursportalen und Communities.

MUT communications

Brauweg 18

37073 Göttingen

Tel.: 0551 8207932

info@mutonline.de

WWW.MUTONLINE.DE

SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

NLP-AUSBILDUNGEN/COACHINGS

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

In 2018 startet wieder die einjährige Ausbildung zum NLP/NLC®-Practitioner nach den Richtlinien des DVNLP und der Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching. In Verbindung mit der wingwave®-Ausbildung können im Anschluss daran die Zertifikate „Mental-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte“ und NLC®-Coach erworben werden.

Termine:

19.01.2018 – 13.01.2019

Alle Infos auf www.besser-siegmund.de.

Besser-Siegmund-Institut

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

info@besser-siegmund.de

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

10. – 11.02.2018 Systeme

21. – 22.04.2018 Ressourcen

16. – 17.06.2018 Euphorie

Voraussetzung für die Teilnahme ist der wingwave®-Coach. Alle Seminare sind ab jetzt auch einzeln buchbar!

Alle Infos auf www.besser-siegmund.de

Besser-Siegmund-Institut

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

info@besser-siegmund.de

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

Der Weg zu erfolgreicher Kommunikation, Selbstmanagement und Veränderung

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

Basismodule:

16./17. Februar 2018

(NLP-Basisseminar) für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

29./30. Juni 2018

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

Aufbaumodule:

Start ab 08. Dezember 2017

(Aufbaumodul NLP-Practitioner)

Start ab 29. September 2018

(NLP-Master)

Stuttgart

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

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

2.255,- €, zzgl. MwSt.

(Aufbaumodule NLP-Practitioner)

2.395,- €, zzgl. MwSt. (NLP-Master)

Trainer

Ulrich Bührlé

Karin Patzel-Kohler

Marita Bestvater

KRÖBER Kommunikation

Im Römerkastell

Naststraße 15A

70376 Stuttgart

Tel. 0711-722 333 90

office@kroebekom.de

www.kroebekom.de

COACHINGS

Ausbildung zum wingwave®-Coach Erfolge bewegen – Blockaden lösen – Spitzenleistungen erzielen

Das besonders gut beforschte Kurzzeit-Coaching.

Termine:

15. – 18.02.2018

05. – 08.04.2018

07. – 10.06.2018

13. – 16.09.2018

29.11. – 02.12.2018

Alle Infos auf www.besser-siegmund.de & www.wingwave.com.

Besser-Siegmund-Institut

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

info@besser-siegmund.de

31. METAFORUM SommerCamp 2018 in Italien

Weiterbildungsevent mit über 30 Weiterbildungen mit den Schwerpunkten:

Systemisches Coaching

- Business Coaching mit Tom Andreas, Sabine Klenke, Martina Schmidt-Tanger
- Positive Psychologie mit Philip Streit

Beraten und Aufstellen

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

IHR EINTRAG

Ein Eintrag kostet € 110,- zzgl. MwSt., inkl. Online-Veröffentlichung auf www.pkmagazin.de.
Ein großer Eintrag kostet € 250,- zzgl. MwSt., inkl. Online-Veröffentlichung auf www.pkmagazin.de.

Ansprechperson: Monika Köster – Telefon: 05251-1344 14 – koester@junfermann.de

COACHINGS/WEITERE

Hypnotherapie & Trance

- Hypnotische Kommunikation mit Henning Alberts, Tom Andreas
- Systemische Trance mit Stephen Gilligan, Eva Wieprecht

NLP und mehr

- Soziales Panorama mit Lucas Derks
- NLP-Master Ausbildung mit Michael H. Klein, Angela Bachfeld
- Facilitation Training mit Jutta Weimar

Konflikte Lösen

- Praxiskurs Mediation mit Anita von Hertel
- Resilienztraining mit Sebastian Mauritz
- Impro/Provokative Systemarbeit mit Noni Höfner

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

Termin

vom 23.07. – 11.08.2018 in Abano Terme, nahe Venedig

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

WEITERE

Ausbildung SocialMediator® mit Zertifikat – einmalig in Deutschland

Social Mediator ist die soziale Entsprechung zum Wirtschaftsmediator. Er kommt vor allem in sozialen Berufen wie auch bei betrieblichen und privaten Konflikten zum Einsatz. Grundlage der Ausbildung ist die GFK – Gewaltfreie Kommunikation. Der Social Mediator erlernt zahlreiche Methoden, um seine Kompetenzen in unterschiedlichen Konfliktsituationen auch außerhalb der Mediation einzusetzen.

Diese Ausbildung incl. der Module berechtigt zur Lizenzierung zum Mediator BM®. Sie umfasst 130h aufgeteilt in mehrere Blöcke. Die Gebühren variieren je nach Ausbildungsort und starten bei 1600.- €.

Ausbildungen in 2018:

Bamberg 19.02. – 14.07.2018

Passau 26.02. – 24.10.2018

Nürnberg 05.03. – 28.09.2018

Freiburg 04.06. – 20.10.2018

Aufbaumodule:

Gruppenmediation, Familienmediation, Humor in der Mediation, Interkulturelle Mediation

Ausbilder:

Thomas Jennrich
lizenzierter Mediator und Ausbilder BM®

Viele weitere Infos und Anmeldung:

SocialMediator®

Tel: 08504/957 89 04

mail@socialmediator.de

www.socialmediator.de

[www.instagram.com/
Praxis.Kommunikation](http://www.instagram.com/Praxis.Kommunikation)

Ausbildung zum NLP-Business Trainer, DVNLP: 26.01. – 23.09.2018 in Bonn

Das individuelle Trainerprofil entwickeln – Menschen für Themen begeistern – professionell trainieren

Entwickeln Sie Ihre Trainerpersönlichkeit gekonnt weiter! Lernen Sie, als Trainer den Gesamtprozess kreativ zu gestalten, Gruppen für Ihre Themen zu begeistern, Ihre Teilnehmer aktiv einzubinden sowie den Lernerfolg zu steigern und auch mit Störungen professionell umzugehen.

Die Ausbildung wird von dem Trainerteam Thomas Biniasz, Barbara Knuth und Ekkehart Padberg geleitet. Sie sind Unternehmensberater, Trainer und Coaches mit langjähriger Businesspraxis im nationalen und internationalen Kontext.

Termine:

26. – 28.01.2018

02. – 04.03.2018

13. – 15.04.2018

31.05. – 03.06.2018

22. – 24.06.2018

21. – 23.09.2018

Kosten:

4.499,- € inkl. MwSt.

padberg | beratung
management training coaching

NLP-Akademie
Königsstraße 103
53111 Bonn-Zentrum
Tel. 0228/2424-854
www.padberg-beratung.de



biniasz und partner

Akademie Beratung Coaching

Thomas Biniasz
Landauer Strasse 2
14197 Berlin
mobil: +49 172/306 66 85
www.biniaszundpartner.de

SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

WEITERE

Ausbildung zum Kutschera-Resonanz® Practitioner & Coach zertifiziert nach Steinbeis-Hochschule und EU/ISO Zertifikat 17024

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

Start-Termine Kutschera-Resonanz® Practitioner:

- 11. – 13.01.2018 Salzburg
- 01. – 03.02.2018 Wien
(Einstieg mit Modul II)
- 22. – 24.02.2018 Wilferdorf
- 08. – 10.03.2018 Wien
- 03. – 05.05.2018 Linz
- 04. – 06.10.2018 Geisenheim
(Frankfurt)
- 08. – 10.11.2018 Wien
- 22. – 24.11.2018 Graz

Start-Termine Kutschera-Resonanz® Coach:

- 12. – 14.04.2018 Wien
- 12. – 14.07.2018 Linz
- 29.11. – 01.12.2018 Wien

Institut Kutschera GmbH

Tel. +43 1 597 50 31
office@kutschera.org
www.kutschera.org

Ansprechpartner für Deutschland:
Claudia Lichtenberg
c.lichtenberg@kutschera.org
+49 67229380381

Familienaufstellung

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

Termine:

- 22. – 24.02.2018 Geisenheim
(Frankfurt)
- 10. – 12.05.2018 Wien
- 01. – 03.11.2018 Kapelln
- 22. – 24.11.2018 Geisenheim
(Frankfurt)

Institut Kutschera GmbH

Tel. +43 1 597 50 31
office@kutschera.org
www.kutschera.org

Ansprechpartner für Deutschland:
Claudia Lichtenberg
c.lichtenberg@kutschera.org
+49 67229380381

Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung (DAJEB)

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB) führt den 54. Weiterbildungskurs berufsbegleitend im Blended-Learning-Format mit 12 Präsenz-Wochenenden in Hannover und begleitendem E-Learning durch.

Kursleiterin:

Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann
Tel.: 0 50 32 / 9 66 99 65
E-Mail: c.koch-brinkmann54@t-online.de

August 2018 bis Juli 2021

Die Zulassungstagung findet vom 24. bis 25. März 2018 in Hannover statt. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.dajeb.de/fort-und-weiterbildung/54-weiterbildungskurs/>

DAJEB Bundesgeschäftsstelle

Neumarkter Straße 84 c
81673 München

Das ideale Weihnachtsgeschenk!



Helmar Dießner
GLÜCK!

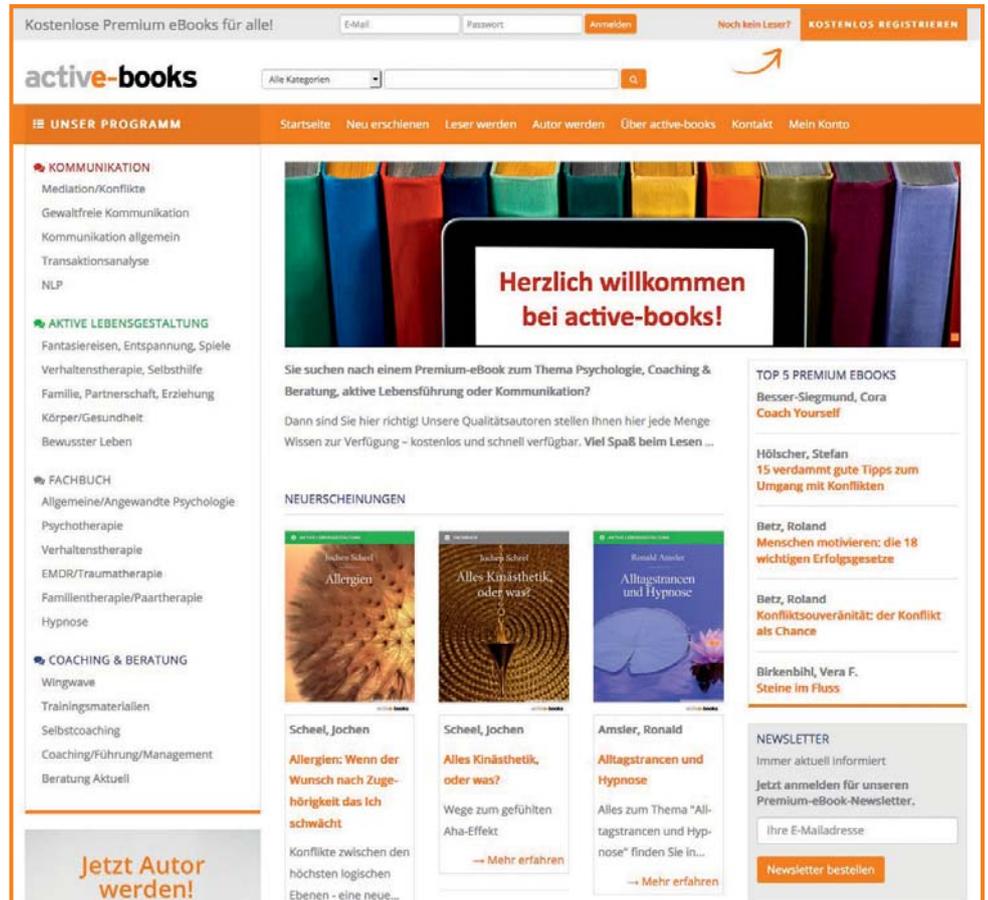
Lebensperspektiven 2018 – Wandkalender

Dieser Kalender begleitet Sie dabei, Ihre Gedanken auf die Wege des Glücks zu lenken. Begrüßen Sie das neue Jahr mit einer achtsamen Haltung und erwarten Sie, dass besondere Dinge in diesem Jahr geschehen werden, die Sie auch selbst herbeiführen können. Die Sinnsprüche dienen dabei als Tages- bzw. Wochenbegleiter.

Wandkalender, Format 16,5 x 24,5 cm • UVP € (D) 13,00
versandkostenfrei erhältlich unter www.junfermann.de

Das alte Design geht – die Qualität bleibt.

Bereits vor über 15 Jahren wurde die E-Book- und Internet-Plattform **active-books.de** von Junfermann ins Leben gerufen, die sich nun in frischer und zeitgemäßer Gestaltung zeigt. Das Ziel dieser Plattform ist dabei, zur Verbreitung von Wissen und Informationen beizutragen.



Rund um das Junfermann'sche Verlagsprogramm zu den Themen **Kommunikation**, **Aktive Lebensgestaltung**, (psychologisches) **Fachbuch** sowie **Coaching** und **Beratung** bietet **active-books.de** neben Zeitschriftenartikeln, Vorträgen ebenso wie Aufsätzen auch ganze Bücher.

Kurzum: ca. 500 verfügbare E-Books stehen für Sie zum Download bereit – und zwar **alle kostenlos!**

Schauen Sie doch mal rein!

IM NÄCHSTEN HEFT

01 | 2018

SCHWERPUNKT



Miteinander reden!

Wir reden ständig. Mit Anderen, mit uns selbst, mit dem Computer, mit dem Herrgott. PK erkundet, wie aus dem Neben- und Gegeneinander-Reden ein Miteinander-Reden wird.

THEMEN



Da steht was im Raum

ANDREA SCHWENDENWEIN beschreibt, wie wir kritikwürdiges Verhalten von der Person trennen und einen aggressiven Tonfall vermeiden.



Visualisieren Sie – jetzt und immerdar!

Hirnforschung und Weiterbildung: HANSPETER REITER sagt im Interview, wie Trainer, Coaches und Berater von den Neurowissenschaften profitieren.



Was macht mich aus?

Von der Sehnsucht nach sich selbst. STEPHANIE KONKOL berichtet, wie NLP dabei unterstützen kann, sich selbst wiederzufinden.

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

Verlag:
Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24d
D-33100 Paderborn
Tel: 05251 1344-0
Fax: 05251 1344-44
E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de
www.pkmagazin.de

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

© Junfermann Verlag GmbH
Paderborn 2017.
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
3. 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, Fotolia, photocase
und pixabay:
zimmytws, lechatnoir, PolaRocket, mi.la,
simonthon.com, sör alex, time., inkje,
johnnorth, Theerapong28, CatLane, suze,
Katarzyna Bialasiewicz, P:M, narvikk, Patrick
John, gustavofraza, Elen11, Silvia Jansen,
Rino63, bbstudio-aad, Tokle, Alvarez

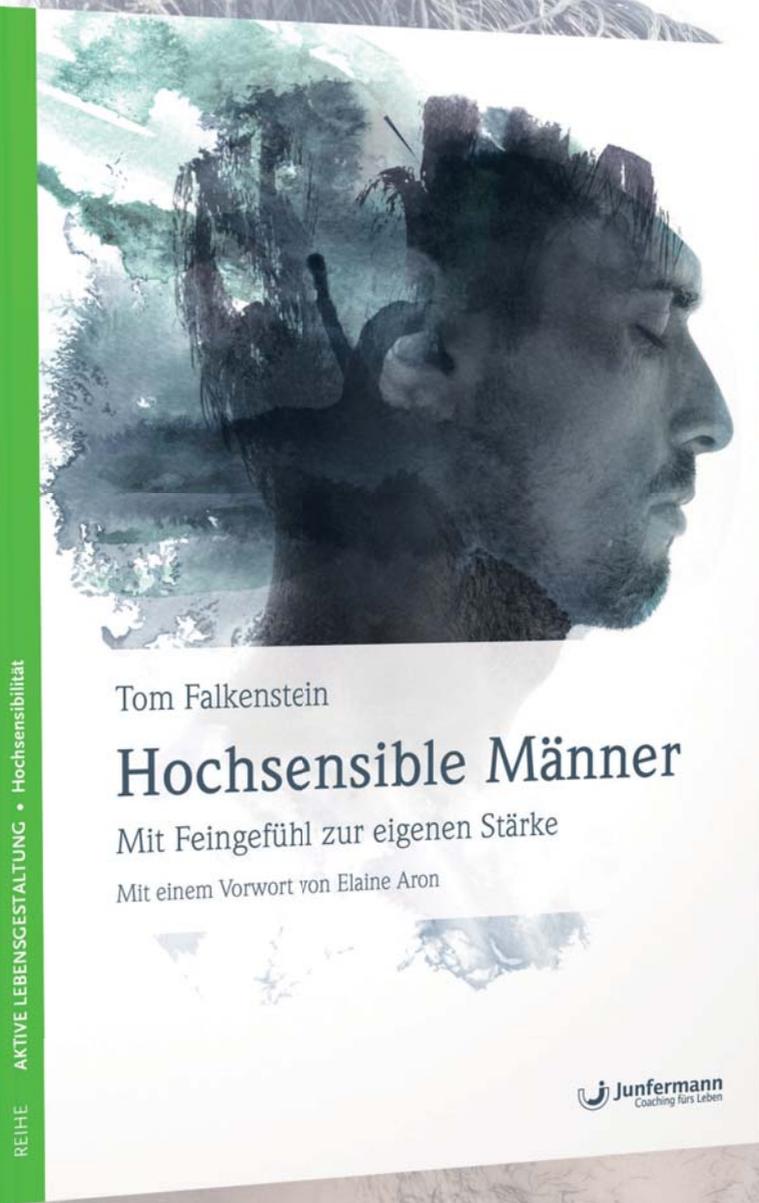
Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:

- Sebastian Mauritz – Resilienz,
Empathische Kommunikation
- Budrich Business
- Klett-Cotta, Familiendynamik



Heft 1/2018 erscheint am 28. Februar 2018

Anzeigenschluss für Heft 1/2018 ist der 29. Januar 2018.



Tom Falkenstein

Hochsensible Männer

Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Mit einem Vorwort von Elaine Aron

 Junfermann
Coaching fürs Leben

Tom Falkenstein
Hochsensible Männer
Mit Feingefühl zur eigenen Stärke
Mit einem Vorwort von Elaine Aron

Hochsensible Männer schämen sich oft für ihre Empfindsamkeit, weil sie mit dem gängigen Rollenklischee nicht konform zu sein scheint. In seinem Buch beleuchtet Tom Falkenstein alle Aspekte der Hochsensibilität aus Sicht des Mannes: Merkmale, Angrenzung zu psychiatrischen Diagnosen – und vor allem: den selbstfürsorglichen Umgang mit der eigenen Sensibilität. Zahlreiche Übungen sowie Interviews mit hochsensiblen Männern, die gut mit ihrer Disposition leben, zeigen auf: Das Ziel ist nicht, weniger sensibel zu sein, sondern seine Stärken schätzen und einsetzen zu lernen.

„Das Buch zeigt auf, wieso wir hochsensiblen Männer von der gegenwärtigen Männlichkeitskrise nicht nur besonders betroffen sind, sondern auch die besten Voraussetzungen dafür haben, diese Krise als Chance zu nutzen. Ein wichtiges und nützliches Buch, das Druck wegnimmt und praktische Werkzeuge an die Hand gibt. Danke, Tom Falkenstein!“ – (Georg Parlow, Autor von „Zart besaitet“)

224 S., kart. • (D) 22,00 • ISBN 978-3-95571-493-2 • Auch als E-Book erhältlich

**Das Grundlagenbuch zur Hochsensibilität
im Coaching:**

Ulrike Hensel
**Hochsensible Menschen
im Coaching**

Was sie ausmacht, was sie brauchen
und was sie bewegt

240 S., kart. • (D) 23,00 • ISBN 978-3-95571-416-1
Auch als E-Book erhältlich



 Junfermann
Coaching fürs Leben

www.junfermann.de

Eilert Akademie

für emotionale Intelligenz



Gewinnen Sie einen ersten Eindruck
1minütigen Videotrailer ansehen

Werden Sie Experte für Emotionen in Coaching und Training:
Die Eilert-Akademie bietet Ihnen das Know-how dafür.



Als Emotionscoach
punktgenau
Blockaden lösen und
Ressourcen stärken

4-tägige Ausbildung zum
wingwave®-Coach Berlin, Dortmund,
Düsseldorf, Saarbrücken und
im Raum Frankfurt (Wiesbaden)

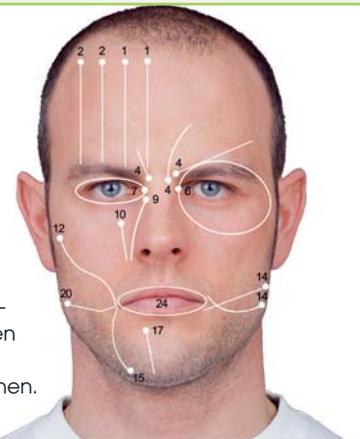
Für eine flexible Methoden-
kompetenz können Sie zusätzlich
verschiedene wingwave®-
Vertiefungsseminare besuchen.

Ausbildung zum wingwave®-Coach

Als Trainer
Wahrnehmung und
nonverbale Kommu-
nikation trainieren

8-tägige Ausbildung zum
Mimikresonanz®-Trainer in Berlin.

Bauen Sie Expertenwissen und
-fähigkeiten im Bereich Emotions-
erkennung und Mikroexpressionen
auf, so dass Sie eigenständig
Seminare dazu durchführen können.



Ausbildung zum Mimikresonanz®-Trainer

wingwave®-Coaching - die Profibox
(Dirk W. Eilert, Cora Besser-Siegmund)

Maßgeschneiderte
Interventionen
durch flexible
Methodenkompetenz.

Kombinieren Sie
NLP-Formate und
andere Interventionen
mit wingwave.



Ich sehe, was du fühlst...
Die Bücher über Mimikresonanz®



Weitere Informationen und aktuelle Seminartermine finden Sie unter:

www.eilert-akademie.de