

PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 4. Jahrgang Ausgabe 2 – April 2018 10€ 19183 ISSN 2364-6802

# PRAXIS

2  
2018

# KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

## MUT ZUR ANGST

Umgang mit einem Grundgefühl



**Was kommt danach? //////////////**

Zur psychoonkologischen Arbeit

**Im Rapport mit den Wellen //**

Mit NLP gegen Seekrankheit

**Big Five //////////////////////////////////////**

Über die Arbeit mit Teilen

Aktuelle  
Ausbildungs-  
Termine  
auf  
Seite: 67



wingwave®

Erfolge bewegen.  
Blockaden lösen.  
Spitzenleistung erzielen.

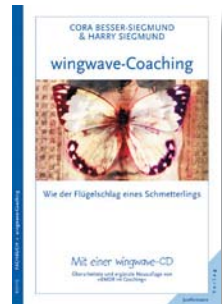


DAS KURZZEIT-COACHING FÜR  
MANAGER, SPORTLER, KÜNSTLER UND  
ALLE PRÜFUNGSKANDIDATEN

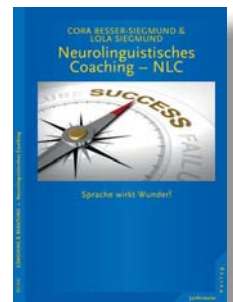
Coach finden oder Coach werden:  
[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

- Internationaler **Coachfinder**
- Deutschsprachige und internationale **Ausbildungen**
- Ausbildung zum **wingwave-Trainer**
- Mehr als **6500** Coaches weltweit!
- Anerkennung durch die **GNLC®**

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



€ 25,00  
ISBN 978-3-87387-758-0



€ 26,00  
ISBN 978-3-95571-446-8

DR. GERHARD SCHWARZ



**MONEY-COACHING**  
„RELIGION DES GELDES“

## Internationaler Coaching Congress 2018

SAVE THE DATE!  
FRÜHER SCHMETTERLINGSRABATT



**FOTO-COACHING**  
„SELBSTWERT MIT  
BELEUCHTUNG“

MARTINA & MARKUS JÄGER



BRITTA STEFFEN



**SPITZENLEISTUNGS-COACHING**  
„DIE SCHNELLSTE SCHWIMMERIN DER WELT –  
MIT COACHING ZUR SPITZENLEISTUNG“

Internationale wingwave- Jahrestagung und Vertiefungsseminar 3.- 5. November 2018

**HOTEL HAFEN HAMBURG**

**WERTE-COACHING**  
„WERTE-MANAGEMENT MIT  
WINGWAVE-COACHING“



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

# JENSEITS VON ANGST

Foto: Kairospress/Thomas Kretschel



Seit dem Amoklauf im Februar an einer Schule in Parkland, Florida, werden die Überlebenden nicht müde ihr Land aufzurütteln und Hunderttausende zu Protesten gegen die Waffenlobby zu mobilisieren. Die Publizistin Elke Schmitter erklärt sich „die verblüffende politische Wucht“ dieser Schülerinnen und Schüler mit einem Bild. Fluchttiere, so schreibt sie, würden bei einem Angriff „psychisch den Schock in Energie“ verwandeln. Das ermögliche ihnen nach der Flucht wieder „entspannt“ im Grasland zu weiden. Denn die Todesangst sei „ausgezittert und ausgerannt“<sup>1</sup>.

Nun dreht sich unsere alltägliche Furcht nicht unbedingt um Todesangst. Und doch geht es um Verlust. Verlust von Liebe, von Ansehen und Macht. Von Unabhängigkeit einerseits, Sicherheit andererseits. Und Kontrollverlust, um den geht es wohl vor allem. Hätte ich es nicht gern in meiner Hand, auf ewig attraktiv, gesund und erfolgreich zu sein? Und stets zu wunderbaren Leistungen fähig? Die Angst, dies eben nicht vollends steuern zu können, die Angst zu versagen, ist mächtiger Antreiber für ein Leistungs- und Konsumverhalten, das in hohem Maße schaden kann.

Selbst die Angst vor Schmerzen, Tod und Sterben ist letztlich eine Angst davor, die Kontrolle zu verlieren. Mit eben dieser Angst spielt die mächtige US-amerikanische Waffenlobby NRA, um den „überkommenen Mythos der Wehrhaftigkeit des Einzelnen“ (O-Ton Schmitter) am Leben und das Geschäft mit den Waffen am Laufen zu halten. Die Garantie der eigenen Unversehrtheit ist eine Illusion, natürlich. So wie es eine Illusion ist, stets attraktiv, gesund und erfolgreich zu bleiben.

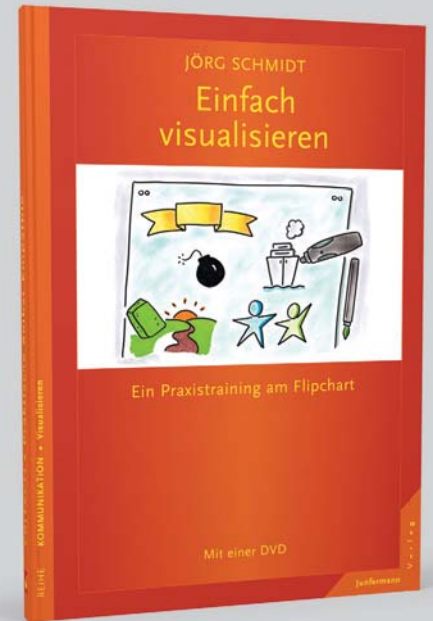
Elke Schmitter hat sich Videos der Jugendlichen von Parkland angesehen. Ihren Schock, ihren Zorn, ihre Entschlossenheit. Die Mädchen und Jungen hatten während der Schüsse in ihrer Schule eine existenzielle Erfahrung gemacht. Sie erlebten, wie wenig behütet sie trotz aller Beteuerungen wirklich sind. Sie überwandern ihre Angst, indem sie losgingen und etwas taten. Sie haben auf ihre Weise ihre Todesangst „ausgezittert und ausgerannt“. Und wir wurden, nach den Worten von Elke Schmitter, Zeugen „eines der anmutigsten Phänomene: der Metamorphose vom Opfer zum Akteur, vom Objekt zum Subjekt“. Da gibt es im Umgang mit Angst wohl etwas für uns zu lernen.

Ich wünsche Ihnen Freude und Erkenntnis bei der Lektüre dieser Ausgabe von PRAXIS KOMMUNIKATION.

Ihre

*Regine Radlow*

## BESTSELLER



Jörg Schmidt  
**Einfach visualisieren**  
*Ein Praxistraining am Flipchart*

Punkt, Punkt, Komma, Strich ...

Mit diesem Buch und der beiliegenden DVD nehmen Sie direkt an einem Visualisierungs-Training teil.

Dabei lernen Sie, selbst komplexe Inhalte auf dem Flipchart attraktiv und strukturiert darzustellen. Schritt für Schritt erleben Sie, wie aus einzelnen Strichen Motive entstehen, aus einfachen Grundformen im Handumdrehen Gegenstände, Symbole und Figuren.

Mehr als 260 Motive erweitern Ihr visuelles Bildrepertoire für den Einsatz in Workshops, Trainings und Beratungssituationen.

Buch und Film sind eine Schatzkiste an Techniken, Tipps, Ideen und Inspirationen für alle, die professionell am Flipchart arbeiten, wie z. B. Trainer, Mediatoren, Moderatorinnen, Coachs und Berater.

112 S., kart., mit DVD • € (D) 25,- • ISBN 978-3-95571-569-4  
Auch als E-Book erhältlich

1 Elke Schmitter in: Der Spiegel, Heft 10/2018, Rubrik „Besser weiß ich es nicht“, S. 117

# IN DIESEM HEFT

02 | 2018

## TITEL

### 8 **Wir müssen reden**

Zur Pathologisierung von Angst und Phobie. Plädoyer für den Dialog zwischen Therapeuten und Coaches. VON ANDREA FRIEDRICH

### 12 **Was kommt „danach“?**

Reden über Leben und Tod. Ein Blick in die psychoonkologische Praxis. VON UTE GRIESSL

### 16 **Die Angst vorm Fliegen**

Sie kann erstaunliche Gründe haben. Forschung zu wingwave und Emotionen.

VON CORA BESSER-SIEGMUND UND MARCO RATHSCHLAG

### 20 **Hüterin der Sicherheit**

Für den Umgang mit der Angst bietet sich das Resilienz-Konzept an.

VON SEBASTIAN MAURITZ

### 24 **Das ist alles?**

Ja. Denn manchmal „will“ einem die Angst gar nichts „sagen“. VON FABIENNE BERG

### 26 **Die Angst und ihre Geschichte**

Geerbte Ängste sind ein gängiges Phänomen und werden unterschätzt. VON TANJA KLEIN

### 30 **Die Angst an der Hand**

Anleitung zu einer Imaginationsübung.

VON ANTJE ABRAM

### 34 **Das Gefühl, das übrig bleibt**

Wenn die Angst gegangen ist, bleiben Klarheit und Kraft. Eine Intervention.

VON RAY WILKINS

### 36 **Mut zum ersten Schritt**

Menschen haben Angst vor Veränderung. Und sie finden aus der Angst durchs Tun.

VON LORENZ WENGER

## MARKT UND MENSCHEN

### 38 **Im Rapport mit Schiff und Wellen**

Die nächste Segel-Saison ist gewiss. Blick auf die Seekrankheit aus NLP-Sicht.

VON CONSTANTIN SANDER



### 16 **Die Angst vorm Fliegen**



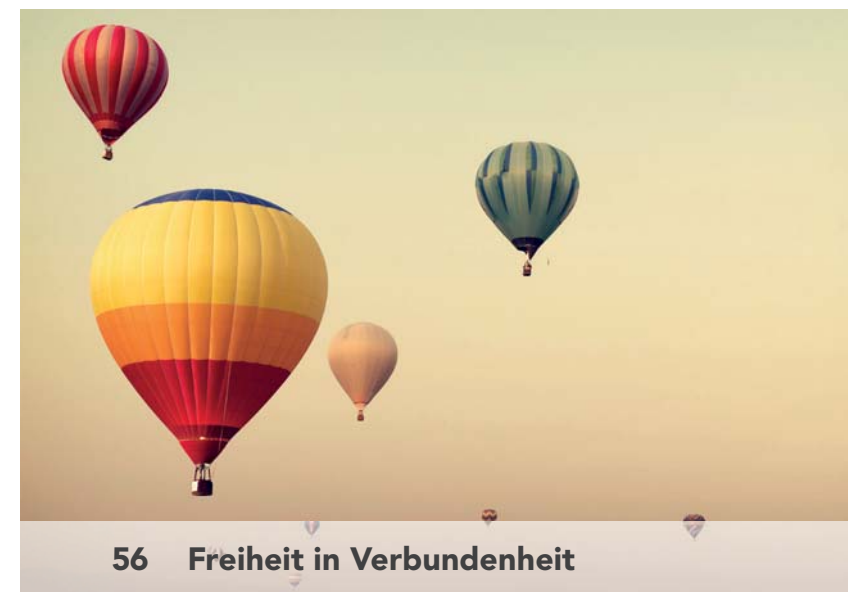
### 30 **Die Angst an der Hand**



### 38 **Im Rapport mit Schiff und Wellen**



**44 Im Geiste der Meister**



**56 Freiheit in Verbundenheit**

## **42 Eine Frage zur Güte**

Analyse von Führungsqualität: Es gibt eine Alternative zu aufwändigen Erhebungen.  
VON NICO ROSE

## **44 Im Geiste der Meister**

Über die Grundbedürfnisse von Menschen, die lernen und sich entwickeln möchten.  
VON MICHAEL H. KLEIN

## **47 Traut euch, Coaches!**

CoachCamp Köln: Tagungsbericht

## **48 Digital lernen für die reale Welt**

Neue Lernarchitekturen individualisieren die Weiterbildung und werden auch das Coaching verändern. VON KLAUS KISSEL UND UWE REUSCHE

## **THEMEN UND PRAXIS**

### **52 Nun ist es genug!**

Big Five der Persönlichkeitsanteile.  
VON BIRGIT BADER

### **56 Freiheit in Verbundenheit**

Das ist das Ziel. Und wie gelangen wir dorthin? Ein Modell zur Entwicklung von Autonomie.  
VON BEN ROELVINK UND LEEN QUIST

### **60 Ist das wirklich wahr?**

Über unterschiedliche Perspektiven und Konsequenzen für Coaching und Beratung.  
VON KLAUS-DIETER NEANDER

## **TIPPS UND TRICKS**

### **62 Der Glühwürmcheneffekt**

VON JANE BORMEISTER

### **64 Achtung: Explosiv!**

Visualisieren in der Konfliktberatung.  
VON JÖRG SCHMIDT

### **66 Menü für alle Tage**

Gruß aus der Mentalküche.  
VON WERNER SIMMERL

## **SERVICE**

<b>01 Editorial</b>	<b>70 Trainerprofile</b>
<b>04 Whiteboard</b>	<b>72 Seminar kalender</b>
<b>05 Nachgefragt ...</b>	<b>76 Vorschau</b>
<b>06 News</b>	<b>76 Impressum</b>
<b>68 Bücher</b>	

ERHASCHT

©Olaf Kosinsky | kosinsky.eu



„Es gilt Gustav Heinemanns Grundsatz:  
Wir sind Gewählte und keine Erwählten.“

Sigmar Gabriel über die Postenschacherei der SPD-Spitze im  
Bundeskabinett. DIE ZEIT vom 15. Februar 2018



„Würde man eine Schweigeminute  
für jedes Opfer des Holocaust halten,  
wäre es 11 Jahre lang still.“

Wolfgang Zechner @WoZechner



„Nirgendwo führen kognitive Verzerrun-  
gen zu so negativen Ergebnissen wie im  
geschäftlichen Treiben und in der Politik.“

Jonas Schröder, gedankennahrung.de



„Einerseits machen wir Menschen uns  
die Welt für uns passend – andererseits  
zerstören wir sie damit so sehr, dass sie  
uns nicht mehr passt.“

Dirk Steffens



„Die widerlichsten Blödmänner sind nicht  
psychisch krank.“

Psychiater Allen Frances, Mitautor des DSM-4, über die Frage, ob  
US-Präsident Trump krank sei. Trump sei zwar ein Narzisst ersten  
Grades. Doch er zeige keinerlei Zeichen, deshalb „selbst große  
Nöte zu empfinden“. PSYCHOLOGIE HEUTE, März 2018

NOTIERT



Ortstermin  
Alles ums NLP

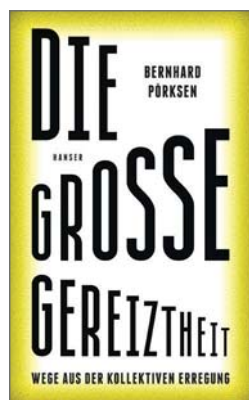
Die malerische Kulisse des Barockschlosses Zeilitzheim lockt vom 6. bis 8. Juli wieder zum Landsiedel-Kongress, einem Klassiker der NLP-Community. Vorträge und Workshops sowie Buchshop, Pinnwand für die Visitenkarten und Infostand erleichtern Orientierung, Lernen und Netzwerken. Es gibt Gelegenheit, alte Freunde zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen. [www.landsiedel-seminare.de](http://www.landsiedel-seminare.de)



Ortstermin  
Psychologie und Gehirn

Die Justus-Liebig-Universität Gießen lädt vom 31. Mai bis 2. Juni zur Tagung „Psychologie und Gehirn“ ein. Keynote-Speaker sind Ute Habel, die zu den neurobiologischen Grundlagen von Emotionen und Kognitionen forscht, Tor Wager, der den Einfluss von Erwartungen auf Schmerz und Emotionen erkundet, und Onur Güntürkün mit seinen Forschungen zu mentalen Funktionen von Neuronen. [www.pug2018.de](http://www.pug2018.de)

## KOPFSACHE



## In der Matrix

Zu betrachten ist die blitzgescheite Analyse des Kommunikationsklimas zwischen den entgrenzten Erregungszonen der vernetzten Welt. Bernhard Pörksen, Medienprofessor in Tübingen, nennt es die große Gereiztheit. Der Begriff stammt vom „Zauberberg“, mit dem Thomas Mann am Vorabend des Ersten Weltkriegs das Gefühl von Unbehagen und drohendem Unheil beschwor. Das Zitat wirkt so treffend wie melancholisch. Denn es scheint schier unmöglich, sich einem solchen Klima zu entziehen.

Ja, es verwirrt, dass wir Fakt und Fake nicht mehr zu unterscheiden wissen. Doch die Wahrheit war von je her schwer definierbar und an das erkennende Subjekt gebunden. Mir gibt die Lektüre aus einem anderen Grund zu denken. Dass Menschen sich verändern, und dies ist ja nun mal Ziel von Training, Coaching und Beratung, braucht vor allem Irritation. Wie kann es uns als Kommunikations-Profis gelingen, Einzelne und Gruppen in ihren digitalen Filterblasen aufzustöbern und nachhaltig zu irritieren – wo doch eh schon alle permanent erregt und verstört sind? Welches Gegenmittel finden wir zum Dauer-Sedativum fortwährender Bestätigung dessen, was Menschen ohnehin glauben?

Regine Rachow ◀

► Bernhard Pörksen: Die große Gereiztheit. Hanser 2018 | 20,00 €

## BAUCHSACHE

## Kommunikations-Pause

Neulich im Aldi, Mittagspausen-Ansturm. Ich stehe – wie immer – an der Kasse mit der langsamsten Verkäuferin. Freundliche Ansage: „Wir öffnen eine weitere Kasse für Sie“. Hm, soll ich bleiben oder zur neuen Kasse wechseln? Mein Bauch sagt – nix! Also entscheide ich mich rational für einen raschen Wechsel. Schwein gehabt, ich lande an Position drei. Da kramt die Dame vor mir eine Satin-Bettwäsche hervor, die sie zurückgeben möchte. Die Kassiererin prüft. Ich versuche meine aggressiven Gedanken zu zähmen und stelle ich mir vor, wie sich Satin anfühlt. Es hilft nichts. Mir fällt ein, wie die Seidenhemden in den Siebzigern am Körper klebten. Die Verkäuferin zieht den Schlüssel von der Kasse und verschwindet mit der Wäsche. Hätte ich doch etwas genauer auf meinen Bauch gehört. Der kann doch nicht einfach nicht kommunizieren!

► Horst Lempart

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

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



## NACHGEFRAGT



Andrea  
Friedrich,  
Ahrensburg

**Wie oft begegnet Ihnen im Coaching und auch im Training bei Klienten oder Teilnehmern Angst?**

Sehr oft. Grundsätzlich ist Angst eine gute Schutzfunktion, allerdings erleben die Menschen oft, dass das Zuviel an Angst sie hindert, etwas zu tun oder über sich zu glauben.

**Um welche Ängste handelt es sich meist?**

Angst, nicht gut genug zu sein, es nicht wert zu sein. Angst auch, die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen. Ich höre viele Selbstzweifel, allerdings auch oft eine ängstliche Scheu vor der Selbstverantwortung.

**Gibt es ein „Best practice“ im Umgang mit Angst? Wenn ja – wie schaut es aus?**

Ja. Ein guter Start ist, die Angst als Schutzfunktion anzuerkennen, „Entkatastrophierung“ anzubieten und innere Ressourcen wieder zu stärken, um ins eigene und selbstverantwortliche Handeln zu kommen.

**Wie sieht es mit eigenen Ängsten aus? – Kann ich mir die als Coach oder Trainerin noch leisten?**

Unbedingt! Angst ist ein Schutzmechanismus für alle Menschen. Allerdings sollte ein Coach eine sehr gute und professionelle Reflexion darüber haben, um dem Klienten wirklich eine Hilfe sein zu können.

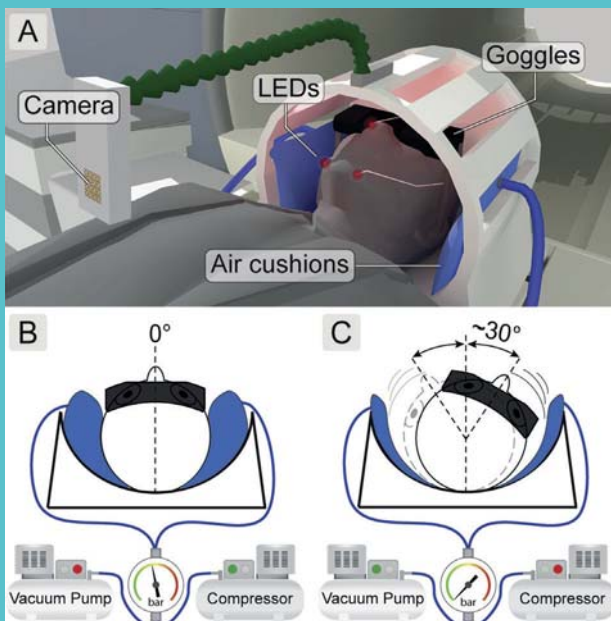
## Stabile Welt

Mit jeder Kopfbewegung verändert sich das Abbild unseres Umfeldes. Dennoch erscheint es uns auch dann stabil, wenn wir uns rasch darin bewegen. Denn das Hirn gleicht ständig visuelle Reize mit dem Gleichgewichtssinn und Informationen zur Lage unseres Körpers ab. Forscher in Tübingen haben diese neuronalen Verrechnungsvorgänge erstmals beobachtet. Ihre Erkenntnisse helfen zu verstehen, wie sich Virtual-Reality-Anwendungen (VR) auf das Gehirn auswirken. Denn wenn, etwa unter einer VR-Brille, visuelle Reize und Körperwahrnehmungen nicht zusammenpassen, beginnt die Welt um uns sehr wohl zu schwanken.

Für die Studie wurde Probanden im fMRT-Scanner eine VR-Brille aufgesetzt. Computergesteuerte Kissen bewegten den Kopf, während den Probanden passende oder widersprüchliche Bilder zu Lage projiziert wurden. Danach fixierten die Kissen den Kopf blitzschnell und ein fMRT-Signal wurde aufgezeichnet. Da das Signal im fMRT um Sekunden verzögert ist, zeigte es genau den Moment, in dem der Proband damit beschäftigt war, Kopfbewegung und VR-Bild in Einklang zu bringen. Das Ergebnis: Nur wenn Brille und Bewegung eine stabile Umwelt vorgaukelten, war ein Areal im hinteren insularen Kortex aktiv. Nicht aber, wenn die Informationen sich widersprachen.

Antje Karbe ◀

► doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.02.006



Versuchsaufbau fMRT-Scanner: Kopf des Probanden wird mit computergesteuerten Luftkissen stabilisiert. LEDs dienen als Referenzpunkte, so dass die Kopfbewegung gemessen und das VR-Display angepasst werden kann. Grafik: CIN, Universität Tübingen



## SUIZID & KOMMUNIKATION

### Wortwahl entscheidet

Selbstmord, Freitod oder Suizid – die Wortwahl entscheidet, wie Leser von Berichten das Thema wahrnehmen und bewerten. Das bestätigt eine empirische Studie aus München, Leuven und Wien. Dazu lasen Probanden, geteilt in drei Gruppen, kurze Zeitungstexte über Suizid, die sich nur in der Wahl des Begriffes unterschieden: „Suizid“, „Selbstmord“ oder „Freitod“. Wer das Wort „Freitod“ gelesen hatte, zeigte dann in der Kommunikation mehr als andere Verständnis für den Suizid unheilbar Kranker und befürwortete diese Möglichkeit auch. Der Begriff „Freitod“ wird von Suizidexperten kritisch gesehen. Laut Forschungen haben suizidale Personen eine verengte Sicht auf sich selbst, ihr Leben und ihre Umwelt, so dass ihre Entscheidung keineswegs als frei oder rational bezeichnet werden kann. Der Begriff „Freitod“ wird in der Berichterstattung regelmäßig verwendet. Empfohlen wird von der WHO der Begriff „Suizid“.

Luise Dirscherl ◀

## STUDIE: IDEALER ARBEITSPLATZ

### Sicher statt flexibel

Menschen in Deutschland wünschen sich vor allem einen sicheren Arbeitsplatz und eine interessante Arbeit. Flexible Arbeitszeiten sind ihnen weniger wichtig. Die Landen, wie eine Studie am WZB ergab, ebenso wie hohes Einkommen und gute Aufstiegsmöglichkeiten auf den hinteren Plätzen. Nur 14 Prozent der Erwerbstätigen schätzen flexible Arbeitszeiten sehr, was angesichts der Debatte um Vereinbarkeit von Familie und Beruf erstaunt. Auf Plätze drei und vier setzen Frauen den Wunsch, mit anderen in Kontakt zu sein sowie selbstbestimmtes und unabhängiges Arbeiten. Männer dagegen legen mehr Wert auf Gestaltungsspielräume und weniger auf Kontakt. Auf Platz fünf und sechs folgt bei Frauen wie bei Männern die Erwartung, anderen Menschen zu helfen und eine gesellschaftlich nützliche Arbeit. Die Daten stammen aus dem International Social Survey Programme (ISSP) 2015, einer repräsentativen internationalen Befragung (in Deutschland 1.029 Erwerbstätige).

Harald Wilkoszewski ◀



## EMPIRISCHE ÄSTHETIK // // // //

**Zum Weinen schön**

Uns erscheinen Kunstwerke, die negative Emotionen hervorrufen, oft intensiver, interessanter und sogar schöner als wenn wir von rein positiven Gefühlen überflutet würden. Forscher am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik erklären das Phänomen in einem Modell, für das sie Erkenntnisse aus der Emotionspsychologie mit Grundlagen der ästhetischen Wahrnehmung kombinierten. Menschen nehmen demnach Kunstwerke anders wahr als die alltägliche Realität. Eine solche kognitive Distanz schafft eine Art geschützten Raum, in dem wir negative Emotionen erleben können. Außerdem wirkt Kunst immer im Kontrast – auch von positiven und negativen Gefühlen. Positiv erlebte Spannung sei nicht ohne Empfindungen von Angst oder Unsicherheit zu haben. [www.mpg.de](http://www.mpg.de) ◀

## SMARTPHONES &amp; GEHIRN // // // //

**In Real Life**

Je weniger Zeit Jugendliche am Smartphone verbringen, desto glücklicher sind sie. Das geht aus einer Befragung der Zeitschrift *Emotion* unter mehr als einer Million junger Leute hervor. In Deutschland besitzt nahezu jeder 12- bis 19-Jährige ein Smartphone, das bis zu 150 Mal am Tag hervorgekramt wird. Unklar sind die Auswirkungen auf die Entwicklung von Geist und Seele. Das Smartphone wirkt zumindest wie ein Ablenkungsgenerator, der seine Nutzer zu Multitasking einlädt. Die Zeit beim Tummeln auf Facebook, Instagram & Co geht von der sogenannten IRL-Zeit ab: „In Real Life“, wie es im Chat-Jargon heißt. Und zwar in einer Phase, in der das Gehirn noch hochgradig formbar ist und formales Lernen leicht und rasch bewältigt.

Monika Wimmer ◀

**Mächtig gestresst**

Wenn Menschen in Machtpositionen mehr über ihre Verantwortung als über ihre Freiräume nachdenken, handeln sie zwar rücksichtsvoller – gleichzeitig erhöht sich aber ihr Stresslevel. Verantwortung als Teil von Macht scheint gewissermaßen als Last erlebt zu werden. Offen bleibt für uns die Frage, wie mächtige Personen damit längerfristig umgehen können.

▶ DOI: 10.1177/0146167218757452



**2.500 €**

beträgt rein rechnerisch die Schuldenlast in Deutschland pro Person – vom Baby bis zum Greis. Laut aktuellem Schuldneratlas sind Privatpersonen hierzulande mit insgesamt mehr als 209 Milliarden Euro verschuldet. Und 10,04 Prozent aller Bürger über 18 Jahre waren überschuldet. Ihre Konten wiesen nachhaltige Zahlungsstörungen auf.

▶ Quelle: Creditreform

# WIR MÜSSEN REDEN

Die Pathologisierung von Angst und Phobie stiftet Schaden. Plädoyer für einen Dialog zwischen Therapeuten und Coaches.

## VON ANDREA FRIEDRICH

**F**rau L. möchte ihre „Krabbelpheobie loswerden“, und ich als Coach soll das „wegmachen“. Ich finde heraus, dass es das Wort „Spinne“ ist, das sie meidet. Nach einer dramatischen Episode, in der solch ein Tier sie in eine besonders missliche Lage brachte, aus der ihr Partner sie erst nach Stunden befreien konnte, beschloss sie etwas zu unternehmen. Sie befindet sich seit geraumer Zeit deswegen in Psychotherapie, auf die sie drei Monate hat warten müssen. Dort habe sie viel über ihr Verhältnis zu ihrer Mutter gelernt, allerdings sei die Spinnenphobie noch da.

Ich kläre sie auf, dass ich gern mit ihr arbeite, dass sie dabei in einer Selbstverantwortung steht und dass ich coache und nicht therapiere. Sie zögert, weil das Coaching von der Krankenkasse nicht bezahlt wird. Sie überlegt einen Tag und entscheidet sich dafür, es versuchen zu wollen. Wir betrachteten das Problem auf der Meta-Ebene, arbeiteten u. a. mit Submodalitäten und Ressourcenankern. Nach rund einer Stunde hatte sich die „Krabbelpheobie“ erledigt. Sie kann das Wort Spinne problemlos aussprechen und will sich eine Fangvorrichtung kaufen, um diese „nützlichen Tiere“ lebend nach draußen befördern zu können.

## Unterschiedliche Annahmen

Die Krabbelpheobie von Frau L. zeigt die unterschiedlichen Herangehensweisen von Coach und Therapeut. Der Therapeut geht von einer Krankheit (Phobische Störung ICD 10 F40.2)

aufgrund eines tiefenpsychologischen Problems mit der Mutter aus, der Coach von einer für die Klientin sinnvollen guten Absicht der Reaktion, z. B. Schutz. Letztere Annahme war in diesem Fall die erfolgreiche, und zwar in Bezug auf Zeit, Geld, Effizienz und, das füge ich mit Stolz hinzu, Nachhaltigkeit. Frau L. ist seit gut zwei Jahren von ihrer Phobie befreit.

Damit spreche ich der Psychotherapie keineswegs die Existenzberechtigung ab. Jeder verantwortungsbewusste Coach weiß, dass es Menschen mit einer psychischen Verfassung gibt, die allein zu coachen negative Folgen für alle Beteiligten hätte. Natürlich gibt es Kolleginnen und Kollegen, die meinen, wirklich alles mit Coaching lösen zu können. Sie leisten der Branche einen Bärendienst. Doch ebenso wenig steht der Branche der Psychotherapeuten ein Heiligschein zu. Da können sich beide bis zur Schulter die Hand reichen, denn auf beiden Seiten lassen Qualität und Professionalität manchmal zu wünschen übrig.

Systemisch und klug wäre es für die Zukunft, unsere Stärken für den Dienst am Menschen zu bündeln. Und uns z. B. zu überlegen, wie wir es anstellen, dass nicht-therapiebedürftige Angst- und Phobiezustände (wie die von Frau L.) durch gut qualifizierte Coaches abgedeckt werden. So würden Psychotherapeuten entlastet, sodass sie sich primär um die Therapiebedürftigen kümmern können.

Ich bin seit 2011 Master-Coach, gut ausgebildet und ordentlich nach drei Jahren curriculumsgetreu in einem der größten deutschen und internationalen Verbände zertifiziert. Ich ▶

# Systemisch und klug wäre es für die Zukunft, unsere Stärken für den Dienst am Menschen zu bündeln.

bin fortbildungsfreudig, in ständigem Austausch mit Kollegen und fest in der Praxis verankert, in der Ängste und auch Phobien fast bei jedem Coaching auftauchen. Praxis meint hier den Zustand und nicht den Ort, zu dem Kranke und Patienten gehen, denn ich als Coach habe bekanntlich keine Heilerlaubnis.

Juristisch gesehen ist es eine Grauzone, wenn nicht sogar eine heikle Sache, wenn ich als Coach Klienten wie Frau L. begleite, die mit dem Wunsch durch die Tür kommen, sie möchten eine Lösung für die Flugangst, die klassische Spinnenphobie, Angst vor Wind oder Fröschen oder sie möchten wieder schlafen und ohne berufliches Gedankenkarussell im Kopf die Nacht verbringen. Ich kenne Coach-Kollegen, die sofort alle logischen Ebenen einklappen, wenn sie die Worte Angst oder Phobie hören. Sie haben ihrerseits Angst, dort anzuecken, wo heute ausschließlich Approbierte, Heilpraktiker für Psychotherapie und ECP-Zertifikats-Inhaber agieren. Das Eis ist ihnen zu dünn und die mögliche juristische Konsequenz zu abschreckend.

### Ängste nehmen zu

Nun hat es selbstverständlich einen Grund, den Kreis derer, die kranke Menschen betreuen, zu reglementieren und nur durch Nachweis von Know-how zugänglich zu machen. Die menschliche Psyche ist tief und facettenreich. Ich würde im Bedarfsfall ebenso wenig zu jemandem gehen, der nach einem Wochenendseminar Zahnheilkunde plus Lek-

türe zweier Bücher zum Thema nun munter den Bohrer schwingt. Oder zu einem Coach, von dem ich weiß, dass er gemeinsam mit weiteren 200 Teilnehmern „gruppenausgebildet“ wurde oder in Wochenfrist sein Zertifikat erhielt.

Aus meiner Sicht ist ein Dialog zwischen Therapie und Coaching notwendig. Dafür sprechen auch die Fakten zum Krankenstand in der Berufswelt, die nach klassischer Betrachtungsweise das eigentliche Arbeitsfeld des Coachings ist. 2016 gab es laut DAK-Analyse so viele Ausfalltage im Job wegen psychischer Erkrankungen wie noch nie: rund 246 Fehltage je 100 Versicherte. Die Zahl der Fehltage hat sich in den letzten 20 Jahren damit mehr als verdreifacht, sie lag 1997 noch bei 77 Tagen.

Ursachen dafür sehen Gewerkschaften, Betriebsärzte und Psychologen übereinstimmend in einer stark veränderten, immer komplexeren und beschleunigten Arbeitswelt. Hier verquickt sich das Arbeitsgebiet des Business-Coaches mit dem der „Kollegen“ aus der Psychotherapie. Coaches berichten zunehmend von Ängsten: Angst um den Job, Angst nicht zu genügen und letztlich auch pure Existenzängste, die sich in vielen Fällen auf der körperlichen Ebene auswirken. Ein Therapeut würde von Symptomen sprechen. Wir hören von unseren Kunden allerdings die gleichen Worte: Migräne, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Konzentrationsmangel, Sätze wie „Eigentlich bin ich ganz anders“, „Mir werden die Dinge egal“, „Ich fühle mich stumpf, leer ...“

Manager, die bislang mit mulmigem Gefühl, allerdings tapfer den Flieger nahmen, können plötzlich nur noch Bahn fahren. Sind diese Menschen nach ICD krank? Finden sie damit ausschließlich bei einem Therapeuten Hilfe? Oder verhalten sie sich in Mustern, die ihnen nicht (mehr) guttun, und brauchen „nur“ wieder einen Zugang zur ihren Ressourcen? Darf ich als Coach hier Reframingarbeit oder Priming oder Formate der Ressourcenarbeit oder der Entkatastrophierung anwenden und helfen, ein blockierendes Muster aufzulösen?

### Könnte, könnte, könnte

Und wenn das funktioniert hat und mein Klient/meine Klientin nun wieder in Gelassenheit fliegen oder besser schlafen kann, eine neue Strategie im Umgang mit dem Zuviel an Arbeit hat oder das Wort „Frosch“ keinen Schweißausbruch mehr hervorbringt – hab ich dann verbotenerweise geheilt? Ich meine nein. Wir haben ein Muster verändert. Dabei habe ich geholfen. Angst hat die aktuelle ICD als Wort pathologisiert, und zwar ohne Not. Denn Angst ist als Evolutionsprinzip mitnichten etwas, das grundsätzlich geheilt werden muss. Und zugespitzt gesagt könnte alles, was qualitativ von Ruhe und Gelassenheit abweicht, als Angststörung klassifiziert werden. Und schwupp, ist der Betroffene nicht mehr gesund und gehört in Therapie.

Die Grenzen zwischen Gesundheit, vorübergehend ressourcenarmem Zustand und Krankheit sind fließend

und können weder von Coaches noch von Psychotherapeuten stets eindeutig zugeordnet werden. Wir sollten uns von drei Konjunktiven nicht scheu machen lassen:

- Es könnte im Coaching eine Re-traumatisierung passieren.
- Es könnte ein verdrängtes traumatisches Erlebnis hochkommen.
- Es könnte einen tiefenpsychologischen Konflikt mit einem Elternteil geben.

Die Pathologisierung von Angst und Phobie per Definition hat zweifelsohne ihren Anteil am dramatischen Anstieg von „psychischen Störungen“ in den letzten zehn Jahren. Und an den immer länger werdenden Wartelisten bei Therapeuten, in stationären Kliniken und ambulanten Einrichtungen. Ebenso gut könnte ich unsere Gesellschaft per Definition zu einer kranken Gesellschaft erklären, zumal hier die Perspektive der Salutogenese – der Wissenschaft vom gesunden Sein – der historisch gewachsenen pathogenen Sicht geopfert wird. Eine Konsequenz ist, dass tatsächlich Therapiebedürftige auch mittelfristig keinen verfügbaren Platz bekommen, weil Therapeuten sich um diejenigen kümmern (müssen), denen ein gut ausgebildeter Coach ebenso helfen kann. Eine andere Konsequenz: die enormen Belastungen für die kassenärztlichen Systeme und Sozialabgaben.

Und noch ein Punkt: Dem Betroffenen steht im Grunde genommen frei, ob er sich „in Therapie“ begibt oder sein Problem lieber im Rahmen eines Coachings lösen möchte. In diesem Fall muss ich als Coach eine realistische Einschätzung treffen, ob mein Methodenspektrum ausreicht oder ob im konkreten Fall die Grenze des im Coaching Machbaren überschritten würde. Eine paradoxe Situation. Denn auf welcher Basis soll ich das einschätzen können? Als Coach darf ich keine Diagnose stellen. Hier wäre eine Ausbildungslücke zu schließen,

die Coaches dazu befähigt, die Grenzen von Coaching wahrzunehmen und dem Coachee eine Psychotherapie ans Herz zu legen.

### Zwei Pole der Beratung

Unstrittig ist, dass Coaches in der Gesundheits-Prävention einen wichtigen Auftrag erfüllen können und gerade im Business-Kontext viel zu den Themen Resilienz, Kommunikation,

und Coaching an einen Tisch setzen. Denn es ist jetzt an der Zeit, die Schnittmenge an gemeinsamen Arbeitsfeldern politisch, systemisch und gesellschaftlich zu definieren. Damit jede und jeder schnell und zeitnah die Hilfe bekommt, die sie und ihn effizient unterstützt, sich wieder in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit nach WHO-Definition zu entwickeln.

Also: Lasst uns reden. ◀◀

## Coaches können in der Gesundheits-Prävention einen wichtigen Auftrag erfüllen.

Werte, Prozessoptimierung und Führungsskills beitragen.

Sehr hilfreich erscheint mir die Sicht von Gerhard Roth und Alica Ryba<sup>1</sup>, die dafür plädieren, „Coaching und Psychotherapie als zwei Pole einer Beratung mit einem großen Überschneidungsbereich anzusehen“. Weiter sagen sie: „In der Tat: Wenn es um das Fühlen, Denken und Handeln von Menschen im beruflichen, öffentlichen und privaten Leben geht, dann kann man von den Faktoren ‚Persönlichkeit‘ und Psyche nicht absehen. An den Coach werden somit Ansprüche gestellt, die denen eines Psychotherapeuten durchaus entsprechen.“

Wie wollen wir also künftig den steigenden Zahlen von erschöpften, ängstlichen und ratlosen Menschen begegnen? Wir könnten ein Screening in Erwägung ziehen, wann Coaching, wann Therapie und wann vielleicht beides angezeigt ist. Solange es kein Schulfach zu „Glück, Resilienz und Salutogenese“ gibt, könnten wir dazu lobbyübergreifend Brücken bauen. Die Politik könnte sich mit den Partnern des Gesundheitssystems sowie mit den Verbänden in den Bereichen Therapie



#### Zur Autorin

**Dr. Andrea Friedrich**  
Master-Coach (DVNLP),  
arbeitet als Trainerin,  
Beraterin und Coach  
in Unternehmen und  
mit Einzelpersonen.

1 Alica Ryba, Gerhard Roth: Für eine Professionalisierung des Coachings. In: PRAXIS KOMMUNIKATION, Heft 5/2016



# WAS KOMMT „DANACH“?

Reden über Leben und Tod. Ein Blick in die psychoonkologische Praxis.

VON UTE GRIESSL

Ich berate und begleite Menschen nach einer Krebsdiagnose. In der Psychoonkologie geht es um große Not und Angst, „um Leben oder Tod“, wie es eine Patientin, Frau S., formulierte. Auch wenn dies vom medizinischen Standpunkt aus übertrieben klingt – die Diagnose „Krebs“ löst bei den meisten Betroffenen – und zu ihnen gehören auch Angehörige und Freunde – den Gedanken an den Tod aus. An das Sterben. Ich erlebe meine Arbeit als existenzielle Beratung. Das bedeutet für mich, Menschen dabei zu unterstützen, das begrenzte ei-

gene Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren und bewusst zu gestalten. Mein Anliegen ist es, Menschen durch die Todesangst hindurch zu begleiten. Der amerikanische Psychoanalytiker Irvin D. Yalom sagt, „dass die Erwartung unseres eigenen Endes uns ermutigen kann, die Gegenwart mit größerer Vitalität anzupacken“. Das gilt für uns alle, für Menschen mit einer bedrohlichen Krankheit erst recht. Die Angst vor der Sterblichkeit schlummert unbewusst in uns allen, aber in der Regel denken wir im Alltag nicht darüber nach und fühlen uns mehr oder weniger „unkaputtbar“, zumindest gesichert. Aber die zentra-

le Angst vor dem Tod wird bei einer Krebsdiagnose abrupt geweckt und ist dann präsent – für eine lange Zeit. Falls diese Angst für einen Moment die Augen schließen sollte, genügt selbst nach erfolgreichem Abschluss der Behandlungen ein Kontrolltermin oder ein Zeitungsartikel zum Thema, und schon ist sie wieder da mit der Frage: Wie viel Zeit bleibt mir noch?

**Vorrangiges Ziel: Stabilisierung**

In der psychoonkologischen Arbeit geht es zuerst und immer wieder um die Stabilisierung. Sie beginnt mit dem Bewusstmachen der momentanen

Befindlichkeit: „Ja, Sie haben große Angst. Das ist (angesichts der Diagnose) mehr als verständlich und normal.“ Diese Worte erreichen Patientin Frau S.; sie fühlt sich wahr- und ernstgenommen.

Gleichzeitig gilt es, den Stress soweit herunterzufahren, dass ein klarer Gedankenaustausch möglich ist und die Handlungsfähigkeit wiederhergestellt wird. Ich baue dafür meistens eine Atemübung ein oder leite eine Körperwahrnehmung an. Besonders geeignet finde ich die kleinen Übungen von Dr. Claudia Croos-Möller. Sie sind sofort machbar, leicht, wirken stabilisierend und sorgen für eine Präsenz im Hier und Jetzt.

Für mich bedeutet Stabilisieren mehr, als im Augenblick zu beruhigen. Die Patientin kann die einfachen Übungen auch zu Hause durchführen und wird in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Die Verankerung in der Gegenwart ist eine stabile Basis für die Beratung. Es geht um den Aufbau einer tragfähigen und vertrauensvollen Arbeitsbeziehung, in der alle Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse sein dürfen. Von dieser Basis aus können wir dann die Themen und Ängste bearbeiten. Frau S. sagte beim Rückblick: „Sie waren für mich ein sicherer Ort mitten in meiner Angst.“

Durch das Würdigen und Anerkennen werden alle Gefühle akzeptiert, auch die Todesangst. Durch das Akzeptieren der angstausslösenden Tatsachen entsteht Stabilität. Frau S. formulierte: „Ja, so besch... ist es im Moment bei mir. Ich werde nachts schweißgebadet wach und denke sofort an den Krebs. Ich hätte es gerne anders, weiß Gott! Aber das hier ist meine Realität.“ Mit der Akzeptanz wird die durch Angst gebundene Lebensenergie gelöst und steht wieder zur Verfügung.

Hier ist Anlass für ein Aber: Wenn eine Patientin zunächst die Verdrängung für sich braucht, gilt es, ihr Tempo zu respektieren: „Für Sie ist es zurzeit so schlimm, dass Sie noch nicht an die Diagnose denken oder darüber sprechen können.“ Hier sind Distan-

zierungsübungen wie die Tresorübung aus der Traumatherapie angebracht, die die Akzeptanz vorbereiten.

Stabilisierend wirkt auch unser Mitgefühl, das „etwas Heilsames und Liebevolles bewirken“ will, wie Luise Reddemann es bezeichnet. Indem wir als Beratende „Respekt vor dem Leiden“ zeigen, ermöglichen wir der rat-suchenden Person, mit sich selbst auch gut umzugehen.

Schließlich wirkt auch die Erinnerung an die eigenen Ressourcen sehr stabilisierend. Dabei nutze ich die logischen Ebenen von R. Dilts, um Stärken und Ressourcen festzuhalten, die ich dann im Gespräch spiegeln bzw. vertiefen

nis von Bernhard Grom hat sie verschiedene Dimensionen:

- Suche nach Sinn und Fähigkeit zu Selbsttranszendenz (Hingabe an Werte und Personen)
- Selbstakzeptanz und Selbstentfaltung
- Positive soziale Beziehungen
- Intensives Erleben der Schönheit bzw. Heiligkeit der Natur
- Allgemeines Verbunden- und Einssein mit Menschen, Natur und Kosmos
- Verbundenheit mit Gott (theistisch), dem absoluten All-Einen (pantheistisch) oder einer Gottheit (polytheistisch)

## Welche Bedeutung geben wir dem Tod in unserem Leben?

kann. Dazu helfen Fragen wie: „Was hat Ihnen bisher geholfen, Krisen zu bestehen und Probleme zu meistern? Wer und was hilft Ihnen jetzt?“

### Psychoonkologie und Spiritualität

„Die Angst vor dem Tod hat ja viel damit zu tun, was wir über den Tod ‚glauben‘ und welche Bedeutung wir dem Tod in unserem Leben geben“, sagt Moses G. Steinvorth. In der Beratung erlebe ich Menschen auf der Suche nach dem, was in dieser Angst hilft. Diese Suche zielt zum einen auf das gelingende Leben, zum anderen auf das zum Leben gehörende Sterben. Leise taucht die Frage auf: Und dann? Gibt es etwas danach?

Bisherige Lebens- und Sinnkonzepte werden reflektiert und überprüft, genauso wie religiöse Deutungsmuster. Manche Patienten entsinnen sich wieder ihrer Herkunftsreligion, andere orientieren ihr Leben an persönlichen Grundwerten. Wieder andere wählen eine Form von Spiritualität innerhalb oder außerhalb der großen Weltreligionen. Ich habe einen weiten Begriff von Spiritualität. Nach dem Verständ-

- Achtsamkeit und andere Meditationserfahrungen, Vorahnungen, Erleben „psychokosmischer Energie“

Ich verstehe Spiritualität als einen Kraftraum zur Bewältigung. Wichtig ist mir, dahin eine Tür zu öffnen.

Meine Patientin Frau S. wird in einem katholischen Krankenhaus behandelt: Sie erlebt ihren (evangelischen) Glauben als Unterstützung, sie nimmt an den Gottesdiensten des Hauses teil, genießt die Gespräche mit der Krankenhauseelsorgerin. Sie nutzt die angebotenen Rituale: Kerzen, Musik und Gebet: „Es tut mir gut und gibt meiner Seele Kraft“.

### Nicht jeder will unbedingt leben

Wir Menschen nähern uns dem Tod mit jedem Tag, den wir leben. Der Tod ist der Kontext, in dem unser Leben seine Bedeutung und Kostbarkeit erhält. Ich dachte zu Beginn meiner psychoonkologischen Beratungstätigkeit, dass alle Betroffenen selbstverständlich leben wollen. Inzwischen weiß ich: Ob diese Annahme stimmt, ist im Kontakt erst herauszufinden. ▶

# Habe ich wirklich gelebt? Oder bin ich am Leben bisher vorbeigegangen?

Denn es kann sein, dass ein Mensch sein Leben als sinnlos, mühevoll oder leer erlebt, es ablehnt oder genug von allem hat und im Grunde genommen lebensmüde ist.

Daher ist es bereits zu Beginn wichtig und respektvoll, zu fragen: Wie stark ist Ihr Wille zu leben? Oder: Welches sind Ihre Gründe zum Weiterleben? Wie viel Freude haben Sie an Ihrem Leben? Oder: Was macht Ihr Leben für Sie sinnvoll? Was haben Sie noch vor?

Alle Patientinnen und Patienten, die ich bisher in der Arbeit kennengelernt, reflektierten ihr Leben. Manche sind zufrieden mit ihrem Leben und möchten, dass es so bleibt, wie es vor der Diagnose war. Andere fragen sich kritisch, wie Hans Jellouschek schreibt: „Habe ich wirklich gelebt? Oder bin ich am Leben bisher vorbeigegangen? Was wollte leben, und ich habe es nicht zugelassen, mich nicht getraut, es vermieden? Der Tod konfrontiert uns mit den Lebensträumen, die wir bisher nur geträumt, aber nicht verwirklicht haben. Das kann sehr schmerzhaft sein“.

Was mache ich mit meinem „ungelebten Leben“? Das Ziel ist, diese Träume, Themen und Anliegen wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Zunächst im Gespräch, dann auch im Handeln, im Rahmen dessen, was (noch) möglich ist.

Frau S. hat in einer Weiterbildung die Biografiearbeit kennengelernt und nutzt sie für ihre Rückschau. „Ich habe viel in meine Kinder gesteckt an Zeit, Energie und Geld, das war alles richtig, ich liebe sie ja. Aber was zu kurz gekommen ist, sind meine Träume vom Reisen. Nach der Behandlung

ändere ich das, ich fliege nach Namibia.“ Monate später zeigt mir Frau S. stolz die Fotos ihrer Reise. Sie hat ihren Traum verwirklicht.

### Hoffnung bis zuletzt

Und da ist die Hoffnung. Wie geht das, Hoffnung bei Krebs neu zu entwickeln? Wie geht das, in der Realität zu bleiben und gleichzeitig Hoffnung zu haben? Nach Luise Reddemann eröffnet die Hoffnung „Möglichkeitenräume (...) und zwar jetzt, nicht erst in einer unbeeinflussbaren Zukunft.“ Weiter schreibt sie, dass sich viele vielleicht fragen, ob das auch für sterbensranke Menschen gelten kann. Und sie sagt: „Ich denke, ja, im Geistigen ist ein Neubeginnen bis zuletzt möglich – aber natürlich nicht Pflicht!“

Es geht bis zum letzten Atemzug um Entwicklung und Reifung. Die Hoffnung fördert ein Heilwerden im umfassenden Sinn – sogar ohne körperliche Genesung. Sie trägt dazu bei, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen. Die Hoffnung ist eine freie, unverfügbare und bewegliche Energie. So ist für mich die Beratung und Begleitung von Krebspatienten seit vielen Jahren eine hoffnungsvolle Arbeit. ◀◀



Zur Autorin

**Ute Grießl**

Diplompädagogin,  
Psychoonkologin, lebt und  
praktiziert in Düsseldorf.

[www.psychoonkologie-kaiserswerth.de](http://www.psychoonkologie-kaiserswerth.de)

### LITERATUR

Christa Diegelmann, Margarete Isermann (Hrsg.): Ressourcenorientierte Psychoonkologie. Psyche und Körper ermutigen. Kohlhammer, 2010

Bernhard Grom sj: Spiritualität – die Karriere eines Begriffs. In: Frick, Roser: Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen. Kohlhammer, 2. Aufl. 2011

Hans Jellouschek: Paare und Krebs. Wie Partner gut damit umgehen. Fischer und Gann, 2016

Verena Kast: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Kreuz, 2010

Lothar Kuschnik: Lebensmut in schwerer Krankheit. Spirituelle Begleitung bei Krebs. Lutherverlag, 2010

Luise Reddemann: Hoffnung und Mitgefühl. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V. T. Schopferth, A. Rogge, R. Hirth, A. Werner, S. Malinka (Hrsg.): Psychoonkologie – Dimensionen der Hoffnung. dapo Jahrbuch 2014. Pabst, 2015

Moses G. Steinvorth: Die Krebsreise. Ein kleiner Reisebegleiter für krebserkrankte Menschen. 2009

Irvin D. Yalom: In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. Btb, 4. Aufl. 2008





# NLP-Kongress mit über 40 Top-Referenten

Keynote Speaker Peter Sawtschenko, Rabih A. Karim und Stephan Landsiedel

Alexander Almstetter

Annemarie Freitag

Annette Fährmann

Carlos Salgado

Carsten Sauter

Evan Bortnick

Evi Anderson-Krug

Felix Kade

Franz Hütter

Franz Josef Klar

Gabriele Eckert

Dr. Gudrun Reinschmidt

Hermann Hempel

Inga Kälber

Joerg-Friedrich Gampper

Jörg Schneider

Johannes Füssel

Klaus Nötzel

Marian Zefferer

Martina Orth

Markus Kämmerer

Martin Zwick

Mery Genc

Michael Heinzelmann

Mirela Ivanceanu

Petra Orzech

Rainer Perlick

Ralf Besser

Ralf Stumpf

Ray Wilkins

Renate Schmidt

Richard Seidl

Rolf Lutterbeck

Rositta Beck

Stefan Heller

Stefie Rapp

Willi Kiechle

und weitere ...

Veranstaltungsdaten: 06.07. - 08.07.2018, Schloss Zeilitzheim, 97509 Kolitzheim  
3 Tage, 220€ inklusive Buffet und Getränke

# DIE ANGST VORM FLIEGEN

Sie kann erstaunliche Gründe haben, wie Coaching mit wingwave zeigt. Und: Die Emotion Angst schwächt uns auch körperlich.

VON CORA BESSER-SIEGMUND  
UND MARCO RATHSCHLAG

**W**ingwave ist ein Emotions-coaching, das laut Forschung verschiedene Angstblockaden nachhaltig auflösen kann. Das sind vor allem isolierte Blockaden wie Flugangst, Spinnenphobie, Prüfungs- und Redeangst oder chronifizierte Verletzungsgänge nach Unfällen. Der Begriff „isolierte Blockaden“ meint, dass die betroffenen Menschen ansonsten psychisch stabil und arbeitsfähig sind – bis auf dieses Angstproblem. Man denke da an den erfolgreichen Fußballspieler, dessen internationale Karriere durch eine Flugangst gebremst wird, da er natürlich nicht mit dem Auto zwischen den Kontinenten hin- und herreisen kann. Wingwave hat sich ganz besonders beim Auffinden unbewusster Angstauslöser bewährt. Einige Menschen können ihre Angstreaktionen genau zuordnen und nachvollziehen. Beispielsweise hat ihnen einmal ein von rechts kommendes Auto die Vorfahrt genommen, es kam zum Unfall und der „Schreck sitzt noch in den Knochen“. Natürlich kann dann jeder zuordnen, warum ein Zucken durch den Körper geht, wenn rechts plötzlich eine Kühlerhaube sichtbar wird.

### Mit Kompass zum Ort der Angst

Sehr viele Angst-Klienten haben aber auf der bewussten Ebene keinen Zugang zu einer direkten Reiz-Reaktion-Logik – entsprechend fehlt dann auch das Verständnis für die einschließenden Gefühle. Oft führt das sogar zur Selbstwertproblematik, die aus

dem Angstthema entsteht: „Ich stelle mich an!“, „Andere schaffen das doch auch!“, ist dann der Tenor.

Beim wingwave-Coaching testen wir mit dem Myostatiktest die Fingerkraft der Klienten: Geht ein fest zugehaltener Ring auf, sind Coach und Coachee einer Stressquelle auf der Spur. Hält die Kraft hingegen, kann der Klient mit dem angebotenen Inhalt souverän umgehen. Getestet werden Wörter und Sätze, die alle mit dem Angstthema einhergehen, mit dem sogenannten „Aussagenbaum“.



Myostatiktest Mensch zu Mensch

Der Myostatiktest dient dem wingwave-Coach als eine Art Kompass. Die Idee hinter diesem Test ist, dass Menschen, wenn sie sich gedanklich in stressbesetzte Erinnerungen hineinversetzen, körperlich an Kraft verlieren. Kurzum: Stress schwächt unseren Körper und zeigt sich u. a. darin, dass man weniger Kraft aufbringen kann. Um dies wissenschaftlich auch nachzuweisen, wurde diese Theorie im Rahmen einer Doktorarbeit an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln überprüft.

Häufig kommt beim Myostatiktest beim Coachee der Einwand, dass

der Coach mit verschiedener Kraft an den Fingern des Coachee zieht und somit das Testergebnis womöglich beeinflusst. Hierzu gab es eine sinnvolle Lösung: eine Maschine, entwickelt von Wissenschaftlern zu dem Zweck, den Myostatiktest zu objektivieren, also eine Maschine, die mit immer der gleichen Kraft beim Klienten an den Fingern zieht. Mit diesen Forschungen waren wir in einer Kooperation befasst. Zu den Ergebnissen zählt auch die erwähnte Dissertation.



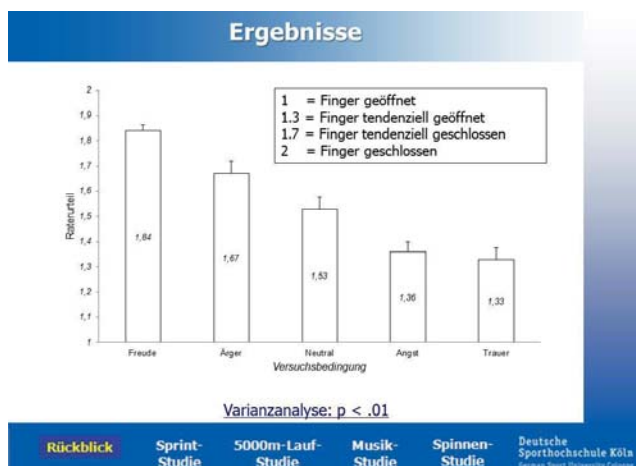
Myostatiktest Mensch und Maschine

### Schwacher Muskeltonus bei Angst

Nun wurden die Probanden gebeten, durch die Ösen der Maschine hindurch mit Daumen und einem Finger einen festen Ring zu bilden und an verschiedene Dinge aus ihrem Leben zu denken, die jeweils besonders stark mit einer dieser Emotionen verbunden waren: Freude, Ärger, Angst und Trauer. Während die Probanden nun abwechselnd und mehrmals an die verschiedenen Situationen aus ihrem Leben mit den unterschiedlichen Emotionen dachten, wurde immer wieder ihre Muskelkraft, die sie beim „objektiven“ Myostatiktest in der Maschine aufbringen konnten, getestet. ▶

## MUT ZUR ANGST

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Dachten die Probanden an Erinnerungen mit der Emotion „Freude“, konnten sie deutlich mehr Kraft beim Test aufbringen als bei den Emotionen „Trauer“ und „Angst“. Es schien so zu sein, dass der Stress durch diese negativen Emotionen den Probanden die Kraft raubte und Freude ihren Körper eher stärkte. In der Emotion „Ärger“ konnten sie immerhin noch mehr Kraft aktivieren als in „Angst“ und „Trauer“. Teilweise scheint es also so zu sein, dass „Ärger“ auch Kräfte freisetzen kann.



Muskelkraft bei verschiedenen Emotionsarten

Weitere Untersuchungen zeigten, dass unsere Emotionen wohl nicht nur die Muskelkraft beim Myostatiktest beeinflussen, sondern einen Einfluss auf die gesamte Kraft des Körpers ausüben. Sportler konnten in der Emotion „Freude“ signifikant höher springen, fester werfen sowie schneller sprinten. Positive Gedanken und Emotionen scheinen also den Körper generell zu stärken und uns leistungsfähiger zu machen im Vergleich zu negativen Gedanken und Emotionen, die uns in der Regel schwächen.

### Sprach-Logik

Beim wingwave-Coaching testen wir sowohl einzelne Emotionen als auch viele weitere Dinge. Ein Beispiel: Der 40-jährige Klient Georg S. leidet unter großer Flugangst. Er hatte bereits

an einem Anti-Flugangst-Training teilgenommen, was nicht half. Entsprechend prüfen wir mit Georg den gesamten Prozess einer Flugreise: die Fahrt zum Flughafen, man gibt den Koffer auf, der Gang durch die Sicherheitskontrolle. Und bereits beim Wort „Sicherheitskontrolle“ zeigt sich beim Testen eine deutliche Schwächereaktion. Als dazugehörige Emotions-Wörter finden wir durch Testen „schlechtes Gewissen“ und „Schuldgefühl“.

Wir testen die Zeitschiene mit den Begriffen „Erwachsenen-Leben“, „Kindheit“ und „Jugend“ und landen bei einem Alter von sieben Jahren. Auf der Suche nach dem Ort landen wir bei „Freizeit“ und schließlich auf dem „Spielplatz“. Da meldet sich bei Georg plötzlich eine Erinnerung: „Ich wollte einem kleinen Mädchen, das ich wohl ganz niedlich fand, Anschwung auf der Schaukel geben. Irgendwie hat sie sich nicht richtig

festgehalten und ist dann plötzlich von der Schaukel GEFLOGEN, hat sich ziemlich weh getan und laut geschrien. Die Eltern des Mädchens hatten auf der Bank gesessen, kamen plötzlich auf mich zugeschossen und schrien mich an: ‚Was hast du getan!‘ Ich kam mir wie ein Schwerverbrecher vor.“ Er denkt ein bisschen nach und setzt fort: „... und ich habe tatsächlich immer gesagt und gedacht, sie ist GEFLOGEN ...“.

Auf diese Weise wurde bei Georg „Fliegen“ zum Buzz-Word. Das sind Wörter, die laut Linguistik-Forschung im Gehirn wegen ihrer hohen emotionalen Aufladung schneller eine Reaktion bewirken als neutrale Begriffe. Es ist auch kein Wunder, dass Georg die größte Stresswelle schon bei der Sicherheitskontrolle erlitt und dass sich auch dieser Begriff als individuel-



Das Mädchen ist von der Schaukel GEFLOGEN.

les Buzz-Word herausstellte. Denn bei dieser Prozedur wird man immer wieder misstrauisch beäugt, das Sicherheitspersonal ist ja bemüht, „böse“ Menschen herauszufiltern, die den Flug gefährden können.

### Wie im Schlaf

Bei der Intervention arbeitet der Coach mit sogenannten wachen REM-Phasen: Er winkt vor den Augen des Coachee schnell hin und her, dieser folgt den Bewegungen mit den Augen. Entsprechend schnelle Augenbewegungen zeigen sich, so vermuten Schlafforscher, auch in unseren Traumphasen, wenn wir nachts anscheinend Erlebnisse und Emotionen des Tages verarbeiten. Manchmal reicht diese Eigendynamik nicht aus, um über Stressblockaden hinwegzukommen, und so wird das Winken – nicht nur beim wingwave – in Coachings und Therapien bewusst als Maßnahme eingesetzt.

Georg soll sich genau die Szene mit dem Schaukel-Unfall vorstellen und seinen Schuldgefühlen von damals nachspüren. Dazu wird dann „gewunken“, die Erinnerung verblasst

und Georg kann sich jetzt auch körperlich wohlfühlen. Obwohl er natürlich nach wie vor weiß, dass diese „Flug-Panne“ damals in seinem Leben passiert war. Sie ist jetzt ins Langzeitgedächtnis gewandert. Nach diesem Coaching fühlt sich Georg nachhaltig auf Flugreisen ruhig und gelassen und kann sich während des Fliegens sogar auf seine Urlaubsziele freuen.

Wort verfolgen und unter Druck setzen. Und es gibt Menschen, bei denen die Augen leuchten, wenn sie das Wort „Problem“ hören: das inspiriert sie, macht sie wach und erfinderisch. Dieses neurobiologisch punktgenaue Vorgehen könnte erklären, warum die Methode oft nur mit vergleichsweise wenigen Sitzungen zum Coaching-Ziel führt.

Und auch dies ist eine Erkenntnis der wingwave-Forschung: Stress-Reaktionen werden dadurch nicht nur abgebaut, sondern oft verstärken sich positive Emotionen nach einem wingwave-Coaching. Ich erinnere mich an einen Flugangst-Klienten, der mit wingwave im jungen Alter von 17 Jahren gecoacht wurde – und heute als Lufthansa-Pilot arbeitet. ◀◀

## wingwave löst die Angst



Wache REM-Phasen

Besonders wichtig für die Wirksamkeit ist – wie in diesem Beispiel – die punktgenaue Suche nach den konkreten Triggern, welche die Angstgefühle starten. Diese präzise Prüfung von Schlüsselwörtern und bedeutsamen Sätzen zum Thema nennen wir auch „Neurolinguistisches Coaching“. Hier wird die „Vita-Sprache“ des Klienten als Coaching-Kompass genutzt. Denn jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens ganz individuelle Prägungen erfahren, die immer auch in Form von Sätzen und Wörtern neurobiologisch gespeichert sind.

Es kann sein, dass ein Profi-Sportler auf das Wort „Erfolg“ hin schwach testet, da er dieses Wort nur noch mit Stress verbindet, weil Trainer und Sponsoren ihn seit Jahren mit dem

Im Rahmen der Doktorarbeit wurde eine größere Untersuchung zum Thema wingwave im Einsatz bei Angst durchgeführt. Probanden mit diversen Ängsten erhielten hierbei jeweils eine kurze Intervention mit wingwave von durchschnittlich 1,5 Stunden speziell für ihre Angst. Das Angstempfinden der Probanden wurde vor Beginn und nach Beendigung des Coachings gemessen und mit einer Kontrollgruppe verglichen, die keine Intervention erhielt. Während bei der Kontrollgruppe das Angstempfinden unverändert blieb, erlebten die Probanden durch das wingwave-Coaching eine unmittelbare signifikante Reduktion ihrer Angst. Neun Monate später wurde noch einmal nachgemessen: Die signifikante Verbesserung hielt in der Regel bei den Probanden immer noch an!



### Zu den Autoren

#### Cora Besser-Siegmund

Hamburg, Diplom-Psychologin, arbeitet als Trainerin, Coach und Psychotherapeutin in Hamburg.

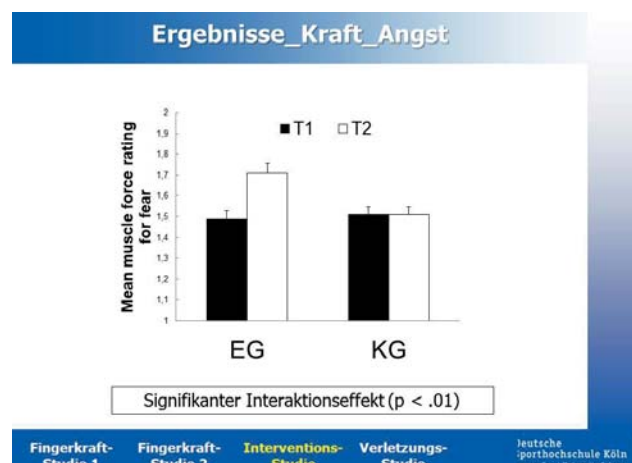
[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com),  
[www.nlc-info.org](http://www.nlc-info.org)



#### Dr. Marco Rathschlag

Diplom-Psychologe, Universitätsdozent an der DSHS, Coach und Inhaber von Mental Movement, promovierte im Rahmen der hier vorgestellten Forschungen.

[www.mental-movement.de](http://www.mental-movement.de)



Kraftzunahme nach dem wingwave-Coaching gegen Angst. Die Interventionsgruppe (EG) steigert ihr Kraftergebnis (weiße Säule), die Kontrollgruppe (KG) nicht. Gleichzeitig zeigen psychologische Angsttests, dass die Probanden eine deutliche und nachhaltige Angstreduktion erlebten – im Unterschied zur Kontrollgruppe.

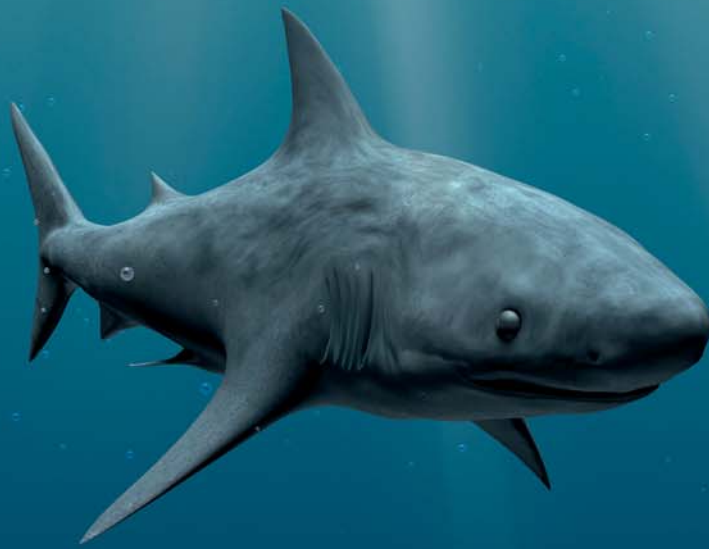
## LITERATUR

Cora Besser-Siegmund, Marco Rathschlag: Mit Freude läuft's besser – durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern. Junfermann 2013

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund: wingwave – wie der Flügelschlag des Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching). Junfermann 2015 (neu überarb.)

Cora Besser-Siegmund, Lola A. Siegmund: Neurolinguistisches Coaching – NLC – Sprache wirkt Wunder! Junfermann 2015

Marco Rathschlag: Self-generated emotions and their influence on physical performance. Promotions-Arbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln 2013



# HÜTERIN DER SICHERHEIT

Für den Umgang mit der Angst bietet sich  
das Resilienz-Konzept an.

VON SEBASTIAN MAURITZ

„Was ist Ihre größte Angst?“, fragt ein Teilnehmer und sagt dann: „Meine ist es, nicht zu wissen, ob ich meinen Job behalte oder nicht“. So begann eine Ausbildung, es ging gerade darum, wie unsicher und unübersichtlich die Welt geworden sei. Und um die Stressreaktionen darauf. Eine Stress-Emotion ist Angst, und der Teilnehmer ging gleich in die Vollen.

Eine Zwickmühle für den Trainer. Ignoriere ich sie, produziert die Frage trotzdem Antworten in den Köpfen der Anwesenden. Gebe ich der Frage Raum, könnten Konzept und Ablauf der Weiterbildung in Gefahr geraten. Ich entschied mich dafür, dem Teilnehmer für seinen Mut und seine Offenheit zu danken. Und eine Denkpause zuzulassen. Was mich sehr berührte, war die Wortmeldung dreier weiterer Teilnehmender, die zustimmten und sagten: Du bist nicht allein, uns geht das auch so.

„Meine größte Angst sind Rollenspiele!“, sagte eine Teilnehmerin aus der ersten Reihe. Andere nickten, wollten wissen, ob sie hier etwa „Rollenspiele“ erwarten würden. Da stand gleich die nächste Zwickmühle. Es macht ja einen Unterschied, über eine Resilienz-Übung nur zu sprechen oder sie auch zu erleben. Ich sagte also: „Sie werden bei mir keine Rollenspiele erleben, sondern situatives Training – und bei dem kann sich höchstens der Trainer lächerlich machen.“ Aufatmen, Lächeln, dann noch ein Hinweis auf das Thema am Nachmittag, „Was ist meine größte Angst?“, und es konnte losgehen.

### Angst vor Künftigem

Angst ist eine Emotion und sprachlich gesehen eine Nominalisierung. „Ich habe Angst“ impliziert, dass man sie bekommen und verlieren kann. Es gibt dazu noch jemanden, der bzw. etwas, das Angst macht. Es gibt Ängste vor fast allem mit den entsprechenden Bezeichnungen. Tritt Angst öfter auf, so wird sie laut der auch im deutschen Gesundheitssystem üblichen Klassifikation zu einer Identität, man ist dann Phobiker.

Worum geht es bei dieser Emotion im Kern? Im Gehirn produzieren wir ständig Hochrechnungen auf die Zukunft. Wir ängstigen uns also nicht vor etwas, das in der Vergangenheit existierte oder in der Gegenwart ist. Wenn ich dem Wolf im Wald begegne, so geschieht dies zwar jetzt, doch meine Angst, dass er mich frisst, bezieht sich auf etwas, das in der Zukunft eintreten könnte. Das ist nach meiner Auffassung ein wichtiger Punkt. Denn Angst geht oft mit einem Gefühl des Ausgeliefertseins einher, die Zukunft aber können wir gestalten.

Das Gehirn unterscheidet, stark vereinfacht, zwischen Lustgewinn und Schmerzvermeidung und wägt dabei die Kosten für das zu Erreichende ab. Ein menschliches Grundbedürfnis ist die Sicherheit, und die ist auch ein Kriterium für die Entscheidung: „Wenn ich mich jetzt so verhalte, bleibe ich dann in Sicherheit?“ Die Teilnehmer meines Seminars zum Beispiel könnten sich davor ängstigen, dass sie Ansehen und Status in der Gruppe verlören, wenn sie sich mit dem Trainer auf ein Rollenspiel einlassen. Es kann sein, dass wir

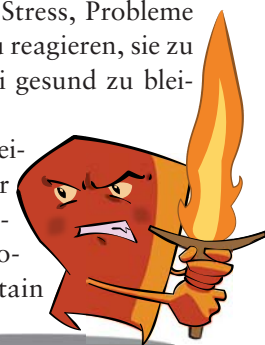
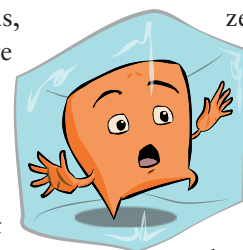
uns mit einigem Abstand über die eigene Angst ärgern. Wir könnten diese Emotion jedoch auch einfach akzeptieren oder aus ihr lernen.

### Angst in der VUCA-Welt

Angst hat noch zwei Geschwister: Starre und Ärger. Zusammen sorgen sie für die Stressreaktionen Flucht, Kampf oder Totstellen. Und Stress als evolutionär sinnvolles Kurzzeit-Notfall-Programm birgt auch die eigentliche Herausforderung im Umgang mit der Angst.

Was unseren Vorfahren über Generationen ermöglichte sich fortzupflanzen und in Sicherheit zu bringen, ist heutzutage eine Kompetenz, mit der es einen bewussten und flexiblen Umgang braucht. Die Fähigkeit auf Stress, Probleme und Krisen flexibel zu reagieren, sie zu bewältigen und dabei gesund zu bleiben, heißt Resilienz.

Wir sprechen seit einigen Jahren von der VUCA-Welt mit diesen Eigenschaften: volatile (flüchtig), uncertain (ungewiss), complex (komplex) und ambiguous (vieldeutig). Ob sie das tatsächlich ist, oder



wie jeder Einzelne die Welt noch wahrnehmen wird, das sei hier mal dahingestellt. Jedenfalls verletzen diese Aspekte ▶

# Womit „füttere“ ich mich mental? Auf welchen Fokus richte ich meine Wahrnehmung?

den Wert Sicherheit. Und so lädt dieses Akronym zu einer Stressantwort ein. Resilienz wird durch verschiedene Modelle und Definitionen beschrieben. In Bezug auf die Emotion Angst erscheint mir für die Steigerung von Resilienz Folgendes wichtig: Der erste Schritt ist es, die **Selbstwahrnehmung** zu optimieren, das heißt, die Rückmeldungen des Körpers in Bezug auf die eigenen Emotionen früher und differenzierter wahrzunehmen. So erhalten wir uns die kognitive **Selbststeuerungsfähigkeit** länger und die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass das Notfall-Programm anspringt. Den **gesunden Optimismus** zusammen mit **Lösungsorientierung** können wir explizit trainieren. Damit lernen wir, eine ängstliche Haltung und Problemorientierung zu überwinden. **Akzeptanz** der Emotion Angst verhindert weitestgehend Sekundäremotionen, wie den Ärger über die Angst, und sie hilft bei der **Selbstreflexion** von Situationen und dabei, den Stresslevel zu senken. **Bindung** gibt Sicherheit in Krisen-Situationen, gemeint ist das Netz meiner sozialen Verbindungen wie Familie und Freundeskreis, das mich auffängt.

## Arbeit mit der Angst

In der Selbstreflexion zur Überwindung der Angst hilft die Frage: „Welcher Film läuft gerade in meinem inneren Kino?“ Das bedeutet, sich auch damit auseinanderzusetzen, womit ich mich mental „füttere“ und auf welchen Fokus ich meine Wahrnehmung richte. Denn entsprechend „trainiert“ sind auch die Netzwerke in meinem Gehirn. In der Fehler- und Problem-

erkennung ist das Gehirn aus evolutionären Gründen schon sehr gut. Und die Kompetenz für Horrorszenarien wird dazu noch weiter durch Medienkonsum trainiert. Joseph LeDoux spricht in diesem Zusammenhang von den Schnellen und den Toten. Mit den Schnellen meint er die schnell Angstbereiten, mit den Toten diejenigen, die der – in Urzeiten feindlichen – Umwelt mit zu viel Optimismus begegnen. Tägliches Wahrnehmungstraining hat bahnbrechende Wirkung für das Vernetzen von Neuronen und deren Zusammenschluss zu entsprechenden Netzwerken. Allgemein stecken hinter jeder Emotion Bedürfnisse und hinter Angst steckt das Bedürfnis nach Sicherheit. Es geht also um einen durchaus wertschätzenden Umgang mit der Hüterin unserer Sicherheit, wenn unser Wohlbefinden bedroht ist.

Es hilft auch ein Blick auf den Kontext der Phänomene, auf die wir mit Angst bzw. einem erhöhten Sicherheitsbedürfnis reagieren. Wir bewerten eine Begegnung mit einem weißen Hai bei einem Besuch im Aquarium wahrscheinlich anders, als wenn er uns im Meer begegnete.

Zugleich wären Fallschirmspringen oder Bungeejumping ohne das produzierte Adrenalin und das Spüren der eigenen Angst nicht so beliebt. Um „elastisch“ und kreativ mit herausfordernden Situationen umzugehen, brauchen wir eine gute Stressregulationsfähigkeit. Mit Tunnelblick wird dies schwerer, mit einer guten eigenen Resilienz leichter.



Welche Strategien gibt es für den Umgang mit der eigenen Angst? Angst „wegzumachen“ kann man getrost als Unsinn bezeichnen. Wer keine Angst mehr spürt, bekommt auch keinerlei Hinweise mehr auf sein Bedürfnis

der Sicherheit. Im Trainingskontext hilft es, Dinge zu visualisieren. Auch die hier gezeigten Illustrationen helfen dabei, sich von seiner Angst zu dissoziieren. Kognitiv ist es nützlich, das Ursache-Wirkungs-Denken zu hinterfragen, das in dem Ausspruch steckt: „Das macht mir Angst“. Nichts macht Angst. Angst entsteht in uns aus unserer Reaktion auf einen Reiz. Wir können sie als einen Tiger ansehen, den wir zu reiten lernen.

Viktor Frankl sagte einmal: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Auch um die bewusste Wahrnehmung und Erweiterung dieses Raumes geht es im Resilienztraining.

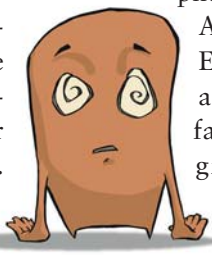
## Was ist Ihre größte Angst und wie zeigt sie sich?

Angst lässt sich manchmal auch als kleinere, schwächere Seite von uns beschreiben. In einer Regression, bei der unser Gehirn ein entsprechendes Erfahrungsnetzwerk aktiviert, gehen wir emotional in kindliche Zustände zurück. Wir fühlen uns im Moment der Angst wie innerlich geschrumpft.





Als kompetenzorientierten Umgang mit der eigenen Angst helfen alle Formen von bikofaler, multisensorischer Stimulation, wie z.B. PEP® nach Dr. Bohne oder EMDR nach Francine Shapiro.



phen Gilligan geprägter Ausdruck.

Erinnern Sie sich noch an die Frage vom Anfang? Was ist Ihre größte Angst – als Trainer, Berater, Coach? Und was brauchen Sie, um mit diesem



Zum Autor

**Sebastian Mauritz**

Resilienz- und NLP-Lehrtrainer/-Lehrcoach in eigener Akademie.

[www.resilienz-akademie.com](http://www.resilienz-akademie.com)

In der Reflexion eigener Angstmomente sind Fragen wie „Wie schaffe ich es, Angst zu haben?“ und „Wie muss ich da denken?“ hilfreich. Ein gesprochenes oder auch gedachtes „ICH, HIER, JETZT“ hilft in der Regel auch schon ein gutes Stück weiter und durchbricht die Angst produzierende Problemrance, ein von Gunther Schmidt und Ste-

wertvollen Hinweis einem ureigensten Bedürfnis nachzugehen und zugleich in Ihrer Kraft zu bleiben?

Zeichnungen: [resilienz-akademie.com](http://resilienz-akademie.com)



LITERATUR

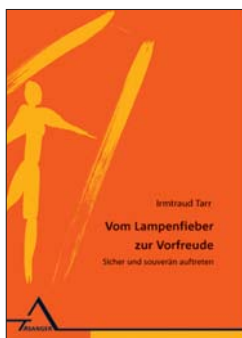
Dirk W. Eilert: Mimikresonanz. Junfermann, 2013

Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch. Berlin Verlag, 2017

Gunther Schmidt et. al.: Gut beraten in der Krise. Manager Seminare, 2016



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



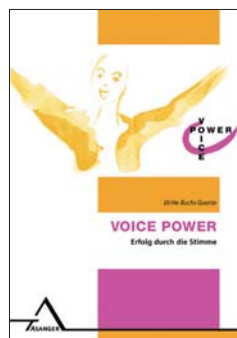
Irmtraud Tarr  
**Vom Lampenfieber zur Vorfreude.**  
Praxisanleitungen zur Selbsthilfe.  
4. Auflage, 170 S., kt., € 14.90  
ISBN 978-3-89334-420-9

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 Prüfungsängste“ (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 Stimmberufen 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 Stimmbildung, 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](mailto:verlag@asanger.de)



VON **FABIENNE BERG**

**F**rüher war ich nie allein. Ich hatte eine ständige Begleiterin: Die Angst saß mir im Nacken, wohin ich auch ging und ganz gleich, ob ich wach war oder schlief. Ein kleiner böser Kobold schien sich in mein Genick gekrallt und Freude daran zu haben, Macht über mich auszuüben: über meinen Körper, meinen Geist und über meine Seele. Lange Zeit fühlte sich mein Rücken an wie eine geballte Faust. Stocksteif und angespannt ging mein Körper durch den Tag. Seele und Geist fühlten sich wie in einen engen Käfig gesperrt an, Fühlen und freies Denken wie im Keim erstickt.

Viele Jahre noch, nachdem ich längst erwachsen und in Sicherheit war, hörte ich in meinen Träumen die harten Schritte sich ihren Weg über die Treppe in mein Kinderzimmer bahnen. Jedes plötzliche Geräusch und jede unvorhergesehene Berührung ließen mich noch Jahre später zusammensinken. Der Kobold trieb sein Spiel mit mir – immer wieder, bis ich vor Angst kaum mehr zu atmen wagte und irgendwann innerlich erstarrte.

Die Angst kann sich einbrennen in unsere Seele, wo sie dann weiterläuft wie ein Programm, wie ein Automatismus, der durch verschiedenste Auslöser jederzeit aktiviert und nur sehr schwer wieder ausgestellt werden kann.

Im sicheren Rahmen einer Therapie lernte ich in den folgenden Jahren die Basis dafür zu schaffen, um dem Kobold ins Auge blicken und mich meinen Ängsten stellen zu können. Ich lernte es, mir ein inneres „Kraftquadrat“ aufzubauen, auf dem ich fortan seelisch fest stehen konnte. Ich lernte Vertrauen, Zuversicht, Selbstwirksamkeit und Stabilität in mein Leben zu bringen und meine Seele mit dem zu nähren, was sie so lange entbehrt hatte, und somit der Angst und ihrer Spur in meinen Erinnerungen etwas Machtvolles entgegenzusetzen.

Irgendwann war ich stark genug, mich mit meinen Ängsten auseinanderzusetzen. Ich beschloss, den Kobold auf meiner Schulter zur Rede zu stellen. Meine damalige therapeutische Beraterin hatte eine große Kiste, in der sie alle möglichen Figuren und Gegenstände zu gestalttherapeutischen Zwecken aufbewahrte. Ich suchte mir eine Figur aus. Es war eine kleine rote, hässliche Fratze mit Teufelshörnern. So stellte ich mir meinen Kobold vor.

Ich setzte ihn mir auf die Schulter. Sofort zogen sich meine Rückenmuskeln zusammen. Das war unangenehm, aber für die Situation hilfreich. Ich sagte: „Komm runter und sieh mir in die Augen!“, nahm mir den Kobold aus dem Rücken und setzte ihn vor mir auf den Tisch. Mir wurde bewusst, wie klein er war und wie hässlich. Vor diesem kleinen Gnom hatte ich solche Angst gehabt? „So, und jetzt sagst du mir, warum du mich immer wieder quälst! Was soll das? Ich habe dir nichts getan.“ Die rote Fratze schwieg.

Der Kobold hatte mir nichts zu sagen. Ich forderte ihn erneut auf mir zu antworten. Nichts passierte. Er saß einfach so vor mir und schien es nicht für nötig zu halten, sich mir zu erklären. Das machte mich unglaublich wütend. Mir stiegen Tränen in die Augen, als ich ihn anschrte: „Das ist alles!? Du

# DAS IST ALLES?

Ja. Denn manchmal „will“ einem die Angst gar nichts „sagen“. Ein Ausweg.

hast mir nichts zu sagen? Es gibt keinen plausiblen Grund für deine Quälereien? Du bist also nichts weiter als ein mieser kleiner Sadist?! Dazu hast du kein Recht! Verschwinde aus meinem Leben! Mach, dass du wegkommst! Für immer! Ich werde dich nie wieder zulassen!“ Ich packte ihn im Genick, warf ihn zurück in seine Kiste, knallte den Deckel zu und fing an, mir meinen Schmerz von der Seele zu weinen. Kurze Zeit darauf kaufte ich mir eine Halskette mit einem Anhänger, den ich fortan auf dem Herzen trug: einen silbernen Stern mit einem Mondstein in der Mitte. Ich schlief noch eine ganze Weile schlecht. Doch wenn ich nachts hochschreckte, half mir der Gedanke, dass dort oben ein Stern für mich leuchtete und uns Menschen der Himmel beschützt.

Irgendwann hörten dann auch die schlimmen Träume auf. Der Kobold schien das Interesse an mir verloren zu haben. Vielleicht auch hatten ihn die Macht des „Kraftquadrats“ und das Leuchten des Mondes und der Sterne endgültig vertrieben. Er verschwand einfach. Sang- und klanglos. Ohne Worte. Ohne eine Aussprache mit mir.

Oft wollen uns unsere Ängste irgendetwas mitteilen. Doch mein Kobold hatte keinen Redebedarf. Meine Reaktion auf diesen Kobold war der eigentliche „Dialog“ mit meiner Angst gewesen. Sie war so groß, übermächtig und lebensbestimmend für mich gewesen, dass ich darauf reagieren musste. Die Überraschung war, dass sie trotz ihrer scheinbaren Übermacht nicht einmal in den Dialog mit mir zu

treten vermochte. Es war ein bisschen so, als hätte die Angst zu mir gesagt: „Na, gibst du endlich auf!?“ Und ich habe darauf geantwortet: „Niemals! Ich stehe auf der Seite des Lebens.“ Ich beschloss, selbst aktiv zu werden und an das Gute in uns und in unserer Welt zu glauben und das Gute in mein eigenes Leben zu integrieren. ◀◀

**Zur Autorin**

**Fabienne Berg**

Sprach- und Sozialwissenschaftlerin. Bei Junfermann erschienen ihre Bücher „Mut, Kraft und Liebe wünsche ich dir“ (2012), „Übungsbuch Resilienz“ (2014) und „Nahrung für Körper und Seele“ (2017).

# Flipcharts ansprechend und einfach gestalten...



**Der Tagesworkshop zum Bestseller Buch**

- 10.07. Stuttgart
- 14.08. Köln
- 15.08. Köln (Aufbaukurs)
- 21.09. Hamburg
- 23.10. München
- 24.10. München (Aufbaukurs)
- 26.10. Berlin

Infos und weitere Termine unter [www.flipchart-coach.de](http://www.flipchart-coach.de)



# DIE ANGST UND IHRE GESCHICHTE

Geerbte Ängste sind ein gängiges Phänomen und werden unterschätzt.

VON TANJA KLEIN

„Vom Vater hab ich die Statur.../ vom Mütterchen die Frohnatur“ hatte Goethe 1827 in seinen „Zahmen Xenien“ gedichtet. Schon damals war klar: auch Mentales vererbt sich.

Als Coach erlebe ich in etwa der Hälfte aller Coachings das folgende Phänomen: Der Klient hat eine Angst – doch es ist gar nicht seine eigene, sondern eine „vererbte“. Für den Coachingprozess macht es einen Unterschied, ob ich die vererbte Flugangst der Mutter von der Tochter lösen darf oder die eigene Angst des Kindes, weil der letzte Flug in den Urlaub leider sehr turbulent war.

Jede Angst hat ihre eigene Geschichte. Ich unterscheide folgende Kategorien:

- Angeborene Ängste, wie die Angst vor großen Höhen bzw. tiefen Abgründen.
- Ängste, die sich durch unangenehme Erlebnisse bilden, etwa Angst vor Hunden, weil man von einem Hund gebissen wurde.
- Lebendig vererbte Ängste aus dem Umfeld. So kann jemand Angst vor Hunden entwickeln, weil er als Kind sah, dass seine Mutter Angst vor Hunden hatte.
- Eine komplexe Mischung aus eigenen und übernommenen Ängsten, die sich wie Häute einer Zwiebel überlagern.

Was ist Angst?

Manche Ängste sind angeboren, weil sie sinnvoll sind und unser Überleben sichern. Man braucht nur in den wenigsten Fällen einem dreijährigen Nichtschwimmer zu sagen, dass es keine gute Idee ist, vom Ein-Meter-Brett ins Schwimmbecken zu springen. Das Zurückschrecken vor der Tiefe ist eine angeborene Angst.

Jeder gesunde Mensch besitzt zwei kleine Wächter im Gehirn, die paarig angeordnete Amygdala, die ihren Namen (deutsch: Mandelkern) aufgrund ihrer Form und Größe bekam. Sie passen gewissermaßen auf, dass uns nichts Schlimmes passiert. So-

bald über unsere Sinne ein gefährlicher Impuls, wie eine extreme Höhe, wahrgenommen wird, schicken sie ein hormonelles Alarmsignal und löst damit eine Reaktion aus, die je nach Persönlichkeitstyp und Situation im Grunde aus Kampf, Flucht oder Erstarren besteht.

Allerdings ist nicht jede Reaktion angemessen. Es kommt auch zum Fehlalarm, etwa wenn der neue Chef so ähnlich aussieht wie der strenge Mathelehrer aus der 2. Klasse oder die vermeintliche Schlange im Zelt sich als Bündel des Moskitonetzes entpuppt. Und auch diese Reaktion ist vom Körper „gut gemeint“: Er generalisiert und merkt sich alle Merkmale, die wir in einer Gefahrensituation wahrgenommen haben, um beim nächsten Mal rechtzeitig Ungemach abzuwenden.

Ein Beispiel aus meiner Praxis: Jemand hat Angst vor dem Autofahren, und spürt die Angst vor allem dann, wenn Knoblauchgeruch in der Luft ist. Wie geht das zusammen? Die Klientin war mit ihrem Auto verunglückt, nachdem sie in einem griechischen Restaurant Knoblauchkartoffeln gegessen hatte. Das Gehirn erinnert sich, aber eben ungenau, und warnt die Klientin: „Das letzte Mal, als es so nach Knoblauch roch, passierte etwas sehr Gefährliches, bei dem du beinahe gestorben wärst. Also meide lieber alles, das zu so einer Situation führen könnte.“

### Epigenetik und Spiegelneurone

Inzwischen gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass auch Ängste vererbbar sind. In meiner Arbeit erlebe ich zwei unterschiedliche Wege.

1. Übernahme der Ängste über die Gene: Eine Klientin erzählte, dass sie die Todesängste ihres Großvaters aus dem Zweiten Weltkrieg deutlich spüren könne. Und sie verspürte völlig „unangemessen“ häufig die Angst zu sterben. Tat-

sächlich berichten Forscher über Effekte der Epigenetik<sup>1</sup>, und dass z.B. dramatische Erlebnisse Spuren im Erbgut hinterlassen. Dieses Erbe können Kinder und Kinderkinder in sich tragen.

2. Übernahme fremder Ängste (wie übrigens auch anderer Gefühle, etwa Wut, Hilflosigkeit, Schmerz und Ekel) über das spiegelneuronale System: Jeder Mensch kann sich von emotionalem Stress nahestehender Menschen „anstecken“ lassen. Spiegelneurone bewirken, dass allein schon bei der bewussten Beobachtung der Handlung eines Gegenübers sich im Hirn

terbewusstsein bekommt allerdings deutlich mehr mit: Wenn wir nur über die Angst *reden* und dabei im Gedächtnis kramen, ist die Wahrscheinlichkeit nicht sehr hoch, dass wir den Auslöser finden. Durch einen Zugang zum limbischen System kann ein entsprechend geschulter Coach in kurzer Zeit herausfinden, ob eine Angst die der Mutter, der Oma, einer Nachbarin, einer Freundin oder die des eigenen Mannes ist.

Ich nutze dazu den Myostatiktest, den ich in meiner wingwave-Ausbildung gelernt habe: Daumen und Zeigefinger bilden einen Ring, der mit Muskelkraft zusammengehalten

## Das Gehirn erinnert sich – aber eben ungenau.

das gleiche Aktivitätsmuster zeigt, als würde man die Handlung selbst ausführen.

Hochsensible Menschen sind besonders „gefährdet“, sie tragen nach meiner Erfahrung zu 70 Prozent fremde Geschichten wie Zwiebelhäute mit sich herum. Und sie spüren oft selbst, dass sich bestimmte emotionale Zustände in ihnen fremd anfühlen.

Sobald ich den Ursprung der Angst kenne, lässt sich diese auch leichter lösen. Woher erfahre ich als Coach, welche Angst beim Klienten die eigene ist und welche Angst vererbt wurde?

### Ursprung mit wingwave erkunden

Von allen Reizen und Eindrücken, die auf uns einströmen, nehmen wir bewusst nur etwa fünf Prozent wahr. Der Rest wird herausgefiltert, weil wir mit der Fülle der Eindrücke nur schwer umgehen könnten. Unser Un-

wird. Ein verbaler Impuls, ein Wort, eine Frage bei gleichzeitigem Ziehen an den Fingern dieses Ringes lässt unmittelbar das Unbewusste reagieren: Dinge die den Klienten stressen, schwächen den Muskeltonus, der Daumen-Zeigefinger-Ring geht auf. Mit diesem Test bekomme ich sofort eine valide Antwort, was denn wirklich der Auslöser der Flugangst einer Klientin ist. Der Test hilft auch, den Zeitraum herauszufinden, in dem die Angst ihren Ursprung hat. Das liefert wertvolle Hinweise: Wenn die Angst aus einem Lebensalter von drei Jahren stammt, dann ist es durchaus sinnvoll, auch Erzieherinnen aus dem Kindergarten oder Kindergartenfreunde bei der Suche nach „Angstvererber“ einzuschließen.

Wichtig zu wissen ist, dass die getestete Antwort das abgefragte Wissen des eigenen Unterbewussten ist. Auch das kann sich mal irren. Und dennoch ist es wichtig, mit dem Unterbewussten zu arbeiten. Denn es „fühlt sich“ für den Betroffenen tatsächlich „so an“. ▶

<sup>1</sup> siehe Artikel zur Epigenetik in Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Epigenetik>, abgerufen am 9.2.2018

# Auch über die Medien können sich Menschen Ängste „einfangen“, durch den Fokus auf die Katastrophen und Grausamkeiten.

## Von wem wir „erben“ können

Wenn wir von vererbten Ängsten sprechen, so meinen wir üblicherweise Vorgänge innerhalb der eigenen Familie. Doch selbst fremde Menschen können uns ihr Erbe aufhalsen. So mancher Flugangst-Klient in meiner Praxis hatte das Panikgefühl der Sitznachbarin im Gefühls(er)leben und konnte, nachdem er es verarbeitet hatte, wieder entspannt fliegen. In der Praxis begegnen mir auch perinatale oder pränatale Ängste. Im Myostatiktest zeigen sich Ängste von Hebammen oder jungen Assistenzärzten. Fachbücher über pränatale oder perinatale Psychologie berichten über Ängste aus der Zeit im Mutterleib, hervorgerufen durch einen Abtreibungsversuch oder durch Komplikationen, auch während der Geburt.

Auch über die Medien können sich Menschen Ängste „einfangen“, vor allem durch den Fokus der Nachrichten auf die Katastrophen und Grausamkeiten der Welt. Stundenlang verfolgen Medienkonsumenten, wie Amokläufer durch die Gegend schießen. Und obwohl wir derartiges nicht selbst erlebten, vertieft sich das neuronale Netzwerk, das uns sagt: „Sei vorsichtig, geh lieber nicht auf die Straße. Das könnte dir auch passieren!“ Für das Gehirn macht es keinen Unterschied, ob wir wirklich in Gefahr sind, ob wir mit fremden oder den eigenen inneren Bildern in Resonanz gehen.

## Fazit – Angst kann vielfältig sein

Angst ist nicht gleich Angst. Ängste können angeboren, erworben, vererbt

sein – oder auch eine brisante Mischung unterschiedlicher Quellen. Die gute Botschaft: Mit den geeigneten Techniken von Diagnose und Coaching können Ängste wieder in die nützliche Emotion gewandelt werden, die sie sind: eingebaute Warner vor Gefahren. ◀◀



### Zur Autorin

#### Tanja Klein

Coach und Autorin, Spezialgebiet: das Lösen von Glücksbremsen wie Ängsten. Gerade begann sie eine Zusammenarbeit mit der Universität Bonn zum Thema.

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

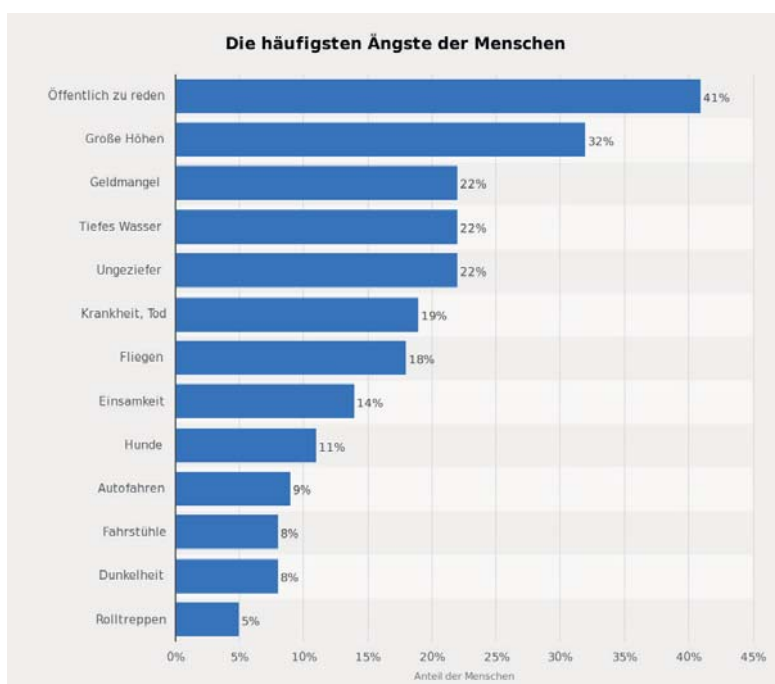


Abbildung: Top 10 der Ängste. Quelle: Focus

# Mediation für Juristen – Recht für Mediatoren

Dieses Buch macht juristische,  
psychologische und mediationsbezogene  
Inhalte fachübergreifend verständlich.

Mit Beispielen, Checklisten und Grafiken.



## Mediation und Recht

Eine praxisnahe Darstellung der Mediation und ihrer  
rechtlichen Grundlagen

Von *Juliane Ade* und *Prof. Dr. Nadja Alexander*

€ 34,90 ISBN 978-3-43951-86-8

Buch und E-Book erhältlich im Buchhandel und  
unter [mediationaktuell.de/mediation-und-recht](http://www.mediationaktuell.de/mediation-und-recht)





# DIE ANGST AN DER HAND

Anleitung zu einer Imaginationsübung.

VON ANTJE ABRAM

**A**ngst ist eine höchst unangenehme und penetrante Eigenschaft: Je mehr man sie zu verdrängen sucht, desto größer wird sie. Trotz aller Bemühungen, die Angst zur Seite zu drücken, gewinnt sie immer mehr Raum und wächst sich schlimmstenfalls zu schwerer Angst, Zwangshandlungen oder Panikattacken aus. Wird der Angst

hingegen Raum gegeben, dann ist sie plötzlich gut handhabbar und es ist wesentlich leichter, mit ihr umzugehen. Genau dies bewirkt die nachfolgende Imaginationsübung: Der Angst Raum geben und sie ins Leben integrieren. Ich habe diese von mir konzipierte Übung schon mit sehr vielen Klientinnen und Klienten durchgeführt und bin immer wieder aufs Neue überrascht davon, wie positiv sie wirkt.

Die Übung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden, hier wird die sitzende Variante angeleitet. Eine kurze Körperentspannung führt sanft in die Imagination hinein. An den Stellen, an denen Pünktchen oder Gedankenstriche auftauchen, sollte eine Pause gemacht werden, um der Achtsamkeit und Vorstellungskraft der Klienten Zeit zu geben.



## Die Übung

Machen Sie es sich nun so bequem wie möglich. – Spüren Sie Ihre Füße, ihren Kontakt mit dem Boden. – Nehmen Sie wahr, wie Sie gerade hier auf diesem Stuhl sitzen: die Oberschenkel, der Po, der untere Rücken, der obere Rücken. Spüren Sie genau nach, welche Körperteile Kontakt mit dem Stuhl haben ...

Gehen Sie nun mit der Konzentration ganz zu Ihrem Rücken: Spüren Sie, wie der Rücken sich anlehnt und das Gewicht auf angenehme Art an den Stuhl abgibt. – Sehr gut. Nun spüren Sie Ihren Atem. Nichts verändern, einfach nur wahrnehmen, wie die Luft in den Körper hineinfließt und wieder hinausströmt. – Hinein und wieder hinaus ...

Und mit jedem Ausatmen lässt die Muskulatur etwas mehr los, entspannt sich. – Mit jedem Ausatmen sinken Sie immer ein Stück mehr in den Stuhl hinein. – Und so entspannt sich der Körper mehr und mehr ...

Stellen Sie sich nun vor, Ihre Angst hätte eine Gestalt. Die Angst könnte eine Person sein oder ein Tier oder ein Fantasiewesen. – Vielleicht wird Ihre Angst aber auch durch einen Gegenstand oder eine Sache symbolisiert. Lassen Sie sich Zeit, eine angemessene Gestalt für Ihre Angst zu finden ... (Anmerkung: In der Einzelarbeit ist es sinnvoll, dass der Klient die Gestalt seiner Angst beschreibt. Der Therapeut kann diese Beschreibung dann entsprechend in die weitere Imaginationsübung aufnehmen und gegebenenfalls konkrete Fragen dazu stellen.)

Wenn Sie eine klare Vorstellung von der Gestalt Ihrer Angst haben, dann betrachten Sie diese genau. Nehmen Sie möglichst viele Details wahr. – Jetzt gehen Sie einmal um die Gestalt Ihrer Angst herum und lassen Sie sie dabei nicht aus den Augen. – Vielleicht gibt die Gestalt Ihrer Angst auch Laute oder Geräusche von sich. Wenn ja, hören Sie hin. – Vielleicht verströmt die Gestalt Ihrer Angst auch einen Geruch. Was können Sie riechen? – Und Sie merken, wie Sie sich so langsam an die Gestalt Ihrer Angst gewöhnen, sie wird Ihnen immer vertrauter, je länger Sie diese Gestalt auf sich wirken lassen ...

Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Angst, welche Gestalt sie auch immer hat, an die Hand nehmen. – Wenn es sich um eine Person handelt, dann ergreifen Sie die Hand. – Wenn es sich um ein Tier handelt, so bekommt dieses Tier ein Halsband oder einen Gurt, an dem Sie es führen. – Wenn es sich um einen Gegenstand oder ein Ding handelt, so finden Sie eine Möglichkeit, es bequem mit sich zu nehmen, vielleicht in einem Bollerwagen, einem Trolley oder in einer Karre ...

Wichtig ist, dass Sie selbst Ihre Angst halten und steuern, egal, ob an der Hand oder an einer Leine oder in einer Karre. – Machen Sie sich klar, dass diese Angst, die Sie da an der Hand halten, ein Teil von Ihnen selbst ist. Und aus diesem Grunde haben auch Sie die Führung! – Die Angst geht mit Ihnen, wie ein kleines Kind an der Hand mit Ihnen gehen würde ...

Und wie es manchmal so ist mit kleinen Kindern: sie zappeln herum oder sie weigern sich, den Weg weiterzugehen oder sie wollen etwas ganz anderes machen. Das mag alles sein, doch Sie haben das Kommando, Sie haben die Führung ...

Mit dieser Gewissheit stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie mit Ihrer Angst an der Hand einen Weg entlang gehen ...

Vielleicht erzählen Sie sich auch gegenseitig etwas. – Vielleicht hören Sie sich die Meinungen und Wünsche der Angst an und reden mit ihr darüber. Denken Sie dabei daran, dass Sie der Chef sind und Sie das letzte Wort haben ...

Und während Sie so dahingehen mit der Angst an der Hand, merken Sie, wie Sie sich an die Situation gewöhnen, wie die Anwesenheit der Angst immer selbstverständlicher wird, während auch Ihre Rolle als Chef der Angst immer selbstverständlicher wird ...

Die Angst ist ein Teil von Ihnen, so wie es noch viele andere Teile in Ihnen gibt, beispielsweise die Freude und das Mitgefühl ...

Jetzt finden Sie gemeinsam mit der Angst einen Ort zum Ausruhen, wo Sie sich beide niederlassen können. – Machen Sie es sich dort gemütlich und spüren Sie nach, wie es Ihnen gerade geht. – Und auch in diesem Raum hier spüren Sie, wie es Ihnen geht, und wie Ihr Atem fließt ...

Und tief im Inneren wissen Sie, dass die Gestalt Ihrer Angst Sie von nun an als Gefährte innerlich begleitet. – Ein Gefährte an Ihrer Hand oder mit einer anderen Verbindung zu Ihnen, und Sie sind der Chef, Sie bestimmen, wo es langgeht. – Und manchmal ist die Angst vielleicht auch ein guter Berater, der Sie rechtzeitig vor etwas warnen kann. Und Sie allein bestimmen, wie Sie mit so einer Warnung dann umgehen ...

Und vielleicht, wer weiß, wenn Sie als Gefährten durchs Leben gehen, dann werden Sie und die Angst irgendwann ein freundschaftliches Verhältnis haben, stellen Sie sich das mal vor ...

Sie spüren wieder Ihren Atem und kommen langsam mit der Aufmerksamkeit hier in den Raum zurück.

## MUT ZUR ANGST

### Übung vertiefen

Die Übung kann noch auf verschiedene Weise vertieft werden, je nachdem, was den Klienten am meisten anspricht:

- Die Gestalt der Angst malen.
- Die Gestalt der Angst in irgendeiner Form basteln oder werkeln.
- Die Gestalt der Angst schriftlich beschreiben.
- Töne, Melodien oder Musikstücke für die Gestalt der Angst finden.
- Stellvertretend eine reale Figur oder einen Gegenstand für die Gestalt der Angst finden und an einen gut

sichtbaren Ort in der Wohnung stellen.

- Von all diesen Möglichkeiten gerne auch zwei oder mehrere nutzen!

Eine meiner Klientinnen stellte sich stellvertretend für ihre Angst einen sehr wilden Hund vor, den sie an einer Leine hatte. Zuerst malte sie diesen Hund nach der Imaginationsübung in der Praxis, anschließend kaufte sie sich einen Stoffhund und dazu eine Leine, beides gut sichtbar in ihrer Wohnung positioniert, und auf Reisen verstaute sie den Hund mit seiner Leine im Gepäck. Nach einiger

Zeit wurde die Leine unnötig, nur der Stoffhund war noch da, und die Klientin fühlte sich zunehmend wohler mit ihren Ängsten. ◀◀



Zur Autorin

**Antje Abram**

Gestalttherapeutin,  
systemische Therapeutin,  
Buchautorin (bei Junfermann u.a.: „Imagination“ und „Fühlen erwünscht“).  
[www.gestalttherapie-antje-abram.de](http://www.gestalttherapie-antje-abram.de)



## Ausbildung zum EMDR-Therapeut / EMDR-Coach Institut für EMDR und NLP



**Seminarhotel auf Ischia, direkt am Meer  
vom 06. Oktober bis 11. Oktober 2018**

**Seminarkosten: 980,-€**

**Förderung bis 50% durch Bildungsprämie**

**Unterkunft mit Vollpension: 72,-€ EZ / 60,-€ DZ**

**Informationen und Anmeldung unter:**

**Tel: 07121 677860 Fax: 07121 907749**

**oder [www.emdr-nlp.de](http://www.emdr-nlp.de)**



**Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Traumatherapie und EMDR e.V.**

# Lerne dich jetzt noch besser kennen!



1 HEFT  
GRATIS  
TESTEN

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

**Jetzt 1 Heft gratis testen**  
unter [www.psychologiebringtdichweiter.de/praxis](http://www.psychologiebringtdichweiter.de/praxis)

# DAS GEFÜHL, DAS ÜBRIG BLEIBT

Wenn die Angst gegangen ist, bleiben Klarheit und Kraft.

Eine Intervention.

VON RAY WILKINS

**A**ls Coach oder Therapeut sehen wir viele Klienten, die dieses unbestimmte Gefühl mit sich tragen: ANGST. Es gibt viele Erklärungen und Theorien darüber, was Angst bedeutet. In meiner Arbeit nutze ich als Metapher für Angst (engl.: Fear) oft das englische Akronym: False (dt.: Falsch) – Evidence (Beweis) – Alters (Änderung) – Reality (Wirklichkeit).

Was meint dies? Das, was wir sensorisch als ein „Beweismittel“ für einen

Umstand verstehen, verändert unsere Realität auf eine Art und Weise, die meistens falsch ist. Nach Gregory Bateson: „Die Karte ist nicht das Territorium.“ Angst existiert nicht wirklich; außer als Überlebensstrategie, ausgelöst von unserem limbischen System als Reaktion auf Gefahr oder Bedrohung: Kampf oder Flucht – da ändern wir natürlich nichts.

Ansonsten ist die Angst vor allem ein Teil unserer Vorstellungskraft. Und wenn sich ein Klient Angst vorstellen kann, dann kann er sich auch einen Zustand vorstellen, in dem er keine

Angst spürt. Hinter der Angst sind unterschiedliche andere Gefühle versteckt. Die stammen aus der Vergangenheit und sind im ersten Moment nicht erkennbar, weil der vorgestellte Angstzustand diese Gefühle zudeckt.

## Die Wut, die drunter liegt

Francesca war 40 Jahre alt und hatte Angst vor Menschen, vor Nähe und Beziehungen. Sie war regelrecht beschäftigt mit dem Zustand „Angst“. Zunächst ignorierte ich dieses Thema, so gut ich konnte. Ich unterstützte sie

stattdessen darin, in einen Trancezustand zu kommen und damit das Gefühl von Angst, das sie so gut kennt, als Wegweiser zu nutzen, um zu erkennen, was sich hinter der Angst versteckt. Und tatsächlich waren dort Wut und Ärger vergraben, aus einer Zeit, als sie 12 Jahre alt war und in der ihr Vater sie mehrmals körperlich bedrängt hatte. Eine Situation, die sie total vergessen hatte. Doch die Situation hat sie geprägt.

Als junges Mädchen spürte sie oft eine Verwirrung ihrer Gefühle und Hilflosigkeit. Es wäre eine normale, gesunde Reaktion gewesen, Wut und Ärger ihrem Vater gegenüber auszudrücken, aber sie vermochte es nicht. Ihre Überlebensstrategie bestand darin, diese Gefühle zu verstecken, zu vergraben. Und stattdessen „Angst“ zu entwickeln. Die hat sie ihr bisheriges Leben begleitet. Die Angst schützte sie in jeder Situation, in der es um Nähe oder gar Sex ging. Was sich für sie stets bedrohlich anfühlte.

In dem Moment, im dem sie wieder entdeckte, was damals passiert war, und in dem sie erkannte, dass „Angst“ für sie eine Schutzstrategie war, konnte sie Selbstvertrauen entwickeln, um ihre Wut und ihren Ärger zu zeigen. Auch ihrem Vater gegenüber. Und sie lernte, die Angst loszulassen.

Angst ist ein emotionaler Deckel. Wenn wir unsere Klienten unterstützen, diesen Deckel aufzumachen, haben sie die Möglichkeit zu entdecken, was sich darunter versteckt. Angst kann auch als Schutzengel fungieren. Wenn wir uns für eine außergewöhnliche Herausforderung entscheiden, z. B. wenn wir uns ein neues Haus kaufen oder nach Australien auswandern wollen, dann kann uns Angst unterstützen, unsere Entscheidungen zu überprüfen, Kritik zuzulassen usw.

Meiner Erfahrung nach wird Angst als Unterstützung für persönliches Wachstum unterschätzt. Hier sind wir als Coaches gut beraten, nicht nur zu schauen, wie sich die Angst weg machen lässt, sondern sie anzunehmen und mit ihr zu arbeiten. Dann ist es wirklich möglich zu verstehen,

was sich hinter der Angst versteckt. Und wie sich, etwa durch Reframing, Angst in eine Ressource umwandelt und nicht mehr als einschränkendes Glaubenssystem fungiert.

Ich behaupte, dass Angst einer der stärksten Motivations- oder Ressourcen-Zustände ist, die wir haben. Sie weist uns den Weg zu etwas ganz anderem.

### Anleitung: Angst-Trance

Ich stelle hier eine Trancearbeit vor, die ich im Zusammenhang mit Angst nutze. Ausgangspunkt ist, wie stets, ein guter Rapport. Und eine individuelle Tranceinduktion. In diesem Prozess ist der Inhalt unwichtig. Der Begriff „Angst“ sollte nicht erwähnt, sondern umschrieben werden („dieses Gefühl“).

Die wörtliche Rede, die Sie gleich lesen, kann variiert werden. Wichtig ist, dem Unterbewusstsein des Klienten durch Pausen zwischen den Sätzen und auch zwischen einzelnen Satzteilen viel Zeit zu geben.

*Können Sie jetzt dieses bestimmte Gefühl wahrnehmen? Wo spüren Sie dieses Gefühl am stärksten? Stellen Sie sich vor, dass Ihre ganze Aufmerksamkeit, alle Ihre Gedanken und Gefühle nur auf diese Stelle Ihres Körpers gelenkt werden. Spüren Sie nach. Wo fühlen Sie in Ihrem Körper diese Gefühle genau? Wenn Sie sicher sind, dass dies der Sitz, die Quelle ist, legen Sie Ihre linke Hand auf diesen Teil Ihres Körpers.*

*Welche Gefühle nehmen Sie jetzt unter Ihrer Hand wahr? Angenehm oder unangenehm? Hart oder weich? Hell oder dunkel? Warm oder kalt? (Hier kann man alle VAKOG-Untereigenschaften nachfragen.)*

*Stellen Sie sich vor, dass Sie immer weitergehen, tiefer und tiefer – auf eine innere Entdeckungsreise, um zu verstehen, was sich unter diesem bestimmten Gefühl versteckt. Lassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle einfach weiter sinken. Dahin, wo Sie sie auf einer anderen Ebene betrachten können, wie sich Ihre Gefühle ständig ändern, sich umwandeln.*

*Welche Gefühle oder Emotionen nehmen Sie jetzt wahr unter diesem bestimmten Gefühl? Wut? Ärger? Traurigkeit? Freude? Oder vielleicht etwas ganz anderes?*

*Stellen Sie sich vor, dass dieses Gefühl Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in Ihrem Leben begleitet hat, als dieses Gefühl nützlich war, und Sie wissen, dass alles, was passiert, auf eine Art und Weise passiert, die Sie dabei unterstützt, mehr Klarheit in Ihrem Leben zu erfahren, mehr Entspannung, Gleichgewicht und Sicherheit. (Hier ruhig etwas Zeit geben, aber nicht zu viel).*

*Und gleichzeitig entdecken Sie etwas Besonderes, etwas Außergewöhnliches. Genau zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben haben Sie sich für etwas entschieden, das später nicht mehr in Ihr Leben passen wird, etwas, das Sie zu jeder Zeit loslassen können, weil Sie es nicht mehr brauchen ... und das, was übrig bleibt, ist ein Gefühl, von dem Sie wissen, dass es Sie in jeder Situation ab jetzt und in der Zukunft bedingungslos unterstützen wird, sich klar, mutig und geborgen zu fühlen in allem, was Sie tun.*

*Legen Sie jetzt Ihre rechte Hand auf diese Stelle und fühlen Sie nach, wie Ihr ganzer Körper sich jetzt fühlt. Dieser neue Teil wird Sie jetzt für immer begleiten. Er wird Sie daran erinnern, was Sie sind: ein Mensch, der den Mut hat zu erkennen, dass Sie immer stärker sind, als Sie jemals gedacht haben. Und dies in jeder Herausforderung ab jetzt und in der Zukunft.* ◀◀



#### Zum Autor

#### Ray Wilkins

Lehrtrainer (DVNLP), Coach für Klinische Hypnose und Emotion, schreibt Coaching-Romane („Japara“, Barefoot Books 2014), People and Art Factory bei Bonn.

[www.peopleandartfactory.blogspot.com](http://www.peopleandartfactory.blogspot.com)



# MUT ZUM ERSTEN SCHRITT

Menschen wollen Veränderung, doch sie haben auch Angst davor.

VON LORENZ WENGER

Schon im Flugzeug, doch noch auf der Erde überkommt mich Angst. Angst davor, das Falsche zu tun. Ich werde nach Asien fliegen, um die Dinge zu klären vor unserer endgültigen Entscheidung, unser Leben in der Schweiz aufzugeben und auf einer philippinischen Insel ein Tauchresort aufzubauen. Ich fliege hin, um mit dem Landeigentümer den Vertrag für das Resort abzuschließen, das wir in fünf Monaten übernehmen können, und um mit Bootsbauern und Behörden zu verhandeln. Von diesem ersten Besuch auf den Philippinen

hängt ab, ob meine Frau und ich mit unserem zweijährigen Sohn das lang geplante Auswanderungsprojekt tatsächlich umsetzen. Oder eben nicht. Die Verantwortung lastet schwer in diesem Moment im Flugzeug. Mich überkommen Zweifel und Unsicherheit. Ist es recht, was ich zu tun im Begriff bin? Nur, weil ich mir damals, vor sieben Jahren, als mein Vater eine tödliche Diagnose erfahren hatte und fünf Wochen später starb, weil ich mir damals also schwor, von nun an auf meine innere Stimme zu hören? Meinen Träumen und Sehnsüchten zu folgen? Ja, das ist mein „Warum“. Und ich habe das Glück, eine Partnerin zu ha-

ben, die ähnlich denkt und für dieses Familien-Abenteuer genauso brennt. Doch was wird geschehen, wenn wir scheitern? Dieses Erlebnis im Flugzeug ist heute elf Jahre her. Ich blieb sitzen, flog, landete auf den Philippinen, verhandelte dort, schloss Verträge ab und organisierte. Fünf Monate später bauten meine Frau und ich das Tauchresort auf. Und nach einigen erfolgreichen Jahren verkauften wir es wieder und kehrten zusammen mit unseren inzwischen zwei Kindern zurück in die Schweiz. Hinter uns lagen intensive, auch lehrreiche Jahre und die Verwirklichung eines langgehegten

Traums. Die Erfahrungen werden uns ein Leben lang begleiten.

Heute darf ich Menschen dabei unterstützen, ihren Weg zu beschreiten, um ihre Träume und Projekte anzugehen, ihre Herzenswünsche zu erfüllen. Ich habe u. a. gelernt, dass der erste Schritt viel Mut erfordert, weil er weg von vertrauten Pfaden führt. Ängste vor Risiken und Unsicherheit spielen dabei eine zentrale Rolle. Und ich habe gelernt, wie mit jedem Schritt die Angst kleiner wird.

### Mut der Klienten

Unabhängig davon, ob unsere Coaching-Klienten wissen, wohin sie wollen: ihren ersten Schritt in die Veränderung gehen sie, wenn sie zu uns in die Praxis kommen. Sie rufen an, kontaktieren uns per E-Mail und buchen eine erste Coaching-Session. In der Regel wissen weder Klient noch Coach in diesem Moment, wo die Reise konkret hingehen wird. Für den Klienten mag einzig der Wunsch nach Veränderung sicher sein. Doch es braucht Mut für diesen ersten Schritt. Wenn der Klient dann in der Coaching-Praxis sitzt, hat er diesen Schritt tatsächlich getan.

Ein Klient mittleren Alters, Manager eines international tätigen Unternehmens, kontaktiert mich mit dem Wunsch, mehr Mut, Sicherheit und Vertrauen in seiner aktuellen beruflichen Situation zu finden. Es stellt sich heraus, dass er sich seit Jahren nicht zutraut, alleine zu sein. Zu unserem ersten Termin kommt er mit dem Auto in Begleitung von Frau und Tochter, die sich beide während der Sitzung in der Umgebung die Zeit vertreiben. Dies fällt mir zunächst nicht sonderlich auf, bekommt erst nach und nach eine Bedeutung. Mein Klient vertraut mir an, dass er seit Jahren auch in seinem Berufsalltag als Unternehmer mit mehreren Dutzend Mitarbeitern kompensatorische Fähigkeiten aufgebaut hat, um nicht alleine sein zu müssen. Zu Sitzungen auswärts lässt er sich von Mitarbeitern fahren, auf Geschäftsreisen und Flügen verlässt er sich auf Arbeitskollegen und Geschäftspartner.

Während seiner Erzählung staunt er selbst über seine ausgeklügelten Strategien und darüber, wie er es geschafft hat, diese Angst außerhalb seiner Familie gekonnt zu kaschieren.

Wir arbeiten mit wingwave, der kinesiologische O-Ring-Test führt uns an den Ursprung seiner Angst: zu jenem Moment, in dem er als junger Erwachsener die Nachricht vom plötzlichen Tod seines Vaters erhielt. Ein traumatisches Erlebnis, das sich über die Jahre zu einer Angst vor dem Alleinsein entwickelte. In drei weiteren Sitzungen arbeiten wir an seinen Themen Verlust, Trennung und Kontrolle und den damit verbundenen Emotionen. Dabei unterstützen uns u. a. wingwave, NLP-Formate und weitere mentale Methoden.

Zu unserem vierten Termin erscheint mein Klient ohne Begleitung. Es habe ihn große Überwindung gekostet, doch er vermochte es, mit den erlernten Anker-Methoden sich selbst genügend Sicherheit zu schenken. Zum Beispiel hörte er auf der Herfahrt seinen Lieblingssong, mit dem er ein positives Erlebnis verbindet. Zusätzlich habe ihm die Vorstellung geholfen, dass sein Vater ihn während der Autofahrt begleite, damit er seine Angst überwinden kann. Dass dies gelingt, hat mein Klient seit Jahren nicht mehr für möglich gehalten.

Nun geht es darum genügend Mut aufzubauen, um auch allein im Wald zu joggen oder in der Stadt einzukaufen. Wir nutzen dazu Anker-Methoden sowie Trance-Modelle, Konzentrations- und Atemübungen. Beim nächsten Mal berichtet mein Klient strahlend über seine Erfolge und sein neugewonnenes Lebensgefühl. Er sei inzwischen alleine im Wald gewesen und habe sich dabei sogar gut und sicher gefühlt. Mein Klient hat festgestellt, dass er durch genaue Beobachtung und Überprüfung seiner eigenen Gedanken Herr und Meister über die Situation werden kann und so auch binnen Sekunden die latente Angst zu überwinden vermag.

Rückblickend sagt er, das Schwierigste sei der erste Schritt gewesen: der erste

Schritt ins Unbekannte, in die Veränderung. Es habe ihn viel Mut gekostet, diesen ersten Schritt zu unternehmen. Und die Techniken hätten ihm dazu die nötige Sicherheit vermittelt. Sein Eingeständnis der Angst vor dem Alleinsein und seine Erkenntnis, dass sie auch Ursache für seine unternehmerische Unsicherheit war, führte ihn zu mir. Aus seiner Angst erwuchs sein Mut, Schritt für Schritt neue Wege zu gehen. Alleine.

### Sehnsucht und Angst

Es gilt, mit dem verbreiteten Mythos aufräumen, dass Mut das Gegenteil von Angst sei. Die Angst (wir können auch sagen: die Unsicherheit, das Risiko) ist die Essenz, welche Mut überhaupt erst entstehen lässt. Ohne die Angst braucht es keinen Mut und Mut kann sich ohne Angst auch nicht entwickeln. Und es braucht noch etwas Anderes, die Angst zu überwinden: die Sehnsucht, das Ziel, die Vision oder den Traum. Der Stoiker Seneca sagte vor über 2000 Jahren: „Wenn die Sehnsucht größer als die Angst ist, wird Mut geboren.“

Angst gehört zu unserem Alltag. Die Frage ist, wie wir ihr begegnen, ob wir uns von ihr mobilisieren oder lähmen lassen. Angst hat die Aufgabe, uns zu beschützen. Wenn wir es schaffen, die Angst zu unserem Freund und Verbündeten zu erklären, kann sie uns helfen, den ersten Schritt zu tun auf einem neuen Weg. ◀◀



#### Zum Autor

**Lorenz Wenger**

Kommunikationstrainer,  
Mutmacher und Emotions-  
Coach, Partner und  
Gründer von [www.  
swissmentalists.ch](http://www.swissmentalists.ch)  
[www.lorenzwenger.ch](http://www.lorenzwenger.ch)

# IM RAPPORT MIT SCHIFF UND WELLEN

Die nächste Segel-Saison ist gewiss. Zeit für einen Blick auf die Seekrankheit aus der Sicht des Neurolinguistischen Programmierens.





## VON CONSTANTIN SANDER

Wer sich auf See begibt, setzt sich einer Umgebung aus, auf die er physiologisch nicht gut vorbereitet ist. Das bewegte Wasser stellt unsere Sinne, vor allem den Gleichgewichtssinn, vor besondere Herausforderungen. Unsere Vorfahren, die noch jagten und sammelten, kannten diese Bewegungsform nicht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die meisten Menschen auf See Adaptionsprobleme haben, sie verspüren mehr oder weniger starke Symptome der Seekrankheit.

Sie wird von der Medizin zur Reisekrankheit gezählt, Fachbegriff: Kinetose. Symptome sind Müdigkeit, kalter Schweiß, Übelkeit, Erbrechen. Was da physiologisch vor sich geht, scheint hinreichend erforscht. Völlig unklar blieb bislang, warum die einen seekrank werden und die anderen nicht. Was sehen, hören, fühlen und riechen „seefeste“ Menschen anders und wie unterscheidet sich ihre bewusste oder unbewusste Strategie von den Betroffenen?

Im Rahmen einer NLP-Ausbildung startete ich eine Untersuchung. Die Resonanz auf meinen Fragebogen war überwältigend. So viel vorab: Meine Hypothese, dass Seekrankheit Resultat eines inadäquaten Verhaltens an Bord ist, hat sich bestätigt. Menschen, die an Bord aktiv und in bestimmter Weise ihre Bewegungen steuern, werden nicht oder selten seekrank. Hilfreich ist dabei ein ressourcenvoller Zustand.

Übelkeit und Erbrechen sind – und zwar im Krankheitsfall – nützliche Reaktionen des Körpers. Auf See freilich sind sie unpassend, und so sollte der

Seekrankheit auch begegnet werden. Bei Kinetose-erfahrenen Menschen spielt die Angst vor diesem Übel oft mit. Seekrankheit kann eine traumatisierende Erfahrung sein. Als erster Schritt sei diesen Menschen eine Versöhnung mit ihrem Körper angeraten: ein ausdrückliches „Danke“ diesem so gut funktionierenden Schutzmechanismus zu sagen – und ihn dann sofort zu vergessen, denn er wird ja an Bord nicht benötigt.

## Umfrage: Strategien und Ressourcen

Für meine Untersuchung befragte ich 62 Frauen und Männer aus meinem Umfeld, sie verfügten über unterschiedliche Erfahrungen auf See. Nur 13 Befragte waren aktive Wassersportler (Segler, Motorbootfahrer). Jeder dritte Befragte (34 %) gab an, noch nie seekrank gewesen zu sein, der Rest hatte mehr oder weniger starke Erfahrung damit: 44 % waren selten, 19 % häufig und 3 % stets seekrank.

83 % der selten unter Seekrankheit Leidenden und nur gut ein Drittel der häufig oder immer Leidenden gaben an, dass ihre Strategien gegen Seekrankheit meist helfen. Ein Hinweis darauf, dass Seekrankheit stark durch das Verhalten an Bord beeinflusst werden kann. Bei den häufig oder immer Seekranken werden die Strategien „Ruder gehen“, „an Deck gehen“, „essen“, „arbeiten/beschäftigen“ und „ablenken“ als meist wirksame Strategien genannt. Noch vor „Horizont suchen“ und „frische Luft“. Nur zwei Teilnehmer nahmen Medikamente gegen Reisekrankheit und stuften sie als meist erfolgreich ein. ▶

# Die Hits unter den Reizen waren der Geruch von Seewasser, hohe Schiffsgeschwindigkeit und das Geräusch brechender Wellen.

Unabhängig vom Grad der Betroffenheit gaben drei Viertel der Befragten an, sich an Bord sehr sicher zu fühlen. Drei Viertel der nie oder selten von Seekrankheit Betroffenen gaben an, sich auf die Seereise zu freuen, während dies nur etwas mehr als ein Drittel (36 %) der häufig oder immer Betroffenen von sich sagte. Bei den meisten der Befragten verstärkt sich die Freude nach Antritt der Reise. Wellenbewegungen steigern bei mehr als der Hälfte (56 %) der nie Seekranken das Vergnügen, bei den selten Seekranken sagen das noch 47 % und bei den häufig oder immer Seekranken immerhin noch 38 %. In der Gruppe der stark von Seekrankheit Betroffenen geben 62 % an, dass die Wellenbewegungen ihr Gefühl gar nicht oder sogar positiv beeinflussen.

## Sinneswahrnehmungen

Im Weiteren erkundete ich, inwieweit Menschen auf See visuelle, auditive, kinästhetische und olfaktorische Wahrnehmungen als angenehm oder unangenehm bewerten. Insgesamt schätzten die Teilnehmer 29 Sinneswahrnehmungen auf einer Skala von 1 („sehr angenehm“) bis 5 („sehr unangenehm“) ein. Die größten Unterschiede zwischen den Gruppen „oft/immer seekrank“ und „nie seekrank“ verzeichnete die Untersuchung bei den Wahrnehmungen „Schaukeln des Schiffes“, „Ansicht hoher/brechender Wellen“ und „Motorengeräusch“. Diese Sinneseindrücke bewerteten die nicht von Seekrankheit Betroffenen als angenehm bis gleichgültig (Motorengeräusch), während die stark Betroffenen die genannten Reize eher als unangenehm empfinden.

12 der unterschiedlich wahrgenommenen Sinnesreize wurden von beiden Gruppen übereinstimmend als eher angenehm oder eher unangenehm empfunden. Dazu gehören Tabakrauch (unangenehm) und das Geräusch brechender Wellen (angenehm). Interessant ist der Widerspruch bei den häufig/immer Seekranken: der Anblick brechender Wellen wird als unangenehm, das dazugehörige Geräusch jedoch als angenehm empfunden. Ähnlich ergeht es ihnen beim Anblick von Speisen (angenehm) und dem dazugehörigen Geruch. Die Hits unter den Reizen waren der Geruch von Seewasser, hohe Schiffsgeschwindigkeit und das Geräusch brechender Wellen.

## Verhalten, Glaubenssätze, Identität

Was machen die Menschen anders, die nicht seekrank werden? Ich listete 20 Verhaltensweisen auf, Mehrfachnennungen waren möglich. Bei 18 davon ergaben sich deutliche Unterschiede im Verhalten zwischen den beiden Gruppen „nie seekrank“ und „häufig/immer seekrank“. Kausale Zusammenhänge sind freilich schwer auszumachen, hier hat die Befragung offenbar nur die Spitze des Eisbergs aufgedeckt. Grundsätzlich können Vermeidungsstrategien zwar Erfolg haben, treffen aber nicht den Kern des Übels. Wer nie seekrank war, isst gern an Bord, trinkt auch Alkohol, bewegt sich auch unter Deck, wendet aber kaum die empfohlenen Strategien „zum Horizont gucken“, „Kopf waagrecht halten“ und „Schiffsbewegungen ausgleichen“ an, zumindest nicht bewusst. Schauen wir uns die

Gruppe der selten Seekranken an, so finden wir hier immerhin eine deutliche Häufung der bewusst eingesetzten Strategien „zum Horizont gucken“, „frische Luft“ und „Ruder gehen“ (steuern). Diese Strategien werden von den Teilnehmern als „meistens wirksam“ eingestuft. Von den stark Betroffenen werden diese Techniken dagegen kaum genannt, geschweige denn erfolgreich angewandt.

Die meisten Vermeidungsstrategien scheinen weitgehend wirkungslos zu bleiben, z.B. die beiden Bewegungsmuster an Bord: die Schiffsbewegungen mit dem Körper auszugleichen oder den Körper mit dem Schiff zu bewegen. Von Skippern gern empfohlen wird, „nicht an die Seekrankheit zu denken“. Diese Strategie ist paradox. Interessanterweise wählten die beiden Teilnehmer, die angaben, immer seekrank zu sein, genau diese Strategie. Im negativen Sinne erfolgreich.

Auffällig ist, dass die nicht oder selten Seekranken sich aktiv einbringen, sich an Schiffsmanövern beteiligen, das Schiff lenken, sich mit anderen Crewmitgliedern unterhalten. Wer zu Seekrankheit neigt, verhält sich eher passiv an Bord.

Von den angebotenen Glaubenssätzen stimmten fast neun von zehn (88 %) der Symptomfreien der Aussage „Segeln/Schiffsfahren hat etwas von Freiheit und Abenteuer“ zu. In der Vergleichsgruppe war es nicht einmal jeder zweite (40 %). In dieser Gruppe empfand aber immerhin die Hälfte (50 %) Segeln/Schiffsfahren als entspannend.

Auf die Frage, wie man sich am ehesten von der Seekrankheit befreien könnte, gaben mehr als zwei Drittel der Symptomfreien eine psychologi-

sche/mentale Technik an. Deutlich weniger als die Hälfte (40 %) der stark von Seekrankheit Betroffenen stimmte dieser Aussage zu.

Die Erkundung der Identität erbrachte nur geringe Differenzen zwischen den Gruppen. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, sich wie Captain Cook auf Entdeckungsreise zu fühlen. Etwa ein Viertel fühlte sich wie ein Delfin, der über die Wellen springt.

### Lösungswege: Pacing und Leading

Lösungsansätze könnten bei den Ressourcen und auf den neurologischen Ebenen angreifen. Menschen, die selten oder nie seekrank werden, haben deutlich mehr Freude an Seefahrten als die von Seekrankheit Betroffenen. Eine Steigerung dieser Ressource könnte helfen, eine beschwerdefreie Seefahrt zu erleben.

Davon einmal abgesehen: Ließe sich eine Strategie entwickeln, die mit den Ergebnissen der Studie im Einklang steht? Durchaus. Der Schlüssel liegt in der Bewegung, darauf weist der Begriff Kinetose schon hin. In der üblichen Sichtweise werden Menschen vom Schiff bewegt und der Kinetik der Wellen ausgesetzt. Sie sind gewissermaßen das Opfer eines von ihnen nicht beeinflussbaren Mediums. Sie werden mit dem Schiff angehoben, abgesenkt und um drei Achsen gedreht.

Nun sind dies alles Bewegungen, die wir Menschen bewusst ausüben können. Interessanterweise wird dem Rudergänger auf dem Schiff und auch dem Fahrzeugführer im Auto sehr selten schlecht. Was die beiden von den Mitreisenden trennt, ist die Grenze zwischen Aktivität und Passivität. Die einen steuern die Bewegungen, denen die anderen weitgehend passiv ausgesetzt sind. Wenn ich ein Schiff mithilfe meiner Sinne und meiner Muskelkraft führe, habe ich die Bewegungen des Fahrzeugs sowohl in der Hand als auch in meiner Vorstellung. Ich spüre die Wellenbewegung über das Schiff und habe eine Idee, wie ich lenkend darauf reagiere, damit das Schiff den

gewünschten Kurs, meinen Kurs, fährt. Ich erzeuge also zum großen Teil die Bewegungen des Fahrzeugs selbst und werde nicht fremdgesteuert.

Wer in Skipperverantwortung auf einer Yacht steht, tut daher gut daran, seinen Crewmitgliedern gelegentlich das Ruder zu überlassen. Aus eigener Erfahrung kenne ich nur eine Situation, in der mir am Ruder schlecht wird, nämlich bei von Achtern einlaufendem Schwell, der das Schiff anhebt und schwer kontrollierbar dreht. „Kotzkurs“ heißt das unter Seglern.

Was kann ein Crewmitglied noch tun, um doch aktiv die Schiffsbewegungen zu beeinflussen? Es kann sich bewusst

machen, dass jeder, wirklich jeder an Bord in der Lage ist, das Schiff kontrolliert zu bewegen, auch wenn er nicht am Ruder steht. Wer bewegt wen? Synchronisieren wir uns durch die Bewegungen unseres Körpers mit den Bewegungen des Schiffes, so ist nicht mehr klar, wer wen bewegt.

Laut meiner Befragung vollziehen etliche an Bord Ausgleichsbewegungen, die wirkungslos bleiben. Offenbar ist hier Präzision wichtig. Hinken wir der Schiffsbewegung nur ein Gran hinterher, ist es eben das Schiff, das uns bewegt. Im Selbstversuch ging ich noch einen Schritt weiter: Ich versuchte die Schiffsbewegungen zu verstärken, durch leichte Erhöhung des Muskeltonus. Im Grunde ist das Pacing und Leading. Wir bauen Rapport zu unserem Schiff auf, indem wir die Bewegungen zunächst spiegeln und dann bewusst verstärken.

### Positiv-Trigger für die Beratung

Aus der Pilotstudie lassen sich in Hinblick auf die Prävention von Kinetose folgende Aufgaben der Teamführung ableiten:

- Sicherheit vermitteln, statt Ängste erzeugen
- Positive Erfahrungen stärken, statt Negativerlebnisse zu betonen
- Aktivitäten fördern statt auszu-bremsen
- Gezielt beratend eingreifen, sobald ein Problemkontext aufzutreten droht.

Zu den Auslösern angenehmer Zustände zählen laut der Studie der Geruch von Seeluft, das Geräusch brechender Wellen und auch eine hohe Schiffsgeschwindigkeit. All das kann vom Skipper kreativ genutzt werden. Schafft er es, die Crew auch für das kinästheti-

## Es geht darum, das Flüstern des Windes zu spüren.

sche Erleben der bewegten See zu begeistern, erweist er dem Team einen großen Dienst. Es gilt ein Gefühl zu vermitteln für die Kräfte, die auf das Schiff wirken, und für die Bewegungen, die es ausführt. Dafür bedarf es der bewussten sensorischen Wahrnehmung auf allen Empfangskanälen.

Ein guter Segler zum Beispiel spürt sein Schiff, spürt und hört den Wind, spürt, hört und sieht die Wellen. Er hat es im Gefühl, wenn „der Dampfer gut läuft“. Es geht weniger um fachliche Kenntnisse als vielmehr um die Empfindsamkeit für sich selbst als Teil des Systems Schiff im bewegten Wasser. Es geht darum, das Flüstern des Windes zu spüren. Kann der Skipper dies seiner Crew vermitteln, ist er nicht nur ein guter Schiffsführer, sondern auch ein guter Teamleiter und Coach. ◀◀



#### Zum Autor

**Dr. Constantin Sander**

Business-Coach in Regensburg, Autor des Buches „Change! Bewegung im Kopf“ (BusinessVillage).

[www.mind-steps.de](http://www.mind-steps.de)



# EINE FRAGE ZUR GÜTE

Analyse von Führungsqualität: Es gibt eine gute Alternative zu aufwendigen Fragebögen und Datensammlungen.

VON **NICO ROSE**

In nahezu jeder Umfrage unter Angestellten werden die Führungsleistung durch den direkten Vorgesetzten wie auch die Leitungsebene nachdrücklich beanstandet. Nicht selten taucht dieser Aspekt noch vor der Zufriedenheit mit der Vergütung auf. Die Führungsleistung konkret zu ermitteln ist – ab einer gewissen Unternehmensgröße – eher Regel als Ausnahme, sei es mittels Feedback durch Vorgesetzte oder durch komplexere Vorgehensweisen, wie das 360-Grad-Feedback.

Gleichzeitig stellen viele Akteure fest, dass Analysen in dem Bereich nicht eben leicht von der Hand gehen: Datensammlung, -aufbereitung und -interpre-

tation binden erhebliche Ressourcen in Personalabteilungen und den jeweiligen Funktionsbereichen. Auch ist es vielen Menschen nicht geheuer, bewertet zu werden. Unternehmen, die ich kennenlernte, erfassen die Führungsqualität nicht häufiger als einmal pro Jahr, oft ist der Abstand zwischen den Erhebungen noch größer. Dieses Vorgehen birgt aber Risiken für Betriebsklima und Mitarbeiterzufriedenheit.

## Es geht einfacher

Wer sich beim Lebenspartner nur einmal im Jahr nach der Befindlichkeit erkundet, hat wohl bald keinen mehr. Auch der wichtigste Stakeholder des Unternehmens, der Kunde, darf zu-

meist deutlich häufiger als der Mitarbeiter den Grad seiner Zufriedenheit bekunden. Es wird Zeit, dass nun auch dem „wichtigsten Gut des Unternehmens“ regelmäßig Gehör verschafft wird.

Hierzu unterbreite ich einen Vorschlag, der geeignet ist, lange Fragebogen-Batterien und aufwendige Datensammlungen zu entschlacken – mit der Chance, deutlich häufiger entsprechende Rückmeldungen einzuholen. Im Rahmen einer empirischen Studie über Führungsqualität entdeckte ich, dass *eine einzige* konkrete Frage am Ende des Tages die gleiche Aussagekraft haben kann wie eine deutlich längere multidimensionale Befragung.

Konkret befragte ich im vorvergangenen Jahr rund 600 deutsche Arbeitnehmer online zur Wahrnehmung ihrer direkten Führungskraft. Die Befragten waren im Vergleich zum Bundesdurchschnitt überproportional gebildet. Die meisten verfügten mindestens über einen Bachelor-Abschluss und waren im Management tätig, etwa 40 % selbst als Führungskraft.

### Eine einzige Frage gibt Aufschluss

Zum Einsatz kam ein Instrument, welches mittels 24 Fragen den sogenannten KAARMA-Index der Führungskraft misst. Das Instrument wurde für die Studie neu entwickelt. Es beruht auf Überlegungen von Michael Steger, Professor an der Colorado State University. Der KAARMA-Index erhebt u. a., inwieweit die Führungskraft als authentisch und respektvoll wahrgenommen wird, oder ob sie dem Mitarbeiter genügend Autonomie bei Entscheidungen lässt. Diese Daten wurden mit verschiedenen Zielvariablen verknüpft, z. B. der Jobzufriedenheit, dem Engagement oder der aktuellen Absicht, das Unternehmen zu wechseln.

Zusätzlich stellte ich im Rahmen meiner Untersuchung die folgende Frage: *Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie Ihre Führungskraft einem Freund oder Kollegen weiterempfehlen werden?* Die möglichen Antworten bewegen sich auf einer Skala von 0 – 10, wobei 10 für „äußerst wahrscheinlich“ steht.

Diese Frage hat Methode – und sie hat es in sich. Sie zwingt uns, aus dem Bauch heraus eine gesamthafte Bewertung vorzunehmen. Der Fokus auf Freunde und Kollegen drängt uns außerdem in Richtung einer konservativen Entscheidung. Wer möchte schon Menschen, die man mag, etwas empfehlen, von dem man selbst nicht zu 100 Prozent überzeugt ist? Ergo: Wer hier besonders hohe Werte zugesprochen bekommt, muss einiges richtiggemacht haben, über längere Zeit.

### Analogie zur Kundenzufriedenheit

Die Frage folgt einem Muster, welches zur Messung von Kundenzufriedenheit zu Anfang des Jahrtausends unter dem Begriff *Net Promoter Score* (NPS) popularisiert wurde. Entwickelt wurde die Methode vom ehemaligen Bain-Berater Frederick Reichheld.

Reichheld wies nach, dass Unternehmen, deren Kunden bei der Weiterempfehlungsbereitschaft für ein Unternehmen besonders häufig den Wert 9 oder 10 vergaben (relativ gesehen zu durchschnittlichen und schlechten Bewertungen), ein starkes Marktwachstum verzeichnen konnten. Statt vieler kundenbezogener Performance-Indikatoren nur noch einen einzigen beobachten? Das erschien vielen Managern hochattraktiv. Selbstredend wurde das NPS-System seit seiner Vorstellung eingehend untersucht und auch heftig kritisiert. Dennoch erfreut es sich nach wie vor großer Beliebtheit bei Marketing- und Vertriebsabteilungen.

Der springende Punkt: Ich errechnete für meine Stichprobe den statistischen Zusammenhang (Korrelationskoeffizienten) zwischen der Bereitschaft zur Weiterempfehlung der Führungskraft einerseits und der wahrgenommenen Güte der Führungskraft anhand des 24 Fragen umfassenden KAARMA-Indexes andererseits. Zu meiner eigenen Überraschung (zugegeben!) beläuft sich dieser auf 0.83. Zur Erläuterung: Eine Korrelation kann Werte zwischen -1.0 und +1.0 annehmen. Werte nahe -1.0 bezeichnen einen dezidiert negativen Zusammenhang (je höher ein Wert, desto niedriger der andere). Ein Wert um 0 entspricht dem Umstand, dass es keinen Zusammenhang gibt. Werte nahe 1.0 bedeuten: Die Datenreihen sind unmissverständlich miteinander verknüpft, in positiver Richtung – je höher der eine Wert, desto höher ist auch der andere.

### Hohe Übereinstimmung, doch nicht identisch

Das bedeutet im Klartext: Die singulären Antworten zur Weiterempfehlung

und der aufwendige 24-teilige Index zeigen ein außerordentlich hohes Maß an Übereinstimmung. Anders ausgedrückt: Beide Verfahren erfassen – annähernd – das gleiche Merkmal. Somit kann ich die eine oder die andere Methode nutzen, um ähnlich wertvolle Informationen zu erhalten. Wer möglichst ressourcensparend die Führungsqualität messen möchte, kann auf die Weiterempfehlungsrate zurückgreifen.

Freilich ist die Aussagekraft beider Methoden nicht identisch. Nur, weil man weiß, *dass* eine Führungskraft (nicht) weiterempfohlen wird, versteht man noch nicht im Detail, *warum* dies der Fall ist. Für ein nachhaltiges Management der Führungsqualität ist es demnach opportun, Verfahren zu kombinieren. Die Weiterempfehlungsrate kann in kurzen Abständen erhoben werden, um Handlungsbedarfe frühzeitig zu erkennen – was aufgrund der Schlichtheit problemlos möglich ist. Die bislang eingesetzten umfangreicheren Methoden ergänzen das Vorgehen dann in größeren Abständen, um ein tiefenscharfes Bild zu erhalten.

In Summe kann diese Methoden-Kombination dabei helfen, eines der dringlichsten Ziele der Personalarbeit Herr zu werden: Mitarbeitern jene Art von gelungener Führung angedeihen zu lassen, die sie verdienen. ◀◀

Wir übernehmen diesen Artikel vom Magazin „Personalwirtschaft“ 1/2018 in bearbeiteter Fassung.



#### Zum Autor

##### Dr. Nico Rose

ist Diplom-Psychologe und promovierte in BWL. Hauptberuflich arbeitet er im Vorstandsbereich Personal eines Medienkonzerns, nebenberuflich als Business-Coach.

### LITERATUR

Frederick Reichheld: The one number you need to grow. In: Harvard Business Review, 81(12), 2003.



# IM GEISTE DER MEISTER

Über die Grundbedürfnisse von Menschen, die lernen und sich entwickeln möchten. Eine Begegnung.

VON MICHAEL H. KLEIN

Ich liebe Gedankenexperimente und manchmal bestehen sie darin, zusammenzubringen, was sich nie begegnet ist. Zum Beispiel Bernd Isert und Klaus Grawe. Klaus Grawe (1943–2005) war Psychotherapieforscher, erforschte übergreifende Wirkfaktoren für unterschiedliche Therapie-Schulen und beschrieb in seinem Werk „Neuropsychotherapie“ u.a. vier Grundbedürfnisse des Menschen für ein psychisches Wohlbefinden. Bernd Isert (1951–2017) begründete das Metaforum und

das SommerCamp in Abano Terme, war kreativer Geist im NLP und immer darauf aus, die unterschiedlichsten Methoden miteinander zu verbinden. Er entwickelte die „Integrativen Aufstellungen“ und das „Integrativ-Systemische Coaching“.

Beide waren Meister des Integrativen. Und ich möchte gern aufzeigen, auf welche Weise sich in der Arbeit von Bernd als Coach und Trainer das Wissen über die vier Grundbedürfnisse nach Grawe wiederfindet. Und wie wir heute als Trainer und Coaches diesen Geist in unseren Ausbildungen und Se-

minaren vermitteln können, etwa mit der Fortführung des Metaforums samt seinen SommerCamps und insbesondere der NLP-Master-Ausbildung.

## Verbunden sein

Erstes Grundbedürfnis: Bindung/Beziehung. Grawe meint hiermit das Bedürfnis nach Bezugspersonen und menschlicher Nähe, die Möglichkeit, Beziehung und verlässliche Bindung zu erhalten, zu erfahren und einzugehen. Für Bernd war das SommerCamp in Abano Terme immer ein Ort der

# Für Bernd war das Camp ein Ort der Begegnung.

menschlichen Begegnung. Wir entdecken uns selbst und unsere Träume und Potenziale in der Begegnung mit dem anderen. Wir lernen in Gruppen, probieren Dinge aus und reflektieren unser Sein. Und wir brauchen die Beziehungen, die daraus erwachsen, um uns weiterzuentwickeln.

Deshalb achtete Bernd auch darauf, dass Lehrende und Lernende sich informell austauschen, sei es in den Pausen, abends am Pool oder auf den Camp-Partys. Ausbildung und Seminare fördern Beziehung und Bindung, und zwar durch Kontinuität, Präsenz und gemeinsames Erleben. Sich dem Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz verpflichtet zu fühlen – das war oberste Priorität für Bernd.

Die Art seines Beziehungs-Aufbaus hatte dabei etwas ebenso Spielerisches wie seine Arbeit im Seminar. Das Spiel hatte für ihn eine sehr große Bedeutung. Denn wir spielen, wenn wir uns in der Beziehung sicher fühlen. Dann können wir auch persönliche „Risiken“ eingehen, uns etwa auch schwierigen oder schmerzlichen Themen zuwenden. Und so wird Schwieriges leicht gestaltet.

Ein weiterer Aspekt ist die Wahl der Gefährten. Auf wen im Camp möchte ich mich einlassen? Welche Werte und Kompetenzen sollte jemand mitbringen, von dem oder von der ich lernen möchte? Welche Trainerinnen, welche Trainer können meine Vorbilder, meine Modelle sein? Das ist ein Grund, weshalb in der NLP-Master-Ausbildung im SommerCamp vier sehr

unterschiedliche Persönlichkeiten Teile des Trainings übernehmen werden: Connirae Andreas, NLP-Mitbegründerin, Martina Schmidt-Tanger, die in Deutschland das NLP wesentlich beeinflusst hat, Angela Bachfeld mit großem internationalem Hintergrund und ich selbst, der ich seit 1989 mit Bernd intensiv zusammengearbeitet habe.

## Selbstbestimmt sein

Zweites Grundbedürfnis: Orientierung/Kontrolle/Selbstbestimmung. Jeder Mensch wünscht sich ein Minimum an Orientierung und an Möglichkeiten, selbstbestimmt sein Leben zu steuern.

Als Coach ließ sich Bernd vom Coachee im Prozess leiten. Das war seine Grundhaltung, und was Teilnehmer seiner Seminare zuweilen frustrierte, war fehlende Orientierung. Hinter Bernds Haltung standen jedoch Zuversicht und Vertrauen, dass die Menschen alles haben, um gut lernen zu können: „Du wirst deinen eigenen Weg finden und du darfst experimentieren und spielen.“ In seinen Augen gab es keine „Fehler“, sondern lediglich kleinere oder auch mal größere Umwege, um ans Ziel zu kommen. In einem solchen Klima konnten selbst

Bauchlandungen mit Genuss zelebriert werden. Bernd zeigte auch als Modell, dass er nicht alles unter Kontrolle hatte und auch gar nicht haben musste. Bernd legte Wert darauf, dass jeder und jede in der Ausbildung den eigenen Lernprozess selbstbestimmt und eigenverantwortlich steuert. Deshalb widersetze er sich jeglichen Bestrebungen, NLP-Curricula immer mehr zu reglementieren. Trainerinnen und Trainer sollten inhaltlich Orientierung geben, doch die Teilnehmenden sollten ihren eigenen Lern-Weg finden und verfolgen.

## Gemeinsam lachen

Drittes Grundbedürfnis: Lust/Unlustvermeidung. Das Bestreben, erfreuliche, lustvolle Erfahrungen herbeizuführen und schmerzhaft, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden, spielt in Coaching, Therapie und Training eine große Rolle. Dies bedeutete für Bernd, bei aller Lösungsorientierung („Die Lösung lauert überall“) durchaus auch, schmerzhaften und belastenden Situationen in der Ausbildung oder im Coaching Raum zu geben.

Er nutzte zwei entscheidende Elemente dabei. Einmal seinen Humor: Gemeinsames Lachen löste so manche Blockade und brachte die Klienten wieder in Kontakt mit ihren Potenzialen und Ressourcen. Dazu gehört auch das spielerische Element in der Arbeit mit Playmobil-Figuren: Auch Erwachsene spielen gerne und das Spiel als Möglichkeitsraum bringt Leichtigkeit und gute Ergebnisse. Zum anderen: Bernds lustvolle Begeisterung für das hochkomplexe psychische Innenleben seiner Kundschaft und seines Publikums. Lustvoll eröffnete und begleitete er Abenteuerreisen durch den Dschungel der Psyche – mit all ihren Höhen und Tiefen. ▶



Foto: Hilário Seara

Frohgestimmte Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Abano Terme.

# Stolz und die Freude an der eigenen Arbeit waren allen deutlich anzusehen. So wächst Selbstwert.

### Beim Lernen erstarben

Viertes Grundbedürfnis: Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz. Dies meint das Bedürfnis sich selbst kompetent, wertvoll und geliebt zu fühlen. Ein Bedürfnis, das sich ab dem zweiten Lebensjahr entwickelt und natürlich sehr viel mit unserem Selbstvertrauen zu tun hat. Wie kann ein Training oder Seminar den Selbstwert der Teilnehmenden (und nicht in erster Linie des Trainers) stärken?

Zum einen dadurch, dass die Teilnehmenden sehr schnell wahrnehmen, wie ihre Kompetenzen wachsen und wie sie dies entsprechend von ihrem Umfeld gespiegelt bekommen. Dazu zählt in Coaching und Therapie auch die Kunst, sprachlich jemanden so zu begleiten, dass sich seine Wahl- und Handlungsmöglichkeiten weiter mehreren. Bernd war ein wahrer Sprachartist, indem er die inneren Prozesse mit einem kunstvoll gewebten sprachlichen Teppich unterlegte, mit überraschenden Wendungen.

Coaching und Therapie, wie auch die Gestaltung von Seminaren, ist Kunst und Handwerk zugleich. Zum Handwerk zählen Techniken, Formate, sprachliche Fähigkeiten und eine von Mitgefühl und Interesse geprägte innere Haltung. Zur Kunst zählen für mich Beharrlichkeit und der kreativ-spielerisch-elegante Umgang mit den Elementen des handwerklichen Aspektes. Eine Ausbildung, die Frauen und Männer nicht in ihrem Selbstwert stärkt, wäre für Bernd ein Flop gewesen.

In einer NLP-Master-Ausbildung im SommerCamp, bei der ich gemeinsam mit Bernd trainieren durfte, erhielten die angehenden Master die Aufgabe, eine der im Camp anwesenden Trainerpersönlichkeiten zu modellieren. Eines der Modelle war Stephen Gilligan, die Master-Eleven besuchten zwei Tage sein Seminar und interviewten ihn lange und brüteten nächtelang über ihren Erkenntnissen, um sie am vorletzten Tag zu präsentieren. Stolz und die Freude an der eigenen Arbeit

waren allen deutlich anzusehen. So wächst Selbstwert.

### Ort der Begegnung und des Integrativen

Das Metaforum besteht weiter als ein Begegnungsort des Integrativen. Das SommerCamp 2018 ist das erste Camp, das von der neuen Trägerschaft (Gunther Fürstberger, Gunther Schmidt, Oliver Martin, Julia Andersch, Philip Streit und Jörg Homeyer) entwickelt und umgesetzt wird. Im Geiste Bernd Iserts führen diese Kollegen Bewährtes fort und setzen gleichzeitig neue Impulse für neue Verbindungen und Trends.

Wir werden 2018 wieder eine NLP-Master-Ausbildung (DVNLP) anbieten, und die hier genannten Grundprinzipien von Bernd Isert und Klaus Grawe dienen als roter Faden. Unser Anspruch ist, den Teilnehmenden Inspiration und Impulsgeber zu sein, indem wir nutzen und weiterentwickeln werden, was beide, Klaus Grawe und Bernd Isert, uns geschenkt haben. Zum ersten Mal wird auch Connirae Andreas dabei sein, Entwicklerin des „Core Transformation Process“ und des „Wholeness Process“. ◀◀

### Über das Metaforum SommerCamp

Das SommerCamp ist in mehr als 30 Jahren zu einem Ort gemeinsamen Lernens geworden, an dem während drei Wochen Menschen aus verschiedenen Disziplinen zusammenkommen. Unter der Klammer eines ganzheitlichen und systemischen Menschenbildes finden über 40 Seminare und Lehrgänge unterschiedlicher Schulen und zu breiten Anwendungsfeldern wie Coaching, Therapie, Wirtschaft, Gesundheit sowie Spiritualität und Körperarbeit statt.

Die neue Trägerschaft mit Gunther Fürstberger, Gunther Schmidt, Oliver Martin, Julia Andersch, Philip Streit und Jörg Homeyer fühlt sich der Vision Bernd Iserts, Gründer des SommerCamps, verpflichtet. Weit über 12.000 Menschen erlebten bisher diese Camps. [www.metaforum.com](http://www.metaforum.com)



#### Zum Autor

**Michael H. Klein**

Diplom-Pädagoge,  
NLP-Lehrtrainer und  
-Lehrcoach, Systemischer  
Supervisor, NLP Institut  
in Frankfurt.

[www.mk-forum.com](http://www.mk-forum.com)

[www.metaforum.com](http://www.metaforum.com)





Einladung zum Mitmachen: CoachCamp Köln 2018.

Foto: Tanja Deuß, Knusperfarben Fotografie, Düsseldorf.

## MARKT UND MENSCHEN

zutrauert“, wie Kempkes formuliert, sollte an einen Therapeuten verwiesen werden.

### Sichtbar werden

Stimm- und Videocoach Jasmin Assen zeigte in ihrer Session, wie Coaches durch Videos ihr Marketing sinnvoll unterstützen können. „Es geht nicht darum, ob ihr Videos dreht, sondern wie ihr das anstellt“, bringt sie die Sache auf den Punkt. Denn eines stehe fest: Wer in den Suchmaschinen weit oben gelistet werden will, kommt um das Thema Video nicht mehr herum. Während ihrer Session gab Jasmin Assen ihrem Publikum ein paar handfeste Tipps.

Erstens: Konzentriert euch auf zwei Kanäle. Zum Beispiel einen eigenen YouTube-Kanal für längere Videos, aus denen sich Inhalte für Kurzversionen von Facebook-Videos generieren lassen. Als Faustregel für den Umfang der Videos gilt: mindestens sieben bis fünfzehn Minuten für YouTube, maximal zwei Minuten für Facebook.

Zweitens: Jedes Video sollte einen Verweis auf die eigene Homepage und die Kontaktdaten enthalten. Schließlich möchten Interessenten den Coach auch finden.

Drittens: Inhaltlich ist für die User weniger spannend, welche Ausbildung der Coach hat, noch welche Methoden er nutzt. Spannend sind Geschichten, die den Coach als Person nahbar machen. Das heißt, persönlich zu werden, ohne „privat“ zu sein. Um herauszufinden, was Zuschauer wünschen, kann man sie einfach fragen. Jasmin Assen empfiehlt dazu in den sozialen Netzwerken eine Umfrage starten. Ihr Credo: „Alles, was für den Coach selbstverständlich ist, ist für den Klienten noch ein Learning!“

Die gute Nachricht: Wer Videos dreht, braucht keine aufwändige Technik. Das Smartphone, ein einfaches Ansteckmikro und gutes Licht – alles in allem eine Investition von unter hundert Euro – reichen aus!

Das nächste CoachCamp Köln findet am 1. und 2. Februar 2019 statt. ◀◀

Maria Fabnemann

# TRAUT EUCH, COACHES!

Zum zweiten Mal: CoachCamp Köln 2018.

**A**nfang Februar ging das CoachCamp Köln in die zweite Runde. Zwei Tage lang drehte sich für die Teilnehmenden alles ums Lernen, den professionellen Austausch und Netzwerken. Zwei Themen seien aus der Vielfalt herausgegriffen: Tod und Trauer im Coaching und Videomarketing. Sich damit professionell zu befassen, dazu gab es viel Ermutigung.

### Auf das Leben zutrauern

Nachdenklich wurde es in der gemeinsamen Session von Christine Kempkes und Juli Scheld zum „Umgang mit Tod und Trauer im Coaching“. Juli Schelds Schwerpunkt ist die Arbeit mit Blockaden und Christine Kempkes ist Coach und Trauerbegleiterin. Eine typische Situation: Der Klient kämpft mit sich, er möchte ein Ziel erreichen, doch irgendetwas blockiert ihn. Nach Juli Schelds Erfahrung steckt „ganz

häufig ein Trauerthema hinter einer Blockade“. Zu Christine Kempkes kommen die Menschen hingegen meist gezielt mit ihrer Trauer. Und gar nicht so selten stößt sie bei der Bearbeitung auf „ganz normale“ Coachingthemen. Trauer, betonten beide, steht keineswegs immer im Zusammenhang mit Tod. Jeglicher Verlust (privat, beruflich, gesundheitlich) kann Trauer hervorrufen und Betroffene lähmen.

Die Referentinnen ermutigten ihre KollegInnen, solche Trauer im Coaching zu beachten und zu bearbeiten. Ihre Erfahrung: „Der gesamte Coachingprozess gewinnt, wenn diese Themen in den Vordergrund treten dürfen.“ Es geht nicht darum, die Trauer „wegzumachen“, ganz im Gegenteil, es gehe darum, sie in das Leben zu integrieren. Genau das erlebten viele Trauernde als große Erleichterung. Sobald ein Klient allerdings nicht mehr „auf das Leben



# DIGITAL LERNEN FÜR DIE REALE WELT

Neue Lernarchitekturen individualisieren die Weiterbildung und werden auch das Coaching verändern.

VON **KLAUS KISSEL**  
UND **UWE REUSCHE**

Seit 25, 30 Jahren beschäftigen sich mit Lernkonzepten des „Blended Learning“ vor allem solche Unternehmen, in denen große Gruppen von Mitarbeitern weitgehend identische Tätigkeiten verrichten und die regelmäßig große Mitarbeitergruppen zu schulen haben. Die großen Finanzdienstleister und Krankenkassen beispielsweise haben zumindest in der Vergangenheit nicht nur oft Tausende von Sachbearbeitern in ihrer

Verwaltung beschäftigt, sondern auch Heerscharen von Verkäufern und Kundenbetreuern und Akquisiteuren im Innen- und Außendienst. Sie erhofften sich von den Blended-Learning-Konzepten vor allem eine Ersparnis von (Arbeits-)Zeit und Geld. Die allgemeine Vorstellung war: Mit computergestützten Lernprogrammen lassen sich zwar kognitive Lerninhalte vermitteln, für Einstellungs- und Verhaltensänderungen sowie zum Einüben des gewünschten Verhaltens braucht es jedoch die Begegnung von Mensch zu Mensch.

Eine entsprechend große Rolle spielten Präsenz-Seminare und -Trainings in den Blended-Learning-Konzepten, obwohl viele Unternehmen versuchten, den Mangel an zwischenmenschlicher Kommunikation beim computergestützten Lernen mit Chatrooms, Tele-Tutoren und vereinzelt sogar eigenen Business-TV-Sendern auszugleichen.

## Weiterbildung individualisiert

Etwa um die Jahrhundertwende, als in den Betrieben PCs allgegenwärtig

# Mobile Endgeräte sind Begleiter in Beruf und Alltag.

waren, gewann neben der Einsparung von Zeit und Geld ein weiteres Motiv an Bedeutung, sich mit den Themen „computergestütztes Lernen“ und „Blended Learning“ zu befassen. Zu diesem Zeitpunkt erkannten viele Unternehmen: Da aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung einfache Tätigkeiten mehr und mehr entfallen, werden die Aufgaben der Mitarbeiter herausfordernder und komplexer. Deshalb und aufgrund der stärker praktizierten Team- und Projektarbeit unterscheiden sich vor allem höher qualifizierte Mitarbeiter in ihrem Lernbedarf mitunter so stark, dass top-down-organisierte und zentral geplante Entwicklungsmaßnahmen dem nur noch bedingt gerecht wurden.

Wie könnte eine Lernarchitektur gestaltet sein, die dem Bedarf entspricht und andererseits eine individuelle Förderung der Mitarbeiter ermöglicht und ihnen die Chance eröffnet, bedarfsorientiert zu lernen? In der Folge begannen die Unternehmen, Lernprogramme zu entwickeln, auf die ihre Mitarbeiter mit ihrem spezifischen und individuellen Bedarf von ihren Rechnern aus jederzeit Zugriff hatten – angefangen bei den Themen Führung und Verkauf bis hin zu Selbst- und Stressmanagement. Diese Programme vermittelten den Mitarbeitern einerseits die jeweils relevanten kognitiven Lerninhalte und andererseits sicherten sie, etwa nach Präsenztrainings, den Transfer in den Arbeitsalltag.

Parallel dazu begannen in den Unternehmen die Coachings zu boomen. Wenn es darum geht, einschränkende Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu überwinden, benötigen die meisten Menschen weiterhin eine persönliche Unterstützung. Und beim Versuch neu erlernte Muster im Arbeitsalltag zu integrieren, treten oft Unsicherheiten auf. Eine individuelle unterstützende Begleitung ist da sinnvoll. Fortan umfassten die meisten Blended-Learning-Konzepte auch Coaching-Elemente, und zwar in der Regel Präsenz-Coachings. Coach und Coachee trafen sich dazu persönlich.

## Technik für „Digital natives“

Die „digitale Transformation der Unternehmen“ bringt jedoch auch ein Überdenken dieser Personalentwicklungskonzepte in den Unternehmen mit sich – aus vielerlei Gründen. Anders als vor 10, 15 Jahren sind heute die meisten Mitarbeiter der Unternehmen (beziehungsweise zumindest das Gros der Hauptzielgruppen der Personalentwicklung) bereits „Digital natives“: Sie wuchsen mit dem Computer auf und sind es aus Schulzeit (und Studium) auch gewohnt, mit ihm zu lernen.

Zudem haben sich die mobilen Endgeräte vom Laptop übers Tablet bis hin zum Smartphone beruflich und privat zu einem Alltagsbegleiter entwickelt. Junge Mitarbeiter sind es heute gewohnt, sich mit diesen Medien nicht nur zu informieren und mit ihnen zu kommunizieren, sondern auch ihre Aufgaben und ihre Zusammenarbeit zu planen. Im Privatbereich nutzen sie Apps ganz selbstverständlich zum Sprachenlernen, für das Sporttreiben und eine gesunde Ernährung.

Auf sie wirkt es geradezu anachronistisch, wenn sie im Bereich der betrieblichen Weiterbildung und Personalentwicklung auf diese Hilfsmittel verzichten sollen. „Bei unserer Projektarbeit nutzen wir sie doch auch.“ Dies gilt insbesondere dann, wenn sie, wie viele junge Leistungsträger in den Betrieben, herausfordernde Jobs haben und in betriebliche, oft standort- und zuweilen sogar länderübergreifende Netzwerke eingebunden sind. Erfahrungsgemäß fällt es ihnen oft schwer, sich heute für ein mehrstündiges Coaching in drei, vier Wochen zu verabreden. Oder zu sagen: In zwei, drei Monaten habe ich Zeit für die Teilnahme an einem Seminar, das 200 Kilometer entfernt

von meinem Wohn- bzw. Arbeitsort stattfindet.

Und wird diesen Mitarbeitern zum Beispiel vom Personalbereich die Teilnahme an einem zweitägigen Seminar angeordnet, dann sehen sie darin eine lästige Zusatzaufgabe und weniger eine Chance, sich zu entwickeln. Entsprechend gering ist ihre Lernmotivation. In den Kaffeepausen hängen sie sofort in einer Ecke an ihrem Handy, um mit Kollegen dringliche Dinge zu besprechen, und in längeren Pausen erledigen sie an ihren Laptops wichtige Aufgaben. Entsprechend wenig nachhaltig wirkt die Weiterbildung.

## Microlearnings vs. En-bloc-Lernen

Deshalb wollen Unternehmen die betriebliche Weiterbildung nicht nur mit der modernen Informations- und Kommunikationstechnik, sondern auch bedürfnisgerechter als bisher gestalten. Weitgehender Konsens ist: Auch künftig wird, wenn das Lern- oder Entwicklungsziel eine Einstellungsänderung voraussetzt, eine persönliche Beziehung zwischen dem „Lerner“ und seinem Begleiter – Trainer, Mentor oder Coach – unerlässlich sein.

Bei allen hierauf aufbauenden Prozessen stellt sich jedoch auch die Frage, inwieweit hierfür auch elektronische Medien als Hilfsmittel genutzt werden können. Unternehmen werden künftig gewiss verstärkt auf Webinare statt Präsenz-Seminare setzen. Und zwar nicht nur, weil Reisezeiten und -kosten entfallen, sondern auch weil sich damit Designs wie „vier Module à 2 Stunden“ statt „einmal ein ganzer Tag“ realisieren lassen. Und auch beim Coachen ihrer Mitarbeiter werden sie verstärkt auf Kanäle wie Telefon und Skype oder WhatsApp setzen – auch weil sich damit kurzfristiger planen lässt. ▶

# In virtuellen Lernlandschaften wird der adäquate Umgang mit Menschen trainiert.

Beim Trainieren der Verhaltenssicherheit, die die Mitarbeiter im Arbeitsalltag brauchen, werden Unternehmen verstärkt auf solche Apps setzen können, die ihre Mitarbeiter im Privatbereich heute schon nutzen. Die Erfahrung zeigt, dass dies geeignete Tools sind, um mit sogenannten „Micro-Learnings“ wie Transferfragen und -aufgaben sowie Kurz-Videos und -Audios das Gelernte einzuüben und zu vertiefen. Mit den vielen Möglichkeiten, die die moderne Informations- und Kommunikationstechnik bietet, lassen sich heute bereits völlig neue Blended-Learning-Konzepte schmieden, die nicht nur dem Bedarf der Unternehmen, sondern auch den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechen. Das wirkt sich auch positiv auf deren Lernmotivation aus.

### Augmented reality für Verhaltenstraining

Die Möglichkeiten werden in den nächsten Jahren weiter steigen, wenn die virtuelle Realität beziehungsweise „augmented reality“ (deutsch: erweiterte Realität) in die computer- und netzgestützten Lernprogramme Einzug hält. Damit wird es möglich sein, virtuelle Lernlandschaften zu schaffen, in denen die Teilnehmer nicht nur – wie heute bereits üblich – das Bedienen von Maschinen, sondern auch den adäquaten Umgang mit Menschen, seien dies Kunden oder Mitarbeiter, trainieren. In der Welt der elektronischen Unterhaltungsspiele ist diese Zukunft heute bereits teilweise Gegenwart. Also sollten sich zumindest die Profis in Sachen Weiterbildung und Personalentwicklung mit ihr befassen – denn die digitale Transformation der Unternehmen

macht auch vor betrieblicher Weiterbildung und Personalentwicklung nicht halt. ◀◀




#### Zu den Autoren

**Klaus Kissel und Uwe Reusche**

sind die Geschäftsführer des ifsm Institut für Sales & Managementberatung, Urbar bei Koblenz. Es unterstützt Unternehmen u. a. in modernen Lernarchitekturen für das digitale Zeitalter.

[www.ifsm-online.com](http://www.ifsm-online.com)

A close-up of a silver mesh microphone on a black stand, positioned in the lower-left foreground. The background is a soft-focus bokeh of pink and orange lights, with a prominent yellow-orange flower-like light pattern in the center. The overall mood is warm and artistic.

Wann hast du  
das letzte Mal  
etwas Neues gewagt  
und dich selbst  
überrascht?

# NUN IST ES GENUG!

Big Five der  
Persönlichkeits-  
anteile.

## VON BIRGIT BADER

In der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen – dem inneren Team – gibt es besonders wichtige Anteile, die immer wieder auftauchen, auch in der Literatur. Aus meiner Praxis als Psychotherapeutin und auch als Coach kann ich dies bestätigen.

Im Coaching begegnen mir immer wieder innere Kritiker, innere Antriebe – oder wie diese „Motivatoren“ auch heißen mögen. Sie wandeln ihre Gestalt, erscheinen mal strenger, mal weniger streng und können sogar stark blockierend oder auch vernichtend wirken.

In der Psychotherapie, besonders in der Arbeit mit traumatischen Beziehungserinnerungen, finden sich häufig Täterintrojekte. Da gibt es die strengen Eltern, die als rigides Über-Ich jeden vitalen Impuls eindämmen und abfällig bewerten. Oder andere, destruktiv wirkende „Ego States“, die sogar zu selbstschädigendem Verhalten führen können, wie Ritzen, Drogen- und Alkoholkonsum, exzessiver Ernährung. Diese arbeiten als innere „Beschützer“ eng mit dem Täterintrojekt zusammen, indem sie dem Menschen helfen, den Schmerz zu betäuben, der durch die vernichtenden Botschaften des Täterintrojektes („Du bist eine Schlampe“, denkt z. B. eine meiner Patientinnen) beim Menschen entsteht.

## Wie wir zum Kind werden

Beide, Täterintrojekt und innerer Kritiker, treten auf den Plan, wenn ein Persönlichkeitsteil immer wieder regrediert (in seinem Verhalten in frühe kindliche Entwicklungsstufen zurück-

fällt), zuweilen sogar dauerhaft regrediert bleibt. Und sie zeigen sich, wenn bestimmte Themen getriggert werden, als das innere Kind. Da der innere Kritiker sich in der Regel auditiv äußert („Du warst auch schon mal besser!“, „Das Bessere ist der Feind des Guten!“, „Stell dich nicht so an!“ etc.), ist eine schnelle Intervention angebracht. Ich fordere dann den Coachee oder die Patientin auf, mit dem Finger in die Richtung zu zeigen, aus der dieser Satz kommt. In der Regel kommt er von schräg oben.

Allein diese Perspektive führt oft schon zur einer Erkenntnis. „Da war ich wohl Kind“, kam z. B. ganz spontan von einer Patientin, sie schien selbst verblüfft über ihre intuitive Wahrnehmung. Wir wurden dann auch schnell fündig, aus welcher Zeit der Glaubenssatz kam, hatten also den inneren Kritiker (ihren Vater) „enttarnt“. Jetzt mussten wir noch ergänzen, welche destruktiven Verhaltensweisen die Patientin entwickelt hatte, um diese innere Stimme zu übertönen (was ja nicht gelang), bzw. zu erkunden, wofür ihr Perfektionismus, den sie in der Folge entwickelte, heute noch „gut“ sein könnte. „Zu nichts“, meinte sie dann nach einigem Überlegen. Ihr Vater wäre sicher nie zufriedenzustellen gewesen, und davon habe sie nun genug. Sie wolle jetzt ihre eigenen Maßstäbe entwickeln – was noch ein ganzes Stück Arbeit bedeutete.

Dazu gesellen sich noch zwei weitere wichtige Persönlichkeitsanteile: der innere Beobachter (hilft zur Distanzierung und beim Perspektivwechsel) und der innere Schatzmeister (findet Ressourcen). Und die müssen oft erst noch erarbeitet werden. ▶

# Es gibt ja immer etwas zu verlieren, wenn wir ein Verhalten ändern möchten.

### Arbeit mit den Big Five

Lassen Sie uns also sortieren: Ein sehr wichtiger Persönlichkeitsanteil, von dem oft die unbewältigten, manchmal unbewussten Konflikte ausgehen, ist das *innere Kind*, manchmal ist es das *innere Opfer*. Es wird meist assoziiert mit dem ängstlichen oder traurigen inneren Kind, dessen innigste Sehnsüchte unerfüllt blieben, das Angst hat zu versagen, sich als ungenügend empfindet. Manchmal begegnet es uns auch assoziiert mit dem rebellischen inneren Kind, das sich Autoritäten, Regeln und Normen widersetzt, und sehr selten mit dem freien inneren Kind, das spontan, kreativ und unbefangen seine Welt erobert.

Dann kommt der *innere Beschützer* oder *Protektor*, wie ich ihn (nach Jochen Peichl) nenne, der, als „dunkle Seite des inneren Kindes“, so bezeichnet es Stephen Wolinsky treffend, in Therapie und Coaching oft vergessen wird. Es ist jener Teil des inneren Kindes, der den Erwachsenen in uns lahmlegt, wie dies bei Dissoziationen, Problemtrancen, Spaltung, Idealisierung, Vermeidungsverhalten etc. geschieht – also im weitesten Sinne bei den sogenannten Abwehrmechanismen. Der innere Beschützer sorgt dann in entscheidenden Situationen dafür, dass das schutzlose innere Kind nicht zu viel Schmerz ertragen muss, und er sorgt z.B. mit Dissoziationen für Schmerzunempfindlichkeit.

Beide – das innere Kind und der innere Beschützer – sind aber ohne einen dritten Persönlichkeitsanteil nicht zu denken: den *inneren Kritiker* bzw. das *Täterintrojekt*, das bisweilen das innere Kind zum inneren Opfer macht.

Sie stehen daher im Zentrum des problematischen Geschehens. Erst wenn in der Therapie bzw. im Coaching dieses Trio in seinem Zusammenspiel „steht“ (ich arbeite dazu gerne mit Stühlen) und begriffen wurde, können die beiden anderen der Big Five auf der Spielfläche erscheinen.

Den ersten Schritt in Richtung Ausweg und Lösung bietet der *innere Beobachter*. Er hilft über das Wahrnehmen und Bewusstmachen das Muster zu erkennen, das dem inneren Kritiker immer wieder Macht über das innere Kind verleiht, sodass der Erwachsene vergisst, dass er im Hier und Jetzt lebt und längst Ressourcen erworben hat, die ihm in der problematischen Situation helfen können.

So sagte jene Patientin aus meinen Beispielen, als sie auf dem Beobachterstuhl saß: „Was für ne Scheiße!“ Auf meine Frage, ob sie das ändern wolle, sagte sie zwar ja. Aber sofort: „Wie denn?“

### Der Fünfte im Bunde

Dazu wurde es notwendig, sich über den Nutzen des inneren Zusammenspiels von innerem Kritiker, Kind und Beschützer zu verständigen. Es gibt ja immer etwas zu verlieren, wenn wir ein Verhalten ändern möchten. Deshalb wirken die Veränderungen häufig z.B. bis in die Beziehungen zu anderen Menschen hinein, die durchaus von der Regression profitierten und weniger erfreut darüber sind, wenn „Mausi“ plötzlich „zickig“ wird und ihre heutigen Fähigkeiten nutzt, z.B. nein zu sagen. Bei Frauen – so stelle ich es immer wieder fest – ein ganz häufiges Thema. Wenn die Patientin spürt, dass der Gewinn einer Änderung größer ist als der

Verlust, kann ein weiterer wichtiger Persönlichkeitsanteil ins Spiel kommen: der *innere Schatzmeister*. Er ist derjenige Persönlichkeitsanteil, der über all die Ressourcen und Lösungsideen verfügt, die die Person in ihrem Leben schon erworben hat, und der helfen kann, jene Ressourcen, die noch fehlen, zu erwerben.

Meine Empfehlung lautet, öfter einmal mit den Big Five zu arbeiten. Erstens bringt der Prozess in der Regel wichtige Erkenntnisse, zweitens helfen visuell-kinästhetische Erfahrungen, das Thema auch anders wahrzunehmen und allein dadurch schon wichtige Erkenntnisse zu erzielen. Und drittens macht es großen Spaß!

Außerdem empfehle ich, den Prozess fließen zu lassen. Bei manchen Coachees oder Patienten laufen die Prozesse schneller (je nachdem, wie sie gewohnt sind zu mentalisieren), andere dagegen benötigen viel Zeit und müssen mehrere Durchgänge erproben, bevor sie zu wirklichen Erkenntnissen kommen, die auch emotional verankert sind. Das erfordert dann Geduld und gute Beobachtungsgabe sowie Intuition beim Psychotherapeuten bzw. Coach.

### Die Schritte und passende Fragen

1. **Das innere Kind.** Ich bitte meinen Klienten, ein Thema zu wählen, bei dem sein inneres Kind aktiv ist. Welches sind die zentralen Gefühle, wichtigsten Gedanken und Verhaltensweisen des inneren Kindes? *Was lässt dich regredieren und deine Kompetenzen vergessen?*



- Was bringt dich in Problemtransparenzen?  
Was lässt dich in die Vergangenheit und aus der Gegenwart fallen?  
Finde Triggersituationen dazu.*
2. **Der innere Kritiker, innere Antreiber oder das Täterintrojekt.** Auf welchen dieser drei hat das innere Kind reagiert?  
*Was ruft den inneren Kritiker auf den Plan?  
Welchen Namen hat er für dich: innerer Antreiber, Zensor, Richter usw.?  
Welche Botschaften hat er für das innere Kind in dir?  
Ordne diese den gefundenen Triggersituationen zu.*
3. **Der innere Protektor.** Auf welche Weise schützt er das innere Kind?  
*In welchen Situationen erscheint er?  
Welche Symptome produziert er?  
Welchen Sinn macht es?  
Wie schützt er das innere Kind?  
Was bedeutet die Arbeit des inneren Beschützers für den Erwachsenen in dir?  
Ordne dies ebenfalls den gefundenen Triggersituationen zu.*
4. **Der innere Beobachter.** Was stellt er fest?  
*Woran merkst du, dass er da ist?  
Wie macht er seinen Job?  
Was hilft dir, ihn geschehen zu lassen?  
Was macht er mit deinen Beobachtungen – kann er die stehen lassen oder arbeitet er mit dem inneren Kritiker zusammen? Wenn ja, bitte den inneren Kritiker, den Beobachter seinen Job machen zu lassen!  
In welchen Situationen ist der innere Beobachter richtig gut in Form?  
Da der innere Beobachter eine Metakompetenz ist, notiere einfach alles, was dir zum inneren Beobachter und dessen Aktivitäten einfällt.*
5. **Der innere Schatzmeister.** Welche Ressourcen kann er anbieten?  
*Welche Ressourcen hat er in seinem Portfolio?  
Welche davon würde er dir in der aktuellen Situation zur Problemlösung anbieten?  
Welche Ressourcen fehlen aus seiner Sicht noch? Und wie könntest du sie bekommen?  
Da der innere Schatzmeister seine Angebote für jede Situation parat*

*hat, notiere einfach alles, was dir in der aktuellen Situation helfen könnte, wieder in deine erwachsene Gegenwart zu kommen.*

In der Arbeit mit den Big Five hilft die Arbeit mit Stühlen, die unterschiedlichen Positionen zu klären und den inneren Dialog mit den verschiedenen Persönlichkeitsteilen in Gang zu bringen. Wir beginnen mit dem inneren Kind oder dem inneren Kritiker und ergänzen die anderen Positionen. Ich gebe zwischendurch Impulse, auch damit Klienten flexibel in der Interaktion bleiben, z. B. immer wieder die Metaposition einnehmen und die Interaktion auf sich wirken lassen.

Ich frage immer wieder nach. Welche Veränderungen ergeben sich durch diesen Prozess? Was ist neu oder deutlicher geworden? Am Ende eines jeden Prozesses werden die Gedanken dazu notiert, damit sie später zur Problemlösung zur Verfügung stehen.

Es geht darum, die Ressourcen des inneren Schatzmeisters zu nutzen, um den inneren Kritiker zu entmachten, und dabei auch zu überlegen, welche anderen Persönlichkeitsteile mit einbezogen werden können. ◀◀



Blick in meinen Praxisraum. Gelber Stuhl: innerer Beschützer. Weißer Stuhl daneben: inneres Kind. Weißer Stuhl dahinter: innerer Kritiker. Roter Stuhl: innerer Beobachter. Grüner Stuhl: innerer Schatzmeister. Der schwarze Stuhl wurde zur Metaposition mit herangezogen.



**Zum Autor**

**Birgit Bader**

Traumatherapeutin und  
NLPt-Lehrtherapeutin  
in Hamburg.

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



# FREIHEIT IN VERBUNDENHEIT

Das ist das Ziel.  
Und wie gelangen  
wir dorthin?  
Ein Modell  
zur Entwicklung  
von Autonomie.



VON **BEN ROELVINK**  
UND **LEEN QUIST**





**A**utonomie zu erreichen ist ein entscheidendes Element in der menschlichen Entwicklung. Unsere Frage lautet, wie sich in der Coachingpraxis ein autonomieunterstützendes Klima herstellen lässt. Sowohl für den Coachee als auch für den Coach. Wie bemerkt der Coach, in welcher Phase der Entwicklung der Coachee, und auch er selbst als Coach, sich befindet? Wir möchten für die Reflexion ein Modell vorstellen. Autonomie persönlich wahrzunehmen und zu bewahren, das geht nicht widerstandslos. Autonomie bedeutet ja nicht nur, selbst zu bestimmen, sondern auch Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Verhalten zu übernehmen. Wir reden hier von einer geistigen Freiheit, diese Verantwortung zu übernehmen. Als Autonomie bezeichnen wir also einen Zustand der geistigen Unabhängigkeit, der wesentlich für eine persönliche Entwicklung ist, um die es in der Coachingpraxis ja geht.

**So starten wir:  
abhängig und gegenabhängig**

Um dies transparent und anwendbar zu machen, verwenden wir unser Reflexionsmodell. Es bietet die Möglichkeit zu erkennen, aus welcher der vier Phasen heraus Coach und Coachee in einer konkreten Situation agieren. Ziel ist die Entwicklung von „weg von Abhängigkeit“ zur Unabhängigkeit im Verhalten (oder, wie wir es bezeichnen, „hin zu gegenseitiger Abhängigkeit“). Das Modell bietet Anhaltspunkte,

dies zu unterstützen. Es ist nicht linear und fordert seine Anwender damit auch heraus. Die Phasen können sich wiederholen, „Rückfälle“ in frühere Stadien sind erfahrungsgemäß unvermeidlich. Und selbst im Ziel bleibt es harte Arbeit, unabhängig bzw. „gegenseitig abhängig“ zu sein. In der Phase der **Abhängigkeit** erliegen Menschen Suggestionen anderer. Sie glauben, dass Freunde, Familie oder ihr Chef etwas von ihnen erwarten, und handeln entsprechend. Unkritisch spielen sie mit. In der Regel liegt diesem Verhalten Angst zugrunde. Angst vor den Urteilen der Umgebung, Angst, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Solche Überzeugungen beeinträchtigen die Autonomie. Wir sind in dieser Phase wenig geneigt, unser Potenzial an Ideen, Qualitäten und Talenten zu erkennen und umzusetzen. Diese Abhängigkeit führt zur Anpassung. Dieses Muster zu durchbrechen kann schmerzhaft sein und hat Konsequenzen in Form etwa von Konflikten mit dem Umfeld oder eigenen inneren

Konflikten, wenn z.B. aufgestaute oder unterdrückte Gefühle ausbrechen. Die Phase der **Gegenabhängigkeit** gleicht der der Abhängigkeit. Beide Phasen bestimmt ein reaktives Verhalten. Auch in Gegenabhängigkeit handeln wir nicht wirklich bewusst, sondern werden von unseren Emotionen, wie Irritation und Ärger, oder von Kränkung bestimmt, ohne dafür Verantwortung zu übernehmen. Wir zeigen damit, dass wir nicht abhängig sein wollen, wir sind es natürlich dennoch. Unsere Energie erschöpft sich im Streit und Kampf gegen etwas oder gegen jemanden. Emotionaler Widerstand spielt eine große Rolle. Und stets sind die anderen der Anlass: der Schiedsrichter, der eine Fehlentscheidung trifft, die Freundin, die den Erwartungen nicht entspricht, Kollegen, die immer wieder zu spät kommen, die rote Ampel, die uns zu halten zwingt, obwohl wir in großer Eile sind. Die vermeintliche Lösung liegt darin, dass ein Umstand ▶

Reflexionsmodell Mentaler Entwicklungsphasen				
	Abhängigkeit	Gegenabhängigkeit	Unabhängigkeit	Gegenseitige Abhängigkeit
				
Verhalten	Ich folge brav	Ich folge nicht!	Akzeptanz	Verbindung
Folge	angepasstes Verhalten	Widerstand	Selbstmanagement	Innerlicher Kompass
Quelle	Angst	Irritation	Autonomie	Werteorientierung
©2017 Ben Roelvink/Usselconsult				

Das Reflexionsmodell

# Wahlmöglichkeit und Respekt sind sehr wichtig in der Coachingpraxis – und werden als autonomiefördernd wahrgenommen.

oder jemand anderer sich ändern muss. Das gute an dieser Phase: Wir erkennen unseren emotionalen Widerstand und können dies zum Anlass nehmen, einen bewussten Schritt Richtung Autonomie zu tun.

## Dort wollen wir hin: gegenseitige Abhängigkeit

In der Phase der **Unabhängigkeit** zeigen wir uns verantwortlich für unser Verhalten, für unser Wohlbefinden, unsere Lernprozesse und Möglichkeiten. Wir akzeptieren die Realität. Eigene Stimmungen führen wir immer weniger auf das Verhalten anderer Personen oder auf Umweltinflüsse zurück.

Selbststeuerung und Selbstachtung sind wichtige Merkmale dieser Phase. Unabhängigkeit fördert eine offene Haltung in der Kommunikation. Wir brauchen nicht sofort eine Meinung zu etwas oder über etwas zu formulieren. Stattdessen sind wir als waches Gegenüber gefragt. Die größte Hürde besteht darin, sich mit dem eigenen Urteil, mit der eigenen Angst, den eigenen Emotionen zurückzuhalten. Unabhängigkeit ermöglicht Dialog und Austausch. Wir befreien uns von einschränkenden Gedanken und verbinden uns mit der Wirklichkeit, die in der Begegnung mit dem anderen entsteht.

Als Coach ist es wichtig, sich auf die Unabhängigkeit und die Autonomie des Coachees zu konzentrieren. Ansonsten bleiben emotionale Abhängigkeit und Gegenabhängigkeit zwei große Fallstricke und wir verfehlen unsere Aufgabe, ein Fundament für den vielleicht wichtigsten Aspekt in

der persönlichen Entwicklung unserer Klienten zu legen.

Haben wir die Unabhängigkeit errungen, eröffnet sich die Möglichkeit, die eigenen Entscheidungen bewusst so zu treffen, dass ich weder meine Werte und Prinzipien noch die des anderen verletze. Wir nennen es **gegenseitige Abhängigkeit**, die das Wesentliche einer Beziehung, eines Kontaktes Ich–Du berücksichtigt sowie Synergie und Flow ermöglicht.

Werte beziehen sich unserer Erfahrung nach fast immer auf Respekt. Es handelt sich um Respekt für diejenigen, für die unser Verhalten Konsequenzen hat, die von unserem Verhalten „abhängig“ sind. Wir äußern Respekt zum Beispiel, wenn wir die Realität des anderen anerkennen und akzeptieren, damit er sich selbst treu bleiben kann. So sind wir wirklich mit den anderen verbunden. So entsteht Freiheit in Verbundenheit.

Wahlmöglichkeit und Respekt sind sehr wichtig in der Coachingpraxis. Ein autonomiefördernder Stil zeigt sich z.B. in der Bereitschaft, Wahlmöglichkeiten anzubieten und bei Entscheidungen die Perspektive des Coachees mit zu berücksichtigen. Respekt bezieht sich hier auf die Anerkennung der Gefühle unseres Coachees. Das alles wird in der Regel als autonomiefördernd wahrgenommen und steigert die Motivation zur Autonomie.

## Von der Abhängigkeit zur Gegenabhängigkeit

In der Coachingpraxis treffen wir Coachees, die sich z.B. als Opfer einer Reorganisation empfinden. In so

einer Situation ist die Lage manchmal sehr ungewiss und von Angst bestimmt. Der Coachee fürchtet den Verlust seines Jobs und eines Stücks seiner Zukunft. Er schickt sich drein in die Entwicklung, doch er ist gewissermaßen starr vor Schreck. Als Coach ist es sehr wichtig, dies zu respektieren und dem Coachee behutsam das eigene Verhalten bewusst zu machen. Wichtig ist, dass der Coachee seine Emotionen, seine Ängste, bewusst wahrnimmt und einen angemessenen Ausdruck dafür und auch einen entsprechenden Umgang damit findet.

Wir können den Coachee z.B. bitten zu notieren, was ihn ängstigt. Im Gespräch können wir klären, wie er diese Ängste interpretiert und bewertet. Stimmt es tatsächlich, was er denkt? Ist es effizient, dass er so denkt? Oder logisch?

## Von der Gegenabhängigkeit zur Unabhängigkeit

Auf dem Weg von der Gegenabhängigkeit zur Unabhängigkeit lernt der Coachee, die Realität zu akzeptieren und seine Verantwortung dafür zu erkennen. Er kommt in Kontakt mit seinen einschränkenden (teils unbewussten) Überzeugungen, lernt sie loszulassen und neue hilfreiche Überzeugungen zu entwickeln.

Das Bewusstwerden seiner Ängste, Ideen und Überzeugungen gleicht im Grunde der Identitätsentwicklung eines Kindes in der Pubertät. Diese Identität vermittelt das Gefühl, frei sein zu wollen, sich in seinem Körper wohlfühlen, Bedeutung zu haben und von anderen als eigenständige

Person anerkannt zu werden. Das wird zuweilen als Gegenabhängigkeit erfahren. Wir unterstreichen diese Entwicklung aber als sehr wichtig, notwendig sogar, weil sich ohne diese Gegenabhängigkeit die Autonomie nicht völlig entwickeln kann. Das zu unterstützen ist der erste Schritt: Der Coachee soll lernen, seine Persönlichkeit und seine Identität weiter zu prägen und auszudrücken.

In der Coachingpraxis erleben wir Coachees, die ihre Identität und Persönlichkeit zum Ausdruck bringen, aber oft in Streit darüber geraten. Sie folgen der Tendenz, den anderen überzeugen zu müssen. Sie diskutieren und streiten viel, doch ohne Erfolg. Hier geht es darum, dass der Coachee Verantwortung übernimmt für seinen Anteil am Konflikt, auch für Versagen und Frustration, und dass er die Realität zu akzeptieren lernt. Das heißt nicht, dass er damit einverstanden sein muss. Nur dass es so ist, wie es ist, und dass er im Moment darauf keinen Einfluss hat.

Es geht im Grunde darum zu erkennen, dass mehrere Wahrheiten nebeneinander existieren. Gibt es auch eine andere Auffassung? Stimmt es immer und absolut, was ich meine? Welche Meinung ist bedeutungsvoller und warum? So lernt der Coachee seine Urteile zurückzustellen und erst einmal die Lage zu erforschen und von mehreren Perspektiven aus zu untersuchen.

Der Coach steht hier übrigens vor der gleichen Aufgabe. Auch er soll seine Perspektive kritisch betrachten.

Beim nächsten Schritt, von der Unabhängigkeit zur gegenseitigen Abhängigkeit, geht es um die Entwicklung von gesunden und dauerhaften Beziehungen des Coachees. Um die Erkenntnis, dass wir, trotz aller Autonomie und Selbstbestimmung, nicht nur von anderen abhängig sind, sondern dass auch die anderen von uns abhängig sind. Auch das ist eine Realität. Das spürt z.B. ein Verkäufer, der dem Kunden etwas verspricht, was der Wartungsdienst nicht einhalten kann.

## Es existieren mehrere Wahrheiten nebeneinander.

In unserer Beratungspraxis spüren wir, welche Synergie entsteht, wenn Teilnehmer verschiedener Disziplinen während einer Kasusbesprechung ihre Unabhängigkeit benutzen, ohne sofort zu urteilen, stattdessen Empathie zeigen, einen Dialog beginnen, statt zu debattieren. Dieses Verhalten unterstützt eine Kultur, in der Platz für mehrere Realitäten ist und Zeit für Dialog und Wachstum.

### Die Bedeutsamkeit der Unabhängigkeit

Autonomie fliegt niemandem zu, so wie Covey beschrieben hat, ganz im Unterschied zu den ersten beiden Phasen der Abhängigkeit und Gegenabhängigkeit. Zunehmende Unabhängigkeit steigert die Effizienz und die Problemlösungsfähigkeit des Coachees. Für den Coach selbst ist Autonomie bedeutungsvoll, um adäquat Feedback geben zu können, um authentisch und kongruent seinen Beruf auszuüben und um professionell und unabhängig zu intervenieren. ◀◀



#### Zu den Autoren

##### Ben Roelvink

Zutphen (NL), Direktor und Berater im Unternehmen IJsselconsult, einem Büro für strategische Organisationsentwicklung, Beratung, Coaching und Training.

[www.ijsselconsult.com](http://www.ijsselconsult.com),  
[ben.roelvink@ijsselconsult.com](mailto:ben.roelvink@ijsselconsult.com)



##### Drs. Leen Quist MC

Weeze (D), Trainer und Coach bei der niederländischen Polizei.

[leen.quist@politie.nl](mailto:leen.quist@politie.nl)

### LITERATUR

Stephen R. Covey: Sieben Wege zur Effektivität. Business Contact, 2011

Edward L. Deci, Richard M. Ryan: Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. Zeitschrift für Pädagogik, 39. Jg. 1993, S. 223–238.

Viktor E. Frankl: Der Wille zum Sinn. Huber, 2005

Fernando Savater: Tu, was du willst: Ethik für die Erwachsenen von morgen. Campus, 2007

Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Kamphausen, 2011



# IST DAS WIRKLICH WAHR?

Nein, natürlich nicht. Denn was ist schon wahr? Über unterschiedliche Perspektiven und Konsequenzen für Coaching und Beratung.

VON KLAUS-DIETER NEANDER

Jeder meint, dass seine Wirklichkeit die wirkliche Wirklichkeit ist.

Paul Watzlawick

**M**oritz Pfeiffer studierte Geschichte und interviewte seinen Großvater über dessen Erlebnisse während des Zweiten Weltkrieges. Die Erzählungen waren spannend und fesselten den Enkel, der sich anschickte, die Erinnerungen seines Großvaters in die geschichtswissenschaftlichen Forschungsergebnisse einzubinden. Was ihm nicht gelang. Denn es zeigte sich, dass die Darstellungen des Großvaters kaum mit den nachprüfba-

ren Fakten der Geschichtsschreibung in Einklang zu bringen waren, mehr noch, sie widersprachen diesen.

Bestimmte Episoden konnten so gar nicht stattgefunden haben, wie der Großvater sie erzählte. Doch selbst als Moritz Pfeiffer ihn mit den Fakten konfrontierte, blieb er bei seiner Darstellung. War der Großvater ein Lügner, sagte er die Unwahrheit?

Bei Volker Gadenne lese ich: „(...) was Menschen nach einiger Zeit erinnern, entspricht oft nicht genau dem, was sie wahrgenommen haben, sondern ist nachweislich beeinflusst durch das, was sie für möglich und wahrscheinlich halten.“ Wir Menschen konstruieren uns unsere Lebenssituation. Wir können nicht objektiv die Welt und unsere Umgebung

wahrnehmen. Was wir zu wissen glauben, ist, wie Gadenne anlehnd an Jean Piaget sagt, nicht die „Kopie der Wirklichkeit (...), sondern vielmehr (das) (...) Ergebnis der Anpassung.“ Was wir hören und sehen, bewerten wir vor unserem eigenen biografischen Hintergrund, unseren Erfahrungen, unserer Erziehung, unseren Ideen von Moral und Anstand.

Die eine Person am Tisch sieht den Henkel der Tasse nach rechts zeigen, die andere nach links. Beide Wahrheiten sind wahr, und zwar beurteilt aus der aktuellen Situation der Personen. Der Fisch im Wasser lebt in seiner Welt, eine andere Welt kennt er nicht, und so beobachtet er seine Welt, zieht seine Schlüsse daraus. Das ist auch der Grund, warum wir uns z.B. an

völlig andere Ereignisse erinnern als selbst die Freunde von einst, obwohl wir doch alles gemeinsam erlebten. Da werden wir auf Klassentreffen zuweilen mit Dingen konfrontiert, von denen wir sofort sagen würden: „Hey, das war doch ganz anders!“

### Erstens: Nimm den Anderen ernst

Die praktische Konsequenz aus diesen Überlegungen ist für Mediatoren und Coaches gleichermaßen wichtig. Erstens: In Streitsituationen ist es für alle Beteiligten von erheblichem Interesse die „Wahrheit des anderen“ als solche ernst zu nehmen. Sie nicht zu bewerten bzw. nicht die Person herabzusetzen, deren Wahrnehmung nicht mit meiner übereinstimmt. Marshall B. Rosenberg legt darauf in seinem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation besonderen Wert. Und jede Person in „Streitlaune“ weiß, wie schwer es gerade dann ist, ohne Bewertung den „Faktencheck“ zu wagen und das Gegenüber zu fragen: Was hast du beobachtet, gesehen, gehört? Und dann mitzuteilen, was die Person selbst gesehen oder gehört hat. In der konkreten Beratungssituation sollte Klienten erläutert werden, dass sie ihre Darstellung der Situation wie ein Foto vornehmen sollten: ein Foto zeigt die Fakten, aber keine Bewertung. Das fällt Menschen gewöhnlich schwer, und so wird der Coach behutsam korrigieren. Ich lege meinen KlientInnen in dieser Phase eine Karte vor, auf der ein Fotoapparat zu sehen ist ... die Erinnerungstütze hilft häufig. Ein Klient berichtet mir über den Streit mit seinem Chef. „Herr X., dieser Blödmann, regt sich über jede Kleinigkeit auf, nichts kann man ihm recht machen. Der ist einfach so bescheuert und im Grunde zu dumm für seinen Job. Er meint, er kann mit asozialem Machogehabe alle Situationen meistern.“ Diese Bewertungen („Blödmann“, „bescheuert“ und „dumm“) helfen wenig, die Situation des Klienten zu entspannen und zum Grund der Klagen des Klienten vorzudringen. Solche Klienten lassen sich vielleicht mit folgenden Fragen dazu bringen,

konkreter zu werden: „Können Sie ein konkretes Beispiel schildern, in dem Herr X sich aufregt? Sie beschreiben ihn als zu dumm, was konkret veranlasst Sie zu dieser Einschätzung? Wie kann ich mir das Machogehabe vorstellen?“

### Das Aquarium des Anderen

Zweitens: In einer Streitsituation, und in jeder anderen Kommunikationssituation, ist es wichtig herauszufinden, in welchem „Aquarium“ mein Gegenüber schwimmt. Oder: wie er am Tisch sitzt, um die Position des Henkels an der Tasse zu sehen und zu beschreiben. Wenn wir als Coaches und Mediatoren Menschen anleiten, ihr „Aquarium“ zu beschreiben, kann sich im Sinne von Rosenberg ein „gewaltfreier“ Raum öffnen, in dem es möglich ist, seine Gefühle und Bedürfnisse angstfrei zu formulieren. Und sich ihrer möglicherweise erstmals bewusst zu werden. In der konkreten Beratungssituation ist es häufig schwer, KlientInnen dazu zu bringen, die Perspektive der anderen Person einzunehmen. An dieser Unfähigkeit entzündeten sich ja oft die Streitereien: „Du verstehst mich einfach nicht!“ Die KlientInnen erheben häufig Vorwürfe und es ist die Aufgabe des Coaches, sie zu übersetzen bzw. umzudeuten. Die Vorwürfe zeigen, dass der Klient Gefühle und Bedürfnisse hat, die ihm vielleicht nicht klar sind oder die er nicht offenlegen will. Ein Klient beschwert sich über einen Kollegen, der zu langsam arbeitet: „Der Y verzettelt sich ständig, hält keinen Termin ein ... wenn der so weitermacht, können wir unser Projekt einstampfen und ich habe große finanzielle Verluste zu verbuchen.“ Kein Wort des Klienten über das, was er fühlt und dessen er bedarf. Der Coach kann versuchen zu „übersetzen“: „Fühlen Sie sich in dieser Situation unter Druck, weil Sie Zuverlässigkeit brauchen und Ihren Mitarbeitern auch vertrauen möchten?“ In der Regel reagiert dann der Klient mit „Ja, genau ... für ein mittelständiges Unternehmen ist es wichtig, dass wir unse-

re Zusagen einhalten ... aber mit dem Kollegen ist das nicht schaffen.“

Demselben Klienten könnte der Coach auch helfen, indem er den Vorwurf umdeutet: „Während Sie zielstrebig und zügig an dem Projekt arbeiten, arbeitet Herr Y sehr genau und kleinschrittig und braucht deshalb mehr Zeit?“ Diese Umdeutung legt den Fokus auf unterschiedliche Vorgehensweisen und eröffnet eine Möglichkeit, die „andere“ Wahrheit des Herrn Y wahrzunehmen und in das eigene Vorgehen einzubinden. Vielleicht stimmt der Klient zu und der Coach kann auch hier weiter nachfragen: „Wie macht sich die Genauigkeit denn bemerkbar?“

Die beiden Beispiele zeigen, dass es die Wahrheit nicht gibt, dass die Wahrnehmung häufig überlagert ist von Gefühlen und Bedürfnissen. Erfolgreiches Coaching und erst recht eine für alle Beteiligten erfolgreiche Mediation setzen voraus, dass wir um die Konstruktion der Wirklichkeit des Gegenübers ebenso wissen wie über die eigene „verzerrte“ subjektive Wahrnehmung. ◀◀



#### Zum Autor

**Klaus-Dieter Neander**

Hamburg, B. Sc., Pflegedienstleiter und Berater, zertifizierter Mediator, 2. Vorsitzender von Trans\*Beratung Nord e.V. [newsneander@gmx.de](mailto:newsneander@gmx.de)

### LITERATUR

Moritz Pfeiffer: Mein Großvater im Krieg 1939 – 1945. Erinnerungen und Fakten im Vergleich. Donat-Verlag 2012

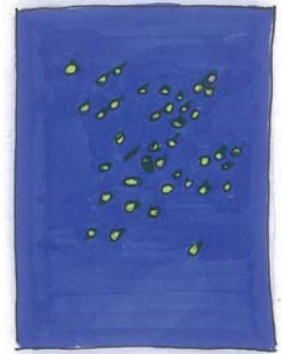
Ernst von Glasersfeld: Konstruktion der Wirklichkeit und der Begriff der Objektivität. In: Heinz von Foerster u. a.: Einführung in den Konstruktivismus; Veröffentlichungen der Carl-Friedrich-von-Siemens-Stiftung, 5; Piper 1992, S. 30

Volker Gadenne: Wahrheit und Viabilität – Warum Ernst von Glasersfeld Karl Popper missverstanden hat. Familiendynamik 43 (1), 2018: 42 49

## TIPPS UND TRICKS



Vor 300 Jahren hatten Forscher von tausenden synchron blinkenden Glühwürmchen in Asien berichtet.



Das Naturschauspiel muss einzigartig gewesen sein! Aber man fand keine Erklärung.



Auch John Buck beobachtete diese blinkenden Glühwürmchen, das war im vergangenen Jahrhundert.



In den 50er-Jahren sah er mit seiner Frau im Dschungel Thailands riesige blinkende Glühwürmchen-Wolken.



Sie fingen hunderte Glühwürmchen bei Tage ein und brachten sie in einer Schachtel in ihr Hotelzimmer.



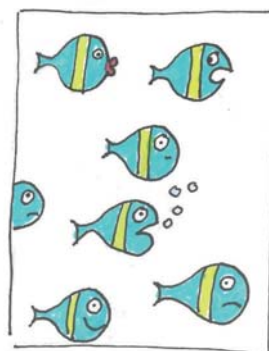
Als es Nacht wurde, ließen sie die Glühwürmchen in ihrem Hotelzimmer frei. Erst passierte nichts ...



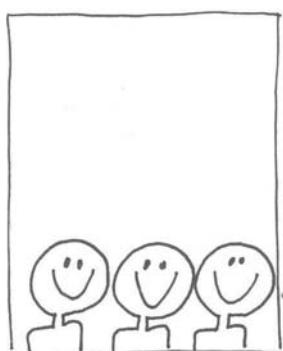
Dann fingen einzelne Glühwürmchen an schüchtern zu blinken, später Duos, Trios ... immer mehr ...



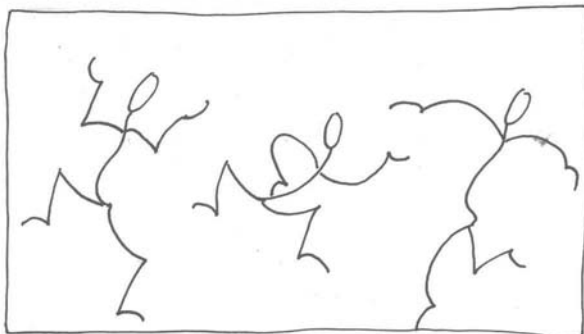
... und schließlich blinkte das ganze Hotelzimmer in einem synchronen Glühwürmchen-Leuchten.



Solche Synchronisations-Phänomene beobachten wir nicht nur im Tierreich, z. B. bei Fischeschwärmen, ...



... sondern auch zwischen Menschen, wenn sie lachen, ...



tanzen, ...

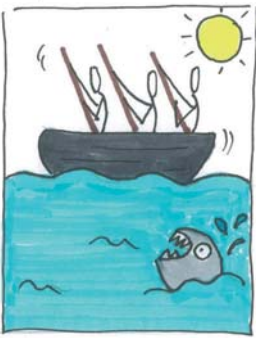


... applaudieren.



Unter Freundinnen oder Kolleginnen können sich die Menstruationszyklen synchronisieren.





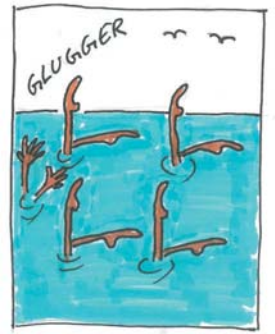
Studien zeigen, dass Synchronisation das Zusammengehörigkeitsgefühl und Sympathien erhöht.



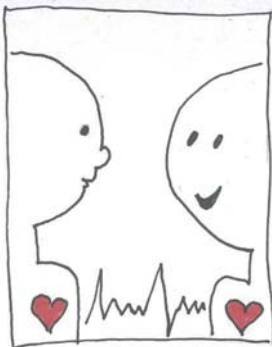
Doch es ist nicht ganz einfach. Was sagen nonverbale Synchronisationsmuster über die Beziehung aus?



Die Ergebnisse sind nicht eindeutig.



Absolute Synchronisation scheint nicht die ideale Interaktion zu sein. Außer vielleicht beim Wasserballett.



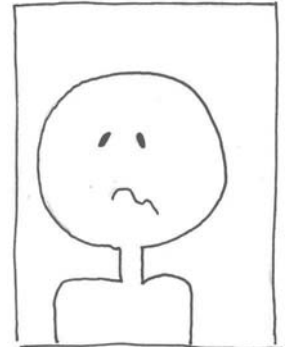
Man weiß, dass zwischen Gesprächspartnern Herzschlag, Atmung, Emotionen synchron verlaufen können.



Manchmal synchronisiert sich auch die Körperhaltung. Das wirkt sympathisch, wenn es unbewusst geschieht.



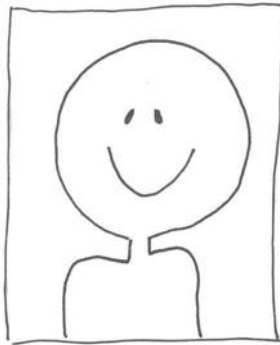
Wenn wir jedoch merken, dass wir synchronisiert werden, fühlen wir uns manipuliert.



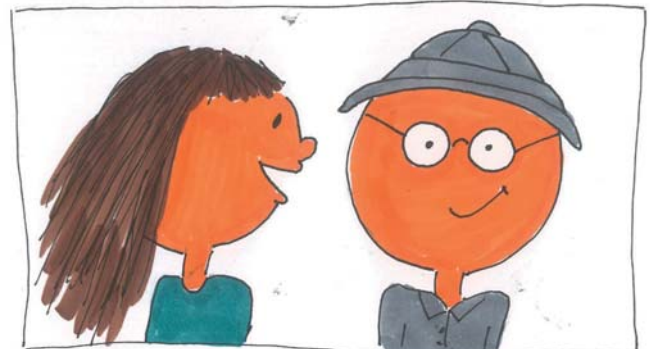
Manchmal spüren wir, dass das Publikum gelangweilt oder desinteressiert ist. Das verunsichert uns!



Sind das nun unsere Emotionen oder die unserer Zuhörer? Wer synchronisiert sich mit wem?



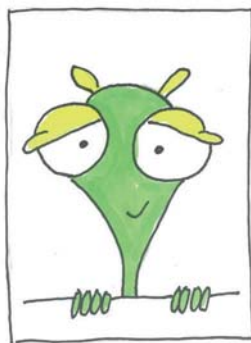
Zugespitzt formuliert lautet unser Auftrag so: Zeigen wir, dass Präsentieren Spaß macht!



Zurück zu unseren Glühwürmchen: warum blinken sie nun also in solch riesigen Wolken im Gleichakt?



Inzwischen wissen wir: nur die Männchen blinken! Sie wollen sich den Weibchen bemerkbar machen.



Und die Glühwürmchen, die am besten synchron blinken, heißen Pteroptyx Cribellata.



**Jane Bormeister**  
 M.A. Sprechwissenschaft & Psycholinguistik  
 M.A. Komplementäre Medizin  
 Rhetorisches Coaching für Präsentationen, Gespräche, Auftritte.  
[www.janebormeister.de](http://www.janebormeister.de)  
[mail@janebormeister.de](mailto:mail@janebormeister.de)

# ACHTUNG: EXPLOSIV!

Visualisieren in der Konfliktberatung: Sie können nicht zeichnen? Nur Mut! Hier kommt das visuelle ABC.

VON JÖRG SCHMIDT

Informationen zu Prozessen und verhandelten Themen bildhaft darzustellen – diese Fähigkeit gewinnt auch in Mediationen und Konfliktworkshops an Bedeutung. Visualisierungen sind neben anderen Techniken eine Intervention, um den beteiligten Streitparteien tiefere Einsichten zu vermitteln. Sie verändern den Blick auf einen Konflikt, und zwar auf hilfreiche Weise – weg von „Du bist das Problem“ hin zu „Wir haben ein Problem, und das lässt sich so darstellen“. Bilder sagen deshalb „mehr als tausend Worte“, weil sie eine Tür zu den Emotionen öffnen. Sie schaffen einen Zugang zur Welt des Anderen, sie machen selbst komplexe Zusammenhänge sichtbar. Visualisierungen vermitteln damit Einsichten und unterstützen den Klärungsprozess.

„Kann ich überhaupt zeichnen?“ Wenn Sie sich diese Fragen stellen, dann: Willkommen im Club. Fast alle Teilnehmer meiner Seminare zum Thema Visualisierung hegen zu Beginn ähnliche Gedanken. Und schon nach den ersten Übungen denken sie nicht mehr darüber nach, ob sie es können. So wird es Ihnen vermutlich auch ergehen: Sie machen es einfach. Bei der Visualisierung geht es nämlich nicht um Kunst! Es geht darum, Prozesse zu unterstützen, und zwar Prozesse der Verständigung und des Dialogs.

Es braucht ein wenig Übung, ja, und ein kleines Repertoire an Symbolen. Dies zu vermitteln, darum geht es mir. Die wichtigste Zutat ist jedoch der Mut, sich zu „vermalen“. Und wenn Sie wissen, wie es geht, ist es auch einfach.

## Eine neue (Bild-) Sprache



Kreis, Viereck, Dreieck, Linie & Punkt bilden das visuelle ABC. Fast alles, was Sie zeichnen wollen, kann aus diesen fünf Elementen erstellt werden. Wenn Sie diese Grundformen miteinander kombinieren, können Sie die unterschiedlichsten Symbole darstellen. Im Handumdrehen entstehen Gegenstände, Symbole und

Figuren. Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern Ihnen dabei das Lernen.

**Tipp:** Beginnen Sie immer mit der größten Form und ergänzen Sie dann weitere Formen und Striche. Anschließend kolorieren Sie mit dem Wachsblock oder bei kleineren Flächen mit dem Marker.

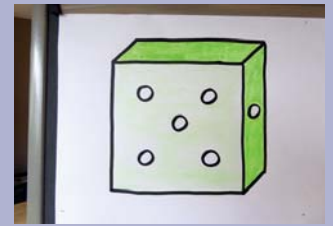
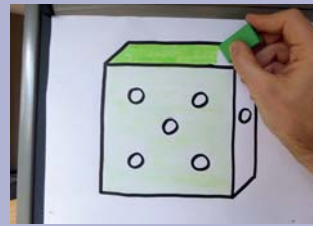
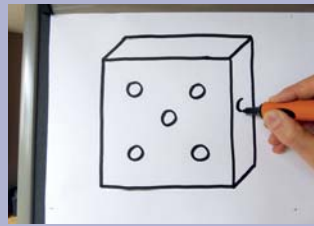
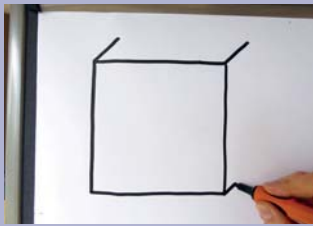


Symbol „Bombe“ für Konflikt, Gefahr, Risiko, Spannung, Explosiv ...

Symbol „Wollknäuel“ für den roten Faden, den Ablauf des Workshops



Symbol „Schiff“ für den Kurs des Prozesses, das Teamschiff, Unternehmen ...



Symbol „Würfel“ für Spielregeln, Perspektivenwechsel, Spiel, Zufall ...

Bilder sind eine hervorragende Ergänzung zur Sprache, weil sich Informationen schneller verankern lassen. Symbole überwinden Sprach- & Denkbarrieren und werden mit einem Blick erfasst. Durch ihren leichten Aufbau können sie schnell gezeichnet und recht vielfältig eingesetzt werden.

### Sparsam einsetzen!

Oft höre ich auch dies in meinen Seminaren: „Wir sind total spontan! Aber meist zehn Minuten später.“ Tatsächlich: Situativ „Bildvokabeln“ einzusetzen, die das Verhandelte treffend symbolisieren, das klappt meist nicht so spontan. Machen Sie es sich daher leicht. Nutzen Sie zunächst einfache Symbole. Legen Sie sich ein übersichtliches Repertoire von etwa 20 geeigneten Symbolen an, die Sie bald frei skizzieren und auch am Flipchart während einer Mediation einsetzen können. Nutzen Sie dafür Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Schauen Sie genau hin. Merken Sie sich die Strichführung. So lassen sich Motive leicht einprägen.

Und: Visualisieren Sie in homöopathischer Dosierung! Nehmen Sie sich kleine Schritte vor. Visualisieren Sie erst ein paar Symbole – auf dem Ablaufplan, während der Konfliktthemen-Sammlung oder bei den Vereinbarungen. So bekommen Sie Sicherheit und auch etwas Routine.

Trotz kleiner Dosierung ist die Wirkung groß. So klein sie auch sein mögen – die bildhaften Elemente fallen Ihren Kunden auf. Oft gibt es – ungefragt – positive Rückmeldungen. Und diese werden Sie wiederum motivieren, beim nächsten Mal die Visualisierungs-Dosis zu erhöhen. ◀◀



#### Zum Autor

**Jörg Schmidt** ist Trainer für Visualisierung am Flipchart, Autor und Illustrator von Fachliteratur. Jüngste Veröffentlichung: "Einfach visualisieren" (Junfermann 2016), mit Trainings-DVD.  
[www.einfach-visualisieren.com](http://www.einfach-visualisieren.com)



# MENÜ FÜR ALLE TAGE

Gruß aus der Mentalküche: Am Anfang und am Ende für einen gelingenden Arbeitstag sorgen.

VON WERNER SIMMERL

**W**ir putzen uns morgens die Zähne – und natürlich auch abends. Wir waschen und duschen uns, pflegen die Haut ... Wir dehnen und strecken uns, regen unseren Kreislauf an. Und weiter?

Auch unsere Psyche braucht Hygiene, Pflege. Täglich! Wir brauchen „Appetit“ auf den Tag und einen angenehmen Sättigungsgrad für die Nacht. Dieser Gruß aus der Mentalküche ist einfach zuzubereiten.

Begrüßen Sie den Tag, sobald Sie erwachen. *Sei willkommen du Tag. Ich werde alles tun, damit du zu einem guten Tag wirst.* – Das löst vor allem Zuversicht aus und bereitet Sie men-

tal auf das Menü des beginnenden Tages vor.

Zwinkern Sie sich im Spiegel liebevoll zu. Sie sehen einfach gut aus, wenn Sie lächeln.

Starten Sie den Arbeitstag mit drei kleinen Aufgaben, die innerhalb von zehn Minuten erfolgreich zu erledigen sind. Das fädelt Sie sofort in die Erfolgsspur ein. Genießen Sie die ersten Bissen. Am Ende des Tages halten Sie kurz inne und stellen Sie sich drei Fragen:

- *Wofür bin ich heute dankbar?* Die Antwort darauf beruhigt das Herz und ermöglicht es Ihnen die Dankbarkeit auch zu zeigen.
- *Was ist mir heute geglückt?* Damit würdigen Sie Ihren Einsatz, Ihre Stärken.

- *Was mache ich morgen besser?* Diese Frage verhindert Satttheit und Eitelkeit. Sie bleiben offen für Ihre Weiterentwicklung.

Legen Sie sich abends am Arbeitsplatz jene drei kleinen Aufgaben zu recht, mit denen Sie am nächsten Morgen starten werden. Das sichert den Tagesstart ohne langes Grübeln und Herumtrödeln.

Schließen Sie dann bewusst die Bücher des Tages. Sperren Sie die Arbeit weg. Das gilt auch für Smartphone, Tablet und PC. Entfernen Sie Fachbücher, Aufgabenlisten, Merktzettel aus Ihren Erholungsräumen. Sie sind Anker für die Arbeit und schränken Entspannung und Erholung ein. Der Koch stellt Ihnen ja auch nicht alles, was es in dieser Woche noch zu Essen gibt, an einem Abend auf den Tisch.

Es geht uns da wie mit dem Wasser und dem Wein, die wir auch besser getrennt genießen. Der Sommelier zumindest wird es vermeiden, einen guten Wein zu verdünnen.

Belohnen Sie sich mit möglichst sieben bis acht Stunden Schlaf. Unsere Psyche braucht diese Zeit zum Verarbeiten und Aufräumen, das hält sie gesund. Schlafentzug ist eine Foltermethode, und das Schlafen vor dem Fernseher eine dumme Angewohnheit.

Genießen Sie diesen kleinen Gruß aus der Mentalküche täglich. In Finnland sagt man dazu: Übung ist die Mutter allen Lernens. Die Zutaten dafür sind:

- Konditionierung – um die Nachhaltigkeit sicher zu stellen
- Strategie-Arbeit – zum „Um-Lernen“
- Ressourcenorientierung
- Unterstützende innere Dialoge
- Anker



Zum Autor

**Werner Simmerl**

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, wingwave-Coach und -Lehrtrainer, Quattro-Coach, NLC-Lehrtrainer, Mental-Coach des HSC 2000 Coburg.

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



## 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.

#### Berlin

SKE Schmidt Kommunikations Entwicklung,  
Heylstr. 24, D-10825 Berlin, Tel.: +49 30 85079977,  
kcs@ske-schmidt.de, www.ske-schmidt.de

**Termine: Berlin: 12.-15.07.2018,  
04.-07.10.2018 + 13.-14.10.2018,  
10.-11.03.2018 + 30.06.-01.07.2018,  
20.-21.10.2018**

**Bremen: 02. – 03.06.18**

**Lehrtrainer: Wolfgang R. Schmidt,  
Karin C. Schmidt, Hannelore Bettenhäuser**

#### Berlin/Düsseldorf

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

**Termine: Berlin: 07.-10.06.2018,  
26.-29.07.2018 + 22.-25.09.2018,  
18.-21.10.2018 + 06.-09.12.2018**  
wingwave®-Vertiefungsseminar  
Mimikresonanz im Emotionscoaching:  
27.-30.09.2018

**Düsseldorf: 16.-19.08.2018**

**Lehrtrainer: Dirk W. Eilert**

#### Bremen/Harz

sjb wingwave® Institut Bremen,  
Violenstraße 12, D-28195 Bremen,  
Tel.: +49 421 47886876,  
info@sjb-beratung.de,  
www.wingwave-institut-bremen.de

**Termine: Bremen: 07.-10.06.2018,  
08.-11.11.2018**

**Harz/Ilsenburg: 14.-17.06.2018**

**Vertiefungsseminare:**

**Euphorie-Management als Burn Out  
Prophylaxe „Konsum rückwärts“**

**30.06.-01.07.2018 + 08.-09.09.2018**  
Supervision für wingwave®-Coaches:  
22.09.2018

**Lehrtrainerin: Stefanie Jastram-Blume**

#### 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:  
07.-10.06.2018 + 13.-16.09.2018,  
29.11.-02.12.2018**

**wingwave®-Trainer-Ausbildung:  
25.-29.06.2018**

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

#### München/Landshut/ Willich/Konstanz/ Freiburg/Paris/Marseille

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: Freiburg: 18.-21.10.2018**  
**München: 14.-17.07.2018 + 16.-19.08.2018,  
11.-14.10.2018 + 22.-25.11.2018,**

**Vertiefungsseminar Sportcoaching:  
23.-24.06.2018**

**Willich: 07.-10.06.2018 + 27.-30.09.2018,  
06.-09.12.2018**

**Paris: 20.-23.09.2018**

**Marseille: 25.-28.10.2018**

**Lehrtrainer: Reinhard Wirtz**

#### Recklinghausen

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

**Termine: wingwave®-Training:  
12.-15.07.2018**

**wingwave®-Vertiefung: Imaginative  
Familien- und Organisationsaufstellung:  
21.-22.09.2018**

**wingwave®-Coach-Ausbildung:  
12.-15.07.2018**

**NLP+wingwave-Coaching Schnuppertag:  
16.06.2018**

**Lehrtrainer: Jan Schlegtehdal**

#### Basel/Zürich (Schweiz)

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

**Termine: Basel: 29.11.-02.12.2018**

**Romandie (CH): 16.-19.08.2018**

**Zürich: 06.-09.06.2018 + 19.-22.09.2018**

**wingwave®-Vertiefungsseminar**

**„Timeline-Coaching“: 23.-24.06.2018**

**Lehrtrainer: Roger Marquardt**

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

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

**Termine: Zürich: Wingwave®-  
Vertiefungsseminar „Leadership“:  
21.-22.07.2018**

**wingwave®-Coach-Ausbildung:  
Aarau: 09.-12.08.2018**

**Termin Österreich:  
Salzburg: 02.-05.08.2018**

**Lehrtrainerin: Dr. Doris Ohnesorge**



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

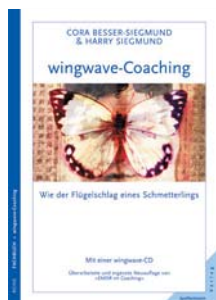
- Imaginative Familienaufstellung
- Imaginationsverfahren
- Timeline-Coaching
- Organisations- und  
Themenaufstellung
- Work-Life-Balance
- Performance- und  
Präsentationscoaching
- Energetische Psychologie
- Business Coaching
- Emotionale Intelligenz
- Coaching für Kinder  
und Jugendliche
- Sportcoaching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



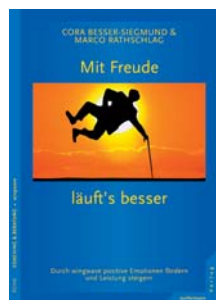
€ 26,-  
ISBN 978-3-95571-446-8



€ 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

### Wir haben die Wahl

Beziehung bietet, wie wir wissen, Raum für Konflikte und Kränkungen. Vor allem in der Liebe bleiben seelische Verletzungen wohl nicht aus. Erwartungen werden enttäuscht, Ansprüche nicht erfüllt, schreibt Andrea Herzog in der Einleitung zu diesem klugen, lebenszugewandten Buch. Gefühle von Ärger, Bitterkeit, Rache sammeln sich an, oft unterschwellig, über lange Zeit. *Mein Mann hat mich nie geliebt!* heißt es dann in der Paarberatung. Und: *Immer hat meine Frau etwas an mir auszusetzen!* Wie soll das je wieder zusammengehen?

Das kann gut wieder zusammengehen! lautet mein Fazit nach der Lektüre. Da habe ich z.B. bei Friederike von Tiedemann gelernt, wie sie Verzeihungsprozesse von Paaren vorbereitet, begleitet und steuert. Sie ist die Herausgeberin des Buches und hat mit ihrem Therapiemanual den Hauptteil des Buches beigetragen. Zu diesem Konzept gibt es eine DVD mit Videos zu allen Schritten des Beratungsprozesses. Es geht im Kern um Vergebung. Eine schwierige Angelegenheit. Und irgendwie erscheint es logisch, dass der Band auf eine kirchliche Initiative zurückgeht. Der Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. hatte Kolleginnen und Kollegen zu einer Arbeitsgruppe eingeladen, die nun dieses „Modulhandbuch“ für die Beratungspraxis vorlegte.

Joachim Engl und Franz Thurmaier z.B. stellen dort ihr Kommunikationskompetenz-Training (kurz: KOM-KOM) für die Paarberatung vor, das sie entwickelt haben. Ihr Vorgehen ist, wie alles im Buch, ressourcenorientiert. *Woran würden Sie merken, dass Ihrem Mann etwas an Ihnen liegt?* entgegnet sie etwa der Frau, die sich nicht geliebt fühlt. Und dem Mann, dem die Meckereien der Frau über sind: *Sie hätten also gern mehr Anerkennung. Woran würden Sie die merken ...?* Engl und Thurmaier berichten auch über „die erste und bislang einzige Langzeitstudie“ zur

Paarberatung hierzulande, die ihr Konzept wissenschaftlich begleitet hat. Zwei Drittel der Paare hatten sich vor Kursbeginn mit Trennungsgedanken befasst. Anderthalb Jahre nach dem Kurs waren 17 Prozent der Paare getrennt, nach anderthalb weiteren Jahren 25 Prozent. Diese Quote ist weit geringer als erfahrungsgemäß in der Eheberatung. Erhebungen dazu gibt es aber nicht.

In der Beratungspraxis verzichten die ExpertInnen gewöhnlich auf die Begriffe *Vergebung* und *Schuld* oder gar *Sühne*. Friederike von Tiedemann spricht stattdessen von *Verzeihen*. Überhaupt ist es erstaunlich, wie niedrig die Hürden zu einem ersten, zarten Spüren von Gemeinsamkeit sind, die das Paar in seinen Grabenkämpfen so lang entbehrte. Die Beraterin hört sich eine kurze Weile die üblichen Anklagen und Beschuldigungen an. Und fragt dann, wie es den beiden jetzt gerade geht, wo sie so miteinander reden. Es dauert nicht lang, bis Mann und Frau in schöner Einigkeit bekennen, wie belastend dieser Umgang für sie ist. Und erstmals wieder Verbundenheit erleben.

Und welche Vielfalt an Methoden und Techniken! Teufelskreisanalyse auf Basis von Thomann, dialogische Stuhlarbeit, das Verwandeln von Vorwürfen in Wünsche, das Doppeln, Arbeit mit dem inneren Kind, die katalaptische Hand. Schritt für Schritt geht es dem Punkt entgegen, an dem ich aufhöre, stets auf die Mängel des anderen zu sehen, und meine eigenen Grenzen betrachten kann, ohne das Gesicht zu verlieren. In diesem Klima wächst unweigerlich die Bereitschaft zu verzeihen und mit einem Mal scheint zu vergeben einerseits und zu bereuen andererseits keine so schwierige Sache mehr zu sein. Die Versöhnung ist dann der letzte Schritt. Und manchmal, selten, bleibt sie auch aus. Es sei „eine Frage der Entscheidung und demnach eine Wahl!“, wie von Tiedemann betont. Eine wunderbare Erkenntnis: Ich bin meinem Groll nicht hilflos ausgesetzt. Es gibt etwas dagegen zu *tun*. **Regine Rachow** ◀



### Versöhnungsprozesse in der Paartherapie

Ein Handbuch für die Praxis  
Friederike von Tiedemann (Hrsg.)  
Mit DVD | Junfermann 2017 | 35,00 €



**Menschliche Resilienz in Unternehmen – Dialog als Ressource**

Friederike Höher  
Barbara Budrich 2018 | 39,90 €

Als junge Frau hatte die Autorin in einem Gesprächskreis einen im Grunde intimen Moment „subjektiv-authentische(r) Wahrheit“ erlebt: ganz nah bei sich zu sein, und doch genau auf den Anderen achten zu können, seine Worte zu hören, Verbundenheit zu spüren und zugleich einen Sinn, der jeden persönlich und damit alle angeht. Es ging Friederike Höher seither darum zu erkunden, wie sich eine solche

Erfahrung mit „Organisationslernen, Coaching und einem systemischen Beratungsansatz verbinden“ lässt. Ihr Buch ist die Antwort darauf. Es verknüpft die dialogische Arbeit, den „Kreisprozess“, mit Ansätzen, die Resilienz von Einzelnen und Organisationen zu stärken. Im Kreisprozess geht es nicht darum, andere zu überzeugen oder rechtzuhaben. Sondern „aus dem Erkennen von Differenz und dem offenen Nachdenken darüber ... etwas Neues entste-

hen“ zu lassen. Die Autorin führt uns an Quellen dieses Denkens bei David Bohm, Martin Buber und Sokrates. Sie macht uns vertraut mit Projekten, wie dem MIT Dialogue Project, und Konzepten, wie der „Dialogischen Organisationsentwicklung“. Als Business-Coach und Begleiterin von Organisationsprozessen kann sie uns überzeugend Beispiele und konkrete Formate an die Hand geben – vom Selbstcoaching bis zum Führen großer Gruppen. Am Ende der Lektüre möchte ich hoffen, dass sich der „Dialog“ als Prinzip und Haltung, als Methode und Struktur in der Arbeitswelt durchzusetzen vermag. Nicht nur im Rahmen von Coaching und Beratung. **RR ◀**



**Die Impact Strategie**

Führen für Fortgeschrittene  
Thomas Fritzsche, Annette Fürst, Elke Rathsfeld  
Huber 2018 | 44,95 €

Charismatische Führungskräfte kommunizieren sozusagen „analog“: Tonfall, Lautstärke, Mimik, Gestik, Blickkontakt, all das berührt neben dem Inhalt den Empfänger. Fritzsche und Kollegen stellen Möglichkeiten vor, wie durch geschickte Inszenierungen im Gespräch beim Gegenüber drei wesentliche Effekte erzeugt wer-

den können: bildhafte Vorstellung, Neugier und ein Aha-Effekt, der blitzschnell wirkt und „sitzt“. Ein abgegriffener und ramponierter 50-Euro-Schein ist nicht etwa weniger Wert als ein neuer, nur weil auf ihm womöglich herumgetreten wurde. Das Bild lässt sich treffend für das Thema Selbstwert nutzen. Es geht also vor allem um Bilder, Metaphern und Analogien für wirksame Impact-Techniken.

Ein einfacher dreiteiliger Ablauf erklärt die Entwicklung von individuellen Impacts – von der Problem-/Lösungsbeschreibung über die Analogie hin zum Impact. Diese Kürze erlaubt spontane Anwendung im Alltag. Für den Fall der Fälle ist es gut, sich ein paar Utensilien zurecht zu legen. Zum Beispiel einen ramponierten 50-Euro-Schein. Die vielen Beispiele sind nach Führungssituationen sortiert: etwa Burnout, Konfliktlösung, Rückdelegation, auch Machtkämpfe im Team. Das Buch lädt ein, über den Führungskontext hinaus Impactstrategien erfolgreich einzusetzen. **Horst Lempert ◀**



**Micro-Inputs Resilienz**

Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training  
Ella Gabriele Amann, Anna Egger  
managerSeminare 2017 | 39,90 €

Manchmal möchte ich stark und unverrückbar wie ein Fels in starker Brandung stehen. Und manchmal biegsam und voller Spannkraft wie ein Bambusrohr im Sturm. Ella Gabriele Amann und Anna Egger (Illustrationen) machen uns vor, wie wir körperlich den Unterschied zwischen diesen beiden Bildern spüren. Die Übung dient als Einstieg in die Re-

silienzberatung. Menschen erleben die Welt zunehmend als komplex, unübersichtlich und unsicher. Manches überfordert sie. Hier setzt das Resilienzkonzept an: es stärkt uns innerlich, damit wir elastisch und voller Spannkraft wie ein Bambusrohr dem Unvorhersehbaren standhalten. Das Buch stellt Modelle, Konzepte und Interventionen für das Resilienztraining vor. G. Amann gibt uns dazu ein

eigenes Metamodell in die Hand, das sie „Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip“ nennt. Mittels acht Kompetenzfelder – z.B. „Improvisation und Lernbereitschaft“, „Akzeptanz und Realitätsbezug“, „Selbstverantwortung und Gestaltungskraft“ – lässt sich das aktuelle Thema des Ratsuchenden eingrenzen und die gemeinsame Arbeit konzipieren. Der klare Aufbau des Buches folgt diesen Feldern, zu jedem bietet es fundierte Erklärungen (der Buchtitel nennt sie „Micro-Inputs“) und Übungen. Wen es noch tiefer in die Materie zieht, der hält sich an die Literaturangaben. Für die Eiligen hingegen gibt es ein hilfreiches Stichwortverzeichnis. **RR ◀**



## HENRI APPELL

**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



### 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, Weimar oder Hamburg • Systemische Team- & Organisationsentwicklung • Supervision für Angehörige heilender/helfender Berufe (Petra D.) • Business-Training und -Coaching (Ralf D.)

### 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	05.–06. plus 10.–13.05.2018
Systemisches Coaching	25.–27.05.2018
Business-Moderation	24.–26.08.2018

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

im Kloster bei Frankfurt/M.

Tel.: 069 48005638

info@explorers-akademie.de

**EXPLORERS-AKADEMIE.DE**



## GUENTHER P. HANSEN

Personalberater  
Buchautor  
Lehrtrainer DVNLP  
Certified Businessstrainer

### WISSEN, WIE ES GEHT.

Mit unseren praxisnahen NLP-Ausbildungen und Seminaren  
wissen Sie stets, worauf es wirklich ankommt. Lernen Sie bei  
einem Experten für Recruiting, Kommunikation und Führung  
und erfahren Sie den Unterschied, der den Unterschied macht.

#### NLP-

##### AUSBILDUNGEN:

- Practitioner
- Master
- Trainer

##### SEMINARE:

- Recruiting
- Leadership
- Linguistik

##### COACHING:

- Karriere
- Onboarding
- Veränderungen

## NLP Akademie Kiel

Küterstraße 1-3 | 24103 Kiel

Fon: 0431 7201431

info@nlp-kiel.de

**WWW.NLP-KIEL.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**

**institutkutschera**  
Kommunikation in Resonanz



## DR. CONSTANTIN SANDER

**NLP-Master Practitioner  
Integrativer Coach (DVNLP)  
Systemischer Coach (ECA)**

#### MEINE SCHWERPUNKTE:

- **Coaching von Einzelpersonen** im beruflichen Umfeld  
Themen u. a.: Führung und Selbstführung, Kommunikation,  
Change-Prozesse, Konflikte
- **Trainings und Workshops** für Firmen und Organisationen  
zu den Themen effektive und wertschätzende Kommunikation,  
Führung, Change, Teamperformance, Teamkonflikte,  
systemische Organisationsaufstellungen.
- **Spezialität: Coaching in der Natur** (Talk on the Walk) und  
an der Kletterwand (Einzelkunden) sowie Trainings auf  
Segelschiffen oder im Hochseilgarten (Teams)

#### mind steps

**Dr. Constantin Sander**

**Coaching & Training**

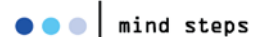
Wittelsbacherstraße 6

D-93049 Regensburg

Tel.: 0941-630 729 22

kontakt@mind-steps.de

**WWW.MIND-STEPS.DE**



# SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

## NLP-AUSBILDUNGEN

### Der NLP-Practitioner zum Lehrbuch

„...eins der Standardwerke für (angehende) NLP-Anwender“ – schreibt einer unserer Leser bei amazon.de über das „NLP-Practitioner-Lehrbuch“ (Junfermann, 2016) von Petra und Ralf Dannemeyer. Es wird Ihr Begleiter während dieser DVNLP-zertifizierten Ausbildung.

#### Termine:

- 19. – 21. Oktober 2018
- 16. – 18. November 2018
- 11. – 13. Januar 2019
- 08. – 10. Februar 2019
- 01. – 03. März 2019
- 29. – 31. März 2019

2.500,- €

5 % Ermäßigung bei Buchung bis 31. Mai (inkl. Seminarpauschale/kleine Pausenverpflegung, mehrwertsteuerbefreit)  
DVNLP-Zertifizierung: 29,- €

#### Trainer:

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

#### perspektiven

**NLP-Ausbildungsinstitut**  
Ludwig-Feuerbach-Straße 7 b  
99425 Weimar  
info@nlp-perspektiven.de  
www.nlp-perspektiven.de

### 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](http://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

- 02. – 03.06.2018 Change-management
- 16. – 17.06.2018 Euphorie-Management
- 22. – 23.09.2018 Sicheres Auftreten
- 02. – 03.10.2018 Sportcoaching
- 13. – 14.10.2018 Imaginative Familien- und Organisationsaufstellung
- 24. – 25.11.2018 Sleight of Mouth

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

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

#### Besser-Siegmund-Institut

Tel.: +49 (0)40-3252 849-0  
info@besser-siegmund.de

### Ausbildung zum systemischen Coach in Weimar und Ammoudia (Griechenland)

Eine genussvolle und lehrreiche Zeit erwartet Sie in unserem Seminarzentrum im griechischen Ammoudia. Das verträumte Fischerdorf am Ionischen Meer fasziniert mit unberührter Natur, mystischen Orten und freundlichen Menschen. Diese Ausbildung ist akkreditiert bei der **Steinbeis Universität Berlin**. So können Sie zusätzlich zum Zertifikat *Master-Coach (DVNLP)* ein Hochschulzertifikat erhalten und damit die wissenschaftliche Fundiertheit ihrer Ausbildung dokumentieren. Vermittelt werden Methoden des NLP, des provokativen Ansatzes, der Kunsttherapie, des spirituellen Coachings u. v. m. Zum Tagesablauf gehören täglich eine dynamische Morgenmeditation und eine ruhige Abendmeditation am Strand.

#### Termine

- 02. – 04. November 2018 (Weimar)
- 01. – 03. Februar 2019 (Weimar)
- 05. – 07. April 2019 (Weimar)
- 18. – 28. April 2019 (Ammoudia / Griechenland)

#### Trainer:

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

#### Ihre Investition:

3.800,- €; 5 % Ermäßigung bei Buchung bis 31. Mai (inkl. Seminarpauschale/kleine Pausenverpflegung, mehrwertsteuerbefreit)  
DVNLP-Zertifizierung: 29,- €



#### perspektiven

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

## IHR EINTRAG

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

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

# NLP-AUSBILDUNGEN/COACHINGS

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

Der Weg zu erfolgreicher Kommunikation,  
Selbstmanagement und Veränderung

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

### Basismodule:

**29./30. September 2018**

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

**29./30. Juni 2018**

**(NLP-New Generation) für Teil-  
nehmer mit Vorkenntnissen in NLP  
oder systemischem Coaching.**

### Aufbaumodule:

**Start ab 12. Oktober 2018**

**(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 Bührle

Karin Patzel-Kohler

Marita Bestvater

### KRÖBER Kommunikation

Im Römerkastell

Naststraße 15A

70376 Stuttgart

Tel. 0711-722 333 90

[office@kroeberkom.de](mailto:office@kroeberkom.de)

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

## COACHINGS

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

Das besonders gut beforschte Kurzzeit-  
Coaching.

### Termine:

**07. – 10.06.2018**

**13. – 16.09.2018**

**29.11. – 02.12.2018**

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

### Besser-Siegmund-Institut

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

[info@besser-siegmund.de](mailto:info@besser-siegmund.de)

## 31. METAFORUM SommerCamp 2018 in Italien

Weiterbildungsevent mit über 30 Weiter-  
bildungen 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

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, Connirae  
Andreas, Martina Schmidt-Tanger
- 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](mailto:info@metaforum.com)

[www.metaforum.com](http://www.metaforum.com)

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

# SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

## 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 1800,- €.

**Ausbildungen in 2018:**  
**Freiburg 04.06. – 20.10.2018**  
**Nürnberg 18.06. – 17.11.2018**  
**Passau 22.10. – 26.03.2019**

#### **Aufbaumodule:**

Gruppenmediation, Familienmediation, Humor in der Mediation, Interkulturelle Mediation

#### **Ausbilder:**

Thomas Jennrich  
lizenzierter Mediator BM®  
lizenzierter Ausbilder BM®

Viele weitere Infos und Anmeldung:

**SocialMediator®**  
Tel: 08504/957 89 04  
mail@socialmediator.de  
www.socialmediator.de

### Ausbildung zum Kutschera-Resonanz® Practitioner & Coach

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

#### **Start-Termine Kutschera-Resonanz® Practitioner:**

**03. – 05.05.2018 Linz**  
**04. – 06.10.2018 Geisenheim  
(Frankfurt)**  
**04. – 06.10.2018 Winterthur  
(Schweiz)**  
**08. – 10.11.2018 Wien**  
**22. – 24.11.2018 Graz**

#### **Start-Termine Kutschera-Resonanz® Coach:**

In den Aufbaumodulen zum Kutschera-Resonanz® Coach entwickeln Sie die Schlüssel- und Schrittmacherqualifikationen und die Werkzeuge für das personen- und organisations-zentrierte Intervenieren.

#### **Termine:**

**12. – 14.07.2018 Linz**  
**29.11. – 01.12.2018 Wien**  
**14. – 16.02.2019 Geisenheim  
(Frankfurt)**  
**09. – 11.05.2019 Linz**  
**16. – 18.05.2019 Wien**

#### **Institut Kutschera GmbH**

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

### Familienaufstellung / Themenaufstellung

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:**

**10. – 12.05.2018 Wien**  
**15.05.2018 Bondorf (bei Stuttgart)**  
**25. – 27.10.2018 Geisenheim  
(Frankfurt)**  
**01. – 03.11.2018 Wilfersdorf**

#### **Institut Kutschera GmbH**

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

### Mediationssupervision – weit über Alois Contarini hinaus ...

#### **Termine:**

**23. – 27. Juli 2018 \***  
**23. – 29. November 2018**

\*in Kooperation mit Metaforum

Ausbildung international zertifizierte/r  
Mediationssupervisor/in, DACH

#### **Akademie von Hertel**

Holzdam 41  
D-20099 Hamburg  
M: +49 177 536 7911  
www.vonhertel.de

### Paarkurs

Sich immer wieder neu begehen. Entdecken und entmachten Sie negative Feedback-Schleifen und finden Sie zu

# SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

## WEITERE

neuem Schwung in der Partnerschaft. Durch ein gleichwertiges Miteinander in Respekt, Liebe und Achtung erfahren Sie neue Erfüllung in Ihrer Beziehung.

### Termine:

**01. – 03.06.2018 Rottenbach**  
**27. – 29.06.2019 Franking**

### Institut Kutschera GmbH

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

## Praxiskurs Mediation

### Termine:

**22. – 24. Juni 2018**  
**23. – 25. u. 25. – 27. Juli 2018**  
**17. – 19. August 2018**  
**28. – 30. September 2018**

### Akademie von Hertel

Holzdammer 41  
D-20099 Hamburg  
M: +49 177 536 7911  
www.vonhertel.de

## Resonanz und Hypnose

Zugang finden zu veränderten Bewusstseinszuständen und diese zum Erreichen der eigenen Ziele nutzen. Lernen von hypnotischen Sprachmustern, um andere in Trance führen zu können.

### Termine:

**22. – 24.11.2018 Franking**  
**21. – 23.11.2019 Rottenbach**

### Institut Kutschera GmbH

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

## Zertifikats-Ausbildung Resilienzberatung

In sechs Modulen á drei Tage schärfen Sie Ihr Profil als Resilienzberater/-in, um für Einzelpersonen, Teams und Organisationen passgenaue Maßnahmen zur Resilienzentwicklung konzipieren zu können. Sie erhalten umfassenden praxisnahen Input zur aktuellen Resilienzforschung, zu Modellen und Konzepten individueller sowie organisationaler Resilienz mit abschließender Zertifizierung (zusätzliche TÜV-Zertifizierung möglich). Ihre Ausbildungsleiterin ist die Resilienzexpertin Prof. Dr. Heller.

### Ausbildungsmodulare:

**05. – 07.10.2018**  
**23. – 25.11.2018**  
**11. – 13.01.2019**  
**15. – 17.03.2019**  
**03. – 05.05.2019**  
**14. – 16.06.2019**

### Zertifizierung: 19. – 20.07.2019

Mehr unter [www.juttaheller.de/akademie/resilienzberatung](http://www.juttaheller.de/akademie/resilienzberatung)

### prof. dr. jutta heller

T +49 911 2786 1770

**...alles ist möglich!**

Bestellen Sie jetzt Ihr individuelles und persönliches PukkaPad für Ihre Notizen und Terminplanung.

**active books**

**SIMONE SCHEINERT**  
KOLLEKTION & BEWERTUNG  
Notizen & Termin

**DZ**

info@druckerei-zimmer.de

Offset-/Digitaldruck  
Stempelladen  
Laser schneiden/Gravur  
Werbemittel  
Klebebindung/Wire-O

# IM NÄCHSTEN HEFT

03 | 2018

## SCHWERPUNKT



### Macht Sinn

Wofür sind wir bestimmt? Die Sinnfrage begleitet uns ein Leben lang. Wie wir zu Antworten gelangen, die uns tragen, zeigt ein Blick in die Coaching-Praxis.

## THEMEN



### Mit hoher Drehzahl

Auch Euphorie kann Stress verursachen. KARIN PILOT beschreibt, wie wingwave Klienten wieder ins emotionale Gleichgewicht bringt.



### NLP erhält gesund

GUDRUN HEINRICHMEYER berichtet über Ergebnisse ihrer Langzeitstudie zum Einfluss der Practitioner- und Master-Ausbildung auf das Kohärenzgefühl.



### Leben als Balanceakt

Ganzheitliche Veränderung und Integration: ANDREA KÖNIG-WENSKUS kombiniert Coaching und Yoga und berichtet über ihre Erfahrungen.



**Heft 3/2018 erscheint am 29. Juni 2018**

Anzeigenschluss für Heft 3/2018 ist der 23. Mai 2018.

## 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 2018.  
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**  
4. 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, Photocase  
und pixabay:  
MPower, dobok, AndrewLam, Yuri Arcus,  
Thorsten Schmitt, Takosan, FangXiaNuo,  
Katarzyna Bialasiewicz, darrya, Nastia11,  
francreporter, posteriori, RyanJLane,  
Peopleimages, monkeybusinessimages,  
LeslieLauren, PolaRocket, fotomacher

Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:  
• Unternehmensgruppe Simmerl  
• Junfermann Frühjahrsvorschau

**GEMEINSAM** sorgen

Körper und Psyche für unsere Gesundheit.

Wenn ihr Zusammenspiel klappt,

**SIND WIR STARK.**



DAS BEWEGT MICH!

**PSYCHOLOGIE  
HEUTE**

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

# WEIT ÜBER ALOIS CONTARINI HINAUS



Begleiten Sie exzellente Entscheidungen und Entscheider\*innen als international zertifizierte\*r Mediationssupervisor\*in, DACH, im Juli nahe Venedig oder im November im Herzen von Hamburg.  
Mit Anita von Hertel, Stephan Breidenbach und Oliver Schubbe.



AKADEMIE  
VON  
HERTEL