

Kommunikation

Februar 2008

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Gewaltfreie Kommunikation

Dem Herzen ein Stück näher ...



Selbst-Empathie

Jacques Salomé im Interview



Denk-Pause

Gerald Weischede erklärt Zen



Erfolgs-Modell

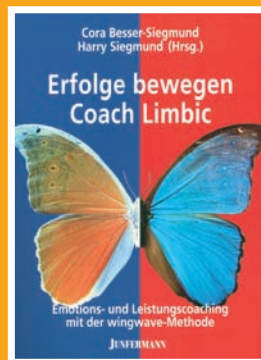
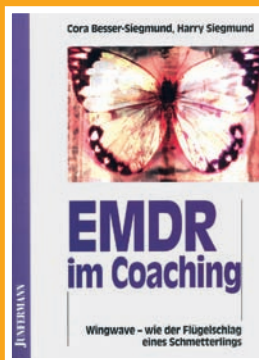
Robert Dilts mit neuem Konzept

Junfermann

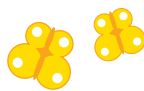
Verlag

ERFOLGE BEWEGEN – DIE AUSBILDUNG

wingwave® – das Kurzzeit-Coaching für Manager, Führungskräfte, Sportler, Künstler und Kreative



Für Interessierte: Bücher zum Thema, erschienen im Junfermann Verlag



Wache REM-Phasen, NLP und Kinesiologie werden zu wingwave®



Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen.

wingwave®-Trainings 2008 für Coaches, Trainer, Psychotherapeuten, Ärzte – Basisausbildung

Preis: 1.300,- Euro zzgl. MwSt. Im Preis enthalten sind bereits die Teilnahme am wingwave®-Service für das laufende Kalenderjahr sowie ausführliche Powerpoint-Präsentationen!

Berlin [SKE, Heylstr. 24, D-10825 Berlin, Tel. +49 30 – 85 07 99 77, SKEschmidt@aol.com]
Termine: 28.02.-02.03.2008 + 12.-15.06.2008
20.-23.11.2008
Trainer: Wolfgang R. Schmidt, Karin Schmidt

Bonn [Redeakademie, Kurt-Schumacher-Str. 2, D-53113 Bonn, Tel. +49 228 – 242 50 04, info@redeakademie.de, www.redeakademie.de]
Termine: 26.-29.6.2008 + 1./2. + 29./30.11.2008
Trainer: Jörg Abromeit

Bochum / Witten
 [Wingwave-Ausbildung-Ruhr, Rigeikenstr. 25, D-58452 Witten, Tel. +49 163 – 4 41 51 55, wingwave.coaching@yahoo.de, www.wingwave-ausbildung-ruhr.de]
Termine: 28.02.-02.03.2008 + 11.-14.09.2008
Trainer: Manfred Labotzke, Carola Müller

Düsseldorf [Syntegron®, Sonderburgstr. 1a, D-40545 Düsseldorf, Tel. +49 2115 – 56 02 33, Rrtual@aol.com]
Termine: 13.-16.03.2008 + 02.-05.10.2008
Trainer: Robert Reschkowski

Hamburg [Besser-Siegmund-Institut, Mönckebergstr. 11, D-20095 Hamburg, Tel. +49 40 – 32 00 49 36, info@besser-siegmund.de]
Termine: 17.-20.04.2008 + 05.-08.06.2008
09.-12.10.2008 + 04.-07.12.2008
Supervisionstag: 01.11.2008
Trainer: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund

Recklinghausen
 [SENSIT bilden und beraten, Otto-Burrmeister-Allee 24, D-45657 Recklinghausen, Tel. +49 2361 – 173 06, j.schlegtendal@sensit-info.de, www.sensit-info.de]
Termin: 11.-14.12.2008
Trainer: Jan Schlegtendal

Saarbrücken [PKS-Consulting, Julius-Kieferstr. 123, D-66119 Saarbrücken, Tel. +49 681 – 5 95 93 21, pink@pksc.de]
Termine: 28.02.-02.03.2008
26.-29.06.2008 + 27.-30.11.2008
Trainer: Udo Pink

Stuttgart
 [Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining, Stützenburgstraße 18, D-70182 Stuttgart, Tel. +49 711 – 24 39 43, wingwave@kensok.de]
Termine: 17.-20.4.2008 + 02.-05.10.2008
Trainer: Peter Kensok

Trier [rondo, Mechtelstr. 6, D-54293 Trier, Tel. +49 651 – 30 07 37, rondo.trier@t-online.de]
Termin: 03.-06.03.2008 + 22.-25.10.2008
Trainer: Beate Schaeidt, Hans-Josef Schmitt

Abano Terme (Nähe Venedig) / Italien
 [Metaforum international Ltd., Akad. f. Kompetenzentwicklung, Gottschalkstr. 7, D-13359 Berlin, Tel. +49 30 – 9 44 11 49 00, info@metaforum.com]
Termin: 04.-08.08.2008
Trainer: Cora Besser-Siegmund

Sveti Petar (Nähe Zadar) / Kroatien
 [Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining, Stützenburgstraße 18, D-70182 Stuttgart, Tel. +49 711 – 24 39 43, wingwave@kensok.de]
Termin: 11.-15.05.2008
Trainer: Peter Kensok

Wien / Österreich (Wirtschaftspark Kagran) [Psychologie4you, Siebenbürgerstr. 2-12/13/2, A-1220 Wien, Tel. +43 699 – 28 22 94 35, office@psychologie4you.at]
Termin: 09.-12.05.2008
Trainer: Uli Pühr

Zürich / Schweiz
 [NLP-Akademie Schweiz]
Termin: 29.05.-01.06.2008
Trainer: Arpito Storms

Vertiefungsseminare für wingwave®-Coaches 2008 werden zu folgenden Themen angeboten:

Imaginative Familienaufstellung – Imaginationsverfahren – Provokatives Coaching – Timeline-Coaching – Organisations- und Themenaufstellung – Work-Life-Balance – Performance- und Präsentationscoaching – Energetische Psychologie

Internationaler Supervisionstag
 1. November 2008

„wingwave und Konfliktmanagement für Teams, Paare und Familien“
 Gastreferentin: Anita von Hertel

Weitere Termine, Coaches in Ihrer Nähe und vieles mehr unter:

www.wingwave.com



Regine Rachow
Chefredakteurin

Gewalt & Wirklichkeit

„Rickeracke! Rickeracke! / Geht die Mühle mit Geknacke.“ Ich gebe zu, als „Rmütterliche Vorleserin habe ich die Geschichte von Max und Moritz eine Zeit lang nicht sonderlich gemocht. Der Gedanke beunruhigte mich etwas, die Tochter könnte genauer sich vorzustellen versuchen, was denn da in der Mühle knacke. Oder gar nachfragen. Was hätte ich ihr sagen sollen? So böseartig kann doch kein Lausbubenpaar sein, dass es so elendig endet. „Hier kann man sie noch erblicken / Fein geschrotet und in Stücken.“ Na toll. Gehört solch ein Gemetzel zarten Kinderohren vorgetragen?

Das ist, natürlich, eine rhetorische Frage. Wilhelm Buch, dessen Todestag sich im Januar zum hundertsten Male jährte, steht als Klassiker in wohl jeder guten Kinderstube. So heimtückisch Max und Moritz vorgehen – Generationen von Kindern lieben sie und ihre bitterbösen Streiche. Im Schoß ihrer Erziehungsberechtigten rezipieren sie vergnügt die Anschläge gegen Schneider Böck und Lehrer Lämpel, Witwe Bolte und Onkel Fritz. Und nehmen ebenso vergnügt am ungeheuerlichen Ende ihrer Lieblinge teil. Nur wir Vorleser mögen uns in moralischen Zwiespalt gestürzt fühlen. Wir kommen irgendwie nicht klar mit dem Sadjismus des genialen Reimzeichners, der seine Störenfriede erst gegen ein selbstgewisses Spießertum antreten und dann so grausam enden lässt. Wir halten diesen Widerspruch nur aus, weil wir am Ende darüber lachen können. Das vermag Kunst. Wie aber ist es mit der Wirklichkeit?

Dort beginnen wir vielleicht, über die Motive der Missetäter nachzudenken, womöglich gar über ihre *Gefühle*, ihre *Bedürfnisse*. Die Bosheit als purer Lebenszweck – ist schwer zu akzeptieren. Wir suchen, auch um unserer Kinder willen, nach Erklärungen zum Beispiel für die Brutalität jener Jugendlichen, die Ende des Jahres in der Münchener U-Bahn einen Rentner zusammenschlugen. Wir möchten hoffen, dass die geistige Auseinandersetzung über diese gesellschaftliche Wirklichkeit länger anhält als einen halben Wahlkampf lang. Als Lektüre empfehle ich schon einmal dieses neue Heft von „Kommunikation & Seminar“.

Viel Freude beim Lesen!

Regine Rachow



14



29



35

Manager und Mickerly
Wie Selbstempathie verletzte Teile in uns versöhnt

Schlank denken
Easy Weight: Warum Abnehmen im Kopf beginnt

Standfest
NLP und Resilienz: Wie Krisen bewältigt werden können

TITEL: Gewaltfreie Kommunikation

6 Dem Herzen ein Stück näher
Die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg ist im deutschen Alltag angekommen. Auch wenn sie nicht immer so heißt. Von *Regine Rachow*

7 Wie kamen Sie zur GFK?
Sieben Fragen und die Antworten von Praktikerinnen und Praktikern.

14 Empathie mit der inneren Familie
Wie gelingt Selbstführung bei Gewaltfreier Kommunikation? Von *Ingeborg* und *Thomas Dietz*

18 Eine Welt der Beziehung
Wenn ich mir selbst ein guter Partner bin, kann ich es auch für mein Gegenüber sein. *Jacques Salomé* im Interview

22 Gefühle und Symbole
GFK-Trainerin *Monika Flörching* und ESPERE-Trainerin *Dr. Monika Wilke* versuchen eine Annäherung der Methoden.

24 Echt geht vor perfekt
Plädoyer für den produktiven Umgang mit einer großartigen Methode. Von *Monika Oboth*

Themen + Praxis

29 NLP: Vom Magen zum Kopf
20 Jahre Easy Weight: Die These „Abnehmen beginnt im Kopf“ ist immer noch aktuell. Erfahrungen mit der Methode. Von *Cora Besser-Siegmund*

32 NLP: „Irgendwie fühlt sich das richtig an“
Abnehmen durch Annehmen von Körper, Geist und Seele: Wie übergewichtige Frauen lernen, aus der Perfektionsfalle auszusteigen. Von *Karin Willeck*

35 NLP: Wieder auf die Füße kommen
Menschen bewältigen Krisen unterschiedlich. Unsere Autoren verknüpfen das Resilienz-Konzept mit dem Neurolinguistischen Programmieren. Von *Jutta Heller* und *Günter Höcht*

40 Die kleine Pause zwischen unseren Gedanken
Ich denke, also bin ich? Was geschieht, wenn ich nicht denke? Unser Autor beschreibt, was auf dem Meditations-Kissen passiert. Von *Gerald Weischede*

45 Vom Haben zum Sein
Erfolg führt nicht zwangsläufig zur Erfüllung, sagen unsere Autoren und plädieren für den Bruch mit üblichen Mustern. Von *Bernd Linder-Hofmann*, *Peter Klein* und *Manfred Zink*



Nichts tun
Mit Zen auf der Suche nach dem Nicht-Geschäftigen in uns



Falsch und lehrreich
Neues über den Umgang mit negativem Feedback

48 NLP: Erfolgsstrategien lernen

Robert Dilts präsentiert sein Success Factor Modeling erstmals in Deutschland. Von *Johann Garnitschnig*

50 Gökhan, Gül und der deutsche Türke

Eine Kurzgeschichte. Von *Franz-Josef Hücker*

52 Vorgestellt: Echt bleiben

Ingrid Holler half mit ihren Büchern wesentlich, die GFK im deutschsprachigen Raum zu verbreiten.

Lernen mit Kindern

Britta Hahn verdankt ihren vier Kindern und der GFK Einsichten in die Erziehung. Sie gibt sie gern weiter.

54 NEWS: Forschung & Gesellschaft

Rubriken

- 3 Editorial
- 38 Homo communicans
- 39 Blitzmerker
- 56 Bücher
- 57 Leserbrief
- 74 Vorschau
- 74 Impressum

Diese Rubriken finden Sie im Service-Teil am Ende des Hefts:

- S58 Trainer-Porträts
- S65 Visitenkarten
- S66 Seminar kalender

SommerCampus 2008 - Italien

21. Juli - 09. August



- International
- Interkulturell
- mehrsprachig

- Wirkungsvolle Wege der Veränderung
- Begegnung und Austausch
- Kommunikation & Kreativität
- Zukunftsfähige Weiterbildung

Ort: Kloster San Marco, Abano-Therme, Venedig
Trainer: Robert Dilts, Stephen Gilligan, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd, Dr. Gunther Schmidt, Bernd Isert, Sabine Klenke, Tom Andreas, Thies Stahl, Lucas Derks u. v. a...

3-wöchige Ausbildungen:

- Systemisches Coaching
- NLPe – das system. weiterentwickelte NLP
- Energetisches Coaching/Kinesiologie
- Ericksonsche Hypnotherapie
- Business Coaching
- Mediation

Welcome 2008:
Robert Dilts
Stephen Gilligan

2-wöchige Programme

- SySt: Systemische Strukturaufstellungen
- Zukunftsakademie f. berufl. Selbstverwirkl.
- NLP in der Wirtschaft
- Mindnesscoach & Mentaltraining
- Essential Change Work (in Englisch)

Seminare 1. Woche

- SystemDialog – Integrative Figurenarbeit
- Soziales Panorama – Grundausbildung
- Organisationsaufstellungen
- Erweiterte Intuition, Meme & Synchronizität
- Impro-Theater & Story Telling

Seminare 2. Woche

- Hyposystemische Konzepte
- Roadmap for a Changing World
- Boxenstopp: Persönl. Standortbestimmung
- Lerncoaching-Grundlagenkurs
- Wassershiatsu-Grundausbildung
- Speaking with Soul & Substance
- NLP-Konfliktcoaching
- Triadisches Modelling – Modellung Coach
- The Work of Byron Katie
- Outdoor-Training, Team-Management

Seminare 3. Woche

- Generative Trance
- Hyposystemische Konzepte
- Healing Patterns of Jesus
- Non-Violent Communication
- Veränderungsmuster d. Busin. Coaching
- BIntegral Business-Berater
- Wing-Wave & Magic Words

3. Zukunftskongress 1.-3. August

Dieser außergewöhnliche, integrative Kongress zeigt neue Modelle und Lösungswege für eine sich verändernde Welt. Vier Säulen lassen daraus vier Kongresse in Einem werden.

- Neuro-Linguistik und Hypnose
- Coaching und Systeme
- Wirtschaft und Gesellschaft
- Gesundheit und Intuition



www.metaforum.com

fon: 030 - 94 41 49 00 • fax 030 - 94 41 49 01
E-Mail: info@metaforum.com



Dem Herzen ein Stück näher

Von Regine Rachow

Die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg ist im deutschen Alltag angekommen. Auch wenn sie nicht immer so heißt und eine Welt völlig ohne Gewalt wohl Utopie bleiben wird.

In den Kindergärten dieser Republik lässt sich viel darüber lernen, wie Menschen miteinander umgehen und wie es ihnen dabei geht. „Zwicken, Kratzen, Beißen – das sind die Strategien, mit denen Kleinkinder hierher zu uns kommen“, sagt Petra Henle-Dietzel, Leiterin des Städtischen Kindergartens von Stein bei Nürnberg. Entsprechend groß ist der Stress in der Krabbelbox. Eltern stünden oft hilflos daneben, wenn sie ihre Sprösslinge in der Gemeinschaft so erleben. Zuweilen aber feuerten sie ihre Kinder auch an: Ja, recht so, wehre dich!

Petra Henle-Dietzel ist seit 28 Jahren Erzieherin. In ihrem Kindergarten lernen die lieben Kleinen rasch, dass sie auch ohne Geschrei und Einsatz äußerster Körperkräfte die Dinge bekommen, die sie brauchen. Vor 13 Jahren baute sie die Kindertagesstätte in der Kleinstadt Stein nach dem Konzept der Reggio-Pädagogik auf. Diese Pädagogik begreift Kinder als Co-Konstrukteure ihrer Entwicklung. Sie nimmt sie so an, wie sie sind und gibt ihnen die Möglichkeit, sich als Teil der Gemeinschaft zu erleben, ohne sich als Individuum aufgeben zu müssen.

Seit anderthalb Jahren leben die Kinder in der Städtischen Kita von Stein mit einer kleinen Giraffe und ihrer Mutter. Damals nahmen sie das Stofftier, das einsam und traurig zu ihnen gekommen war, in ihrer Mitte auf. Sie lernten, sich in die Lage der kleinen Giraffe einzufühlen, lernten zu verstehen, was sie braucht, und dann halfen sie alle mit, ihre Mama zu finden und wieder froh zu werden. Die Mädchen und Jungen des Städtischen Kindergartens von Stein erfahren täglich aufs Neue, dass Giraffen sich ohne Worte verstehen, weil sie achtsam miteinander umgehen und auf diese Weise sehen und fühlen, wie es dem anderen und ihnen selbst geht.

Ihr Leben und Lernen mit der Baby-Giraffe ist Teil des Projektes „Giraffentraum“, das Frank und Gundi Gaschler in Karlsfeld bei München gemeinsam mit den Erzieherinnen Sara Hartmann und Barbara Friedlein entwickelten. Ziel ist es, Kindern die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) des US-amerikanischen Sozialpsychologen und Mediators Marshall Rosenberg nahe zu bringen. Gewaltfreie Kommunikation gestattet Menschen eine solche Beziehung zu anderen und zu sich selbst, in der Geben und Nehmen selbstverständlich geschehen. Rosenberg nennt die Gewaltfreie Kommunikation auch Sprache des Herzens oder Giraffensprache – in Abgrenzung zur Wolfssprache, in der Menschen kommunizieren, indem sie werten, anklagen, urteilen, richten.

Die GFK steht in der Tradition der Humanistischen Psychologie, vor allem der klientenzentrierten Gesprächstherapie, die von Rosenbergs Lehrer Carl Rogers entwickelt wurde. Die GFK ist eine Methode der Kommunikation und der Konfliktlösung im Menschen, zwischen Menschen und Menschengruppen. Sie lehrt, wie Menschen über Empathie* echte Gefühle und Bedürfnisse erkennen, wie sie in ehrlichen Kontakt miteinander kommen und solchermäßen friedfertig ihre Beziehungen gestalten können. Menschen, sagt Rosenberg, sind in vielen ihrer Bedürfnisse voneinander abhängig. „Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen“, lautet sein Credo. Schüler Rosenbergs und Verfechter der GFK betonen immer wieder, dass die Gewaltfreie Kommunikation vor allem eine Haltung sei.

Als Methode beschreibt die Gewaltfreie Kommunikation einen Prozess, der im Grunde aus vier Schritten besteht:

1. Beobachten (nicht: Bewerten, Interpretieren) konkreter Handlungen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen:
Seit zwei Tagen liegen deine Socken auf dem Stuhl am Esstisch ...
2. Erkennen der Gefühle, die durch die Handlungen ausgelöst werden: ... *da bin ich genervt ...*



AUSKÜNFTE ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Monika Flörchinger,
Niederkaufungen

Wie kamen Sie zur GFK?

Ich habe mit einer Kollegin zusammen gearbeitet, deren Konfliktverhalten sich plötzlich und auffällig verändert hat. Das hat mich neugierig gemacht.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?

Es ist eher eine Vision als ein Bild: die Vision, dass es uns gelingen könnte, eine Art des Zusammenlebens zu entwickeln, in dem sich alle kraftvoll und achtsam für ihre eigenen Anliegen und Bedürfnisse engagieren und die Bedürfnisse und Anliegen aller anderen Lebewesen mit dem gleichen Engagement und der gleichen Achtsamkeit behandeln.

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?

Ich glaube beides: Glaubt man der Studie, die das Human Security Centre im kanadischen Vancouver 2005 veröffentlicht hat, dann ist die Zahl der Kriege und der Völkermorde seit 1992 drastisch gesunken (siehe GEO 8/07). Gleichzeitig habe ich aber den Eindruck, dass die Verzweiflung und damit auch die Bereitschaft zur Gewalt in einzelnen Menschen zunehmen. Ein Indiz dafür sind für mich die entsetzlichen Amokläufe junger Männer in Schulen.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?

Zu erleben, wie radikal sich die Kommunikation verändert, wenn ich wirklich ganz und gar die Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse übernehme.

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?

Ich glaube der erste, der das merkte, war mein Partner, als ich in einer Situation, in der ich ihn „normalerweise“ mit Vorwürfen überschüttet hätte, einfach den Mund gehalten und nur zugehört habe.

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abzuliegen? Ich bin immer noch dabei.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will?

Auf jeden Fall das Grundlagenbuch von Marshall Rosenberg („Gewaltfreie Kommunikation“, Junfermann 2007), aber auch das Interview mit Gabriele Seils: „Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation“ (Herder 2007).

* Empathie (griechisch): Fähigkeit, sich in andere gefühlsmäßig hineinzuversetzen



AUSKÜNFTEN ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Isolde Teschner, München

Wie kamen Sie zur GFK?
Ich kam durch eine Initiative der Friedensbewegung zur GFK.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?
Ich verbinde damit spontan das Bild der zwei Esel, die sich um das Futter streiten, sich dabei Gewalt antun und dann den Weg zu einem gemeinsamen Miteinander finden.

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?
Ich nehme wahr, dass die Gewalt eher zugenommen hat, subtiler geworden ist und in vielfältigen Formen auftritt.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?
Als mir klar wurde, dass das letzte und absolute Ziel der GFK nicht die innere Entwicklung ist, sondern die Umsetzung, die eine gesellschaftliche Veränderung bewirkt.

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?
Wenn ich keine Schuldzuweisungen, Vorwürfe oder Anklagen gegenüber anderen Menschen ausdrücke.

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abzuliegen? Ich bin seit 20 Jahren auf dem Weg.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will?
Marshall Rosenberg: „Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation – Ein Gespräch mit Gabriele Seils“.

3. Erkennen der Bedürfnisse, Werte oder Wünsche, die hinter diesen Gefühlen stehen: *Ich bin genervt, weil ich Rücksichtnahme brauche.*
4. Eine konkrete Bitte an den anderen, die es beiden Seiten ermöglicht, gut miteinander auszukommen: *Bringst du bitte, während ich die Teller aufräume, deine Socken in dein Zimmer oder in die Waschmaschine? Ist das für dich in Ordnung?*

Eine solche Art zu kommunizieren entlastet die Beziehung von Schuldzuweisungen und Anklagen, etwa der Sorte: *Man lässt seine Socken nicht am Esstisch liegen.* Auch von unzulässigen Verallgemeinerungen: *Immer lässt du deine Socken am Esstisch liegen.* Wer die GFK anwendet, übernimmt selbst

Verantwortung für seine Gefühle, in diesem Falle das Genervtsein. Und seine Bitte zeigt dem anderen den Schritt in eine Beziehung, die von gegenseitigem Respekt getragen ist.

Die GFK ist ein Kind der Friedensbewegung und hat sich in harten lokalen Auseinandersetzungen der Bürgerrechtsbewegung in den USA sowie im Nahen Osten, in Kommunen von Juden, Christen und Moslems, bewährt. „Die Frage war“, sagt Frank Gaschler, „ob auch Kinder ihre Prinzipien begreifen und lernen können.“ Sie können es, wie Pilotversuche des Projektes „Giraffentraum“ in Stein bei Nürnberg und in etlichen anderen Kindergärten zeigen. Das bestätigen auch Erfahrungen von Marshall Rosenberg, der in den USA bereits mit Kindern gearbeitet hat.

Im vergangenen Herbst stellten Gaschlers ihr Projekt mit dem Buch „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst – Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern“ (Kösel 2007) einer breiten Öffentlichkeit vor. Schon in den ersten beiden Monaten wurde das Buch 2000 Mal verkauft. Das ist für ein Sachbuch auf dem übersatteten Büchermarkt ein toller Start. Frank Gaschler erklärt das unter anderem mit dem guten Timing. Vor zwei Jahren entwickelte der Freistaat Bayern, wo Gaschlers mit ihren zwei Töchtern leben, den „Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung“ (Beltz 2006). „Da steckt viel Gewaltfreie Kommunikation drin“, sagt Frank Gaschler, „auch wenn nicht GFK drauf steht.“

Per Gesetz lernen nun also bayerische Kinder, „sich in andere Personen hineinzusetzen, sich ein Bild von ihren Motiven und Gefühlen zu machen und ihr Handeln zu verstehen“. Bayerische Kinder lernen, „ihre Eindrücke im Gespräch mit ihrem Gegenüber zu überprüfen“, andere „ausreden zu lassen, ihnen zuzuhören und bei Unklarheiten nachzufragen“. Sie lernen, sich von Gefühlen, die andere in ihnen hervorrufen, zu distanzieren und Kompromisse zu finden. Und sie lernen, wie sie als „Mediator in Konflikte anderer Kinder vermittelnd eingreifen können“. Im Konflikt seien Schuldzuweisungen und moralische Vorwürfe (wie: „Das macht man nicht!“) zu vermeiden. Kindern seien „wertschätzend Grenzen zu setzen“.

Auch in anderen Bundesländern entstanden solche Erziehungspläne für Drei- bis Sechsjährige. Sie stellen das Personal in den Kindertagesstätten vor etliche Fragen. Zum Beispiel: Wie kann ich einem Kind, das kratzt, zwick und beißt, wertschätzend Grenzen setzen? Das Buch beantwortet einige davon. Und das Projekt „Giraffentraum“ ist eine gute Methode zur Umsetzung der Bildungspläne. Dieses Fazit jedenfalls zieht Anne Jaschke, die als Diplomandin der TU Dresden die Pilotversuche wissenschaftlich begleitete. In ihrer Diplomarbeit von 2007 findet sie „zahlreiche Überschneidungen“ zwischen den Zielen in den entsprechenden

Bildungsplänen Sachsens und Bayerns und „den Intentionen“ des Projektes Giraffentraum. Es stelle „ein geeignetes Handwerkszeug dar, um die Empfehlungen der Bildungspläne in die Praxis umzusetzen“.

Nach Europa kam die GFK vor gut 20 Jahren. Der Münchener Arbeitskreis für Friedenserziehung lud Rosenberg 1985 ein, ein Seminar zu veranstalten. „Es war ein Experiment für beide Seiten“, sagt Isolde Teschner, die als Mitglied des Arbeitskreises jahrelang den Kontakt zu Rosenberg hielt. Rosenberg selbst sei im Zweifel darüber gewesen, ob die GFK in einer anderen Sprache „funktionieren“ würde. Sie funktionierte auf Anhieb, wie sich Isolde Teschner erinnert, und das lag nicht nur an der Übersetzerin. „Marshall benutzt die GFK als eine einfache, bildhafte Sprache, die man sofort begreift.“

Seit 1985 kommt Rosenberg, der inzwischen die 70 überschritten hat, jedes Jahr zu Seminaren nach München und anderen Orten Deutschlands, der Schweiz und Österreichs. Jahr für Jahr wächst auf dem alten Kontinent die Gemeinde von zertifizierten Trainern und Praktikern der Gewaltfreien Kommunikation. Der Arbeitskreis Friedensbewegung in München entwickelte sich zur ersten GFK-Übungsgruppe in Deutschland.

Heute praktizieren rund 70 Gruppen von Kiel bis Passau die Gewaltfreie Kommunikation. Im Berufsverband Mediation e.V. (BMEV), der mit rund Tausend Mitgliedern größten Mediatoren-Vereinigung in Deutschland, gründeten GFK-Trainer und -Anwender eigenständige Regionalgruppen. In München zählt die Firma „Let's train“ von Ingrid Holler (siehe Rubrik „Vorgestellt“ in diesem Heft, Seite 52) zu den Mitgliedern des BMEV. 2005 hat Ingrid Holler mit ihrem Institut nach eigenen Angaben bundesweit die erste anerkannte Mediatoren-Ausbildung auf GFK-Basis durchgeführt. Ihre Übersetzung des Rosenberg-Buches „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ machte die GFK im deutschsprachigen Raum erstmals einem großen Publikum zugänglich.

Auch dieses Buch hatte, wenn man so will, ein gutes „Timing“. Nachdem Menschen gewissermaßen im Reality-TV die Zwillingstürme von New York zusammenfallen sahen, begannen viele über Gewalt nachzudenken und darüber, wie sich Gewalt vermeiden lässt. Zwei Jahre später veröffentlichte Ingrid Holler ihr Trainingsbuch (Junfermann 32006), das die GFK-Ausbildung unterstützt. Nach ihrer Wahrnehmung erobert die Gewaltfreie Kommunikation über das Privatleben hinaus auch in der Gesellschaft immer mehr Plätze. In Seminaren trifft Ingrid Holler neben einem bunten Quer-



Marshall B. Rosenberg.
Gewaltfreie Kommunikation.
Junfermann Verlag,
Paderborn 2007



Jacques Salomé.
Einfühlsame Kommunikation.
Junfermann Verlag,
Paderborn 2006



Britta Hahn.
Ich will anders, als du willst, Mama.
Junfermann Verlag,
Paderborn 2007

LITERATUR ZUM THEMA



Ingrid Holler.
Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation.
Junfermann Verlag,
Paderborn 2006



Frank und Gundi Gaschler.
Ich will verstehen, was du wirklich brauchst.
Kösel Verlag,
München 2007



Birgitta Hogger.
Gewaltfrei miteinander umgehen.
Schneider Verlag,
Baltmannsweiler 2007



AUSKÜNFTEN ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Hermine Leis, Unterschleißheim

Wie kamen Sie zur GFK?
Durch die Mediationsausbildung bei der Deym-Soden und Stanggassinger GbR, Schönau.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?
Wenn ich auf diesen Begriff fokussiere, stellt sich bei mir das Wort „Gewalt“ im Wort „Gewaltlosigkeit“ entgegen, bevor sich ein Bild auftun kann. Da kommt mir spontan die Frage, wie soll Gewaltlosigkeit ohne Gewalt stattfinden?

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?
Weder das eine noch das andere.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?
Immer wieder ein Aha-Effekt – die Trennung von Wahrnehmung (Beobachtung) und Interpretation.

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?
Ich habe schon immer lieber zugehört. Es ist eher so, dass ich auf mein Umfeld neugieriger geworden bin, und ich bin mir nicht sicher, ob mein Umfeld das gemerkt hat. Ich habe dabei gemerkt, dass das Mitteilungsbedürfnis groß ist und die Zeit im Nu vorbei. Der nächste Termin wartet schließlich.

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abzulegen? Ich finde nicht, dass ich meine Wolfssprache ablegen sollte. Sie hat eine ganz eigene Qualität und es gibt auch genug Menschen in meinem Umkreis, die damit, falls sie mal zur Geltung kommen darf, umgehen können.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will?
Das Standardwerk: „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg.

schnitt der Bevölkerung zunehmend auch Politikerinnen und Politiker an – quer durch alle Parteien. Wer ihnen zuhört, sagt Ingrid Holler, wird feststellen, dass sie auch in der Öffentlichkeit immer mehr über ihre Anliegen sprechen, statt nur Forderungen (an andere) zu stellen.

Ein Blick in die Reden der Bundeskanzlerin, nachzulesen im Internet, bestätigt diesen Eindruck. Auf Konferenzen, zur Ausstellungseröffnung, auf Verbandstagen, zur Preisverleihung kann der aufmerksame Zuhörer fast jedes Mal von An-

gela Merkel vernehmen, *was ihr wichtig ist*. Zum Beispiel bei der Verleihung des Deutschen Sozialpreises im November 2007, als sie unter anderem über die Arbeit der Schule mit so genannten Problemkindern aus belasteten sozialen Verhältnissen sprach: „Mir ist wichtig“, so steht es im Redemanuskript der Kanzlerin, „dass wir die Ursachen dieser Probleme nicht wegdenken und dass wir nicht sagen: Das müsste doch eigentlich die Familie machen.“ Ingrid Holler hofft, „dass Frau Merkel hier möglichst oft den vierten GFK-Schritt anschließt und ihren Worten konkrete Taten folgen lässt“.

60 GFK-Trainerinnen und -Trainer gibt es in Deutschland, sie alle wurden von Rosenbergs Institut, dem Center for Non-violent Communication (CNVC), zertifiziert. Das aktuelle Procedere sieht zehn Seminar-Tage bei Marshall Rosenberg sowie 30 Seminartage bei anderen GFK-Trainern vor. Die Anwärter werden in einem Mentoring begleitet, sie führen über mehrere Monate ein Konflikt-Tagebuch. In Deutschland liegt diese Begleitung bei GFK-Pionierin Isolde Teschner und seit zwei Jahren auch bei Markus Sikor. 120 Kandidatinnen und Kandidaten warten derzeit auf eine Zertifizierung. Das CNVC verhängte 2006 weltweit ein Stopp über diesen Prozess, um die Qualität der Ausbildung auch bei der derzeit immens steigenden Nachfrage sichern zu können. Dafür werden nun neue Möglichkeiten diskutiert. Das geht nicht ohne „Wachstumsschmerzen“ vor sich, wie Ingrid Holler sagt.

Gleichwohl scheint zu gelten: Wer sich – in welcher Tätigkeit auch immer – mit der Gewaltfreien Kommunikation näher befasst, den lässt sie nicht mehr los. Kurt Südmersen und Cornelia Timm sind an ihrem Orca-Institut in Bad Oeynhausen seit Ende der 90er Jahre als Mediatoren tätig. „Heute, nach etlichen Jahren GFK-Praxis fragen wir uns gelegentlich, wie das ohne Gewaltfreie Kommunikation überhaupt gehen konnte“, sagt Kurt Südmersen. Auch er registriert steigendes Interesse und wachsenden Bedarf an der GFK. Gerade ist das Paar Südmersen und Timm von einem Seminar in Mecklenburg-Vorpommern zurückgekehrt, wo sie in Güstrow, am Bildungszentrum der Kinder- und Jugendhilfe Schabernack, den ersten Mediationskurs im Nordosten der Republik mit Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation leiten.

Zweimal im Jahr fahren Kurt Südmersen und Cornelia Timm für jeweils vier Wochen nach Myanmar/Burma, um Menschen für das Überleben in einer gewalttätigen Umgebung zu trainieren. Es sind Pfarrer, Dorfälteste, Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen, Menschen, die ein Waisenhaus leiten, Frauen und Männer, die für das Leben anderer verantwortlich sind, die mit Guerillagruppen Waffenstillstände aushandeln und in blutigen Fehden vermitteln. Auch Isolde Teschner schaut über den Tellerrand hinaus. „Wir haben viel an uns gearbeitet“, sagt sie. „Und an unserem Umfeld: auf der Arbeit, in der Familie.“ Jetzt sei es an der Zeit,



AUSKÜNFTEN ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Ingrid Holler, München

Wie kamen Sie zur GFK?

Ein Kollege empfahl mir 1997 ein Seminar mit M. Rosenberg. Wirklich „zur GFK“ kam ich jedoch erst durch dieses Seminar, weil ich in der GFK eine Möglichkeit gesehen habe, echt

und aufrichtig zu sein, ohne am Ende ganz alleine dazustehen.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?

Einen Baum, weil er so stark ist, und gleichzeitig die zartesten Blüten hervorbringen kann. Und weil er jedes Jahr wieder blüht, auch wenn zwischendurch mal Pause ist. Man kann sich an ihn anlehnen und ist geborgen – so erlebe ich auch den Prozess der GFK zwischen Menschen.

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?

Ich las jüngst in der „Süddeutschen Zeitung“, dass die Gewaltverbrechen in München den tiefsten Stand seit 50 Jahren erreicht haben. Ich führe das auf ein besseres Verständnis dem „Fremden“ gegenüber zurück, da der stärkste Rückgang im Homosexuellen- und Prostituiertenmilieu festzustellen ist. In beiden Bereichen hat es viel Aufklärung und Kommunikation gegeben. Von daher habe ich große Hoffnung, dass Kommunikation beim Abbau der Gewalt sehr hilft.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?

Auf einem GFK-Seminar, das ich in Sri Lanka gab, war auch ein resoluter Verfechter der Todesstrafe, der in einem Gefängnis arbeitete. Nach einer Empathie-Übung, in der er dieses Thema wählte und vertrat, sagte er, dass er normalerweise immer mit Gegenargumenten zu tun habe, was ihn in seiner Meinung, die Todesstrafe wäre genau das Richtige, immer bestärkt habe. In der Übung habe sich stattdessen zum ersten Mal jemand bemüht, seine dahinter liegenden Gründe zu verstehen, und er sei sich jetzt nicht mehr so sicher über die Todesstrafe.

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?

Sicher an meinen ersten Versuchen, in denen ich andere damit beglückte, ihnen aufzuzeigen, wo sie überall nicht gewaltfrei kommunizierten. Später vielleicht daran, dass mehr Raum entstand, in Kontakt zu kommen und dass ich erst dann Lösungen vorschlug, wenn der Kontakt tragfähig war.

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abzugeben? A never ending story – bin immer noch dabei.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will? M. Rosenbergs Bücher (jetzt teilweise auch als Hörbuch), dann das Büchlein von Wayland Myers („Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation“, Junfermann 2006), das einen kurzen Abriss der GFK mit vielen Alltagsbeispielen gibt. Wenn jemand üben möchte: da empfehlen sich mein Trainingsbuch mit Übungsbeispielen und die KonfliktKiste (Junfermann 2005) mit vielen Rollenspielen, die nachgespielt werden können.

Menschen in anderen Ländern zu unterstützen. Im September hat sich Isolde Teschner das zweite Mal für zwei Wochen in den Nahen Osten aufgemacht, nach Tel Aviv, Bethlehem, Hebron, Neve Shalom, um dort unter anderem Frauen in Flüchtlingslagern Methoden für das Management eines konfliktreichen Lebens an die Hand zu geben.

„Social Change“ nennt Marshall Rosenberg solche Projekte – innen wie außen. Ein Blick nach Deutschland zeigt, dass diese „Veränderung“ tief in gesellschaftliche Räume greift. Richtern im Land Niedersachsen zum Beispiel sind Begriffe der GFK inzwischen bekannte Größen. Unter dem Motto „Schlichten statt Richten“ führte das Land in einem dreijährigen Projekt die Mediation in die vorgerichtliche Praxis ein. Dutzende Beamte an Land-, Amts- und öffentlich-rechtlichen Gerichten bildeten sich in 200 Stunden zu Mediatoren weiter, auch die GFK hatte ihren Platz in der Ausbildung. „Wir kennen die Giraffensprache“, sagt etwa Dr. Hans-Heiner Bodmann, Vorsitzender Richter einer Zivilkammer im Landgericht Hannover.

Niedersachsen verfolgt damit, so steht es im Abschlussbericht von 2005, einen „Umdenkungsprozess in der Gesellschaft im Sinne eines Beitrags zur Änderung der Streitkultur“. In der Projektphase half die Mediation in den einzelnen Verfahren bis zu einem Drittel der Kosten einzusparen: für Richter und streitende Parteien. Sie endete in Dreiviertel der Fälle mit einer Einigung beider Parteien, inzwischen beträgt die Erfolgsquote laut Bodmann bis zu 85 Prozent. Mediation eigne sich bei unterschiedlichen Streitfragen von Wirtschafts- und Vertragssachen bis zum Nachbarschaftsstreit. Richter Bodmann ist „absolut überzeugt“ davon, dass sie der richtige Weg sei, „die Verantwortung an die streitenden Parteien zurückzugeben“.

Am unteren Ende von Politik und Verwaltung, in einigen Kommunen, existiert die Gewaltfreie Kommunikation in sehr konkreter Gestalt. Im oberschwäbischen Dürmentingen engagiert sich Bürgermeister Wolfgang Wörner für den gewaltfreien Umgang in seiner Gemeinde. Seit den 90er Jahren ist Dürmentingen in der Region bekannt als Modell-



AUSKÜNFTE ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Markus Sikor, Kaufering

Wie kamen Sie zur GFK?
Wie die Jungfrau zum Kinde – also per Zufall oder Fügung, im Rahmen meiner Ausbildung zum Mediator.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?
Unerreichbare Vision – herausfordernder Ansporn – höchste Form menschlicher Gesellschaft.

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?
Kommt drauf an, was „unsere Gesellschaft“ ist und welcher Zeithorizont gemeint ist. Alle mir bekannten Statistiken über menschliche kulturelle Evolution sagen, dass wir heute so gewaltarm und sicher leben wie noch nie in der Geschichte.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?
Gefühle mache ich mir selber ... oha ...

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?
Ich habe öfter den Mund gehalten.

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abzuliegen? Ich habe sie immer noch.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will?
Kelly Bryson: „Sei nicht nett, sei echt!“ (Junfermann 2006).

Gemeinde für bürgerschaftliches Engagement seiner Bewohner. Über die Elternbeiratsvorsitzende einer Schule kam Wörner mit Rosenberg und der Gewaltfreien Kommunikation in Kontakt. „Demokratische Beteiligungsprozesse“ böten, wie er sagt, immer auch Stoff für Konflikte. Deshalb ließ Wörner vom Münchener GFK-Netzwerk e.V. etwa 40 Frauen und Männer seiner Gemeinde ausbilden. Später absolvierte er selbst eine Ausbildung als GFK-Trainer – in einem Seminar gemeinsam mit Frank Gaschler.

Wörner warb gut zwei Dutzend „Freiwillige“ für eine GFK-Gruppe, die sich noch heute im Ort einmal monatlich trifft: Unternehmer, Ingenieure, Ärzte und Pfleger aus dem Klinikbereich, Lehrer und Erzieherinnen. Das Personal sämtlicher Kitas der Stadt lernte GFK. Inzwischen gibt es einen Trainer-Pool von sechs bis acht GFKlern, die bei Streitfäl-

len in der Gemeinde schlichten. Die Gewaltfreie Kommunikation, sagt Wolfgang Wörner, schreibt an den Schulen bewährte Landes-Konzepte der Gewalt-Prävention fort, wie das Faustlos-Konzept für Grundschulen und das Schlichter-Konzept für Hauptschulen. 2006 schickte die Gemeinde 30 Schülerinnen und Schüler zu einer GFK-Ausbildung.

Auch in Bad Vilbel, der größten Gemeinde im hessischen Wetteraukreis, absolvierte vor Jahren der damalige Bürgermeister eine GFK-Ausbildung. Gemeinsam mit Gleichgesinnten entwickelte Günther Biwer, heute im Ruhestand und Ehrenbürgermeister der Stadt, das Konzept „Konfliktfreies Bad Vilbel“. Kita-Leiterin Bettina Wiederspahn-Wolf war eine der ersten, die das Konzept in ihrer Einrichtung, dem Kindergarten „Trauminsel“, umsetzte. 2004 ließ sie ihr Team komplett in der Gewaltfreien Kommunikation schulen.

Seither setzen sich die Kinder zum Schlichten eines Streits in einen Kreis. „Da wird nicht nach Recht und Schuld gefragt, sondern danach, worum es den Streitenden wirklich geht und wie sie wieder ins Reine kommen“, sagt Bettina Wiederspahn-Wolf. Am Ende versammeln sich alle um das „Streittuch“, auf dem jedes Kind mit seinem farbigen Handabdruck vertreten ist. Ein jedes legt eine Hand auf sein „Siegel“, und alle vereinbaren aufs Neue sich zu bemühen, Konflikte nicht mit „Hauen, Treten oder Beißen“ zu lösen, wie die Kita-Leiterin sagt.



AUSKÜNFTE ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Britta Hahn, Villingen

Wie kamen Sie zur GFK?
Etwa 1998 fing Beate Ronnefeld beim Versöhnungsbund an, von ihren Bedürfnissen zu reden, das war befremdlich. Die Beziehung mit meinen Kindern hatte Kühlschranktemperatur erreicht. Ich startete den ungewöhnlichen Versuch und schrie: „Ich brauche Ruhe!“ und es war Ruhe. Seitdem begleitet mich GFK.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?
Tanzen, Spielen und Kultur, wir haben dafür keinen Begriff. Meine Kinder sagen zu diesem Begriff: „Ich sehe Krieg und der ist durchgestrichen.“

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?
Sie wandelt sich in ihrem Ausdruck und es wird mehr darüber berichtet, und so scheint es, sie habe zugenommen.

Hospitanten bestätigen immer wieder, dass es in ihrem Kindergarten stressfreier zugeht, als in anderen Einrichtungen. Lehrerinnen der Grundschule loben den großen Wortschatz der GFK-vertrauten „Trauminsel“-Kinder und deren Fähigkeit zur Empathie. Das ist auch die Erfahrung von Kita-Leiterin Petra Henle-Dietzel in Stein bei Nürnberg. „Es ist unglaublich, was die Arbeit mit den Stoff-Giraffen bei den Kindern bewirkt“, staunt sie noch immer über den Effekt des „Giraffentraums“.

Die Kinder sagen: *Ich möchte so gern mit dem Auto spielen, kann ich es haben? Und: Ich spiele noch nicht lange mit dem Auto, ich brauche es noch.* Petra Henle-Dietzel: „Wir hören kaum noch ein lautes *Nein, das ist meins.*“ Die Kinder wissen ihre Gefühle genauer als üblicherweise zu differenzieren. Aus *Es geht mir gut* wird: Ich fühle mich froh, stark, stolz, erwartungsvoll, geborgen ... Im Umgang miteinander ist den Kindern wichtig geworden, wie es dem anderen geht. „Dann heißt es auch schon mal: Ich sag dir jetzt nichts mehr, weil ich erst dein Gefühl wissen möchte.“

Petra Henle-Dietzel ist glücklich darüber, „Kindern die Sprache der Giraffen vermitteln zu können, bevor sie die Wolfssprache lernen“. Ende 2007 bekam sie Post von Tobias, der bis zum Sommer den Städtischen Kindergarten besuchte und jetzt in die Schule geht. Dort hatte er rasch gemerkt, dass nicht viele Kinder die Giraffensprache verste-

hen. Als er von einer Mitschülerin auf dem Hof wieder einmal gekratzt worden war, kam er auf eine Idee. Er schrieb: „LIBE PETRA BITTE HELF UNS IN DER SCHULE AM NEUWERKERWEG DEN KINDERN DER KLASSE 1C DIE GIRAFFENSPRACHE ZU LERNEN. TOBIAS.“

AUSKÜNFTE ZUR
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION
Frank Gaschler, Karlsfeld



Wie kamen Sie zur GFK?
Meine Frau ließ nicht locker und hat mir das Buch von Marshall Rosenberg auf das Nachtkästchen gelegt. Ich hab mich lange gewehrt, bis ich es dann heimlich gelesen habe.

Welches Bild verbinden Sie mit dem Begriff Gewaltlosigkeit?
Schenken und Beschenktwerden an Weihnachten mit der Familie.

Wie nehmen Sie es wahr: Hat die Gewalt in unserer Gesellschaft eher zugenommen oder ging sie zurück?
Die Quantität hat abgenommen, die „Qualität“ nahm zu.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?
Dass Marshall auch Bier trinkt und zertifizierte Trainer nicht über Wasser laufen können. (Ich hab's selbst ausprobiert und bin in unseren zugefrorenen Gartenteich eingebrochen.)

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?
Seitdem ich auf die Begrüßung: „Wie geht's?“ immer mal wieder antworte mit: „Willst du's wirklich wissen?“

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abulegen? Ich schätz mal, ich brauche dafür noch 60 Jahre.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will?
Kommt auf die Zielgruppe an. Einsteigern: Marshalls „Gewaltfreie Kommunikation“, zusammen mit Ingrid Hollers Trainingsbuch. Vertiefen: Marshalls „Lebendige Spiritualität“ (Junfermann 2005). Lehrern: „Empathie im Klassenzimmer“ von Sura Hart und Victoria Kindle Hodson (Junfermann 2006). Eltern und Erzieherinnen: Unser Buch „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst“ (Kösel 2007). Männern: Hörbücher und Live-Mitschnitte von Marshall Rosenberg.

Was war Ihr größter Aha-Effekt, seit Sie sich mit GFK befassen?
Es kitzelt in meinem Bauch, wenn ich an Rumis Ort (Dschalal ad-Din Rumi, einem persischen Dichter und Mystiker, wird der Ausspruch zugeschrieben: „Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.“ Anm.d.Red.) mit einem fremden Menschen in Verbindung bin.

Was meinen Sie: Woran merkt Ihr Umfeld, dass Sie auf eine andere Art und Weise kommunizieren als früher?
Ich verwendete die GFK anfangs, um meine Kinder zu erziehen im Sinn von: „Kind, sei so wie ich es will!“ In jener Zeit war es anstrengend mit mir zusammen zu leben. Meine Tochter sagte: „Mama, bitte jetzt keine Einfühlung!“

Wie viele Jahre brauchten Sie, um ihre „Wolfssprache“ abulegen? Sieben Jahre.

Welches Buch empfehlen Sie jemandem, der sich mit GFK befassen will? Ich empfehle mein Buch: „Ich will anders als du willst, Mama!“ (Junfermann 2007), weil ich genieße, dass GFK in der Familie gelebt werden kann, und heute erlebe ich, es fühlen sich alle wohl zu Hause.



Empathie mit der inneren Familie

Von Ingeborg und Thomas Dietz

Wie gelingt Selbstführung bei Gewaltfreier Kommunikation? Durch gute Beziehung zu unterschiedlichen Anteilen der eigenen Persönlichkeit – vor allem in emotional belastenden Situationen.

Die Grundprinzipien Gewaltfreier Kommunikation sind schnell einsichtig und besonders wirksam, um Konflikte zu vermeiden oder zu lösen. Trotzdem scheitern Menschen öfter an der Umsetzung, insbesondere in Situationen, die von automatischen Reaktionen gesteuert werden und alte Verletzungen berühren. In Beziehungen zu Menschen, zu denen berufliche oder persönliche Abhängigkeiten bestehen, oder bei belastenden Erfahrungen entstehen leicht stärkere innere Spannungen. Insbesondere dann, wenn man mit einer Person immer wieder Ungerechtigkeiten oder Verletzungen erlebt hat und es aufgrund familiärer oder beruflicher Rahmenbedingungen keine Ausweichmöglichkeiten gibt. Auch heikle Momente wie Kritik, Angriff, Forderung, Provokation, starker Widerstand, die einen unvorbereitet treffen, sind herausfordernd.

Oft laufen die eigenen emotionalen Reaktionen so schnell ab, dass es schwer ist gegenzusteuern. Impulse entstehen im wahrsten Sinne des Wortes schneller, als man denken kann: man verteidigt sich, rechtfertigt sich, zieht sich zurück oder schlägt zurück. Man ist nicht mehr ganz „Herr oder Herrin im eigenen Haus“. Das Einfühlungsvermögen gegenüber dem anderen ist aufgrund der eigenen starken Emotionalität – wie Ärger, Enttäuschung oder einem Gefühl von Ungerechtigkeit – stark eingegrenzt. Vom Kopf her ist einem zwar bewusst, was eine angemessene Reaktion wäre, aber die Umsetzung gelingt nicht. Vielen fällt es schwer, ausreichend inneren Abstand zu ihren Gefühlen herzustellen, um in solchen Momenten tatsächlich klaren, gewaltfreien Selbstaussdruck und Empathie praktizieren zu können. Gute Selbstführung, die auf Geistesgegenwart und Selbstkenntnis

beruht, ist deshalb eine Grundvoraussetzung für Gewaltfreie Kommunikation.

Manager und Feuerbekämpfer

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es Menschen wesentlich leichter fällt, die eigene Innenwelt zu verstehen und sich gut zu führen, wenn sie vertraut sind mit den vielfältigen Anteilen ihrer Persönlichkeit und deren Dynamik. Solche Persönlichkeitsteile können jeweils mit eigenen Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Anschauungen, Erinnerungen erlebt werden. Ihre typischen Reaktionsweisen sind uns im Alltagsgeschehen meist nicht bewusst. Ein achtsames Beobachten innerer Zustände und Abläufe ermöglicht es jedoch, sie genauer zu erfassen und als Aspekte einzelner Teilpersönlichkeiten zu verstehen. Das, was unser alltägliches Denken ausmacht, ist häufig ein innerer Dialog verschiedener Teile.

Dr. Richard Schwartz, ursprünglich systemischer Familientherapeut, hat mit „Internal Family Systems“ (kurz: IFS) ein gut verständliches und handhabbares Modell entwickelt, das es ermöglicht, mit der „Ökologie“ der „inneren Familie“ von Persönlichkeitsteilen gut umzugehen. Ähnlich wie in einer Familie ist es sofort einsichtig, dass sensible oder ängstliche Teile anders behandelt werden müssen als vernünftige oder starke. Richard Schwartz hat seine drei „Hauptkategorien“ mit anschaulichen Bezeichnungen versehen:



Innere *Manager* sind oft in Führung und tragen dazu bei, dass Menschen ihren Alltag sicher und erfolgreich bewältigen. Teile wie der Pragmatiker, der Anspruchsvolle, der Lösungsorientierte, der Diplomat, der Helfer planen voraus-

schauend und versuchen so zu handeln, dass sie ihre Ziele erreichen und bei anderen gut ankommen. Diese Teile wollen die Persönlichkeit vor verletzlichen Zuständen bewahren, in denen sie sich schwach, hilflos und ungenügend fühlt. Erlebt werden solche Gefühle eher von *verletzlichen* Teilen, die von Managern oft im Hintergrund gehalten werden. Manchmal werden sie sogar ins Unbewusste verbannt, um alte schmerzhaft emotionale, die immer noch unter der Oberfläche lauern, nicht mehr zu spüren. Schwartz hat sie „Exiles“ genannt: *Verbannte*.

In Situationen, die von den *Managerteilen* nicht mehr souverän gehandhabt werden können, übernehmen häufig jene Teile die Führung, die wie eine Art Feuerwehr agieren. Sie verhalten sich eher impulsiv, spontan und unreflektiert – manchmal wie kämpferische, rebellische Jugendliche. Das kann sich als Aggression, Rückzug oder Ablenkung (z.B. Suchtverhalten) zeigen. Diese *Feuerbekämpfer* schützen die Person vor akuter Bedrohung und versuchen damit auch, die Gefühle der empfindsameren Teile einzudämmen. Ihre Schutzfunktion und ihre gute Absicht werden oft nicht erkannt, vor allem wenn sie ausgeprägt extreme Rollen haben.

Wertschätzung des anderen

Am Beispiel eines Trainerkollegen wollen wir aufzeigen, wie Gewaltfreie Kommunikation mit guter Selbstführung aussehen kann.

Rolf (Name verändert) bietet ein zweiteiliges Persönlichkeitstraining für erfahrene, anspruchsvolle Führungskräfte an – erstmals in einem neu gebuchten Seminar-Hotel. In wenigen Stunden summieren sich unangenehm viele Beschwerden seitens der Teilnehmer über unfreundliche Bedienung und schlechten Service. Rolf ärgert sich besonders über den meist nicht funktionierenden Internetanschluss, den er und einige Teilnehmer dringend brauchen. Sein Stresspegel steigt, auch weil seine Bedürfnisse begrenzt Gehör finden. Er hört Formulierungen wie: „Wenn Ihnen das so wichtig ist, dann schenke ich Ihnen einfach einen Gutschein über eine Stunde Internetnutzung.“ „Wenn Sie vorher gesagt hätten, dass Sie einen PC im Seminarraum brauchen, dann hätten wir den natürlich besorgt.“ Er fühlt sich vom Hotelbesitzer mit zweitrangigen Lösungen abgekanzelt und herablassend behandelt.

Rolf beobachtet überdies, dass der Hotelier auch mit seinen Mitarbeiterinnen abwertend umgeht. Den Teilnehmern gegenüber ist es ihm richtig peinlich, mit dem Training in einem so unfreundlichen Hotel gelandet zu sein. Er denkt darüber nach, für den zweiten Teil des Trainings in zwei Monaten ein anderes Hotel zu organisieren. Er denkt: Das wird hier nichts mehr – wenn schon vom Chef keine Service-

orientierung vorgelebt wird, dann lässt sich so viel Grundlegendes im Hause vermutlich nicht in ein paar Wochen ändern. Aber es stellt sich heraus, dass so kurzfristig kein Alternativhotel gefunden werden kann. So muss er wohl sein Bestes versuchen, um Wege zu finden, dass Chef und Personal die folgenden Seminargruppen freundlicher und kundenorientierter behandeln.

Er verabredet sich mit dem Hotelbesitzer, Herrn Holz, zu einem Gespräch unter vier Augen. Er möchte aus den Erfahrungen der Woche Leitlinien für die nächste besprechen. Nach den ersten Höflichkeiten sagt Holz: „Sagen Sie mir doch einfach, was Sie brauchen – und Sie kriegen es!“ und zwar in einem schroffen Ton. Rolf merkt sofort, wie er am liebsten sagen würde: „Wissen Sie, es geht nicht darum, dass ich Ihnen erkläre, welches Essen oder welche Materialien ich wann wie brauche – es geht darum, dass Sie verstehen, dass wir wie gute Kunden behandelt werden wollen!“

Aber er reguliert den Teil, der gerne kämpferisch kontern will. Er nimmt einen Teil der Verantwortung dafür, dass manches ungut gelaufen ist, auf die eigene Kappe: „Herr Holz, ich kann dieser Aufforderung jetzt nicht so leicht nachkommen. Mir ist inzwischen klar geworden, dass ich recht verwöhnt bin und dass ich für Hotels, die mich nicht kennen, auch ein schwieriger Kunde bin. Weil ich die letzte Zeit immer alles so gerichtet bekommen habe, wie ich's brauchte, bin ich mir gar nicht mehr so bewusst, was das alles ist.“ Gleichzeitig spürt er, dass Holz Anerkennung braucht für seine Bemühungen, Rolf gerecht zu werden, und sagt: „Ich habe die letzten Tage erlebt, dass Sie ein Macher sind: Wenn man Ihnen sagt, was man will, dann versuchen Sie alles, um das auch so schnell wie möglich umzusetzen. Das schätze ich sehr!“

Nachdem Holz dem zugestimmt hat und sichtlich offener wirkt, sagt Rolf: „Ich kann gar nicht so leicht beschreiben, was ich brauche, weil es mir eher darum geht, wie ich mich behandelt fühle. Es fühlt sich unangenehm an, wenn ich vermittelt bekomme, dass meine Ansprüche unangemessen seien und ich verwöhnt sei. Man hört nicht gern, dass man selbst schuld ist, wenn man Wünsche oder Rahmenbedingungen nicht vorher im Detail abspricht. Das ist umso unangenehmer, da ich das ja weiß. Früher habe ich bei neuen Hotels immer alles vorher geklärt.“ Hierauf erzählt Holz, wie genervt er tatsächlich über Rolfs Wünsche war, aber auch, dass er versteht, wie schlecht es bei Gästen ankommt, wenn man sie vorwurfsvoll behandelt. Er sagt sogar: „Jeder bekommt die Mitarbeiter, die er verdient! Also: Ich muss bei mir selber anfangen.“ Und dann fragt er Rolf nach Ratschlägen, wie er sein Verhalten verbessern kann. Innerhalb einer guten halben Stunde bekommt Holz ein anspruchsvolles Coaching und Rolf einen Verbündeten, der seine Kollegen und Teilnehmer in der nächsten Woche so gut wie möglich behandelt.



Gute Innenpolitik – äußerer Frieden

Rolf war über dieses positive Ergebnis, das sich übrigens die Woche darauf in einem Seminar von Kollegen bestätigte, selbst überrascht und stolz. Wenn wir nun die Erfolgsfaktoren genauer analysieren, dann sind zwei hervorzuheben. Erstens hat Rolf sich das Ziel für dieses entscheidende Gespräch bewusst gemacht: Herrn Holz zu vermitteln, was anspruchsvolle Teilnehmer und Trainer von einem Hotel erwarten, und darin verstanden zu werden, dass die Unzufriedenheit noch mehr mit dem Umgangston als mit den sachlichen Leistungen zu tun hat. Zweitens lassen sich in vertrackten Situationen gute Außenbeziehungen oft erst dann erreichen, wenn die inneren Beziehungen geklärt sind. Die alte Maxime: „Siegreiche Außenpolitik erleichtert die Innenpolitik“ wird ersetzt durch „Erst gute Innenpolitik macht äußeren Frieden möglich!“ Dass Rolf trotz Holz' „abwertenden“ Einstiegs nicht zu einem Gegenangriff ausholte, sondern spontan konstruktiv handelte, verdankt er vor allem seiner bewussten Selbstführung:

1. Rolf erkennt sofort seinen „Oberlehrer“, der anspringt, um zu erklären, was er „wirklich braucht“. Der unvermeidlich behelnde Ton hätte das Gespräch nur eskalieren lassen. Da Rolf weiß, dass dieser Feuerbekämpfer einen wunden Punkt beschützen will, kann er ihn innerlich freundlich zurückpfeifen.
2. Rolf ist klar, welche seiner Managerteile sich schlecht behandelt fühlen: Der „Anspruchsvolle“ ist innerlich und äußerlich – der Gruppe gegenüber – im Druck und erwartet ein gewisses Niveau, auch auf der persönlichen Ebene. Der „Menschenfreund“, der sich viel Mühe gibt, freundlich, zugewandt und wohlwollend zu sein, fühlt sich nicht gesehen und zurückgewiesen. Die Bedürfnisse dieser beiden Teile alleine treffen jedoch nicht den Kern von Rolfs Unzufriedenheit, deshalb würde es nicht ausreichen, nur deren Wünsche zu kommunizieren.

3. Von Holz' abfälligem Tonfall bei dem Satz „Wenn Sie mir sagen, was Sie brauchen, kriegen Sie's“ wird ein empfindsamer Teil getroffen. Dieser Teil, den Rolf einmal seinen „Mickerly“ genannt hatte, fühlt sich von Holz gedemütigt und abgewertet – als wäre er zu dumm, zu sagen, was er will.
4. Da Rolf viel Erfahrung mit seiner inneren Familie hat, gelingt es ihm, diesem kleinen Teil innerlich gut zuzureden und ihn zu beruhigen, dass er nicht gemeint ist. Dadurch kann auch der Oberlehrer entspannter im Hintergrund bleiben und übernimmt nicht einfach so das Steuer.
5. In der Vorbereitung auf das Gespräch mit Holz konnte Rolf sich die innere Dynamik seiner Persönlichkeitsteile vergegenwärtigen und sich so auf deren mögliche Reaktionen einstellen. Besonders wichtig war, eine Form zu finden, um über die Bedürfnisse des „Mickerly“ zu sprechen – nämlich sich wertschätzend behandelt zu fühlen, auch wenn er etwas nachlässig war.
6. Indem der empfindsamer Teil sich entspannte, konnten die Teile, denen Empathie nicht so leicht fällt, zurücktreten. So entstand für Rolf der innere Raum, gegenüber Holz in einer authentischen, empathischen Grundhaltung zu bleiben. In diesem Zustand fiel es Rolf leicht, Anerkennung und Verständnis für die „Macher“-Qualitäten von Herrn Holz zu zeigen.

Innere Versöhnung

Früher, als Rolf sich noch nicht um seine verletzbaren Teile gekümmert hatte, gab es häufig Situationen, in denen er trotz besseren Wissens und Übens von Gewaltfreier Kommunikation immer wieder in Kämpfe oder Belehrungen verfiel. Dass er auf Herrn Holz' Abwertung nicht mehr so automatisch reagierte, hat er vor allem der Versöhnung mit seinem „Mickerly“ zu verdanken. Dessen Gefühle von Minderwertigkeit waren früher so unangenehm, dass schnell Beschützer wie der „Oberlehrer“ oder auch ein „Gerechtigkeitskämpfer“ ansprangen und den Verursacher zurechtwies. Und – das war besonders perfide – solange dieser Teil innerlich nicht erkannt und liebevoll integriert war, litt er zusätzlich noch unter Rolfs eigenem Anspruch – dem er nie gerecht werden konnte. Erst seit Rolf begriffen hat, dass er selbst sich liebevoll um seinen Mickerly kümmern muss, kann er gelassener damit umgehen, wenn er von außen getroffen wird.

Bei den meisten automatischen Reaktionen verbirgt sich hinter dem getroffenen „wunden Punkt“ ein verletzlicher Teil – wie in diesem relativ harmlosen Beispiel der „Mickerly“. Weil die Gefühle der verletzlichen Teile so unangenehm, verunsichernd und auch bedrohlich erlebt werden, werden sie oft verdrängt. Auch deshalb fällt es Klienten nicht leicht, tiefer liegende Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und für diese zu sprechen. Meistens ist man eher in

Kontakt mit der Reaktion eines Feuerbekämpfers – beispielsweise dessen Ärger oder Verteidigung. Aber aufgrund ihrer negativen Wirkung werden auch diese Teile innerlich oft unterdrückt oder abgewertet. Insbesondere rationalen Menschen, die gewohnt sind, ihre Gefühle zu kontrollieren und nicht differenziert wahrzunehmen, fällt es schwer, Bedürfnisse auszudrücken. Das Dilemma dabei ist: umso stärker verletzbare Teile unterdrückt werden, desto mehr neigen sie dazu, die Person mit ihren Gefühlen zu überwältigen. Und desto stärker und häufiger reagieren die Feuerbekämpfer. Und das sind immer Teile, denen Empathie und Gewaltfreie Kommunikation schwer fällt.

Verletzliche Teile haben oft eine lange Geschichte. Solange diese Teile Lasten tragen und nicht gut integriert sind, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sie in der Gegenwart überempfindlich reagieren und automatische Reaktionen auslösen. Damit sich auf der Verhaltensebene etwas verändert, kann es im Coaching entscheidend sein, die Erfahrungen, Gefühle und Anschauungen aufzudecken und tiefer zu verstehen. Der Schlüssel liegt darin, eine annehmende Haltung und gute Beziehung gegenüber allen Teilen der Persönlichkeit zu entwickeln.

Wenn Menschen lernen, jene Teile zu identifizieren, die bei einem Konflikt reagieren, können sie leichter aus einem inneren Abstand heraus für die Interessen der unterschiedlichen Teile reden. Für Selbstführung ist eine achtsame Präsenz entscheidend, die immer wieder – und im Notfall sehr schnell – wahrnimmt, wer oder was einen da im Inneren gerade steuert und wie diese Innenwelt mit den Anforderungen der Außenwelt zusammenwirkt.

Zwei wesentliche Grundfesten abendländischer Kultur und Religion kommen dabei zusammen: Der Satz, der über dem Delphischen Orakel steht: „Erkenne dich selbst und du erkennst die Welt“, sowie das biblische „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Menschen, die uns „Schwierigkeiten machen“, wie Herr Holz, zwingen uns und unsere Klienten immer wieder, die Fähigkeiten des Erkennens und Liebens weiterzuentwickeln. Nicht mehr – aber auch nicht weniger – fordert und fördert die Arbeit an der Selbstführung.



Ingeborg und Thomas Dietz haben sich als Trainer, Coaches und Coachingausbilder auf die emotionale Intelligenz spezialisiert. Im Herbst 2007 erschien ihr Buch „Selbst in Führung“ beim Junfermann Verlag.
www.dietz-training.de

Eine Welt der Beziehung

Wenn ich mir selbst ein guter Partner bin, kann ich es auch für mein Gegenüber sein. Diese und andere Grundsätze der Methode ESPERE erläutert ihr Urheber **Jacques Salomé** in einem Interview mit Dr. Monika Wilke und Regine Rachow.

Wir lasen von heftigen Konflikten an den Rändern französischer Metropolen. Wie sehen Sie diese Formen von Gewalt und wie lassen sie sich vermeiden?

Jacques Salomé: Es erscheint mir wichtig, daran zu erinnern, dass Gewaltausübung eine Sprache von Hoffnungslosigkeit, Angst, Not, Ohnmacht und Ungerechtigkeit darstellt. Es ist diese Sprache, die in den brutalen Revolten der Vorstädte herausgeschrien wird. Auch sollten wir nicht die Auslöser und Verstärker dieser Gewaltausbrüche wie Gettoisierung, Arbeitslosigkeit, ethnische und religiöse Konflikte, Drogenmissbrauch etc. mit den wahren Ursachen verwechseln. Diese liegen für mich unter anderem in „Mangelerscheinungen“ im Verhältnis von Eltern und Kindern. Die neuen Väter sind oft zu nachgiebig, wenn es heißt, ihren Kindern sichere Grenzen zu setzen. Die Jugendlichen können sich nicht mit Erwachsenen konfrontieren, die eine ehrliche, wegweisende Autorität darstellen. Ihre Wünsche werden überbewertet, echte Be-



dürfnisse unterbewertet. Viele Kinder machen regelrechten Beziehungsterror, um ihre Wünsche befriedigt zu bekommen. Eine weitere Ursache liegt im Unverständnis und falschen Verständnis von den wirklichen Beziehungsbedürfnissen, etwa dem Bedürfnis, sich ausdrücken zu können, gehört und anerkannt zu werden, dem Bedürfnis nach Rückzugsräumen und insbesondere dem Bedürfnis, davon träumen zu können, dass das Morgen besser sein wird als das Heute und das Übermorgen besser als das Morgen.

Die Methode ESPERE erlaubt in erster Linie, innere Konflikte zu klären. Inwieweit ermöglicht sie Ihrer Meinung nach auch eine Behandlung und Klärung äußerer Konflikte, wie den eben beschriebenen?

Jacques Salomé: Die Methode ESPERE ist eine umfassende Herangehensweise, die es ermöglicht, lebendigere, offenere und auf Gegenseitigkeit beruhende Beziehungen

einzugehen. Dafür braucht es ein paar einfache Regeln: zu wissen wie man bittet (ohne zu nehmen), wie man gibt (ohne aufzudrängen), wie man empfängt (ohne sich in einen Mülleimer zu verwandeln) und wie man ablehnt (ohne den Respekt zu verlieren). Wenn ich mir selbst kein guter Partner bin, kann ich es auch nicht meinem Gegenüber sein. Die heutigen Krisen sind das Ergebnis der oben beschriebenen Mängel. Wenn der Konflikt in Gewalt eskaliert, hilft nur noch eine direkte und klare Antwort. Doch direkt danach ist es wichtig, den Dialog zu suchen und Lösungen vorzuschlagen, um die echten Beziehungsbedürfnisse zu erfüllen und zu sehen, wo die Mängel sind.

In welchen Zusammenhängen hat die Methode ESPERE Erfolg? Welche Projekte gibt es beispielsweise mit Schulen oder Hochschulen?

Jacques Salomé: ESPERE baut auf Methoden der Beziehungshygiene auf, die für jeden zugänglich sind und einfach vermittelt werden können. In Frankreich werden sie an mancher Schule benutzt. Dies geschieht jedoch immer auf Initiative eines Lehrers oder einer Lehrerin. Das Bildungsministerium bleibt sehr zurückhaltend im Bereich der Kommunikation, da alles schnell mit Sekten assoziiert wird. Und das, obwohl mir, nebenbei gesagt, der Präsident der Republik den nationalen Verdienstorden für meine Arbeit mit der Methode ESPERE überreicht hat. In Kanada werden Teile der Methode an den Universitäten von Quebec, Gatineau und Laval unterrichtet. Die Methode ESPERE wird für verschiedene Heilberufe genutzt. Man erkennt, dass es für Kranke wichtig ist, Beziehungsheilung zu betreiben. So können die Patienten verstehen lernen, dass Krankheiten auch eine Sprache sind, in der Dinge zum Ausdruck gebracht werden. Natürlich sind die Methode ESPERE und ihr Konzept des einfühlsamen, aktiven und handelnden Zuhörens auch sehr hilfreich in der Ausbildung von Sozialarbeitern und Psychologen.

Gibt es bei der Vermeidung von sozialen und gewalttätigen Krisen eine Verbindung zwischen der Methode ESPERE und der Welt der Politik?

Jacques Salomé: Nein! Ich denke, dass in der Welt der Politik eine hohle, sinnentleerte Sprache benutzt wird, die jeder Gelegenheit angepasst ist. Die Politikerinnen und Politiker sind in der Welt der Reaktion und nicht in der Welt, die ich vorschlage, der Welt der Beziehung. Was uns, die einfachen Bürger, jedoch stutzig machen sollte, ist, dass nirgendwo auf der Welt Kommunikation wirklich gelehrt wird. Es erscheint mir interessant sich zu erinnern, dass die Erfindung des Automobils die Einrichtung eines Führerscheins nötig gemacht hat. Dieser lehrt nicht nur das Autofahren, sondern gibt den Verkehrsteilnehmern gemeinsame Regeln. Bedeutet die fehlende Vermittlung echter Kommunikationsregeln, dass unsere Politiker kein Interesse an ver-

antwortlichen, klar denkenden und handelnden Bürgern haben, die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen?

Zumindest im französischsprachigen Raum ist Ihre Methode sehr bekannt. In Deutschland und im englischsprachigen Raum kennen wir die Gewaltfreie Kommunikation. Es scheint sich um vergleichbare Ansätze zu handeln. Gibt es Kontakte zwischen Ihnen und Marshall Rosenberg oder zwischen Ausbildern der beiden Methoden?

Jacques Salomé: Wir sind Teil derselben Familie, des psychologischen Humanismus, die jede und jeden einlädt, selbst die Verantwortung zu übernehmen gegenüber den Unvorhersehbarkeiten des Lebens und dabei eine gewaltfreie Kommunikationssprache zu benutzen. Auf diese Art bieten wir unserem Gegenüber einen lebendigen und freundschaftlichen Austausch an. Marshall Rosenberg und ich schätzen uns gegenseitig. Dies wird auch in dem Vorwort deutlich, das er für die deutsche Übersetzung meines Buches „Le courage d’être soi“ („Einfühlsame Kommunikation“, Junfermann 2006) geschrieben hat.

Wie kann es Ihrer Meinung nach gelingen, dass die beiden Methoden sich annähern und gemeinsam arbeiten?

Jacques Salomé: Jeder Ansatz hat seine eigenen Besonderheiten und bezieht sich nicht auf die gleichen Techniken in Anwendung und Ausbildung. Diese Besonderheiten sollten erhalten bleiben. Ich denke, dass der Versuch, die beiden Methoden miteinander zu verschmelzen, zu einer Verwässerung führen würde.

Gibt es eine Zusammenarbeit mit weiteren Methoden, die ein gewaltfreies Miteinander vermitteln? Beispielsweise mit Thomas Gordon im Bereich der Erziehung oder mit Byron Katie in den USA mit ihrer Methode „The Work“? Und gibt es Methoden, von denen sich die Methode ESPERE distanziert?

Jacques Salomé: Der Mensch ist ein permanentes Geheimnis! Ein Geheimnis von unglaublicher Komplexität. Ich halte es für aussichtslos, sein Verständnis, seine Entwicklung und, wo es nötig ist, seine Heilung auf einen einzigen psychologischen oder psychotherapeutischen Ansatz reduzieren zu wollen. Als Spezialist für Mozart spiele ich Mozart. Wenn man von mir Beethoven, Schubert oder Händel will, sage ich: Ich spiele Mozart und das ist richtig für mich.

In den letzten Jahren haben die Neurowissenschaften erstaunliche Fortschritte gemacht. Gibt es neue Erkenntnisse, welche den Inhalt und die Wirksamkeit der Methode ESPERE auch wissenschaftlich untermauern?

Jacques Salomé: Der beste Beweis für die Wirksamkeit der Methode ESPERE ist ihre Alltagstauglichkeit. Ich erhalte

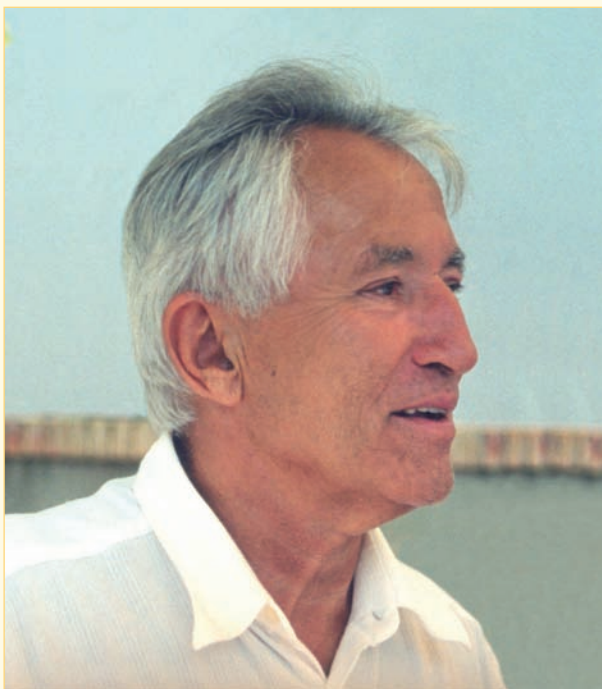
täglich über 100 Briefe mit Erfahrungsberichten aus den Feldern, die im Mittelpunkt jeden menschlichen Lebens stehen. Nehmen wir die Partnerschaft oder Exklusivbeziehung zu einem wichtigen Menschen: Es ist nicht die Liebe, die zwei Menschen auf Dauer zusammenhält, sondern die Qualität der Kommunikation, die sie sich gegenseitig anbieten. Nehmen wir die Familie, sowohl das Elternhaus mit all den Problemen, die es zu regeln gilt, als auch die aktuelle Familie mit ihren Fragen der Aufteilung von Territorien, der Intimität und des gemeinsamen Lebensentwurfs. Oder die Schule: Es reicht nicht mehr, dass allein Wissen und Können vermittelt werden. Schule muss stärker als bisher Sein, Erschaffen und Werden vermitteln, und das geht nur bei einer täglichen Lehre von Kommunikation. Die Gesundheit: Wir müssen akzeptieren lernen, dass Krankheit auch eine Sprache ist, Sprache des Unsäglichen und Unerträglichen, das sich in Krankheitsbildern herauschreit. Die Arbeitswelt: Milliarden Euro werden Tag für Tag verschwendet aufgrund einer unpersönlichen, respektlosen Kommunikation. Bedürfnisse der Arbeitnehmer nach echten und ehrlichen Beziehungen werden ignoriert. Nehmen wir schließlich die Beziehung zu Kindern: Kinder sind unser Anteil an der Ewigkeit. Wir müssen sie auf die Welt vorbereiten, die sie umgibt und die sie erwartet.

Darüber hinaus wird unsere Herangehensweise an das Verständnis des menschlichen Verhaltens sicherlich in den nächsten Jahren durch die neuesten Erkenntnisse der Psychobiologie revolutioniert. Heute noch mysteriöse Vorgänge im Bereich der Neuronen, Neurotransmitter und Energieflüsse werden klarer und durchschaubarer.

Sie schreiben, die Methode ESPERE eröffne Zugang zu dem „göttlichen Teil“ in uns. Und dies unter anderem durch Symbole, die wir auswählen für verschiedene Situationen und Gefühle. Sie schreiben, wie heilsam es für Sie war, zu verstehen, dass Vergebung nicht von oben kommt, wie es die christliche Kultur lehrt, sondern indem wir selbst die Verantwortung für uns übernehmen. Dies erscheint uns widersprüchlich.

Jacques Salomé: Wir berühren hier den Bereich des Glaubens, und der Glaube ist das Dach der Kommunikation. Man kann nicht über den Glauben diskutieren, sondern nur davon Zeugnis ablegen. Ich kann hier nur vom Ergebnis verschiedener, manchmal entmündigender religiöser Praktiken reden, die uns in Abhängigkeit einer göttlichen Einheit halten. Von dieser erwarten wir dann Heilung für all unsere Leiden. Als Agnostiker glaube ich jedoch, dass es einen Teil in

Jacques Salomé und ESPERE



Jacques Salomé, geboren 1935 in Toulouse, ist Sozialpsychologe und entwickelte seine Methode ESPERE Anfang der 80er Jahre. ESPERE heißt: „Energie Spécifique Pour une Ecologie Relationelle Essentielle“, übersetzt: „Die besondere Energie für eine freundliche Beziehungsumwelt“. ESPERE kommt außerdem von dem französischen Verb „esperer“, hoffen. Salomé's Konzept beruht, wie die Gewaltfreie Kommunikation, auf der Humanistischen Psychologie und auf Erkenntnissen des amerikanischen Sozialpsychologen Carl Rogers. Sie spiegelt außerdem Einflüsse des Psychodramas und der Bioenergetiklehre wider.

Mit ESPERE lernen Menschen, dem anderen das sichere Gefühl zu geben, ihn nicht verändern zu wollen, sondern ihn zu motivieren und ihm Freiraum zu geben, sich selbst zu verändern. Das gelingt zum Beispiel mit dem so genannten Beziehungsschal, einem visuellen Hilfsmittel von ESPERE, das die Dreierbeziehung zwischen zwei Menschen verdeutlicht: Mich, mein Gegenüber und die Beziehung zwischen uns beiden. Mit dem Schal ist es möglich zu zeigen, dass jeder nur auf sein eigenes Ende Einfluss nehmen kann. ESPERE gestattet es Gesprächspartnern, nur solche Bot-

schaften anzunehmen, die Energie geben, und andere Mitteilungen mit freundlichen Worten und einem Symbol, einem beliebigen Gegenstand, zurückzugeben. Auf diese Weise können Menschen zum Beispiel ihre Rollen als Opfer und als Täter verlassen und für sich Verantwortung übernehmen.

uns gibt, der göttlich ist, uns durchdringt und uns manchmal spüren lässt, dass wir Teil eines Ganzen sind, das vollständiger und größer ist als unser einfaches Sein.

Was bedeutet für Sie „das Göttliche in uns“?

Jacques Salomé: Es ist die spirituelle Dimension, die nicht auf die geistige, emotionale oder körperliche Dimension in uns reduziert werden kann. Für mich kommt sie aus dem Bereich der Schwingungen und der Energie und erlaubt uns manchmal erstaunliche Einsichten und Gefühle, die nur schwer zu vermitteln sind.

Welche Rolle spielt für Sie Religion?

Jacques Salomé: Die Religionen spielten eine wichtige Rolle und werden sie in der Vermittlung und Regelung von Unterschiedlichkeiten spielen, solange sie nicht von Fundamentalisten oder politischen Manipulatoren benutzt werden. Dies scheint jedoch heute oft der Fall zu sein.

Für Anfänger erscheint die Methode ESPERE, wie die Gewaltfreie Kommunikation, als eine generelle, philosophische Lebenshaltung. Doch die praktische Anwendung braucht Zeit, zum Beispiel den „Beziehungsschal“ zu benutzen, um die eigenen Gedanken und Gefühle auszudrücken. Es kostet viel Energie, unsere üblichen Kommunikationstechniken zu ändern. Wie machen Sie Menschen Mut, die gerade zu Beginn nur die Schwierigkeiten sehen?

Jacques Salomé: Ein Werkzeug wie den Beziehungsschal zu benutzen kostet kaum Zeit. Vor allem dann nicht, wenn uns klar ist, dass es in einem Austausch immer drei gibt: mein Gegenüber, mich und die Beziehung, die uns verbindet. Diese Beziehung hat zwei Seiten, und ich empfehle jedem, die Verantwortung für die eigene Seite zu übernehmen. Es stimmt, dass wir hier auf Widerstände treffen. Doch die finden wir immer, wenn wir eingefahrene Verhaltensweisen verändern wollen. Kinder kennen noch keine eingefahrenen Verhaltensweisen und wenden mit großer Leichtigkeit die Methode ESPERE an.

Ich habe aber auch großes Vertrauen in unsere bewundernswerte Fähigkeit der Anpassung. Ich brauche nur daran zu denken, wie meine Mutter in nur 70 Jahren von der Kerze zum Computer gekommen ist. Meine Mutter, die die Schule einst mit neun Jahren hatte verlassen müssen und von meinem Bruder einen Computer geschenkt bekam, der ihr die ganze Weite des Internets eröffnete ...

Kurszentrum Aarau

4 Seminar-Module führen zum Erfolg

Das Kurszentrum Aarau in der Schweiz ist bekannt für seine Aus- und Weiterbildungen in: **NLP, Systemischer Kurzzeitberatung, Coaching, für das Professionelle Enneagramm und für die Phyllis Krystal Methode.**

Ein modulares Ausbildungskonzept vermittelt nicht nur Methoden und Techniken. Es ermöglicht Schritt für Schritt sich alle professionellen Kompetenzen anzueignen, die es für eine erfolgreiche Tätigkeit im Feld der helfenden Berufe braucht.

Das Kurszentrum Aarau, ein Begriff für lebendiges und effektives Lernen.

Kursdaten, Programme und weitere Informationen auf unserer Webseite oder fordern Sie unverbindlich Unterlagen an.

Kurszentrum Aarau · lebendiges und effektives Lernen
Laurenzenvorstadt 47 · CH-5000 Aarau
Tel/Fax +41 (0)62 823 10 10 · www.kurszentrum.ch

NLP in der Schweiz

Seit 1989

Erfolgreich durch Qualität & Ethik



NLP-Akademie Schweiz

Buckstr. 13 · CH-8422 Pfungen
Tel. +41 52 315 52 52
Fax +41 52 315 52 53
info@nlp.ch, www.nlp.ch

Megha Baumeler, Ueli Frischknecht
Arpito Storms, Klaus Hellstern
& Trainerteam

Ihr Bildungsziel:

- ☺ NLP-Practitioner
- ☺ NLP-Master
- ☺ NLP-Trainer
- ☺ NLP-Lehrtrainer
- ☺ HypnoCoach NLP
- ☺ WingWave
- ☺ Supervisor/Coach BSO
- ☺ Ausbilder/in SVEB 1
- ☺ eidg. Fachausweis Ausbilder/in

Metasmile - das NLP-Magazin aus der Schweiz.



Gratisabo: www.nlp.ch

- ☺ Ferien & Seminar am schönen Sempachersee bei Luzern. € 50.- Rabatt bei Vorweisung dieses Inserats





Gefühle und Symbole

GFK-Trainerin Monika Flörchinger und ESPERE-Trainerin Dr. Monika Wilke versuchen eine Annäherung der Methoden des gewaltfreien Umgangs.

Ihre Forschungen über Delfine, sagt Dr. Monika Wilke, hätten ihr viel Anlass geboten, über menschliche Gewalt nachzudenken. An der französischen Mittelmeerküste, wo sie Anfang der 90er Jahre ihre Dissertation zum Verhalten dieser „wilden Diplomaten“ schrieb, wurde damals mit Delfinen viel Geld verdient – und ebenso viel Konfliktstoff produziert. In Banyuls-sur-Mere hatte die Verhaltensforscherin bisweilen harte Auseinandersetzungen erlebt.

Eine Kollegin half Monika Wilke damals, Ärger und Konflikte zu überwinden, und zwar mit ESPERE, einer Methode der Kommunikation und des Konfliktmanagements (siehe Kasten im Interview auf Seite 20). Mitte der 80er Jahre wurde sie vom französischen Sozialpsychologen Jacques Salomé aus der Humanistischen Psychologie heraus entwickelt. Sie gilt als eine Art französische Variante der Gewaltfreien Kommunikation. Wie die GFK hat ESPERE das Ziel, Menschen zu einem friedlichen Miteinander zu befähigen, und zwar durch Empathie und eine Sprache, die uns hilft, uns selbst zu verstehen, und die frei ist von Gewalt. „Mit ESPERE fand ich Antworten auf Fragen, die mich sehr beschäftigten“, sagt

Monika Wilke. Warum, zum Beispiel, wiederholen sich im Leben regelmäßig die gleichen Konflikte, obwohl die Situationen ganz andere sind? Und wie kann man in diesen Konflikten mit den oft heftigen Emotionen umgehen? Die Methode hat sie so überzeugt, dass Monika Wilke sich am Institut von Jacques Salomé in Paris gleich selbst als Trainerin ausbilden ließ. Sie übersetzte Salomé's Grundlagenbuch („Einfühlsame Kommunikation“, Junfermann 2006) und vor einem halben Jahr kam Monika Wilke, erste deutschsprachige ESPERE-Trainerin, mit Mann und Kindern von Frankreich zurück nach Deutschland. Im September hat sie gemeinsam mit Jacques Salomé die Methode in Frankfurt am Main einem Kreis von Interessierten vorgestellt. Im Oktober gab sie ihre erste ESPERE-Fortbildung für GFKler auf deutschem Boden, und zwar im Tagungshaus der Kommune Niederkaufungen.

Eingeladen wurde sie von GFK-Trainerin Monika Flörchinger, die vor acht, neun Jahren das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg in die Kommune Niederkaufungen mitbrachte. Noch als Bil-

dungsreferentin des Vereins Arbeit und Leben e.V. hatte Monika Flörchinger Rosenberg kennen gelernt. Dort hatte sie Zukunftswerkstätten und multikulturelle Projekte organisiert. „Wir machten uns ständig einen Kopf darüber, wie Arbeit, Macht und Geld so zu verteilen seien, dass alle ausreichend Zugang dazu haben. Und hatten oft Schwierigkeiten mit der Realität.“

Auch deshalb zog Monika Flörchinger gemeinsam mit ihrem Lebenspartner in die Kommune Niederkaufungen bei Kassel, wo rund 70 Frauen, Männer und Kinder seit gut 20 Jahren ein Leben ohne Hierarchien und Gewalt versuchen. Zu den Grundsätzen der Kommune zählen bis heute: kollektives Arbeiten, gemeinsame Ökonomie und Entscheidungen nach dem Konsensprinzip. „Marshall meinte stets: Es reiche nicht, sich selbst zu verändern. Man müsse auch die Strukturen verändern, die ein bestimmtes Verhalten hervorbringen.“ Das heiÙe aber nicht, dass es schon ausreiche, allein die Strukturen zu verändern. „Wir brauchen auch ein neues Bewusstsein für den friedlichen Umgang miteinander“, sagt Monika Flörchinger.

Was sie aus der „alten Welt“ mitnahm, waren ein Stehordner mit der Aufschrift UTOPIEN, der jetzt in ihrem Kommune-Büro steht, und ihr „Methoden-Koffer“ der Gewaltfreien Kommunikation. „Ich weiß nicht, ob ich ohne die GFK heute noch hier wäre“, sagt sie. „Wir sind so unterschiedliche Menschen und leben so verbindlich zusammen.“ So manche Frage kann beinahe endlose, zermürbende Einigungs- und Klärungsprozesse in Gang setzen. Sollen wir unseren Kindern Handys gestatten? Wie weit entfernt darf ein Urlaubsreiseziel sein, um noch als ökologisch und ökonomisch verträglich zu gelten? Wer braucht welche Absicherung für das Alter?

Die GFK, sagt Mo Auerswald, Mitgründerin der Kommune, habe mehr Achtsamkeit in die Gesprächskultur von Niederkaufungen gebracht. „Wir erleben es als hilfreich, Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren, und zwar ohne Anklage, ohne Vorwurf und ohne den anderen herabzusetzen oder lächerlich zu machen.“ Gut die Hälfte der Kommune-Mitglieder machte sich in den zurückliegenden Jahren mit der Methode der GFK vertraut, manche besuchten einen Einführungskurs, andere, wie Mo, die Psychologin ist, absolvierten ein längerfristiges Training.

Zum ersten ESPERE-Kurs mit Monika Wilke kamen neben Mo Auerswald neun Teilnehmerinnen bundesweit. Gabriele Buchwald zum Beispiel leitet in München den „Begleiteten Umgang“, ein Projekt des Vereins für Fraueninteressen e.V. Das Projekt gibt Kindern aus zerrütteten Familien die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen dem getrennten Elternteil zu begegnen. Verfügt wird dieser Umgang meist über das Gericht, auch das Jugendamt ist oft eingeschaltet,

Therapeuten und Anwälte hängen sich rein – das Kind mit-tendrin und am Rande die Eltern, die ihr Recht zuweilen auf Biegen und Brechen durchsetzen.

Um eine Entscheidung im Sinne des Kindeswohls treffen zu können seien zig Telefonate und Verhandlungen zu führen. Es sind zuweilen sehr schwierige Gespräche, die Gabriele Buchwald zu führen hat. Am anderen Ende der Telefonleitung sei manchmal eine „unglaublich aggressive Energie“ zu spüren. Früher hatte sie einfach aufgelegt, so wütend war sie geworden. Heute gelinge es ihr – „dank GFK“, wie sie sagt – „in Verbindung zu bleiben“: den Vater des Kindes zu sehen, und nicht den Mann, der seine Frau geschlagen hat. Oder, im anderen Fall, die Mutter, und nicht die Frau, die ihr Kind beeinflusst, um den getrennten Partner zu schädigen. Von ESPERE erhofft sich Gabriele Buchwald, in solchen Gesprächen besser als bisher „in Kontakt mit sich selbst“ zu kommen, zum Beispiel zu erkennen, warum sie manchmal so wütend werde. „Ich bin einfach besser mit dem anderen verbunden, wenn ich ihm mein unangenehmes Gefühl nicht anlaste, wenn ich stattdessen weiß, woher es kommt und wie ich damit umgehen kann.“

Mo Auerswald schätzt an ESPERE vor allem den symbolhaften Zugang der Kommunikation: „Die GFK arbeitet noch viel zu viel mit der Sprache.“ ESPERE gebe ihr zum Beispiel die Möglichkeit, Gewalt symbolisch zurückzugeben, etwa ein verletzendes Wort oder ein Verhalten, das einem Energie nimmt. „Ich kann dazu einen Satz auf ein Stück Papier schreiben und ihn meinem Gesprächspartner mit einer freundlichen Erklärung reichen. Oder einen x-beliebigen Gegenstand aufheben und weitergeben.“

„Tatsächlich liegt in der Arbeit mit Symbolen und Visualisierungen ein großer Vorzug von ESPERE“, sagt Dr. Monika Wilke. Beide Trainerinnen, Monika Flörchinger und Monika Wilke, sind der Meinung, dass sich ihre Methoden sinnvoll ergänzen können. Während Rosenberg gleichermaßen auf innere wie äußere Konflikte blicke, schaue Salomé genauer nach innen, auf eine „verständnisvolle und liebevolle Begleitung“ der eigenen Gefühle und Bedürfnisse und damit verbunden auch auf die Heilung von inneren Wunden.

Beide, Salomé und Rosenberg, haben immer wieder betont, dass ihre „Lehren“ keine starren Konzepte sind. Sie haben sich stets offen für eine Weiterentwicklung gezeigt. Fürs Erste ist ESPERE in Deutschland gelandet. Das mag der Anfang einer wunderbaren Zusammenarbeit sein.

Regine Rachow

Kontakte:
ESPERE in Deutschland: www.reliance-deutschland.com
Kommune Niederkaufungen:
www.kommune-niederkaufungen.de



Echt geht vor perfekt

Von Monika Oboth

Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt unter anderem, die „Wolfssprache“ durch die „Giraffensprache“ zu ersetzen. Unsere Autorin sieht dabei die Authentizität in Gefahr und plädiert für den produktiven und unideologischen Umgang mit einer großartigen Methode.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist die hilfreichste Haltung und Kommunikationsweise, die ich bisher kennen gelernt habe. Seit 1995 ist sie Fundament für meine Arbeit in Konfliktklärungen und Mediationsausbildungen. Dass sich so mancher Widerspruch zwischen dem Anliegen der GFK und ihrer Anwendung verbirgt, hält mich nicht davon ab, sie mit Begeisterung in Grund- und Aufbaukursen zu vermitteln. Gleichzeitig bringt er mich dazu, über die Herausforderungen der Praxis nachzudenken und für eine offene Diskussion ein paar Fragen zu stellen. Die berühren u.a. den Umgang mit Lebensfundamenten, mit eigenen Aggressionsimpulsen, den Umgang mit Authentizität und mit der Bewertung von Gedanken, den Umgang auch mit Humor und Alltagssprache.

Lebensfundament und Aggression

Als ich begann, die vier Schritte (Prinzipien)¹ der GFK zu üben, wurde mir schnell klar, dass eine intensive Auseinandersetzung mit der Haltung der GFK unweigerlich an das Lebensfundament stoßen würde. In meiner Familie zum Beispiel hatte Kommunikation oft einen bedrohlichen Charakter. Besonders Konflikte eskalierten schnell. Als mittleres von fünf Kindern versuchte ich verzweifelt, zu vermitteln und meine Mutter zu schonen (an eine eigene pubertäre Auseinandersetzung mit meinen Eltern kann ich mich nicht erinnern). Die gegenseitigen Fragen, die gestellt wurden, waren: *Wer hat diesmal Mist gebaut? Wer war Schuld? Wer ist mal wieder faul, egoistisch oder rücksichtslos gewesen?*

Für mich waren die vier Schritte der GFK und vor allem die dahinter liegende Haltung eine Offenbarung. Ich kann sagen: Sie haben mein Leben befreit. Es brauchte seine Zeit, destruktive Redeweisen (z.B. moralischer Druck, Urteile) und blockierende Glaubenssätze (z.B. „Meine Bedürfnisse sind nicht willkommen.“ „Ich bin immer schuldig.“) aufzuweichen. Denn wie sollte ich ansatzweise empathisch auf eine Kritik reagieren, wenn als erstes der innere Wolf² mit Schuldgefühlen auf mich los ging? Wie sollte ich eigene Bedürfnisse ausdrücken, wenn ich sie selbst nicht spürte oder sie verurteilte?

Wenn wir davon ausgehen, dass Aggressionen meist aus dem Schmerz alter Wunden entspringen, dann kommen wir in der Praxis der GFK an einen neuralgischen Punkt. Denn die alten Wunden stammen aus unerfüllten Bedürfnissen in der Kindheit. Sie verstärken unsere Empfindsamkeit auf aktuell unerfüllte Bedürfnisse. Nehmen wir einmal an, Frau A, die als Kind unter mangelnder Anerkennung litt, beginnt GFK zu praktizieren. Sie erlebt eine berufliche Situation mit Kollege B, der sie für ihren engagierten Beitrag kritisiert, aus ihrer Sicht „heruntermacht“. Frau A kocht vor Wut, weil fehlende Anerkennung ihr wunder Punkt ist. Sie stellt sich mögliche Varianten ihrer Reaktion vor.

Erstens: Sie brät ihrem Kollegen die ganze Wucht ihres Frusts in Form von Aggression über. Damit erwischt den Kollegen B der Druck aus Frau A's Kindheit, hineingepresst in ein wütend geäußertes Urteil über seine Handlung. Das löst bei ihm einen Schutzmechanismus in Form von Flucht, Gegenaggression o.a. aus, jedenfalls kaum Empathie.

Zweitens: Sie geht in die Selbstkontrolle, weil sie die vier Schritte der GFK praktizieren möchte, drückt mit moderater Stimme ihre „Irritation“ aus und hört dem Kollegen zu. Doch hier wird ihre zurückgehaltene Wut durch die unbewusste Körperbotschaft transportiert; sie steht gewissermaßen diffus im Raum. Der Kollege kann sie nicht einordnen, er erhält eine Doppelbotschaft: „Ich möchte dich einfühlend verstehen“ und „Du bist ein Ekel“. Darauf geht er womöglich in einen unterdrückten Ärger, in emotionale Distanz, denkt: „Du alte Schnepfe!“ und verteidigt sich auf Sachebene in Form einer Pseudoverständigung.

Drittens: Sie nimmt ihr inneres Alarmlämpchen wahr („Hey, ich bin ja richtig angeschlagen!“), ruft abends ihre Girafenhotline³ an und bittet um Unterstützung zur Selbstklärung. In diesem Gespräch unterscheidet sie, so gut es geht, ihren Schmerz aus der Kindheit von den Primärgefühlen und unerfüllten Bedürfnissen im aktuellen Konflikt. Am nächsten Tag geht sie mit einer geklärten emotionalen Verfassung auf den Kollegen zu und bittet ihn um ein Verständigungsgespräch, das nun erhöhte Chancen hat.

Ich selbst habe zu Anfang nicht verstanden, wie Folgendes zusammen gehen soll: Im Konflikt Empathie geben zu wol-

len, wenn ich selber voll von Verletzung, Enttäuschung und Aggression bin. Für mich war das im Bild gesprochen so, als stürzte ich blutend zu Boden und würde dem Messerwerfer noch im Fallen Einfühlung schenken: „Du, wie geht's dir jetzt? Und was wäre dir wichtig?“ Bin ich dann im Kontakt mit meiner eigenen Not und Bedürftigkeit? Wohl kaum! Mir hat das Problem der real existierenden Wunden, potenziellen Aggressionen und Kränkungen aus der Kindheit in der Literatur Rosenbergs irgendwie gefehlt (oder ich habe sie überlesen). Ich habe in den ersten Jahren aus Hilflosigkeit zwei unglückliche Alternativen gewählt: a) Unbedingt gewaltfrei agieren und mit unterdrückter Not, Wut und Selbstkontrolle vordergründig empathisch sein. b) Wenn die Selbstkontrolle nicht klappte, gar nichts sagen, um niemanden zu verletzen, und darauf warten, bis ich es irgendwann *richtig* kann.

Während dieses „Wartens“ habe ich jahrelang Verhältnisse und Verhaltensweisen ertragen, die mir nicht gut taten, und war letztlich nicht im aufrichtigen Kontakt.

Perfekt gewaltfrei?

Mein Plädoyer ist: Echt und aufrichtig geht vor „perfekt“ (was im Übrigen nie eintreffen wird)! Heute versuche ich, anders mit meinem Ärger, meiner Wut und meiner Aggression umzugehen. Diese starken Emotionen zeigen – gleich Feuermeldern – an, was ich nicht ertrage. In ihnen steckt Lebenskraft und Veränderungsenergie – einerseits. Ich weiß andererseits durch Rosenberg, dass sie „Zwei-Komponenten-Kleber“ mit Prädikat „sekundenschnell/extra stark“ sind. Die zwei Komponenten bestehen aus einem starken unangenehmen Primärgefühl⁴ (z.B. traurig, unsicher) und aus einem Urteil („Der hat was falsch gemacht.“ „Das gehört sich nicht unter Kollegen.“ „Die ist übergriffig.“).

Bei Ärger stehe ich quasi auf einem Stuhl und zeige urteilend hinunter. Kein Wunder, dass der andere nicht einfühlend reagiert, sondern selber auf einen Stuhl klettert! Statt dessen drücke ich mit echter Emotionalität aus, *dass ich* schäume und dass es *mir* nicht gut geht in der konkreten Situation. Ich mache es *nicht* an meinem Gegenüber fest, sondern bleibe bei einer *echten* Kurzbotschaft über mich selbst. Die lautet nicht: „*Ich* finde, *du* bist intrigant!“ Sondern: Ich sage, dass *ich* eine Pause brauche, um *mich* zu klären (eine Empfehlung von M. Rosenberg, von der ich sehr profitiere). Nach einer Selbstempathie für meinen „Vulkan“, in der ich unterschieden habe, was in die heutige Situation gehört, welches meine Primärgefühle sind und welche aktuell unerfüllte Bedürfnisse sie mir mitteilen, kann ich dann in das Gespräch zurückgehen.

Es wirkt, wenn mein innerer Vulkan halbwegs leer ist, also wenn der Prozess der Selbstempathie emotional und nicht nur intellektuell vollzogen ist. (Wenn das nicht klappt, wähle

ich die Giraffenhotline.) Zum Leeren des Vulkans braucht es das Zulassen – M. Rosenberg: „Genießen!“ – meiner eigenen deftigen Wolfsshow. In einem anschließenden Gespräch kann ich dem anderen wieder auf Augenhöhe als Mensch statt als Aggressor begegnen: Er ist Auslöser, nicht Grund meines Schmerzes. Mein Gegenüber spürt den inneren Wechsel von „auf dem Stuhl“ zu „Augenhöhe“ sehr genau.

Der Giraffenschrei

Was ist nun aber, wenn ich im Gespräch wiederholt die Wand hochgehen könnte und mein Vulkan kocht? Ich möchte nicht alle drei Minuten um eine Pause bitten. Hier hilft mir der „Giraffenschrei“. Das bedeutet: mit der gleichen Wucht und Lebendigkeit, wie ich früher in den aggressiven Angriff ging, meine eigenen Primärgefühle und das, was ich dringend bräuchte, was mir elementar wichtig ist, auszudrücken. Wenn



meine Primärgefühle stark sind, kann ich sie auch stark ausdrücken – mit Stimme und Körpersprache! Ich kann z.B. laut „Stopp!“ rufen. Oft erreicht den anderen erst dann die Dringlichkeit meiner Botschaft. Mein Gegenüber wacht förmlich auf und nimmt mich und die Brisanz meines Anliegen vielleicht ganz anders zur Kenntnis.

Dass sich in das Produktive der Auseinandersetzung auch ein Teil heißer Lava (Wolfssprache) mischt, erlebe ich nicht als destruktiv. M. Rosenberg spricht davon, dass schon 20 Prozent GFK dem Gegenüber signalisiert: „Hey, ich will, dass es uns beiden gut geht! Ich will auch dich verstehen.“ Ich kann auch transparent mitteilen: „Ich merke selbst, dass ich voller Ärger und Urteile bin; ich versuche herauszufinden, was wirklich dahinter steckt bei mir.“ Das entlastet die andere Person. Und sie ist im Kontakt mit mir. Mir ist es auch sehr recht, vom anderen vehement zu hören: „Monika, ich hatte neulich ’nen ziemlichen Ärger auf dich in der Situation XY. Ich spüre den immer noch. Ich würde dir gerne mal sa-

gen, womit ich da nicht klarkomme.“ Ich weiß daraufhin, dass da eine Ladung drin ist und kann mich schützen. Gleichzeitig erfahre ich, dass die andere Person eine aufrichtige Verbindung mit mir sucht und die Sache mit mir klären will. Sie zeigt sich sozusagen selbstverantwortlich mit ihren Gefühlen, und das gibt mir Vertrauen in ein klärendes Gespräch.

Allerdings empfinde ich oft einen Widerspruch zwischen dem Gehörten/Geschriebenen und dem diffus Gefühlten. Auch Kursteilnehmende berichten davon. Herr Mayer zum Beispiel erhält eine Mail, korrekt giraffisch formuliert: Jeder Satz beginnt z.B. mit „Wenn ich sehe ..., fühle ich mich ...“. Jedoch „liest“ Herr Mayer auch eine unbeweisbare Ladung von Ärger zwischen den Zeilen: „Wenn ich sehe, dass Sie mich im Bericht wieder nicht genannt haben, fühle ich mich *unangenehm* berührt, weil mir ... wichtig wäre.“ Und er wird unsicher: Interpretiere ich etwas in die Mail, was nicht drin ist? Sind es meine Projektionen? Soll ich dem Geschriebenen einfach vertrauen? Ist das ein aufrichtiger direkter Kontakt? Herr Mayer entscheidet sich, seine Unsicherheit bezüglich der Mail auszudrücken und fragt nach dem Befinden des Autors.

Grundsätzlich ist Herrn Mayer, wie auch mir, eine spontane wölfische Authentizität direkt aus dem Herzen lieber als eine giraffische Form, die nicht mit dem Gefühlshaushalt der Sprechenden oder Schreibenden übereinstimmt. Echtheit löst zwar manchmal Schmerz aus, schafft gleichzeitig Sicherheit – für mich eine tragfähige Ausgangsbasis für eine konstruktive Auseinandersetzung.

Eine andere Variante, sich zu schützen und mit der Angst vor „Fehlern“ umzugehen bzw. nicht den ganzen Wust eigener Kränkungen, Vorwürfe und Aggressionen offenbaren zu müssen, ist folgender Weg: Die Störung zu beheben über reine Empathie für meinen Streitpartner. Ich muss dabei selbst keine Farbe bekennen. Die beteiligte Person ist durch meine Einfühlung so beschäftigt mit der eigenen inneren Landkarte, dass sie nicht bemerkt, wie ich meine Karte verberge. Ein Vorteil bei dieser Strategie ist, dass ich als ungeheuer empathisch, selbstlos und professionell „wahr“-genommen werde, was mir und meinem Image auf jeden Fall schmeichelt. Ergebnis ist allerdings kein echter beiderseitiger Kontakt. Und es bleibt das unguete Gefühl, die GFK als Instrument benutzt zu haben, welches für meine Ziele funktionieren sollte.

Denken und Humor

Ich höre manchmal: „Das sind ja Gedanken. Aber was *fühlt* du? Was *brauchst* du?“ Diese suggerierte Höherwertigkeit der Gefühle und Bedürfnisse bzw. die Abwertung der Gedanken – und damit die unterschwellig pädagogische Korrektur des Gesagten – lösen bei mir gelegentlich Genervtheit aus. Ich wünsche mir Wertschätzung für unsere Denkfähigkeit. Und

Anerkennung, dass Interpretation, Analyse usw. sinnvoll sind. Ich sehe schwarze Wolken am Himmel, interpretiere, dass es Regen geben wird, und nehme einen Regenschirm mit. Auch der Aufbau von Trainings und Giraffenprojekten braucht „Grips“ neben dem Kontakt zu Gefühlen und Bedürfnissen. Mir scheint, dass verschiedene Situationen einfach einen unterschiedlichen Fokus benötigen.

Und was ist mit dem Humor, was mit der Doppelbödigkeit der Ironie, die eine Situation zuweilen so wohltuend zu entschärfen vermag? Mir fiel auf, dass ich in Gegenwart fortgeschrittener GFKler/innen lustige Bemerkungen im letzten Moment herunterschluckte – nahm ich doch mich oder andere ironisch auf die Schippe. Frage an mich selbst: „Passt das zum achtsamen und aufrichtigen Austausch aus der Haltung der GFK?“ Meine innere Giraffenpolizei hatte bereits zugeschlagen.

Auch heute ernte ich immer mal wieder auf eine lustige kleine Lästerei mit befreiendem Gelächter am Abend eines erschöpfenden Trainingstages die ernsthafte Nachfrage: „Es klingt so, als ob du dich ... fühlst, weil dir ... wichtig wäre?“ Schon erstirbt mein Lachen, ich fühle mich tief in mich ein. Hilfe! Ich kann als rheinisches Mädel ohne Humor nicht leben. Ich möchte *nicht immer* tiefsinnige Gespräche führen und in Kontakt mit meinem Innenleben und dem meiner Gegenüber sein. Ich möchte nicht immer Auskunft geben über meine Gefühle und Bedürfnisse, um in Verbindung sein zu können.

Vielleicht ist der Humor so „prickelig“ in der GFK, da sein Sinn darin besteht, Spannung zu brechen, zu entlasten, Distanz zu schaffen um der Leichtigkeit willen. Auch das sind legitime Bedürfnisse. Ist die politisch korrekte Alternative dazu: die Spannung mutig und ernsthaft auszudrücken und jederzeit aufrichtigen Kontakt zu schaffen? Ich glaube, dass beides – Distanzierung über Humor *und* echte Verbindung – gut zusammen gehen. Es ist ja auffallend, dass Marshall Rosenberg selbst eine kabarettistische Gabe hat, die seine Teilnehmenden oft zum Lachen bringt. So schafft er es, über seine Symbolpuppen Giraffe und Wolf und deren Dialoge eine humorvolle Distanz zu unserem üblichen Sprachgebrauch und darüber auf leichte Weise tiefe Einsichten zu ermöglichen.

Die „innere Freiheit“

Am Schluss möchte ich eine Lanze für alltägliche Redeweisen aus der Wolfssprache brechen, die sich im Griff zu Suggestion, Klage, Analyse, Interpretation, Bewertung usw. ausdrückt. Im Streit und bei Aggressionen sind Wolfstechniken selbstverständlich zu vermeiden, da sie Öl ins Feuer gießen und während der direkten Auseinandersetzung destruktiv wirken. Für viele anderen Kommunikationsfälle gilt nach meiner Erfahrung:

1. In ihrer Unzensurtheit bringt die Wolfsshow Informationen auf den Tisch, die möglicherweise noch zum Kontakt über die tiefer liegenden Anliegen fehlen. Ich kann den Wolf erst zähmen, wenn ich ihn „wert“-schätze und Kontakt mit ihm aufnehme.
2. Es kommt im Alltag letztlich auf unsere Grundhaltung an: auf die Wertschätzung aller Bedürfnisse jedes Menschen. Die verbale Sprache kann dabei Hilfsmittel oder Erschwernis sein, nicht mehr und nicht weniger.
3. Es geht um die Fähigkeit, in wesentlichen Momenten, z.B. im Umgang mit Kindern, in seelischer Not, bei Krisen und Konflikten, Sprache und Präsenz bewusst auf Empathie zu fokussieren und dabei regelmäßig geputzte Giraffenhohr- und -antennen zu gebrauchen.
4. Das Leben besteht nicht nur aus Krisen, Konflikten und Mediationen!
5. Es ist enorm verkrampfend, die eigene „Spracherziehung“ der letzten 20 bis 70 Jahre während des Alltags ständig kontrollieren und verbessern zu wollen!
6. Richten wir daher unsere Kraft lieber auf den Kontakt zu unseren Bedürfnissen.

Es lebe die innere Freiheit von Konzepten und Modellen! Bleiben wir sprachlich locker im Alltag und konzentrieren uns in bewegenden und krisenhaften Momenten auf eine ehrliche Redeweise mit bewertungsfreien Beobachtungen, echten Gefühlen, (un)erfüllten Bedürfnissen und konkreten Bitten. Wir brauchen beides: locker-unperfektes *und* konzentriert-gewaltfreies Reden, und zwar auf dem Fundament einer sich immer tiefer entwickelnden gewaltfreien Grundhaltung.

Anmerkungen

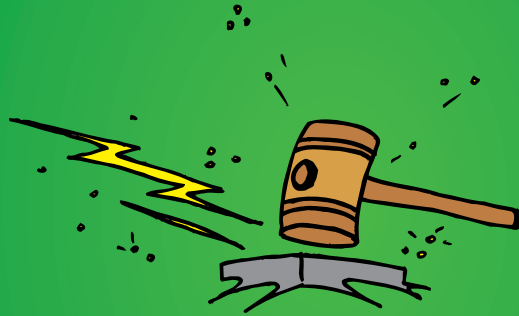
- 1 Beobachtung (statt Interpretation), Gefühl (statt Schuldzuweisung), Bedürfnis (statt konkreter Strategie), Bitte (statt Forderung).
- 2 Wolf und Giraffe: Symbolpuppen in der GFK für Scham und Druck auslösende (Wolf) und gewaltfreie (Giraffe) Haltungen bzw. Redeweisen.
- 3 Menschen, die wir anrufen können, wenn wir allein nicht weiterkommen und unterstützende Empathie brauchen.
- 4 Echte Gefühle (traurig, froh, müde, glücklich) im Unterschied zu Interpretationen, Passivformen und Schuldzuweisungen wie „Ich fühle mich nicht ernst genommen“ oder „Ich hab das Gefühl, er mag mich nicht“.



Monika Oboth, Kulturanthropologin, Mediatorin und Ausbilderin Bundesverband Mediation, zertifizierte Trainerin für GFK, Leiterin Business Mediation Center. oboth@bmc-germany.de, www.bmc-germany.de



Wenn das einzige
Werkzeug,
das du besitzt,
ein Hammer ist,



bist du geneigt,
jedes Problem
als Nagel
anzusehen.

Abraham Maslow



Vom Magen zum Kopf

Von Cora Besser-Siegmund

20 Jahre Easy Weight:

Die These „Abnehmen beginnt im Kopf“ ist immer noch aktuell. Unsere Autorin, Urheberin dieses Programms, berichtet über ihre Erfahrungen mit der Methode.



„Ich könnte mittlerweile selbst als Ernährungsberaterin arbeiten – aber ich esse immer noch zu viele Süßigkeiten! Ich fange schon an, an meinem Verstand zu zweifeln“, klagte vor gut 20 Jahren eine meiner übergewichtigen Klientinnen. Bei meiner damaligen klinischen Arbeit als Psychotherapeutin im Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf sowie in der Praxis eines niedergelassenen Psychiaters fiel mir schon früh der so genannte Jo-Jo-Effekt auf. Viele Patientinnen nahmen zwar erfolgreich ab, wogen aber nach einem Jahr oft mehr als vor der Diät und hatten zusätzlich noch mit Heißhungerattacken zu kämpfen. Die Betroffenen wurden vorübergehend äußerlich schlank, dachten, fühlten und verhielten sich aber immer noch übergewichtig: „Ich denke viel mehr ans Essen als vor der Diät“, beschrieb man mir das Dilemma.

So entwickelte ich die Grundideen von Easy Weight: Wer äußerlich abnimmt, aber innerlich dick bleibt und weiterhin nur ans Essen denkt, hat weniger Chancen auf einen Langzeiterfolg. Und: Nur wer im Kopf auf ein schlankes Körpergefühl, eine tragende seelische Balance und eine neue Einstellung zum Thema Essen umschaltet, kann auch real abnehmen.

Ziel eines entsprechenden Mentaltrainings sollte es sein, nicht nur sein Körpergewicht zu verringern, sondern vor allem seine innere Wahrnehmung so zu verändern, dass das neue Gewicht ohne krampfhaftige Kontrolle und ständiges Kalorienzählen – also mit Unterstützung des Unbewussten – erhalten bleibt. Wie ein Thermostat die Raumtemperatur reguliert, organisiert das Gehirn mit dem Easy-Weight-Training einen inneren Gewichtsregler, den

„Gravistaten“, der das Zielgewicht unbewusst und automatisch reguliert. Easy Weight heißt übrigens nicht etwa „Leichtgewicht“, sondern meint „Gewichthalten leicht gemacht“ im Sinne von „take it easy“. Wer die jahrelangen schweren Kämpfe gegen den eigenen Körper hinter sich lässt und es lernt, Leichtigkeit im Handeln, Denken und Fühlen zu erlangen, kann auch körperlich leicht werden.

Als Einstieg setzt das Easy-Weight-Konzept immer auf die „Rehabilitation“ langjährig Betroffener, um in ihnen wieder Optimismus, Selbstbewusstsein und Motivation zu wecken. Easy-Weight-Kursleiter sprechen dabei von „Klienten“ und nicht von „Patienten“, weil wir die meisten Menschen mit Gewichtsproblemen für seelisch gesund halten. Mit Begriffen wie „Kursleiter“, „Training“ und weiteren Schlüs-

selwörtern setzen wir im Sinne des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) Signale für ein gesundes Selbstverständnis. Easy Weight ist keine Psychotherapie, sondern vermittelt Know-how über Selbstmanagement zu den Themen Essen, seelisches Gleichgewicht und natürliches Schlanksein.

Die meisten erfolglosen Diät-Tester denken dank einschlägiger Ratgeber und gängiger Zeitschriften, dass es doch ganz einfach sei, binnen kurzem abzunehmen und schlank zu bleiben. Man müsse es nur wirklich wollen. Jemanden vor einen Diätplan zu setzen, mit dessen Hilfe er schlank werden soll, ist fast so, als würde man einen Nicht-Piloten in das Cockpit eines Flugzeuges setzen und erklären: Fliegen Sie los! Und wenn dieser Mensch dann, nachdem er etliche Schalter und Knöpfe betätigt hat, meldet, dass er es nicht schafft, würde man ihm antworten: „Das verstehen wir nicht. Es ist doch ein so gutes Flugzeug! Es fliegt tatsächlich – Sie wollen wohl nicht so richtig!“ Das ist natürlich Unsinn. Wir sagen unseren Klientinnen und Klienten, dass ihnen nur die „Flugstunden“ fehlen, um das Gewicht erfolgreich zu steuern. Und dass sie es jederzeit lernen können. Metaphern wie diese wirken entlastend und motivierend, für viele ist das schon die „halbe Miete“ für eine neue positive Motivation.

Easy-Weight-Training startet immer mit einem zielgerichteten Verhaltens-

management. Für erfolgreiches Autofahren zum Beispiel – um einen weiteren Vergleich aus unserem Alltag zu benutzen – muss man fahren können (Fahrschule) und fahren dürfen (man muss 18 Jahre alt, also reif genug sein). Auch Easy Weight stellt den Erfolg auf diese zwei Pfeiler: das „Schlanksein-Dürfen“, in diesem Falle die unbewusste Erlaubnis für das Schlankheits-Ziel und das verhaltens-strategische „Schlanksein-Können“ (gewissermaßen die „Fahrschule“).

Abnehm-Willige wissen oftmals nicht, sich optimal zu motivieren, ihr Body-Image zu trainieren, mit Essfantasien umzugehen. Und sie wissen nicht, wie zielgerichtetes Denken funktioniert. Wir benutzen dafür folgendes Beispiel: „Stellen Sie sich vor, jemand sagt zu Ihnen: ‚Ich möchte, dass du jetzt nicht an ein Krokodil denkst.‘ Was passiert dann?“ „Natürlich denke ich sofort an ein Krokodil“, ist die spontane Antwort. So ist es mit dem Essen. Wer nur immer denkt: „Ich darf keine Süßigkeiten, keine Pizza essen“ und „Ich darf nicht dick werden“, denkt nur noch an „Verbotenes“.

Zwei Mental-Übungen zum subjektiven Körpererleben und zum Umgang mit Essfantasien zeigen, was gemeint ist.

Sich bewegen wie ein Schlanker: Für diese Übung sollte man sich in körperlicher Bewegung befinden. Jede Art von Aktivität ist geeignet: Sport, Trep-

pensteigen, Staubsaugen, Schaufensterbummel, Autofahren – auch: Essen. Es sollten auf jeden Fall körperliche Bewegungsabläufe sein, die öfter im Alltag vorkommen.

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich bei diesen Bewegungen mit Ihrem *wahren*, Ihrem erwünschten Gewicht unter den Pfunden fühlen würden. Wie würden Sie in sich federn, welchen Bewegungsrhythmus hätten Sie, welche Geschwindigkeit hätten Ihre Bewegungsabläufe? Fangen Sie an, sich tatsächlich so zu bewegen und zu benehmen, als seien Sie schlank. Bringen Sie Ihre Empfindungen in Kontakt mit Ihrem schlanken Körper, der unter den Pfunden steckt. Dieser Körper bestimmt nun jede Bewegung und Ihr Körpergefühl. Sie fühlen sich entsprechend leicht.

Fühlen Sie, wie Sie sich als Schlanker oder Schlanke bewegen, und gehen Sie noch einmal die Körperpartien einzeln durch: Wie fühlt sich mein Gesicht an, wenn ich mich mit meinem *wahren* Gewicht bewege? Wie fühlen sich mein Hals, die Schultern, die Oberarme, die Unterarme und die Hände an, dann der Oberkörper, die Taille, die Hüften, der Po, der Bauch, die Oberschenkel, die Unterschenkel und die Füße?

Der Umgang mit Essfantasien: Für diese Übungen bringen sich die Teilnehmer zum Easy-Weight-Training ihre „gefährlichen“ Verführer mit: Schokolade, Krabbensalat, Käse etc. Damit wird dann „live“ geübt. Als Voraussetzung für diese Übung sind drei Ausgangssituationen geeignet: Sie stellen sich im Geiste etwas zu Essen vor. Sie halten sich ein Foto von einem appetitanregenden Gericht vor (Zeitschrift, Kochbuch). Sie sitzen oder stehen tatsächlich vor einer Mahlzeit, einem Buffet, vor der Auslage einer Konditorei. Sehen Sie sich das Bild eine Weile an und verändern Sie es im inneren Mentalerleben:

– Sie drehen die Farbe heraus und stellen sich die Essenssache schwarz-weiß vor.

Dauerbrenner fürs Wohlfühlen

Vor 20 Jahren erschien ein deutschsprachiges NLP-Buch der ersten Stunde und gelangte als Ratgeber sofort auf die Bestseller-Liste des Magazins „Stern“. Diplom-Psychologin und NLP-Lehrtrainerin Cora Besser-Siegmund beschrieb im ersten deutschsprachigen Buch zum Thema „Easy Weight“ die Bedeutung von Mental-Strategien und einem ausgewogenen seelischen Gleichgewicht für ein gesundes Essverhalten und schilderte Gründe für die „mageren“ Erfolge von strengen Diäten und Fastenkuren („*Easy Weight – Der Mentale Weg zum natürlichen Schlanksein*“, Econ-Verlag 1988, seit 2002 bei Junfermann). Seitdem wurden sowohl das Buch als auch das aktive Mentaltraining kontinuierlich nachgefragt und in Einzel- und Gruppentrainings eingesetzt. Auch im Jahre 2008 erweist sich das „Easy-Weight-Programm“ als effektiv, psychologisch zeitgemäß und gesundheitsfördernd.

Teilnehmer-Feedback: Mitte gefunden

Vor zwölf Jahren erlebte ich den Easy Weight Kurs unter der Leitung der Ernährungsberaterin Cornelia Ludwig. Mit erst Anfang 40 war ich damals übergewichtig, völlig gestresst und tat nichts für meine Gesundheit. Ich kann wirklich sagen, dass dann dieser ganzheitliche Kurs mein Leben bis zum heutigen Tag anhaltend positiv veränderte. Ich nahm nicht nur ab, sondern fand „meine Mitte“ und meine innere Ruhe, ich fühlte mich wieder wohl in meinem Körper und bin jetzt seit vielen Jahren aktiver Marathonläufer. Nie werde ich den Kursabend vergessen, an dem alle Teilnehmer ihr Lieblingsessen mitbringen mussten und ich aus meinem geliebten Käse die Farbe herausdrehen musste. So grau wurde er für mich völlig uninteressant.

Rainer Benecke (55), Partner einer Hamburger Werbeagentur

- Sie schalten einen Farbfilter vor die Betrachtung: blau, lila, grün oder rosa.
- Sie verkleinern das Gericht, indem Sie es durch ein starkes, falsch herum angesetztes Fernglas betrachten.
- Sie lassen das Gericht anwachsen, bis es den ganzen Raum füllt.

Finden Sie heraus, welcher WahrnehmungsfILTER die entsprechende Essenssache am schnellsten und sichersten uninteressant macht. Wenden Sie diesen dann ständig an: bei der Werbung, im Geiste, im Supermarkt, vor Geschäften mit Essens-Auslagen, vor dem Buffet usw.

Im Kursteil „Schlanksein dürfen“ findet dann jeder Teilnehmer für sich persönlich heraus, welche unbewussten Gründe es für das Zuviel-Essen und für das Übergewicht geben könnte. Wir arbeiten mit dem systemischen Modell der Persönlichkeitsteile in einem Menschen: vielleicht möchte der „Sicherheitsteil“ vor einer neuen Liebe und dem damit verbundenen Liebeskummer schützen? Vielleicht sagt der „Energiehaushaltsteil“: „Wenn du schlank bist, wirst du noch mehr als bisher unternehmen, dann wirst du krank!“ Oder der „Anerkennungsteil“ meint: „Du gönnst dir ja sonst nichts – und nun sollst du auch noch auf deine geliebten Trüffel verzichten?!“ In Trance durchleben die Teilnehmer neue Verhaltensmöglichkeiten, und zwar während einer „Konferenz der Persönlichkeitsteile“, zu der auch der „Ge-

wichtstechniker“ eingeladen wird, der den „Gravistaten“ bedient. Aus dieser Konferenz ergeben sich dann auch angemessene Zeitvorstellungen – nicht nur für ein verändertes Körpergewicht, sondern auch für ein neues, „schlankes“ seelisches Gleichgewicht, zu dem alle Persönlichkeitsteile mit ihren positiven Absichten „Ja“ sagen können.

Easy Weight wird entweder in Gruppen an zehn jeweils dreistündigen Kursabenden oder in zehn Einzelsitzungen von jeweils einer Stunde durchgeführt. Das Programm wendet sich an Menschen, die seit Jahren zu viel essen, zu viel wiegen und oft auch unter Heißhungerattacken leiden. Klinische Symptome wie Magersucht oder Bulimie können im Rahmen eines Mentaltrainings nicht behandelt werden, sie gehören in die Hand eines Psychotherapeuten. Während der Kurse ist qualitativ hochwertiges und regelmäßiges Essen erwünscht, wobei nicht unter 1200 Kalorien täglich gegessen werden darf. Die Teilnehmer sollten sich in der Zeit von der Waage fernhalten, die Mentalstrategien zum „Schlanksein Können“ regelmäßig mit der CD trainieren und regelmäßige sportliche Aktivitäten aufnehmen.

Der ursprüngliche Easy-Weight-Ansatz wurde seit 1988 durch eine Reihe von wichtigen Erfahrungswerten fortlaufend ergänzt. Dank gilt den über hundert Easy-Weight-Kursleitern und den Kursteilnehmern für die wertvollen Rückmeldungen und Impulse. Unter

Mitwirkung aller konnte beispielsweise eine Studie der Universität Bielefeld 1999 zeigen, dass die meisten Teilnehmer des Easy-Weight-Programms keine Probleme mehr mit Heißhungerattacken hatten. Sie dachten insgesamt weniger zwanghaft an das Thema Essen und profitierten von einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Ein Drittel der Teilnehmer nahm langfristig bis zum erwünschten Gewicht ab. Ein weiteres Drittel korrigierte auch die Zielsetzung beim Abnehmen, nahm weniger ab, entdeckte aber neue glücklich machende Themen im Leben statt des ewigen Strebens nach einem veränderten Körper. Die übrigen Teilnehmer nahmen nicht ab, fanden aber in der Regel heraus, welche Ziele sie vor einem erfolgreichen Abnehmen erreichen müssen: mehr Sport treiben, weniger Stress haben, die Beziehung zum Lebenspartner neu definieren usw.

Literatur

- Besser-Siegmund, Cora: Easy Weight – Der Mentale Weg zum natürlichen Schlanksein. Junfermann, Paderborn 2002
- Besser-Siegmund, Cora: Nie wieder Heißhunger. Trias, Stuttgart 2004
- Besser-Siegmund, Cora und Siegmund, Harry: EMDR im Coaching. wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann, Paderborn 2005

Weitere Infos

- www.easy-weight.de: Mit einer Liste der aktiven Easy-Weight-Kursleiter im deutschsprachigen Raum.
- www.wingwave.com: Die Methode wingwave-Coaching eignet sich auch zum Abbau von übermäßigen Heißhunger- und Giergefühlen.



Dipl.-Psych. **Cora Besser-Siegmund**, Psychotherapeutin und Business-Coach, Hamburg

„Irgendwie fühlt sich das richtig an“



Von Karin Willeck

Abnehmen durch Annehmen von Körper, Geist und Seele: Wie übergewichtige Frauen mit Hilfe von NLP lernen, aus der Perfektionsfalle auszusteigen und einfach so zu sein, wie sie wirklich sind.

Stimmen, Lachen, Stühle rücken. Taschen werden in die Ecke gestellt, herzliche Umarmungen ausgetauscht. Zehn Frauen füllen den Raum mit ihrer Leibesfülle. Gewicht verlieren, schlank sein – dieses Ziel verbindet sie und hat sie motiviert, sich zu diesem Kurs zusammenzufinden. Das Konzept heißt: „Mich annehmen – abnehmen – ein ganzheitlicher Weg zum Wohlfühlgewicht“*. Die Frauen, die hier teilnehmen, haben etliche Diätversuche hinter sich, viele waren erfolgreich – für einige Wochen, einige Monate. Dann war alles wieder beim Alten.

Drei Monate lang sind sie hier am Start. Zweimal die Woche, jeweils eine Stunde Nordic Walking im Wechsel mit Pilates und alle 14 Tage zweieinhalb Stunden Coaching mit Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Dazwischen zwei Schulungen in Ernährungsfragen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr. Was motiviert die Teilnehmerinnen, sich ausgerechnet auf dieses Konzept einzulassen? Beate sagt: „Ich will keine Diät mehr, es geht bei meinem Gewicht um etwas anderes, das ohne ich. Doch ich weiß nicht, um was. Deshalb

* Das Konzept ist ein Gemeinschaftsprodukt von unserer Autorin Karin Willeck, ihrer Kollegin Patricia Geißler und Steffen Wachter, Fachbereichsleiter Gesundheit der Volkshochschule Darmstadt.

bin ich hier.“ So geht es den meisten hier.

Wenn es nicht das Essen ist, um was geht es sonst? Das ist die zentrale Frage in diesem Konzept. Die Frauen haben sich feste Schuhe und Mäntel angezogen. Sie stehen vor der Tür, sind auf dem Weg zu ihrer ersten Aufgabe. Neugier steht in ihren Gesichtern, Aufregung, auch Unsicherheit. Sie wollen sich einlassen, aber was wir mit ihnen tun ist neu und weicht ab von allem, was sie bisher versucht und erlebt haben. Jetzt geht erst einmal jede still für sich eine halbe Stunde in die Natur, um dort einen Gegenstand zu finden, der ihr mit Hilfe des Unterbewussten Antworten auf die Frage gibt: „Was bedeutet es für mich, schlank zu sein?“

Eine Stunde später. Im Kursraum könnte man eine Stecknadel fallen hören. Die Frauen sind vertieft. Sie werfen ihre „Antworten“ aus – einen Stein, ein Stück Draht, einen Tannenzapfen. Nun tragen sie vor, was sie gefunden haben. Sabine kann es nicht fassen, die Übung führte sie zu Werten, die sie sich innerlich verbot: Fülle, Genuss, Leichtigkeit. Andere sprechen vom Annehmen, Schwelgen, von Weichheit, Weiblichkeit, häufig auch von Sicherheit, Halt, Orientierung und Stabilität. Stauen und vorsichtige Freude stehen in vielen Augenpaaren. Frauen, die sich jahrelang innerlich immer wieder hart verurteilt haben, weil sie ihr straffes Abnehmprogramm nicht durchhielten, können es kaum fassen, dass es offensichtlich gar nicht darum geht, noch strenger mit sich zu sein, sondern weicher zu werden und liebevoller mit sich umzugehen.

Vier Wochen später. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Elisabeth Malzfeldt hat den Frauen erfrischend undogmatische Ernährungstipps mit auf den Weg gegeben. Die beiden Physiotherapeutinnen Katharina Rogalla und Kerstin Funk sorgten dafür, dass Bewegung – wieder – Spaß macht. Für einige Teilnehmerinnen ist es neu, sich regelmä-

ßig mit so viel Freude zu bewegen. Sie kommen in Bewegung, innerlich wie äußerlich.

Susanne, Mutter von zwei Buben und halbtags in einem Büro beschäftigt, hatte täglich bis zu vier Stunden in Internet-Abnehmforen zugebracht. Und weiter zugenommen. Oder Angelika. Sie war früher schon kräftig und hat nach der Schwangerschaft vor sieben Jahren heftig zugenommen. Sie bringt gut 130 Kilogramm auf die Waage. Ihr Problem war, dass sie damit kein Problem hatte! Die anderen sagten ihr, dass sie zu dick sei und dringend abnehmen solle – ihren Gelenken, ihrer Gesundheit, ihrem Kind zuliebe. Und wenn sie sich im Spiegel sah, erschrak sie über ihr Aussehen – für einen kurzen Moment. Dann aber drückte sie den Schrecken ganz schnell wieder weg. „Ich selbst sah und fühlte mich schlank“, sagt sie. In den zurückliegenden sechs Wochen sei sie „ein gutes Stück mehr in meinem Körper angekommen. Ich merke jetzt, dass ich beim Spaziergang mit dem Hund schnaufe und wie ich abends da sitze und riesige Portionen verdrücke.“ Erst allmählich spürt sie, wie sehr sie an ihrem Gewicht schleppt und dass sie es leichter haben könnte. Das Ziel, auf das sie zugeht, hat sich verändert. Es heißt nicht mehr „weg vom Gewicht“, sondern „hin zu mehr Lebensfreude, Lebendigkeit und Beweglichkeit“.

Nach außen hin ist diesen Frauen so gut wie nichts von dem anzumerken, was in ihnen kocht und brodelt. Es sind sehr starke, leistungsfähige Frauen, die überdurchschnittlich gut „funktionieren“. Sie halten viel aus und ertragen viel, ihren Ärger und Frust schlucken sie mit dem Essen hinunter. Es ist für sie ein mutiger Schritt, Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu bekommen, auch zu dem Schmerz, den sie da hinunter würgen. Ein Schritt, der sie entlastet.

„Mich annehmen“ und „Hin zu ...“ heißen also die Zauberwörter. „Als ich

Pssst ...!

Es hat sich herumgesprochen, dass wir Kurse mit Witz, Grütz' und Herz anbieten, Kurse die verändern, die inspirieren und beflügeln ...



**NLP-TRAININGS
AUF ALLEN STUFEN**
die nächsten Termine

PRACTITIONER

● **COACHYOURSELF**
14.-16.3.08

● **CHANGER**
2.-4.5.08 + 22.-25.5.08

MASTER

● 6.-23.7.08 + 13.-16.11.08

SPECIALS

● **SPINNER** 21.-24.3.08

● **DER TRUMPF
IM SACK** 29.-31.3.08

● **BUSINESS- &
VERKAUFSHYPNOSE**
12.-15.6.08

● **SEXY BUSYNESS**
9.-12.8.08

Auf unserer Website
finden Sie viele
interessante
Gratis-Downloads.

Verlangen Sie
unsere Kursinfos!

ronald amsler
nlp-institut zürich
lättenstrasse 18
ch-8914 aeugst am albist
t +41(0)44 761 08 38
f +41(0)44 761 08 09
ronnie@nlp-institut.ch
www.nlp-institut.ch



heute Morgen aus dem Haus ging, sagte mein Freund zu mir: Du bist aber ganz schön kompliziert. Da habe ich geantwortet: Ja, das stimmt.“ Heike freut sich über diesen Ausgang aus der Perfektionsfalle und strahlt über das ganze Gewicht – gewissermaßen. Susanne: „Ich ecke auf einmal viel mehr an, zeige auch, dass ich traurig bin, gereizt, und gebe pampige Antworten. Das ist manchmal schwer auszuhalten. Doch irgendwie fühlt sich das richtig an.“

Wie jeder Heilungsprozess läuft auch der Ausstieg aus der alten Gewohnheit, Essen als Notprogramm und Seelentröster zu nutzen, in Wellen. Es gilt zu üben, jeden Tag die kleinen und großen Schritte wahrzunehmen und sich darüber zu freuen. Gerlinde ist zuweilen verzweifelt. Es gebe Tage, an denen denke sie nach der Arbeit nur noch an eines: die Bäckerei. „Da nutzt auch das Wissen nichts, dass es mir viel besser tun würde, mit den Walking-Stöcken eine Runde zu laufen.“ Zwei, drei Kuchenstücke müssen dann regelmäßig dran glauben. Hinterher ist sie wütend, dass sie sich so wenig „im Griff“ hatte, aber – immerhin – sie macht sich nicht mehr so sehr fertig wie früher, sondern versucht zu empfinden, was tagsüber geschehen ist, dass sie abends so ein tiefes Loch stopfen musste. Anderen ergeht es ähnlich.

Sie haben immer wieder Zweifel: Es sich gut gehen lassen und genießen? Wie soll denn das zu ihrem Ziel passen? Schließlich wollen sie doch schlank werden. Das Coaching vermittelt ihnen Vertrauen in sich und andere, gibt Halt. Die Frauen bekommen wieder Zugang zu ihren „Ressourcen“, ihrem Potenzial, ihre Lebensumstände selbst zu gestalten. Beate zum Beispiel erinnert sich, dass sie es in den letzten beiden Jahren geschafft hat, einen finanziellen Engpass zu überwinden. Noch dazu macht der Job, den sie gefunden hat, richtig Spaß, und sie versteht sich bestens mit ihrem Chef.

Je weniger die Frauen sich für ihr „Problem“ verurteilen, umso besser erken-

nen sie Hilfen, die ihnen ihr „Problem“ zur Verfügung stellt, um es zu lösen. Wenngleich wir Trainerinnen diesen Moment schon oft erlebt haben, ist es immer wieder ein kleines Wunder, dabei zu sein, wenn die Frauen auf einmal erkennen, dass sie wirklich alles in sich haben, was sie brauchen. Sie spüren, dass das Essen nicht der Übeltäter ist, sondern ein Problemlöse-Versuch. Diese Einsicht lässt sie liebevoller mit sich und ihrem Verhalten umgehen. Sie können sich jetzt kleine Ausrutscher leichter verzeihen und verdonnern sich nicht mehr dazu, am nächsten Tag dafür zu büßen, wenn sie einmal mehr gegessen haben, als sie wollten.

So werden sie allmählich von Betroffenen zu Beteiligten. Dadurch bekommen sie mehr Abstand zu ihrem Verhalten und können gewissermaßen als liebevoller innerer Zeuge beobachten, was wirklich geschieht. Einige merken, dass ihr Essverhalten wie ein Seismograf wirkt, der schon früh darauf hinweist, wenn etwas nicht stimmt – ein Frühwarnsystem, das ihnen umso leichter zur Verfügung steht, je mehr sie sich mit ihrem Essverhalten aussöhnen.

Kirsten sitzt tagsüber in einer Abteilung, in der ihre Kollegen den Tag mit Computerspielen totschlagen und ihrem Chef gegenüber behaupten, sie hätten zu viel zu tun. „Ich bin da den ganzen Tag am Essen“, stöhnt sie. Sie brauche eine Aufgabe, die sie „fordert und die Spaß macht“. Nun traut sie sich, aus dem Spiel ihrer Kollegen auszusteigen und ihrem Chef zu sagen, dass sie unzufrieden ist. Sie hat sich auf eine andere Stelle innerhalb der Firma beworben. Jetzt möchte sie Strategien lernen, mit denen sie in der verbleibenden Zeit


die „dicke Luft“ im Büro und die neidischen Blicke der anderen aushalten und ihren Erfolg genießen kann.

Ungefähr zwei Drittel der Kurszeit sind vorüber. Wieder sind wir draußen, stehen mit der ganzen Gruppe im Wald, zwischen uns ein langer Baumstamm, ein Zielbalken und wieder ist es ein besonderer Moment. „Was ist dein Ziel?“ richtet Trainerkollegin Patricia ihre Frage an Moni, eine Frau, die schon ihr ganzes Leben lang starkes Übergewicht mit sich herumschleppt. „Ich bin eine schöne Frau“, formuliert sie vorsichtig. Die Frauen auf der einen Seite des Baumstamms rufen ihre Einwände: „Das schaffst du nicht.“ „Das hast du noch nie geschafft.“ „Du bist zu undiszipliniert.“ Die anderen rufen die unterstützenden Glaubenssätze: „Du schaffst das.“ „Du bist stark.“ „Du hast Kraft und Mut.“ Moni geht, geführt von zwei „Helferinnen“ sicher und kraftvoll über den Zielbalken und mitten hinein in ihr Ziel. Dort nimmt sie die Kursleiterin in Empfang. Ankommen, Einatmen. Drei, vier Atemzüge, rumdrehen zu den anderen und siehe da: Sie ist es. Eine schöne Frau. Szenenapplaus.

Ungefähr die Hälfte der Frauen haben am Ende der drei Monate einige Kilo an Gewicht verloren, andere haben ihr Gewicht gehalten und bezeichnen das für sich als großen Erfolg. Doch der ist nicht mehr so wichtig. Die Ziele, für die die Frauen über den Zielbalken gehen, haben sich verändert. „Ich bin leicht und beweglich“, „Ich bin rund und schön“, „Ich bin gesund und sinnlich“ heißen diese jetzt. Dem „Ich achte mich und andere“ sind sie alle ein großes Stück näher gekommen.

Karin Willeck ist Biologin, NLP-Trainerin und -Coach sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet bei Dr. Gundl Kutschera und bei Ingrid Blessing. Informationen über Konzept und Training: www.Karin-Willeck.de





Wieder auf die Füße kommen

Von Jutta Heller
und Günter Höcht

Menschen bewältigen Krisen auf unterschiedliche Art und Weise. Unsere Autoren verknüpfen das Resilienz-Konzept mit dem Neurolinguistischen Programmieren.

Irgendwann bekam Emil von seiner Frau einen Seminarprospekt in die Hand gedrückt. Hier, das ist es, was du jetzt brauchst, sagte sie und buchstabierte dazu: R-e-s-i-l-i-e-n-z. Der Prospekt schrieb etwas über Lebenskrisen und wie man sie unbeschadet überwinden könne. So weit also ist es mit dir, dachte Emil. Gut, er hing ganz schön durch, seit auf der Arbeit der Riesenauftrag geplatzt war. Zehn Monate praktisch durchgeackert – für die Katz. Schlechtes Klima in der Firma, die ihn ein Stück weit dafür verantwortlich machte. Und jetzt noch die liebe Gattin mit Psycho-Kram. Komm, sagte sie, es dauert nur zwei Tage. Du wirst dich hinterher einfach nur gut fühlen. Also meldete er sich an.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit Belastungen und Risiken wirkungsvoll umzugehen, aus kritischen Lebensphasen das Beste zu machen. Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen und Krisen umgehen können als andere? Antworten hierzu liefert das Resilienz-Konzept. Anhand von Langzeitstudien mit Kindern aus problematischen Familienverhältnissen konnten sieben Faktoren definiert werden, die mit darüber entscheiden, ob Menschen an Krisen scheitern, ob sie sie verkraften oder womöglich gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Welche Faktoren sind das?

1. Akzeptanz: Annehmen, was geschieht. Es ist ein Teil meines Lebens.

2. Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.
3. Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.
4. Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.
5. Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.
6. Netzwerkorientierung: Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.
7. Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.

Wir kennen unterschiedliche Metaphern und Beispiele, welche diese Widerstandsfähigkeit gegen Unbill und Schicksal beschreiben: die Trümmerfrauen, die Deutschland wieder aufbauten. Stehauf-Männchen, seelisches Gleichgewicht, innere Stärke. Münchhausen, der sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zog. Ein Kind das laufen lernt, immer wieder aufsteht, wenn es hinfällt, weiter übt, sich Hilfe sucht. Das Resilienzkonzept beschreibt Orientierungs- und Handlungsmuster zur Krisenbewältigung. Es geht darum, dass man sich in kritischen Lebensphasen – oder etwa „nur“ bei Stress – in einem guten inneren Zustand halten kann.

In unseren Seminaren arbeiten wir mit dem Resilienz-Konzept sowohl vorbeugend als auch begleitend in der Krise. Dazu verknüpfen wir das Konzept mit NLP-Techniken. Interessant erscheint uns vor allem der Zusammenhang zwi-

schen den so genannten Logischen Ebenen und den Resilienz-Faktoren. Wir ordneten die Faktoren gemäß unseren Erfahrungen aus der Berufspraxis den verschiedenen Ebenen zu, gewissermaßen unserer Landkarte entsprechend. Interessenten schicken wir eine Übersicht gern zu.*

Unsere Botschaft lautet: Resilienz kann jeder lernen. Dabei erscheint es uns hilfreich, die Resilienz-Faktoren als aufeinander aufbauende Schritte zu verstehen. Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer können so zuerst eine Bestandsaufnahme ihrer aktuellen Situation vornehmen, um die schwierige Situation anzunehmen, sie so zu akzeptieren, wie sie ist. Der abschließende Schritt kann dann die konkrete Zukunftsplanung mit Hilfe des Ziele-Formats sein.

Am Anfang steht also die Bitte an alle Teilnehmer, ein Beispiel für die momentane oder eine frühere existenzielle Krise zu schildern. Oft ist die Stimmung dann gedrückt, viele sind erst einmal ziemlich betroffen von den Schicksalsschlägen der anderen. Emil motivierte das, seine Geschichte mit dem geplatzen Auftrag zu erzählen. Er schien einerseits erleichtert, andererseits hätte er sich lieber von seiner positiven Seite gezeigt. Und irgendwie blickte er ungläubig, als wir nach der ersten Runde den Teilnehmern effektives Handwerkszeug zur Lösung ihrer Probleme versprachen. Diese Vorstellungsrunde ist ein wichtiger Schritt in Richtung Akzeptanz der Realität.

Schwierige Situationen, persönliche und berufliche Umbrüche zu akzeptieren und mit dem Unabänderlichen nicht ewig zu hadern, ist aus unserer Sicht eine entscheidende Fähigkeit. Da in unserer schnelllebigen Zeit nichts beständiger als der Wandel ist, wird es für Menschen immer häufiger notwendig, sich solchen Situationen zu stellen. Kognitive und emotionale Akzeptanz ist die Voraussetzung für eine persönliche Neuausrichtung.

In einem nächsten Schritt interviewen die Teilnehmer des Resilienz-Seminars sich paarweise, um herauszubekommen, was ihnen in der Krise fehlt oder gefehlt hat. Bei Emil kamen die Begriffe „Anerkennung“ und „Zuversicht“ hoch. Er war verblüfft, wie leicht es ihm daraufhin gelang, in der Erinnerung Situationen zu finden, in denen genau diese Anerkennung und die Zuversicht vorhanden waren. „Ressource-Situationen“ nennen wir sie. Sie sind wichtig, denn Optimismus entspringt vor allem aus dem Vertrauen, in schwierigen Situationen an seine Ressourcen zu kommen. Gemäß den NLP-Grundannahmen trägt jede und jeder alle notwendigen Voraussetzungen in sich, um schwierige Situationen zu meistern.

Stabile Persönlichkeiten

In der Psychologie wird mit Resilienz die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen, wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahe stehenden Menschen, ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Das Wort „Resilienz“ leitet sich ab vom englischen „resilience“ und bedeutet so viel wie Elastizität oder Unverwundlichkeit. Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Eigenschaft von Material, nach Belastung wieder in den Ausgangszustand zurückzukehren.

Resilienzforscher interessieren sich dafür, wieso ein Mensch ertragen kann, was einen anderen verstört oder sogar zerstört. Auf der hawaiianischen Insel Kauai begann 1955 die erste Langzeitstudie zu diesem Phänomen. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner wollte untersuchen, wie sich schwierige Startbedingungen in der Kindheit auf das spätere Leben auswirken. Sie konzentrierte sich auf jene Kinder, die trotz Armut, Alkohol, Gewalt und Trennung in der Familie zu stabilen, lebensstüchtigen und mitfühlenden Erwachsenen heranwuchsen. Sie hatten später selber dauerhafte Beziehungen und gute eigene Familien. Keiner war arbeitslos oder kriminell geworden. Sie waren sogar stabiler als jene Kinder, die unter normalen und guten Bedingungen aufgewachsen waren.

Die passende Übung dazu heißt „Moment of excellence“. Wir nehmen uns Zeit, dass jeder Teilnehmer in seiner Vergangenheit eine Situation findet, in der er sich rundum wohl gefühlt hat, die toll, stimmig, faszinierend war, die ihn womöglich mit einem Glücksgefühl verband. Dieses Weltumarmungsgefühl gilt es mit einer Geste, einer Bewegung zu koppeln, diese Geste schrittweise zu minimieren, so dass sie von außen kaum mehr wahrnehmbar, aber das Gefühl dazu präsent ist. Emil schien es an diesem Nachmittag blendend zu gehen. Und wenn ihm Zweifel kamen, ob er das alles so richtig machte, sah er sich nur nach den anderen Teilnehmenden um. Denen erging es genauso.

Weiter geht es mit der „Ressourcen-Timeline“. Dabei liegen unsere Teilnehmer ganz entspannt auf Matten am Boden und wir Trainer versuchen Erinnerungen an Situationen zu wecken, in denen genau das vorhanden war, was ihnen in der Krise fehlte. Oft können sich die Teilnehmer hinterher nicht mehr an Einzelheiten erinnern. Emil war der Begriff „Schutztrance“ hängen geblieben – und ein vages Gefühl dafür, wie es ist, innerlich ganz geschützt zu sein. „Was, so einfach ist das?“ So oder ähnlich vermitteln uns Teilnehmer im Feedback zuweilen ihre Ungläubigkeit über das neue Gefühl, vielleicht doch einen Ausweg aus der Krise zu finden.

In der Abend-Trainingseinheit entwickeln die Teilnehmer passende Ziele für den Weg aus der Krise – und zwar nach

* Bitte eMail an: jutta.heller@heller-process.de

NLP-Kriterien: konkret-sinnlich, ohne Verneinung, ohne Vergleich, mit der Gegenwart als Zeitform und so formuliert, dass es in der Macht des Einzelnen liegt, das Ziel auch zu erreichen. Emil brauchte, wie die anderen seines Seminars, eine Zeit lang für seinen Ziel-Satz, aber am Ende machte ihm der Satz wirklich Lust auf die Lösung: Ich mache mein Ding und bin dabei mit anderen in Kontakt.

Schließlich geben wir im Seminar jedem Einzelnen mit der Zielbalken-Übung die Möglichkeit, die Kraft seines Zieles zu testen. Die Teilnehmer balancieren auf einem Balken bis zum virtuellen Ziel und stellen sich dabei konkret vor, wie es sich anfühlt, wenn sie es real erreicht haben.

Am nächsten Morgen wurde die „Außenwelt“ thematisiert: Menschen, die von der Krise betroffen sind. Oder die sie verursacht beziehungsweise verschärft haben. Menschen, die helfen können. Die Frage lautet: Wer ist am Problem unmittelbar beteiligt? Emil fiel sofort sein Chef ein, der ihm dauernd den schwarzen Peter zuschiebt. Das sah er wirklich als wesentlichen Faktor für sein Problem an. In Rollenspielen mit wechselnden Positionen konnte Emil schon einmal üben, sich mit seinem Chef im Gespräch auseinanderzusetzen. Einmal spielte er sich selbst, ein anderes Mal war er sein Chef, im dritten Durchgang war er Regisseur der Szene.

Oftmals ist es für die Teilnehmer in der Position ihrer „Kontrahenten“ ein regelrechtes Aha-Erlebnis zu entdecken, dass es diesen Personen ähnlich ergeht, wie ihnen selbst: Sie haben Angst. Und sie wollen Sicherheit. Die Aufgabe besteht darin, in der sicheren Position des Regisseurs den beiden imaginären Schauspielern Werte wie Vertrauen, Mut, Sicherheit zu vermitteln, die sie in einer solchen Gesprächssituation brauchen würden. Und drauf zu warten, wie der innere „Film“, die eigene Vorstellung von dem Problem, sich ändert.

Weiter arbeiten wir mit „Lehrsätzen“, zum Beispiel: Es gibt immer jemanden, dem es Freude macht zu helfen – und der auch helfen kann. Am Ende dieses Teils hat jede und jeder eine Liste von Personen, die bei unterschiedlichen Problemen hilfreich und Mentoren sein oder die noch angesprochen werden können.

Am Ende des Seminars lernen die Teilnehmer, auf die Körpersprache zu achten, bewusst die Unterschiede von Nähe und Distanz einzusetzen, um etwa einen guten Kontakt zum Gesprächspartner aufzubauen. Die Teilnehmer spielen mit Nähe und Distanz, lernen auch, einen Kontakt respektvoll abubrechen, wenn er nicht gut tut. Rapport und Rapportbruch heißt dies in NLP-Sprache. Die letzte Runde im Seminar dient der Zukunftsplanung. Als Grundgerüst dienen uns dazu die schon eingangs erwähnten Logischen Ebenen nach Robert Dilts. Nach diesem Konzept findet persönliche Veränderung auf mehreren Ebenen statt. Dies sind: die Umwelt, das Verhalten, die Fähigkeiten, die Glaubenssätze, innere Überzeugungen, die Identität. Wir wecken bei unseren Teilnehmern noch einmal den Zielsatz vom Vortag und lassen sie anhand der Logischen Ebenen ihren Weg zum Ziel noch weiter anreichern und stabilisieren.

Emil kam tatsächlich gut gestimmt und sehr gelöst nach Hause. Beim abendlichen Nachdenken über dieses Seminar wunderte er sich unter anderem, dass er ein Gespräch, wie er es im Rollenspiel erlebte, mit seinem Chef nicht schon längst geführt hatte. Jetzt, mit einigem Abstand, konnte es nur nützlich sein. Gleich morgen würde er um einen Termin bitten. Es konnte nichts schief gehen. Schlimmstenfalls würde ihn der Chef nicht verstehen, aber selbst dann würde die vertrauensbildende Maßnahme wirken. Emil hatte jetzt konkrete Ideen, wie er zukünftig dafür sorgen kann, resilient – im Gleichgewicht – zu sein und immer wieder auf die Füße zu kommen.

Literatur

- Siebert, Al: The Resiliency Advantage. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco 2005
Diegelmann, Christa: Trauma und Krise bewältigen. Klett-Cotta, Stuttgart 2007
Kutschera, Gundel: Tanz zwischen Bewusstsein & Unbewusstsein. Junfermann, Paderborn 2007
Reddemann, Luise: Überlebenskunst. Klett-Cotta, Stuttgart 2007
Reivich, Karen; Shatté, Andrew: The Resilience Factor. 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Broadway Books, New York 2003
Schmidt-Tanger, Martina: Veränderungscoaching. Junfermann, Paderborn 2005
Short, Dan; Weinspach, Claudia: Hoffnung und Resilienz. Therapeutische Strategien von Milton H. Erickson. Carl-Auer, Heidelberg 2007



Prof. Dr. Jutta Heller, Diplom-Politologin, ECA Business Coach, Systemische Organisations- und Personalentwicklung, NLP-Lehrtrainerin, seit 2002 mit eigener Firma: „heller process management“. Lehrauftrag an der FH Erding, Resilienz-Trainerin in Unternehmen. www.heller-process.de

Günter Höcht, Diplom-Pädagoge, Supervisor (IGSV), Coach, NLP-Lehrtrainer. Seit 1987 freiberuflich tätig mit seiner Firma „T.O.B. Training Organisation Beratung“. Arbeitet als Resilienz-Trainer (und -Skipper) u.a. auf Segelyachten. www.ghoecht.de





Denn wenn sie bewusst erfolgt,
kann sie Frieden schaffen.

Von Wolf Schneider

Vor anderthalb Jahren habe ich die Schauspielerei entdeckt. Da spricht man mit dem ganzen Körper, nicht nur mit Worten. Bei der Pantomime sogar nur mit dem Körper, ohne Stimme, da läuft das Verstehen nur über das Auge, so wie in der Kommunikation unter Taubstummten. Instrumentalmusik andererseits kommuniziert über das Ohr, das Auge ist dabei unwichtig. Beide, die Instrumentalmusik ebenso wie die Pantomime, kommen ohne Worte aus. Blindenschrift kommuniziert sogar nur über den Tastsinn, verwendet allerdings noch Worte, sie ist ins Verbale übersetzbar. Beim Streicheln gibt es diese Übersetzbarkeit nicht mehr, da sprechen nur noch die Hände, und die Haut hört zu. Alle fünf Sinne können kommunizieren. So groß sind die Möglichkeiten der menschlichen Verständigung, wenn wir den Tunnel der verbalen Kommunikation einmal verlassen!

Sich selbst steuern

Bei allen diesen Arten der Kommunikation inszeniert sich der Mensch entweder selbst oder er wird inszeniert. Beim Theater oder Film inszeniert ihn der Regisseur. Dort bietet das Drehbuch die verbale Vorlage, Bühnenbild, Körpersprache und Ton werden vom Regisseur gesteuert. Und die „Selbstinszenierung“? Warum hört man bei uns von ihr fast nur als Vorwurf? Warum dieses Lob der Arbeitsteilung? Wenn ein Josef Goebbels, ein George W. Bush oder ein Hugo Chávez eine Rede halten und dabei von Beratern oder einer mächtigen Lobby inszeniert werden anstatt von sich selbst – ist das vorzuziehen?

Ich bin ein Freund der Selbstinszenierung. In dieser ist das Individuum eine autonome, souveräne Instanz, die selbst entscheidet und sich nicht von anderen steuern lässt. Wenn Politiker oder Schauspieler sich selbst inszenieren, sollten wir ihnen gratulieren zu dieser Unabhängigkeit und uns bedanken, denn damit loben wir nicht die Heuchelei und den Auftritt als ein anderer, als man ist, sondern das Bewusst-

sein, zu wissen, wie man auftritt, und die Fähigkeit, dies dann auch steuern zu können. Eine Inszenierung gibt es immer, sei es fürs Auge, fürs Ohr oder für sonst einen Sinn. Auch ein ganz natürlicher Auftritt verwendet nonverbale Mittel. Die Inszenierung kann einem allerdings bewusst sein oder unbewusst. Besser sie ist einem bewusst! Und besser, man wird nicht gesteuert, sondern steuert sich selbst.

Konflikte lösen

Die Welt ist voller Konflikte. Meist geht es dabei mehr um unterschiedliche Inszenierungen als um unterschiedliche Botschaften; man sehe sich hierzu nur einmal die Rituale der Weltreligionen an. Konflikte lösen und künftige vermeiden, um „gewaltfrei“ zu kommunizieren, das kann man erst, wenn man sich der Inszenierung der eigenen Identität bewusst ist, das zeigen alle politischen, religiösen und privaten Konflikte gleichermaßen. Wären die Israelis und Palästinenser bereit, ihre eigene Identität in Frage zu stellen, dann wäre der Konflikt im Nahen Osten lösbar. Hier ist Kreativität gefragt oder Humor – am besten beides. Einen genialen Beitrag zur Schlichtung des nahöstlichen Konfliktes haben sich etwa die Schöpfer des „Abraham’s Path“ (www.abrahampath.org) ausgedacht: Das ist der Entwurf von einer Art Jakobsweg für die drei untereinander zerstrittenen westlichen Monotheismen, von Harran in der heutigen Türkei, wo Abraham der Legende nach von Gott gerufen wurde, bis zu seiner angeblichen Grabstätte in Hebron.



Wolf Schneider, Jahrgang 52, Verleger, Autor, Kommunikationstrainer, schneider@connection.de, www.schreibkunst.com. „Zauberhaft der Sprache – wie Sprache wirkt und Kommunikation gelingen kann“, Koha Verlag 2006

Kapieren statt Pauken?

Von Reinhold Vogt

Das hilft nicht in jedem Fall, sagt unser Autor und plädiert für „kreatives Lern-Denken“.

Eine Schulweisheit lautet: „Kapieren statt Pauken!“ Auch wenn Sie dieser Kernaussage zustimmen, werden Sie die Erfahrung gemacht haben, dass „verstehendes Lernen“ (Kapieren) häufig nicht ausreicht:

- Es gibt Informationen, die Sie nicht durch Verstehen lernen können, zum Beispiel, dass Berlin an der Spree liegt, dass Sie Vogel mit V schreiben sollen, dass Ihr neuer Gesprächspartner Peter Meier heißt, dass Köpek die türkische Übersetzung für Hund ist usw.
- Viele Informationen möchten Sie sich zwar einprägen, doch Sie möchten sich nicht vorher mit den Hintergründen befassen. Zum Beispiel: dass sich die meteorologischen Tiefs auf der nördlichen Erdhalbkugel immer gegen die Uhrzeigerrichtung drehen oder wie die Uhr bei Beginn der Sommer- bzw. Winterzeit umzustellen ist usw.
- Manche Lerninhalte sind zwar verstehbar, aber Sie persönlich können sie (noch) nicht verstehen.
- Es gibt Informationen, zu denen Sie zwar fachkundig sind, die Sie aber nicht frei aus der Erinnerung darstellen können, zum Beispiel eine von Ihnen selbst ausgearbeitete Rede. Oder erinnern Sie sich bitte an Ihre Schulzeit: Sie hatten die Inhalte mehrerer alternativer Fachthemen engagiert durchgearbeitet, aber wussten möglicherweise nicht, wie Sie sich die vielen Inhalte merken sollten, um sie in der Klassenarbeit parat zu haben.

Würde die obige Schulweisheit stimmen, bliebe Ihnen in diesen Fällen nichts anderes übrig als zu pauken. Aber neben Kapieren und Pauken steht Ihnen noch ein dritter Weg zur Verfügung.

Leichtes Einprägen bloßer Fakten

Möglicherweise wollen Sie gar nicht darüber nachdenken, warum der Stundenzeiger bei der Uhrenumstellung auf Sommer- oder Winterzeit in welche Richtung gedreht wird. Vielleicht wollen Sie „nur“ jeweils die richtige Kurz-Aussage hierzu im Kopf haben.

Es gibt eine noch nicht so bekannte „kreative Ersatz-Begründung“, weshalb der Stundenzeiger im Frühjahr vor- und im Herbst zurückgedreht wird:

- Im Frühjahr holen Sie die Gartenmöbel aus dem Schuppen her,vor‘;
- im Herbst stellen Sie die Gartenmöbel wieder in den Schuppen ‚zurück‘.

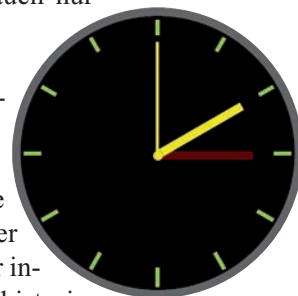
Fachleuten sind die logischen Zusammenhänge ihres Fachgebietes völlig klar; sie können meist nicht nachvollziehen, warum Lernende mit Teilen ihres Fachgebietes Schwierigkeiten haben. Fachleute können sich meist aber nicht daran erinnern, dass auch sie anfangs nicht alle Zusammenhänge verstanden hatten. Außerdem gibt es für Fachleute in ihrem Gebiet Randbereiche, über die sie auch nur oberflächlich Bescheid wissen!

Falls Ihnen das Uhrenbeispiel als Argument für „kreatives Lern-Denken“ zu banal erscheint: In ähnlich spielerischer Weise können Sie sich eine scheinbar schwierige chemische oder mathematische Formel einprägen oder innerhalb nur eines einzigen Tages 50 historische Ereignisse der letzten 20 Jahrhunderte in den Kopf bekommen, und zwar mit der jeweiligen Jahreszahl!

„Kreatives Lern-Denken“ ist also eine sinnvolle Lern-Methode – als Ergänzung für „verstehendes Lernen“ und als Ersatz fürs Pauken.



Reinhold Vogt, Gedächtnistrainer und Experte für Lerntechniken. Autor von „Gedächtnistraining in Frage & Antwort – Warum kreatives Lern-Denken besser ist als Pauken“ (Junfermann 2007). www.memoPower.de



Die kleine Pause zwischen unseren Gedanken

Von Gerald Weischede

Ich denke, also bin ich? Was geschieht, wenn ich nicht denke? Unser Autor erklärt Erfolg und Glück aus buddhistischer Sicht. Er führt uns auf die Suche nach dem Nicht-Geschäftigen in uns und beschreibt, was auf dem Meditations-Kissen geschieht, wenn ein Mensch sich auf die Suche nach dem stillen Geist begibt.

Die besten Jahre meines Lebens habe ich in Klöstern und an Zen-Praxisplätzen verbracht. Der Erfolg ist: ich bin ökonomisch nicht (mehr) erfolgreich. Ich habe mich damals, vor über 20 Jahren, aus einer erfolgreichen psychotherapeutischen Praxis herauskatapultiert, auch um diesem Streben nach größer, mehr, schneller ein Ende zu bereiten. Ich war einfach unglücklich und wollte nichts anderes, als zufrieden sein.

Was ist Erfolg aus zen-buddhistischer Sicht? Der ultimative Erfolg im Buddhismus ist es natürlich, Befreiung und Erleuchtung zu erlangen. Konkreter:

- Erfolg ist, wenn wir still werden können.
- Erfolg ist, wenn wir im Hier und Jetzt sein können,
- wenn wir die Welt so sehen können, wie sie wirklich ist,
- wenn ich mich nicht mehr vergleiche.
- Erfolg ist, endlich die Person zu werden, die ich immer schon sein wollte.
- Erfolg ist, nicht mehr darauf zu warten, dass eine Person kommt, die den Weitblick und die Einsicht hat, endlich die Dinge zu tun, die dringend getan werden müssen. Erfolg ist, genau diese Person zu werden.
- Erfolg ist, wenn wir herausfinden können, was unser tiefster innerer Wunsch ist. Was liegt uns, wenn wir ganz ehrlich mit uns sind, wirklich am Herzen?

Worauf basiert meine obige Erfolgsliste? Sie basiert darauf, dass ich loslassen kann, dass ich still werde, dass ich nicht tue. Meine Erfolgsliste handelt von qualitativem Erfolg, von Lebens-

qualität, von innerem Frieden und von einem daraus resultierenden Handeln, das anderen Maßstäben unterliegt. Aus buddhistischer Sicht wäre dieser andere Maßstab Weisheit und Mitgefühl.

Ich war für ein halbes Jahr in einem japanischen Kloster. Ein normaler Tag beginnt morgens mit dem Wecken um vier Uhr und mit der Meditation von 4:30 bis etwa sieben Uhr. Dann werden gemeinsam Sutren rezitiert. Noch vor dem Frühstück wird dann der Klosterputz gemacht. Dies sind einfache Arbeiten, wie Scheiben reinigen, putzen und auch fegen. Und von diesem Klosterleben handelt folgende Begegnung: Yunyan fegt den Boden, eine typische Tätigkeit in einem buddhistischen Kloster, als sein Mit-Bruder Daowu vorbeikommt, ihn beim Fegen beobachtet und dann sagt: „Zu geschäftig.“ Yunyan hält in seiner Arbeit inne, dreht sich zu Daowu und sagt: „Du solltest wissen, dass es da jemanden gibt, der nicht geschäftig ist.“



Wir kennen das alle: Wir tun etwas und sehnen uns danach, nicht geschäftig zu sein. Wir sind den Tag über fast immer in Bewegung, immer denkend, in Sorge, vielleicht unter Stress. Abends sind wir dann müde, schauen vielleicht noch Glotze und fallen ins Bett: Endlich nicht mehr geschäftig, endlich Ruhe. Wir schlafen ein, wachen morgens mehr oder weniger erholt auf, und es geht weiter mit dem Geschäftig-Sein.

Und nun kommt Yunyan daher und behauptet, es gäbe jemanden, der nicht geschäftig sei.

Als ich diese Geschichte zu ersten Mal las, hatte ich das Gefühl, dieser Yunyan habe einen Volltreffer gelandet. Er hatte bei mir genau das angesprochen, wonach ich mich immer geseht hatte: Jemand/etwas in mir ist frei von all dem Bewegt-Sein, frei von all dem Denken, von dem Stress ziemlich unberührt. Etwas ist in mir, das still ist, in sich rund und zufrieden.

In der Regel verschieben wir die Suche nach diesem Nicht-Geschäftigen auf das Wochenende oder auf die Ferien. Dann sind wir zwei oder drei Wochen nicht so geschäftig. Und dann kommt der Aktive wieder in den Mittelpunkt.

Das große Thema hier ist Bewegung und Stille, der Geschäftige und der Nicht-Geschäftige, der denkende Geist und der stille Geist. Wer ist dieser Nicht-Geschäftige? Ist er immer da? Ist er so etwas wie eine innewohnende Natur? Etwas, das wir vielleicht Buddha Natur nennen können? Oder ist es etwas, das wir entwickeln können? Können wir etwas für diesen Nicht-Geschäftigen tun? Oder müssen wir es gar nicht entwickeln, und wir sitzen einfach da und warten bis „es“ sich entwickelt?

Meditation ist ein Ansatz, diesem stillen Geist, dem Nicht-Geschäftigen, mehr Raum zu geben. Wir alle kennen

diesen Geist der Ruhe oder haben zumindest eine Ahnung davon. Meditation ist auch der Versuch, dieses Still-Sein zu finden, das Angekommen-Sein zu erfahren, ein Gefühl von Zeitlosigkeit.

Was ist Zen? Zen ist eine Praxis. Dogen, ein japanischer Meister des 13. Jahrhunderts, antwortete auf diese Frage: Im Zen geht es in allererster Linie darum, sich selbst kennen zu lernen, es geht darum, dass wir uns selbst studieren. Und zwar gründlich. Wie verhalten wir uns? Wie bewegen wir uns? Was denken wir? Wie denken wir?

Und tiefer gehende Fragen: Was ist der Geist? Wer denkt überhaupt? Und dann die Frage, die in vielen Traditionen eine zentrale ist: Wer bin ich?

Natürlich dürfen wir auch die Frage nach unserem tiefsten inneren Wunsch nicht vergessen. Was ist in diesem Leben, wenn ich ganz ehrlich bin, mein größter innerer Wunsch?

Und dann studieren wir all das. Wie tun das die Zennis? Sie setzen sich auf das Meditationskissen und werden ganz still. Zumindest äußerlich. Wir versuchen, für eine bestimmte Zeit, 20, 30 oder auch 40 Minuten so bewegungslos wie möglich zu sitzen. Dann passieren zwei Dinge: Man wird feststellen, dass es größte Mühe macht, so still zu sitzen. Es tun die Beine weh, speziell die Knie, der Rücken schmerzt und vielleicht schmerzen auch die Schultern. Dies können wir durch kontinuierliche Übung in den Griff bekommen. Das Zweite und Entscheidende aber ist, wenn man still auf dem Kissen sitzt, dass unser Geist verrückt zu spielen beginnt. Besser gesagt: Der Geist tut das, was er immer tut, nur jetzt wird es plötzlich deutlich: Der Geist scheint immer beschäftigt zu sein. Immer sind wir beschäftigt mit Denken, mit Verknüpfen, es laufen kleine Filme ab, wir machen uns Sorgen über unsere Zukunft und denken

heidrun | vössing

ART of NLP



NLP in der Coaching-Praxis
Ein praxisorientiertes Arbeitsbuch für Coaches

144 Seiten, kart.
€ [D] 16,90; sFr 30, 10; € [A] 17,40
ISBN 978-3-87387-614-9

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNGEN (DVNLP)

Systemische NLP Coachinausbildung
(Master-Zertifikat, für Practitioner Absolventen)
Start: 05. – 06. April 2008

Systemische NLP Coachinausbildung
(Practitioner-Zertifikat)
Start: 24. – 25. Mai 2008

AUFBAUSEMINARE FÜR COACHES

Humor und Provokation im Coaching
25. – 26. Oktober 2008

**Die Kraft innerer Bilder
Imaginationen im Coaching**
15. – 16. November 2008

ART of NLP

Dipl.-Päd. Heidrun Vössing
Schnatsweg 34 a
33739 Bielefeld

Tel.: +49 (0) 5206 - 92 04 00
Fax: +49 (0) 5206 - 92 04 85

Mail: info@art-of-nlp.de
Web: www.art-of-nlp.de



über die Vergangenheit nach. Im aller-seltensten Fall sind wir hier im Augenblick.

Wenn ich Zen in einer Kurzdefinition beschreiben wollte, würde ich sagen: Zen ist keine Psychologie, sondern eine Geistologie. Im Mittelpunkt unseres Interesses steht der Geist. Natürlich kommen sofort Fragen auf: Was ist der Geist, was sind Gedanken, wer ist der Denker usw. Genau diese Fragen wollen wir auf dem Sitzkissen beantworten. Wer bin ich? Nicht mehr und nicht weniger.

Nun habe ich den Körper beruhigt. Wie beruhige ich jetzt den Geist? Was der Geist sehr gut kann, ist denken. Das ist seine Aufgabe. Um ihn nun zu beruhigen, gebe ich ihm eine kleine Aufgabe. Zum Beispiel den Atem zu zählen. Probieren Sie es einmal aus. Zählen Sie nur Ihre Aus-Atemzüge von eins bis zehn. Abgesehen von der Tatsache, dass Sie wahrscheinlich nur bis drei kommen, werden Sie feststellen, dass der Geist ruhiger wird. Aber auch der Körper wird ruhiger, der Atem verlangsamt sich und es tritt eine allgemeine, angenehme Verlangsamung ein.

Was ist Geist? Ein erster großer Schritt zur Beantwortung dieser Frage ist,

dass wir unterscheiden zwischen Geist und seinen Inhalten. Gedanken selber sind nicht identisch mit dem Geist. Gedanken sind Inhalte des Geistes. Sie kommen und gehen, sie erscheinen im Geist, so wie es auch Bilder tun. Diese Unterscheidung ist für viele Menschen nicht selbstverständlich. Für die meisten von uns sind die Gedanken identisch mit unserem Geist. Und dann kommt noch etwas sehr Erschwerendes hinzu: Nicht nur sind wir der Ansicht, die Gedanken seien der Geist, zu allem Übel identifizieren wir uns auch noch mit diesen Gedanken. Wir sind der festen Überzeugung, dass unsere Gedanken identisch seien mit unserer Person, mit unserem Selbst, mit unserem Ich.

Ich bin das, was ich denke. René Descartes hat dies in seinem berühmten Satz ausgedrückt: Ich denke, also bin ich. Die Annahme, die hinter dieser Aussage steht, bestimmt unser heutiges Leben: Wir sind unsere Gedanken. Descartes war ein großer Zweifler. Er zweifelte an seinen Sinnen, er zweifelte an den Wissenschaften und er zweifelte an Gott. Für Descartes aber war dieser Zweifler als Person oder Ich eine letzte Instanz, die nicht mehr in Frage gestellt wird oder gestellt werden kann. Diese letzte Instanz ist der

Mensch. Und der zeichnet sich dadurch aus, dass er denkt. Bewusstsein ist die letzte Instanz.

Wie wäre es, diesen Satz von Descartes umzukehren? Ich denke nicht, also bin ich nicht.

Wenn ich nicht denke, bin ich nicht. Stimmt dieser Satz? Was passiert, wenn ich nicht denke? Gibt es überhaupt Augenblicke in unserem Leben, in denen wir nicht denken? Haben wir uns darüber schon einmal Gedanken gemacht? Gibt es Zeiten, Augenblicke, in denen wir nicht denken? Und wie sehen die aus? Leer? Langweilig? Lassen wir es dazu überhaupt kommen? Ist es nicht so, dass wir unseren Geist als andauernden Gedankenstrom, der ohne Unterbrechung immer weiter fließt, erleben? Wann gibt es denn keine Gedanken? Im Schlaf. Aber selbst da träumen wir, sind aktiv, der Geist arbeitet scheinbar ununterbrochen.

Ich glaube, es gibt kleine Pausen zwischen unseren Gedanken. Ich glaube nicht, dass es einen ununterbrochenen Gedankenstrom gibt. Er ist von Pausen unterbrochen. Sehr kleinen Pausen, die wir fast nicht wahrnehmen. Was geschieht in diesen kleinen Pausen? Hier scheint der leere Geist durch. Der Geist als offener weiter Raum, in dem Gedanken und Bilder auftauchen können, aber nicht notwendigerweise auftauchen müssen. Der Geist als Potenzial.

An dieser Stelle setzt Zen an: Indem wir uns still hinsetzen, können wir beginnen, die Pausen zwischen unseren Gedanken zu verlängern. Wir können beginnen, den Geist ohne Aktivitäten zu erleben.

Für unsere Alltagspraxis spielt die Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung: Den aktuellen Erlebnisinhalten wird Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei sind wir erstens bewusst, zweitens im Augenblick und drittens nicht wertend.

Was bedeutet es, im Augenblick zu sein? „Be here and now“ ist das Leitmotiv einer ganzen Generation, die von Fritz Perls und seiner Gestalttherapie geprägt ist. Augenblick meint den aktuellen Moment, meint, in Kontakt zu sein mit der gegenwärtigen Situation und eben nicht in der Vergangenheit, sprich: in Erinnerungen oder in Zukunftsplanungen oder Zukunftsgrübeleien gefangen zu sein. Unsere alltägliche Erfahrung ist die, dass in einer bestimmten Handlung unser Bewusstsein oft mit völlig anderen Inhalten beschäftigt ist. John Kabat-Zinn, der uns speziell auf die Wichtigkeit der Achtsamkeit aufmerksam gemacht hat, nennt dies den „Autopilotenmodus“. Während wir arbeiten, denken wir über Dinge aus der Vergangenheit oder über Dinge in der Zukunft nach. Wir sind unreflektiert verfangen in automatisierten Verhaltens- und Erlebnismustern. Dieser Autopilotenmodus wird nun durch die Achtsamkeitspraxis durchbrochen, deren Ziel es ist, das Bewusstsein wieder in den gegenwärtigen Augenblick zu holen.

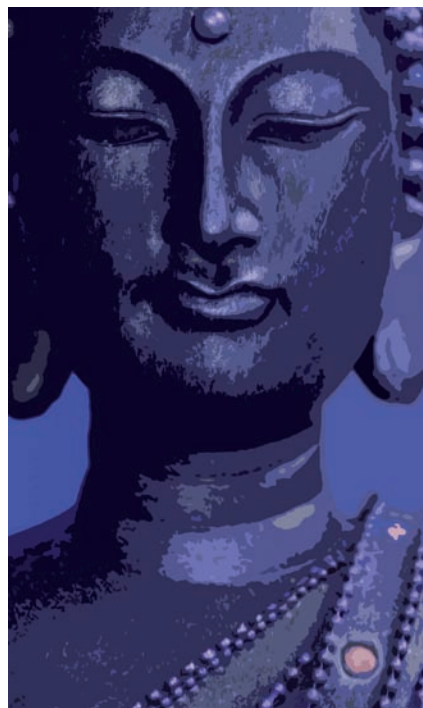
Diese Haltung der Achtsamkeit ist eine bewusste, weil wir uns absichtsvoll das Ziel setzen, diese Achtsamkeit möglichst in allen Lebenssituationen aufrecht zu erhalten, seien diese Situationen nun angenehm oder unangenehm. Dies erfordert viel Geduld und ein ständiges Sich-wieder-Besinnen, um unserer Neigung zur Selbstvergessenheit und zu gedanklichem Abschweifen entgegenzuwirken.

Diese Haltung ist nicht wertend, weil die auftretenden Bewusstseinsinhalte nicht kategorisiert, sondern einfach bewusst wahrgenommen werden. Eine achtsame Haltung ist dadurch gekennzeichnet, dass wir möglichst offen gegenüber allen Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks sind. Wir sind offen gegenüber unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unseren Körperempfindungen, seien sie nun angenehm oder unangenehm. Wir schieben nichts weg, fügen nichts hinzu. Die Dinge

(erst einmal) einfach zu lassen, wie sie sind, das ist nur möglich, wenn wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen nicht identifizieren.

Im Zen wird immer wieder empfohlen, die Aufmerksamkeit auf den Aus-Atem zu lenken. Warum legen wir so viel Wert auf das Ausatmen, warum wird empfohlen, den Aus-Atem von eins bis zehn zu zählen?

Nun, wer seinen Atem beobachtet, wird feststellen, dass es am Ende der Aus-Atempause einen Einatem-Impuls gibt. Dies ist ein biologischer Impuls, der kommt, solange wir leben. Im Englischen heißt es inspire, einatmen, im Deutschen inspirieren. Auf diesen Impuls der Inspiration, auf diesen immer wieder neuen Lebensimpuls bereiten wir uns mit der Ausatmung vor. Wir verlangsamen den Atem, wir zählen den Atem und verlangsamen damit auch den Geist. Dieser wird zunehmend leerer und offener. Wir werden offen für diesen Einatemimpuls. Das Spannende ist, dass dieser Impuls ja immer wieder auftaucht. Das heißt, vor jedem Einatmen werden wir ganz leer für den neuen Impuls. Wir können mit jedem Einatmen neu beginnen, neu in-



spiriert werden. Mit jedem Einatmen haben wir die Chance eines völligen Neubeginns.

So wird aus einer Übung, an die wir uns immer wieder erinnern müssen, fast eine Lebensentscheidung: Bin ich bereit, mich wirklich ganz in diesen Atem hineinzugeben? Bin ich bereit, mich als Gerald, und sei es nur für einen Augenblick, aufzugeben, mich aufzugeben als klar definierte Person? Kann ich wirklich hingehen und mich ganz in diesem Atemzug auflösen, ganz dieser Atemzug werden? Dies ist wie eine Entscheidung loszulassen, sich fallen zu lassen ohne Netz und doppelten Boden. Ich gebe mich auf im Sinne von wirklich ankommen. Im Hier und Jetzt.

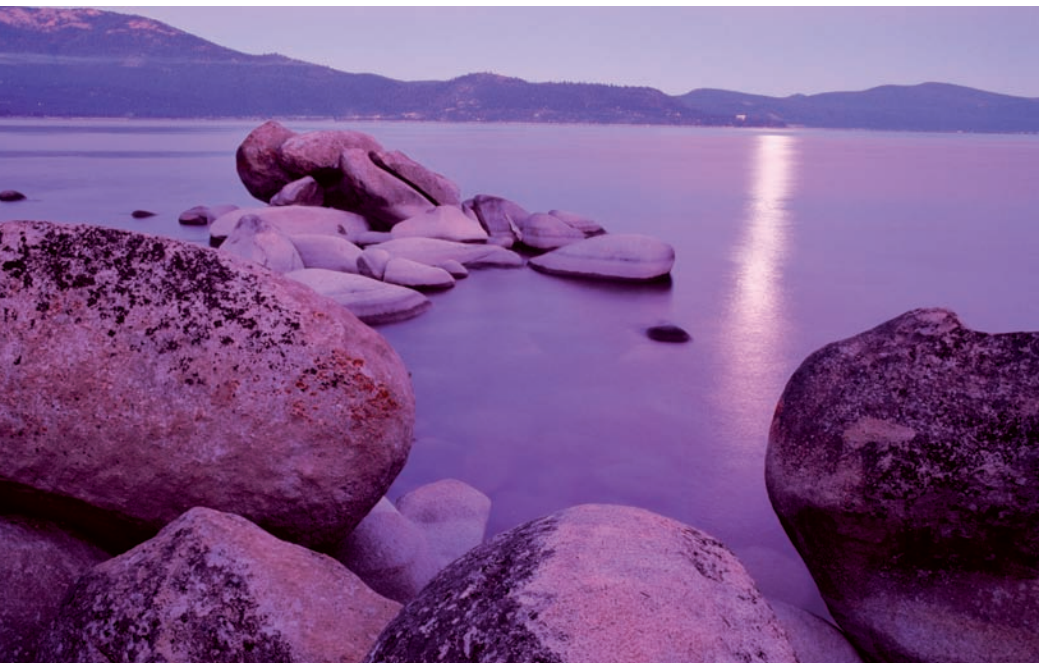
All dies ist nur einen Atemzug entfernt. Dies ist Zen-Geist. Dies ist Anfänger-Geist. Ein Zustand vor dem Beginn der Zeit, vor dem Beginn von Allem.

Bei meinen Studenten ende ich an dieser Stelle und lasse sie mit ihrem Atem alleine. Sie haben dann eigentlich für die nächsten Wochen und Monate genug mit Achtsamkeit hinsichtlich ihres Atems zu tun. Wer diese Praxis ernst nimmt, wird kleine Geschenke bekommen: insgesamt ruhiger werden, sich besser entspannen können, aufmerksamer werden und besser konzentriert. Wäre das ein Erfolg?

Ein Mönch fragt seinen Lehrer: Was ist das allem zugrunde liegende Prinzip? Gibt es so etwas wie ein Grundgesetz des Universums? Der Lehrer antwortet: Bewegung. Das allem zugrunde liegende Prinzip ist Bewegung. Wir könnten auch sagen: Veränderung. Alles ist immer in Veränderung. Alles.

Wenn das zugrunde liegende Prinzip Bewegung ist, wo, so müssen wir uns jetzt fragen, finden wir dann den Nicht-Geschäftigen?

Es erscheint wie ein Widerspruch, aber wir haben keine andere Möglichkeit:



Wir können den Nicht-Geschäftigen nur in unserer Aktivität finden. Nur in unserer Krankheit können wir den Gesunden finden, nur in unserem aktiven Geist können wir den stillen Geist finden. Das unserem Leben zugrunde liegende Prinzip ist Bewegung. Hier in der Bewegung müssen wir suchen. Leben bedeutet Aktivität, immer währende Aktivität. Wenn wir absolute Stille suchen, sind wir tot.

Es gibt in unserer Praxis etwas, das wir einen Vorentwurf nennen könnten, einen Entwurf von uns und unserem Leben, zu dem wir hin leben. Dogen beschreibt das Hinsetzen auf das Sitzkissen und das Einnehmen der Meditationshaltung selbst als das Angekommen-Sein. In der aufgerichteten Haltung versuchen wir nicht Buddhas zu werden, in dieser Haltung sind wir Buddhas. Wir sind in diesem Augenblick da angekommen, wo wir immer sein wollten. Wir bemühen uns mit ganzem Herzen, Befreiung zu erlangen und sind zugleich angekommen.

Und hier kommen die Pausen ins Spiel. Es sind diese kleinen Pausen, in denen wir angekommen sind, das Angekommen-Sein erleben wir in den langsamen Bewegungen. Angekommen inmitten unserer Aktivität. Es ist wie das Meer, das unter der Oberfläche ganz still ist und auf der Oberfläche in Bewegung,

mal stürmisch, mal weniger stürmisch. Aber es ist das gleiche Wasser. Das Nichtaktive und das Aktive ist die gleiche Energie. Es ist nicht dieses sowohl als auch, sondern es ist so. So ist es.

Es gibt einen wundervollen Satz von meinem Lehrer Richard Baker Roshi. „Es gibt nichts zu tun, und ich muss nirgendwo hin.“ Was mich an diesem Satz so beeindruckt hat, war, dass Roshi ihn anwendete, wenn er mitten in einer Aktivität war. Auf dem Weg zum Bus, und er war ein wenig spät dran, inmitten des fast Rennens sagte er sich den Satz: Ich muss nirgendwo hin, und es gibt nichts zu tun.

Ich bin aktiv, und gleichzeitig bin ich angekommen, angekommen in diesem Augenblick, in der Pause am Ende des Ausatmens, in der Pause eines Augenblickes von wirklichem Kontakt mit der Person, die mir gegenübersteht. Ich schaue dieser Person in die Augen; für einen Augenblick erkennen wir uns. Es sind diese kleinen Momente im Leben, in denen wir ankommen. Es sind die

Details. Das ganze Leben besteht aus nichts anderem als kleinen Augenblicken, die wir aneinanderreihen.

Den Nicht-Geschäftigen zu finden wäre ein sehr großer Erfolg. Und er ist nur einen Atemzug entfernt. Auf unserem Sitzkissen sitzend haben wir den Körper beruhigt, haben wir den Geist beruhigt und sind hellwach – und tun nicht. Wir sind einfach nur da, hier. Wir greifen nicht ein, wir bewerten nicht. Wir lassen uns komplett in Ruhe. Ich tue nicht. Dies ist heilsam, dies ist Heilung. Dies ist wirklich gesund werden.

Ein Mann läuft sein ganzes Leben hinter dem Glück her. Er ist immer auf der Suche nach dem Glück, kann es aber nicht finden. Gegen Ende seines Lebens findet er es dann endlich. Er bedankt sich beim Glück und sagt: Danke, dass du für einen Augenblick stehen geblieben bist, sonst hätte ich dich nie erreicht.

Stehen bleiben, still hinsetzen. – Und das Glück hätte eine Chance, uns zu erreichen.

Der Artikel ist die leicht überarbeitete Fassung eines Vortrages auf einer NLP-Tagung im Mai 2007 in Göttingen.

Literatur

- Suzuki, Shunryu: Zen-Geist, Anfänger-Geist. Theseus, Stuttgart 2000
 Dogen, Meister: Shobogenzo. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 2001
 Cleary, Thomas: Book of Serenity. Lindisfarne Press, Hudson New York 1990
 Heidenreich, T.; Michalak, J.: Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. In: Verhaltenstherapie Band 13, Heft 4, 12/2003, S.264-274.
 Karger G.m.b.H., Freiburg 2005

Gerald Weischede, Jahrgang 1952, leitet eine Sangha in Göttingen, in der traditionelle Zen-Meditation praktiziert wird. Er hat eine psychotherapeutische Praxis in Göttingen.
www.lebendiges-zen.de



Vom Haben zum Sein

Von Bernd Linder-Hofmann, Peter Klein und Manfred Zink

Nachschlag zu einem großen Thema: Erfolg führt nicht zwangsläufig zur Erfüllung, sagen unsere Autoren und plädieren für den Bruch mit üblichen Mustern.

Ohne Zweifel: S. hatte Karriere gemacht. Nach Abitur und Uni hatte er als Trainee begonnen, sich schnell eingearbeitet und war übernommen worden. Er hatte Engagement gezeigt, noch mehr gearbeitet, war schnell aufgestiegen. In den zurückliegenden 16 Jahren hatte er viermal das Unternehmen gewechselt und war überall rasch nach oben gerückt. Er war Bezirksleiter und damit für eine Menge Menschen verantwortlich. Er jonglierte ein Budget in Millionenhöhe und erfüllte die Erwartungen mit hervorragenden Betriebsergebnissen. Er fuhr einen repräsentativen Dienstwagen, hatte eine Sekretärin, ein mehr als komfortables Büro, bewegte sich in interessanten Kreisen. Geld spielte keine große Rolle mehr. S. lebte mit Frau und zwei Kindern im Grünen. Recht gut. Es mangelte an wenig, außer – an Zeit, für sich selbst, für die Frau, die Kinder, für die wenigen Freunde. Vieles, was er sich vorgenommen hatte, blieb auf der Strecke, zwangsläufig, für ihn halt das Opfer, wenn man nach oben will. Ja, er hatte Karriere gemacht – auf dem Klassentreffen jüngst waren sich alle darüber einig. Nur E., sein alter Freund aus Schultagen, mit dem er an diesem Abend lange an der Bar gestanden hatte, fragte ihn kurz vorm Gehen: „Sag mal, bist du eigentlich erfüllt?“ S. stutzte. Und kam ins Grübeln.



Erfolg und Erfüllung: das hängt doch eng zusammen. Erfüllung ist die Folge, die Konsequenz von Erfolg. Wenn ich erfolgreich bin, dann fühle ich mich doch auch erfüllt – oder?

Die Frage nach dem, was Erfolg ausmacht, bewegt Menschen zunehmend. Ursprünglich bedeutet der Begriff Folge oder Effekt eines Handelns als eines wertfreien, neutralen Resultats, es *erfolgt* eine Wirkung in einem kausalen Sinn. Mit der Industrialisierung erhielt er eine Färbung im Sinne einer Leistung und eines auf Leistung basierenden Voranschreitens, eines geplanten Fortschritts auf ein Ziel hin. Dem ökonomischen Wachsen kam dabei entscheidende Bedeutung zu.

1937 wurde Napoleon Hills Buch „Denke nach und werde reich“ veröffentlicht, das als eines der weltweit meistverkauften Bücher die Sparte der persönlichen Erfolgsliteratur begründete. Erfolgspropheten wie Dale Carnegie, Unternehmerstars wie George Soros, Jack Welch, Bill Gates und Warren Buffett und Erfolgstrainer wie Jürgen Höller fundierten den Glauben an den plan- und machbaren Erfolg und koppelten den Begriff immer stärker an materiellen und äußerlich sichtbaren Besitz. Erfolg wird vornehmlich im Haben gemessen. Mit diesem Erfolg verbinden wir dann auch die gesellschaftliche Anerkennung und die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Schicht. Es ist nicht länger das Recht der Geburt, die unser gesellschaftliches Ansehen bestimmt, sondern jeder Mensch hat es selbst in der Hand.

Unsere Zeit ist zumindest in den modernen Industrieländern vom respektablen Wohlstand großer Teile der Bevölkerung geprägt. Noch nie in der Geschichte ging es so vielen Menschen materiell so gut – gemessen am verfügbaren Einkommen, am materiellen Besitz, wie Immobilien, Wertpapieren, und an anderen Wohlstandsindikatoren. Doch in repräsentativen Studien, die Menschen in mehr als 150 Ländern nach ihrer „Zufriedenheit“ befragten, rangieren die wohlhabendsten und reichsten, wie die USA und Deutschland, im hinteren Teil. Weit abgeschlagen hinter Ländern der so genannten Dritten Welt.

Die Situation lässt sich beschreiben als ein Zustand von wachsendem Wohlstand und sinkendem Wohlbefinden. Jeder sechste Erwachsene im westlichen Kulturkreis nimmt einmal pro Woche Psychopharmaka. Jeder zweite Manager fühlt sich nicht in der Lage, mit der Informationsflut angemessen umzugehen. 47 Prozent von ihnen nehmen sich die Arbeit mit nach Hause oder „leben“ gar am Wochenende im Büro. Jeder vierte Manager gibt an, unter schlechter Gesundheit zu leiden. Zwei Drittel klagen über Spannungen mit Kollegen und Partnern. Unter ihren Mitarbeitern sieht es nicht anders aus. 42 Prozent der abhängig Beschäftigten arbeiten laut ISO Institut Köln unter Zeitdruck und geben an,

sie seien überfordert. 40 Prozent erledigen bereits an Samstagen Arbeitsaufgaben. Stress und Burnout steigen exponentiell, stressbedingte Depressionen sind in einigen Berufen die Hauptursache für Frühpensionierungen. Wer spricht hier von einem erfüllten Leben?

Unter dem Begriff der Erfüllung verstehen wir den Eintritt von Befriedigung auf ein begehrtes Ziel hin, eine Zufriedenheit aus einer Fülle. Es ist der Zustand eines inneren Friedens und des Eins-Seins, des Vollkommen-Seins als einem Zustand, der sich nicht noch weiter verbessern lässt. Erfüllung lässt sich nach unserer Meinung schwer koppeln an einen Erfolg nach westlichem Verständnis. Denn das Quantitative kennt keine Vollkommenheit. Die Erfolgsformel „mein Haus, mein Boot, mein Auto“ erfordert ein „schneller, höher, weiter“. Ihre Lösung liegt im Unendlichen. Das Streben danach schafft immer neue Begehrlichkeiten und hat ein „Rennen“ eröffnet, das auf individueller Ebene immer mehr Verlierer abhängt. Die Schere zwischen arm und reich öffnet sich. Die Armut hat in einigen Industrieländern die untere Mittelschicht erreicht, also diejenige Schicht, die immer noch maßgeblicher Träger dieses Erfolgs-Konzepts ist.

Es ist längst nicht mehr der Wunsch nach Erfüllung, der Menschen zur Leistung motiviert, es ist die Angst vor Misserfolg, Versagen und damit letztlich auch vor dem Verlust der Zugehörigkeit. Wir haben ein bestimmtes Bild von uns, das geprägt ist von Erwartungen unseres Umfeldes, erfolgreich zu sein und damit dazuzugehören. Der Misserfolg ist immer ein persönlicher, und damit setzen wir uns einem permanenten Druck aus. So scheint die Reise, die im 18. Jahrhundert in der Kombination idealistischer Strömungen und Industrialisierung begann und den Menschen Erfüllung verhieß, in die Leere zu führen. Tatsächlich ist das ein Ausdruck, den viele Menschen unserer Tage benutzen: „Ich fühle mich leer!“ Erfüllung fühlt sich anders an.

Ein anderes Verständnis von „erfolgreich sein“ bietet uns der amerikanische Philosoph und Schriftsteller Ralph Waldo Emerson: „Viel und oft zu lachen, den Respekt gebildeter Menschen und die Zuneigung von Kindern zu gewinnen, sich die Anerkennung aufrichtiger Kritiker zu verdienen und dem Schmeicheln falscher Freunde zu widerstehen, die Schönheit zu lieben, das Beste in anderen zu finden, diese Welt ein bisschen besser zu verlassen, sei es durch ein gesundes Kind, ein Stückchen Garten oder eine errungene soziale Verbesserung, zu wissen, dass nur ein einziger Mensch deswegen etwas leichter gelebt hat, weil es mich für ihn gab, das bedeutet erfolgreich gewesen zu sein.“*

Dieser Begriff von Erfolg hat nichts mit Quantität, aber sehr viel mit Qualität zu tun. Er beschreibt einen Erfolg, der sich

* Übersetzung durch die Verfasser; R.W. Emerson: Essays & Poems. Library of America, New York 1996

am Sein orientiert und an der Beziehung und Bindung zu anderen Menschen. Aktuelle Studien, u.a. aus der Bindungsforschung, belegen, dass Zufriedenheit und Erfüllung nicht von Reichtum und Wohlstand und dem Vorhandensein äußerer als positiv bewerteter Umstände abhängig sind. Sondern vielmehr von der Tatsache, um seiner selbst willen, als Mensch in seinem individuellen Sein, angesehen und anerkannt zu werden. Erfüllte Menschen anerkennen sich und andere, sind dem *Du*, dem jeweils anderen Menschen, zugewandt, bescheiden, agieren besonnen und mit tiefer Anteilnahme und echtem Interesse an anderen Menschen, ihr Denken und Tun kreist nicht ausschließlich um sie selbst.

Dieses Erfüllt-Sein ist an mehrere Voraussetzungen gebunden:

- Reflektionsfähigkeit und die Fähigkeit, etwa einen Holzweg zu erkennen sowie die Zusammenhänge zu sehen, unsere Konstruktionen zu entlarven, die uns immer unglücklicher statt erfüllter machen, und die Erwartungen anderer von unseren ureigensten Bedürfnissen zu trennen;
- die Beziehung und Bindung zu sich selbst zu finden, sich selbst als Teil eines Ganzen zu begreifen, der Vollkommenheit auch nur in diesem Ganzen erreichen kann;
- den Mut zu haben, persönlich Klarheit zu schaffen und eine Position zu finden, auch einmal das „Hamsterrad“ zu verlassen und mit überkommenen Erfolgs-Mustern zu brechen.

Das ist leichter gesagt als getan. Aus dem Hamsterrad zu treten heißt auch, sich auf die Suche zu begeben nach Antworten auf Fragen: „Wer bin ich?“ „Was will ich für mich selbst?“ Antworten darauf erfordern Mut, sich für einen Weg zu entscheiden, der womöglich jenseits verbreiteter Wege zum Erfolg liegt. Es erfordert auch ein Loslassen von lieb gewonnenen Dingen und Ritualen, das Einlassen auf Neues und Unbekanntes, den Bruch mit alten Mustern, das Zulassen und Aushalten von dem, was nicht gleich gelingen mag oder nicht gleich verändert werden kann. Daraus kann eine Form von Erfüllung entstehen, die Zufriedenheit mit sich bringt, ein Gefühl von Selbstwert und Akzeptanz, das nicht mehr von äußeren Dingen abhängig ist.

Wie können solche Musterbrüche aussehen? Wo sind sie anzutreffen? Ein Forschungsprojekt an der Universität der Bundeswehr in München erkundete das Phänomen sechs Jahre lang im ökonomischen und betriebswirtschaftlichen Kontext. Unter dem Titel „Musterbrecher – Führung neu leben“ fanden



Bernd Linder-Hofmann, Peter Klein und Manfred Zink befassen sich an ihrem Institut für Innere Form (IIF) in Nürnberg mit Change und ZEN im Management. Peter Klein ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Business-Trainer. Bernd Linder-Hofmann und Manfred Zink sind Schüler und Trainer des DaiShinZEN und haben ein eigenes integrales Lehrsystem der Inneren Form® für die Transformation von Menschen *und* Unternehmen geschaffen. www.die-innere-form.de. Zum Forschungsprojekt „Musterbrecher“ siehe: www.musterbrecher.de

»Eine Sache ist es, den Weg zu kennen, eine andere, ihn zu beschreiten« (Morpheus in Matrix)

Die **Innere Form®** ist ein integrales Lehrsystem, das Ansätze aus westlicher Psychologie und Systemik, Businessberatung und Coaching mit östlichen Entwicklungswegen auf neue Weise verbindet. Die Basis der **Inneren Form®** ist eine wirksame Verknüpfung von wissenschaftlichen Erkenntnissen, eigenen Bewusstseinsentwicklungsprozessen und einzigartigen Methodenkombinationen, u.a. Reflexion, Dialog, Systemaufstellungen, Kinesiologie, Zen-Meditation, Kontemplation, Coaching und Arbeit mit Filmen.

High-Lights 2008:

- ➔ **Integraler Coach Innere Form®**, Ausbildung – Nürnberg + Wien
- ➔ **IIR: Workshop für Internationales Management:** »Mit weniger Mitarbeitern mehr leisten« – mehrmals im Jahr
- ➔ **Business Circle:** »Persönliche Standortbestimmung für Manager« – 29. bis 30. Mai – Wien
- ➔ **Metaforum International:** »Organisationsaufstellungen«, »Boxenstopp: Persönliche Standortbestimmung« – Juli 2008 – Abano Terme, Venedig/Italien
- ➔ **Lufthansa Management Academy:** »Supply Chain Management Seminar« – 23. bis 24.09.2008 – Hamburg
- ➔ **ISCT:** »Top Management Summer Academy« – 07. bis 10.07.2008 – Wien



Institut für Innere Form

Aussere Laufer Gasse 14 • 90403 Nürnberg
 Telefon: 0911/53 37 17 • Fax: 0911/530 19 77
peter.klein@die-innere-form.de • www.die-innere-form.de

die Forscher eine stattliche Reihe von Unternehmern, die Erfolg in einem weiteren Sinn definieren und auch den Faktor „Erfüllung“ beachten. So sehr sich ihre Wege unterscheiden, zeichnen sich diese Musterbrecher doch durch gemeinsame Faktoren aus: Es sind die erwähnten Faktoren der Reflektion, der Beziehung und Bindung und auch des persönlichen Muts, eigene Wege zu gehen. Das macht ihre Unternehmen nicht nur zu attraktiven Arbeitgebern, sondern auch betriebswirtschaftlich überdurchschnittlich erfolgreich.

Gemeinsam war den Musterbrechern die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Gelingende Erfüllung setzt tiefe Auseinandersetzung und Erfahrung mit sich selbst voraus und lässt sich nicht im Wissen und aus bloßen Kenntnissen erschließen, sie muss im wahrsten Sinne des Wortes erlebt und gelebt werden. Die Mittel und Methoden dazu sind nicht neu, sie stehen uns seit vielen Jahrhunderten zur Verfügung: die Reflektion, der Dialog, die Meditation und die Kontemplation. Nur weil sie vielleicht nicht „der letzte Schrei“ sind, müssen sie noch lange nicht überholt sein. Die aktuelle Forschung jedenfalls hat sie schon eingeholt.



Erfolgsstrategien lernen

Von Johann Garnitschnig

Robert Dilts präsentiert Success Factor Modeling erstmals in Deutschland

Es begann mit ein paar Notizen auf einer Serviette bei einem Brainstorming in Robert Dilts Küche. „John notierte eine Liste wesentlicher Geschäftsstrategien besonders erfolgreicher Unternehmer“, sagt Robert Dilts über die Zusammenarbeit mit seinem neun Jahre jüngeren Bruder. „Ich verglich diese Liste mit einer Anzahl von Verhaltensweisen, die mit solchen Strategien in Zusammenhang stehen, und das Success Factor Modeling war geboren.“ Als Lernansatz für Erfolg, der „die Kunst der Strategie mit der Kraft von Verhalten“ verbindet, ist das Success Factor Modeling™ (SFM) heute ein international beachteter Ansatz für den Unternehmenserfolg.

SFM versteht sich als Prozess, der erfolgreiche Verhaltensweisen sowie die kognitiven Strategien, die dahinter stehen, modelliert. Das Ergebnis wird formalisiert in praxisorientierte, schrittweise Prozeduren oder Techniken, mit denen die

erfolgreichen Fertigkeiten und Eigenschaften auf andere Personen und Anwendungsgebiete übertragen werden können. Dabei nutzt das Modeling die innewohnenden Fähigkeiten eines jeden, Visionen zu entwickeln und andere dafür zu begeistern. Manche Seminar-Teilnehmer hätten gleich am nächsten Tag eine Firma gegründet, sagt Robert Dilts, „und zwar aufgrund einer Idee und Vision, die sie während des Seminars entwickelt hatten“.

Robert und John Dilts veranstalten ihre SFM-Seminare u.a. in England, Mexiko, China, Kanada und den USA. In diesem Jahr ist Robert Dilts mit SFM erstmals in Deutschland zu erleben. Ihre Methode und das dazugehörige Programm treffen nach ihrer Erfahrung einen aktuellen globalen Trend „zu Unternehmertum und Eigenständigkeit“, wie John Dilts sagt. Zunächst hätten sich die Brüder im Wesentlichen darauf konzentriert, Fertigkeiten für Unternehmer zu vermitteln. Inzwi-



20 Jahre Easy Weight®

Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein

Die 4-tägige Ausbildung zum
Easy Weight®-Kursleiter
vom 27. – 30. März 2008 in Hamburg
Trainerin: Dipl.-Psych. Cora Besser-Siegmund

Alles über die Methode, die Ausbildung, die Adressen von autorisierten
Easy Weight®-Kursleitern und die CD zum Buch finden Sie auf

www.easy-weight.de

Weitere Informationen können Sie direkt anfordern im:

Besser-Siegmund-Institut, Mönckebergstraße 11, 20095 Hamburg, Tel: 040-32004936, eMail: info@besser-siegmund.de

schen erleben sie eine breite Akzeptanz der Methode zum Beispiel bei der Neuausrichtung stagnierender Geschäftsbereiche großer Firmen. Langsam setzte sich die Erkenntnis durch, „dass unternehmerisches Denken nicht allein auf Unternehmer beschränkt ist“. Wer sein Team auf seine Vision einschwören wolle, müsse Teammitglieder befähigen, die gleiche Inspiration und Begeisterung zu entwickeln wie ein Unternehmer, „der mit leeren Taschen und dem Rücken zur Wand“ stehe.

Die Dilts Strategy Group arbeitet mit zahlreichen Firmen zusammen, unter ihnen Fortune-500*-Firmen, wie IBM, Hewlett Packard, World Bank, Apple und Agilent Technologies. Die Dilts Group wendet die Strategie auch auf komplette Teams in Organisationen an, nicht nur auf einzelne Personen. Die Ergebnisse können nach Aussage der Gruppe nützlich sein, zu erkennen, warum Teams gleicher Größe und Ressourcen drastisch unterschiedliche Ergebnisse in Produktivität und Profitabilität erreichen. Das Modell des erfolgreichen Teams wird oft zum „Leadership“-Modell der Firma.

Robert und John Dilts veröffentlichen gerade ein neues Buch mit dem Titel „Success Factor Modeling™“. Es beschreibt die Prinzipien der Methode und liefert eine Vielzahl von Werkzeugen und Strategien für Erfolg. Eine dieser Strategien

heißt Circle of Success™ (Kreis des Erfolgs), der dem Unternehmer eine Balance zwischen Investoren, Teammitgliedern, strategischen Partnern und Kunden gestattet, indem er jedem die erforderliche Aufmerksamkeit schenken und zugleich seiner Vision und Identität treu bleiben kann. Als Unternehmer nimmt man dann die so genannte zweite Position ein, in der man in die Schuhe jedes dieser Akteure schlüpft und die Welt für eine Weile aus deren Blickwinkel sieht.

Einer der wichtigsten Entwicklungsbereiche für Unternehmer ist das eigene Selbstverständnis. Manche Menschen, sagt John Dilts, gehen nicht gern Risiken ein. „Sie müssen lernen, sich selbst zu erlauben, die Chance für Erfolg zu nutzen.“ John arbeitete lange für konservative Anwaltskanzleien im Silicon Valley, bevor er als Investor und Consultant für Risikounternehmungen bei Firmengründungen den Sprung in die Selbstständigkeit wagte. Nach seiner Erfahrung ist es einer der stärksten Erfolgsfaktoren, „sich selbst zu erlauben, auch mal keinen Erfolg zu haben – und danach wieder in die Hände zu spucken und neu anzufangen.“



Johann Garnitschnig, Managementcoach und Geschäftsführer der TWINN Group EWIV – Consulting & Akademie in Offenhäuser bei Nürnberg. www.twinn.de

* Liste der umsatzstärksten US-amerikanischen Firmen



Gökhan, Gül und der deutsche Türke

Von Franz-Josef Hücker

Eine Kurzgeschichte

Oft fragen mich Menschen, was das für ein heller Strich unter meinem linken Auge ist. Und wenn ich nicht total mundfaul bin, was bei mir wirklich oft der Fall ist, dann erzähle ich ihnen die Geschichte von diesem Strich. Natürlich ist diese Geschichte immer etwas anders, aber im Wesentlichen schon so, wie sie sich vor langer Zeit auch wirklich zugetragen hat.

Das begann alles in der Grundschule. Da sitzt er plötzlich neben mir. Dunkle Haut, dunkle Haare, etwas kleiner als ich, aber ziemlich quirlig. Wir freundeten uns an, denn wir mochten uns und liebten den gleichen Sport. Spielten schon bald in derselben Mannschaft. Doch ob in der Schule oder in der Sporthalle: Gökhan war mir immer um Nasenlängen voraus. In der Schule war er meistens einige Zensuren bes-

ser als ich, und beim Basketball war es so: Wenn ich zwei Punkte werfe, wirft dieser Zwerg garantiert drei. Das war immer so. Erst später fiel mir auf, dass Gökhan auch der bessere Deutsche war. Rutschte mir im Supermarkt etwas in die Jackentasche, zog es mir Gökhan an der Kasse wieder heraus. Versuchte ich bei Rot über die Straße zu gehen, hielt mich Gökhan zurück. Das war Gökhan. Jedoch ansonsten wirklich der allerbeste und treueste Freund, den sich ein Junge in diesem Alter nur wünschen kann.

Bei Gökhans Eltern war ich ein gern gesehener Gast. Dort ging ich ein und aus. War wie ein Kind im Hause, das immer als Gökhans deutscher Freund vorgestellt wurde, wenn Besuch aus der Türkei eintraf, was dort ständig der Fall war. Und Gökhan hatte eine Schwester, die zwei Jahre älter war



id[®] institute
consulting gmbh
4 NLP 2 Cmore

Yvonne van Dyck
NLP + id' LOOP = Cmore
nahe Salzburg www.id.co.at

NLP ...

- Richard Bandler live in ...
- Rom und Amsterdam
- NLP + Cmore Master inkl.
- 3 Tage Richard Bandler

+43 7742 61116

C more

- Eine Ausbildung 2 Zertifikate
- id'n erfüllt umsetzen mit
- mag(net)ic selling®
- den id' LOOP® erleben

 www.id.co.at


Bernhard Leitgeb


id'home & office


schloss mattsee








Yvonne van Dyck

als er. Die bekam ich jedoch kaum zu Gesicht, weil sie sich meistens mit ihrer Mutter in der Küche aufhielt. Dann kam die Pubertät, und alles wurde anders. Wenn Gökhan und ich eine Disko betreten, änderte sich die Sitzordnung der Mädchen. So ein toller Typ, hörte ich mal ein Mädchen sagen. Leider war ich damit nicht gemeint. Etwas anders war es bei Gökhan's Schwester. Wenn sie mich anschaute, spürte ich etwas in mir, das mich sehr beunruhigte. In dieser Zeit erkaltete meine Freundschaft zu Gökhan und schon der Gedanke an Gül, seine Schwester, ließ mich nicht mehr ruhig schlafen. Und während wir uns in der Wohnung nur verlegene Blicke zuwerfen konnten, die Gökhan bereits miss-träuisch werden ließen, kam es, wie es kommen musste.

Wir trafen uns irgendwann zufällig im Kiez und sie konnte oder wollte meine Einladung zu Pizza, Eis und Pepsi nicht ausschlagen. Es wurde ein ach so wunderbarer Nachmittag. Viel schöner als ich es mir selbst in meinen allerschönsten Träumen ausgemalt hatte. Und wir redeten endlos über dieses und jenes. Vor allem über unser Leben. Und wenn sich unsere Hände etwas berührten, ging mir das durch Mark und Bein. An diesem traumhaften Nachmittag habe ich ihr dann gesagt, dass ich für sie sogar Türke werden würde, woraufhin sie so zu lachen begann, dass ihr die Tränen die Wangen hinunterliefen.

Einige Tage später schrie mich Gökhan völlig außer sich an und ließ mich mit Nachdruck wissen, dass ich gefälligst meine dreckigen Finger von seiner Schwester lassen soll. Und damit ich das ja nicht vergesse, verpasste er mir noch einen Fausthieb voll auf mein linkes Auge. Da musste dann einiges genäht werden, und das ist schon fast die ganze Geschichte dieses hellen Strichs unter meinem linken Auge. Allerdings ist dabei genau das Gegenteil von dem eingetreten, was Gökhan bezweckt hatte. Nun denke ich jedes Mal an Gül, wenn ich in den Spiegel schaue. An Gül, die ich seitdem nicht mehr gesehen habe. Manchmal höre ich über ge-

meinsame Bekannte noch etwas von Gökhan. Und dann denke ich immer: Was geht mich das an, aus den Augen aus dem Sinn. Aber so funktioniert das leider nicht. So geht das weder mit Gökhan noch mit Gül. Dafür gibt es schließlich extra einen fetten hellen Strich.

Dann, im Spätsommer des vergangenen Jahres, sitze ich bei Tim's am Winterfeldtplatz, und plötzlich sitzt Gökhan neben mir. Na, du Türke, sagt er zu mir mit seinem unwiderstehlichen Lächeln. Na, du Deutscher, sage ich verlegen zu ihm. Das mit dem Deutschen klappt nicht, lässt er mich wissen. Er heiratet in Kürze, eine Frau aus Anatolien. Aha, sage ich. Und dann? Dann ziehe ich in die Türkei. Und was machst du dort? Türkisch lernen. Vielleicht klappt's dort besser mit der Integration, fügt er mit einem ziemlich schrägen Lächeln hinzu. Hier ist es nämlich mit der Arbeit so: erst die Deutschen, dann die Ostdeutschen, dann eine Weile gar nichts, und erst dann kommen wir deutschen Türken für einen Hungerlohn. Und wie geht es Gül?, frage ich vorsichtig. Die ist in der Türkei, sagt er und zeigt mir ein Bild. Auf dem Bild erkenne ich sie kaum. Etwas fremd, kein Kopftuch. Kinder, ein netter Mann an ihrer Seite. Der war Bauarbeiter, sagt Gökhan. Ist aber vor einigen Monaten vom Gerüst gefallen. Ich konnte nicht einmal zu seiner Beerdigung fahren. Dafür reicht Hartz IV nämlich nicht. Und nun werde ich mich um Gül und die Kinder kümmern. Die braucht mich jetzt. Vielleicht bekomme ich ja die Stelle meines Schwagers. Aber erst, wenn ich richtig Türkisch spreche.



Dr. Franz-Josef Hücker lebt und arbeitet als Wirtschaftspädagoge, Psychotherapeut, Autor und freiberuflicher Journalist in Berlin.

Echt bleiben

Ingrid Holler half mit ihren Trainingsbüchern und Übersetzungen von Marshall Rosenberg wesentlich, die GFK im deutschsprachigen Raum zu verbreiten.



„Etwas fortbildungsmüde“ sei Ingrid Holler gewesen, wie sie in der „KonfliktKiste“, einem Handbuch der Konfliktbewältigung, schreibt. „Erst die Nachricht, dass der Trainer Lieder singt und dazu Gitarre spielt“, lockte sie 1997 in ihr erstes Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation mit Marshall Rosenberg. Bloß gut, muss man heute sagen. Denn nicht zuletzt ihrer intensiven Beschäftigung mit diesem Bereich verdankt die GFK im deutschsprachigen Raum einen kräftigen Schub. Das Trainingsbuch von Ingrid Holler aus dem Jahre 2003 ging bis heute an gut 20.000 Leserinnen und Leser. Und ihre Übersetzung des Rosenberg-Buchs „Gewaltfreie Kommunikation“ hat nach Angaben des Junfermann Verlages inzwischen eine verkaufte Auflage von rund 130.000.

Ingrid Holler war Lehrerin für Englisch und Deutsch, bevor sie sich 1985 als Trainerin, Mediatorin und Coach selbstständig machte. Aus jener Zeit, sagt sie, stammen Erkenntnisse und Fragen, die sich wie ein roter Faden durch ihr Berufsleben ziehen. Dass es vor allem die Angst ist, die Menschen am Lernen hindert und auch am friedlichen Umgang miteinander, ist eine

solche Erkenntnis. Sie führte Ingrid Holler unter anderem zur Suggestopädie, einer ganzheitlichen Lernmethode, die spielerisch und durch den Abbau von Stress und Angst mentale Lernbarrieren überwinden hilft. Auf Basis dieser Methode gründete sie ihr erstes Unternehmen, eine Sprachenschule.

Heute arbeitet Ingrid Holler, zertifizierte GFK-Trainerin, hauptsächlich in der Mediator- und GFK-Ausbildung sowie als Trainerin für Organisationen und Unternehmen. Inzwischen sind sie zu viert an ihrem Institut in München (www.lets-train.de). In ihren Einführungskursen für die Gewaltfreie Kommunikation sitzen Menschen mit dem Wunsch, ihre Kontakte zu anderen Menschen, sei es im Privatleben oder am Arbeitsplatz, zu verändern – „so zu verändern, dass sie *selbst* mehr miteinander als Gegeneinander erleben“, wie Ingrid Holler sagt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus der Wirtschaft, aus dem Gesundheitswesen, aus der Bildung, aus der Politik und natürlich aus dem Leben als Paar oder als Mutter oder Vater. Viele haben Führungsverantwortung oder sitzen in so genannten Sandwich-Positionen, wo sie den Druck von unten und oben

spüren. Und ein Drittel setzt nach einem Einführungskurs die GFK-Ausbildung fort.

Was zieht diese Menschen an? „Sie erfahren hier Antworten auf Fragen, die sie lange bewegt haben“, sagt Ingrid Holler. Wie gehe ich damit um, wenn jemand Nein zu mir sagt? Wie wehre ich mich gegen Ungerechtigkeit? Wie kann ich in einem Konflikt wirklich weiterkommen? Ingrid Holler: „Viele Menschen sind es müde, sich zu streiten und sich hinterher noch schlechter zu fühlen als vorher. Oder sie möchten nicht mehr gute Miene zu bösem Spiel machen.“ Aus den Rückmeldungen sehe sie, dass es ihnen mit der GFK einfach besser gehe. Eine Führungskraft berichtet: Ich war erstaunt, wie bereit meine Leute sind mitzuarbeiten, wenn sie gleichwertig behandelt werden, es gibt viel weniger Reibungsverluste. Oder ein Elternpaar sagt: Die GFK-Sprache ist so einfach, dass unsere Kinder viel besser verstehen, was wir wirklich wollen, die Verbindung zu ihnen hat sich intensiviert. Das ist die Erfahrung von Ingrid Holler: „Echt bleiben und gleichzeitig in Verbindung sein – ist für viele eine große Hoffnung.“

Regine Rachow

Lernen mit Kindern

Britta Hahn, Ärztin und Buchautorin, verdankt ihren vier Kindern und der GFK Einsichten in die Erziehung. Sie gibt sie gern weiter.

Kind einer „Kriegsmutter“ sei sie gewesen. „Ich musste so lange am Tisch sitzen bleiben, bis ich alles aufgegessen hatte.“ Heute, sagt Britta Hahn, zwingen Eltern ihre Kinder an den Schreibtisch, bis die Hausaufgaben gemacht sind oder der neue Lernstoff sitzt. „Wie sollen diese Kinder jemals Freude beim Lernen empfinden?“

Vor acht Jahren hatte Dr. Britta Hahn, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie, Marshall Rosenbergs Konzept der Gewaltfreien Kommunikation kennen gelernt. Als Mutter von vier Kindern – damals zwölf, neun, sieben und drei Jahre alt – probierte sie natürlich zuerst, was GFK im Alltag einer „Großfamilie“ bringt. Eine ganze Menge, wie man ihrem Buch „Ich will anders, als du willst, Mama“ entnimmt. Zum Beispiel, wie sie Ich-Botschaften mit einer Bitte abschließen kann. „Das hilft meinem Kind zu verstehen, was ich überhaupt von ihm will“, schreibt Britta Hahn.

Ihre Botschaft: Kinder dürfen ihren Willen haben, und Eltern (auch Erzieher) dürfen Kindern Grenzen setzen. Das mag zuweilen ein wenig quer zur „reinen Lehre“ der Gewaltfreien Kommunikation liegen. Britta Hahn stützt sich auf die tägliche Praxis als Mutter. Und auf Erkenntnisse der Neurowissenschaften, die die Bedeutung von Spiegelneuronen für die Kommunikation erkunden.

Nehmen wir den klassischen Fall: das Chaos im Kinderzimmer. Der Tag ist zu Ende, das Spielzeug soll an seinen



Platz geräumt werden. Das Kind hat keine Lust dazu. *Es will nicht*. Von der Duldung des Willens bis zu Zwang und Strafe ziehen geplagte Mütter und Väter sämtliche Register, ihrem Nachwuchs einen Begriff von Ordnung zu vermitteln. Was ist zu tun? Eine GFK-gerechte Verhandlung kann Abendbrot und Zubettgehen bis nach Mitternacht verzögern. Und wenn ich meinem Impuls folge und selbst einfach aufräume? Dann lernt das Kind doch nie ordentlich zu sein.

Doch! sagt Britta Hahn, das Kind lernt es, und zwar dank der Spiegelneurone. Die werden in einem bestimmten Bereich unseres Gehirns stets bei Handlungen aktiv, und zwar unabhängig davon, ob wir sie ausführen oder nur ausgeführt sehen. Das gilt fürs Ordnen schaffen und den liebevollen Umgang ebenso wie für das Schimpfen, das Schreien, das Türen-Knallen. Also, Mütter und Väter, nehmt es selbst in die Hand: Räumt auf und freut euch darüber, dass alles, alles seinen Platz findet. Kinder lernen fluchen, wenn ihr flucht, sie lernen sich freuen, wenn

ihr euch freut, und sie lernen Ordnung, wenn sie sehen, wie ihr aufräumt.

Mit solchen Beispielen stellt Britta Hahn Glaubenssätze ganzer Eltern-Generationen in Frage. Hahn nimmt Müttern und Vätern damit einen großen Druck. Sie erntet viel Erstaunen und auch Erleichterung, zuweilen fühle sie sich, „wie bei einer Alphabetisierungskampagne“: an den monatlichen Elternabenden, in den Kitas oder in Lesungen, die sie in Buchhandlungen von Villingen-Schwenningen, ihrem Wohnort, gibt. Viele fragen nach dem Rosenberg-Buch über die GFK, sie lesen es, und das reicht dann auch. Andere machen weiter, melden sich bei Trainern etwa in München oder in Reutlingen an. Und wieder andere sind mit Britta Hahns Buch hoch zufrieden. Eine Mutter mailte jüngst: „Ich habe noch kleine Kinder und freue mich, seit ich Ihr Buch gelesen hab, jeden Abend auf den kommenden Tag. Auf ein Lernen an und mit Kindern. Und es macht Spaß.“

Regine Rachow

Strafe bremst Egoismus

Studie zu neurobiologischen Ursachen antisozialen Verhaltens

Wenn Strafe droht, unterdrückt der Mensch egoistische Impulse. Zu diesem Schluss kommen Forschungsgruppen um den Psychiater Professor Dr. Manfred Spitzer und den Wirtschaftswissenschaftler Prof. Dr. Ernst Fehr der Universitäten Ulm und Zürich in einer Studie, die in der Fachzeitschrift „Neuron“ (4. Oktober 2007) publiziert wurde. Die Untersuchung liefert Hinweise auf neurobiologische Ursachen antisozialer Persönlichkeitsstörungen und könnte erklären, weshalb Jugendliche sich in geringerem Maße als Erwachsene von drohenden Strafen abschrecken lassen.

Die meisten Menschen halten soziale Normen, wie Fairness, Kooperation und Ehrlichkeit, ein, wenn dies die anderen ebenfalls tun. Doch nicht alle sind freiwillig dazu bereit. Die Forscher wollten deshalb verstehen, wie sich die Strafandrohung auf soziales Verhalten auswirkt. Sie untersuchten, was sich im Gehirn von Menschen abspielt, wenn sie eine soziale Norm verletzen können, aber darauf gefasst sein müssen, dafür bestraft zu werden. Konkret ging es um die Aufteilung eines Geldbetrages zwischen zwei Teilnehmern. Person A konnte 100 Geldeinheiten zwischen sich und Person B aufteilen. Die Fairness verlangte, dass beide etwa gleich viel erhalten. In manchen Situationen konnte nun Person A den Geldbetrag aufteilen, ohne dass damit eine Strafe für unfaires Aufteilen verbunden war. In anderen Situationen musste Person A davon ausgehen, einen finanziellen Abzug im Falle unfairen Verhaltens zu bekommen.

Drohe der aufteilenden Person für unfaires Verhalten eine Strafe, wurden bei ihrer Aktivierungen im Frontalhirn festgestellt. Ähnliche Aktivierungen zeigten sich auch in anderen Studien zur Verarbeitung von Strafen. Außerdem stellten die Forscher zusätzlich eine erhöhte Aktivität in einer Hirnregion fest, die aller Wahrscheinlichkeit nach an der Unterdrückung egoistischer Impulse beteiligt ist. Am aktivsten war diese Region bei jenen Personen, die sich ohne Strafandrohung besonders unfair verhalten hatten.

Der Züricher Ernst Fehr vermutet, dass Menschen, die vor allem wegen der Strafandrohung die Fairnessnorm einhalten, ihre egoistischen Impulse „stärker unterdrücken müssen“, was dann die entsprechende Region des Frontalhirns stärker aktiviere. Bei vielen Formen pathologischen Sozialverhaltens seien die in der Studie besonders aktiven Hirnregionen weniger stark entwickelt bzw. geschädigt. Auch weiß man, dass sich diese frontalen Hirnregionen erst in der Adoleszenz voll entwickeln. Dies könnte erklären, weshalb Jugendliche sich durch drohende Strafen oft erstaunlich wenig abschrecken lassen. Manfred Spitzer in Ulm sieht in diesem Punkt auch eine gesellschaftlich hoch relevante, wei-



terführende Fragestellung: „Es wäre spannend, mit diesem Experiment der Frage nachzugehen, ob Jugendliche aufgrund der Hirnentwicklung weniger gut in der Lage sind, auf Strafen adäquat zu reagieren.“

Kontakte: Prof. Dr. Manfred Spitzer,
eMail: manfred.spitzer@uni-ulm.de
Prof. Ernst Fehr, eMail: efehr@iew.uzh.ch

Beat Müller, Universität Zürich

Mitgefühl und Gewaltprävention

Preis der EKD für Augsburger Theologin

Für ihre Habilitationsschrift „Mit Gefühl gegen Gewalt. Mitgefühl als Schlüssel ethischer Bildung in der Religionspädagogik“ wird die Augsburger Theologin Dr. Elisabeth Naurath den Hanna-Jursch-Preis der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) erhalten. Die Entscheidung des EKD-Rates fiel Ende des Jahres 2007. Der mit 5000 Euro dotierte Preis wird alle zwei Jahre zur Förderung herausragender wissenschaftlich-theologischer Arbeiten aus der Perspektive von Frauen vergeben. Nauraths Studie sei ein innovativer Beitrag in der Debatte zur Überwindung der Gewalt und von großer praktischer Relevanz, heißt es in der Begründung. Nach Auskunft der Jury-Vorsitzenden Prof. Dr. Helga Kuhlmann, Universität Paderborn, verweise die Arbeit auf die vernachlässigte Dimension emotionaler Aspekte im Bereich ethischer Bildung. Im Unterschied zu den gängigen Begriffen Empathie oder Mitleid gehe es beim Mitgefühl um ein Verständnis, das neben Betroffenheit auch Mitfreude und Mithoffen einschließe. Dabei werde ethisches Denken und Urteilen mit ethischem Fühlen und Handeln zusammengeführt.

Benannt ist der Preis nach der Theologin Hanna Marie Margarete Jursch (1902–1972), die sich 1934 als erste Theologin an einer deutschen Universität habilitierte.

Kontakt: Dr. Elisabeth Naurath,
eMail: enaurath@uni-osnabrueck.de

Klaus P. Prem, Universität Augsburg

Wie Beziehungen gelingen

Gewaltfreie Kommunikation

Einführungskurse 30.05.–01.06.08, 14.–16.11.08, 195 €

„Raus aus dem Teufelskreis“

Selbstbefreiung von alten Glaubenssätzen und Verhaltensweisen
07.-09.03.08, 18.-20.07.08, 195 €

„Endlich Ruhe!“ – Alte Wunden heilen

09.-11.05.08, 19.-21.09.08, 195 €



Andreas Basu

Zertifizierter Trainer CNVC
Mühlweg 1
82054 Sauerlach/München
Tel. 08104 888 622
andreas.basu@gmx.de

Lernen aus Fehlern

Dopamin-Rezeptor beeinflusst Umgang mit positivem und negativem Feedback

Der Austausch einer Base innerhalb des Gens für den Dopamin-D2-Rezeptor – einer Andockstelle für den Botenstoff Dopamin im Gehirn – gibt Hinweise darauf, wie Menschen aus positiven oder negativen Rückmeldungen lernen. Das hat

ein Forscherteam vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) herausgefunden. Versuchspersonen, bei denen die Rezeptordichte aufgrund der genetischen Variante verringert war, nutzten negatives Feedback weniger häufig zum Lernen als Versuchspersonen mit höherer Rezeptordichte. Dieser genetisch verursachte neurobiologische

Mechanismus könnte die Entstehung von Sucht und selbstschädigendem Verhalten begünstigen, vermuten die Wissenschaftler. Ihre Erkenntnisse haben sie im Wissenschaftsmagazin „Science“ veröffentlicht (7. Dezember 2007).

Weitere Informationen:

<http://goto.mpg.de/mpg/pri/20071206/>

Michael Frewin, Max-Planck-Gesellschaft

Jahrmarkt der Religionen

Bochumer Studie: „Markthypothese“ greift in Deutschland nicht

„Wettbewerb belebt das Geschäft“, und zwar auch auf dem Markt der Religionen – so lautet eine Hypothese vor allem amerikanischer Religionssoziologen. Doch obgleich sich immer mehr Religionsgemeinschaften auf engem Raume drängen, nimmt die Religiosität der Menschen in Deutschland nicht zu, stellen Religionswissenschaftler um Prof. Dr. Volkhard Krech, Ruhr-Universität Bochum, fest. Die Menschen seien zwar zwischen zahlreichen „Heilsanbietern“ unterwegs, doch sie binden sich nicht. Die Studie zeige das genaue Gegenteil der Forschungshypothese, heißt es in einer Pressemeldung der Universität. In Städten, wo der Wettbewerb am stärksten ist, gehörten viel weniger Menschen einer Religionsgemeinschaft an als auf dem Land. Die vielen religiösen Organisationen und esoterischen Strömungen hätten alle eine geringere Mitgliederzahl als die etablierten Kirchen und kompensierten die Austritte aus den christlichen Kirchen nicht.

Die Forscher wollen nun die „Markthypothese“ unter anderen politischen Rahmenbedingungen untersuchen, etwa in Finnland, wo die Lutherische Staatsreligion seit Langem einen starken Einfluss ausübt und sich neue Religionen möglicherweise viel schwerer etablieren können.

Kontakt: Markus Hero, Ruhr-Universität Bochum,
eMail: hero@religionswissenschaft.org

PM, Ruhr-Universität Bochum

Gewaltfrei lernen

Birgitta Hogger hat die GFK pädagogisch-didaktisch aufbereitet

Dr. Birgitta Hogger hat ein Konzept zum gewaltfreien Umgang an Schulen entwickelt. Hogger, Psycholinguistin, Pädagogin und Kindertherapeutin, nennt es „Zaubersprachprogramm“. Damit gibt sie Lehrerinnen und Lehrern Vorlagen und Anleitungen für Spiele und Übungen an die Hand – in 51 Kopiervorlagen auch sehr praktisch zu benutzen. In Rollenspielen, szenischen und sonstigen Spielen können Kinder intensiv erleben, was Sprache und andere Formen der Kommunikation im täglichen Umgang miteinander bewirken. „Zaubersprüche“ erleichtern ihnen den Weg vom üblichen Verhalten zu einem einführenden, lösungsorientierten Verhalten, das es gestattet, auf Gewalt zu verzichten.

Grundlage für das Konzept ist die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg, dem Birgitta Hogger ihr Buch widmet. Bewundernswert verständlich legt die Auto-



Birgitta Hogger:
Gewaltfrei miteinander umgehen –
Konfliktmanagement und Mediation
in Schule und Unterricht.
 Schneider Verlag,
 Baltmannsweiler 2007

rin im ersten Teil das theoretische Fundament frei, auf dem ihre Arbeit steht. Sie zeichnet dabei eine klare Linie von Begründern und Vertretern der Humanistischen Psychologie, wie Maslow, Rogers und Fromm, bis zu ganz praktischen Überlegungen der Gestaltung eines gewaltfreien Miteinanders.

Motiviert wurde Birgitta Hogger zu ihrem Programm durch die gängige Praxis in der Ausbildung von Streitschlichtern. Sie fand es inakzeptabel, dass nur einzelne Schüler in den Genuss einer solchen Ausbildung kommen. „Meines Erachtens sollten alle das Streitschlichten lernen“, sagt sie. Und nicht nur das: „Alle sollten zuerst einmal lernen, mit Konflikten umzugehen und empathisch zu kommunizieren.“ Das Zaubersprachprogramm ist dafür hervorragend geeignet. Die Autorin wendet sich vor allem an das Lehrpersonal an Grundschulen und im Sonderschulbereich. Doch ihr Programm lässt sich ebenso gut für die pädagogische Arbeit im außerschulischen Bereich verwenden.

Hanne Lenz

Kultur des Stillstands

Graduiertenkolleg schaut auf die Dialektik von Stagnation und Dynamik

„Stehende Gewässer. Medien der Stagnation“ heißt eine Neuveröffentlichung des diaphanes-Verlags Zürich-Berlin. Das Herausgeberteam „Butis Butis“ vom Graduiertenkolleg „Mediale Historiographien“ bietet darin Essays zum Kulturphänomen des Stillstands, und zwar aus den Bereichen Medien-, Kunst- und Literaturwissenschaft, aus Philosophie und Limnologie.



Spätestens seit der industriellen Revolution gilt Bewegung als unumschränkt positiver Wert. Stagnation, egal ob in technischer, politischer oder ökonomischer Hinsicht, wird in der Dyna-

mik des Industriezeitalters zu einem Übel an sich, einer Vorform des Verfalls. Paradoxerweise kommen weder Wissenschaften noch gesellschaftliche Prozesse, weder Maschinen noch technische Medien ohne Momente des Stillstehens oder Festschreibens aus. Dynamik ist meist nur möglich durch ein zuvor erfolgtes Anhalten, durch Stauung von Energie oder durch ein Herstellen von Beobachtbarkeit. In der Gewässerkunde zum Beispiel nennt man eingelagerte Zonen des Stillstands innerhalb eines Flusses Kehrwasser. Sie gelten als besonders fischhaltig.

Das Herausgeberteam „Butis Butis“ benannte sich nach einem Süßwasserfisch (deutscher Name Grundel), der sich durch den Tot-Stell-Reflex auszeichnet. Es besteht aus Mitgliedern des Graduiertenkollegs „Mediale Historiographien“, eines von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) finanzierten und von den Universitäten Weimar, Erfurt und Jena gemeinsam getragenen Forschungszusammenhangs.

Claudia Weinreich, Bauhaus-Universität Weimar

Butis Butis (Hrsg.):
Stehende Gewässer.
Medien der Stagnation.
 Diaphanes, Zürich 2007



Besser und auf dem Punkt

NLP und Gesundheit, K&S 5/2007

Seit vielen Jahren bin ich gerne Kunde bei Junfermann und Leser der *Multimind*, jetzt „Kommunikation & Seminar“. Nach der Änderungsankündigung habe ich mich zuerst gefragt: Wieso neuer Name, wieso etwas Gutes ändern? Gratulation: das Gute ist noch besser geworden! Wie heißt es doch: Das Gute ist oft der Feind des Besseren. Besonders gut gefällt mir der jetzt deutlicher auf den Punkt gebrachte Stil, weg von manchmal belanglosem „Geschwafel“. Ich denke, dass die Zeitschrift mich gut in meinem neuen Institut begleiten wird, das ich voriges Jahr, gewissermaßen einen Steinwurf von Paderborn entfernt, in einem 100 Jahre alten Backsteinhaus eröffnete. Der erste NLP-Practitioner mit fünf Gasttrainern und etliche Themenworkshops sind dort bereits absolviert.

Jürgen Jonat, Salzkotten

* * * * *

Begriffe und Übernahmen

NLP und Gesundheit, K&S 5/2007

An der gesamten „Gesundheits-Ausgabe“ gefällt mir besonders, wie schön die einzelnen Beiträge ineinander greifen und miteinander wechselwirken. Da ist es fast ein bisschen schade, dass das Miteinander der Inhalte mit dem „Ort der Gesundheit“ in Ihrem Artikel (als Chefin) eine übergeordnete begriffliche Klammer bekommt, die aus den spezifischen Eigenentwicklungen eines der Autoren stammt. Was mir persönlich nicht so zusagt, ist der Artikel über das Konzept des Hildesheimer Gesundheitstrainings. Da er sich fast ausschließlich auf Rahmenbeschreibungen konzentriert, hinterlässt so etwas bei mir den Beigeschmack von Werbung

mit der Verpackung. Insgesamt aber eine sehr schöne Ausgabe. Vielleicht wäre es eine bereichernde Facette, einmal ein Streiflicht auf die Bereitschaft der Krankenkassen zur Erstattung außerplanmäßiger Leistungen zu werfen.

Jochen Scheel, Köln

* * * * *

Offen und ungeschützt

Glück, Erfolg, Scheitern, K&S 6/2007

Das Heft kommuniziert wie seine Redakteurin: offen, direkt, manchmal ungeschützt, z.B. Inke Jochims in ihrem Artikel über Glück und NLP. Mir gefällt das. Der Einleitungsartikel ist ein gutes Feature, das eine ungesehene Ecke beleuchtet. Und Schokolade als Thema im Zusammenhang von Kommunikation und Seminaren? Prima, wenn es um Glück und Scheitern geht. Der Artikel über Bateson und Korzybski allerdings bespricht nicht, sondern schaufelt Fallgruben der Abstraktion. Er verbleibt in einer Ingroup-Kommunikation, nicht, weil er sich auf Theorie bezieht, und das etwas Abstraktes wäre, sondern weil er nicht wirklich wissenschaftlich ist. Entweder übersetzen oder exakt und mit Nachweisen argumentieren!

Birgitta M. Schulte, Frankfurt am Main

Coaching fürs Leben



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

Dieses Buch ist eine Einladung an Paare, mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ihre Liebesbeziehung so lebendig zu erhalten wie am ersten Tag – und damit eine tragfähige Basis für die gemeinsame Zukunft zu schaffen.

Als Begleiter eines fiktiven Liebespaars begeben sich die Autoren auf eine abenteuerliche Reise durch die Höhen und Tiefen beziehungsstypischer Dialoge und Konflikte – und landen am Ende bei einer »echten« Beziehung, in der die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation längst kein Konzept mehr ist, sondern gelebter und bewährter Alltag – frei nach dem Motto: Gewaltfreie Kommunikation braucht keine Missionare. Sie ist ansteckend. Und: Sie funktioniert wirklich.

Bestseller – mehr als 12.000 verkaufte Exemplare!



96 Seiten, kart.
 € (D) 9,95 • ISBN 978-3-87987-599-9



Junfermann Verlag

TRAINER

**Cora Besser-Siegmund
Harry Siegmund**



Wir sind Diplom-Psychologen, Psychotherapeuten, Coaches und Sachbuchautoren. Seit über zwanzig Jahren entwickeln wir in unserem Institut im Herzen Hamburgs innovative psychologische Kurzzeit-Konzepte wie Magic Words, Coach Yourself, Easy Weight und wingwave.

Arbeitsschwerpunkte:

- Einzel- und Teamcoaching
- NLP-Ausbildung
- Coaching-Ausbildung
- Ausbildung zum wingwave-Coach
- wingwave-Vertiefungs-Ausbildung: Imaginative Familienaufstellung



Mönckebergstraße 11
D-20095 Hamburg

Fon: 040-3200 4936
Fax: 040-3200 4937
info@besser-siegmund.de
www.besser-siegmund.de
www.wingwave.com



Beate Brüggemeier



Management- und Kommunikationsberaterin, Supervisorin, Coach
Certified Trainer for Nonviolent Communication®

- Kommunikationstrainings
- Kommunikationsberatung und Klärungshilfe im Business
- Wertschöpfend Führen
- Supervision, Coaching
- Fortbildungen für Trainer/innen

Ich möchte Menschen inspirieren, ihre Kraft, Freude und Leichtigkeit zu erkennen. Eine Sprache der Achtung und Wertschätzung zu sprechen, selbst bestimmte Wege zu gehen und dem Herzen zu folgen. Lebens- und Arbeitsräume entstehen zu lassen, die von Werten und Achtsamkeit für alle geprägt sind.

Fenster zu mehr Wissen
Seminare und Beratung
Eddersheimer Str. 6
D-65719 Hofheim



06192-39369 • info@fenster-zu-mehr-wissen.de
www.fenster-zu-mehr-wissen.de

Yvonne van Dyck



alles beginnt mit der id'

Leiterin der id' institute consulting gmbh und der Cmore Group. NLP Lehrtrainerin und Cmore Mastertrainerin, Coach, Kreative des id' LOOPS

id'ale:

Cmore Ausbildungen:
creative communication with confidence, competence and congruence = chance

id'n:

NLP + Cmore Practitioner, Master, Trainer, Coach, mag(net)ic selling u.v.m. – individuelle Business-Solutions

unsere id' n bestimmen unsere Begegnungen ...



institute consulting gmbh 4 NLP
Furth 60 • A-5231 Schalchen • Austria

fon: +43 7742 61116
office@id.co.at
www.id.co.at

**Katja Dyckhoff
Thomas Westerhausen**



Inhaber des Trainings- und Lehrinstitutes „POWER RESEARCH SEMINARE“. Wir entwickeln seit 16 Jahren pragmatische, alltagsnahe Konzepte für NLP, Stimm- und Körpersprachetraining, Systemische Arbeit, Selbstmanagement und Coaching. Wir sind DVNLP- und ECA-Lehrtrainer und -Coaches und Buchautoren.

Weitere Ausbildungen:

Psychotherapie (HPG), Harvard Business Modell, Provokative Therapie, TA, Schauspiel, Kurzzeittherapie

Arbeitsschwerpunkte:

- Alle NLP-, Systemische-, Coaching, Stimm- und Körperspracheausbildungen (Deutschland und Kanarische Inseln)
- Business Trainings und Coaching
- Organisationsberatung „Human Resources“

POWER RESEARCH SEMINARE
Heidebergenstraße 21
D-53229 Bonn

Fon: 0228-948 04 99 • Fax: 0228-48 18 31
www.power-research-seminare.com
info@power-research-seminare.com

Rita Geimer-Schererz



Pädagogin und Politologin, Dozentin in der Erwachsenenbildung seit 1977; Suggestopädie-Lehrtrainerin (DGSL); NLP Master, Dialog Facilitator; zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Coach, Mediatorin

Aus Mauern Brücken bauen

Mit Freude und Begeisterung unterstütze ich Sie, Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zum Schlüsselfaktor für Erfolg und Lebensqualität zu machen.

Arbeitsschwerpunkte:

- Seminarangebote zur Gewaltfreien Kommunikation®: Einführungen | Berufsbegleitende Fortbildungen | Aufbaufortbildungen | Supervision | Seminarreisen
- Einzel- und Teamcoaching
- Mediation, Konfliktlotsentraining
- Prozessbegleitung in Schulen, Kliniken & sozialen Einrichtungen



Rita Geimer-Schererz
Im Birkets 22c
D-69509 Mörlenbach

Tel. 06209-71 22 16 • Fax 06209-71 22 18
geimer@dialog-forum.com
www.dialog-forum.com

Dr. Frank Görmar



Leiter der ChangeWorks Akademie, Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP – Int. Business-Coach-Erfahrung (Deutschland, USA, Spanien) – Heilpraktiker & Psychodramaleiter, DFP Kommunikativer Härte-test als 1. Vorstand des DVNLP in einem wunderbaren Vorstandsteam
Studiert bei: Stowasser, Dilts, Bandler, Reese, Robbins, DeLozier, Farrelly, Kibét, Portier

Schwerpunkte:

EXPLORER®, NLP-Ausbildungen (DVNLP), Coaching-Ausbildung, Supervisionsausbildung, (DGSv), Großgruppenprozesse, „Schwarmintelligenz“-Prozess, Dialogos, Teamtrainings

ChangeWorks Akademie
Untere Albrechtstr. 17
D-65185 Wiesbaden



Tel. 0611 166560 / Fax 1665619
info@changeworks.de
www.changeworks-akademie.de
www.changeworks.de
www.schwarmintelligenz.de
www.eaglesflight.de

PORTRÄTS



Vera Heim

Certified Trainer for
Nonviolent Communication®
DVNLP-Lehrtrainerin
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
wingwave®-Coach

Spezialgebiete:

- Gewaltfreie Kommunikation
im Business Kontext
- Coaching für Führungskräfte
- Team und Organisations-Entwicklung

Werdegang:

Bank/Börsenhandel, IT-Schulung
und Produktmanagement, Führung,
Projektleitung und Personalentwicklung



In der Teien 6 • CH-8700 Küsnacht
Telefon: + 41(0)44 500 99 00
Fax: + 41 (0)44 500 99 01
www.tcco.ch / office@tcco.ch



Anita von Hertel

Jahrgang 1960
Wirtschaftsmediatorin, Mediationstrainerin,
Dozentin für Konfliktmanagement
eingetragene Mediatorin beim
ö. Bundesministerium der Justiz

Ausbildungen:

Rechtsanwältin, Trainerin, NLP-Coach,
Gruppendynamik, Supervision, Mediation
(Lindner, Stahl, Dilts, Chang-Yun-Ta ...) in
Europa, USA und China

Arbeitsschwerpunkte:

- Mediation (auch Viel-Parteien-Mediation)
- Mediationstrainings (zum Co-Mediator
und Mediator)
- mediative Team-Trainings
- Mediations-Vorträge, die mehr sind
als Vorträge



Akademie von Hertel
Rolfinckstraße 12 a • D-22391 Hamburg
Tel.: 040-536 79 11 • mobil 0177-536 79 11
Fax: 040-536 79 90
Anita@vonHertel.de • www.vonHertel.de



Cersten Jacob

Jahrgang 1958

Ausbildungen:

Studium Schauspiel;
Studium der Sprechwissenschaft und Rhetorik;
NLP-Ausbildungen bis NLP-Lehrtrainer
(DVNLP); Co-Mediator; Wingwave-Coach

Arbeitsschwerpunkte:

Präsentationstraining und -coaching |
Rhetoriktraining | Stimm- und Sprechtraining
und -coaching | Lampenfieberweg-Coaching
mit Wingwave | Training erweiterter Softskills
für Profis | NLP-Practitioner-Training | Neue
Lernmethoden „Computerschreiben in vier
Stunden“, ats-System | Train the Trainer |
Wingwave-Coaching



DAEDALUS INSTITUT
Lottumstr. 20 • D-10119 Berlin

Tel.: 030 4 48 32 85 • Fax.: 030 44 04 71 38
Mobil: 0172 3 51 17 26
daedalus-institut@email.de
www.daedalus-institut.de
www.zehnfingerschreiben.com
www.präsentationscoaching.com



Dr. Franz Karig

NLP-Trainer, DVNLP, LernCoach (nlpaed)
Seit über 13 Jahren wende ich NLP auf die
typischen Herausforderungen des schulischen
Lernens an. Mir liegt – neben den Einzel-
trainings – besonders die geordnete Weiter-
gabe meiner Erfahrungen am Herzen. Eine
Reihe von Artikeln in Fachzeitschriften sowie
die von mir angebotene Ausbildung zum
LernCoach (nlpaed) belegen das.

Ausbildungen

Hypnotherapie nach Erickson, System-
aufstellungen, Wingwave®-Coach

Arbeitsschwerpunkte:

Leichter Lernen lernen mit NLP, von der
Grundschule an! – Lesen | Schreiben |
Rechtschreiben | Rechnen/Mathe |
Konzentration | Motivation | ADS/ADHS

Ausbildungsangebot:

LernCoach (nlpaed)

Dr. Franz Karig

Ochsengasse 3 • D-79108 Freiburg i.Br.
Tel. 0761-55 51 71 • FranzKarig@gmx.net
www.FranzKarig.de • www.LRS-visuell.de
www.LernCoach-nlpaed.de



Sabine Klenke

NLP-Lehrtrainerin, DVNLP,
Lehrcoach DVNLP und ECA,
Dipl. Bankbetriebswirtin (BA),
Supervisorin

Qualifikationen:

langjährige Managementenerfahrung,
NLP, Gestalttherapie, Supervision,
lösungsfokussierte Kurztherapie,
Systemische Strukturaufstellungen

Schwerpunkte:

Führungstrainings, Coaching-Ausbildungen,
NLP-Ausbildungen, Einzel- /Teamcoachings

Spezialitäten:

Change- und Comeback-Coaching,
Karrierecoaching für Frauen,
Systeme Stellen



training, coaching, consulting
Am Herzogenkamp 15 • D-28359 Bremen
Tel: 0421 230626
office@silcc.de – www.silcc.de



Barbara Knuth

Jahrgang 1944
DVNLP-Lehrtrainerin
DVNLP-Lehrcoach, ECA
Ausbildnerin Mediation BM

Ausbildung in

Gestalttherapie,
Mediation,
Organisationsberatung,
syst. Aufstellungen

Arbeitsschwerpunkte:

- NLP-Ausbildungen
- Mediations- und Coachingausbildungen
- Stressmanagement
- Einzel- und Teamcoaching



Barbara Knuth & Team
Museumstraße 2 • D-38100 Braunschweig
Tel.: 0531-34 10 20 • Fax: 0531-233 76 13
info@knuth-team.de • www.knuth-team.de

TRAINER



Linda Langeheine

Leiterin von **POWER BRAIN**
Zentrum für Mentales Training
& Kommunikation

Sachbuchautorin • NLP-Lehrtrainerin DVNLP
Systemischer Coach (DVNLP)
Wirtschafts- und Paarmediatorin
Referentin für Konfliktmanagement
Moderatorin & Coach für Stadtverwaltungen
(insbesondere Vorgesetzten-Feedback)
Hochschuldozentin • Kommunikationsexpertin
Ausbilderin für Mentales Training
Auftrittsspezialistin

Schwerpunkte:

Mentales Training für Business & Beruf
Mediation • NLP-Ausbildung
Gewichtscoaching • Lampenfieber ade
Powerful Presentations in English
Mentales Training & Übetchnik für Musiker
NLP in Verkauf • Hypnotherapie •



POWER BRAIN
Zentrum für Mentales Training
& Kommunikation
Am Ideck 3 • D-42781 Haan

Telefon: 02129 1653 • LLangeheine@web.de
www.powerbrain.org • www.nlp-and-more.org



Gabriele Lindemann

Kommunikations- und Managementtrainerin,
Business Coach, Certified Trainer for
Nonviolent Communication®

Qualifikationen:

Langjährige Führungs- und Beratungserfahrung in der Bankbranche.
Gewaltfreie Kommunikation, Focusing, Mediation, NLP, systemische Ausbildungen.

Schwerpunkte:

Nachhaltige Kommunikation und Führung,
Mitarbeiter- und Kundenloyalität.
Basisausbildungen und Aufbau trainings
in Gewaltfreie Kommunikation.
Coaching, Karriereplanung, Klärungshilfe.

Spezialgebiet:

Nonviolent Communication in Unternehmen
Ausbildung „Empathische Kompetenz“



Leistsnerweg 4
D-90491 Nürnberg

Tel.: +49 (0)911 / 59 97 48
lindemann@menschenundziele.de
www.menschenundziele.de



B. Linder-Hofmann
P. Klein
M. Zink

Institut Innere Form® – Wir sind Experten
in den Bereichen „Führung neu gestalten“
und der „Entwicklung von MUT: Menschen,
Unternehmen, Teams“.

Arbeitsschwerpunkte:

Wir arbeiten als Berater, Trainer und Coaches
auf der Basis neuer Erkenntnisse über eine
höhere Wirksamkeit bei der Entwicklung
von Unternehmen.

Lehrsystem der Inneren Form®:

Aus eigener wissenschaftlicher Forschung,
unserer Berufserfahrung u.a. als Manager
und der persönlichen Entwicklung ist das
Konzept **Innere Form®** entstanden.



Institut für Innere Form
Äussere Laufer Gasse 14
D-90403 Nürnberg

Telefon: 0911/53 37 17
Fax: 0911/530 19 77
peter.klein@die-innere-form.de
www.die-innere-form.de



Marion Lockert

Pädagogin, Trainerin, Coach, Lehrbeauftragte
DVNLP-Lehrtrainerin/Lehrcoach, Autorin
Systemaufstellerin, Psychotherapeutin HP
Leiterin des MLI & des Trainertreffen Hannover
geboren 1958, Trainerin seit fast 20 Jahren

Das MLI bietet Ihnen

Business

Seminare & Prozessbegleitungen z.B. zu
• Kommunikation/Kundenorientierung
• Führung, Selbstmanagement, Persönlichkeit
• Organisationsaufstellungen

Aus- & Weiterbildung, z.B.

• NLP Practitioner- umfassend + anspruchsvoll
• Personal Coach (Upgrade zum Prac)
• EFT/Gallo-Seminare
• Train-the-Trainer • Visual Tools

Persönliche Entwicklung

• Coaching • Familienaufstellungen
• Berufszielfindung

Marion lockert – mit Hirn, Herz & Humor!

Marion Lockert Institut
Training. Coaching. Entwicklung
Fröbelstr. 18 • D-30451 Hannover
Tel.: 0511 - 763 51 69-0
www.marion-lockert-institut.de
MLI@marion-lockert-institut.de



Evelyne Maaf
Karsten Ritschl

Wir sind Dipl.-Soz., Dipl.- Psych. und NLP-
Lehrtrainer. Profitieren Sie von über 20 Jahren
Lehr-Erfahrung und unseren zahlreichen Buch-
Veröffentlichungen

Unsere Spezialgebiete:

NLP-Practitioner, Master, Trainer, Coach
LAB-Practitioner, LAB-Master.
Lernen mit Kopf, Herz und Bauch.

Nutzen:

Sie erwerben Wissen, emotionale und soziale
Kompetenz und wertvolle Erfahrungen.
Jeder Mensch, der ein erfülltes Leben lebt, ist
ein Gewinn für die gesamte Menschheit.

Spectrum
KommunikationsTraining
Stierstraße 9
D-12159 Berlin

Fon: 030-8 52 43 41
Fax: 030-8 52 21 08

e-mail: info@nlp-spectrum.de
www.nlp-spectrum.de



Rudolf Metzner

Rudolf Metzner, seit 1994 als Consultant und
Managementtrainer im Bereich Personal- und
Organisationsentwicklung tätig

Arbeitsschwerpunkte:

- Training Vertrieb, Marketing
- Einzel- und Teamcoaching
- Strategische Positionierung
- Unternehmenskommunikation

NLP-Schwerpunkte:

- Business-Applikationen zur
Organisationsentwicklung und
Persönlichkeitsdiagnostik
- Zertifizierte NLP-Ausbildungen



metzner
CONSULTING

Metzner Consulting
Eisvogelstraße 24
D-85051 Ingolstadt

Fon: +49 (0) 841 975179
info@rudolfmetzner.de
www.rudolfmetzner.de

PORTRÄTS



Dr. Björn Migge

Verheiratet, Vater. Studium Medizin und soziale Verhaltenswissenschaft. War Oberarzt und Dozent, UniSpital Zürich.

Ausbildungen:

Psychotherapie, Psychiatrie, NLP, Business-Coaching, Hypnotherapie, Psychodrama, systemische Therapie ...

Arbeitsschwerpunkte:

Coaching-Seminare (5 bis 20 Tage)
Business-Coach-IHK München (20 Tage)
Hypnotherapie-Ausbildung (5 Tage)
Lehr- und Arbeitsbücher (Coaching)

Feedbacks:

www.drmigge.de/feedbacks.html

Dr. Björn Migge

Friedrich-Ebert-Str. 11
D-32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571.974.1975
Fax: 0571.974.1976
www.drmigge.de



Robert Reschkowski

Jahrgang 1951
Kommunikationstrainer und Performance-Künstler
NLP-Lehrtrainer (DVNLP)
Lehrcoach (DVNLP)
wingwave®-Lehrtrainer

Spezialgebiet:

- Personalentwicklung & ganzheitliche Kommunikation
- Innere Blockaden/emotionale Balance
- Wege der Selbstgestaltung und Selbstpräsentation
- natürliche Rhetorik
- Körpersprache und Territorialverhalten
- NLP-Practitioner-, NLP-Master- und NLP-Coach-DVNLP und wingwave-Coach-Ausbildungen



SYNTEGRON

personal-performance-training
Sonderburgstr. 1A
D-40545 Düsseldorf

Tel.: 0211-5 58 05 35 • Fax: 0211-5 59 10 37
mobil: 0172 2157477 • e-mail: info@syntegron.de
www.p-p-c.de • www.syntegron.de



Christian Rütter

Wien/ DACH

Ich möchte Sie begleiten, die GFK in Ihrem Alltag zu leben.

Ich suche Teams/ Unternehmen/ NGOs, die die GFK in ihren Arbeitsalltag integrieren und so zum Wohlergehen aller Beteiligten/ Stakeholder beitragen möchten.

Angebote

- Einführungsseminare + Übungstage
- mehrtägige Trainings
- Einzeltraining, Coaching + Mediation
- GFK für Führungskräfte
- GFK für NGOs und Unternehmen
- Soziokratie (GFK für Gruppen)

GFK-Training

Kommunikation-Kooperation-Konsens

Neustiftgasse • A-1070 Wien

Tel./Fax: 0043-1-9 90 48 87
eMail: gfk-training@chello.at
www.gfk-training.com



Martina Schmidt-Tanger

Dipl.-Psych., Senior NLP-Trainerin, Institutsleiterin, ProC- und DVNLP-Lehrcoach, Consultant, Autorin, Lehrbeauftragte

Ausbildungen:

Psychologie, Biologie, Public Relations, GD, systemische Therapie, Management und Wirtschaft

Arbeitsschwerpunkte:

Ltg. Trainingsinstitut (DVNLP), firmeninterne Trainings, Vorträge, Coachingausbildung

Spezialgebiet:

www.NLP-professional.de
NLP-Zertifikatsausbildungen
www.ccc-professional.de
Competence.Center.Coaching
Alle Leistungen im Bereich Coaching

NLP professional
Ehrenfeldstraße 14
D-44789 Bochum

Tel.: 0234-33 19 51
Fax: 0234-33 25 81
info@NLP-professional.de



Thies Stahl

Dipl.-Psych.
DVNLP-Lehrtrainer,
ProC- u. DVNLP-Lehrcoach
Mitglied des DVNLP-Gründungsvorstandes

Ausbildung in

Gesprächspsycho-, Gestalt-, Familien- und Hypnotherapie, NLP und Systemischer Strukturaufstellungsarbeit

Spezialgebiete:

Mediation und Konfliktmanagement, Process Utilities und Prozessorientierte Systemische Aufstellungsarbeit (ProSA)

Arbeitsschwerpunkte:

NLP-, Coaching-, Mediations- und Aufstellungs-Ausbildungen, Supervision, Psychotherapie

Thies Stahl Seminare
Drosselweg 1
D-25451 Quickborn

Tel.: 04106-64 57 63 • Fax: 01212-5125 25 274
www.ThiesStahl.de
TS@ThiesStahl.de



**Cornelia Timm
Kurt Südmersen**

Inhaber und Leiter des Orca-Instituts für Konfliktmanagement und Training. Seit über zehn Jahren bilden wir Menschen in Mediation aus und haben dabei unsere Ausbildungsinhalte auf der Grundlage unserer Erfahrungen in Team-, Familien- und Paarmediation ständig weiter entwickelt.

Cornelia Timm, Jahrgang 1955, Lehrerin, Mediatorin BM, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Trainerin für Team-Management-System
Kurt Südmersen, Jahrgang 1955, Dipl.-Päd., Gestalttherapeut, Mediator und Ausbilder BM

Unser Angebot

- Mediation und Mediationsausbildungen auf der Grundlage Gewaltfreier Kommunikation
- Bedarfsorientierte Weiterbildung in Konfliktmanagement
- Fortbildungen in Gewaltfreier Kommunikation

Orca-Institut
Schubertstr. 9
D-32545 Bad Oeynhausen

Tel.: 05731/793325 • Fax: 05731/793398
e-mail: info@orca-institut.de
www.orca-institut.de



TRAINER

**Alfons Walter
Wilma
Pokorny-
van Lochem**



Deutsch-Niederländisches Team aus erfahrenen Psychologen, Supervisoren und Coaches. Lizenzgeber von TRACER Business und TRACER Automotive – das neue Tool für Coaching, Recruitment und Analyse von Weiterbildungsbedarf auf Basis der Meta-Programme und Werte.

Arbeitsschwerpunkte:

Coaching: Steigerung der persönlichen Effektivität. (Mitglied VW Coaching Pool)
Training: „on the Job“ Coachingausbildung für Trainer, TRACER Zertifizierung, Training mit Seminarschauspielern.

In 2004: Internationaler Deutscher Trainerpreis in Bronze für die Sparte Vertrieb
In 2008: Zweifache Nominierung für den Internationalen Deutschen Trainerpreis mit einem Vertriebs- und Coachingkonzept (Debitel und VW Coaching).

Institut Synergie

Weserstraße 37 • D-32602 Vlotho
 Fon: 05733/963603 • www.institut-synergie.de •
www.tracer-business.de • www.tracer-automotive.de • www.seminarschauspieler.de



Heidrun Vössing



Diplom-Pädagogin, DVNLP-Lehrtrainerin
DVNLP-Lehrcoach
Institutsleiterin von ART of NLP, Bielefeld
Lehrbeauftragte

Ausbildung:

Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie
NLP-Ausbildung an der NLP University
Qualifizierung in den Bereichen Coaching und systemische Beratung

Spezialgebiet:

Einzel- und Teamcoaching
NLP-Ausbildung
Coachingausbildung
Management-Training



ART of NLP

Schnatsweg 34 a • D-33739 Bielefeld

Tel.: 05206 – 92 04 00
 Fax: 05206 – 92 04 85
info@art-of-nlp.de
www.art-of-nlp.de

**Evelyn E. Wild
Norbert
K. Milde**



„Jeder Mensch verfügt über einzigartige, oft unbewusste Potenziale, die es zu entdecken und bewusst zu nutzen gilt.“

Diese Überzeugung leitet und begleitet unser Handeln als Trainer, Berater und Coach seit vielen Jahren im achtsamen Umgang mit Menschen.

Unsere Schwerpunkte:

- Trainings und Trainer-Ausbildungen in
- PhotoReading® Whole Mind System
- STRUCTOGRAM®-Trainings-System 1–3
- PrEgoMILDE® MentalTraining

Firmeninterne und offene Trainings im eigenen Seminarzentrum für Führungskompetenz, Persönlichkeits- u. Kommunikationsentwicklung

Mit uns wachsen Sie weiter ...

WILD & MILDE GmbH

Trainings Coaching Licenses
 Lerchenstraße 12 • 90425 Nürnberg
 Tel 0911-300 5 600 • Fax 0911-38 22 92
www.wild-milde.de



Future Tools III Einführung in die Energetische Psychologie (EP) mit Fred Gallo

3-tägige Konferenz vom 16.-18.06.2008 in Joachimsthal (bei Berlin)

„Jedem Problem liegt neben emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Komponenten eine Störung des energetischen Systems zugrunde.“ Auf diesem Grundsatz hat Fred Gallo seine Energetische Psychologie (EP) aufgebaut, die er an den beiden ersten Seminartagen persönlich vorstellt.
 Am dritten Tag haben die Teilnehmer die Möglichkeit, EP und NLP in praktischen Bezug zueinander zu setzen.

Anmeldungen und Rückfragen
www.dvnlp.de oder dvnlp@dvnlp.de

Frühbucherrabatt
 bis 01.03.2008 Teilnahme 240 Euro für Mitglieder,
 340 Euro für Nicht-Mitglieder

DVNLP e.V.
 Deutscher Verband für
 Neuro-Linguistisches Programmieren e.V.
 Lindenstr. 19, 10969 Berlin
 Tel.: 030 . 25 93 920
 Fax: 030 . 25 93 921

Seminarzeiten und Kosten:

Montag, 16.06.2008	12.00-19:30 Uhr
Dienstag, 17.06.2008	10.00-18:30 Uhr
Mittwoch, 18.06.2008	10.00-15:30 Uhr

Kongress-Komplettarrangement (Mo., Di., Mi., Tagungspauschale, Kaffeepausen, 2x Mittagessen, 2x Abendessen)	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
	290 Euro	390 Euro

Veranstaltungsort:

bbw Kommunikationszentrum
 Hubertusstock 1, 16247 Joachimsthal (bei Berlin)
www.bbww-hubertusstock.de
 Das bbw Kommunikationszentrum liegt 80 Kilometer nördlich von Berlin im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Es besticht durch eine extravagante, mehrfach prämierte Architektur sowie modernste Seminarraum-Ausstattung.
 Übernachtung/Nacht im DZ 44 Euro, im EZ 68 Euro pro Person.





Junfermann Verlag
Frau Monika Köster
Postfach 18 40

D-33048 Paderborn

**Abo-Bestellung
umseitig!**

Telefon +49-(0)52 51 / 13 44 14
Telefax +49-(0)52 51 / 13 44 44



Junfermann Verlag
Frau Maria Dane
Postfach 18 40

D-33048 Paderborn

**Probeheft-Anforderung
bzw. Mitteilung
Anschriften-
Änderung umseitig!**

Telefon +49-(0)52 51 / 13 44 -0
Telefax +49-(0)52 51 / 13 44 44



**Buch-
Bestellung**

Junfermann Verlag
Frau Christa Guder
Imadstraße 40

D-33102 Paderborn

Abonnement-Bestellung

Ich möchte »Kommunikation & Seminar« ab Heft 2/07 regelmäßig lesen und abonniere diese Zeitschrift für mindestens ein Jahr zum Bezugspreis von € 39,-* + Versandkosten (Deutschland € 7,50* Ausland € 9,50*) für 6 Ausgaben. Die Bezugsdauer verlängert sich um jeweils ein Jahr, wenn dem Verlag nicht 8 Wochen vor Ablauf des berechneten Bezugszeitraumes meine Abbestellung vorliegt.

Datum _____ Unterschrift _____

Vertrauensgarantie: Mir ist bekannt, daß ich diese Bestellung innerhalb einer Woche beim JUNFERMANN Verlag, Postfach 18 40, D-33048 Paderborn, widerrufen kann und ich bestätige dies mit meiner zweiten Unterschrift. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs (Datum des Poststempels).

Datum _____ Unterschrift _____

* Stand 2006

Probeheft/Anschriftenänderung

Bitte senden Sie an nebenstehende Anschrift ein kostenloses Probeheft

Kunden-Nr. _____

Meine Anschrift ändert sich ab _____ von (bisherige Adresse): _____

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Meine Adresse: Herr Frau

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Fax

Ich bin NLP-

Einsteiger

Anwender/Practitioner

Master

Trainer

sonstiges: _____

Meine (neue) Adresse: Herr Frau

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Fax

Ich bin NLP-

Einsteiger

Anwender/Practitioner

Master

Trainer

sonstiges: _____

Bestellcoupon – Ich bestelle

..... Ex.	Hahn: Ich will anders, als du willst, Mama	978-3-87387-665-1	€ (D) 18,00
..... Ex.	Holler: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation	978-3-87387-538-8	€ (D) 19,50
..... Ex.	Pásztor/Gens: Ich höre was, das du nicht sagst	978-3-87387-599-9	€ (D) 9,95
..... Ex.	Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation	978-3-87387-454-1	€ (D) 19,50
..... Ex.	Salomé: Einfühlsame Kommunikation	978-3-87387-637-8	€ (D) 19,50
..... Ex.			

Preisänderungen vorbehalten

Name

Straße

PLZ/Ort

Unterschrift

Ihre e-Mail-Adresse (falls vorhanden)

(Ihre Telefon-Nummer für ev. Rückfragen)

VISITENKARTEN

Leistnerweg 4
90491 Nürnberg
Tel. +49 (0)9 11/59 97 48
Fax +49 (0)9 11/59 97 65
lindemann@menschenundziele.de
www.menschen-und-ziele.de

Menschen Ziele

Coaching Beratung Training
Gabriele Lindemann

Gewaltfreie Kommunikation®

- Firmentrainings
- Basis-Ausbildung
- Aufbau trainings
- Coaching

INLPTA® international NLP trainers association



Steht seit 1993 für ...

- ... weltweite Qualitätssicherung
- ... internationalen Austausch
- ... innovative Curricula
- ... Business-NLP

Jetzt Mitglied werden!

INLPTA Deutschland, Herzogstr. 83, 80796 München
089/ 30779962, info@inlpta.org, www.inlpta.org

Kontakt:
Fehrbelliner Str. 7 030 - 44 04 20 55
10119 Berlin simonethalheim@gmx.de

Ausbildung in GfK überwiegend bei Beate Ronnefeldt und Marshall Rosenberg, außerdem bei Klaus Dieter Gens (Berlin), Bridget Belgrave (GB) und Pat Arcady (USA)

Seminare in Freiburg, Tharandt (bei Dresden), Waltershausen (Thüringen), Berlin und auf Anfrage
Termine unter www.gewaltfrei.de

Arbeitsschwerpunkte: Seminare, Coaching, Konfliktberatung und - Vermittlung für Einzelpersonen, Paare und Gruppen

„Mein Augenmerk liegt auf dem warmherzigen Annehmen dessen, was wir gewählt haben zu ‚sein‘. Dadurch, daß die Dinge DA sein dürfen, ohne daß wir sie in ‚richtig‘ und ‚falsch‘ einteilen, können wir uns entspannen und hören auf zu kämpfen. Wenn jede/r sich darauf verlassen kann, gehört und gesehen zu werden, ist es nicht mehr notwendig, um Anerkennung zu ringen. Destruktive Verhaltensweisen können sich verändern, wir können mehr in unser wirkliches Potential als Menschen finden.“

Simone Thalheim, Berlin

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation zertifiziert nach CNVC

Augsburg | Bad Homburg | Bensheim |
Bonn | Braunschweig | Dresden | Fulda |
Leipzig | Magdeburg | Mannheim |

Neue Wege gehen...



www.deutsche-heilpraktikerschule.de
Telefon 0341 - 6 99 55 94

Ausbildung
Heilpraktiker
HP f. Psychotherapie
Fachseminare
Hypnotherapie
Atemtherapie



Deutsche
Heilpraktikerschule

Einführungs- und Vertiefungsseminare

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Informationen zum aktuellen Seminarangebot
unter: www.tcco.ch

NEU: GfK-Seminare in Karlsruhe



Vera Heim • zert. GfK-Trainerin®

Küsnacht bei Zürich, Schweiz

+41 (0)44 500 99 00 • vera.heim@tcco.ch

ORCA-Institut für Konfliktmanagement und Training



Cornelia Timm und Kurt Südmersen

Schubertstr. 9
D-32545 Bad Oeynhausen
Germany

Telefon: 0049 5731 / 79 33 25

Fax: 0049 5731 / 79 33 98

e-mail: info@orca-institut.de

Web: <http://www.orca.institut.de>

Philippinen Schule für das ganze Dorf

Einige Kinder in den Bergen von Mindanao haben ein Privileg:
In den Schulen unseres Projekt-

partners SILDAP lernen sie lesen, schreiben und rechnen – und ihre eigene Kultur kennen. So werden sie befähigt, zukünftig mit den Händlern aus der Stadt faire Preise zu verhandeln, ihren Wald vor illegalem Holzeinschlag

zu schützen und ihre Rechte als Ureinwohner einzufordern. Die Eltern lernen auch: z.B. über Anbau in Mischkulturen und organischen Dünger.

Sie brauchen Ihre Hilfe.

**Brot
für die Welt**
www.brot-fuer-die-welt.de

Postbank Köln
Konto 500 500 500
BLZ 370 100 50

Foto: Helge Bendl

SEMINAR

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>Hildesheimer Gesundheitstraining Das NLPt-System für die Psychosomatik, klinisch getestet</p> <p>Standardfortbildung für NLP Practitioner oder Kompaktfortbildung für hoch Qualifizierte (erfahrene NLP- und Hypnotherapeuten)</p>	<p>Prof. Dr. Gerhart Unterberger Dr. Klaus Witt und Team</p>	<p>Institut für Therapie und Beratung an der HAWK-HHG Hohnsen 1 • D-31134 Hildesheim</p> <p>Tel.: 05121-881421 eMail: it@hawk-hhg.de Web: www.hildesheimer-gesundheitstraining.de</p>	<p>Fortbildungen</p> <p>Standard: Ab April 2008 bei Hildesheim 7 Wochenenden à € 330,-</p> <p>Kompakt: Ab Sept. 2008 bei Hildesheim 3 Wochenenden à € 350,-</p> <p>Details siehe Homepage!</p>
<p>Therapeutische Interventionen zu einschränkenden Glaubenssystemen</p> <p>* Hinweis: zertifiziert von der Psychotherapeutenkammer Berlin</p>	<p>Dr. Wolfgang Lenk</p>	<p>milton erickson institut berlin wartburgstraße 17 • d-10825 berlin</p> <p>fon+fax: 030-7817795 bürozeit: do 9-12.30 uhr eMail: mail@erickson-institut-berlin.de Web: www.erickson-institut-berlin.de</p>	<p>19.-20.04.2008</p> <p>Berlin</p> <p>€ 250,-</p>
<p>NLP Practitioner „plus“ business + klassisch</p> <p>inkl. Basis-Seminar</p>	<p>Birgid Kröber Ulrich Bührle Prof. Dietmar Kröber</p>	<p>KRÖBERKommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-9541690 eMail: info@kroebekom.de Web: www.kroebekom.de oder www.nlp-stuttgart.de</p>	<p>06.-08.06.2008 (Start + Basis-Seminar) 18/22 Tage</p> <p>Stuttgart</p> <p>ab € 1.865,- inkl. € 220,- Basis-Seminar + MwSt.</p>
<p>NLP EXPLORER® I PRACTITIONER</p> <p>(der beste Einstieg in die NLP- bzw. die Coaching-Fortbildung und das erste Drittel auf dem Weg zum Practitioner, DVNLP)</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark (Lehrcoaches bzw. Lehrtrainer, DVNLP)</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 07.-08.06.2008 13.-15.06.2008</p> <p>Kloster Ilbenstadt Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 610,- (MwSt. befreit) Paketpreise für gesamten Practitioner oder Master/Coach zzgl. Tagungspauschale</p>
<p>Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner nach DVNLP</p> <p>Wertschätzende Achtsamkeit erfahren und erleben, wie sich dies auf die Qualität von privaten und beruflichen Beziehungen auswirkt.</p>	<p>Ingrid Blessing DVNLP-Lehrtrainerin</p> <p>Karin Willeck DVNLP-Trainerin</p>	<p>Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung Tromm 25 • D-69483 Wald-Michelbach</p> <p>Tel.: 06207-605-0 Fax: 06207-605-111 eMail: info@odenwaldinstitut.de Web: www.odenwaldinstitut.de</p>	<p>Start: 09.06.2008 Ende: 16.10.2009</p> <p>20 Kurstage plus 3 Supervisionen à 7,5 Stunden</p> <p>Privatpersonen € 1.850,- zzgl. Übernachtung/Verpflegung + 3 Supervisionstage à € 65,-</p> <p>Firmen, Selbstständige € 2.150,- zzgl. Übernachtung/Verpflegung + 3 Supervisionstage à € 65,-</p>

KALENDER

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>Business-Trainer/ NLP-Trainer, DVNLP</p> <p>Systemisch ausgerichtete Ausbildung für Trainer, Personaler, Führungskräfte, Moderatoren</p>	<p>Dr. Holger Sobanski Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Ulrich Bühle</p> <p>NLP-Trainer zusätzlich Bernd Isert u.a.</p>	<p>KRÖBERKommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-9541690 eMail: info@kroeberkom.de Web: www.kroeberkom.de oder www.nlp-stuttgart.de</p>	<p>12.-14.06.2008 (Start) 16/22 Tage</p> <p>Stuttgart</p> <p>NLP-Trainer + 6 Tage Italien</p> <p>ab € 3.950,- + MwSt.</p>
<p>Ausbildung zum NLP-Coach (DVNLP, European Coaching Association [ECA])</p> <p>„Abendschule“ im Herzen Hamburgs</p> <ul style="list-style-type: none"> – NLP-Formate für Führungskräfte und Teams – Grundlagen der Psychologie und Gehirnforschung – Das individuelle Coach-Profil marktgerecht gestalten und vieles mehr 	<p>Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund</p> <p>Autoren von 15 NLP-Sachbüchern, u.a. „Coach Yourself“ und „Mentales Selbstcoaching“, DVNLP-Lehrtrainer, approbierte Psychotherapeuten.</p>	<p>Besser-Siegmund-Institut Mönckebergstr. 11 • D-20095 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-327090 Fax: 040-32004935 eMail: info@besser-siegmund.de Web: www.besser-siegmund.de</p>	<p>Start: 17.06.2008 Ende: 15.07.2009</p> <p>Insgesamt 30 Abende (immer dienstags) plus eine Kompaktwoche (10.-15.07.2009)</p> <p>Investition: € 3.500,- Die Ausbildung ist mehrwertsteuerbefreit. (max. 12 Teilnehmer)</p> <p>Info für NLP-Practitioner: die Master-Ausbildung kann parallel zur Coach-Ausbildung absolviert werden.</p>
<p>10. Sommerakademie NLP-Basiskurs NLP-Practitioner-Ausbildung NLP-Masterausbildung</p>	<p>Martina Schmidt-Tanger und Team + Gasttrainer</p>	<p>NLP Professional M. Schmidt-Tanger Ehrenfeldstr. 14 • D-44789 Bochum</p> <p>Tel.: 0234-331951 Fax: 0234-332581 eMail: info@nlp-professional.de Web: www.nlp-professional.de</p>	<p>19.-29.06.2008 15.-17.08.2008</p> <p>Münster, Landhaus Eggert</p> <p>Preise je nach Veranstaltung</p>
<p>Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner</p> <p>Intensivausbildung (4 x 5 Tage)</p>	<p>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß Dipl.-Psych. Karsten Ritschl (beide NLP-Lehr-Coach, DVNLP)</p>	<p>Spectrum KommunikationsTraining Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-8524341 Fax: 030-8522108 eMail: info@nlp-spectrum.de Web: www.nlp-spectrum.de</p>	<p>23.-27.06.2008 (Master 1) 24.-28.11.2008 (Master 2) 02.-06.03.2009 (Master 3) 08.-12.06.2009 (Master 4)</p> <p>im Spectrum in Berlin</p> <p>Investition: € 2.090,- (zzgl. MwSt.) inkl. Supervision, Ratenzahlung möglich</p>
<p>Ausbildung zum NLP-Trainer</p> <p>Intensivausbildung (1 x 2, 1 x 7, 1 x 3 und 4 x 2 Tage)</p>	<p>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß Dipl.-Psych. Karsten Ritschl (beide NLP-Lehr-Coach, DVNLP)</p>	<p>Spectrum KommunikationsTraining Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-8524341 Fax: 030-8522108 eMail: info@nlp-spectrum.de Web: www.nlp-spectrum.de</p>	<p>28.-29.06.2008 (Trainer 1) 21.-27.07.2008 (Trainer 2) 24.-26.10.2008 (Trainer 3)</p> <p>Trainer 4 – 6 und NLP-Trainer-Zertifizierung in 2009 im Spectrum in Berlin</p> <p>Investition: € 2.750,- (zzgl. MwSt.) Ratenzahlung möglich</p>

SEMINAR

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>NLP-Grundkurs</p> <p>(Einstieg in die Practitioner-Ausbildung; Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 5125274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>29.-31.08.2008 19.-21.12.2008 und 13.-15.02.2009</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 340,-</p>
--	---------------------------	---	---

Coaching

<p>Business Coach, ChangeWorks / Fragetechniken</p> <p>Möglicher Einstieg in die Ausbildung „Business Coach“, ChangeWorks</p>	<p>Susanne Breuer (Lehrcoach bzw. Lehrtrainerin, DVNLP)</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 08.-09.03.2008</p> <p>In einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 336,- (MwSt. befreit) Paketpreise für die gesamte Business Coach Ausbildung zzgl. Tagungspauschale</p>
<p>Integrative COACHING AUSBILDUNGEN</p> <p>Die Verbindung von NLP, Aufstellungsarbeit, lösungsfokussierter Arbeit und Systemdialog Zert.: DVNLP, ECA, ICI 5 Module à 4 Tage</p>	<p>Berlin: Bernd Isert Sabine Klenke Achim Stark</p> <p>Köln: Bernd Isert Sabine Klenke Tom Andreas</p> <p>München: Bernd Isert Achim Stark</p> <p>Nürnberg: Bernd Isert Roland Picklein</p>	<p>METAFORUM international Akademie für Kompetenzentwicklung Gottschalkstraße 7 • D-13359 Berlin</p> <p>Tel.: 030-94414900 Fax: 030-94414901 eMail: info@metaforum.com Web: www.metaforum.com</p>	<p>1. Modul</p> <p>Nürnberg: 10.04.-13.04.2008 Berlin: Auf Anfrage Köln: Auf Anfrage München: Auf Anfrage</p> <p>Gebühr: € 2.100,- zzgl. MwSt.</p>
<p>Systemischer Coach/ Business-Coach, Coach, DVNLP</p>	<p>Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Dr. Holger Sobanski Bernd Isert Ulrich Bührle</p>	<p>KRÖBERKommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-9541690 eMail: info@kroeberkom.de Web: www.kroeberkom.de</p>	<p>Start: 30.05.-01.06.2008 17/20 Tage</p> <p>Stuttgart</p> <p>€ 2.950,- / 3.550,- + MwSt.</p>
<p>Ausbildung zum Coach</p> <p>Intensivausbildung (5 x 3 Tage)</p>	<p>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß Dipl.-Psych. Karsten Ritschl (beide NLP-Lehr-Coach, DVNLP)</p>	<p>Spectrum KommunikationsTraining Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-8524341 Fax: 030-8522108 eMail: info@nlp-spectrum.de Web: www.nlp-spectrum.de</p>	<p>09.-11.06.2008 (Coach 1) 15.-17.09.2008 (Coach 2) 01.-03.12.2008 (Coach 3) 16.-18.03.2009 (Coach 4)</p> <p>im Spectrum in Berlin</p> <p>Investition: € 2.250,- (zzgl. MwSt.) inkl. einem wählbaren 3-tägigen Spezialseminar Ratenzahlung möglich</p>

KALENDER

Coaching

<p>11. Systemische-neuroduale Coaching-Ausbildung (zertifiziert nach DVNLP und ProC)</p>	<p>Martina Schmidt-Tanger Thies Stahl Marita Bestvater (Pro-C-Lehrcoaches, Lehrcoaches-DVNLP)</p>	<p>CCC Professional M. Schmidt-Tanger Ehrenfeldstr. 14 • D-44789 Bochum Tel./Fax: 0234-332581 eMail: office@ccc-professional.de Web: www.ccc-professional.de</p>	<p>19.-22.06.2008 (Start) Rest in 2008/2009 Münster/Bochum € 5.520,- (Privattarif) € 7.400,- (Firmentarif)</p>
<p>Coaching-Ausbildung integrativ oder IHK 17 (+5) Tage Psychodynamik, Hypno-Coaching, NLP, Systemik, Psychodrama, Aufstellung, kognitive Arbeit, Spiritualität, Marketing u.v.a. Zertifizierung: QRC-Verband.de</p>	<p>Dr. Björn Migge (Autor „Handbuch Coaching und Beratung“)</p>	<p>Weiterbildungsinstitut Westfalen Lippe (WIWL) Dr. Migge-Seminare Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica Tel.: 0571-9741975 Fax: 0571-9741976 Web: www.drmigge.de</p>	<p>Startwoche 17.-21.11.2008 bei Bielefeld ab € 3.450,- + MwSt. für alle 17 Tage zzgl. Übernachtung und Vollpension</p>

Gewaltfreie Kommunikation

<p>Gewaltfreie Kommunikation Eintägiges Einführungs- und Übungsseminar nach Marshall Rosenberg</p>	<p>Gudrun Haas Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Mediatorin</p>	<p>Gudrun Haas Tel.: 08131-271248 eMail: gudrun_haas@t-online.de Web: www.gudrun-haas.de</p>	<p>Nächster Termin am Samstag, 01.03.2008 10.00 bis 18.00 Uhr (weitere Termine unter www.gudrun-haas.de) Gemeindesaal der Ev. Olympiakirche, Helene- Mayer-Ring 25, München (U3 Olympiazentrum) € 50,- pro Person</p>
<p>Intensiv Jahresgruppe für GFK März-Nov. 2008 insgesamt 12 Tage</p>	<p>Doris Schwab Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation Systemische Beraterin (Fami- lien- und Einzelberatung) Erzieherin und Pflegemutter Kleine Gruppe, die von zwei zertifizierten Trainerinnen betreut wird; in Zusammen- arbeit mit Annette Keimburg</p>	<p>Doris Schwab Wikingerweg 59 • D-70439 Stuttgart Tel.: 0711-5406619 weitere Seminare anzufragen bei eMail: DorisSchwab@web.de Web: www.Doris-Schwab.de</p>	<p>27.04.-30.04.2008 30.05.-01.06.2008 18.07.-20.07.2008 12.09.-14.09.2008 14.11.-16.11.2008 nur komplett buchbar € 1.200,-</p>
<p>Einführungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation & Tai Chi-Qigong“</p>	<p>Klaus-Peter Kilmer-Kirsch Ina König Monika Flörchinger Markus Wagner</p>	<p>Gewaltfrei-Niederkaufungen Kirchweg 1 • D-34260 Kaufungen Tel.: 05605-8007-70 Fax: 05605-8007-40 eMail: info@gewaltfrei- niederkaufungen.de Web: www.gewaltfrei- niederkaufungen.de</p>	<p>01.-04.05.2008 € 280,- bis € 400,- inkl. Übernachtung und Verpflegung weitere Termine/Seminare: www.gewaltfrei- niederkaufungen.de</p>

SEMINAR

Gewaltfreie Kommunikation

<p>Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation:</p> <p>„Von Herzen Mensch sein – Empathische Kompetenz ausbilden“</p> <p>5 x 3 Tage plus wahlweise Supervision</p> <p>Voraussetzung sind mind. 2-3 Tage Einführung bei zertifizierten GFK-TrainerInnen</p>	<p>Gabriele Lindemann und Assistenz</p>	<p>Menschen und Ziele Coaching Beratung Training Gabriele Lindemann Leistnerweg 4 • D-90491 Nürnberg</p> <p>Tel.: +49 (0)911-599748 eMail: lindemann@menschenundziele.de Web: www.menschenundziele.de</p>	<p>04.-07.07.2008 05.-07.09.2008 07.-09.11.2008 09.-11.01.2009 13.-15.03.2009</p> <p>Nürnberg</p> <p>ab € 1.600,- bis € 2.600,- inkl. MwSt. nach Selbsteinschätzung, entsprechend Ihrer finanziellen Möglichkeiten</p> <p>zuzüglich Supervision</p>
---	--	---	---

Weitere Seminarangebote

<p>Abendtermine für Aufstellungen zu beruflichen, privaten oder Supervisionsanliegen</p> <p>(Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 512525274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>Immer erster Dienstag im Monat 18:00 bis 22:00 Uhr</p> <p>Hamburg (Fußnähe Hbf.)</p> <p>€ 50,-</p>
<p>Ganzheitlich lehren und lernen: Fortbildung in integraler Pädagogik- und Erziehungsberatung (IPE)</p> <p>MÄRZ – JUNI 2008 und AUG. – NOV. 2008</p> <p>(berufsbegleitend, jeweils 80 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Jörg Fuhrmann</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>07.03.-29.06.2008 und 15.08.-09.11.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>jeweils € 192,- (gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p>
<p>Heilpraktiker (Psychotherapie)</p> <p>Der „Psycho-HP“ ermöglicht legales selbständiges Arbeiten für alle, die in den Grenzbereichen Beratung, Coaching & Therapie bereits aktiv sind oder es in Zukunft sein wollen.</p>	<p>Dr. phil. Doris Gruber Kommunikationstrainerin, Dozentin für Kreatives Schreiben & Lernen, Autorin und Coach. NLP-Master (DVNLP), System Coach, Schreibtherapie, EFT.</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 02.04.2008</p> <p>Wiesbaden</p> <p>€ 960,- zzgl. Tagungspauschale</p>
<p>Der kinesiologische Muskeltest – Dolmetscher des Unbewussten</p> <p>APR. 2008 – DEZ. 2008 (berufsbegleitend, 110 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Birgit Klein</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>12.04.-21.09.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 876,- (in monatl. Raten)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p> <p>kostenloser Infoabend am 03.03.2008</p>

KALENDER

Weitere Seminarangebote

<p>Selbstbewusst und sicher – Gewaltprävention für Frauen mit WenDo (als Bildungsurlaub anerkannt)</p>	<p>Dorothea Heimann</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>16.-18.04.2008 und 28.-29.04.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 225,- (erm. € 209,-)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p>
<p>Einführung in die systemische Mediation (als Bildungsurlaub anerkannt)</p> <p>Auch als berufsbegleitende Fortbildung: Systemische/r Mediator/in von OKT. 2008 – SEP. 2009</p>	<p>Eva Wolter</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>21.-25.04.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 225,- (erm. € 209,-)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p> <p>Kostenloser Infoabend am 24.04.2008</p>
<p>MEDIATION Grundkurs Zielcoaching in der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation ... mit großem MEDIATIONSBALL am 26.4.2008)</p>	<p>Anita von Hertel</p>	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>25.-27.04.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>
<p>Einführung in die Pesso Therapie (als Bildungsurlaub anerkannt)</p> <p>Auch als berufsbegleitende Fortbildung: Psychomotorische Körperpsychotherapie von SEP. 2008 – MÄRZ 2009</p>	<p>Ulrich Holzapfel</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>28.-30.04.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 174,- (erm. € 161,-)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p>
<p>Was Führen erfolgreich macht (als Bildungsurlaub anerkannt)</p>	<p>Petra Didion</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>05.-07.05.2008 und 12.-13.06.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 225,- (erm. € 209,-)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p>

Weitere Seminarangebote

<p>MEDIATION Grundkurs Erfolgsfaktoren der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation)</p>	<p>Anita von Hertel</p>	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>06.-08.06.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>
<p>NUAD – die Traditionelle Thai-Heilmassage und was Sie schon immer darüber wissen wollten</p> <p>Auch als berufsbegleitende Fortbildung: Zertifizierte/r „Traditional“ Thai-Masseur/in von SEP. 2008 – MÄRZ 2009</p>	<p>Heiner Kersting</p>	<p>KOBISeminare/KOBI e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 0231-534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>08.06.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 49,- (erm. € 45,-)</p> <p>BildungsScheck NRW willkommen</p> <p>Kostenloser Infoabend am 16.05.2008</p>
<p>Konferenz des Lebens – dem Wandel Kraft geben</p>	<p>Joanna Macy und Team</p>	<p>Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie e.V. Am Gottesberg 20 • D-33619 Bielefeld</p> <p>Tel.: 0521-9117097 Fax: 0521-9116085 eMail: konferenz@tiefenoekologie.de Web: www.tiefenoekologie.de</p>	<p>11.-15.06.2008</p> <p>in Geseke-Eringerfeld bei Paderborn</p> <p>Teilnahmegebühr: ab € 195,- zzgl. Verpflegung und Unterkunft</p>
<p>2 x 4 Tage Fortbildung Energetische Psychotherapie (The New Energy Psychology)</p> <p>* Hinweis: zertifiziert von der Psychotherapeutenkammer Berlin</p>	<p>Dr. Fred Gallo</p>	<p>milton erickson institut berlin wartburgstraße 17 • d-10825 berlin</p> <p>fon+fax: 030-7817795 bürozeit: do 9-12.30 uhr eMail: mail@erickson-institut-berlin.de web: www.erickson-institut-berlin.de</p>	<p>Teil 1: 12.-15.06.2008 Teil 2: 02.-05.10.2008</p> <p>Berlin</p> <p>Gesamt: € 1.290,-</p>
<p>ProSA – Prozessorientierte Systemische Aufstellungsarbeit</p> <p>(Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 512525274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>13.-15.06.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 340,-</p>
<p>Hypnotherapie & Hypnose</p> <p>Praxis-Seminar! Grundlagen und Techniken, Handlevitation, Reise zum inneren Ratgeber, Reise zum inneren Kind Zertifizierung: QRC und DAGH</p>	<p>Dr. Björn Migge (Autor „Handbuch Coaching und Beratung“)</p>	<p>Dr. Migge-Seminare Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica</p> <p>Tel.: 0571-9741975 Fax: 0571-9741976 Web: www.drmmigge.de</p>	<p>23.-27.06.2008 (5 Tage bis ca. 21 Uhr)</p> <p>Vlotho (Seminarhotel)</p> <p>ab € 485,- + MwSt. zzgl. Übernachtung und Vollpension</p>

KALENDER

<p>MEDIATION Grundkurs Zielcoaching in der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation)</p>	<p>Anita von Hertel</p>	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>05.-07.09.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>
--	-------------------------	--	---

5 Gründe für ein Abo

- 1 Mit den **business bestseller summaries** reduzieren Sie Ihren Leseaufwand von mehreren hundert Seiten pro Buch auf handliche **acht Seiten** und verkürzen so eine Lesezeit von normalerweise 8-12 Stunden auf freundliche **15 Minuten**.
- 2 Sie **sparen Zeit und Geld** und lesen nur noch die Bücher, die es sich wirklich zu lesen lohnt.
- 3 Jedes Monat sichtet **business bestseller** für Sie **hunderte Neuerscheinungen**. Die drei interessantesten Bücher werden ausgewählt und von einem kompetenten Autorenteam auf 8 Seiten zusammengefasst.
- 4 Sie erhalten **auf den Punkt gebracht** alle relevanten Informationen für die optimale Umsetzung im beruflichen Erfolg.
- 5 Sie **lesen weniger und wissen mehr**. Mit **business bestseller** gehören Sie zur Informationseite, haben die besseren Argumente und können schon heute über die Trends von morgen reden.

Das Problem.

Zu viele, neue Wirtschaftsbücher.
Zu wenig Zeit.



399 Seiten



Die Lösung.

Weniger lesen. Mehr wissen.
business bestseller summaries.



8 Seiten

Die besten
Wirtschaftsbücher
als 8-seitige
Kurzfassung

► **Gratis-Ansichtsexemplar:** www.business-bestseller.com

Ja, ich teste **business bestseller summaries** drei Monate lang (= 9 Ausgaben) zum Preis von **€ 19,80** inkl. Porto und MwSt. pro Monat (= € 59,40 für 3 Monate). Nach drei Monaten endet das Test-Abo automatisch.

Name, Vorname _____

Firma _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____ Tel. (nur für ev. Rückfragen) _____

Fax (040) 4325-2187

Datum/Unterschrift **X** _____

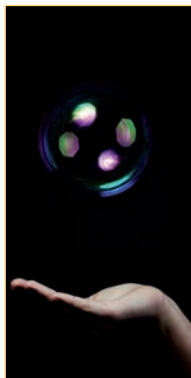
Bestelladresse:
business bestseller
z. Hd. Yvonne Funcke
Bahnenfelder Kirchenweg 23a
D-22761 Hamburg
Tel. (040) 4325 – 3546
Fax (040) 4325 – 2187
abo@business-bestseller.com

Jetzt
3 Monate
testen!



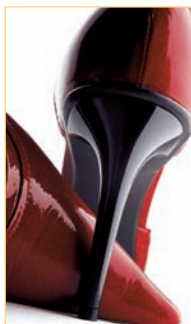
Heilsame Provokation

Die Provokation als Kommunikationsmethode löst selbst hartnäckige Denkblockaden, sie weckt Widerspruchsgeist und Intuition. Diese Erkenntnis der Provokativen Therapie setzt sich langsam aber sicher auch im Businessbereich durch. Voraussetzung für ihren Einsatz sind Herz und Humor. Eine Bestandsaufnahme.



Gefühlter Aha-Effekt

Wie wirkt Hypnotherapie? Letztlich müssen die Botschaften im Körper des Betroffenen ankommen. *Jochen Scheel* beschreibt Wege des NLP, die jeweiligen Ziele im Körper direkt über den kinästhetischen Sinneskanal zu adressieren.



Slowfox über Nizzas Dächern

Mit NLP zum Meistertitel? *Thierry Ball* berichtet, wie er über die Arbeit zum Beispiel mit Metaphern und mit den Logischen Ebenen Tanzsportler auf den großen Auftritt einstimmt.



Manager und Bilderstürmer

Change-Management mit Pinsel und Farbe, Schere und Kleber: Im Umgang mit Kunst und mit kreativer Arbeit lernen Führungskräfte, Mitarbeitern in Umbruchphasen das zu geben, was sie brauchen. Von *Elke Pfeifer-Nagel*

AKTUELL

Seminarkalender • neue Bücher • Trainerporträts

Anzeigenschluss für Heft 2/2008 ist der 14. März 2008
Heft 2/2008 erscheint am 25. April 2008

Impressum

Chefredaktion und Büro:

Regine Rachow (V.i.S.d.P.)
Heckenrosenweg 18 A • D-18209 Bad Doberan
Tel: 038203 - 73 60 67 • Fax: 038203 - 74 39 60
eMail: rachow@junfermann.de

Bildredaktion:

Helena Becker

Abonnements & Anzeigen:

Stefanie Linden
Projektleitung, Anzeigen • Tel: 052 51 - 13 44 16
Monika Köster
Abo-Betreuung • Tel: 052 51 - 13 44 14
Helena Becker
Seminarkalender • Tel: 052 51 - 13 44 23

Junfermann Verlag

Postfach 1840 • D-33048 Paderborn
Tel: 052 51 - 13 44 - 0 • Fax: 052 51 - 13 44 44
eMail: infoteam@junfermann.de • www.ks-magazin.de

Verlag:

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG
Postfach 1840 • D-33048 Paderborn
Imadstr. 40 • D-33102 Paderborn
www.junfermann.de

Layout & Satz:

Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Druck:
Zimmer Print+Medien Service GmbH, Büren-Wewelsburg

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG
Paderborn 2008. 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.

Kommunikation & Seminar

(bisher: **MultiMind – Magazin für professionelle Kommunikation**)
17. Jahrgang
erscheint 6x jährlich, jeweils Ende der geraden Monate

Jahresabonnement € 39,- • **Einzelheft** € 7,50
jeweils zuzügl. Versandkosten.

Studentenabonnement
(gegen Nachweis): € 39,- ohne Versandkosten.

Gültige Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2003
ISSN 1862-3131

Bilder von fotolia.de:

Aelos, Amir Kaljikovic, Andre Günther [view7], Darren Baker, Galyna Andrushko, George Mayer, godfer, iofoto, Iryna Kurhan, Jason York, Kasia Biel, khz, Kwest, Lori Pagel, Lorraine Swanson, marlies plank, Marzanna Syncerz, Olga Lyubkina, Paulus Rusyanto, Sergei Didyk, Slawomir Jastrzebski, Stefan Redel, Stéphane Hette, Stephen Coburn, Wojciech Gajda, Yuri Arcurs

Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:

NLP-Netzwerk-Bayern
Impulse am Meer
Flyer Gewaltfreie Kommunikation

Kinder brauchen Väter und Männer wollen präsenre Väter sein

Hilfe für die Helfer



**Heinz Walter (Hrsg.):
Vater, wer bist du?**
Auf der Suche nach dem
»hinreichend guten« Vater

Leben Lernen 211
2008. 292 Seiten, broschiert
ca. € 23,- (D)
ISBN 978-3-608-89067-9

Das »Väter-Buch« spannt den Bogen von der Auseinandersetzung mit schwierigen oder abwesenden Vätern bis hin zur Frage, wie Männer heute in ihrer neuen, anspruchsvollen Vaterrolle unterstützt werden können. Für beratend und präventiv arbeitende Psychotherapeuten, beratende Psychologen, für Väter – und Mütter.



**Albrecht Boeckh:
Methodenintegrative
Supervision**
Ein Leitfaden für
Ausbildung und Praxis

Leben Lernen 210
2008. ca. 250 Seiten, broschiert
ca. € 24,- (D)
ISBN 978-3-608-89063-1

Psychologischen Beratern und Supervisoren bietet das Buch eine kompakte Einführung ins Thema Supervision und gibt viele konkrete Tipps zur praktischen Anwendung. Dabei stellt es das Geschehen in der Supervision systematisch dar und integriert bewährte Methoden aus systemischen Ansätzen, Balintarbeit, Gestalt- und Gesprächstherapie.

 **Leben Lernen**
Klett-Cotta

www.Klett-Cotta.de/LebenLernen

Robert Dilts kommt ...

"Erfolgsstrategien zu erkennen und umzusetzen war noch nie so leicht wie heute!"

Robert Dilts



The Art of Entrepreneurship



... von den Besten lernen!

3. bis 4. April 2008

Vorsprung durch
- Kompetenz -
Jetzt anmelden &
bestellen!
office@twinn.de

Wie können Sie von den Spitzenleistungen anderer profitieren?

Darauf finden Sie in dem *exklusiven* TOP-Seminar:

Die 8 Schlüsselfaktoren für Unternehmens- & Teamerfolg, Success Factor Modeling (SFM) die entscheidenden Antworten.

Sehen und erfahren Sie am 3.+4. April bei Nürnberg, was Spitzenunternehmer und TOP-Führungskräfte so erfolgreich macht. Dilts hat die zentralen Einflüsselemente entdeckt. Arbeiten SIE damit Ihre eigenen Erfolgsfaktoren heraus und übertragen Sie diese in Ihre Geschäftsstrategien und Ihr Verhalten. *Lernen Sie*, wie Sie diese Kräfte einsetzen können, um eigenes Wachstum und das anderer Personen und Teams in Ihrer Organisation zu bewirken. *Sie können* künftig Ihre eigenen Visionen und Vorstellungen mit der SFM-Methode effektiv in die Realität umsetzen.

Profitieren Sie auch vom 3+1 Teambonus. Für die Weiterbildung Ihrer Führungskräfte sowie für Ausbildungs- und Übungsgruppen bieten wir einen Spezialpreis: Bei drei Anmeldungen ist die vierte Person **gratis!**

Melden Sie sich gleich unter www.twinn.de an um von diesem Spitzenseminar zu profitieren. **Hinweis: Jetzt schon 2/3 der Plätze gebucht!!!**

Auszug aus dem weiteren Programm der TWINN Akademie

- "Die Führungsschule" in Kooperation mit der FH Erfurt und dem bbw - Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft. Start: 8.4.2008
- *NLP Coaching Lounge*, einmal im Monat für NLP-Anwender & Interessierte
- *Coachment-Workshop: Veränderung professionell gestalten*
- Business und Klassik NLP Ausbildung - **seit 15 Jahren!**
Aktuelle Start-Termine: *NLP-Practitioner*: 24.04.08, *NLP-Master*: 9.10.08, *NLP-Trainer & Coach*: 12.05.08
- Firmeninterne Seminare: Soziale Kompetenz, Führung, Zeitmanagement, u.a.

Lernprodukte und Bestseller von TWINN Media

- Seminar-DVDs u.a. verschiedene Themen von Robert Dilts. Lernen Sie interaktiv 3rd Generation-NLP: "Strategic Leadership", "Coaching at Identity Level", "Top-Position" und mehr.
- *Coachment* Buch - Die entscheidenden Schritte für Veränderungsprozesse
- *HypnoCard* & *SalesCard* die Dauer **Bestseller** für suggestiven Sprachgebrauch, bei vielen NLP-Ausbildungen nicht mehr weg zudenken.



TWINN Group EWIV - Consulting & Akademie · Ittelshofen 13
D-91238 Offenhausen/Nürnberg · Tel + 49 9158-99 89 00 · Fax + 49 9158-99 89 01

TWINN der Gewinn!

www.twinn.de