

# Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

## Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

# Bernd Isert auf neuen Wegen 20 Jahre Metaforum




**Die Fülle  
des Lebens**  
Dankbarkeit gewaltfrei

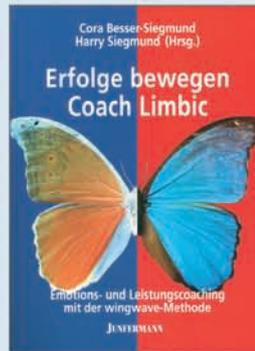
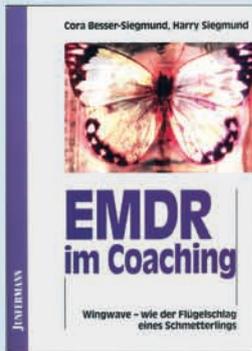


wingwave-  
Coaching  
Spiegelneurone



**Konkurrenz  
genießen**  
DVNLP-Kongress 2006

**Supervisionstag**  
am 3. November 2007  
über das Thema  
»Sicher auftreten mit  
wingwave®-Coaching«



## ERFOLGE BEWEGEN – DIE AUSBILDUNG



wingwave®-Coaching – für Spitzenleistung, zum schnellen Stressabbau und zur Kreativitätssteigerung!



Wache REM-Phasen, NLP und Kinesiologie werden zu

**wingwave®**

wingwave®-Coachs in Ihrer Nähe – alles über die Methode unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

wingwave®-Trainings 2006 + 2007 für Coachs, Trainer, Psychotherapeuten und Ärzte – Basisausbildung

**Berlin** [SKE, Heylstr. 24, 10825 Berlin  
Tel. +49 30 – 85 07 99 77, SKESchmidt@aol.com]  
Termine: 22.-25.03.2007  
Trainer: Wolfgang R. Schmidt

**Berlin** [wingwave-berlin,  
Jägerstr. 7, 13595 Berlin  
Tel. +49 30 – 21 75 08 87 / – 36 41 55 80,  
info@wingwave-berlin.de]  
Termine: 01.-04.03.2007  
Trainer: Dirk W. Eilert, Regine Schoengraf

**Düsseldorf** [Syntegron®,  
Sonderburgstr. 1a, D-40545 Düsseldorf,  
Tel. +49 21 15 – 56 02 33, Rrtual@aol.com]  
Termine: 12.-15.04.2007 + 04.-07.10.2007  
Trainer: Robert Reschkowski

**Hamburg** [Besser-Siegmund-Institut  
Mönckebergstr. 11, D-20095 Hamburg,  
Tel. +49 40 – 32 00 49 36,  
info@besser-siegmund.de]  
Termine: 07.-10.12.2006  
12.-15.04.2007 + 11.-14.10.2007  
Supervisionstag: 03.11.2007  
Trainer: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund

**Trier** [rondo, Mechtelstr. 6, D-54293 Trier,  
Tel. +49 6 51 – 30 07 37, rondo.trier@t-online.de]  
Termine: 21.-24.03.2007 + 24.-27.10.2007  
Trainer: Beate Schaeidt, Hans-Josef Schmitt

**Zürich / Schweiz**  
[NLP-Akademie Schweiz  
Buckstr. 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur,  
Tel. +41 52 – 315 52 52, info@hlp.ch]  
Termine: 12.-15.04.2007  
Trainer: Arpito Storms

Preis: 1.300,- € zzgl. MwSt • Im Preis sind bereits die Teilnahme am wingwave®-Service für das laufende Kalenderjahr sowie die ausführliche PowerPoint-Präsentation enthalten.

**Vertiefungsseminare für wingwave®-Coachs 2006 + 2007** werden zu folgenden Themen angeboten:

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

weitere Termine unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)



Susann Pásztor  
Chefredakteurin

## *Vox populi*

Unfehlbar, unschlagbar und praktisch unerreichbar für das Individuum: der Durchschnitt. Ausgerechnet dessen Dummheit wollte der englische Wissenschaftler Francis Galton vor 100 Jahren beweisen – und entdeckte stattdessen die Intelligenz der Masse. Damals dachte noch keiner an Open Source, Wikis oder Web 2.0. Aber seither wird dieses Experiment mit mal mehr, mal weniger originellen Versuchsanleitungen wiederholt, und jedes Mal kommt das Gleiche dabei heraus: Wenn eine Gruppe von Menschen eine Menge oder ein Gewicht schätzt (oder aber ein Problem zu lösen versucht), wird der Mittelwert aller Schätzungen in der Regel präziser zutreffen als der beste Einzeltipp. Ein simples mathematisches Prinzip, das jedoch bei seiner Anwendung ein paar spannende Details parat hält: Je heterogener die Gruppe und je weniger hierarchisch organisiert, umso ungehinderter kann sich die kollektive Intelligenz der Masse entfalten.

Dass der unbedarfte Durchschnitt das Know-how des einzelnen Experten übertreffen kann, ist Grund für eine gewisse Verstimmung des letzteren – und Grundlage für Online-Enzyklopädien wie z.B. Wikipedia. Der Name „wiki“ bedeutet auf hawaiianisch „schnell“ – und das bezieht sich nicht nur auf das Tempo, mit dem Beiträge von jedermann online erstellt oder verändert werden können, sondern auch die wachsende Bedeutung solcher Seitensammlungen. Dass sich dort noch manches andere entfaltet als die kollektive Intelligenz, ist unbestritten. Doch nicht erst seit ihrer Rehabilitation durch die Zeitschrift *Nature*, die Wikipedia als „kaum weniger korrekt“ als die *Encyclopedia Britannica* bezeichnete, erfreuen sich Wikipedia und andere Wissensprojekte im Internet immer größerer Beliebtheit.

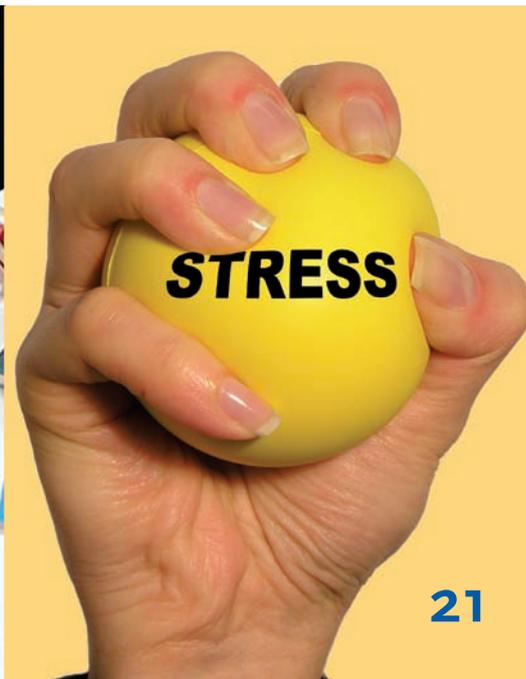
Der typische Wikipedianer ist übrigens männlich, 33 Jahre alt und verbringt täglich ca. zwei Stunden mit der Online-Enzyklopädie, wobei sein Hauptmotiv die Optimierung des eigenen Wissens ist. Ob die NLPedia, über die wir in unserer nächsten Ausgabe berichten werden, eines Tages mehr als den bisher durchschnittlichen Wiki-Frauenanteil von zehn Prozent erreichen wird, ist allerdings noch ungewiss. Das nach eigenen Angaben demnächst „größte NLP Online-Lexikon in deutscher Sprache“ lädt alle zur Mitarbeit ein, die die NLP-Grundannahmen teilen. Das sind Sie! Falls Sie sich also in den Tagen zwischen Bescherung und Silvesterparty einmal langweilen sollten, schauen Sie doch einfach bei [www.nlpedia.de](http://www.nlpedia.de) vorbei, optimieren Sie Ihr Wissen oder sorgen Sie für ein weiteres Anwachsen der kollektiven Intelligenz. Und Wiki-Hassern und Freunden des schwarzen Humors empfehle ich für die Feiertage entweder einen Besuch bei [www.stupedia.de](http://www.stupedia.de), der Enzyklopädie ohne Sinn, oder bei [www.kamelopedia.de](http://www.kamelopedia.de), dem angeblichen „Ursprungsprojekt, aus dem andere irreführende Machwerke wie Wikipedia, die Bibel, der Duden und das Universum“ entstanden sind.

Ein friedliches, entspanntes Weihnachtsfest, ein erfolgreiches Jahr 2007 und viel Spaß bei dieser Ausgabe wünscht Ihnen im Namen des Junfermann Verlags, des K&S-Teams, der Frauenquote und der kollektiven Intelligenz

*Susann Pásztor*



**wingwave-Interventionen**  
Beflügelt durch  
Spiegelneurone



**Bloß keinen Stress**  
Die Praxis der Achtsamkeit



**20 Jahre Metaforum**  
Miteinander und voneinander  
lernen

## TITEL: 20 Jahre Metaforum

### 26 Kreativer Schmelztiegel

Mehr als 6.000 Absolventinnen und Absolventen haben in den letzten 20 Jahren beim Forum für Meta-Kommunikation, kurz: Metaforum, Aus- und Fortbildungen genossen. Viele von ihnen lehnen heute selbst: gute Bilanz einer „Kaderschmiede“ für TrainerInnen, BeraterInnen, Coaches und Therapeuten. So kann und muss man das Metaforum, seinen Entwickler Bernd Isert und seine MitstreiterInnen auch mit Fug und Recht als die Pioniere der Veränderungsarbeit, der professionellen Kommunikation und nicht zuletzt des NLP im deutschsprachigen Raum bezeichnen.

Aber nicht nur das „was“ und „wie“ macht den 20-jährigen Jubilar so außergewöhnlich, auch das „wo“: Das Metaforum International bietet regionale Ausbildungen sowie internationale Ferienakademien, die „Camps“, an, für die es in der Szene bekannt und beliebt ist. Bernd Isert selbst nennt diese Campusveranstaltungen das Herzstück seiner Projekte: Lernen, Verstehen, Erleben und Anwenden von Wissen in herrlicher und herzlicher Atmosphäre.  
Von *Denis Kittl*

## Themen

### 6 COACHING: Der wingwave-Spiegel

Spiegelneurone, das Prinzip Menschlichkeit und wingwave-Coaching: ein beflügelnder Supervisionstag in Hamburg.  
Von *Cora Besser-Siegmund* und *Harry Siegmund*

### 13 COACHING: Coaching auf der Identitätsebene

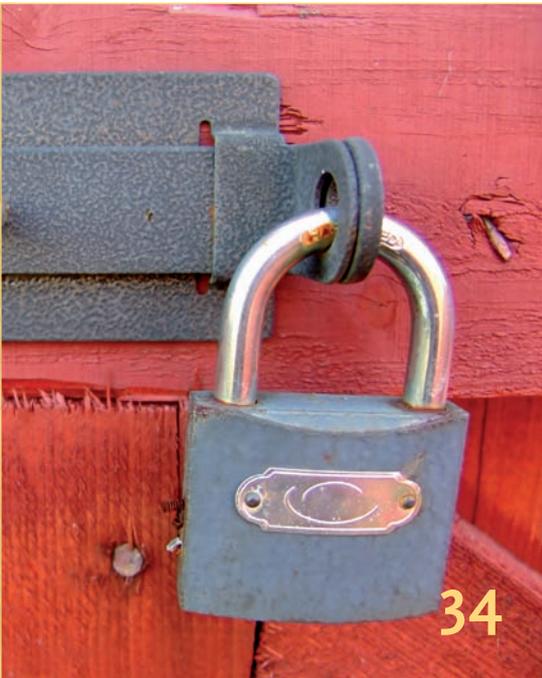
Herausforderungen an die Identität entstehen während Umbruchzeiten: Coaching leistet einen Beitrag zur Transformation unserer gemeinsamen Wirklichkeit.  
Von *Robert Dilts* und *Deborah Bacon*

### 16 GEWALTFREIE KOMMUNIKATION: Dankbarkeit

Statt Lob und Komplimente zu verteilen, lässt sich Dankbarkeit auch gewaltfrei ausdrücken und annehmen.  
Von *Marshall B. Rosenberg*

### 21 GESUNDHEIT: Stress lass nach!

Stressbewältigung und mehr innere Gelassenheit durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR). Von *Dr. Maren Franz*



34

**Heiße Eisen**  
Langzeitkonflikte in der  
Wirtschaftsmediation

**34 Mediation: Heiße Eisen in  
der Wirtschaftsmediation**

Ein Missverständnisklassiker  
vom Typ „Langzeitkonflikt“.  
Von *Anita von Hertel*

**40 Kommunikation:  
Das ist ja ein Gedicht!**

Ein kleiner Leitfaden zur Dichtkunst.  
Von *Mario H. Kraus*

**45 News & Verbände:  
DVNLP-Kongress 2006**

Ein Oktoberwochenende in Köln:  
NLP, Systeme, Sensationen.  
Von *Susann Pásztor*

**53 Leben & Lernen:  
Ein flüchtiger Traum ...**

... vom schnellen Geld. Und Trick-  
betrügern. Von *Franz-Josef Hücker*



40



53

**Das ist ja ein Gedicht!**  
Die Kunst der Poesie

**Aus der Traum ...  
... vom schnellen Geld**

**Rubriken**

- 3 Editorial
- 20 Homo communicans
- 32 Raus aus der Masse!
- 50 Bücher
- 74 Vorschau
- 74 Impressum

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

- S58 Trainer-Portraits
- S63 Visitenkarten
- S64 Seminar kalender

**METAFORUM international**  
Akademie für Kompetenzentwicklung  
**14. WORLDCAMPUS 2007**  
**State of Rio / Brasilien**  
28. Jan. – 16. Feb.  
interkulturell  
global  
mehrsprachig

- Ausbildungen und Seminare**
- **Integratives Coaching**  
Block A: Neuro-Linguistisches Coaching  
Block B: Systemisches Coaching
  - **NLP-Practitioner**  
Block A: Business und Kommunikation  
Block B: Gesundheit und Persönlichkeit
  - **NLP-Master**  
Block A: Gesundheit und Persönlichkeit  
Block B: Business und Kommunikation
  - **NLP-Trainer**  
Block A: Präsentationsfähigkeiten  
Block B: Gruppenleitung und Vermittlung
  - **Integrative Aufstellungen**  
Block A: Familien, Pers. Entwicklung  
Block B: Organisationen und Beruf
  - **Hypnotherapie (M. Erickson)** (28.1.–6.2.)
  - **Body Talk** (28.1.–3.2.)
  - **Neuro-Energetisches Coaching** (7.2.–16.2.)
- Die Blöcke A und B ergänzen sich zu einem dreiwöchigen Gesamtprogramm und sind auch getrennt buchbar.

**Internationales Trainerteam:**  
*D: Bernd Isert, Sabine Klenke, Mandiro Ordyniak, Martina Schmidt-Tanger, USA: Tom Best, Arline Davis, Janet Galipo BR: Jairo Mancilha, IT: Consuelo Casula*



**AUSBILDUNG NLPe-PRACTITIONER  
in München ab 2007**

Neuro-Linguistische Prozessentwicklung. Ein reformierter Ansatz, der das klassische NLP von Limitationen befreit und es mit anderen Modellen verbindet.

- systemisch und prozessorientiert
- Bausteine statt Fertigtechniken
- kreative Strukturen der Veränderung

— München, 5 Module ab 04. – 07.01.2007 vermittelt von Bernd Isert & Achim Stark

**INFOS & ANMELDUNG**  
**METAFORUM international**  
fon: 030-94 41 49 00 • fax: 030-94 41 49 01  
Postfach 74 02 37 • 13092 Berlin  
e-Mail: [info@metaforum.com](mailto:info@metaforum.com)

**www.metaforum.com**



Prof. Dr. Joachim Bauer bei seinem Vortrag

## *Der wingwave-Spiegel:* Spiegelneurone inspirieren Emotions-Coaching

von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund

Beim diesjährigen Treffen der wingwave-Coaches Anfang November beschäftigten sich die 120 Teilnehmer mit den zwischenmenschlichen Phänomenen Empathie, Mitleid und „Mitfreude“ als Themen im leistungsbezogenen Coaching-Prozess. Der Medizinprofessor und Psychotherapeut Joachim Bauer von der Universitätsklinik Freiburg inspirierte den Supervisionstag mit einem sehr interessanten und gleichzeitig unterhaltsamen Vortrag über die Spiegelneurone und das „Prinzip Menschlichkeit“. Das Thema wurde für dieses Jahr von den Coaches gewünscht, weil viele Coaches immer wieder über ihre Blockaden im Umgang mit den Emotionen ihrer Kommunikationspartner berichten. „Ich kann meinen Geschäftspartner nicht kritisieren,

weil es mir unangenehm ist, ihm weh zu tun“, klagt beispielsweise der Inhaber einer Werbeagentur. „Dabei kann ich Streit aushalten und habe keine Angst davor, nicht gemocht zu werden. Mein Kopf sagt mir, dass ich ihm unbedingt seine Fehler nennen muss. Aber ich spüre, dass es ihn treffen wird. Das ist meine Blockade.“

### Warum ich fühle, was du fühlst ...

... lautet der Buchtitel von Joachim Bauer zum Thema „Spiegelneurone“. Konkreter kann man das Thema dieses Coaches nicht beschreiben. Denn Menschen können tatsächlich spüren, was ein anderer fühlt. Der Agenturbesitzer

vermag als sensibler Gesprächspartner auf neurobiologischer Basis im eigenen Körper zu fühlen, wie sich das „Getroffen-Sein“ des Kritisierten anfühlt. Er scheut also keinesfalls die „Zeit danach“, wo der Partner vielleicht beleidigt, abweisend oder vorwurfsvoll reagieren könnte. Damit kann er wieder umgehen, jedoch nicht mit dem „Spiegel der Gefühle“ in der eigenen Neurologie, was nun zu seinem Coaching-Thema wird. Eine italienische Forschergruppe entdeckte, dass wir Menschen beim Wahrnehmen der Gefühle unseres Gegenübers Gehirnaktivitäten aufweisen, die uns diese Gefühle real miterleben lassen. Joachim Bauer erkannte die große ganzheitliche Bedeutung dieser Forschungsergebnisse für die zwischenmenschliche Kommunikation und machte das Thema mit seinen Veröffentlichungen einem breiten Publikum bekannt. In seinem Vortrag referierte er über viele interessante Details: Beispielsweise reagiert bei uns Menschen das Schmerzzentrum, wenn wir uns abgelehnt oder gar verachtet fühlen. Dieser Befund macht deutlich, warum besagter Coachee Hemmungen beim Gedanken an die Konfrontation mit dem Geschäftspartner spürt. Denn es könnte neurologisch real passieren, dass das Gegenüber dabei tatsächlich einen körperlich spürbaren Schmerz fühlt, dass der Konfrontierte sich – im wahrsten Sinne des Wortes – „peinlich berührt“ fühlt. „Pein“ ist ja bekanntlich ein Synonym für das Wort Schmerz, was wieder einmal einen neurolinguistischen Hinweis auf die Weisheit unserer Redewendungen gibt.

### **Konsequenzen für die professionelle Kommunikation**

Joachim Bauer machte deutlich, wie wichtig Empathie, Rapport und die sprichwörtliche positive Wellenlänge für Therapie, Coaching und Beratung sind. Obwohl dies für alle Zuhörer im beruflichen Alltag eine Selbstverständlichkeit darstellt, war es faszinierend, die wissenschaftliche Bestätigung aus Sicht der Gehirnforschung erläutert zu bekommen. Darüber hinaus thematisierte der Referent auch die Bedeutung des Emotions-Spiegels im Unternehmen. Seiner Meinung nach zählt es auch zu den Aufgaben einer Führungskraft, sensibel die „Spiegelungen“ zwischen den Mitarbeitern wahrzunehmen und daraus Rückschlüsse über die Qualität der Zusammenarbeit zu ziehen. „Ein fröhliches Gesicht im Unternehmen wird oft gedeutet mit ‚dem geht es wohl zu gut‘ oder gar ‚der ist nicht ausgelastet, dem müssen wir noch mehr Arbeit geben‘. Kaum einer denkt: ‚Wie gut, dass ihm die Arbeit Spaß macht!‘“ kritisierte Bauer. Der Referent gab zu bedenken, dass die gestresste Mimik der Kollegen schnell bewirken kann, dass neue Mitarbeiter allein über das Spiegelphänomen ebenfalls ein subjektives Unbehagen am Arbeitsplatz entwickeln und so einer nach dem anderen seine ursprüngliche Motivation und Leistungskraft schleichend verliert. „Das sollte eine Führungskraft erkennen und verändern lernen“, forderte Joachim Bauer.



Großer Applaus für Dr. Bauer

### **Der wingwave-Spiegel: emotionale Stabilität für den Coach oder für die Führungskraft**

Interessanterweise ist es keinesfalls optimal, stets „pur“ nachzuspüren, was im Gegenüber vorgeht – wie immer geht es hier um die gesunde Dosierung und den ökologischen Einsatz dieser menschlichen Fähigkeit. Vor allem sollte der professionelle Kommunikator auf das Gefühle-Spiegeln seiner Klienten mit einer ressourcenreichen emotionalen Response reagieren können. „Erfahrene Therapeuten haben ihre persönlichen Themen so weit geklärt, dass sie die Problemschilderungen ihrer Klienten mit emotionaler Stabilität aufnehmen können“, erklärte Joachim Bauer. Diese Anforderung gilt unserer Meinung nach nicht nur für Therapeuten, sondern auch für Coaches, da auch sie immer wieder von ihren Kunden Problemphysiologien gezeigt bekommen. Coachees zeigen Enttäuschung, Wut, Hilflosigkeit, Unsicherheit oder auch körperliche Erschöpfung im vertraulichen Coaching-Gespräch. Natürlich erwartet der Coachee Verständnis für seine Themen und Gefühle, aber er will seinen Coach nicht energetisch herunterziehen, sondern wünscht sich, dass seine Themen beim Coach Zuversicht und vor allem Kreativität auslösen. Der Glaube an positive Veränderungsmöglichkeiten des Coachee – auch und gerade in verfahrenen Situationen – zählt zum wichtigsten Anlagevermögen des Coachs.

Für diese Anforderung arbeiteten die wingwave-Coaches am Supervisionstag mit der Intervention wingwave-Spiegel im Sinne eines „Coach-TÜVs“ für die eigene emotionale Stabilität im Coaching-Prozess. Natürlich ist diese Intervention auch für Coachees geeignet; vor allem Menschen mit Führungsaufgaben profitieren von diesem Format, da sie gerade in schwierigen Prozessen Stabilität für die Mitarbeiter ausstrahlen sollten. Grundlage dieser Intervention ist ein „Emotions-Katalog“ mit 12 Fotografien von Menschen in verschiedenen subjektiv unangenehmen Gefühlszuständen. Gezeigt werden sowohl emotionaler Stress als auch körperlicher „Soma-Stress“ wie Schmerz und Müdigkeit. Mit diesen Fotos führt man „Spiegel-Tests“ durch, indem die jeweilige emotionale Response des Probanden auf die Bilder mit dem kinesiologischen Myostatiktest überprüft wird.

## Das Kinesiologie-Element bei wingwave: der O-Ringtest

Es gibt in der Kinesiologie eine Vielzahl von Muskeltestungen. Bei wingwave arbeiten wir mit dem vom Akupunkturarzt Yoshiaki Omura entwickelten Myostatik- oder O-Ringtest, da er als vergleichsweise zuverlässig, einfach durchführbar und besonders gut erforscht gilt. Der Proband formt bei diesem Test mit Daumen und Zeigefinger den Buchstaben „O“ und verhindert mit maximaler Muskelkraft, dass der Tester diesen Ring öffnen kann. Der Muskeltonus eines jeden Menschen reagiert auch laut Volksmund auf unterschiedliche Befindlichkeiten: „Ich könnte Bäume ausreißen“ heißt es im positiven Fall, oder „ich bekomme weiche Knie“, wenn leistungsmindernder Stress einsetzt. Entlang dieser Muskelreaktion entwickelt sich dann der Coaching-Prozess: Das Ziel ist eine durchgehende Kraftantwort bei allen mit dem Coaching-Thema einhergehenden Erlebnis-Faktoren.



Testen von Stressreaktionen mit dem O-Ringtest

Bei der Supervision überprüften die Coaches ihre eigene Reaktion auf die angebotenen subjektiv unangenehmen oder stressenden Emotions-Fotos mit der in der Abbildung dargestellten Feintestung. Der erwünschte starke Test angesichts des Emotionsstresses eines anderen Menschen bedeutet: „Der Coach kann verkraften, was er wahrnimmt – auch den Gefühlsspiegel in der eigenen Neurologie. Er bleibt im Kontakt mit seinen Kraftquellen und Fähigkeiten – gerade und weil es einem anderen schlecht geht.“ Diese Reaktion darf man übrigens auch von einem Arzt, einem Rettungsschwimmer oder von erfolgreichen Detektiven wie beispielsweise Miss Marple erwarten.

## Assoziierte Reaktion und dissoziierte „Spiegel-Reaktionen“

Testet der Proband assoziiert oder dissoziiert schwach (siehe Abbildung), werden die jeweiligen Emotionen wieder im sy-

stematischen Feintest festgestellt. Assoziiert testet man Sätze wie: „Wenn ich diesen Menschen wahrnehme, bin ich traurig, ängstlich, hilflos usw.“ Hierbei wird jede Emotion einzeln getestet. Dissoziiert lauten die Test-Aussagen: „Dieser Mensch ist wütend, er hat Schmerzen, ist gekränkt etc.“ Die Sätze werden vom Probanden oder vom Tester gesprochen. Wichtig ist dabei die sprachliche Genauigkeit, also die Satzaussage in der ersten oder dritten Person. Viele Menschen testen bei diesem wingwave-Spiegel entweder nur assoziiert oder nur dissoziiert schwach. Etliche Probanden testen aber auch auf beiden Seiten des Spiegels mit einer Stressreaktion. Interessanterweise handelt es sich bei assoziierter und dissoziierter schwacher Testung nie um die gleichen Emotionen oder Gefühle. Bei der Demonstration testete Sabine, eine Tagungsteilnehmerin, beispielsweise beim Anblick eines verletzten Sportlers schwach auf den Satz: „Dieser Mensch hat Schmerzen.“ Die eigene schwache Reaktion auf den Gefühlsspiegel war nicht Schmerz, sondern zunächst der Satz: „Der Anblick macht mich hilflos.“ Nach dem ersten Interventions-Set war die Hilflosigkeitsreaktion überwunden. Dahinter meldete sich dann bei Sabine ein Angstgefühl.

## „Wache REM-Phasen“ bei der wingwave-Intervention

wingwave ist ein gezieltes Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Emotions- und Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: Der Klient folgt mit den Augen den raschen Fingerbewegungen des Coachs: von links nach rechts – von rechts nach links. Diese schnellen Augenbewegungen können als „wache“ REM-Phasen beschrieben werden (Rapid Eye Movement), die wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen, wenn wir die Erlebnisse des Tages in unsere Psyche integrieren. Zurzeit existieren verschiedene Erklärungsmodelle zu den inzwischen wissenschaftlich anerkannten positiven Effekten der wachen REM-Phasen. Die Hauptannahme geht aufgrund von neurologischen Untersuchungsergebnissen aus der Psychotrauma-Forschung davon aus, dass durch die schnellen Augenbewegungen eine optimale Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften koordiniert wird, wodurch sich die mentale Eigenregulation des Probanden wieder aktiviert. Die so neu freigesetzten psychischen und kognitiven Ressourcen ordnen nun das stressende Geschehen in die bisherige Erfahrung, in die bekannte Begriffswelt und in das Weltbild des Coachees ein. Übrigens werden durch rasch links und rechts abwechselnde auditive und taktile Stimulationen oft ähnlich gute Ergebnisse wie mit den Augenbewegungen erzielt.

Bei wingwave tun vor allem die Emotionen das, was ihr Name verspricht: Sie kommen in Bewegung, sie fließen wie-



wingwave-Intervention für wache REM-Phasen

der. Der Wortstamm „motio“ heißt ja auch „Bewegung“. Der Schreck steckt durch die Coaching-Intervention dann nicht mehr „in den Knochen“ und die „Wut verraucht“. Das erlebte auch Sabine schon nach dem ersten „Winke-Set“ mit dem Hilflosigkeitsgefühl. So ein Set besteht übrigens aus ca. 20 Hin- und Herbewegungen der Augen im Sekundentakt. Kurz vor dem Winken wird mit dem so genannten „Body-Scan“ und dem O-Ringtest der unangenehme Körperfokus der stressenden Emotion bestimmt. Sabine fühlte die Hilflosigkeit in den Beinen: „Ich bekomme tatsächlich weiche Knie, wenn ich das sehe.“ Nachdem die Beine nach dem ersten Set wieder „brauchbar“ waren, machte sich bei Sabine ein Angstgefühl als unangenehmes Enge-Empfinden im Hals bemerkbar. Als auch das Engegefühl neutralisiert war, testete Sabine assoziiert stark. Erst nach der assoziierten Stabilisierung „bewinkten“ wir die Spiegel-Empfindung und den Satz: „Der Mann hat Schmerzen.“ Der Gefühls-Spiegel lokalisierte sich hier in der Magengegend und löste sich ebenfalls nach zwei weiteren Sets. Dann musste Sabine spontan lachen und sagte: „Jetzt taucht bei mir der Gedanke auf, dass er vielleicht auch mit Absicht eine Schwalbe gemacht hat.“ Danach entstand natürlich eine lebhafte Diskussion über die Frage, ob Deutschland doch Fußball-Weltmeister hätte werden können: „Die Fußballer haben sich sicherlich durch die Verletzt-Sein-Show der Gegner schwächen lassen!“ vermuteten viele Tagungsteilnehmer. Somit eröffnet der wingwave-Spiegel auch neue Perspektiven für ein gelungenes Sportcoaching. Bei vielen Coachees ergibt dann die weitere Testung noch einen „wunden Punkt“ in der Lebensgeschichte: Beispielsweise musste man früher auf jüngere Geschwister aufpassen, welche die ganze Zeit Bauchweh hatten und schrien, oder die Eltern konnten mit ihren Emotionen wie Angst oder Trauer nicht umgehen, so dass sie ihrem Kind im Modell-Lernen keine Bewältigungsstrategien vermittelten. Diese Stress-Erinnerungen werden dann zusätzlich mit wingwave bearbeitet. Bei Sabine war dieses Bearbeiten von „Deck-Erinnerungen“ laut Test nicht erforderlich.

## Positive Emotionen im wingwave-Spiegel einweben

Natürlich können auch die positiven Effekte des Spiegelneuronen-Phänomens im Coaching genutzt werden. Aus dem NLP kennen die meisten von uns die ressourcenaktivierenden Formate des Modell- und Strategielernens. „Es ist eine der wenigen Möglichkeiten, einem anderen Menschen seinen Reichtum zu klauen, ohne dass es ihm schadet“, sagte einmal Thies Stahl, unser NLP-Lehrer. Beim wingwave-Spiegel gehen wir beim Nutzen positiver Modelle im Format ebenso vor wie bei den zuvor beschriebenen Stress-Themen. Der Klient bekommt wieder einen „Emotions-Katalog“ mit 12 Fotos vorgelegt, die Menschen in verschiedenen Ressource-Physiologien zeigen. Wieder bestimmen wir mit dem Body-Scan und dem O-Ringtest die positive Spiegelung der Ressource-Emotion im Körpererleben. Auch hier wird die Emotion genau bestimmt: So verursacht Selbstbewusstsein beispielsweise eine andere Ressourcephysiologie als Freude oder Spaß. Nach dieser Vorbereitung „webt“ der Coach mit langsamen Wink-Bewegungen die Ressource-Emotion in die Wahrnehmung des Klienten ein. Wichtig ist hierbei, dass die Augen auf verschiedenen Höhen bewegt werden: So stellt der Coach sicher, dass die Emotions-Ressource auf allen Sinneskanälen verankert wird. Diese Intervention ist äußerst wirkungsvoll. „Das hat so gut getan – ich werde mir für 2007 einen Kalender kaufen, auf dem nur lachende und zufriedene Menschen abgebildet sind“, nahm sich Mira, die Demonstrationsperson für das positive Einweben, nach der Intervention vor.

Die Gehirnforschung hat in den letzten Jahren wiederholt nachgewiesen, dass Rapid Eye Movement auch im engen Zusammenhang mit unserer Lern- und Behaltensfähigkeit steht. Die gemessenen Gehirnaktivitäten von REM und aktivem Lernen ähneln sich deutlich und gelernte Inhalte spei-



Das Einweben positiver Ressourcen

chern sich signifikant anhaltender ins Gedächtnis ein, wenn Probanden nach dem Lernen ausreichend Schlaf finden. Auf Basis dieser Erkenntnisse „webt“ der Coach bei wingwave immer wieder gezielt Ressourcen, positive Zustände, Gedanken und Imaginationen über angestrebte Ziele in die Erlebniswelt des Klienten ein.

### Der wingwave-Spiegel und die Persönlichkeitsteile: „Gemeinsam bin ich stark!“

wingwave-Coaching gilt schon seit langem bei vielen Anwendern als ideale Ergänzung zum NLP. „Man kann mit der Methode die NLP-Formate intensivieren, beschleunigen und gezielter auf den Punkt bringen“, sagt Heidrun Vössing aus Bielefeld. Sie ist sowohl DVNLP-Lehrtrainerin als auch wingwave-Trainerin.

So nutzen wir den wingwave-Spiegel nicht nur für die externe Kommunikation, sondern auch für eine versöhnliche und erfolgreiche interne Kommunikationsmöglichkeit mit den Persönlichkeiten. Vor allem die Formate 6-Step-Reframing und Verhandlungsmodell profitieren vom wingwave-Spiegel, denn die Durchführung dieser äußerst wirksamen Prozesse kommt trotz guter Vorbereitung immer wieder wegen der mangelnden Versöhnungsphysiologie des Klienten zum Stagnieren. Die mangelnde Versöhnungsphysiologie mit den inneren Anteilen der Person resultiert natürlich auch aus emotionalen Blockaden, die der Coachee oder Klient mit der eigenen Person aufgebaut hat. Die meisten Blockaden mit eigenen Persönlichkeitsteilen werden in unserer Sprache mit Kampfmetaphern ausgedrückt:

#### „Kampfmetaphern“



Abb.: Schweinehund und „Kampfmetaphern“

Diese Sätze weisen eindeutig auf stressende Emotionen im Umgang mit den inneren Anteilen hin: Wut, Hilflosigkeit, Angst, sogar Ekel vor den eigenen Persönlichkeitsteilen

blockieren nicht selten einen kreativen Veränderungsprozess. Nun gibt es aus der Psychotrauma-Forschung einen sehr interessanten Befund: Man konnte zeigen, dass das Sprachzentrum in unserem Gehirn seine Aktivitäten einstellt, wenn wir starken Stress empfinden. Hierzu passen Redewendungen wie: „Es verschlug mir die Sprache“ oder „Mir fehlen die Worte“. Die Vorgehensweise beim 6-Step-Reframing oder beim Verhandlungsmodell wird beim „klassischen“ Format überwiegend durch Sprache moderiert: „Frag den Teil einmal ...“ oder „Schlag ihm doch vor ...“ usw. Es wird also ein Modus genutzt, der im Stress neurobiologisch betrachtet nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung steht.

Zunächst entwickeln wir beim wingwave-Spiegel die fantasievolle Verkörperung der Persönlichkeitsteile. Wir arbeiten nicht mit realen Bildern wie etwa „Der Teil sieht wie meine Oma aus“ oder „Er sieht aus wie ich und trägt einen Anzug.“ Nur die konstruierte Fantasieleistung stellt sicher, dass der Coachee möglichst früh mit kreativen Potenzialen in den Prozess einsteigt. Der O-Ringtest hilft mit Aussagen wie „Der Teil sieht weiblich/männlich/eher wie ein Fabelwesen aus“ dabei, die Verkörperung möglichst plastisch und anschaulich zu entwickeln. Bevor wir in die sprachliche Intervention gehen, stabilisieren wir mit dem wingwave-Spiegel die emotionale Response des Coachees auf das Erscheinen seines Persönlichkeitsteils. Genau wie beim externalen wingwave-Spiegel testen wir die assoziierte und die dissoziierte Spiegel-Reaktion auf den Persönlichkeitsteil.

Beispielsätze für die Feintestung im Kontakt mit dem Persönlichkeitsteil:

- „Ich fühle mich ok.“ / „Der Teil fühlt sich ok.“
- „Ich spüre Wut/Angst etc.“ / „Dieser Teil spürt Wut/Angst etc.“
- „Dieser Teil ist wütend auf mich.“ / „Er ist wütend auf einen anderen Persönlichkeitsteil.“

Aus dieser Feintestung resultieren dann wieder die gezielten wingwave-Interventionen zum Abbau der jeweiligen emotionalen Blockaden. Die fortlaufende Feintestung erlaubt es, die gesamte Psychodynamik des inneren Veränderungsprozesses einschließlich der neuen Wege, des Findens der guten Absicht und der Versöhnung von Einwandteilen ökologisch zu moderieren. Bei diesem Prozess verändern die Teile in der Regel ihre Erscheinungsform und ihr Verhalten im System ganz von allein: „Jetzt lacht dieser Teil und geht auf die anderen zu“, berichtet bei-

spielsweise ein Coachee, ohne dass der Coach diesbezüglich irgendeinen Vorschlag gemacht hätte. Ist die emotionale Stabilität sowohl des Coachees als auch der mitarbeitenden Persönlichkeitsteile erreicht, kann jetzt erfolgreich

mit sprachlichen Interventionen weitergearbeitet werden, um die Zusammenarbeit der Persönlichkeitsteile zu einem inneren Team weiterzuentwickeln. Das Ergebnis ist ein würdiger und förderlicher intrapersoneller Dialog und somit eine selbst-induzierte emotionale Stärkung: „Anerkennung aktiviert nachweisbar unsere neurobiologischen Belohnungssysteme“, erläuterte Joachim Bauer Ergebnisse aus der Gehirnforschung zum Thema Motivation.

### **Was ist der Unterschied zwischen EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und wingwave?**

EMDR gilt als klinisches Verfahren in der Psychotherapie und darf nur von approbierten Ärzten und Psychotherapeuten erlernt und eingesetzt werden. Auch beim EMDR stellen die „wachen REM-Phasen“ die Kern-Intervention der Methode dar. Hier nennt der Patient anhand seiner persönlichen subjektiven Einschätzung seine blockierenden Emotionen und gibt ihnen einen Wert auf einer visuellen Analogskala. Der Wert 0 bedeutet „neutrales Befinden“ und der Wert 10 steht für „stärkstes subjektives Unbehagen“.

Hier setzen die Unterschiede in den Methoden ein. Beim wingwave wird sowohl die blockierende Emotion als auch deren Fokus im „Body-Scan“ durch den O-Ringtest validiert. Dabei stellt sich oft heraus, dass der Test andere Hinweise auf die Stress-Blockade gibt als die kognitive Einschätzung des Coachees. So nennen Coachees oft Angst als einschränkendes Erlebnis bei Lampenfieber, der O-Ringtest zeigt dann aber, dass ihr Problem vielmehr ein Schamgefühl ist. Angst und Scham verursachen ganz unterschiedliche Physiologien: Angst mobilisiert Kräfte für die Flucht und verursacht daher u.a. einen hohen Muskeltonus. Bei Scham lässt der Muskeltonus nach, der Klient möchte „sich am liebsten verkriechen“ oder „im Erdboden versinken“. Angst bedeutet einen Konflikt mit einem fremden Wesen, Scham hingegen ist eine heftige Reaktion in der Gruppe von vertrauten Menschen.

Je genauer der Test diese Besonderheiten anzeigt, desto präziser kann das richtige Problem „bewunken“ werden. Diese Genauigkeit ist mit dem diagnostischen Instrumentarium des EMDR oft nicht sichergestellt. Das führt immer wieder dazu, dass sich Therapeut und Patient im Prozess „verirren“ und die Methode daher als relativ heikel gilt. wingwave-Coaches hingegen fühlen sich laut unseren Befragungen in der Anwendung der Methode und bei der Reaktion ihrer Coachees sicher und können mit Hilfe des Muskeltests auch Voraussetzungen testen wie: „Wir dürfen heute an diesem Thema arbeiten.“ / „Wir sollten lieber später an dem Thema arbeiten“ usw.

Weiterhin nutzen die „EMDR-ler“ nicht den „Eye Move-

ment Integrator“, wobei der Coach die Erlebnisse über alle Ebenen der Augenbewegungen und damit auf allen Sinneskanälen aktiviert. Auch die Ressourcen-Aktivierung wird nicht so explizit wie beim wingwave genutzt: Hier arbeitet der Coach beispielsweise mit einer bipolaren Analogskala, auf der die Coachees auch das Ausmaß ihrer Ressource-Erlebnisse abbilden können.



*Wichtig:* wingwave-Coaches setzen die Methode für die Leistungs- und Kreativitätssteigerung ihrer Klienten in Kombination mit anderen Coaching-Tools und nicht im Sinne einer Therapie oder als Ersatz für eine Therapie ein.

### **Wer kann wingwave lernen?**

Zurzeit gibt es 424 wingwave-Coaches im deutschsprachigen Raum, Italien, Spanien, Norwegen und in den USA. wingwave stellt keine für sich stehende Ausbildung dar, sondern versteht sich als Ergänzungs-Modul zu einer bereits abgeschlossenen NLP-Ausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung in Kommunikationspsychologie, Lerntherapie etc. Die Ausbildungsteilnehmer sind bereits professionelle Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker, Pädagogen und Ärzte. Diese professionelle Sicherheit im Umgang mit einer bestimmten Klientel ist die Voraussetzung für das Erlernen der wingwave-Methode. So bleibt ein Sport-Coach mit wingwave Sport-Coach und wird dadurch kein Experte für Führungsthemen – ebenso wird ein Business-Coach durch wingwave nicht zum Sport-Profi. Die wingwave-Lehrtrainer sind alle auch NLP-Lehrtrainer. Die beste Voraussetzung für das wingwave-Training ist unserer Meinung nach eine NLP-Ausbildung. Die wingwave-Trainer überlegen, zukünftig mindestens den Practitioner als Ausbildungsvoraussetzung zu fordern und sind diesbezüglich in Kontakt mit geeigneten NLP-Partner-Instituten.

### **Wer nutzt wingwave?**

Menschen in anspruchsvollen Leistungssituationen benötigen für den optimalen Einsatz ihrer zur Verfügung stehenden kognitiven und professionellen Fähigkeiten eine starke emotionale Balance, um diese Ressourcen auch „punktgenau“ zur Verfügung zu haben. wingwave wird daher von Führungskräften, Profi-Sportlern, Schauspielern und von vielen Menschen als Prüfungs- oder Präsentations-Coaching genutzt. Auch in konservativen Unternehmen wie bei Banken, Versicherungen oder in der Automobilbranche erzielt die Methode eine gute Resonanz, da dieses Coaching als punktgenau und pragmatisch und interessanterweise eher als angenehm „unpsychologisch“ empfunden wird. Auch Zahnärzte und Lerntherapeuten nutzen die Methode gezielt für die Belange ihrer Klientel.

## wingwave und Forschung

Forschungsaktivitäten zum Thema wingwave befinden sich noch in der Anfangsphase. wingwave nutzt drei Methodenbestandteile, über die als Mono-Disziplinen bereits signifikante wissenschaftliche Effektivitätsnachweise existieren: NLP, den Myostatiktest und EMDR.

An der Universität Hamburg führte Nadia Fritsche im Rahmen ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie letztes Jahr die erste Forschungsarbeit zur Methodenkombination wingwave beim Einsatz gegen Prüfungsängste durch. Teilnehmer der Studie waren 13 Studenten und Schauspieler. Sie wurden zunächst „ungecoacht“ vor und nach einer Prüfung bzw. einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden wingwave-Coaching. Der anschließende Test konnte als vorläufige Trendmeldung zeigen, dass sich die Werte in der zweiten Prüfung in die gewünschte Richtung verbessert hatten und dass die Verbesserungen auch anhielten.

In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover wurde diesen Herbst unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Marie-Luise Dierks eine weitere Studie zum Thema wingwave im Einsatz bei Redeangst und Lampenfieber durchgeführt. Auch hier ist ein positives Ergebnis der Studie abzusehen. Eine Veröffentlichung der beiden Forschungsprojekte erfolgt nächstes Jahr.

Das Besser-Siegmund-Institut selbst führte vor drei Jahren Auswertungen von 871 Klientenergebnissen nach den standardisierten Dokumentations-Unterlagen von 23 Coaches durch. Demnach erreichen 70% der Coachees nach durchschnittlich 4 Stunden wingwave-Coaching ihre anfangs definierten Ziele, diese Wirkung hielt bei über 70% länger als ein halbes Jahr an.

## Was bedeutet der Name wingwave?

Der Flügelschlag eines Schmetterlings – so heißt es sinngemäß – kann auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern. Genauso bewirkt wingwave mit einer so „kleinen“ Intervention wie durch Winken erzeugten Augenbewegungen – und durch andere bilaterale Hemisphären-Stimulationen – erstaunlich rasche und positive Bewegungen in der inneren Welt des Coaching-Kunden hin zu seinen Zielen. Der Wortbestandteil „wing“ erinnert nicht nur an den Schmetterling, sondern auch an den gut koordinierten Einsatz beider Gehirnhälften im Leistungskontext. Das „wave“ stellt eine Assoziation zum Begriff „brainwave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt. Und genau diese brainwaves werden durch wingwave gezielt hervorgerufen.

Alles über die Methode, Coaches in örtlicher Nähe und die Ausbildung unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

### Literatur:

- Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit. Hoffmann und Campe, Hamburg 2006
- Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, Hamburg 2005
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry (Hrsg.): Erfolge bewegen – Coach Limbic. Junfermann Verlag, Paderborn 2003
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry: EMDR im Coaching – Wingwave: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann Verlag, Paderborn 2001
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry: Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode. Junfermann Verlag, Paderborn 2004
- Besser-Siegmund, Cora/Siegmund, Harry: Coach Yourself – Persönlichkeitskultur für Führungskräfte. Junfermann Verlag, Paderborn 2003
- Ekman, Paul: Gefühle lesen – Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Spektrum Akademischer Verlag, München 2004



Die Diplom-Psychologen **Cora Besser-Siegmund** und **Harry Siegmund** sind approbierte Psychotherapeuten, Coaches, NLP-Lehrtrainer (DVNLP, ECA) und Begründer der Methode wingwave-Coaching. Sie leiten in Hamburg gemeinsam das Besser-Siegmund-Institut.





# Coaching auf der Identitätsebene

von Robert Dilts und Deborah Bacon

Die Menschheit befindet sich in einer schwierigen Zeit. Probleme wie Terrorismus und globale Erwärmung zeigen uns, dass wir uns mehr und mehr von uns selbst, den anderen und der Welt um uns herum entfremden. Wir haben bereits einen derart kritischen Zustand kollektiver Entfremdung erreicht, dass immer mehr Menschen aufgerüttelt sind und an Umkehr und Wandel denken. Immer mehr Menschen fragen sich, was wirklich in ihrem Leben zählt, und bewerten ihre Lebensziele neu. Dieses Aufrütteln hat zu einem wachsenden Bedarf an Coaching auf der Identitätsebene geführt.

Bei jedem Coachingprozess geht es darum, vom jetzigen Zustand in den gewünschten Zustand zu gelangen. Beim Coaching auf der Identitätsebene bedeutet der gewünschte Zustand, vollständig verbunden mit unserem Selbst und in sich zentriert zu sein und aus der Präsenz und Fülle des eigenen Selbst heraus zu leben. Wir haben erfolgreiche und kreative Menschen modelliert und fanden die Schlüsselqualitäten, die den Unterschied ausmachen. Wie die Tänzerin Martha Graham, Begründerin des Modern Dance, sagte: „Jeder Mensch verwandelt seine Vitalität, Lebenskraft und Energie in Aktion und Wirkung, und weil jeder Mensch einzigartig ist, ist dieser Ausdruck ebenso einzigartig. Wenn wir ihn blockieren, wird er niemals existieren und damit verloren sein. Er wird niemals in die Welt gelangen. Es ist weder an uns zu befinden, wie gut dieser Ausdruck ist, noch wie er im Vergleich zu anderen ist. Es ist unsere Sache, den Kanal offen zu halten.“

Aus diesem Blickwinkel bedeuten Weiterentwicklung, Transformation und Zufriedenheit im Leben „den Kanal offen zu halten“.

## Weit unter dem eigenen Potenzial

Auf der Identitätsebene ist unser wesentliches Ziel die beständige Frage: „Wer bin ich?“ Wir beantworten diese Frage damit, wie wir in jedem Augenblick auf das Leben reagieren. Wenn wir zentriert, präsent in unseren Körpern und mit uns selbst und der Welt um uns herum verbunden sind, kommen wir ganz natürlich in Kontakt mit unserem Lebensziel und dem Sinn unseres Lebens.

Ein Paradoxon unseres Lebens, das unserer natürlichen Weiterentwicklung und Zufriedenheit entgegenwirkt, ist, dass wir uns selbst entfremden, um uns zu schützen. Das ist der Grund, warum wir den Kontakt zu unseren eigentlichen Bedürfnissen verlieren und Zuflucht suchen in Aktivitäten und Verhaltensweisen, die uns von unserem eigenen Selbst fernhalten. Wir werden reaktiv oder ziehen uns zurück und fangen an, „unsere Kanäle abzuschalten“. Wir vermeiden, was uns Angst macht, statt uns dem zuzuwenden, was wir tun und sein wollen in unserem Leben. Damit entwickeln wir eine Dynamik, die uns weit unter unserem Potenzial leben lässt. Diese oft unbewusste Dynamik umfasst:

1. Festhalten an einem Idealbild unseres Selbst (von dem wir meinen, wir müssten ihm entsprechen, um geliebt und anerkannt zu werden)
2. Identifikation mit Gedanken, Überzeugungen und Geschichten, die uns beschränken, unsere eigentliche Identität auszudrücken
3. Mangelndes Verständnis, wie wir mit unangenehmen Gefühlen umgehen sollen, die ganz natürlich zu unserem Leben gehören, wie Frustration, Angst, Wut, Selbstzweifel usw.

## Ressourcen für den Umgang mit Angst

Wenn wir jemanden auf der Identitätsebene coachen, dann ist es das wichtigste Ziel, diese Person darin zu unterstützen, dass sie erkennt, wann ihre „Kanäle offen“ sind, wann sie „geschlossen“ sind und was sie tun kann, um sie wieder zu öffnen. Wir müssen lernen zu erkennen, auf welche Weise wir uns von uns selbst entfremden, und entdecken, wie wir zu uns selbst zurückfinden. Ein Hauptziel von Coaching auf der Identitätsebene ist, Menschen zu zeigen, wie sie ihr Gefühl dafür erweitern und vertiefen können, wer sie eigentlich sind. Dadurch werden sie befähigt, sich mit verstärkter Präsenz, Authentizität und im vollen Besitz ihrer Ressourcen den Chancen und Herausforderungen des Lebens zu stellen – selbst in Zeiten von Problemen und Krisen. Aus Coachingsicht betrachten wir unser Leben als „Heldenreise“ und finden den Aufruf zum Handeln in den Ereignissen und Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Es ist tatsächlich oft so, dass wir durch die Krisen unseres Lebens zu größerer Tiefe gelangen und dann fähig sind, unser Lebensziel zu finden.

Auf einer tiefen Ebene teilen alle Menschen dieselben grundlegenden Ängste vor Leid oder Schmerz, vor Verlassenwerden oder Ersticken oder davor, gar nicht zu existieren. Die Art und Weise, wie sich diese Ängste ausdrücken, variiert von Kultur zu Kultur und verlagert ihren Schwerpunkt je nach unseren Lebensumständen. Wir reagieren im Allgemeinen auf diese Ängste mit Überlebensstrategien. Damit vermeiden wir, verletzt zu werden, aber dadurch trennen wir gleichsam unser reiches Innenleben und den fruchtbaren Boden unseres Selbst ab.



Der Coachingprozess auf der Identitätsebene unterstützt uns dabei, diese fundamentalen Ängste, die man „Dämonen-“ oder „Schatten-gefühle“ nennen könnte, zu identifizieren, ebenso wie diejenigen Teile unseres Selbst, die wir verdrängt haben und denen wir uns nicht stellen möchten. Weiterhin hilft er uns, die notwendigen Ressourcen zu finden, um mit diesen Ängsten umzugehen, um den „Kanal“ wieder zu öffnen und um damit aus tiefer Verbundenheit, Glauben und Vertrauen zu leben.

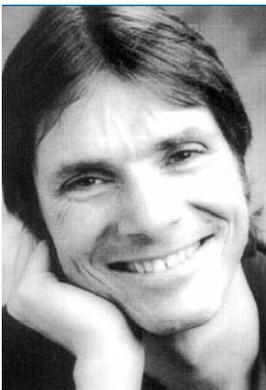
## Natürliche Veränderungen begleiten

Herausforderungen an unsere Identität entstehen oft während Umbruchzeiten. Oft heißt es, die Dinge ändern sich dauernd, aber es geht nicht voran. Wir können sicher Umbrüche und Übergänge in unserem Leben weder vorhersehen noch

wirklich kontrollieren. Aber wir können lernen, diese ganz natürlichen Veränderungen zu begleiten und bewusster an ihnen teilzuhaben, statt unbewusst vom Fluss der Veränderung mitgerissen zu werden.

Wenn wir in uns selbst ruhen, leben wir in einer starken Verbindung zu uns selbst und anderen. Diese Verbundenheit wiederzufinden und zu unterstützen ist das wesentliche Element, um unsere Welt zu heilen. In diesem Sinne ist Coaching auf der Identitätsebene ein Beitrag dazu, unsere gemeinsame Wirklichkeit zu transformieren.

Mehr zum Thema *Coaching at an Identity Level/Coaching auf der Identitätsebene* erfahren Sie unter [www.twinn.de](http://www.twinn.de)



**Robert Dilts** ist Entwickler, Autor, Trainer und Berater auf dem Gebiet des Neurolinguistischen Programmierens seit 1975. Seine persönlichen Beiträge zum NLP umfassen bahnbrechende Arbeiten zu NLP-Techniken für Strategien und Glaubenssysteme und die Entwicklung dessen, was unter „Systemisches NLP“ bekannt wurde. In den letzten Jahren bezeichnete man Robert Dilts als einen der wesentlichen Entwickler des NLP der „dritten Generation“ (3G-NLP). Damit bezeichnet man die generativen und systemischen NLP-Anwendungen auf den höheren Ebenen von Lernen, Interaktion und Persönlichkeitsweiterentwicklung.

**Deborah Bacon** ist Trainerin in Psychosynthese (Angewandte Transpersonale Psychologie), Entspannungstherapie, Holotropic Breathwork™ (experimentelle Selbsterfahrungsmethode von Christina und Stanislav Grof), 5 Rhythms™ und Trainerin für die transformationale und spirituelle Arbeit von Richard Moss.

# Health Certification Training

## TEACHING THE MASTER

*A new level of learning*

A third year of NLP for Master Practitioners on the level of Identity and Spirituality. Introducing powerful ways to move beyond symptoms and illness using NLP elements. Request your brochure through [www.coachingplaza.com/hct](http://www.coachingplaza.com/hct) or call us.

### Dates:

April 14 - 18, 2007	Tim Hallbom
November 11 - 15, 2007	Suzi Smith
January 16 - 20, 2008	Suzi Smith / Lutz Wesel
May 31 - June 4, 2008	Robert Dilts / Suzi Smith

### Training times:

Daily 10am - 5:30pm

### Location:

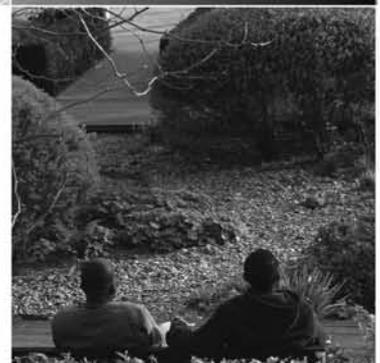
De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC Groesbeek,  
The Netherlands

### Cost:

Euro 3,960.--. including lunch, coffee and tea.  
Payment in 4 instalments.



Coaching Plaza b.v. • P.O. Box 323 • 2900 AH Capelle aan den IJssel • The Netherlands  
T +31(0)10 2270667 • E [info@coachingplaza.com](mailto:info@coachingplaza.com) • I [www.coachingplaza.com](http://www.coachingplaza.com)





# Dankbarkeit

von Marshall B. Rosenberg

*„Dankbarkeit öffnet die Fülle des Lebens.  
Sie lässt das, was wir haben, genug sein und mehr.  
Sie macht Verweigerung zu Akzeptanz, Chaos zu Ordnung,  
Verwirrung zu Klarheit. Sie kann ein Mahl in ein Festgelage verwandeln,  
ein Haus in ein Zuhause, einen Fremden in einen Freund.  
Dankbarkeit gibt unserer Vergangenheit einen Sinn,  
bringt Frieden für den heutigen Tag und erschafft eine Vision für Morgen.“*

– Melody Beattie

**D**ankbarkeit ist ein weiterer lebendiger Teil des sozialen Wandels, aber sie ist auch eine wichtige Hilfe beim Erhalt einer Art spirituellen Bewusstseins, das die Gewaltfreie Kommunikation zu unterstützen versucht. Wenn wir Dankbarkeit auf eine bestimmte Weise ausdrücken und annehmen können, verleiht sie uns eine enorme Kraft zur Aufrechterhaltung unserer Bemühungen um sozialen Wandel. Genauso stützt sie uns durch die Schönheit dessen, was sein kann, statt dass wir versuchen, böse Kräfte zu besiegen.

Den ersten nachhaltigen Eindruck von der Bedeutung von Dankbarkeit bekam ich, als ich mit einer sehr engagierten Gruppe von Feministinnen in Iowa arbeitete. Ich bewunderte ihre Arbeit und fühlte mich geehrt, dass sie sich von mir zeigen lassen wollten, wie Gewaltfreie Kommunikation ihnen bei ihren Bemühungen um gesellschaftliche Veränderung helfen könnte.

Aber eine Sache machte mich in den drei Tagen mit ihnen etwas verrückt: Jeden Tag unterbrachen sie mehrere Male ihr Tun, um ihre Dankbarkeit auszudrücken und die Dinge zu feiern, die sie feiern wollten. Zu dieser Zeit war ich so sehr mit dem beschäftigt, was in der Welt alles getan werden musste, dass mich die Unterbrechung eines Meetings, nur um zu feiern, sehr frustrierte. Es gab so viel Rassismus und Sexismus, so viel, das verändert werden musste, und ich war von all dem derart absorbiert, dass ich nicht viel Platz zum Feiern hatte.

Am dritten Tag nach Beendigung unserer Arbeit aß ich mit der Leiterin der Gruppe zu Abend, und sie fragte mich: „Wie war es für dich, mit unserer Organisation zu arbeiten?“

Ich antwortete: „Ich bewundere sehr, was ihr hier auf die Beine stellt. Eine Sache war für mich trotzdem etwas merkwürdig, nämlich wie oft ihr eine Pause macht, um zu feiern und euch zu bedanken. Ich bin das nicht gewohnt.“



„Ich bin froh, dass du das erwähnst, Marshall“, sagte sie. „Darüber wollte ich mit dir sprechen. Sorgst du dich nicht, dass Menschen, die sich um gesellschaftliche Veränderungen bemühen, sich so sehr damit befassen, wie schrecklich alles ist, dass sie dann auch aus dieser Energie heraus handeln? Ist es nicht besser, sich immer wieder an die schönen Seiten des Lebens zu erinnern? Deswegen gehört Dankbarkeit zu unseren Bemühungen um sozialen Wandel. Auch wenn wir wissen, dass es noch so viel zu tun gibt, möchten wir Pausen machen und dankbar sein für das, was andere machen, wenn es erfolgreich unterstützt, worauf wir hinarbeiten.“

Ich begann darüber nachzudenken, wie sehr mein Bewusstsein davon geprägt war, wie schlimm die Dinge waren und wie viel getan werden musste. Das hatte einen ziemlich ängstlichen Typen in mir erschaffen. Und von da an bis zum heutigen Tag – also über einen Zeitraum von mehr als dreißig Jahren – habe ich intensiv daran gearbeitet, das Ausdrücken von Dankbarkeit in unser Training der Gewaltfreien Kommunikation einzubauen. Wir wissen, dass es unser Leben im Einklang mit unseren spirituellen Werten erhält. Je mehr wir Dankbarkeit auf eine bestimmte Weise ausdrücken und annehmen, umso mehr erinnert sie uns an die Spiritualität, die die Gewaltfreie Kommunikation unterstützen möchte.

Wie ich bereits sagte – unsere Spiritualität bedeutet, den Menschen in jedem Moment bewusst zu machen, dass unser Sinn des Lebens durch mitfühlendes Geben, mitfühlendes Dienen entsteht. Es gibt nichts Schöneres, als unsere Kraft im Dienste des Lebens auszuüben. Es ist eine Manifestation der göttlichen Energie in uns, und es ist unsere größte Freude: unser Bemühen in den Dienst des Lebens zu stellen.

## Lob und Komplimente als schädliche Urteile

*„Wenn zwei Menschen eine authentische und humane Beziehung haben, ist Gott die Elektrizität, die zwischen ihnen strömt.“ – Martin Buber*

Wir zeigen Menschen, wie sie mit Gewaltfreier Kommunikation auf eine Art Dankbarkeit ausdrücken und annehmen können, die dabei hilft, das Leben in Harmonie mit dieser Spiritualität zu erhalten. Das bedeutet jedoch, sich dessen bewusst zu sein, dass wir Ausdrucksformen von Dankbarkeit gelernt haben, die dieser Form von Spiritualität direkt entgegenwirken. In der Gewaltfreien Kommunikation empfehlen wir, keine Komplimente oder Lob auszusprechen. Anderen zu sagen, sie hätten gute Arbeit geleistet, sie seien nett oder kompetent ... entspricht aus meiner Sicht nach wie vor der Anwendung von moralischen Urteilen. Die Welt, die so erschaffen wird, ist immer noch anders als die, von der Rumi spricht, wenn er sagt, es gebe einen Ort jenseits von Richtig und Falsch. Bei urteilenden Worten für Lob und Komplimente handelt es sich um die gleiche Sprachform, als würden wir anderen sagen, sie seien gemein, dumm oder selbstsüchtig.

Wir behaupten, dass positive Urteile andere gleichermaßen entmenschlichen wie negative. Wir behaupten auch, dass positives Feedback als Belohnung destruktiv ist. Entmenschlichen Sie andere nicht, indem Sie ihnen Komplimente machen oder sie loben. Wenn ich das zu Managern in der Industrie oder zu Lehrern sage, sind sie oft geschockt. Oft hatten sie an Trainingsprogrammen teilgenommen, wo ihnen beigebracht wurde, ihre Angestellten oder Schüler zwecks Leistungssteigerung zu loben. Ich weise sie dann darauf hin, dass Forschungsergebnisse belegen, dass die meisten Kinder wirklich mehr arbeiten, wenn sie gelobt werden. Die meisten Angestellten arbeiten mehr, wenn sie gelobt werden ... aber nur für kurze Zeit. Es dauert so lange, bis sie die Manipulation ahnen, bis sie spüren, dass es nicht das Wahre ist, dass es keine Dank-

barkeit ist, die von Herzen kommt. Es ist nur eine weitere Manipulation, ein weiterer Versuch, sie zu etwas zu bringen. Und wenn Menschen die Manipulation spüren, bleibt die Produktivität nicht länger hoch.

Wenn Sie mehr über die Gewalt von Belohnungen lesen möchten, um zu sehen, dass es die gleich Art von Gewalt ist wie Bestrafungen und ebenso gefährlich, dann lesen Sie Alfie Kohns Buch *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise and Other Bribes*. Sowohl Bestrafung als auch Lob sind Mittel zur Kontrolle über Menschen. In der Gewaltfreien Kommunikation wollen wir die Macht vergrößern, aber Macht mit den Menschen, nicht über sie.

### Dankbarkeit in Gewaltfreier Kommunikation ausdrücken

*„Wir müssen in unserem täglichen Leben erkennen, dass es nicht das Glück ist, das uns dankbar macht, sondern die Dankbarkeit, die uns glücklich macht.“* – Albert Clarke

Wir drücken wir in der Gewaltfreien Kommunikation Dankbarkeit aus? Zunächst ist die Absicht das Allerwichtigste: nichts anderes als das Leben zu feiern. Wir versuchen nicht, den anderen zu belohnen. Wir wollen, dass der andere weiß, wie er durch sein Tun unser Leben bereichert hat. Das ist unsere einzige Absicht. Um klarzumachen, wie unser Leben bereichert wurde, müssen wir den Menschen drei Dinge sagen – und Lob und Komplimente tragen nicht zur Verdeutlichung dieser drei Dinge bei:

- Als erstes klären wir, was die andere Person getan hat, das wir feiern wollen – welche ihrer Handlungen unser Leben bereichert hat.
- Zweitens wollen wir ihr sagen, wie es uns damit geht, welche Gefühle durch ihr Tun in uns lebendig sind.
- Drittens wollen wir ihr sagen, welche unserer Bedürfnisse durch ihr Handeln erfüllt wurden.



Ich hatte diese Dinge gegenüber einer Gruppe von Lehrern, mit denen ich zu tun hatte, nicht klar gemacht. Die Zeit wurde zu knapp, gerade als ich darüber sprach, wie man in der Gewaltfreien Kommunikation Dankbarkeit ausdrückt. Nach dem Meeting rannte eine der Lehrerinnen auf mich zu und sprach mir ihren Dank aus. Ihre Augen leuchteten, und sie sagte: „Sie sind brilliant.“ „Das nützt mir nichts“, sagte ich.

„Wie?“, fragte sie.  
Ich sagte: „Es nützt nichts, mir zu sagen, was ich bin. Mir sind in meinem Leben viele Bezeichnungen gegeben worden. Manche waren positiv und manche alles andere als positiv, und ich wüsste nicht, dass ich jemals etwas Wertvolles dadurch gelernt hätte, dass jemand mir sagt, was ich bin. Ich glaube, niemand tut das. Ich denke, es liegt null Informationswert darin, wenn jemand einem sagt, was er ist. Aber am Ausdruck Ihrer Augen kann ich sehen, dass Sie Dankbarkeit ausdrücken wollen.“

Etwas bestürzt antwortete sie: „Ja.“ „Und ich möchte sie annehmen. Aber indem Sie mir sagen, was ich bin, bekomme ich sie nicht.“

„Na gut“, meinte sie. „Was soll ich denn sagen?“

„Erinnern Sie sich an meine Worte aus dem Workshop heute?“, fragte ich. „Ich möchte drei Dinge hören. Erstens, was habe ich getan, um Ihr Leben zu verschönern?“

Sie dachte einen Moment nach und sagte dann: „Sie sind so intelligent.“ „Nein“, antwortete ich. „Das ist immer noch eine Diagnose über mich. Es sagt mir wirklich nicht, was ich getan habe. Ich hätte mehr von Ihrem Feedback, wenn ich konkret wüsste, was ich gemacht habe, das tatsächlich auf eine Art Ihr Leben bereichert hat.“

„Oh“, sagte sie. „Ich hab’s. Ich glaube, ich verstehe.“ Dann schlug sie ihr Notizbuch auf und deutete auf zwei Dinge, die sie aufgeschrieben und mit zwei großen Sternen versehen hatte. „Sie haben diese beiden Dinge gesagt.“

Ich schaute in ihr Notizbuch. „Ja, das hilft – einfach zu wissen, dass ich auf eine Weise Ihr Leben bereichert habe. Zweitens“, fuhr ich fort, „würde es mir helfen, wenn ich wüsste, wie Sie sich gerade fühlen.“

„Oh Marshall, ich fühle mich so befreit und hoffnungsvoll.“

„Okay. Und jetzt drittens, welches Bedürfnis wurde durch diese zwei Dinge erfüllt?“

„Marshall, ich konnte bisher keine Verbindung zu meinem 18-jährigen Sohn aufbauen. Wir kämpfen nur. Ich brauchte konkrete Anleitung für die Verbindung mit ihm. Diese zwei Dinge, die Sie gesagt haben, erfüllten mein Bedürfnis nach konkreter Anleitung.“ „Danke, dass Sie geblieben sind, so dass ich mit Ihrer Hilfe sehen konnte, womit ich Sie unterstützt habe“, sagte ich. „Es macht mich so

viel zufriedener, wenn ich konkret weiß, was ich getan habe.“

Ich bin sicher, Sie erkennen den Unterschied, den es bedeutet, jene drei Dinge zu hören, statt von einem anderen zu hören, was ich bin. So drücken wir in der Gewaltfreien Kommunikation Dankbarkeit aus.

### Wie man Dankbarkeit annimmt

„Lasst uns dankbar sein gegenüber Menschen, die uns glücklich machen. Sie sind die liebevollen Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen.“  
– Marcel Proust

Nun möchte ich gern darauf hinweisen, wie wir in der Gewaltfreien Kommunikation Dankbarkeit annehmen. In jedem Land können wir sehen, wie schwer es den Menschen fällt, Dankbarkeit anzunehmen, weil ihnen früher beigebracht wurde, dass man bescheiden sein solle und nicht glauben soll, man bedeute etwas. Es ist sehr schwer, Dankbarkeit anzunehmen.

Zum Beispiel für Menschen, die englisch sprechen. Sie geraten oft in Panik, wenn man ihnen Dank ausspricht, und dann sagen sie: „Oh, das ist doch nichts. Das ist gar nichts. Das ist nichts.“ Franzosen sagen es, Spanier sagen es, Schweden sagen es. Es macht es schwer, Dankbarkeit überhaupt anzunehmen, wenn man sich sorgt, ob man sie verdient hat oder nicht.

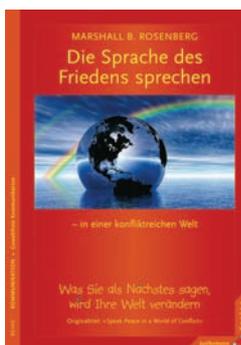
Manchmal fragen sie auch: „Was ist verkehrt daran, wenn man bescheiden ist?“

Dann antworte ich: „Es kommt darauf an, was Sie unter Bescheidenheit verstehen. Es gibt verschiedene Arten von Bescheidenheit. Eine davon halte ich für bedauernd, weil sie uns die Möglichkeit nimmt, unsere Kraft und unsere Schönheit zu sehen.“

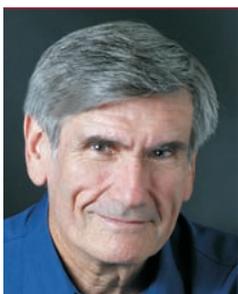
Mir gefällt, was die ehemalige israelische Premierministerin Golda Meir einmal zu einem ihrer Minister über diese falsche Bescheidenheit sagte: „Seien Sie nicht so bescheiden, so großartig sind Sie nun auch wieder nicht.“ Und ich glaube, der wichtigste Grund, weshalb Menschen es so schwer finden, Dankbarkeit anzunehmen, wird in dem Buch *Ein Kurs in Wundern* deutlich ausgesprochen – es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten ängstigt.

Wieder wuchsen wir all diese Jahre in der Welt der moralischen Urteile, der ausgleichenden Gerechtigkeit, der Bestrafung, der Belohnung und des „Verdienens“ auf. Wir haben die Sprache der Urteile verinnerlicht, und es fällt uns schwer, mit unserer eigenen Schönheit im Rahmen dieses Systems verbunden zu bleiben.

Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns, wie wir den Mut finden, der Macht und der Schönheit zu begegnen, die in jedem von uns wohnt.



**Auszug aus: Marshall B. Rosenberg: Die Sprache des Friedens sprechen – in einer konfliktreichen Welt. Junfermann, Paderborn 2006**



**Dr. Marshall B. Rosenberg** ist international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des Center for Nonviolent Communication (CNVC) in den USA. Die von ihm entwickelte Methode der Gewaltfreien Kommunikation hat sich als machtvolleres Werkzeug herausgestellt, um Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen.

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 3-87387-614-0

### SEMINARE & ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNGEN (DVNLP)

**Systemische NLP Coaching – Ausbildung**  
(Master Zertifikat)  
Start: 17. – 18. März 2007

**wingwave – Coaching: das Training**  
Die Innovation im Coaching von Emotionen  
28. – 31. Oktober 2006  
07. – 10. Juni 2007

**Systemische NLP Coaching – Ausbildung**  
(Practitioner Zertifikat, für Einsteiger)  
Start: 05. – 06. Mai 2007

**Humor und Provokation im Coaching**  
25. – 26. August 2007

### WINGWAVE – VERTIEFUNGSEMINARE FÜR WINGWAVE-COACHES

**Die Kraft innerer Bilder – imaginative Themenaufstellungen**  
04. – 05. August 2007

**Imaginative Familienaufstellungen**  
27. – 28. Oktober 2007

### 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

# Wir sind Schöpfer und Erschaffene

von Wolf Schneider



In der Wissenschaft machen seit einiger Zeit die Spiegel-Neuronen Furore. Immer mehr wissenschaftliche Bücher erscheinen auch über das Ich und das Selbst, das trügerische Gedächtnis und die Illusionen der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Bis hin zu der Behauptung, dass wir in unserer Identität nicht Gestaltete, sondern selbst Gestalter sind, wie es etwa das Buch „Ich – wie wir uns selbst erfinden“ von den Focus-Wissenschaftsjournalisten Werner Siefer und Christian Weber postuliert.

Keine Frage: Die Beschäftigung mit Identität ist in „Wer bin ich?“, diese alte Frage der Philosophen und Wahrheits-sucher, hat nun auch die empirischen Wissenschaften erreicht – mit erstaunlichen Ergebnissen. Für wen wir uns halten und womit wir uns identifizieren, erscheint heute auch in der Wissenschaft nicht mehr nur als Schlüssel zu künstlerischen und philosophischen Fragen, sondern auch zu politischen, sozialen, wirtschaftlichen und religiösen.

## Für wen wir uns halten

Identität ist gestaltbar, soviel ist klar. Sie wird von unserer Umgebung geprägt, vor allem in der Kindheit. Brahmanen-kindern in Indien und adelig Geborenen in Europa wird schon früh beigebracht, dass sie etwas Besseres sind. Das so erworbene Selbstbewusstsein macht etwas aus ihnen, selbst bei geringem IQ, lausiger Bildung und magerem Geldbeutel. Aber auch als Erwachsene können wir unsere Identität noch verändern, vorausgesetzt, wir erkennen erst

einmal, für wen wir uns halten. Was gar nicht so leicht ist, denn ein Großteil unseres „Selbstbewusstseins“ – unserer Vorstellung davon, wer wir selbst sind – ist uns im alltäglichen Handeln gar nicht bewusst.

Unsere Kommunikation kann uns zeigen, für was für ein „Selbst“ wir uns halten. Sie ist nicht nur unser soziales Wirkungsfeld, sondern kann auch unsere Selbstwahrnehmung korrigieren und uns helfen, zwischen Größenwahn und Minderwertigkeitskomplex die richtige Mitte zu finden. Das Feedback auf unsere Selbstwahrnehmung kann uns helfen, aus der Identität unserer Träume eine soziale Realität zu machen.

## Identifizierung

Um die eigentliche Identität, das Feld dessen, wer ich bin (bzw. für wen ich mich halte) herum, gibt es noch ein weiteres, größeres: das, womit ich mich identifiziere. Das kann ein Sportverein sein, eine Nation oder politische Partei, eine ethische oder religiöse Haltung. Wer sind „wir“, wenn ich von „uns“ spreche; wer ist „meinesgleichen“? Aber auch das, was ich als „meins“ bezeichne, mein Besitz, ist etwas, womit ich mich identifiziere. Dazu zählt sowohl der Besitz von Fähigkeiten wie auch der von erworbenen oder ererbten Dingen. Wenn wir uns etwas „aneignen“, erweitern wir diesen Besitz; wenn wir uns von etwas distanzieren oder etwas Dingliches veräußern, verringern wir ihn.

„Erkenne dich selbst“ forderte das berühmte Orakel von Delphi, das Heiligtum der griechischen Antike. Erkenne deine Identität, finde sie, wähle sie! – So etwa könnte man diesen Ruf in unsere heutige Zeit übersetzen, in der es um Freiheit und Optionen geht und um die Gestaltung des Individuums durch sich selbst. Vielleicht zu sehr um die Gestaltung. Denn wir sind nicht nur Schöpfer, wir sind auch Erschaffene, Gestaltete. Dies zu wissen macht auch entscheidungsfreie, selbstbewusste Menschen demütig.



**Wolf Schneider**, Jg. 52, Verleger, Autor, Kommunikationstrainer.

»Zauberkraft der Sprache – wie Sprache wirkt und Kommunikation gelingen kann«, Koha Verlag, Oktober 2006

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



# Stress lass nach!

## Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

von Dr. Maren Franz

*„Je weniger Sinn wir im Leben sehen,  
desto schneller eilen wir.“ (Viktor Frankl)*

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass Zeitmanagement-Seminare zwar hilfreich sind, der Stress selbst aber trotzdem kaum abnimmt. Da weiß man nun viel über den Umgang mit äußeren Stressoren wie z.B. ständig klingelnden Telefonen, setzt regelmäßig Prioritäten und plant Pufferzeiten ein ... Warum erleben wir das Leben trotzdem weiterhin als so stressig?

### Wie entsteht Stress in uns?

Zum einem liegt das Gestresst-Sein sicher an der starken Arbeitsverdichtung, unter der heutzutage viele Menschen

leiden. Wenn nur drei von neun Stellen in einer Abteilung besetzt sind, wie ich es kürzlich von einer Coaching-Klientin hörte, dann kann man so viel und so effektiv arbeiten wie man will – es reicht nie.

Warum machen viele Menschen Überstunden bis zum – im wahrsten Sinne des Wortes – Umfallen? Warum kommen sie nicht aus ihrem Hamsterrad raus? Und was kann helfen? In vielen Zeitmanagement und Anti-Stressseminaren werden die inneren Ursachen vom Stresserleben wie beispielsweise innere Antreiber oder die Angst, nicht gut genug zu sein, ausgeklammert. Außerdem wird die gleiche Situation von Menschen – je nach Persönlichkeit, Erfahrungen und Tagesform – sehr unterschiedlich als Herausforderung oder Überforderung erlebt. Bei diesen Themen kann ein NLP-

Coaching, das die Muster aufarbeitet und neue Wege erarbeitet, häufig sehr gut weiterhelfen.

Bei vielen Menschen liegt das Problem auch darin, dass Sie sich als hilflos erleben, weil sie nicht wissen, was sie an ihrer Situation ändern können. „Friss oder stirb“ und „Zähne zusammenbeißen und durch“ sind hier die Durchhalteparolen, als Folge eines stresstypischen Tunnelblicks. Alternativen werden nicht gesehen. Dahinter steht oftmals das Problem, dass der moderne Mensch mangels Muße gar keinen Raum hat, sich und seine Wünsche und Bedürfnisse zu spüren. Außerdem leiden viele Menschen daran, dass sie – nach einem hochtourigen Arbeitstag – auch zu Hause nicht abschalten können.

Hier setzt MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – auf Deutsch: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit – an. Es hilft, die inneren Antreiber und Muster zu erkennen und mehr innere Gelassenheit zu entwickeln. Das Deutsche Ärzteblatt (9/2005) schrieb: „*Mindfulness*‘, zu deutsch ‚Achtsamkeit‘, gilt als eine bedeutende therapeutische Neukonzeption aus den USA. Zu den derzeit wichtigsten achtsamkeitsbasierten Ansätzen zählt die ‚Mindfulness-based Stress Reduction‘ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn.“

### Was ist MBSR?

Entwickelt wurde MBSR von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, dem Gründer der Stressreduktionsklinik an der University of Massachusetts Medical School. In den letzten 20 Jahren haben dort ungefähr 12 000 Menschen an Kursen teilgenommen, die von Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern durchgeführt wurden.

Kabat-Zinn entwickelte MBSR auf der Basis seiner eigenen Erfahrungen mit Hatha-Yoga und buddhistischen Übungen, wobei er betont, dass er keinen Buddhismus lehrt, sondern bloß dessen Kern – die „Kunst des Lebens“<sup>1</sup>. Ausgangspunkt seiner Arbeit war die Erfahrung, dass die normale Schulmedizin Patienten manchmal nur bis zu einem gewissen Grad helfen kann und dass es auch darum gehen muss, dass Patienten aktiv Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen.

Sein MBSR-Programm umfasst acht wöchentliche Sitzungen von etwa zwei Stunden Dauer sowie einen „Tag der Achtsamkeit“. Von den Teilnehmern wird aktive Mitarbeit verlangt, zu der gehört, dass sie während des 8-Wochen-Kurses täglich ca. 45 Minuten zu Hause üben und zusätzliche kleinere Übungen durchführen. Die Achtsamkeitsmeditation ist keine Wunderdroge, sondern erfordert regelmäßige Praxis über das Achtwochen-Programm hinaus.

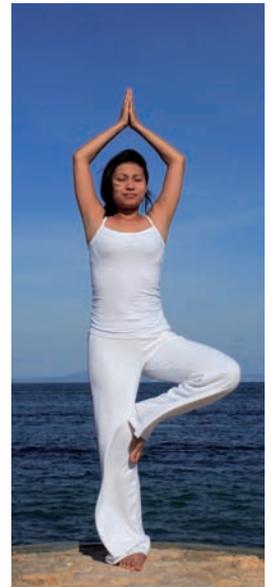
Die Meditationsübung im Sitzen bildet dabei den Kern des Übungsprogramms. Neben der traditionellen Sitzmeditation

gehören sanfte und achtsam ausgeführte Yogahaltungen und der sogenannte „Bodyscan“<sup>2</sup> zum Programm. Beim Bodyscan wird der Körper von innen mit annehmender Aufmerksamkeit systematisch „abgescannt“. Jede Sitzung hat zudem einen Themenschwerpunkt, in dem verschiedene stressrelevante Themen wie z.B. die inneren Antreiber besprochen werden.

### Warum Bodyscan und Yoga?

Viele gestresste Menschen haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren – sie spüren sich nicht mehr und merken es daher auch nicht, wenn der Körper Warnsignale sendet.

Der Bodyscan und die einfachen Yoga-Übungen helfen, die Körperwahrnehmung zu verbessern. Außerdem unterstützen diese Übungen dabei, sich körperlich zu entspannen. Da einige Menschen besser mit den körperaktiven Yoga-Übungen klarkommen und andere mit dem Bodyscan, ist das Kennenlernen beider Methoden Bestandteil vom MBSR.



Achtsam ausgeführte Yoga-Übungen helfen zudem dem Körper, Verspannungen zu lösen und sich zu regenerieren. Kabat-Zinn betrachtet „*Hatha Yoga und Meditation als unterschiedliche, aber komplementäre Wege zum letztendlich gleichen Ziel – nämlich zu lernen, weise zu leben.*“<sup>3</sup>

Beim Bodyscan lässt man die möglichst ungeteilte Aufmerksamkeit von einer Stelle des Körpers zur nächsten wandern, wobei die Einatmung bewusst von der Nase durch den Körper bis in die jeweilige Stelle hineingeführt wird. Mit der Ausatmung wird dann Spannung abgegeben. Dadurch entspannt sich der Körper von Übung zu Übung mehr und mehr. Außerdem erfolgt ein erster Schritt in Richtung Achtsamkeit als Vorbereitung auf die eigentliche Achtsamkeitsmeditation.

### Warum Meditation?

Ohne die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren ist es schwer, aus der Stressfalle zu entkommen. Die Meditationslehrerin Sylvia Wetzel bringt es auf den Punkt: „*Wer im Laufschrift durch die Welt rennt, hat keine Chance, eigene Muster zu erkennen. Wer unter Druck steht und keine Zeit hat, kann und wird immer nur alte Ansichten, emotionale Muster und Gewohnheiten reproduzieren. Damit man ein Problem lösen kann, muss man aber wissen, was nicht*

funktioniert. Um zu verstehen, was nicht funktioniert, muss man sich Beziehungen und Arbeitsverhältnisse, emotionale Muster und eigene Ansichten genau anschauen. Wir haben auch deshalb keine Zeit zum Hinschauen und Nachdenken, weil das mühsam und manchmal verstörend ist und als unproduktiv gilt. Es ist nicht leicht, in diesen arbeitssüchtigen Zeiten den Mut zur Muße zu finden. Es wird einfacher, wenn wir begreifen, dass ohne Muße alles beim Alten bleibt oder nur noch schlimmer wird. Veränderungen sind ohne Muße nicht möglich. Buddhistische Meditation kann der Einstieg zu einem Leben der Muße sein.“<sup>4</sup>

Äußere Stressoren sind „nur“ die Aufhänger oder Auslöser für unser Stresserleben. Unsere inneren Antreiber (z.B. Perfektionismus) und individuellen Muster sind unabdingbare Faktoren<sup>5</sup> dafür: Was den einen auf die Palme bringt, lässt eben den anderen nur die Schultern zucken.

Meditation lässt uns wahrnehmen, was da in uns passiert und hilft, vertraut zu werden mit dem, was uns gut tut und heilt. Außerdem üben wir uns beim Meditieren darin, uns nicht in negativen Gedankenmustern zu verstricken. Wie das funktioniert, wird im Folgenden erklärt.

### Wie funktioniert Achtsamkeitsmeditation?

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine in allen buddhistischen Traditionen gängige Meditationsmethode. Kabat-Zinn beschreibt die Methode so: „In der Achtsamkeits-Meditation macht man anfangs Gebrauch von einer einsgerichteten Aufmerksamkeit, um Ruhe und Beständigkeit zu kultivieren. Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen.“

Ironischerweise führt diese umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen, dazu, dass man sich weniger in ihnen verstrickt. Der Beobachter erhält einen tieferen Einblick in seine Reaktionsweisen auf alltäglichen Stress und auf Schwierigkeiten. Indem die Gedanken und Gefühle aus einem gewissen Abstand heraus betrachtet werden, kann klarer erkannt werden, was tatsächlich im Geist abläuft.“<sup>6</sup>

Wie das genau funktioniert, wird im Folgenden auf Basis eines Vortrags der Meditationslehrerin Dr. Sylvia Kolk beschrieben<sup>7</sup>. Ein erster Schritt bei der Achtsamkeitsmeditation ist die Erkenntnis „Ich bin nicht meine Gedanken“ – ähnlich, wie wir im NLP erkennen, dass ich nicht mein Verhalten bin. In der Meditation geht es dann darum zu üben, dass ich meine Gedankenketten unterbrechen kann, statt mich damit zu identifizieren, d.h. hineinzusteigern. Und ge-

nau dies ist eine Voraussetzung dafür, dass ich mich nicht selber mit endlosen Gedankenketten (z.B. „Das schaffe ich sowieso nicht“) stresse oder runterziehe. Nach Lösungen kann ich nur suchen, wenn ich aus dem Problemdenken, d.h. aus negativen Gedankenketten, aussteige.

Wie funktioniert dieses Nichtidentifizieren mit den eigenen Gedanken? Wie kann ich Gedankenketten unterbrechen? Wenn Gedanken in der Meditation auftauchen, erkennen wir sie einfach als solche, sagen innerlich „Gedanke“, ohne ihn zu bewerten – und kehren sanft zur Atembeobachtung zurück. Immer wieder. Immer wieder. Immer wieder. Vielleicht einhundert Mal in einer Meditationssitzung. Dadurch lernen wir, Gedanken nicht festzuhalten, uns nicht in Gedanken zu verstricken, und werden nach und nach ruhiger. Mit leichten Emotionen verfährt man genauso. Erkennen. Benennen. Annehmen und nicht bewerten. Und zurück zur Atembeobachtung. Dadurch lässt das Festhalten an Gedanken und leichten Emotionen automatisch los.

Menschen tendieren im Allgemeinen zu einer der folgenden Umgangsweisen mit unangenehmen Emotionen, wie z.B. Traurigkeit oder Angst:

- ❖ Verdrängen oder Ablenkung, z.B. durch Fernsehen oder die Flucht in noch mehr Arbeit,
- ❖ Überidentifikation und Ausagieren, d.h. sie lassen sich von ihren Gefühlen überwältigen und versinken z.B. in Traurigkeit.

Beide Verhaltensmuster stressen uns – sie verhindern, dass wir erkennen, was uns wirklich gut tun würde und blockieren unsere Fähigkeit zu angemessenem, klugen Handeln.

Durch Meditation eröffnen wir uns eine dritte Alternative: liebevolle Akzeptanz. Wir nehmen uns Zeit, das Gefühl urteilsfrei wahrzunehmen, indem wir in unseren Körper hinein spüren. Wo im Körper spüre ich die Traurigkeit oder den Ärger? Wie fühlt es sich an? Wir nehmen einfach nur wahr, was da ist, kämpfen nicht gegen das Gefühl an und wir tadeln uns auch nicht dafür, dass es da ist. Analysieren es auch nicht bis zurück in die Kindheit. Es ist, wie es ist. Und genauso ist es okay. Und dann kehren wir sanft zur Atembeobachtung zurück.

Meditation an sich erzeugt keine Ruhe. Aber unser zärtliches Interesse an dem, was in uns da ist, unsere liebevolle Selbstakzeptanz führt nach und nach zu mehr Ruhe. Und weil wir nicht mehr so viel gegen die äußere Welt und uns selber ankämpfen, haben wir mehr Energie und erleben letztlich auch mehr Glück.

Diese Herangehensweise bedeutet für die meisten Menschen einen riesigen Perspektivwechsel. Nicht die Kollegin,



## Sisyphus und die Hamster

Ein Hamsterchen, das sein Besitzer Paulchen getauft hatte, rannte im Laufrad und jammerte über sein Schicksal: „Jeden Tag diese Tretmühle! Die treibt einen um, dass man kaum nachkommen kann, und wenn man mal zu müde ist, rollt sie unter einem weg! Dann überschlägt man sich und muss sich hinterher die Wunden lecken!“

„Jammer nicht“, sagte das andere Hamsterchen, Max mit Namen. „Sisyphus erging es noch schlechter, der musste immer einen Stein auf den Berg rollen, und dann rollte der wieder runter.“

„Wie sinnlos“, sagte Paulchen. „Warum hörte er nicht auf damit?“

„Das war eine Strafe der Götter!“ erwiderte Max.

„Das ist doch Quatsch, Strafe der Götter, standen die etwa mit einem Maschinengewehr hinter ihm?“ empörte sich Paulchen.

„Nein, das nicht!“ gab Max zu.

„Na also!“ sagte Paulchen. „Also warum hörte er nicht auf damit?“

„Vielleicht“, gab Max zu bedenken, „fand er das schön!“

„Das glaubst du doch wohl selber nicht!“ schnaufte Paulchen.

„Vielleicht wollte er nicht aufhören“, spann Max den Gedanken fort.

„Das ist doch noch bescheuerter!“ Paulchen war wieder empört.

„Na, dann glaubte er vielleicht, er könnte nicht aufhören“, erwiderte Max.

„Noch bescheuerter!“



Paulchen stöhnte.

„Vielleicht war es ihm wichtig, den Willen der Götter zu befolgen.“ Max begann zu verzweifeln.

„Warum sollte ihm das wichtig sein?“ Paulchen ließ nicht locker. „Herr Gott noch mal“, stöhnte Max. „Vielleicht bedeutet Sisyphus zu sein halt Steine auf Berge schleppen, die dann wieder runterfallen, was weiß ich denn!“

„Das ist doch noch bescheuerter!!!“ schimpfte Paulchen.

„Du machst mich fertig mit deiner blöden Fragerei!“ schrie Max seinen Kumpanen an. „Vielleicht hat der das nur gemacht, weil er keine Lust hatte, über sein Leben nachzudenken.“

„Warum sollte er denn nicht über sein Leben nachdenken wollen?“ fragte Paulchen ungerührt weiter.

„Ja, warum wohl?“ fauchte Max. „Das müsstest du doch wissen!“

„Wieso müsstest ich das wissen?“ fragte Paulchen verblüfft.

„Ja, du rennst doch auch dauernd im Rad, was das Zeug hält, und du kannst nicht mal behaupten, das sei eine Strafe der Götter!“

**Alexa Mohl: Alles Einbildung. Neue therapeutische und pädagogische Metaphern. Junfermann, Paderborn 2001.**

der Chef oder sonstwer ist schuld an meinem Stress, daran, wie es mir geht. Auch ich bin nicht schuld. Die Dinge sind, wie sie sind, und es geht darum, damit klug umzugehen. Die äußere Welt kann ich nicht (oder nur wenig) verändern. Ich beginne stattdessen bei mir selber – bei meiner Art, mit dem umzugehen, was da ist. Ich gebe die Opferrolle auf und gewinne dadurch Freiheit.

## Funktioniert das auch im Alltag?

Schritt für Schritt befreien wir uns durch regelmäßige Meditation aus eingefahrenen Reiz-Reaktionsmechanismen. All das, was wir auf dem Meditationskissen üben, schwappt nach einer Weile mehr und mehr auch in unseren Alltag über. Das braucht Geduld. Aber dann merken wir plötzlich, dass z.B. Ärger auf die Kollegin in uns aufsteigt, und statt ihn wie früher auszuagieren (auch das ist Stress!), können wir ihn dissoziiert wahrnehmen und klug mit der Situation umgehen. Wir nehmen die Dinge nicht mehr so persönlich – und dadurch entsteht Raum. Oder wir merken, dass wir gerade damit anfangen, uns selber runterzuziehen, indem wir immer wieder denken „Das kann ich nicht“, wenn wir eine anspruchsvolle Aufgabe übertragen bekommen. Wir erkennen es und halten den Gedanken einfach nicht mehr fest, indem wir uns für eine Weile ganz auf unseren Atem konzentrieren – das geht auch im Alltag. Irgendwann entdecken wir dann, dass wir über unsere Muster immer öfter liebevoll lächeln können, statt uns über uns selbst zu är-

gern. Aus dieser Entspannung heraus ist es dann möglich, einfach das zu tun, was zu tun ist und was möglich ist. Und wir selber und unser Handeln sind dann einfach „gut genug“.<sup>8</sup>

## Welche gesundheitliche Wirkung hat Achtsamkeitsmeditation/MBSR?

Durch regelmäßige Praxis nimmt der Stress ab, wir gewinnen Energie, Freiheit und Lebensfreude. Darüber hinaus fördert Meditation die körperliche Entspannung, und man hat festgestellt, „*dass die Immunkraft bei Meditierenden deutlich höher war, sie hatten signifikant mehr Abwehrkräfte.*“<sup>9</sup>

„*Laut einer Reihe von wissenschaftlichen Studien ist es gegen psychosomatische oder stressbedingte Krankheiten wie Hauterkrankungen, Bluthochdruck oder Herzprobleme, gegen chronischen Schmerz, Depressionen oder Altersleiden, sowie gegen Ängste bei unheilbaren Krankheiten besonders wirksam. Drei Viertel aller Teilnehmer berichten von einer merklichen bis starken Besserung ihrer Symptome. In einer zweijährigen Untersuchung wurden 1200 an Kabat-Zinns Zentrum überwiesene Patienten begleitet. Währenddessen gingen ihre medizinischen Symptome um 25 Prozent und ihre psychologischen Symptome um 32 Prozent zurück. Nach der achtwöchigen Achtsamkeitspraxis stieg bei den Patienten das Kohärenzgefühl um sieben und die Stressresistenz um sechs Prozentpunkte.*“<sup>10</sup>



**id institute consulting gmbh**

Leitung: Yvonne van Dyck  
Cmore: Core Concepts from Creators  
nahe Salzburg [www.id.co.at](http://www.id.co.at)

**Diplome**

- NLP Practitioner bis Trainer
- Neuerungen von R. Bandler:
- DHET™, NHR™, PET™
- id'as to Cmore and Clear

+43 7742 61116

**C more**

- Core Concepts from Creators
- Competence, Confidence
- Congruence Chance!
- mag(net)ic selling©

[www.id.co.at](http://www.id.co.at)








## Wie lerne ich Stressbewältigung durch MBSR?

Wer jetzt neugierig geworden ist und Stressbewältigung durch Achtsamkeit erlernen will, dem sei empfohlen, zum Einstieg einen 8-Wochen-Kurs<sup>11</sup>, der mittlerweile in vielen Städten angeboten wird, mitzumachen. Wie nach dem Kurs dann die eigene Praxis aussieht, welche Anteile Bodyscan, Yoga und Meditation darin dann haben, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist nur, weiterhin regelmäßig die Achtsamkeitsmeditation auszuüben – Achtsamkeit ist eine Lebensweise, und ohne regelmäßige Praxis übernehmen die alten Gewohnheiten und Muster wieder das Ruder. Das lebenslange Üben findet nicht nur auf dem Kissen statt, sondern überall im Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dieser Entdeckungsreise zu sich selbst und ein glückliches Leben!

### Literatur:

Jon Kabat-Zinn:

**Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung.** Fischer (Tb) 2003. *Dieses Buch bietet eine umfassende und praktische Darstellung der Möglichkeiten, die eigene Gesundheit durch mbsr zu stärken.*

**Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit.** Arbor-Verlag 1999. *Diese CD mit kleinem Begleitbuch enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation und zum Bodyscan.*

Sylvia Wetzel:

**Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde. Meditationen über Liebe, Beziehungen und Arbeit.** Theseus-Verlag 1999.

**Leichter leben. Meditationen zum Umgang mit Gefühlen.** Theseus-Verlag 2002.

*Beide Bücher beschreiben, wie wir unnötigen Ballast abwerfen und neue Wege für uns entdecken können. Sie enthalten viele kleine praktische Übungen.*

Weitere Informationen, insbesondere eine Auswahl amerikanischer und deutscher Pressestimmen, finden Sie unter [www.mbsr-hamburg.de](http://www.mbsr-hamburg.de).

### Anmerkungen

- 1 In einem Interview antwortete Kabat-Zinn auf die Frage „Sind Sie Buddhist?“: „Ich beantworte diese Frage grundsätzlich nicht.“ Man solle besser über seine Arbeit sprechen, denn dann würde sich „diese Frage von selbst beantworten“. Das folgende Interview macht dann deutlich, dass er tief im Buddhismus verwurzelt ist. (Vgl. Ursache & Wirkung 9/2006, S. 57)
- 2 Der Bodyscan beruht auf dem von U Ba Khin (1899-1971) gelehrt „Körperkehren“ (Body Sweeping) in Verbindung mit einer Ganzkörperatmung.
- 3 Jon Kabat-Zinn „Yoga, Bewegung und Meditation in Achtsamkeit“. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)
- 4 Leicht gekürzt zitiert aus Sylvia Wetzel: „Mut zur Muße“, zu finden auf ihrer Homepage [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de).
- 5 Vgl. hierzu meine beiden Wahrnehmungs-Artikel unter [www.nlp-hh.de](http://www.nlp-hh.de)
- 6 Jon Kabat-Zinn (1999) Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
- 7 Der Vortrag wurde im Oktober 2006 im Rahmen ihres Seminars „Stadtpraxis – Einführung in die Stressbewältigung durch Meditation“ gehalten. [www.sylvia-kolk.de](http://www.sylvia-kolk.de)
- 8 Weitere praktische Tipps und Übungen für den Alltag bietet Sylvia Wetzel in Ihren Büchern – siehe Literaturliste.
- 9 Kabat-Zinn in einem Interview mit dem Hamburger Abendblatt, 2006.
- 10 „Alles in Buddha“, Psychologie Heute vom Juli 2001.
- 11 Einige Krankenkassen zahlen einen Teil der Kursgebühr im Rahmen der Prävention



**Dr. Maren Franz**, NLP-Lehrcoach (DVNLP) & Hypnotherapeutin (MEG). Freiberuflich tätig mit Schwerpunkt auf NLP-Ausbildungen, Trainings, Coaching und Stressbewältigung durch Achtsamkeitsmeditation.

[maren.franz@hamburg.de](mailto:maren.franz@hamburg.de)  
[www.dr-maren-franz.de](http://www.dr-maren-franz.de)



Bernd Isert unterwegs im Regenwald

# Metaforum – 20 Jahre in Bewegung

von Denis Kittl

„Für seine Jahre hat er sich aber gut gehalten“, lautet ein anerkennender Spruch über Jubilare. Nicht nur ein abgedroschener, sondern auch kein wirklich freundlicher Spruch. Sagt er doch aus, dass es schon bessere Zeiten gab, aber dafür, dass „der erste Lack ab sei“, stehe der Jubilar doch noch gut da. Ganz anders ist es bei diesem hier: dem Metaforum International – der Akademie für Kompetenzentwicklung.

Schon vor 20 Jahren gegründet, mag auch beim Metaforum International der erste, oberflächliche Lack abgewaschen sein. Doch was sich zeigt, ist ein anderer, vielfältig strahlender Glanz: transdisziplinär, international und innovativ.

## Das Angebot

Mehr als 6.000 Absolventinnen und Absolventen haben bereits beim Metaforum – wie die Akademie für Kompetenzentwicklung von Kennern kurz, aber liebevoll genannt wird – Aus- und Fortbildungen genossen. Viele von ihnen lehren

heute selbst, gute Bilanz einer „Kaderschmiede“ für TrainerInnen, BeraterInnen, Coaches und Therapeuten. So kann und muss man das Metaforum, seinen Entwickler Bernd Isert und seine MitstreiterInnen auch mit Fug und Recht als *die* Pioniere der Veränderungsarbeit, der professionellen Kommunikation und nicht zuletzt des NLP im deutschsprachigen Raum bezeichnen. Doch damit gab sich die von Isert zunächst als „Forum für Meta-Kommunikation“ gegründete Kompetenzwerkstatt nicht zufrieden. Zunehmend kamen erst europäische und dann globale Ausbildungen und Veranstaltungen hinzu. Das heutige Metaforum International war geboren.

Gegenwärtig arbeitet das Metaforum neben langjährigen deutschen Partnern mit Kooperationspartnern aus Brasilien, Italien, Österreich, Portugal, Ungarn und den USA zusammen. Und auch das Weiterbildungsspektrum, welches das Metaforum seinen Kundinnen und Kunden bietet, zeigt Vielschichtigkeit und verbindet das ganze Spektrum moderner Veränderungsarbeit:

Mosaik zur Essenz und Beziehung ausgewählter Methoden (Bernd Isert)			
Eine Methode wie ...	will ...		und verwendet hierzu ...
NLP	Erfahrungen	erschließen, ergänzen, verknüpfen, nutzen, gestalten	Sprache, Erlebnisanteile, Strategien
Hypnotherapie	Unbewusstes		Begleitung, Trance, Innenwahrnehmung
Systemische Beratung	Wirkungskreise		Gesamtsicht, Tests, Rück-Wirkungen
Aufstellungsarbeit	Beziehungen		Stellvertreter, Feldbilder, Austausch
Neuro-Energetik	Neurophysiologie		Muskeln, Reflexpunkte, Berührungen

- Die ganze Welt des Coaching: integrativ, systemisch, neurolinguistisch ...
- NLP und das weiterentwickelte NLPe (Practitioner bis Trainer)
- Systemische Strukturaufstellungen, Integrative Aufstellungen
- Hypnotherapie und Trance
- Systemdialog: kreative Veränderungsarbeit mit Figuren
- Systemische Beratung
- Mediation, Mentaltraining
- Energetische Psychologie, Kinesiologie
- und vieles mehr

Dazu international anerkannte Zertifizierungen – in vielen Fachverbänden ist Gründer Bernd Isert selbst Mitglied, Gründungsmitglied oder gar Ehrenmitglied. So unterstützt das Metaforum heute in zahlreichen Bereichen Menschen, die ihr Potenzial ausschöpfen und ihre Fähigkeiten vermehren wollen. Doch wer das Metaforum kennt, weiß, dass es Veränderungsarbeit und das Entwickeln von Potenzialen nicht nur lehrt, sondern auch lebt: So entwickelt sich das

Spektrum und das Angebot stets weiter. Hierzu gehören eigene Innovationen wie das systemisch reformierte NLP: die Neuro-Linguistische-Prozessentwicklung (NLPe), der System-Dialog mit Figuren, die Neuro-Energetik, das integrative Coaching und mehr. Stets ging es um das Aufgreifen, Umsetzen und Verknüpfen wichtiger Entwicklungen und Ansätze, das im Metaforum einen Integrationsort und Ausgangspunkt fand: so die Verbindung von NLP mit Aufstellungsarbeit, Hypnotherapie, Kinesiologie oder die vielen Wege des Coachings.

All dies braucht viel Erfahrung und Kompetenz: Kaum jemand verfügt über den interdisziplinären Hintergrund eines Bernd Isert, bewegt sich mit solcher Leichtigkeit zwischen Methoden und Schulen und verbindet sie in sich ergänzender Weise – eine gute Voraussetzung, um jährlich das Programm weiter zu entwickeln und die besten TrainerInnen zu finden.

*Fazit:* Sie alle wirken aufeinander und setzen einander ergänzende Ressourcen frei.

Abschied aus Italien – mit den verbliebenen Referenten:

- 1 – Dr. Hans Hein
- 2 – Ralf Giesen
- 3 – Tom Andreas
- 4 – Dorothea Ziesenhenn Harr
- 5 – Jutta Groth
- 6 – Bernd Isert
- 7 – Stephen Gilligan
- 8 – Matthias Varga von Kibéd
- 9 – Insa Sparrer
- 10 – Sabine Klenke
- 11 – Anhard von Lachner
- 12 – Mandiro Ordyniak



## Die TrainerInnen

Realisiert werden die Programme durch die Zusammenarbeit und Vernetzung erfahrener und erfolgreicher Trainerinnen und Trainer. So lehrten und lehren für das Metaforum international renommierte Entwickler und Seminarleiter wie Prof. Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer, Thies Stahl, Tom Best, Robert Dilts, John Grinder, Michael Grinder, Dr. Stephen Gilligan, Chris Hall, Robert McDonald, Lucas Derks, Martina Schmidt-Tanger, Joseph O'Connor und viele mehr. Und natürlich vermittelt auch Gründer und Entwickler Bernd Isert sein Wissen und seine Erfahrung.

## Die Veranstaltungsorte

Nicht nur das „was“ und „wie“ macht den 20-jährigen Jubilar so außergewöhnlich. Auch das „wo“: So bietet das Metaforum International regionale Ausbildungen an, die modular aufgebaut sind und daher berufsbegleitend in verschiedenen Städten Deutschlands wahrgenommen werden können.

Gleichzeitig bietet es jedoch auch internationale Ferienakademien, die „Camps“ an, für die es in der Szene bekannt und beliebt ist. Bernd Isert selbst nennt diese Campusveranstaltungen das Herzstück seiner Projekte: Lernen, Verstehen, Erleben und Anwenden von Wissen in herrlicher und herzlicher Atmosphäre.

Zeitgleich finden in jedem Jahr auf dem Metaforum Sommercampus sowie auf dem im Winter stattfindenden Metaforum Worldcampus zentrale Aus- und Fortbildungsprogramme statt, was eine stets wachsende Zahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterschiedlichster Herkunft anzieht und an diesen Orten vereint. Der Vorteil liegt auf der Hand: Neben einer hochqualitativen und kompakten Aus- und Fortbildung bietet sich die tolle Chance des Austausches und der Vernetzung mit anderen kommunikations- und ver-

änderungsinteressierten Menschen. Wertvolle persönliche, aber auch berufliche Kontakte gedeihen hier Jahr für Jahr: Networking in bester Weise. Außerdem ist es auch wenig verwunderlich, dass der mögliche Blick über den Tellerrand der eigenen Erfahrung, das Angebot, in den Camps auch andere „Welten“ kennenlernen zu können, jedes Jahr so viele Menschen zu diesen besonderen Orten zieht.

Die Camps fanden zunächst in Deutschland statt, dann in Portugal, den Niederlanden, Österreich, Ungarn und nun in Italien. Das passende Ambiente, um zu lernen und dem kalten deutschen Winter zu entfliehen, fanden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Wintercamps bisher in der Dominikanischen Republik, Tunesien, der Türkei, auf Teneriffa, Zypern, Malta und nun in Brasilien.

## Die aktuellen Camps

Im nächsten Jahr werden die beiden Camps wieder in den bereits erprobten und bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern lieb gewonnenen Tagungsorten Abano Terme (Italien) und Mendes (Brasilien) stattfinden.

### Beispiel Brasilien: Interkulturelle Begegnung

Mendes ist eine kleine provinzielle Stadt in der Nähe von Rio de Janeiro. Gelegen in der dortigen wunderschönen Berglandschaft inmitten reichhaltiger Natur liegt nicht weit der Stadt ein ehemaliges Kloster mit weitläufigem parkähnlichem Areal: Die Fazenda Paineras – Veranstaltungsort des Worldcampus 2007. Eine Vielfalt an kulturellen und landschaftlichen Berührungen mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Brasilien und aller Welt sowie eine einzigartige und interkulturelle Möglichkeit im Herzen Brasiliens, Erleben und Lernen zu verbinden.



Fazenda Paineras – Veranstaltungsort des Worldcamps 2007

Wie schafft es ein deutsches Institut, so etwas in Brasilien aufzubauen, noch dazu mit zwei Dritteln der Teilnehmer aus diesem südamerikanischen Land, mehrsprachig und interkulturell? Vielleicht ist es ein Geheimnis von Bernd Isert,

### Kurzinfo Metaforum-Camps

- 14. Worldcampus 2007** vom 28. Jan. bis 16. Feb. 2007 in Mendes bei Rio de Janeiro, Brasilien.
- 20. Sommercampus 2007** vom 23. Juli bis 11. Aug. 2007 und ...
- 2. Internationaler Zukunftskongress** vom 04. bis 06. Aug. 2007 in Abano Terme bei Venedig, Italien

### Ausgewählte Programme

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• NLPe: Practitioner bis Trainer</li> <li>• Coaching in allen Facetten</li> <li>• Struktur-Aufstellungen</li> <li>• Neuro-Energetik, Body-Talk</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypnotherapie, Trance</li> <li>• Systemische Beratung</li> <li>• Mediation, Mentaltraining</li> <li>• Improvisation, Trainertraining</li> </ul> |
|--|--|



Empfängt das Metaforum mit offenen Händen: Jesus in Rio

aber vielleicht ist es einfach die Tatsache, dass dieses Institut das, was es vermittelt, auch kann und lebt: lebensfördernde, verbindende Kommunikation.

Inhaltlich bietet sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Brasilien die Chance, in drei erlebnisreichen Wochen Ausbildungen in den Bereichen NLP, Integratives Coaching oder Integrative Aufstellungen zu absolvieren. Daneben werden aber auch kürzere Seminare über Hypnotherapie und Neuro-Energetisches Coaching angeboten. Zudem wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wieder ein interessantes Freizeitangebot zur Verfügung stehen.

Kurz gesagt, so ein Camp ist ...

- ein Ort der interdisziplinären und interkulturellen Begegnung,
- ein Zuhause für die hohen Schulen moderner Kommunikation und Veränderung,
- ein Ort, an dem sich Freude und Selbstverständlichkeit entfalten können,
- ein Ort, an dem die Ziele genauso vielfältig sind wie die Wege,
- ein Ort intensiver Lernerfahrungen und persönlichen Wachstums,
- ein Ort der Begegnung mit hoch qualifizierten Trainerinnen und Trainern,
- ein Ort des Austausches, quer durch die verschiedenen Ausbildungsgänge.

### Beispiel Italien: Sommercamp und Zukunftskongress

Abano Terme ist eine kleine Stadt in der italienischen Provinz Padua nahe Venedig, also mitten im Herzen Venetiens am Fuße der Eugeneischen Hügel.



Lernen umgeben von Klostermauern

**METAFORUM international**  
Akademie für Kompetenzentwicklung

**20. SOMMERCAMPUS**

**Abano Terme/Italien, 23.7. – 11.8.07**



#### Dreiwöchige Programme

- Systemisches Coaching
- Business Coaching
- NLPe von Practitioner bis Trainer
- Business Trainer / Erwachsenenbildung
- Hypnotherapie nach Milton Erickson
- Neuro-Energetik / Kinesiologie
- Mentaltrainer-Ausbildung
- Mediations-Ausbildung

#### Zweiwöchige Programme

- Hypnosystemische Veränderungsarbeit
- Systemische Strukturaufstellungen

#### Einwöchige Programme

- Team- und Konfliktcoaching
- Generative Hypnosis
- Soziales Panorama
- Evolving Patterns of Training/Inner Growth
- Entspannungspädagogik
- Intuition, Meme und Synchronizität
- Essenz des Business Coaching
- Provokatives Coaching/Improvisationstraining
- The Work of Byron Katie u.a.

#### Führende Trainer in Campus und Kongress:

*Stephen Gilligan (USA), Gunther Schmidt, Martina Schmidt-Tanger, Tom Best (USA), Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd, Thies Stahl, Lucas Derks (NL), Bernd Isert u.a.*



#### 2. METAFORUM - ZUKUNFTSKONGRESS

„Pathways of Change“

03. – 05.8.07 in Abano Terme/Italien  
Die inspirierende Vielfalt moderner Veränderungsarbeit aus erster Hand

#### Ausgewählte Themen aus den Bereichen:

- NLP, Hypnotherapie & Aufstellungsarbeit
- Die ganze Welt des Coaching
- Kommunikation, Beruf & Gesellschaft
- Systemische Beratung und Mediation
- Neuroenergetik / Kinesiologie
- Gesundheit und persönliche Entwicklung

#### INFOS & ANMELDUNG

fon: 030/94 41 49 00 • fax: 030/94 41 49 01  
e-mail: [info@metaforum.com](mailto:info@metaforum.com)

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



Üben geht immer – und überall

Sie ist berühmt durch ihre heilenden Thermalquellen und zog zugleich im letzten Sommer über 400 Gäste des Metaforum an. Umgeben von den Klostermauern der Wallfahrtskirche Madonna della Salute wird auch 2007 ein ausgewähltes internationales Trainerteam allen Interessierten ein umfangreiches Programm an kompakten Ausbildungen und Fortbildungen bieten. Die Themen und Inhalte für den nächsten Sommer sind bereits veröffentlicht.

Und etwas Besonderes gehört wieder dazu: Im Rahmen des Sommercampus' wird der zweite Zukunftskongress stattfinden. Das heißt mehrere Tage paralleler Präsentationen verschiedenster namhafter EntwicklerInnen und TrainerInnen. Ein interdisziplinäres Forum neuer Modelle und Lösungswege für die Bereiche Kommunikation, Pädagogik, Business, Coaching, Gesundheit und Gesellschaftsentwicklung sowie die Chance, diese inspirierende Arbeit und ihre Vertreter in der Praxis zu erleben. Die ganze Palette moderner Veränderungsarbeit: vielfältige und lohnende Wege der persönlichen, beruflichen und sozialen Entwicklung.

**Denis Kittl**, Studium der Politikwissenschaften, Soziologie und Rechtswissenschaften, Organisations- und Kommunikationstrainer, Coach. Trainer und Berater für Team-Management-System (TMS).

[Denis.Kittl@web.de](mailto:Denis.Kittl@web.de)  
[www.denis-kittl.de](http://www.denis-kittl.de)



## »Unsere Camps sind kreative Schmelztiegel«

Ein Interview mit Bernd Isert, Gründer des Metaforum International



**Herr Isert, wie fühlt man sich als Jubilar?**

**Bernd Isert** (lächelt): Nun, es ist schon angenehm, zwanzig zu werden. Aber im Ernst: Ich freue mich natürlich sehr, dass meine vor Jahrzehnten geborene Vision und mein dementsprechendes Engagement in der Realität diese Früchte trägt.

**Würden Sie denn sagen, dass das Metaforum auch die jugendliche Frische eines Zwanzigjährigen hat?**

**Bernd Isert:** Mehr als das. Es hat die Frische eines Zwanzigjährigen und die Erfahrung und Kompetenz weiterer Jahrzehnte, vieler sehr erfahrener Trainerinnen und Trainer sowie Partnerinnen und Partner.

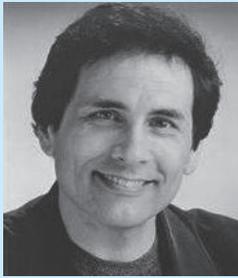
**Ist das Ihr Erfolgsrezept?**

**Bernd Isert:** Sicherlich ein Teil davon. Was für uns zudem stets wichtig war, ist das Integrative, das Verbindende. Die Verknüpfung von Wissen wird immer wichtiger als verschiedene Einzeldisziplinen. Außerdem setzte ich mich, aus dem „Osten“ kommend, gern für die Befreiung von geistigen Grenzen, festen Ideologien, einseitigen Heilslehren und provinzieller Abgrenzung ein. Deshalb lehren wir auch nicht nur einzelne Methoden, sondern verbinden die verschiedenen Disziplinen und eröffnen neue Lösungswege – für die Welt der Zukunft.

**Das macht den Unterschied?**

**Bernd Isert:** Ich denke schon. Und wenn ich die vielen anerkennenden Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer lese – die übrigens meist zu Wiederholungstätern werden, also immer wieder kommen –, so bin ich mit meiner Meinung wohl nicht alleine. Wir haben einen klaren Selbstanspruch: Bei uns geht es nicht einfach nur um fertige Techniken, wir wollen die Kunst der Sprache vermitteln, nicht fertige Sätze. Unsere Arbeit ist systemisch, integrativ

**Wege zum persönlichen Reichtum**  
mit **Dr. Robert McDonald**



17. / 18. Februar 2007

**Familienaufstellungen**

mit **Franz Podek (A)**  
09. – 11. März 2007

**Das soziale Panorama**

mit **Lukas Derks**  
10. / 11. April 2007

## NLP-Osterakademie



**NLP-Kompaktausbildungen zum**  
\* Practitioner \* Master \* Trainer \* (DVNLP)  
mit internationalem Trainer-Team  
**30. März - 15. April 2007 plus Testing-WE**



Nikolai Hotzan  
Schongauer Str. 54  
33615 Bielefeld  
Tel.: 0521-5213633  
[www.NLPcab.info](http://www.NLPcab.info)

und interdisziplinär. Das heißt, wir bauen Brücken und eröffnen dadurch neue Wege. Denn Lösungen lauern überall!

### **Wie kamen Sie auf den Namen Metaforum?**

**Bernd Isert:** Das ist leicht beantwortet: „META“ bezeichnet die ganzheitliche, hintergründige und integrative Sichtweise unserer Arbeit. „FORUM“ ist unser offener Ort für Begegnungen und Austausch, für Lernen und Entwickeln, für persönliche und gemeinsame Prozesse. Historisch hat sich der Name aus dem „Forum für Meta-Kommunikation“ entwickelt, wie unser Institut zuerst hieß. Und natürlich ist der Name in sich eine Metapher.

### **Und all das in so tollem Ambiente.**

**Bernd Isert:** Sicherlich ist das auch ein Punkt, warum die Menschen gerne kommen und wiederkommen. Lernen und gleichzeitig die Batterien wieder aufladen, das kann man nicht oft. Fernab vom Alltag, umgeben von toller Natur, entwickelt sich eine ganz andere schöpferische Kraft. Lernen, das wir mit ressourcenvollem Erleben verbinden, sitzt tiefer, gedeiht besser. Das ist spürbar. Immer wieder erweisen sich unsere Camps als kreativer Schmelztiegel. Neue Ideen und Projekte werden geboren und später umgesetzt. Wo sonst bietet sich die Möglichkeit, Lernen mit Urlaub zu verbinden? Oder in einem geschützten Rahmen neue Modelle des Lebens und der Kommunikation zu erproben oder fern von der gewohnten Arbeitsumgebung zu entspannen und gleich-

zeitig andere Länder, Menschen und Kulturen kennenzulernen? Der partnerschaftliche Austausch ermöglicht ein miteinander- und Voneinanderlernen, und das macht das schöpferische Potenzial der Camps aus.

### **Und wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?**

**Bernd Isert:** All die Projekte mit guten Partnern und Partnerinnen zu teilen, sinnvoll zu delegieren – und die Erfahrungen und Ideen der letzten Jahre in die Seminare und weitere Bücher fließen lassen.

**Vielen Dank, und nicht zuletzt auch dafür, dass Sie diese Zeitschrift einst mitbegründet haben! Und viel Erfolg bei Ihren Projekten!**

*Die Fragen stellte Denis Kittl.*

### **Medien und Links**

Bernd Isert: **Die Sprache der Veränderung.** VAK-Verlag 2005  
Bernd Isert, Klaus Rentel: **Wurzeln der Zukunft.**  
Junfermann 2000

Beiträge von Bernd Isert auf DVNLP-Kongressen:  
„NLPe – das reformierte NLP“ (Audio 2005)  
„System Dialog“ (DVD 2006)

[www.metaforum.com](http://www.metaforum.com)  
[team@metaforum.com](mailto:team@metaforum.com)

# Website-Tuning I

von Giso Weyand

*Wie wird aus dem Besucher einer Beraterseite ein Kunde?*

Meistens sind es drei Fragen, die ein Besucher beantwortet haben möchte:

1. Unterscheidet er sich von anderen Beratern? Ist er spannend?
2. Passen seine Leistungen zu mir?
3. Passt er als Berater zu mir?

Zur Beantwortung von Frage 1 nimmt sich unser Besucher durchschnittlich 3–7 Sekunden Zeit. Für Sie also wichtig: Erzeuge ich in wenigen Sekunden Neugierde? Haben Sie das erreicht, bleibt der Besucher, und Ihnen bleiben zwischen 60 und 120 Sekunden Zeit, auch auf Frage 2 und 3 eine Antwort zu geben. Nicht gerade viel für solch komplexe Dienstleistungen. Also gilt es, die eigene Internetseite möglichst optimal zu gestalten – eben zu tunen.

Betrachten wir zunächst den ersten Punkt: spannend sein in 3–7 Sekunden. Hierfür gibt es eine Reihe von Möglichkeiten – die drei effektivsten möchte ich Ihnen vorstellen:

## 1. Fassen Sie sich kurz

Wenige kraftvolle Sätze – so lautet das Motto für gute Internetsseiten. Um es zu erreichen, nehmen Sie sich bitte einen Ausdruck Ihrer Internettex-te zur Hand. Streichen Sie zunächst alle Binsenweisheiten und Sätze ohne Ausdruckskraft: „Systemisches Coaching betrachtet die Vernetzung unterschiedlicher Systeme“, „für uns stehen harte Faktoren ebenso im Vordergrund wie weiche Faktoren“, „entscheidend sind Ihre Ziele“ usw. Alles schon mal gehört und damit austauschbar. Haben Sie diese Sätze gestrichen, fragen Sie sich bitte, ob die Aussage des Satzes wirklich wichtig war. Falls ja – machen Sie daraus einen kraftvollen Satz. Dann wird aus

*Im Coaching beraten Sie sich mit einem professionellen Gegenüber, um klarer zu sehen, was Sie an Ihrer Arbeit wirklich wollen, wie Sie Ihre Ziele besser erreichen können und was Sie dazu brauchen ...*

ein kraftvoller Einstieg:

Wie sehen Sie klarer?  
Was wollen Sie wirklich?  
Zwei wesentliche Fragen, die wir gemeinsam beantworten können ...

## 2. Fragen öffnen den Geist

Wie viel geistige Bewegung löst der folgende Satz in Ihnen aus?  
*Ein Elefant hat vier Beine.*

Keine? Und wie steht es mit:  
*Ein Elefant hat in der Regel vier Beine.*

Schon besser; immerhin können Sie über Ausnahmen nachdenken. Richtig ins Denken kommen Sie jedoch erst bei  
*Wie viele Beine hat ein Elefant?*

Warum ist das so? Weil Fragen den Geist öffnen – uns Raum zum Denken geben. Das gleiche Prinzip nutzte bereits das oben erwähnte Beispiel. Wie können Sie es noch einsetzen?

Statt: *Meine Leitsätze sind xyz.*  
besser: *Mich beschäftigen bei meiner Arbeit drei zentrale Fragen: xyz.*

Statt: *Sie denken über einen Jobwechsel nach. Als Karrierecoach ...*  
besser: *Heute schon gekündigt? Als Karrierecoach unterstütze ich ...*

Statt: *Die Komplexität Ihres Arbeitsumfelds wird immer größer ...*  
besser: *Wie viele Dinge müssen Sie an einem Arbeitstag gleichzeitig bewältigen?*

## 3. Nutzen Sie kraftvolle Worte

Können Sie spontan den Unterschied zwischen Prozessintegration, Prozessimplementierung und Prozessoptimierung benennen? Ich kann es nicht. Und unsere Kundschaft auch nicht. Also überliest sie folgerichtig einfach solche Worte und Sätze – Ihre Botschaft wird nicht transportiert. Wie wäre es denn mal damit:

Statt: *Prozessoptimierung ...*  
besser: *Wir verbessern Ihre Prozesse.*

Statt: *Analyse von Bewerberpotenzialen für eine vakante Stelle ...*  
besser: *Wir suchen Mitarbeiter, die das Zeug für Ihre freie Stelle haben.*

Statt: *Wir verbinden harte und weiche Faktoren im Projektmanagement ...*  
besser: *Was nützt der fähigste Projektmanager, wenn ihn keiner leiden kann?*

Zugegeben: Das sind recht lockere, fast schon flapsige Formulierungen. Eines sind sie jedoch: anders. Sie sind auch kraftvoll. Und Kunden erhalten einen konkreten Eindruck Ihrer Arbeit.

Drei einfache Regeln – um Aufmerksamkeit zu erwecken, machen sie jedoch den entscheidenden Unterschied.

Und wie aufmerksam werden Ihre Internetbesucher?

Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe, wie Sie die zweite Frage des Internetbesuchers beantworten können:

### Website-Tuning II

Literatur:  
Kostenloses „Marken-Manual“ unter [www.gisoweyand.de](http://www.gisoweyand.de)

Giso Weyand  
**Sog-Marketing für Coaches – So werden Sie für Kunden und Medien (fast) unwiderstehlich**

Giso Weyand  
**Allein erfolgreich – Die Einzelkämpfermarke**

Beides u.a. bestellbar über: [www.gisos-shop.de](http://www.gisos-shop.de)



**Giso Weyand** begleitet seit 1997 Trainer, Coaches und Berater bei deren Marketing – vom Finden einer Marktnische, der Entwicklung einer Positionierungsstrategie bis hin zu Texten, Pressearbeit und Ghostwriting.

[www.gisoweyand.de](http://www.gisoweyand.de)  
[info@gisoweyand.de](mailto:info@gisoweyand.de)



# Heiße Eisen in Langzeitkonflikten in der Wirtschaftsmediation

von Anita von Hertel

**N**irgends zeigt sich die Faszination der Mediation so intensiv wie an lebendigen Praxisfällen, die – wie es so romantisch heißt – das Leben schrieb. Da das Leben aber noch nicht dazu übergegangen ist, alle Konflikte und ihre Lösungen auch tatsächlich zu Papier zu bringen, werden Menschen nicht sekundlich von mediativen Konfliktlösungsberichten umweht, sondern immer nur dann, wenn die KonfliktlöserInnen selbst mit einer (meist anonymisierten) Veröffentlichung einverstanden sind. Ein herzliches Danke an Daniel und Charly vom Landestheater in T-Stadt, die diese Veröffentlichung befürwortet haben<sup>1</sup>. Als Mediation noch weniger bekannt war, war es manchen Mediationskunden im Nachhinein zum Teil fast peinlich, ihre Konflikte nicht allein oder nicht früher gelöst zu haben. Heute stimmen die Konfliktlöser einer anonymisierten Veröffentlichung oft zu. Viele sind stolz darauf, den Weg der Mediation erfolgreich gewählt zu haben.

Erleben Sie mit diesem aktuellen Praxisfall einen Missverständnisklassiker vom Typ „Langzeitkonflikt“. Entdecken Sie Parallelen zum eigenen Umfeld und lassen Sie sich überraschen, auf welche Ideen Sie kommen.

## Die Situation: „In die Bretter, die die Welt bedeuten, drehen wir Schrauben“

Charly Bertholtz und Daniel Manthey drehen Schrauben in die Bretter, die die Welt bedeuten. Sie lassen Bühnen kreisen, schweben und in Schiefelage geraten. Keiner von beiden würde je selbst im Rampenlicht stehen wollen. Aber – trotz Mittelkürzung – mit Kreativität und Geschick gute Bühnenbilder entstehen lassen, das ist ihre Welt: Sie engagieren sich seit etwa 20 Jahren für die technischen Seiten der Bühne. Ihr heißes Konflikteisen ist heute ca. 14 Jahre alt. Mittlerweile ist Charly als technischer Leiter Daniels Chef. Die Männer sind in der Zusammenarbeit sehr aufeinander angewiesen. Eigentlich wollen sie vernünftig kooperieren. Und manchmal klappt das auch. Die Situation ist allerdings so festgefahren, dass keiner mehr so recht sagen kann, wann die Konflikte begonnen haben.

## Das Umfeld: „Dann krieg’ ich soo ’nen Hals“

Hat das Umfeld unter den Konflikten zu leiden? Handeln einige im Theater nach dem Motto: „Wenn zwei sich strei-

ten, freut sich die Kunst?“ Auch nach eineinhalb Jahrzehnten hat man sich nicht daran gewöhnt. Manchmal – insbesondere wenn die künstlerische Leitung sehr ausgefallene Vorstellungen hat, die sich aus technisch geprägter Sicht eher schwer umsetzen lassen – hört Daniel von irgendjemandem im Umfeld: „Aber Charly hat ‚JA‘ gesagt ...“

„Wenn ich das schon höre ...“ Daniel hält die rechte Hand mit Würgemiene vor seine Gurgel: „Dann krieg’ ich sooo ’nen Hals. Und dann soll ich wieder springen. Charly könnte sich doch mal bitte vorher mit mir abstimmen! Aber nein ... kann er offensichtlich nicht.“ Aber es gibt auch viele Bereiche, die gut funktionieren. Manchmal jedenfalls.

### Ausschnitt aus der fünfstufigen hierarchischen Struktur am Theater:

<b>A</b> nnemarie Firsch-Meyerboom	Intendantin
<b>B</b> enno Hartwig	Verwaltungsdirektor
<b>C</b> harly Bertholtz	Technischer Leiter
<b>D</b> aniel Manthey	Werkstattleiter
<b>E 1 – E 6</b>	Schlosser, Tischler ...

Über Daniel und Charly steht in der Hierarchie Verwaltungsdirektor Benno Hartwig, darüber die Intendantin. Benno verbringt einen – wie er ausgerechnet hat – viel zu großen Teil seiner Zeit, die eigentlich für andere Führungsaufgaben reserviert sein sollte, mit dem Konflikt zwischen Charly und Daniel.

### Die Vorbereitung: „Soll an uns jetzt rumtherapiert werden – oder was?“

Verwaltungsdirektor Benno Hartwig hört von Mediation. Die Idee fällt bei ihm sofort auf fruchtbaren Boden. Den Konflikt zwischen Charly und Daniel an externe Spezialisten delegieren – klingt logisch. Das machen wir mit anderen Dingen, auf die andere spezialisiert sind, ja auch. Trotzdem zögert er. „Es genügt ja nicht, dass ich die Mediationsidee genial finde. Ich brauche etwas, um im Theater zu überzeugen. Wenn ich mit Zahlen belegen könnte, dass sich durch die Mediation etwas bewegt, dann wäre Mediation *kein spinnerter Kram* mehr, sondern eine – auch für die Kollegen von der Intendanz bis zur Buchführung – nachvollziehbare Leistung. Wenn ich ein messbares Ergebnis vorweisen könnte, wäre alles einfacher.“

Benno erfährt, dass es eine Möglichkeit in der Mediation gibt, Ausgangssituation, Fortschritt und Ergebnisse aus der Perspektive der Konflikthaber zu messen. Die Budgetbewilligung klappt innerhalb von 24 Stunden. Die Intendantin, Annemarie Firsch-Meyerboom, ist mit Bennos Vorschlag einverstanden. Sie erhofft sich spürbare Verbesserungen für das

Betriebsklima in der Werkstatt und insgesamt. Benno spricht mit Daniel und Charly, um ihnen eine Mediation zu empfehlen. Die Männer sind zunächst alles andere als begeistert: „Soll an uns jetzt rumtherapiert werden – oder was?“ Auf diese Reaktion hat ihn die Mediatorin vorbereitet. Neugier ist hier erfolgreicher als Versprechungen von Harmonie oder Ähnlichem und auch als Überredungsversuche. (An dieser Stelle scheitern übrigens auch heute noch viele Mediationen.)

Früher reagierten viele Mitarbeiter auf einen Mediationsvorschlag zunächst einmal vorsichtig bis skeptisch. Seit Mediation in vielen Schulen praktiziert und mehrmals wöchentlich in verschiedensten Medien erwähnt wird, seit Mediation weltweit und völlig selbstverständlich in Gesetzen und Verträgen vorkommt, hat sich die Reserviertheit in weiten Bevölkerungskreisen in wachsende Zustimmung verwandelt. Bei Charly und Daniel sind die Zweifel noch da. Insbesondere dass sie selbst teilnehmen sollen, schmeckt ihnen zunächst gar nicht. Weil Verwaltungsdirektor Benno auf die eventuelle Skepsis seiner Führungskräfte vorbereitet ist, bleibt er zugewandt und lächelt verschmitzt-cool: „Ihr könnt mit der Mediatorin besprechen, was *ihr* wollt ... *wenn* ihr es wollt. Hier ist ihre Telefonnummer.“

Mit einer Mischung aus Neugierde und Vorsicht rufen beide bei der Mediatorin an. Daniel schildert seine Sicht der Dinge. Sein telefonisches Mitteilungsbedürfnis füllt mehrere DIN A4-Seiten. Schon am Telefon wird deutlich: Er scheint ein brillanter Denker, blitzschnell im Kopf und sehr kreativ zu sein. Charly meldet sich kurz darauf. Auch er schildert seine Sicht der Dinge. Er wirkt insgesamt etwas ruhiger, dabei ebenfalls hochintelligent und kreativ. Jeder würde gern einiges an der Zusammenarbeit mit dem anderen ändern. Und jeder hält es zum aktuellen Zeitpunkt für nahezu aussichtslos, die eigenen Veränderungswünsche erfüllt zu bekommen. Daniel deutet an, dass vor sehr sehr langer Zeit etwas passiert sei. Aber darüber könne man nicht reden – und das sei jetzt auch über ein Jahrzehnt zu spät.

### Heiße Eisen in der Mediation

Heiße Eisen, die schon lange Jahre vor sich hinglühn, lassen sich in der Mediation erfahrungsgemäß nicht „einfach mal eben so“ aus dem Feuer holen. Wer Mediationskunden dabei unterstützen will, heiße Eisen aus dem Feuer zu holen, braucht vor allem zwei Dinge:

1. hitzemindernde Handschuhe zum Schutz vor den gefährlichen Temperaturen und
2. die Entscheidung und den Willen der Konfliktbeteiligten(!), das heiße Eisen wirklich herauszuholen, selbst wenn es im entscheidenden Moment doch sehr heiß wird.

#### zu 1: Der Schutz

Der sichere Rahmen der Mediation wirkt wie ein hitzereduzierender Handschuh. Erst wenn die Sicherheit



spürbar ist, dass das Vertrauen aller Beteiligten in guten Händen ist, wagen Konfliktbeteiligte den Griff nach den heißen Eisen.

**zu 2: Der Wille**

Konfliktbeteiligte, die ein Thema seit über einem Jahrzehnt nicht angesprochen haben,

- obwohl ihnen der Konflikt nicht angenehm ist und
- obwohl sie ihn eigentlich lösen möchten,
- bisher aber noch keinen Weg gefunden haben, dies zu tun,
- brauchen eine intensive Motivation, es in der Mediation zu wagen.

Die beste Motivation dazu ist die eigene Entscheidung. Die eigene Entscheidung lässt sich in unterschiedlicher Weise fördern. Wenn die Konfliktbeteiligten sicherstellen wollen, dass beide das heiße Eisen aus dem Feuer holen, ohne sich zu verbrennen, gibt es einen sehr strukturierten, erfolgreichen Weg. Es ist so etwas wie eine Mediation der Mediation. Sie findet in der Auftragsklärungphase statt und hat mit der Matrix Qualitätssicherung, MQ<sup>® 2</sup> messbare Erfolgchancen.

In der Auftragsklärung entscheiden sich die Kontrahenten dafür, welches gemeinsame Ziel und welche Teilziele sie erreichen wollen. Sie klären, für wie realistisch sie es halten, dass es klappt und wie viel Verantwortung sie für die Zielerreichung übernehmen wollen.<sup>3</sup>

Auf den kürzesten Nenner gebracht heißt das: Heiße Eisen brauchen Yin und Yang, sowohl die warmherzige Empathie als auch die sauber strukturierte Technik. Wie das praktisch aussieht, lesen Sie jetzt:

**Die Mediation**

**14.00 Uhr: „Und was sagen die Chefs?“**

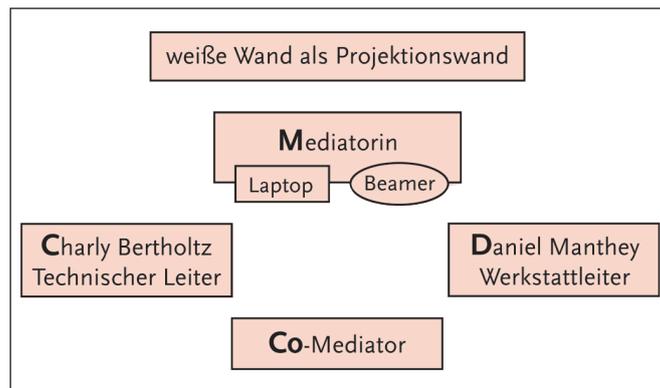
Verwaltungsdirektor Benno trifft die Mediatorin und den Co-Mediator. Die nackten Fakten und Rahmenbedingungen der Mediation (Zeiten, Finanzen, Tätigkeitsrahmen, Vertraulichkeit) sind bereits zuvor besprochen worden. Das Mediationsteam fragt, ob es noch Wünsche gibt, die in der Mediation als Rahmenbedingung eingebracht werden sollten. Antwort: „Keine. Wenn Charly und Daniel die Mediation nutzen, um zu besprechen, was sie besprechen wollen, bin ich zufrieden. Ich vertraue euch vieren jetzt einfach mal, dass ihr das Beste draus macht.“ Auch die Intendantin begrüßt das Team und wünscht viel Erfolg.

**15.00 Uhr:**

**„Gehören Sie zur Kategorie arrogante Spinner?“**

Die Medianten und Mediatoren nehmen zu viert Platz.

Mediatorin: „Gibt es – bevor ich Sie frage, was Sie hier klären möchten – noch etwas, was Sie von uns wissen möchten?“



Charly: „Nein.“

Daniel: „Ja. Was beschäftigt Sie eigentlich privat?“

Stellen Sie sich vor, Sie werden als Mediator nach Ihrem Privatleben gefragt. Stellen Sie sich vor, das ist die erste Frage, die überhaupt kommt. Was glauben Sie, wofür könnte das Ihren Mediationskunden wichtig sein?

Daniel hatte – wie er kurz darauf erzählte – vor einigen Jahren eine schlechte Erfahrung mit einem Berater gemacht, den er für einen arroganten Schnösel und Besserwisser hielt. „Der sollte lieber erstmal sein eigenes Leben in Ordnung bringen, statt mir dusselige Ratschläge zu erteilen.“ Durch die Frage nach dem Privatleben wollte er für sich klären, ob er die Mediatoren eher in die Kategorie arrogante Spinner oder handfeste, vertrauenswürdige Typen packen sollte. Außerdem hatte Charly schon nein gesagt, da bot sich ein Ja an. Um die Allparteilichkeit nicht von der ersten Sekunde an zu verlieren, braucht man zuerst natürlich einen Konsens zwischen Charly und Daniel. Charly ist einverstanden, wenn Daniels Wunsch erfüllt wird – aber nicht zu lange (!).

Die Mediatorin entscheidet sich intuitiv dafür, aus ihrem Privatleben ihre Kinder, die zur Hälfte beim Vater, zur Hälfte bei ihr leben, auszuwählen. Sie braucht nur das Alter zu nennen – „13 und 16 Jahre“, und dazu zu schmunzeln, „wenn Sie verstehen ...“ Das kleine Schmunzeln der Pubertätsthematik ergreift die ganze Runde. Jeder berichtet kurz von Anzahl und Alter seiner Kinder. Gemeinsam bringen sie es auf 11 (pubertierende und nichtpubertierende) Abkömmlinge. An der Oberfläche sind es nur ein paar Zahlen und Gesichtsausdrücke, die sie austauschen, nämlich Anzahl, Alter und Schmunzeln. Der Austausch dauert 2,5 Minuten. Die Beziehung ist fühlbar. Jetzt sind die Mediatoren greifbar. Die Befürchtung, sie könnten humorlose Psychoklempner sein, die die Herren gegen ihren Willen therapieren sollen, hat sich – vielleicht durch die Haltung, über sich selbst zu lachen – verflüchtigt. Mit der Frage, ob lieber duzen oder siezen, landen sie beim Du. Charly: „Im Theater duzen wir uns ja auch alle.“

Mediator sein heißt authentisch sein, sich selbst angemessen auf die Schippe nehmen können und – trotz Mini-Ausflug in

ein eigenes Thema – mit Empathie und Aufmerksamkeit bei beiden Mediationskunden bleiben<sup>4</sup>. Jetzt kann es losgehen.

### **Der Weg zum konkreten Mediationsauftrag: „Warum muss dieser Halbgott plötzlich auf die Laterne hinaufklettern?“**

Charly und Daniel kennen den Rahmenauftrag mit ihrem Chef: Honorar, Zeiten, Vertraulichkeit. Sie wissen, dass die Mediation mit der Auftragsklärung beginnen wird. Sie haben sich auf die Frage vorbereitet, was sie in der Mediation besprechen und klären möchten. Charly beginnt. Er sagt, was ihn stört, was er gern anders hätte und was er besprechen will. Auch Daniel fällt vieles ein, was er besprechen will.

Um das Ziel der Mediation zu finden, tastet Daniel sich über konkrete Erinnerungen heran. Die Beispiele brechen fast wie Wasserfälle aus ihm heraus. Soweit sie zur Klärung des Auftrages und zur Zielfindung gebraucht werden, haben sie hier in ihrer Wasserfallnatur genau den richtigen Platz.

Daniel: „Ganz typisch war die Geschichte mit der Straßenlaterne bei Medea. Wir haben am Anfang genau gefragt, was mit der Laterne geschehen soll. Es hieß, sie solle nur als Deko vorne auf der Bühne stehen. Dann kommt dieser Halbgott von Dario Chiriposa auf die Idee, er will im zweiten Akt auf die Deko-Laterne hinaufklettern. Das würde die natürlich nicht aushalten. Und plötzlich heißt es wieder: Charly hat gesagt, du machst 'ne neue ... Ich wieder soooo'n Hals! ... Und ich kann die fertige Deko-Laterne in die Tonne treten und eine neue Kletter-Laterne mit dicker Metallplatte bauen ... Grrr!“ Das Klärungsthema zu diesem Punkt heißt: Absprachen. Aus Charlys und Daniels Worten formt sich so Stück für Stück das gemeinsame Ziel. Nachdem genug Sicherheit entstanden ist, traut sich jemand an eine Umschreibung des Tabu-Themas heran: „Wir wollen die Wurzel des Problems finden ...“

### **Wohin mit Tabu-Themen? Von Rennfahrern ist bekannt, dass sie die Autorennstrecke vor einem Rennen zu Fuß abgehen.**

Wenn Sie als MediatorIn arbeiten, gehört es zu Ihren Aufgaben, auch die angedeuteten (Tabu-)Themen angemessen in den Auftragssatz zu schreiben. Und wohin nun mit den als „heiß“ erkannten (Tabu-)Themen? An den Anfang? Ans Ende? In die Mitte? Rein logisch hätte das heiße Thema „Wurzel des Übels finden“ am Anfang des Auftragssatzes eine gute Figur gemacht. Von Rennfahrern ist bekannt, dass sie die Autorennstrecke vor einem Rennen zu Fuß abgehen, um ein gutes und sicheres Gefühl für die Strecke zu gewinnen. Erst danach fahren sie darauf mit ihren heißen Schlitten. Ähnlich ist es bei heißen Tabuthemen in der Mediation. Deshalb gehören sie in die zweite Reihe.

Nach 90 Minuten ist der erste Teil des Mediationsauftrages fertig. Jedes einzelne Wort ist aus den gesprochenen Worten

der Beteiligten entstanden. Es wurde im gegenseitigen Einvernehmen so lange bearbeitet, bis beide zufrieden waren. Der Text ist deshalb wesentlich kostbarer, als er auf Dritte im ersten Moment wirken mag. Er enthält Worte wie: „Wir wollen klären, wie wir Absprachen, Abwesenheiten etc. so gestalten, dass ...“; „Wir wollen die Wurzel des Problems finden und beheben und ... zusammenarbeiten.“

Wenn der Auftrag steht, haben die Mediationsparteien sich bereits gegenseitig gezeigt, dass sie sich auf etwas einigen können. Dieser Moment, in dem beide das gemeinsame Ziel vor sich haben, ist häufig das erste intensive gemeinsame „Ja“ nach langer Zeit.

Am Beamer lesen alle den Auftragssatz mit seinen vier Unterteilungen, mit seinen Ist- und Sollzahlen und der Formulierung, was im Falle des Nichterreichens geschehen könnte. „Ist es das, worüber wir eine Nacht schlafen und es morgen anpacken wollen?“ Die Antwort: „Ja.“ Um 17 Uhr endet die erste Phase der Mediation.

### **Zweiter Tag, 8.30 Uhr:**

#### **„Überraschung: Charly muss weg.“**

„Gibt es noch Veränderungswünsche – oder ist unser Mediationsauftrag bisher soweit vollständig?“ „Keine.“ Der Auftrag wird erteilt. Dann eine kleine Überraschung: Charly teilt mit, dass er übrigens um 12 Uhr wegmüsse. „Ich habe eine Mail bekommen und muss an einer wichtigen Besprechung unbedingt teilnehmen.“ Da Mediation ohnehin freiwillig ist und sogar von jedem jederzeit abgebrochen werden kann, steht es Charly selbstverständlich frei, zu jedem Zeitpunkt zu gehen – auch um 12 Uhr. Daniel regt sich nicht auf. Die Mediatoren rahmen das Geschehen so, dass bis 12 Uhr konstruktiv gearbeitet werden kann.

Die Phasen II bis V beginnen: Gestern wurden die Themen nur soweit genannt, als es notwendig war, um den Auftrag zu erteilen. Jetzt werden die Klärungsthemen einzeln besprochen. Gestern war der Beamer an. Gestern ging es zu 80% um Kopfarbeit: Oberbegriffe für Bedürfnisse. Gestern musste der Sog in die Emotionen gebremst werden, was für Daniel und Charly durch Beamer-Visualisierung erfolgreich funktionierte.

### **Emotionen helfen, heiße Eisen aus dem Feuer zu holen.**

Heute, insbesondere in Phase III, ist es anders. Heute werden die Emotionen dabei helfen, das heiße Eisen aus dem Feuer zu holen. Nachdem der Themen-Rahmen steht, ist Raum für Interessen da. Sie finden sich für viele Mediationsparteien leichter, wenn der visuelle Sinneskanal weniger im Vordergrund steht. Auch bei Daniel ist das so. Deshalb wird der Beamer ausgeschaltet. Die Männer tauschen Positionen, Interessen und Ideen zu Arbeitsabläufen, Absprachen und Umsetzung aus. Daniel beginnt. Er greift das Wort „Arbeitsabläufe“ auf und entfaltet Ideen, was



man ändern könnte. Er erklärt aus seiner Perspektive, wieso vieles in der letzten Zeit schief lief. Einen großen Beitrag dazu lieferte die eMail-Kommunikation. Charly versteht. Charly steuert seine Sichtweisen bei. Er findet viele Ideen gut. Daniel hat jede Menge Ideen, wie sich die genannten Schwierigkeiten und Probleme beheben lassen können.

Jetzt kommt Charlys wichtigstes Thema: Anwesenheiten/Erreichbarkeiten. Auch hier bringt Daniel eine Menge Ideen. Aber die Ideen wirken, als würde jemand um die heißen Eisen herumschleichen. Die Mediatorin braucht jetzt nur die genannten Schlüsselworte aufzugreifen und auf das vereinbarte Ziel zu schauen: „Was bedeutet Vertrauen, wenn du unterwegs bist?“

Daniel: „Naja, jedenfalls nicht so wie damals.“

Charly: „Was meinst du?“

Jetzt holt Daniel etwas tiefer Luft – und dann das Eisen aus dem Feuer. Etwas langsamer und mit etwas tieferer Stimme beginnt er zu sprechen: „Abwesenheitszeiten und Vertrauen ...“ Es kommen noch ein paar Überleitungsworte und dann der Knall:

**„Ich wusste nicht, ob sie überleben würden, und du machst Beweisfotos ...“**

„Als meine zweite Frau vor 14 Jahren mit meinem dritten Sohn Timo schwanger war, und im siebten Monat von einem LKW angefahren wurde, war ich in der Klinik und wusste weder in welchem Zustand die Ärzte meinen kleinen Timo da rauskriegen würden noch ob meine Frau und das Baby das überhaupt überleben würden.“ Daniel fügt noch ein paar Details hinzu. „Und mein Herr Kollege Charly pirscht währenddessen – während ich in der Klinik um das Leben meiner Familie bange – beim Autohändler Hengeloh mit einem Fotoapparat herum, um Beweisfotos(!) von mir zu machen, wie ich mich während der Arbeitszeit vermeintlich mit der privaten Reparatur meines Autos beschäftige. Das hat mir Hengeloh nämlich hinterher erzählt.“ Es fällt auch das Wort „Charakterschwein“, aber in der aufwühlenden Erzählung geht es fast unter.

Charlys Gesichtsausdruck spricht Bände. Erstaunen. Erschütterung. Er öffnet den Mund und schließt ihn wieder. Charly hört die Geschichte von der Geburt des kleinen Timo. Bis heute wusste er weder etwas von dem LKW-Unfall noch von den dramatischen Umständen der Geburt. Er erinnert sich auch nicht an damals.

Er macht ganz wenig Worte. Aber mit einer Stimme, die zugewandter klingt als vorher.

Charly: „Über Privates haben wir nie miteinander geredet.“

Daniel: „Stimmt.“

Charly kann sich an einen „Fototermin“ bei Hengeloh nicht erinnern. Aber er glaubte tatsächlich, Daniel würde in der Arbeitszeit privaten Dingen nachgehen. Ein paar kurze Sätze gehen hin und her. Daniel akzeptiert die unausge-



sprochene Entschuldigung von Charly. Ja, gegenseitig hatten sie sich für „Daniel Drückeberger“ und „Charly Charakterschwein“ gehalten.

Das also war der im Auftragsatz als „Wurzel“ beschriebene Teil.

**„Und der Termin um 12 Uhr?“**

Natürlich gab es im Umfeld viele Details. Die spielen jetzt keine große Rolle mehr. Dieses Erleben hat für das wenig vertrauensvolle Nebeneinander der Herren in den letzten 14 Jahren gesorgt. Und was tut Daniel wirklich, wenn er unterwegs ist? Ganz langsam wird klar, wie Daniel arbeitet und sein Netzwerk pflegt. Er hilft und unterstützt die Firmen, von denen er immer wieder Requisiten fürs Theater braucht. So hilft er mal auf dem Schrottplatz, wenn der Computer abends ausfällt, oder hilft einem Holzhändler mit seinem genialen Tüftel-Talent. Dafür bekommt er fürs Theater halbe Autos ohne Motor oder Spezialholz für die Bühne, wenn er es braucht.

Charly versteht: Daniels Netzwerk ist unbezahlbar. Zwi-schendurch sagt Charly den 12-Uhr-Termin ab. Die Fortsetzung der Mediation ist ihm jetzt wichtiger.

Daniel: „Aber bitte verlang’ von mir jetzt nicht, dass ich jeden Furz, den ich mache, aufschreiben muss. Ich bin ein Mann, der Freiheit mehr braucht als alles andere.“

Charly sieht seinen Mitarbeiter mit neuen Augen. Sein Un-abhängigkeits- und Freiheitsbedürfnis kannte er schon lange. Deshalb wollte er nicht viel fragen. Aber so wuchs sein Misstrauen – und das war die Wurzel seines Übels. Das spürte Daniel, und das war die Wurzel seines Übels. So verstärkte sich das Übel gegenseitig. Vor dem neuen Hintergrund passen die Vorschläge perfekt, die Daniel gemacht hat. Jetzt können sich alle vorstellen, dass sie funktionieren. Dazu gehören viele völlig banale und bodenständige Dinge wie wöchentliche Treffen in der Werkstatt, eMail-Kommunikation, Spam-Filter etc.

Die Mediatorin hat die Vorschläge, die auf offene Ohren gestoßen sind, während sich die Männer miteinander verstän-



digd haben fast unmerklich am Laptop mitgeschrieben. Jetzt ist es Zeit, den Beamer für den Beginn der Phase V wieder einzuschalten. Gemeinsam gehen sie die Stichpunkte und mitgeschriebenen Vereinbarungen einzeln durch. Schnell wächst das komplette Vereinbarungspaket zusammen. Sie werden zusätzlich zu ihrer eigenen wöchentlichen Abstimmung um einen gemeinsamen Termin mit ihren Chefs bitten, um auch hier Verbesserungsvorschläge aus der Mediation einzubringen. Dazu kommt ein Evaluationstermin in gut 8 Wochen, Januar 2007, um zu überprüfen, welche Punkte der Vereinbarung gehalten haben, welche noch Nachbearbeitung brauchen und was sich noch verbessern lässt. „Die Abschlussvereinbarung kann, so wie sie ist, in Kopie an die Chefs – incl. heißem Eisen und MQ®.“ Die Mediatorin wird dafür voraussichtlich nur telefonisch gebraucht.

## 15 Uhr: Zauberkerzen, Unterschrift

Zum Abschluss sagt Charly trocken: „Wenn wir jetzt Hand in Hand arbeiten, können wir alles erreichen.“ Daniel (cool): „Stimmt.“ Charly holt ein uraltes Foto von der Pinnwand, auf dem beide noch mehr Haare haben und sich in bierseliger Runde anstrahlen. Und nachdem die letzten Minuten von kurzen, trockenen Sätzen geprägt waren, fangen sie an zu erzählen, was sie schon alles erreicht haben. „Ein Regisseur wünschte sich einmal für ein besonders sensibles Stück eine kleine Zauberei: Immer wenn ein Schauspieler an seine tote Schwester dachte, sollte ein Instrument, das die Schwester zu Lebzeiten sehr geliebt hatte, auf der Bühne wie von Zauberhand selbstständig anfangen, in besonderer Weise zu spielen. Auf dem Instrument sollte eine Kerze stehen – und es sollte sich von selbst eine echte Kerzenflamme entzünden. Wenn der Schauspieler aufhörte, an die Schwester zu denken, sollte das Instrument verstummen und die Kerze erlöschen.“ Daniel baute eine ganze Nacht lang – mit Zufallsgenerator, Filzstreifen und anderen Zutaten –, bis das Instrument genau den Wünschen der Kunst entsprechend erklang: etwas gespenstisch, aber auch wehmütig. Charly erfand dazu die Kerze, die sich tatsächlich mit echter Flamme selbst entzünden und dann selbst auslöschten konnte. Mit leuchtenden Augen zeigen sie den Mediatoren die Zauber-

kerze. In der Zwischenzeit wird die Abschlussvereinbarung mit neuer MQ®-Messung<sup>5</sup> ausgedruckt und kopiert.

15 Uhr: Vier Unterschriften besiegeln die Buchstaben. Daneben zwei Männer mit aufgeräumten Mienen: So also kann Erleichterung aussehen, wenn ein heißes Eisen nach 14 Jahren aus dem Feuer geholt wird. Durch die Erleichterung der Männer schimmert das Wissen, dass das größte Stück Arbeit noch vor ihnen liegt: die Ideen mit gelebtem Leben zu erfüllen. Langzeitkonflikte haben viele Nebenwirkungen – sowohl zwischen den Kontrahenten als auch im Gesamtsystem der Organisation. Das heiße Eisen aus dem Feuer zu holen ist nur der Anfang. In der Praxis muss sich zeigen, was die Menschen draus machen – wie bei allen Geschichten, die das Leben schreibt.

### Anmerkungen

- 1 Der Fall hat sich – bis auf Namen und aus Anonymisierungsgründen bewusst veränderte Details – am 30. und 31. Oktober 2006 wie dargestellt abgespielt.
- 2 Mit der Matrix Qualitätsicherung, MQ® einigen sich die Beteiligten zuerst auf ein gemeinsames Gesamtziel, das sie entsprechend der folgenden vier Phasen der Mediation strukturiert in Teilziele aufteilen, die Teilziele skalieren, Wahrscheinlichkeiten und Verantwortungen zuweisen und Alternativen bestimmen. Wie die Technik Schritt für Schritt – zum Selbermachen – im Detail funktioniert, ist nachzulesen in: von Hertel, Professionelle Konfliktlösung, Führen mit Mediationskompetenz, Campus 2003.
- 3 Dazu gehört abschließend noch die Alternativ-Klärung, was die Beteiligten tun könnten, falls sich der von beiden angestrebte Erfolg nicht einstellt. Die sogenannte BATNA: best alternative to negotiated agreement. Details zur BATNA: Fisher, Ury, Patton, Das Harvard Konzept, Campus.
- 4 Risiko: Sie entdecken intensive Gemeinsamkeiten mit nur einer Seite – und die andere Seite hält Sie nicht mehr für allparteilich. Deshalb auch im sogenannten „Smalltalk-Bereich“ auf Allparteilichkeit achten!
- 5 Die komplette Matrix Qualitätssicherung, MQ® – mit Auftrag und Abschlussvereinbarung dieses Falles, mit Erläuterungen zur Anwendung für Führungskräfte, MediatorInnen und andere Kommunikationsprofis können Sie als Leser von Kommunikation & Seminar bei der Autorin gegen eine kleine Spende an die Fördergemeinschaft Mediation D-A-CH e.V. per eMail bestellen: [anita@vonhertel.de](mailto:anita@vonhertel.de)



**Anita von Hertel**, eingetragene Mediatorin, Mediationstrainerin, Dozentin für Mediation und Konfliktmanagement an der Universität Bochum und der Fachhochschule Wiener Neustadt. Leitung der Akademie von Hertel, anerkanntes Ausbildungsinstitut für Wirtschaftsmediation.

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



## Das ist ja ein Gedicht!

Warum wir nicht Friedrich Schiller werden müssen, aber Kurt Schwitters sein sollten, um Robert Gernhardt zu werden. Ein kleiner Leitfaden zur Dichtkunst.

von Mario H. Kraus

Ob zu Feiertagen, Geburtstagen, Jahrestagen, Arbeitstagen, Sonntagen oder einfach als Ausdruck jublierender Lebensfreude: Der Worte Wohlklang umspült balsamgleich die schroffen Gestade menschlicher Umtriebe. Dichter brauchen Inspiration und Konzentration, um verheißungsvolle Werke anzugehen. Und sie müssen prüfen, welche literarische Form dem Anlass angemessen ist. Die „Entstehungsgeschichte“ von **Robert Gernhardt** zeigt die Bedeutung familiären Rückhalts als Erfolgsfaktor selbst für erfahrene Dichter:

*Dichter Dorlamm will ein Epos schreiben,  
„Das“, sagt seine Frau, „lässt du hübsch bleiben.“*

*„Macht nichts“, sagt er, „wird’s halt ein Roman.“  
Doch die Frau verbietet’s ihrem Mann.*

*„Also gut“, sagt er, „dann wird’s ein Stück.“  
Aber seine Frau pfeift ihn zurück.*

*„Wenn das so ist, wird’s halt ‘ne Geschichte.“  
Seine Frau macht diesen Plan zunichte.*

*„Nein? Dann schreib ich eine Fabel.“  
Seine Frau greift nach der Bratengabel.*



Robert Gernhardt bei einer Lesung im Ev. Stift Tübingen

(Foto: Michael Ströhle)

*„Keine Fabel? Gut. Eine Ballade.“  
Seine Frau verfolgt ihn ohne Gnade.*

*„Nein, mein Schatz? Wie wär’s mit ein, zwei Oden?“  
Seine Frau wirft ihn gekonnt zu Boden.*

*„Liebling, halt! Ich schreib dir eine Karte!“  
„Abgemacht“, sagt seine Frau, „ich warte!“*

*Dorlamm aber fuhr noch auf der Stelle  
mit dem 10 Uhr 20 Zug nach Celle.*



Gegen anfängliche Selbstüberschätzung hilft der „Kollegiale Rat“ von **Robert Gernhardt**:

*Ein Gedicht ist rasch gemacht.  
Schnell reimt auch ein Lied sich.  
Aber so ein Zeitroman,  
lieber Freund, der zieht sich!*

Haben wir uns, und darum geht es in diesem Leitfaden, für das Gedicht als Gefäß unserer Entäußerung entschieden, brauchen wir ein Thema. Doch können wir auch anlassfrei dichten – aus Freude an Dasein und Mitmenschen, wie die „Nonjugation“ von Rolf **Haufs** beweist:

*Ich bin 1 Gedicht  
Du bist dein Gedicht  
Er sie es sind 3 Gedichte  
Wir sind alle Gedichte  
Ihr seid unsre Gedichte  
Sie sind auch ein Gedicht.*

Solches kann zum Bedürfnis werden, denn Dichten ist Selbsterkenntnis und Selbsttherapie. „Der Dichter“ hat nach **Robert Gernhardt** eine geradezu traumatische Stellenbeschreibung:

*Abends zählt er seine Leiden,  
tut sich an dem Vorrat weiden,  
wählt eins aus, bedichtet es,  
und das Dichten richtet es.*

*Morgens aber fleht er wieder:  
Schicksalshammer, sause nieder!  
Denn ich wahn mich schon im Grabe,  
wenn ich nichts zu dichten habe.*

Die Gefahr besteht, in eigenen Befindlichkeiten verloren zu gehen. Dichten ist ein Weg zu Heilung oder Wahn, Ruhm oder Peinlichkeit. Gerade weil



Liebe und andere menschliche Verwicklungen gern lyrische Ausbrüche und poetische Ergüsse auslösen. Da ist für jeden was dabei, wenn es auch nur ein „Kleines Gedichtchen“ wie bei **Joachim Ringelnatz** wird:

*Kleines Gedichtchen,  
Ziehe denn hinaus!  
Mach ein lustiges Gesichtchen.  
Merke dir aber mein Haus.*

*Geh ganz langsam und bescheiden  
Zu ihr hin, klopf an die Tür,  
Sag, ich möchte sie so leiden,  
Doch ich könnte nichts dafür.*

*Antwort, nein, bedarf es keiner.  
Sprich nur einfach überzeugt.  
Dann verbeug dich, wie ein kleiner  
Bote schüchtern sich verbeugt.*

*Und dann, kleines Gedichtchen du,  
Sag noch sehr innig:  
„Geruhlsame Ruh“.*

Das nennen wir bewährte Themenwahl, oder nach dem Schüttelreim von **Erich Mühsam**:

*An der Liebe Niederlagen  
lässt der Dichter Lieder nagen.*

Wichtig für Neupoeten ist eine Orientierung, ein Schema für die ersten Dichtversuche wie das „sonett“ von **Gerhard Rühm**:

*erste strophe erste zeile  
erste strophe zweite zeile  
erste strophe dritte zeile  
erste strophe vierte zeile*

*zweite strophe erste zeile  
zweite strophe zweite zeile  
zweite strophe dritte zeile  
zweite strophe vierte zeile*

*dritte strophe erste zeile  
dritte strophe zweite zeile  
dritte strophe dritte zeile*

*vierte strophe erste zeile  
vierte strophe zweite zeile  
vierte strophe dritte zeile*

Auch nach Klärung von Anlass und Struktur ist der Anfang schwer, das erfahren alle an- und abgehenden Poeten. Da hilft die Schritt-für-Schritt-Methode von **Günter Bruno Fuchs**:

*Dies ist die erste Zeile.  
Mit der zweiten beginnt  
mein Gedicht zu wachsen.  
Wenn ich so weitermache,  
komme ich bald an den Schluss.  
Die vierte Zeile hilft mir dabei.  
(Schönen Dank, vierte Zeile!)  
Der Gerichtsvollzieher, sage ich noch,  
trägt seine Eier ins Kuckucksnest.  
So, ich hab meine Arbeit getan und  
lege mich schlafen.*

Also auf zum Großreimmachen! Doch dürfen wir nichts überstürzen: Kreativität muss frei fließen. An manchen Tagen geht das Dichten nicht – das wusste auch **Heinz Erhardt**:

*Sie dienen mir gerne  
bei jedem Gedicht,  
die Substantive und Verben,  
doch heute gehorchen  
sie mir leider nicht –  
ich möchte am liebsten sterben.*

Haben wir uns einmal Freiräume geschaffen, füllen die sich bald mit Lyrik. Dabei hat jeder Versuch einen Wert. Beherzigen wir die „Geleit-Worte“ von **Robert Gernhardt**:

*Worte rauschen durch die Rüb',  
manches froh, manches trüb.  
Worte fließen aus dem Stift,  
manches fehlt, manches trifft.  
Worte stau'n sich auf dem Blatt,  
manches stark, manches matt.  
Worte sammeln sich im Buch,  
manches dumm, manches klug.  
Worte strömen in die Welt,  
manches steigt, manches fällt.  
Worte, die ich niederschrieb:  
Seid so gut, habt alle lieb.*

An guten Tagen hingegen sprudelt es dann wiederum aus uns heraus – „Auf's Papier“, wie **Friederike Kempner** erfahren hat:

*Unnütz lyrisches Gesinge,  
Unnütz lyrisches Geklinge,  
Gehest Du mir nicht aus dem Sinn,  
Schreib' ich auf's Papier Dich hin!*

Dichten erledigt sich mitunter spontan, nie von allein. Dichtung ohne Sinn und Form ist verzeihlich, im Einzelfall jedoch schwer erträglich. Gelungene Dichtwerke erzeugen wir mit Talent und Besessenheit. In Höhen und Tiefen unseres Lebens. Oder im Rausch. Letzteres hat von Goethe bis Bukowski geklappt – um den Preis teils erheblicher Nebenwirkungen (Dieser Text entstand halbwegs in klarem Zustand. In halbwegs klarem Zustand. Oder so.)

Liegt ein erster Entwurf vor uns, müssen wir uns der Feinabstimmung der Stilmittel widmen. **Hansgeorg Stengel** charakterisierte einen Ernstfall, der nun wirklich „Unter Niveau“ liegt:

*Schmidt ist kein richtiger Poet.  
Zwar schreibt er eine flotte Feder,  
doch schlimm ist,  
dass auf Anhieb jeder,  
was Schmidt geschrieben hat, versteht.*

Das wollen wir nun auch nicht. Doch brauchen wir ein wenig Sprachgefühl, damit unser Weltschmerz nicht gänzlich unverstanden verhallt. Schon **Heinz Erhardt** erkannte:

*Man muss sogenannte Schachtelsätze,  
die als Unart vieler Dichter, die teilweise sogar noch leben, weil man vergessen hat, sie totzuschlagen, gelten, meiden!*

Man lege sich einen Reimwortschatz an (Liebe – Triebe – Hiebe – Diebe – Siebe – schiebe – bliebe etc.) und beschaffe ein Synonymwörterbuch. So kann das „Bekanntnis“ von **Robert Gernhardt** hoffnungsfrohen Jungdichtern nicht zur ureigenen Erfahrung gerinnen:

*Ich leide an Versagensangst,  
besonders, wenn ich dichte.  
Die Angst, die machte mir bereits  
manch schönen Reim zuschanden.*

Strophe muss sein, sprach der Dichter. Vielleicht können wir uns darauf noch keinen Reim machen. „Das ästhetische Wiesel“ von **Christian Morgenstern** hat da weniger Bedenken:



*Ein Wiesel  
saß auf einem Kiesel  
inmitten Bachgeriesel.  
Wisst ihr, weshalb?  
Das Mondkalb verriet es mir  
im Stillen.  
Das raffinierte Tier tat's um  
des Reimes willen.*

Reim dich, oder ich fress' dich. Vielleicht können wir einige der mühsam errungenen Zeilen zu Höherem fügen, sozusagen „Die Mitte“ des Schaffens finden, meinte **Heinz Erhardt**:

*Ein kleines Verslein kam gegangen  
und hat zu sprechen angefangen:  
„Ich bin an deinem Tisch gewesen  
und hab' dein Manuskript gelesen.  
Der Anfang war ein wenig schwach,  
dafür lässt dann das Ende nach.  
Ich sei, gewähr mir diese Bitte,  
in deinem Buch deshalb die Mitte!“*

Ein Format für Fortgeschrittene ist der Metasemantische Generator, mit dem wir bewährte Elemente zu neuen Werken schmieden. Damit können wir uns beliebige Themen erschließen. Vorbild sei das „Modell für deutsches Heimatlied (DHL)“ von **James Krüss**:

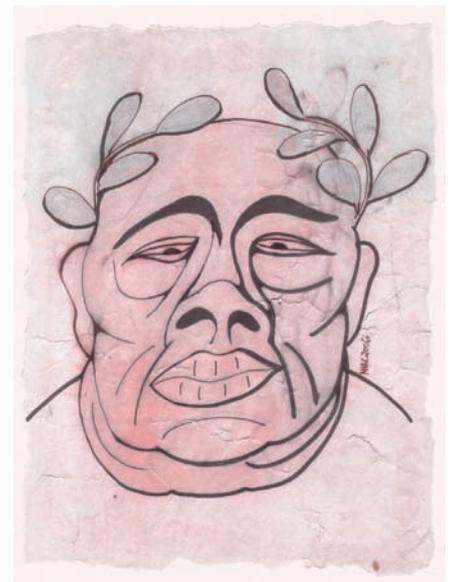
*Strophe: I) Wo a) der Brocken, b) die Zugspitz, c) die Saalburg, d) die Wartburg, e) der Seemann, f) der Älpler steht  
II) Und a) der Südwind, b) der Nordwind, c) der Westwind, d) der Ostwind, e) das Strandgras, f) das Alpgras weht,  
III) An der a) Havel, b) Altmühl, c) Isar, d) Elbe, e) Oder, f) Weser  
IV) a) hellem, b) dunklem, c) grünem, d) braunem, e) sandgem, f) lehmigem Strand,*

*V) Wo a) der Hochwald, b) der Eichwald, c) das Mohnfeld, d) das Kornfeld, e) die Nordsee, f) der Chiemsee rauscht,  
VI) Wo a) das Bächlein, b) die Quelle, c) das Mühlrad, d) das Spinnrad, e) der Senner, f) der Sandmann plauscht,  
VII) Ist mein a) vielgeliebtes, b) unvergess'nes, c) wunderschönes, d) schwerkgeprüftes, e) wogenpralles, f) bergumkränzt Heimatland!*

*Refrain: VIII) Ein a) Schurke, b) Hundsfott, c) Lump, d) Hund, e) Streuner, f) Hippie ist, wer da wandert aus.  
IX) Aus seiner a) Väter, b) Mütter, c) Eltern, d) Heimat, e) Brüder, f) Schwestern Haus!*

Notfalls gründen wir einen Dichtungsring, um uns etwas zusammenzureimen. Ungereimtheiten kommen dabei vor, doch in der Dichtungsmasse ist auch Brauchbares. Wenn wir uns verdichten: Weitermachen, Dichter werden per Vers bezahlt! Da dichten wir uns schnell mal was ab. Wie sagt **Friederike Kempner**? „Die Poesie hat immer Recht!“

*Die Poesie, die Poesie,  
Die Poesie hat immer Recht,  
Sie ist von höherer Natur,  
Von übermenschlichem Geschlecht.*



*Und kränkt ihr sie, und drückt ihr sie,  
Sie schimpfet nie, sie grollet nie,  
Sie legt sich in das grüne Moos,  
Beklagend ihr politisch Loos!*

Nach Fertigstellung eines Werkes ist die Markterschließung die nächste Herausforderung für den Dichter. In Douglas Adams' Roman „Per Anhalter durch die Galaxis“ werden arglose Reisende von besonders unangenehmen Außerirdischen auf Poesiewürdigungsstühlen festgeschnallt, damit sie dargebotener Dichtung nicht entkommen. Nach anderen Denkschulen könnten wir Menschen nachts telefonisch bedichten oder poetische Absonderungen an Hauswänden veröffentlichen. Und selbst die geglückte Markteinführung ist nicht problemfrei. „Der alte und der junge Dichter“ haben mitunter Konflikte, zeigt **Robert Gernhardt**:

*Betritt der alte Dichter den Raum,  
hat der junge Dichter den Traum:  
So zu werden wie der!  
So alt und berühmt wie er!*

*Liest der junge Dichter im Blatt,  
dass der alte uns verlassen hat.  
Neidet er ihm sein End,  
weil ihn nun alle Welt nennt.*

*Liegt der alte Dichter im Grab,  
denkt der junge Dichter: Nun hab  
ich den alten vom Hals.  
Merkt er bald: keinesfalls.*



Dichten ist ein zähes Ringen um Sinn und Form. Um die innere Mitte. Um Publikum und Verkaufszahlen. Gebraucht wird ein „Bescheidener Dichter“ wie **Robert Gernhardt**:

*Älter ist das Wort und  
gewitzter als ich.  
Dauernder der Satz:  
Wozu braucht der mich?  
Satz verlangt nach Satz:  
So entsteht ein Gedicht.  
Und das macht dann Sinn.  
Aber ich doch nicht.*

Gedrucktes überdauert die Jahrhunderte. Das hat Vor- und Nachteile. Niemand kann garantieren, dass künftigen Großfeuern, Revolutionen und Neuaufgaben tatsächlich die entbehrlichen Dichtwerke zum Opfer fallen. Man darf aber hoffen, meinte **Heinz Erhardt**:

*Das, was man so als Dichter schreibt,  
vergeht entweder oder bleibt.*

Ob wir zu berühmten Volksdichtern oder berüchtigten Brachialpoeten werden, weiß neben unserer Kristallkugel höchstens noch „Die Dichter-Flöte“ von **Curt Seibert**:

*Neulich fragt' ich meine  
Dichter-Triller-Flöte:  
„Wer war größer,  
Schiller oder Goethe?“  
„Goethe, Goethe“,  
Sprach die Dichter-Triller-Flöte.*

*Doch dann fragt' ich meinen  
Dichter-Flöten-Triller:  
„Wer war größer,  
Goethe oder Schiller?“  
„Schiller, Schiller“,  
Sprach der Dichter-Flöten-Triller.*

*Doch dann fragt' ich meine  
Triller-Dichter-Flöte:  
„Wer war größer,  
Schiller oder Goethe?“  
„Goethe, Goethe“,  
Sprach die Triller-Dichter-Flöte.*

*Doch dann fragt' ich meinen  
Flöten-Dichter-Triller:*

*„Wer war größer,  
Goethe oder Schiller?“  
„Schiller, Schiller“,  
Sprach der Flöten-Dichter-Triller.*

*Und so klärte weder  
Dichter-Triller-Flöte  
Noch der Flöten-Dichter-Triller,  
Weder Triller-Dichter-Flöte,  
Noch der Dichter-Flöten-Triller:  
War nun Schiller  
größer als der Goethe,  
Oder Goethe größer als der Schiller?*

Wer nun kein Dichter mehr werden will, folge dem letzten „Rat“ von **Robert Gernhardt**:

*Seine Lenden, seine Spalten  
muss der Dichter offenhalten  
für den Fall, dass Gott sich naht.  
Merk dir daher meinen Rat:  
Schließ die Spalten und die Lenden,  
willst du nicht als Dichter enden.*

Zumindest nicht als die Sorte „Problemlyriker“, vor der **Hansgeorg Stengel** warnte:

*Der Dichter fragt.  
Was fragt der echte Dichter?  
Der echte Dichter fragt:  
„Wo ist die Welt?“  
Wobei er diesen Geistesblitz  
in schlichter  
Poeten-Einfalt für unsterblich hält.*

*Der Zeitpoet von erster Lyrik-Klasse  
ist eignem Denkbemühen abgeneigt.  
Er wendet sich als Frager  
an die Masse  
und ist erbost, wenn sie verächtlich  
schweigt.*

*„Wer kennt das Leid?“  
„Wie naht die Todesstunde?“  
so grübelt Rilkes Epigonenkorps  
und legt dem Volk nach jeder  
Sputnikrunde  
ein Sortiment von neuen Fragen vor.*

*Der Zug der Zeit rast stürmisch  
durch die Tage,  
doch der Poet spielt blinder  
Passagier.*

## Übung zur Interpretation eines zeitgenössischen Gedichtes

Weisen Sie in folgenden Gedichten anhand verwendeter Stilmittel die Bemühungen zur Aufarbeitung jüngerer deutscher Geschichte nach. Berücksichtigen Sie die Quellenauswahl und die unterschiedliche Länge der Werke. Wie gelang es den Dichtern, trotz der Betonung schicksalhafter Vorbestimmung einen zukunftsweisenden Ausklang zu schaffen?

### Hansgeorg Stengel: „Extempore“

Wo man hobelt, kräht kein Hahn,  
grober Klotz ist halb gewonnen.  
Was sich neckt, ist alt getan,  
wie gebettet, so zerronnen.

Blindes Huhn sieht mehr als zwei,  
steter Tropfen kommt von oben,  
Aug um Aug verdirbt den Brei,  
Ende ist gut aufgeschoben.

Gottes Mühlen beißen nicht,  
keine Rose hat zwei Seiten,  
wenn sie auch die Wahrheit spricht.  
Guter Rat krümmt sich beizeiten.

Frisch gewagt, fällt selbst hinein,  
unrecht Gut will Weile haben.  
Morgenstunde höhlt den Stein,  
wer zuletzt lacht, liegt begraben.

### Fred Endrikat: „Sprichwörter“

Man darf dem Tag nicht vor dem Abend dankbar sein  
und soll das Schicksal nicht für alles loben.  
Ein Gutes kommt niemals allein,  
und alles Unglück kommt von oben.

Die Peitsche liegt im Weine.  
Die Wahrheit liegt beim Hund.  
Morgenstund hat kurze Beine.  
Lügen haben Gold im Mund.

Ein Meister nie alleine bellt.  
Vom Himmel fallen keine Hunde.  
Dem Glücklichen gehört die Welt.  
Dem Mutigen schlägt keine Stunde.

*Er klebt am Puffer, seufzt  
und stellt die Frage:  
„Ist zwei mal zwei auch für den  
Dichter vier?“*

*Dem Leser, aufgeweckt und  
fortgeschritten,  
erscheint das Leben plötzlich  
ungewiss.  
Er darf um Antwort auf die Frage  
bitten:  
Ist Lyrik nur ein andres Wort  
für Quiz?*

Derartige Poeten treiben jungen Menschen die Lust an der Lyrik aus – wenn sie in der Schule Gedichte interpretieren, also auf schändlichste Weise zerfleddern sollen. Die Dichter sind sowieso meist tot, können nicht befragt oder belangt werden. Da deutet man gern mal hinein, was nie drinstand.

Vielleicht hat der Dichter im Rausch nur so vor sich hin gedichtet, *just to get it out of his system*? Man sollte das Urheberrecht um ein Interpretierverbot erweitern.

#### Literatur:

Klaus Peter Dencker (Hrsg.): **Deutsche Unsinnspoesie**. Verlag Philipp Reclam jun., Stuttgart 2005

Heinrich Detering (Hrsg.): **Heinz Erhardt – Von der Pampelmuse geküsst**. Verlag Philipp Reclam jun., Stuttgart 2005  
Robert Gernhardt: **Gedichte**. Haffmanns Verlag, Zürich 1999  
Joachim Ringelnatz: **Gedichte**. Marix Verlag, Wiesbaden 2005  
Ernst Rohmer (Hrsg.): **Das lyrische Holzbein**. Deutsche Unsinnspoesie. Area Verlag, Erfstadt 2004  
Hansgeorg Stengel: **Epigramme und Gedichte**. Eulenspiegel Verlag, Berlin 1980



**Mario H. Kraus**, Mediator aus Berlin, mag Gedichte. Er hat ein schlechtes Gedächtnis, besitzt also nur wenige Bücher, die er immer wieder liest und jedes Mal etwas Neues darin findet. Er selbst dichtet meist Klageschriften und Fallberichte. Auf lyrische Theorie hat er in diesem Text verzichtet, eigentlich auch auf den Inhalt. Falls Sie versuchen, zwischen den Zeilen zu lesen: Da steht nichts! Wir haben nachgesehen.

[www.mediation-kraus.de](http://www.mediation-kraus.de)



Gefüllte Reihen, begeisterte Gesichter: Kongressauftakt in Köln

Wie man Heterogenität zelebriert oder

# DVNLP-Kongress 2006

von Susann Pásztor

(inspiriert von Dr. Gunther Schmidt)

Köln im Herbst, dank Klimawandel ein mildes, aber eher feuchtes letztes Oktoberwochenende: Da war er wieder, der alljährliche DVNLP-Kongress, zentraler Event menschlicher Begegnungsmöglichkeiten. „NLP in Systemen und Organisationen“ lautete diesmal sein Titel, und ob diese Form der Aufmerksamkeitsfokussierung die Hardware der Besucher nachhaltig verändert hat oder nicht, sei dahingestellt – fest steht, dass dieses Motto im Vorfeld nicht nur ca. 50 Referenten zu spannenden Seminarthemen inspiriert hatte, sondern gleich am Anfang für einen überaus lebendigen Kongressauftakt mit dem Systemexperten Dr. Gunther „Hypno“ Schmidt sorgte, aus dessen Eröffnungsvortrag die eingestreuten Zitate stammen. (Ach, ich wünschte, es gäbe eine Möglichkeit, das Ganze in diesem unvergleichlichen – badischen? Kurpfälzischen? Herr Dr. Schmidt?! – Dialekt wiederzugeben!)

Ob's nun am Kongressmotto, dem rührigen Vorstand, dem Kölner Organisationsteam, der fabelhaften Berlin-



Dr. Gunther Schmidt

*„Es gibt uns nicht als feststehende, statische Wesen. Wir erzeugen uns in unserem Erleben, Sekunde für Sekunde – durch das Mittel der Aufmerksamkeitsfokussierung. (...) Du hast Perspektiven, du hast Assoziationen zu etwas, das Sinn macht, das dich belebt, das dir Spaß macht, das dich aktiviert – und das verändert uns nicht nur mental oder emotional, das verändert uns bis in die absolute Hardware, bis zu Gen-Aktivitäten, die abgeschaltet oder angeschaltet werden können. Der Stoffwechsel ändert sich, das Immunsystem ändert sich – das heißt, die Aufmerksamkeitsfokussierung ist ein zentrales Element aller menschlicher Begegnungsmöglichkeiten.“<sup>1</sup>*  
(Dr. Gunther Schmidt)

<sup>1</sup> Dieses und alle weiteren Zitate stammen aus der Kongress-Eröffnungsrede von Dr. Gunther Schmidt zum Thema „Hypnosystemische Interventionsmöglichkeiten“ vom 28.10.06

Crew, dem Veranstaltungsort oder am Ende doch am Jahrender Herbst lag: Die Schallmauer wurde durchbrochen und ein neuer Rekord aufgestellt. Ganze 340 Besucher hatte der Kongress diesmal angelockt, und das war allenthalben sicht- und spürbar – nicht nur in den zufriedenen Gesichtern der Vorstandsmitglieder. Aber auch dort. Und das aus gutem Grund, waren doch nicht erst der Besucheransturm beim Kongress, sondern bereits die Ergebnisse der Mitgliederversammlung vom Vortag ein handfester Beweis erfolgreicher Image- und Verbandsarbeit gewesen. Doch dazu später mehr.

### Grenzbildung und Rückkopplungsschleifen

*„Und was heißt das jetzt übertragen auf Systeme? Was wäre überhaupt ein System? Ein System gibt es an sich nicht – es gibt nur Beobachter, die etwas als ein System beschreiben können. Und die können innerhalb dessen sein, was sie als System beschreiben, oder außerhalb. In jedem Fall braucht ein System, damit es als solches von sich selbst oder anderen erkannt werden kann, als Allererstes eine Grenzbildung zwischen innen und außen. Diese Grenzbildung muss aber permanente Rückkopplungsschleifen mit dem größeren Kontext, dem ökologischen System draußen, ermöglichen – und zwar so, dass man eine ökologische Nische kriegt.“*

Grenzbildung, ja, das kennen wir gut, aber Grenzen überschreiten? Im Rahmen der europaweiten Zusammenarbeit der großen nationalen NLP-Verbände unterzeichneten beim Kongress Kollegen aus Frankreich, Österreich, Rumänien, den Niederlanden und Deutschland eine gemeinsame Absichtserklärung zur Gründung eines europäischen Dachverbands. Und das heißt, dass es im nächsten Jahr keinen DVNLP-, sondern einen europäischen Kongress zum Thema „NLP und Gesundheit“ in Berlin geben wird, den der DVNLP in Zusammenarbeit mit der European Association of Neurolinguistic Psychotherapy (EANLPt) ausrichtet.

Aber noch sind wir in Köln und das System brummt. Motivierte Referenten, gut aufgelegte Besucher und ein vielfältiges Themenangebot mit originellen und innovativen Konzepten – vom „Alphatier im Menschenrudel“ (mein persönlicher Workshop-Favorit) und der „Sexuellen Phantasie als Ressource im NLP-Prozess“ über „Lern-Coaching“ und „Schule entwickeln mit NLP und Gewaltfreier Kommunikation“ bis hin zu „Employability“ oder dem Wiki-Projekt „NLPedia“. Und dazwischen natürlich jede Menge Systemisches.

Zum Glück fiel mir am Kongressende zufällig eine Rückkopplungsschleife in Form eines anonymen ausgefüllten Feedbackbogens in die Hände, dessen

Einschätzungen sich weitgehend mit meinen eigenen Erfahrungen decken. (Falls jemand seinen wiedererkennt: Er wird selbstverständlich an den DVNLP weitergeleitet.) Machen wir's also kurz und sparen uns weitere langatmige Beschreibungen von Hotelambiente, Kursinhalten, Büffetauswahl oder Unterhaltungsprogramm – und zeigen Ihnen stattdessen dieses aussagekräftige Manifest der Rückkopplung zwischen dem ökologischen System da draußen und dem DVNLP hier drinnen. Bitte sehr (siehe rechte Seite):

### Creating a world ...

*„Es gibt niemals irgendjemanden, der ein System kontrollieren kann, schon gar nicht ein menschliches Wesen. Systeme sind immer Wechselwirkungsprozesse, bei denen niemand einseitig eine Beziehung kontrollieren kann. Das heißt: Jeder ist immer abhängig von den anderen. (...) Robert Dilts hat in einem seiner Bücher über Führung geschrieben – und das finde ich besonders schade, weil ich Robert Dilts ja mag: „Führen heißt eine Welt bauen, an der andere teilhaben wollen.“ (...) Das ist eine vollkommen linear-kausale Beschreibung! Als ob einer eine Welt bauen könnte und die anderen überlegen dann, will ich daran teilhaben oder nicht? (...) Was für eine ego-mane, eigentlich hybride Vorstellung, dass einer alleine eine Welt bauen könnte! Das kann er machen, aber dann ist er weg. Wie die Dinosaurier. Diese Arbeit, mit der wir uns beschäftigen, wird erst dann besonders interessant und ergiebig, wenn wir den Blick über die Machttenden von Individuen hinausbewegen in die Möglichkeiten der wechselseitigen, achtungsvollen, auch die andere Seite würdigenden Rückkopplungsschleifen.“*

Ich wäre sehr neugierig, wie Robert Dilts' Antwort darauf lauten würde. Aber dieser Ansatz erklärt mir endlich mal, warum bei dem Satz „Creating a world to which people want to belong“ jedes Mal Michael Jackson und sein Kinderchor vor meinem geistigen Au-

Immer gut aufgestellt bei Thies Stahl



Liebe Teilnehmer/in, liebe Referent/in,  
vielen Dank für Deine / Ihre Teilnahme am diesjährigen DVNLP-Kongress. Die nachhaltige Qualitätssteigerung ist uns auch in diesem Bereich sehr wichtig. Daher bitten wir an dieser Stelle ausdrücklich um Dein / Ihr detailliertes Feedback, das wir gerne bei der Vorbereitung zukünftiger Veranstaltungen berücksichtigen werden.

Ralf Giesen im Namen des Vorstandes  
und das Orga-Team des Kongresses 2006

I) Statistische Fragen

1.) Ich habe an folgenden Kongressen teilgenommen:

- 2005 Berlin   
  2004 Frankfurt   
  2003 Frankfurt   
  2002 Potsdam   
  2001 Berlin   
  2000 Nürnberg   
  1999 Hamburg   
  1998 Berlin   
  1997 Bad Nauheim

2.) Auf dem diesjährigen Kongress war ich:

- Teilnehmer/in   
  Referent/in

3.) Meine Ausbildungsstufe:

- Interessent/in   
  NLP-Practitioner   
  NLP-Master   
  NLP-Trainer/in   
  LP-Lehrtrainer/in

II) Allgemeine Fragen zum DVNLP-Kongress 2006 in Köln

1.) Ankündigung des DVNLP-Kongresses

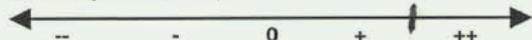
a) Zeitraum der Vorankündigung

- zu kurz   
  angemessen   
  zu lang

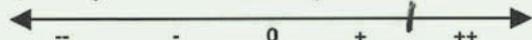
Zeitraum des Call-for-Paper

- zu kurz   
  angemessen   
  zu lang

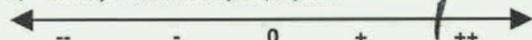
c) Umfang und Inhalt: 1. Flyer



d) Umfang und Inhalt: Website des Kongresses

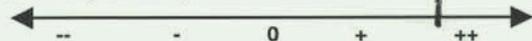


e) Umfang und Inhalt: Kongressprogramm

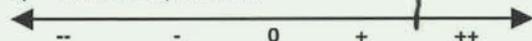


2.) Organisation

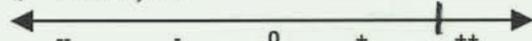
a) Kongressbuchung durch Geschäftsstelle



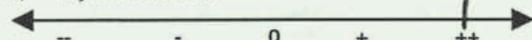
b) Preis-/Leistungsverhältnis



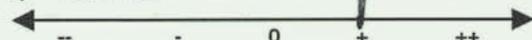
c) Anmeldung vor Ort



d) Organisation vor Ort

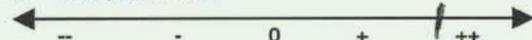


e) Pausenzeiten



3.) Veranstaltungsort

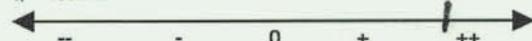
a) Atmosphäre im Hotel



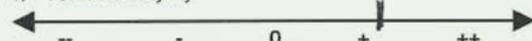
b) Seminarraumgröße



c) Technik

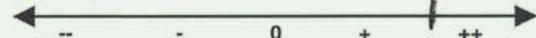


d) Pausenversorgung

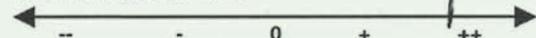


4.) Inhaltliche Gestaltung

a) Kongresssthema



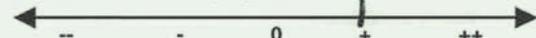
b) Einführungsveranstaltung



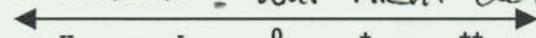
c) Themenangebot allgemein



d) Rahmen- und Wellnessprogramm

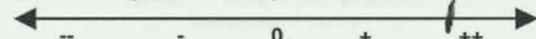


e) Coaching-Lounge



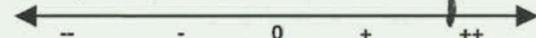
*? war nicht dort*

f) Kontaktmöglichkeiten zu Kongress-Teilnehmern

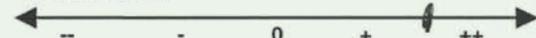


5.) Abendveranstaltung

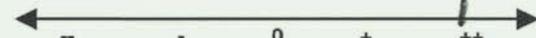
a) Ausgestaltung der Räumlichkeiten



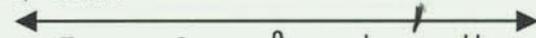
b) Abendprogramm



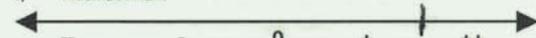
c) Essen



d) Getränke



f) Musikauswahl



6.) Wünsche und Anregungen

*Weiter so!*

ge auftauchen. Der ist jedenfalls auch weg, so viel ist gewiss.

## Molekulare Schwingungen

*„Selbst die Idee, ein System beobachten zu wollen, scheint, quantenphysikalisch gesehen, schon das System zu verändern. (...) Also, wenn die im Vorstand letztes Jahr da saßen und gesagt haben, wir nennen das Ding „NLP in Systemen und Organisationen“ – da hat's schon begonnen. Man weiß nicht genau, ob nicht da und dort irgendwie molekulare Schwingungen bei Ihnen angekommen sind und die erste prickelnde Kurzerfahrung körperlich da war: Sollte ich nicht nach Köln 2006?“*

Tja, da muss wohl wirklich ein molekularer Ruck durch die DVNLP-Mitglieder gegangen sein, der sie nach Köln führte. Er sorgte für eine beschlussfähige, effizient durchgeführte Mitgliederversammlung sowie einige Neugründungen: die der Fachgruppen Business (ehemals Verein für NLP im Business e.V.), Therapie/DVNLPt (ehemals DGNLPT) und Gesundheit. Auch das Treffen der Regionalgruppenleiter hatte konstruktive Ergebnisse vorzuweisen: Die Regionalgruppen werden künftig nach Bundesländern aufgestellt und in Lokalgruppen unterteilt. Das Verbandskuratorium wurde um drei zusätzliche Personen erweitert: einer Sprecherin für die Fachgruppen (Birgit Bader), für Regionalgruppen (Anja Myrdal) und einem Sprecher für die Aus- und Fortbildungskommission AKF (Sönke Tegtmeier).

Und weil's pressemeldungsmäßig wieder so schön passt: Selbst das designierte eintausenddreihundertdreißigste Mitglied des DVNLP war am Ende dem Lockruf der Molekularschwingungen erlegen und nach Köln geeilt, um dort offiziell in den Verband aufgenommen zu werden.

## Wechselwirkungen

*„Jedes System (...) ist ein zielbezogenes System. Die entscheidende Frage*



Begrüßung durch Dr. Jens Tomas vom DVNLP-Vorstand – im Hintergrund Ralf Giesen, Anita Heyer und Thomas Biniasz

*ist: Für welche Ziele wollen wir welches System wie organisieren – und auch wie betrachten? Denn ein System ist immer ein Ausdruck der Wechselwirkungen zwischen den Beteiligten innerhalb des Systems und mit der Außenwelt. (...) Für welche Ziele organisiert sich das System überhaupt, und für welche Ziele wollen wir das System wie beschreiben, wie benennen und wie damit umgehen, so dass es zieldienlich wird? (...) Das klingt einfach, ist aber hochkomplex. Denn wenn Sie ein größeres System haben, haben Sie gleich wieder Hierarchien mit tausend widersprüchlichen Zielvorstellungen – da haben Sie also in der Hinsicht noch viel Arbeit zu leisten.“*

Ach ja, die Hierarchien. Die widersprüchlichen Zielvorstellungen. Davon hatte es in den vergangenen Jahren im DVNLP mehr als genug gegeben. Denn nach alter Tradition (und statistisch belegt!) hätte es spätestens bei der diesjährigen Mitgliederversammlung eine Palastrevolution mit vorgezogenen Vorstandswahlen geben müssen. Da es sie nicht gab – und der amtierende Vorstand auf dem besten Wege ist, einen weiteren Rekord zu brechen, nämlich den mit der längsten Amtszeit –, muss hier irgendetwas richtig gut gelaufen sein. Aber was?

Dank Herrn Dr. Schmidt wissen wir jetzt, dass der Vorstand jedenfalls

keine neue Welt (oder zumindest keinen neuen Verband) geschaffen haben kann, der die Mitglieder angehören wollen. Es wäre ihnen auch, systemisch gesehen, nicht möglich gewesen, das System einseitig zu steuern und zu kontrollieren – und damit wird auch die Frage überflüssig, was der amtierende Vorstand anders oder besser macht als seine Vorgänger. Es sieht ganz danach aus, als hätte sich das System DVNLP kollektiv an den eigenen Haaren aus dem deutschen Verbandsumpf herausgezogen. Offenbar zur passenden Zeit, mit den passenden Mitarbeitern, den passenden Konzepten, den passenden Mitgliedern, dem passenden Image – und offenbar auch mit jeder Menge wechselseitiger, achtungsvoller, auch die andere Seite würdiger Rückkopplungsschleifen.

## Konkurrenz ...

*„Bei einem Verband wie dem DVNLP gibt es solche Hierarchien nicht, aber da gibt's ja auch Ziele. (...) Hier sitzen hundert Leute, und jeder hat seine einzelnen Ziele. Und das ist ja gerade der Witz dabei: Sie kommen nicht wegen des DVNLP, sondern wegen Ihres Ziels! Gleichzeitig könnte das ein optimaler kraftvoller, wirkungsvoller Systemorganisationsprozess sein, aber dafür müsste man dann bestimmte Dinge beachten. Nämlich einerseits, dass die individuellen Einzelziele, und wenn sie*

sich noch so sehr widersprechen, alle geachtet werden. Das heißt, man sollte seine Konkurrenz hier so richtig saftig genießen. Also, wenn Sie die Leute hier so angucken und kennenlernen, dann immer mit dem: ‚Übrigens, auf einer Ebene bin ich wahrscheinlich auch dein Konkurrent. Aber das genieße ich.‘ Das ist überhaupt kein Widerspruch! Erst wenn es zum Entweder-Oder wird, wird es ein Problem.“

(Dr. Gunther Schmidt)

Genial. Jetzt musste keiner mehr so tun, als hätte er alle anderen furchtbar lieb. Und wenn es tatsächlich so war, dann umso besser. Vielleicht war dieser Tipp von Herrn Dr. Schmidt an die Kollegen wirklich ein Stück mitverantwortlich für eine Gesamtstimmung unter den Leuten, die teilweise an eine intellektuelle Fortsetzung unseres Jahrhundertfußballsommers erinnerte. Das System „Kongressteilnehmer“ organisierte sich in der Tat kraft- und wirkungsvoll – und diesmal ganz und gar ohne besagten Klassentreffen-Charme, den ich ihm in der Vergangenheit oft unterstellt habe. Was zum Glück weder die Häufigkeit noch die Qualität der persönlichen Begegnungen beeinträchtigte – und dennoch waren es gerade die vielen neuen, interessierten und gelegentlich sogar sehr jungen Gesichter, die kräftig mit für heterogene Vielfalt und genussvolle Konkurrenz sorgten.



Abendveranstaltung im Festsaal



## ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE

Reinhold Thoma, Hirtenstr. 26, 80335 München  
direkt am Hauptbahnhof, im ruhigen Innenhof

### Aus- & Fortbildungszentrum für Naturheilkunde - Ernährung - Psychologie

- Heilpraktiker/-in
- Ernährungsberater/-in
- Naturheilkunde
- Osteopathie
- Chinesische Medizin
- Prüfungsvorbereitungen

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Grundausbildung in Psychologie/Psychotherapie
- Gesprächspsychotherapie
- Voice Dialogue
- Psychosomatische Resonanztherapie (PSRT®)
- Kunsttherapie/Farbdialog
- Entspannungs-/Hypnosetherapie
- Tiefenpsychologische Astrologie

Laufend Infoabende!  
Viele weitere Vorträge,  
Seminare und Ausbildungen

Ausbildungsprospekte und Gesamtprogramm bitte anfordern unter:  
Tel.: 089 / 545 931-0 office@zfn.de - www.zfn.de

Apropos Genuss (und jetzt komme ich doch noch mal auf den Unterhaltungsteil zu sprechen): Ob Stadtführung, Coaching-Lounge, Outdoor-Angebote, Abendveranstaltung oder die furiosen Business-Artists – es wird nie gelingen, jedermanns oder -fraus Geschmack bis ins Detail zu bedienen. Aber eines muss man ihnen lassen: Sie können es auf wirklich sympathische Weise krachen lassen, diese NLPler.

### ... und Kooperation

„Auf einer anderen Ebene könnten Sie Kooperationspartner werden für Meta-Ziele, für größere Ziele. Das wird aber nur tragfähig, wenn gleichzeitig nicht tabuisiert und verleugnet wird, wo man auch Konkurrent ist, wo man auch vollkommen heterogene Interessen hat. Und erst das Anerkennen der Heterogenität wird die Basis für Kooperation sein. Wenn die Heterogenität zelebriert wird – ‚Ich hab ganz andere Interessen als du! Und jetzt fangen wir mal an zu gucken: Was haben wir noch für Meta-Ziele?‘ –, dafür bräuchte man netzwerkartige Organisationsformen, mit denen Gleichrangigkeit, gemeinsame, projektorientierte Ziele aufgebaut werden. Aber immer vorübergehend, transitorisch! Obwohl man irgendwo auch Konkurrent ist und heterogene Ziele hat, hat man dann sogar die Leistung für Ko-

operation erbracht, was an sich überhaupt nicht selbstverständlich ist. Das man überhaupt so einen Verband hat, ist ‚ne Heldentat! Haben Sie überhaupt gewusst, wie klasse Sie sind?‘“

Da haben Sie denen aber was mit auf den Weg gegeben, Herr Dr. Schmidt: erst das alte Tabuthema Konkurrenz auf erfrischende Weise reframe, und jetzt ein unsentimentaler Kick in Richtung Kooperation und Partnerschaft. Und ganz am Ende dann die ultimative Rückkopplung, die das ganze System betrifft, weil irgendwie jeder gemeint ist. Da überlasse ich Ihnen gerne noch das Schlusswort, nicht nur weil es passt, sondern weil es noch einmal die Bedeutung und den Wert der zwischenmenschlichen Begegnungen in diesem System, sei es nun deutschland-, europa- oder weltweit, betont: „Ein Organisationssystem, das nicht permanent Bindungsrituale zelebriert, wird auseinanderfallen und seine Kraft diffundieren.“

Also dann – nächstes Jahr in Göttingen. Oder in Berlin.

#### Termine 2007:

**Future Tools II,**

**29. – 31. Mai 2007, Göttingen**

**Europäischer Kongress (DVNLP und**

**EANLPt), 20. – 21. Oktober 2007, Berlin**

# Fehlt was im NLP?

## Innere Gespräche beim Lesen eines Buches

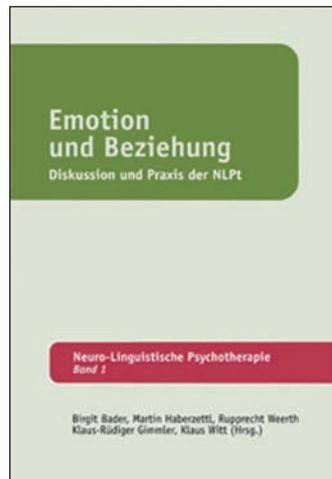
von Alexa Mohl

Anfang des Jahres brachte die Post ein Buch mit dem Titel *Emotion und Beziehung. Diskussion und Praxis der NLPt. Neuro-Linguistische Psychotherapie Band 1*. Ich habe darin geblättert, ein paar Ausrufezeichen und auch Fragezeichen an den Rand geschrieben, es dann beiseite gelegt und über vielen anderen Verpflichtungen vergessen. Im September ruft Martin Haberzettl an und fragt, ob ich nicht etwas dazu schreiben möchte. Eigentlich möchte ich nicht. Ich habe noch nie eine Rezension geschrieben. Aber ich schätze Martin. Und ich kann ja einfach berichten, was die Lektüre dieses Buches in mir ausgelöst hat. Vielleicht haben andere davon einen Nutzen.

Jetzt muss ich dieses Buch von vorne bis hinten lesen. Es dauert aber nicht lange, und ich bin froh, diese Entscheidung getroffen zu haben. Dieses Buch ist nützlich! Nützlich für die NLP-Trainerin in mir, nützlich für die NLP-Beraterin, und auch für den Teil in mir, dem NLP ganz allgemein wichtig ist als – ja, wie soll ich es bezeichnen? – als ein Denk- und Handlungssystem, das Menschen weiterbringen kann.

### Ausrufezeichen

Beispielsweise der Beitrag von Klaus Rüdiger Gimmler. Er trägt Ergebnisse aus der Säuglingsforschung, der kognitiven Entwicklungspsychologie, der Bindungsforschung und derjenigen Autoren zusammen, die die im NLP hervorgehobene Bedeutung des nonverbalen und verbalen Pacing bestätigen. Das ist ausgezeichnetes Material für die Practitioner-Ausbildung! Das gleiche gilt für Rupprecht Weerths Beschäftigung mit dem Thema Rapport. Er bemüht sich um eine Klärung, wie denn in die Welt des anderen einzusteigen sei, ob Rapport als eine „echte“ Beziehung überhaupt durch Spiegel-„Techniken“ hergestellt werden kann oder nicht vielmehr auf der Ebene einer wertschätzenden inneren Haltung zustande kommt. Auch die Ausführungen von



B. Bader, K.-R. Gimmler, M. Haberzettl, R. Weerth, K. Witt (Hrsg.): **Emotion und Beziehung. Diskussion und Praxis der NLPt.** Neuro-Linguistische Psychotherapie Band 1. Psymed-Verlag, Hamburg 2006

Markus Plate über eine Revision der kinästhetischen Modalität lese ich mit Begeisterung: Endlich macht sich jemand die Mühe, die unterschiedlichen Repräsentationen zu klären, die sich im NLP unter „K“ verbergen. Auch das war überfällig.

Plate bemüht sich im weiteren auch um eine Ausarbeitung des Metamodells, weist darauf hin, dass es noch andere, von Bandler und Grinder nicht berücksichtigte Modaloperatoren gibt, die sinnvoll zu hinterfragen wären.

Die NLP-Beraterin in mir freut sich ganz besonders über den Beitrag von Birgit Bader. Sie beschreibt, wie sie therapeutisch arbeitet, wie sie NLP einsetzt und was sie darüber hinaus heranzieht. Klaus Witt liefert erfreuliche Bestätigungen für eine NLP-Praktikerin. Er zeigt sehr schön auf, wie problemorientierte Diagnostik dazu führen kann, dass „Probleme durchlitten und gelöst“ werden, die man mit einem anderen Therapiemodell ... möglicherweise gar nicht hätte, und „wie tragisch rein pathologisches Denken werden kann“. (S.89) Martin Haberzettl weist darauf hin, dass es in der Arbeit insbesondere bei Gesundheitsthemen auch wichtig ist zu bedenken, dass „jede positive Formulierung ... auch eine Einschränkung (darstellt); eine Entscheidung für etwas und damit gegen etwas anderes.“ Er will damit dazu beitragen, „unsere festen NLP-Gewohnheiten immer wieder zu hinterfragen und zu reflektieren.“ (S.176) Da kann ich nur zustimmen!



Bestätigt fühle ich mich auch durch den Beitrag von Franz-Josef Hücker: NLP-Therapie in Aktion. Mit Nachdruck erinnert er an eine grundlegende NLP-Überzeugung, nach der jeder Mensch seine eigene Welt aufbaut. Er beharrt auf individualisierter Therapie, so wie Bandler und Grinder sie in Anlehnung an Milton Erickson fordern. Auch an den Rand des zweiten Beitrags von Martin Habertzettl habe ich mehrmals ein „Ja“ vermerkt, dort, wo er sich „Grundannahmen“ des NLP vornimmt und aufzeigt, dass sie nicht als Bausteine eines NLP-Menschenbildes taugen, sondern Handlungsmaximen darstellen.

### Fragezeichen

In seinem Leitbeitrag „Zum aktuellen Entwicklungsstand der Neurolinguistischen Psychotherapie“ hält Rupprecht Weerth fest, die Begründer des NLP hätten „einen immensen Schatz“ zusammengetragen. Dem stimme ich wieder mit Nachdruck zu. Aber nach dieser Feststellung kommt noch ein anderer Satz, in dem Weerth zum Ausdruck bringt, „Theorien oder wenigstens praktische Beispiele, wie das Ganze in sinnvollen (mittel- und längerfristigen) therapeutischen Prozessen zusammenzufügen ist und welche Voraussetzungen seitens des Therapeuten dafür erfüllt sein müssen, fehlen aber weitgehend.“ (S.10) Weerth vermisst im NLP auch eine „Störungs- und Persönlichkeitslehre“, wie in seinem zweiten Beitrag nachzulesen ist (S.155).

Auch anderen Autoren dieses Buches fehlt etwas im NLP. Habertzettl möchte ein fehlendes Menschenbild gestalten und dazu Anleihen bei anderen Modellen und Schulen machen. (S.82) Gerhart Unterberger plädiert für die Aufnahme einer Theorie der Emotionen. Sie schließe viele Lücken und führe zu einem besser integrierten „Gebäude“ NLP. (S.13) Klaus Witt reklamiert sowohl „flexible diagnostische als auch prozessorientierte therapeutische Modelle, welche die individuelle Sicht des Patienten einbeziehen.“ (S.94) Und Klaus Rüdiger Gimmler tritt dafür ein, dass ein NLP-Therapeut sich nicht allein auf die vom Klienten angebotene Problematik beziehen, sondern sein therapeutisches Instrumentarium „mehr entlang der Lebensthemen“ seines Gegenüber einsetzen sollte. (S.64) Dabei taucht irgendwo in meinem Hinterkopf die Frage auf: Wer bestimmt das Problem?

Vor allen Dingen Birgit Bader führt aus, dass eine „Ausbildung zum NLP-Therapeuten, mit der das Europazertifikat für Psychotherapie erlangt werden kann, ... ganz anderen qualitativen Ansprüchen genügen (muss) als es bisherige NLP-Ausbildungen leisten“. (S.121) Ihr fehlen u.a. eine Diagnostik, eine Beziehungsgestaltung im NLP, aber auch solche Fähigkeiten wie einen psychischen Befund zu schreiben, den ein anderer Gutachter, z.B. ein Psychoanalytiker, lesen kann.



Heidelberger Akademie  
für Gesundheitsbildung

### **Unser neues Jahresprogramm für 2007 ist da!**

- **Ausbildung zum Coach, DVNLP  
mit Bernd Isert vom Metaforum Berlin**  
Beginn: 02. – 04.02.2007
- **Fortbildungen in  
Gewaltfreier Kommunikation®  
nach Dr. Marshall Rosenberg**  
Grundausbildung ab 16. – 18.03.2007  
Aufbauausbildung ab 19. – 21.01.2007
- **Ausbildung zum NLP-Practitioner, DVNLP**  
Beginn: 15. – 17.06.2007
- **Neu! Fortbildung Systemische Beratung**  
- Grundformen systemischer Beratung  
- Familienstammbaumarbeit/Rituale  
- Systemische Körperarbeit  
- versch. Formen von Systemaufstellungen  
Beginn: 12. – 14.10.2007
- **Ausbildungen in  
verschiedenen Entspannungsverfahren**  
- Progressive Muskelentspannung  
- Autogenes Training  
- Qigong Yangsheng

**mehr Infos bei:** Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung  
Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21/91 19 13  
E-Mail: [hag@hag-hd.de](mailto:hag@hag-hd.de)  
Internet: [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)

Ich halte es für ziemlich sicher, dass auch ein zukünftig anerkannter NLP-Therapeut lernen müssen, einen Befund für die Krankenkasse zu schreiben. Aber dieses Lernziel wird man, wie ich glaube, nicht zu den NLP-Fähigkeiten rechnen und ins NLP integrieren wollen. Wer NLP in pädagogischen oder Managementzusammenhängen anwendet, muss sich auch zusätzliches Wissen und zusätzliche Fähigkeiten aneignen. Ein NLP-Therapeut wird sich auch im ICD-10 auskennen müssen. Aber auch die „Internationale Klassifikation psychischer Störungen“ wird vermutlich niemand dem NLP zurechnen wollen. Außerdem taucht bei „ICD-10“ in meiner Erinnerung auf, dass ich gelernt habe, nach Feststellung beispielsweise einer spezifischen Phobie mit dem Sammeln von Informationen nicht aufzuhören, sondern anzufangen nach dem Motto *Menschen funktionieren perfekt*: „Wenn ich Sie einen Tag vertreten sollte, was und wie genau müsste ich dabei bewusst und unbewusst tun, um mich genauso zu fühlen und zu verhalten wie Sie?“ Wie problematisch problemorientierte Diagnostik ist, wie schnell wir darüber ein Problem iatrogen erzeugen, und darüber hinaus ungewollt in eine Beurteilung

des Klienten und dann in eine professionelle Überlegenheit hineinschliddern können, hat Klaus Witt gerade in diesem Buch aufgezeigt.

Wenn für therapeutische Interaktionen Wissen und Fähigkeiten gefordert werden, stimme ich selbstverständlich zu. Wenn Birgit Bader schreibt: „Aus meiner Sicht wird NLP gerade in Bezug auf die therapeutische Interaktion und die Beziehungsgestaltung zum Klienten gefordert, sich weiter zu entwickeln“ (S.117), fällt mir ein, dass die Begründer des NLP angemerkt haben: „Die Abhängigkeit von uns ist nicht sehr groß.“ (Neue Wege der Kurzzeittherapie, S.164f.) Sie begründen ihre Einschätzung mit der Schnelligkeit ihrer Arbeit, damit, dass sie prozess- und nicht inhaltsorientiert vorgehen und darüber hinaus ihre Klienten mit Methoden der Arbeit mit sich selber ausstatten. Möglicherweise läuft jedoch die Beratungsarbeit mit NLP in längeren therapeutischen Prozessen anders ab, als die Begründer des NLP annehmen. Dennoch: Ich fürchte bei solchen Themen den Self-fulfilling-Prophecy-Effect. Gerade in beratenden Verhältnissen kann das Denken des Beraters sehr machtvoll sein.

### Gedankenstrich

Bei der Frage, was über NLP hinaus für therapeutische Arbeit nützlich sein kann, habe ich selber nicht wenige Ideen, von den Abwehrmechanismen aus der Psychoanalyse bis hin zu Erklärungsversuchen, warum manche früh erworbenen Problemmuster so hartnäckig sein können. Wahrzunehmen, was andere herausgefunden haben und darüber nachzudenken, wie andere sich zurechtlegen, was sie vorfinden, halte ich für durchaus nützlich. Wenn aber eine „Störungs- und Persönlichkeitslehre“ (S.155) oder die Gestaltung eines Menschenbildes (S.82) anvisiert wird, taucht eine Stimme auf, die mich daran erinnert, was die Begründer des NLP über „Psychotheologien“ geschrieben haben. (Neue Wege ..., S.21f. und S.152) Auch psychologische Glaubenssysteme sind Glaubenssysteme. Nicht ohne Grund

### Bücher von Alexa Mohl im Junfermann Verlag:

- Auch ohne dass ein Prinz dich küsst, 4. Auflage 2003
- Alles Einbildung, 2001
- Das Metaphern-Lernbuch, 3. Auflage 2004
- Der Zauberlehrling, 9. Auflage 2006
- Der Meisterschüler, 3. Auflage 2006
- Der Wächter am Tor zum Zauberwald, 3. Auflage 2006
- Die Wirklichkeit des NLP, 2000
- NLP – Was ist das eigentlich?, 2. Auflage 2005
- NEU:** Der große Zauberlehrling, 2006

Mehr Informationen zu diesen Büchern mit Bestellmöglichkeit finden Sie unter [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)

haben Bandler und Grinder immer wieder gefordert, nicht zu halluzinieren und sich mit Elementen aus der eigenen Welt einzumischen.

Die Begründer des NLP haben ihre Lehrer – Perls, Satir und Erickson – modelliert. Damit könnten wir fortfahren. Was andere erfolgreiche Psychologien und Psychotherapieformen leisten, könnten wir so angehen. Aber ich würde dabei so vorgehen wollen wie Bandler und Grinder in ihrem Modelingprozess: Sie haben die Methoden ihrer Lehrer in einem ersten Schritt übernommen, in einem zweiten Schritt aber systematisch überprüft, was davon wirklich nötig ist, um das gleiche Ergebnis zu erzielen. Ein einfacher Hinweis, irgendetwas runde NLP ab, würde mir nicht reichen.

Wenn ich richtig verstanden habe, lassen die Autoren sich vom Anspruch leiten, eine eigenständige Neuro-Linguistische Psychotherapie fundiert zu formulieren (S.10). In den Beiträgen finde ich jedoch nur wenige Hinweise, denen ich entnehmen kann, was eine eigenständige NLP-Therapieform ausmachen soll. Niemand stellt dar, was denn die anderen eigenständigen Therapieformen haben, was uns aber fehlt. Und niemand beschreibt, was denn fehlt, aber notwendig wäre, um ein guter Therapeut zu sein. Könnte es sein, dass es darum geht, für Vertreter anderer Therapieschulen nachvollziehbar zu sein (S.95), im Therapiegeschäft anerkannt zu werden? Orientieren wir uns daran, wie andere denken, was eine eigenständige Therapieform ausmacht?



**Alexa Mohl**, Dr. phil. habil., lebt als selbstständige psychologische Beraterin, Führungstrainerin und Coach in Hannover. Seit 1988 entwickelt und leitet sie Seminare für die Weiterbildung von Führungskräften und für die Managementausbildung von Frauen.





# Ein flüchtiger Traum vom schnellen Geld

von Franz-Josef Hücker

**E**s gibt Situationen im Leben von Menschen, die sind uns allen vertraut. Die kann man wirklich nachfühlen. Denn sehen Sie, als ich vor einiger Zeit nach einem für meinen Arbeitgeber durchaus ergiebigen Arbeitstag mit einem fröhlichen Lied auf den Lippen auf dem Heimweg war, kreisten in meinem Kopf die Gedanken um die interessante Frage, wie ich mir diesen Tag noch versüßen könnte. Ich glaube gar, ich hatte nicht übel Lust auf ein kühles Blondes und eine fette Bulette in der nahen Eckkneipe. Frisch aus Zapfhahn und Mikrowelle. Wollte mir also seit langer Zeit mal wieder so etwas richtig Schönes gönnen, was ich mir nicht alle Tage leisten kann. Allerdings kam ich dann doch gedanklich etwas aus dem Tritt, als mir einer meiner Lieblingsnachbarn im Hinterhof mit einem undefinierbaren Grinsen auf seinen wulstigen Lippen begegnete und mich kichernd wissen ließ: „Du wirst oben schon erwartet.“

Mit „oben schon erwartet“ kann nur jemand gemeint sein, der mich vor meiner Wohnung im vierten Stock unterm Dach erwartet. Und dann geht einem schon manches durch

den Kopf. All diese geheimen Dinge, die man selbst seinem besten Freund nicht erzählen mag – schließlich könnte der einen komplett falschen Eindruck von einem bekommen. Dinge, die so geheim sind, dass man sie am liebsten selbst gar nicht wissen möchte. Dinge, die einem allerdings das Wasser gehörig aus den Poren treiben.

Das alles in den Wind schlagend, lerne ich nun von Stufe zu Stufe die Methode der Psychosomatik kennen. Mit jedem Schritt werden meine Knie weicher. Und ich sehe, wie sich meine Linke bereits dem Treppengeländer nähert, um mich abzufangen, wenn eines meiner Knie es wagen sollte, den Dienst zu versagen. Weil es nämlich überhaupt nicht lustig ist, eine ganze Treppe runterzukrachen. Und bei meinen ständigen Kreislaufproblemen weiß ich ganz genau, wovon ich rede. Das müssen Sie mir, schon im ureigensten Interesse, unbedingt glauben.

Aber da sind auch andere Möglichkeiten. Schließlich hatte ich in den vergangenen Nächten auch einige feucht-fröhli-

che Träume von und mit meinen früheren Liebschaften. Mit- hin ist es wohl keineswegs auszuschließen, dass es einer von ihnen ebenso ergangen ist und mich oben vor meiner Tür eine unermessliche Freude erwartet. Schon besser! Und als ich mich mit dieser traumhaften Idee so richtig anzufreunden beginne, verändern sich blitzartig mein Gang und dazu, wer hätte das gedacht, das Gefühl in meiner Lendengegend. Und siehe da, es flackert in mir auch bereits wieder so etwas wie Lebensfreude auf. Das glaubt zwar niemand, der mich zu kennen glaubt – es ist aber bei Gott und allem anderen wirklich die reinste Wahrheit.

**Als ich nun durch die Vorfreude beschwingt** die letzte Kurve im Treppenhaus nehme, sehe ich dieses „Du wirst oben schon erwartet!“ vor mir: Es ist meine Nachbarin. Ein Mädchen „von und zu“ aus gutem und wohlhabendem Hause, wie sie stets betont. Wie es ihm gehe und ob er ihr ein wenig seiner Zeit opfern könne, begrüßt sie mich, breitbeinig über mir stehend, mit spöttischem Grinsen hinter ihren Stockzähnen. Und ob er nicht einen Augenblick herein- kommen möge.

Lass dich nie von Frauen in unangenehme Situationen bringen, hat meine Mutter selig immer gesagt. Und dabei ist mir nicht verborgen geblieben, dass meine Tante Carla selig dazu stets mehrfach beifällig genickt hat. Somit ist es auf jeden Fall geboten, dieses unschickliche Angebot abzulehnen. Stellen Sie sich einmal vor: Ein Mann niederer Herkunft mit einer Frau von Adel ... allein in einer Wohnung! Das darf nicht sein. Denkt dieses Mädchen überhaupt nicht an seinen guten Ruf?

Wissen Sie, in diesem Haus haben die Wände nämlich ziemlich lange Ohren. In diesem maroden Altbau funktioniert fast nichts mehr. Bis auf dieses Netzwerk von Tratsch und Klatsch, diesen Flurfunk. Der funktioniert immer. Bei jedem Wetter. Das kennen Sie doch: *Ich habe da etwas gehört, aber sag das bloß keinem Menschen weiter. Ich möchte niemand in Schwierigkeiten bringen, und gute Nachbarschaft ist mir heilig. Ach, das sollte ich besser für mich behalten, was ich von den beiden da oben im Vierten gehört habe. Du weißt schon. Ein Herz und eine Seele, sage ich dir. Auch wenn das nicht ein Mensch versteht. Dieser Penner mit seiner fettigen Aktentasche unterm Arm. Grüßt mich einfach nicht, dieser Hausbesitzer. Ein stoffeliger Prolet, sage ich dir. Keinerlei Manieren. Vielleicht sogar drogensüchtig, meint unsere Hauswirtsfrau. Aber das glaube ich nicht. Und sie erst, na du weißt schon: Immer so etepetete von oben herab. Die hat es nötig, wie die sich aufführt mit ihrer Hochnäsigkeit. Das mit denen kann man nun ganz und gar nicht verstehen. Stell dir mal vor, was ich da gestern wieder hören musste von denen, als ich im Treppenhaus auf meinen Karl-Friedrich gewartet habe ...* Und dann wunderst du dich, wie viele dich im Haus – und im ganzen Kiez sowieso

– plötzlich so unverfroren hämisch oder, schlimmer noch, mitleidig angrinsen.

Das sind alles Gedanken, die zu Ende gedacht werden wollen. Allerdings lässt mir das Mädchen von und zu für solche Gedanken keine Chance. Immer noch breitbeinig über mir, lässt sie mich wissen, dass ich ihr noch etwas schulde. Dass sie für Kaffee gesorgt habe. Und mein Lieblingskuchen erwarte mich, fügt sie mit verführerisch anmutendem Lächeln hinzu, bei dem es einem Mann schon ein wenig kribbelig ums Herz und so werden kann.

**Obwohl ich bereits ziemlich gestresst bin**, fallen mir doch noch einige geniale Ausreden ein, die ich mich keineswegs scheue, bei Hofe vorzutragen. Dass ich mich nämlich erst noch ein wenig erfrischen müsse. Dass ich meine Aktentasche mit Thermoskanne und Brotdose und dem abgerissenen Griff gerne zunächst in meine Wohnung bringen möchte. (Ach, diese Tasche! Ein Geschenk meiner Tante Carla zu meiner Einschulung, das mir seit der Schulzeit so richtig ans Herz gewachsen ist.) Aber Pustekuchen! Das wird alles nicht akzeptiert. Dazu sei später Zeit. Allzu lange brauchen wir nicht, das sollte bekannt sein, lässt mich das Mädchen von oben herab mit verschränkten Armen unter ihrem schön anzuschauenden üppigen Busen wissen.

Wenn sie mich so anschaut, so breitbeinig über mir stehend, so von oben herab, ist es in der Tat schwer, nur einen klaren Gedanken zu fassen. Also stammele ich: Wenn es nicht lange dauert, muss morgen früh raus, erwarte anstrengenden Tag, es wird heute von Arbeitgebern viel verlangt, man muss sich krumm machen, um nicht irgendwann komplett auf Hartz IV abzustürzen ... Aber das wisse sie doch, erwidert sie mit einem Gesicht, das mich wissen lässt, wie wenig diese Frau meine Lebensprobleme interessieren. Was auch verständlich ist. Schließlich habe ich in den Jahren, die wir hier Tür an Tür wohnen – in durchaus guter Nachbarschaft – schon so manches von ihr mitbekommen. Schöne und auch die weniger schönen Dinge. Allerdings noch keinen Tag, an dem sie irgendeiner Art von anständiger Arbeit nachgegangen wäre. Nicht einen! Das passt auch nicht zu ihr. Das passt nicht zu den Menschen, die seit Generationen davon leben, dass andere für sie den Rücken krumm machen. Die dafür auch noch das Bundesverdienstkreuz bekommen, weil sie sich vor Langeweile gegen eine saftige Aufwandsentschädigung, von der normale Menschen nicht einmal zu träumen wagen, total und rein ehrenamtlich, versteht sich, sozial komplett verausgabt haben.

Während ich sie nun fragend anschau, was leider oftmals als Unsicherheit missverstanden wird, übernimmt sie kurzerhand die Regie. Lässt mich wissen, auch ihre Geduld habe natürliche Grenzen, und schon geht alles rasend schnell. Schon schließt sich mit einem sanften Klicken ihre Wohnungstür

hinter uns, und bereits kurz danach sitzen wir Schulter an Schulter auf den Luxusmöbeln in ihrem Feng Shui-Paradies. Und sie kommt auch sofort und ohne Umschweife zur Sache, was mir durchaus recht ist. Aber nein, heute muss ich mir keine Geschichten von ihrer illustren Familie anhören, die ich bereits auswendig singen kann, so oft, wie ich die schon gehört habe. Heute kommt ihr zweites Lieblingsthema: Das fehlende Bargeld, weil ihr Vermögen doch ach so gut angelegt sei und in all diesen Grundstücken und Gemäuern vor sich hin modere; und dazu ihr stiller Traum, der Z3 von BMW, für den leider niemals genug Bargeld im Hause sei. Wenn sie einmal im Bargeld schwimme, sei das das Erste, dieser Z3. Und nun sei es soweit. Nun seien ihr tatsächlich einige Millionen in Aussicht gestellt worden.

**Sie müssen nun wissen**, dass diese Frau schon mit dem goldenen Löffel im Mund geboren wurde. Dass sie keine Tanten hat wie viele von uns, Tanten, die man in Altenheimen besucht. Denen man hin und wieder ein paar Pralinen mitbringen muss, damit sie noch einmal kurz die Süße des Lebens unter ihren Dritten schmecken können. Nein, diese Frau hat richtige Erbtanten. Erbtanten, die ihr ein Haus in

der Toskana oder ein Grundstück in bester Lage oder was auch immer vermachen. Aber lassen wir das. Schließlich geht es hier um Geld.

Und da flackert selbst bei mir, auch wenn ich es nur allzu gern vermeiden möchte, gleichwohl ein gewisses Interesse auf. Da werde ich hellhörig. Zugleich kommt bei mir jedoch auch eine gewisse Skepsis auf,

als sie mich wissen lässt, da seien auch so ein zwei Millionen für mich möglich und sie werde mir jetzt sagen, wie das alles abgewickelt werde. Jedenfalls brauche sie für dieses lukrative Projekt einen richtigen Mann an ihrer Seite, der ihr behilflich sei, eine vakante afrikanische Erbschaft von weit über dreißig Millionen US-Dollar aus Kanada nach Deutschland zu transferieren und dafür eine beachtliche Provision zu kassieren, die in die Millionen gehe.

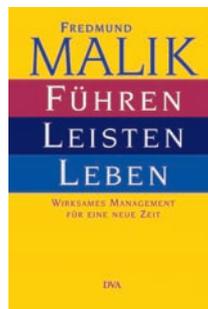


## 5 Gründe für ein Abo

- 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](http://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!**

Mit meiner Allgemeinbildung ist es nicht sonderlich gut bestellt. Das weiß ich. Aber von afrikanischen Erbschaften weiß ich auch einiges. Von denen hat mir schon mein Freund Hotte von der Kripo erzählt. Der hatte in meiner Sturm- und Drangzeit, als wir noch mit Flugblättern und Demos diesen Staat in seinen Grundfesten erschüttern wollten, bereits so oft von Berufs wegen mit mir zu tun, dass wir mittlerweile richtig dicke Freunde geworden sind, die sich öfter auf ein Bier treffen und über Gott und die Welt und auch über solche dubiosen Erbschaften diskutieren, weil Hotte und ich schon seit Menschengedenken unter chronischer Geldnot leiden.

Aber wie sage ich ihr, dass sie auf jeden Fall ihre Finger davon lassen soll? Was würde Hotte in dieser Situation sagen? Fakten, Fakten, würde er sagen! Also setze ich sie, ohne lange rumzufackeln, davon in Kenntnis, dass bereits sehr viele mit diesem angeblichen Geldtransfer versucht haben, ihre Kasse zu füllen. Und dass sich dabei nach meinem Kenntnisstand bisher alle gehörig die Finger verbrannt haben. Fakt sei, dass diese Betrüger allein in Bayern vor nicht allzu langer Zeit durch die Plünderung von Konten rund vier Millionen erbeutet haben, die im Ausland auf Nimmerwiedersehen verschwunden sind. Darum rate die Polizei ganz ganz dringend davon ab, auf solche eben nur scheinbar lukrativen Geschäfte einzusteigen. Jedoch – was nützt das, wenn im Kopf bereits das Programm läuft „Gib mir bitte keine Fakten, ich habe mich bereits entschieden“?

**Statt mir nun dankbar um den Hals zu fallen**, weil ich sie vor einer Torheit bewahrt habe, knallt sie mir sichtlich verstimmt einen Stapel englischsprachiger E-Mails auf den Tisch mit den Worten: Ich solle gefälligst erst mal die Mails lesen, bevor ich ihr die Stimmung mit diesem Unsinn verderbe, um den es überhaupt nicht gehe. Nun sind diese E-Mails alle in einer Sprache verfasst, die mir doch etwas fremd ist. Mit meinem Englisch ist das nämlich so eine Sache, sonst müsste ich mir bestimmt nicht den ganzen Tag bei der Blauen Post die Zunge aus dem Halse strampeln. Also Germany, Land of Ideen, das verstehe ich schon irgendwie. How are you? bringe ich auch noch über meine trockenen Lippen. Denn mit dem versprochenen Kaffee scheint das hier nicht so ganz zu klappen. Aber viel weiter reicht mein englischer Wortschatz nicht. Darum bitte ich sie, mir zu erklären, um was es hier denn tatsächlich gehe.

Gut, sagt sie, und dafür brauche ich eben einen starken Mann, weil das Geld, die dreißig Millionen US-Dollar, beim kanadischen Zoll liegen. Die hole ich dort ab, zahle sie auf mein Konto ein, ziehe unsere Provision ab, überweise von dem Rest einen Teil an eine gemeinnützige Organisation, einen weiteren an eine US-amerikanische Kirchengemeinde und die verbleibenden Prozente an die in London ansässige Familie des kanadischen Anwalts, der das alles arrangiert. Das ist doch fair, oder? Und weil wir nun Partner sind, müs-

sen wir uns natürlich auch die siebzehnhundert Euro Vorauszahlung für die Auslagen des kanadischen Anwalts teilen, die ich heute überweisen werde.

Oje, denke ich, diesen Fall hat Hotte bisher nicht erwähnt, und frage, ob ich mal telefonieren könne. Und leider habe ich bereits Minuten später keine guten Nachrichten für sie. Weiß ich doch jetzt aus zuverlässiger Quelle, dass sie in Toronto alles Mögliche erwartet, keinesfalls aber dreißig Millionen US-Dollar. Vielmehr muss sie mit irgendeiner Art von üblem Trickbetrug rechnen. Und eventuell bekommt sie es noch mit der kanadischen Polizei zu tun, der sie einiges erklären muss, was sie gewiss nicht erklären kann. Noch während sie andächtig meinen Worten lauscht, fällt bereits ein dunkler Schatten auf ihr Gesicht. Und nun lässt sie mich wissen, dass sie fortan kein Wort mehr mit mir sprechen werde. Schließlich hätte ich ihr den ganzen Tag verdorben, der so gut begonnen habe. Das verstehe ich auch, dass das nicht gerade ihre Glückshormone in Schwung bringt, wenn ihr jemand wie ich mit Aktentasche und dem Straßenstaub eines langen Arbeitstages auf den Schuhen in die verführerisch gut riechende Suppe spuckt, auf die sie sich schon den ganzen lieben langen Tag so sehr gefreut hat.

**Wissen Sie, natürlich geht mir das nahe**, wenn einer dem anderen die gute Stimmung verdirbt. Und als ich endlich in meiner Eckkneipe auf dem Barhocker sitze, die Bulette vor mir und Schaum in meinen Bartstoppeln, hätte es durchaus noch ein netter Abend werden können. Aber dann sitzt plötzlich Hotte auf dem Barhocker neben mir mit einem Gesicht, als sei er bei der Kripo als Grinsekater angestellt, und stopft sich mit den Worten „verdammte Bereitschaft“ meine Bulette zwischen seine gelben Zähne. Er habe noch was für uns gefunden, lässt er mich wissen, und knallt mir eine Fotokopie auf den Tresen mit „Polizeipräsident“ und „Intern“ ... und sehr schwer verständlichen Sätzen – Hotte ist ein Genie! –, die gewiss nur so richtige Polizeipräsidenten und gebildete Grinsekater verstehen.

**Fakten, Fakten:**



Diese Art des Trickbetrugs wurde bereits im 16. Jahrhundert per Briefpost praktiziert, jedoch erst durch Telefax und Internet populär. Firmieren tut dieses Delikt heute unter Ni-

geria Connection, Vorschuss-Betrug (Advance Fee Fraud) oder nach einem Artikel des nigerianischen Strafgesetzbuchs unter 419-Fraud oder four-one-niner. Relativ zuverlässig erkennbar ist diese Art des Betrugs daran, dass dem

Adressaten Millionen US-Dollar oder Euro angeboten werden. Da es sich bei den Anbietern um Betrüger (Scammer) handelt und diese Angebote für das Betrugsoffer in eine persönliche und finanzielle Katastrophe einmünden können, warnen Experten dringend davor, auf diese betrügerischen Angebote in irgendeiner Art und Weise einzugehen.

Der in Deutschland spektakulärste Fall ereignete sich 1999-2001 in Ennigerloh, einer Stadt mit 21.000 Einwohnern im Münsterland. Dort gelang es einem 70-jährigen, später flüchtigen Sozialhilfe-Empfänger, die Stadt zu veranlassen, beachtliche Vorschüsse zu leisten, darunter 66.208 DM im März 2000 als Sicherheitsleistung an die Bank of Nigeria, die versprochen hatte, 30 Millionen US-Dollar ausbezahlen. Dafür sollte die Stadt nach Zahlung der Millionen eine Spende von 800.000 DM bekommen. Als neuer Bürgermeister der Stadt Ennigerloh beziffert Berthold Lülff den Gesamtschaden auf 150.000 Euro. Davon haben die Beteiligten, der damals amtierende Bürgermeister, ein Beigeordneter und der ehemalige Leiter des Sozialamtes, die Hälfte als Wiedergutmachung geleistet, jedoch ohne Anerkennung einer Rechtspflicht. Der Prozess gegen die Beteiligten ist im

November 2003 aufgrund des schlechten Gesundheitszustands eines der Angeklagten geplatzt. Weil es nicht gelang, den Prozess im Jahre 2004 neu aufzurollen, wurde das Verfahren Ende 2004 endgültig eingestellt.



**Dr. Franz-Josef Hücker** lebt und arbeitet als Berufspädagoge, Psychotherapeut (ECP) und freiberuflicher Journalist (DFJV) in Berlin. Er ist auch international bekannt als Entwickler von Kommunikationssoftware für das Internet und Autor zahlreicher Publikationen, darunter der Longseller „Metaphern – die Zauberkraft des NLP“ (Junfermann 1998) und die mit Adelheid Gehringer verfassten Psychothriller „Gotteskinder“ (2002) und „Herz im Kopf“ (2005), die im Akazien Verlag erschienen sind.

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



🌟 *Liebe Leser, liebe Anzeigenkunden!*



Unser erster Jahrgang »Kommunikation und Seminar« ist komplett – wir sagen Danke für Ihre lobenden und kritischen Anmerkungen, für Ihre Anregungen zu unserer Zeitschrift und für die gute Zusammenarbeit.

Wir wünschen Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest und für das kommende Jahr 2007 nur das Beste!



Ihr K&S-Team im Junfermann-Verlag

Simone Scheinert  
Stefanie Linden  
Monika Winnik  
Helena Becker  
Marion Wendland



[www.ks-magazin.de](http://www.ks-magazin.de)

# 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



**BESSER-SIEGMUND-INSTITUT**

Mönckebergstraße 11  
D-20095 Hamburg

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



**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 (HPC), 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

**Alexander Maria  
Fajßbender**



FAIRITY® steht für vermittelnde Klarheit, basierend auf den Säulen von FAIRNESS im Miteinander.

FAIRITY® arbeitet unabhängig und branchenübergreifend.

Das Zentrum unserer Handlung ist der Mensch, die Symbiose von Bedürfnissen und Ressourcen stets unser Ziel.

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Hybrides Coaching und Training
- Individual-Coaching und -Training



**Specials:**

- wingwave® Coaching
- Body-Voice-Performance® und mehr ...



Hamburg • Köln • München • Linz (A)  
Postfach 1345 • 53760 Hennef

Telefon: 0180-313 013 34  
www.Fairity.de • info@Fairity.de

**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

**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

**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

**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

# PORTRAITS



**Barbara Knuth**

Jahrgang 1944  
DVNLP-Lehrtrainerin  
DVNLP-Lehrcoach  
Ausbilderin Mediation BM

#### Ausbildung in

Gestalttherapie,  
Mediation,  
Organisationsberatung,  
syst. Aufstellungen

#### Arbeitsschwerpunkte:

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



Barbara Knuth & Team  
NLP Coaching Mediation

#### 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



**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 • 42781 Haan

Telefon: 02129 1653

LLangeheine@web.de • www.powerbrain.org  
www.nlp-and-more.org



**Marion Lockert**

Ich bin Pädagogin, Trainerin, Coach  
DVNLP-Lehrtrainerin/Lehrcoach  
Systemaufstellerin, Psychotherapeutin HP  
geboren 1958

Ich habe gelernt z.B. bei W. Lenk, R. Dilts  
und R. McDonald, B. Hellinger und  
M. Varga v. Kibéd

#### Ich biete

Business-Inhouse-Trainings für  
• Kommunikation, Führung und Persönlichkeit  
Coaching  
Ausbildungen für  
• NLP Practitioner & Master  
• Coaches – und  
• in der Kunst syst. Aufstellungen,  
Aufstellungsseminare für Familien- und  
Arbeitsbeziehungen, Kinesiologie – all dies  
mit Freude, Herz und Klarheit!



Marion Lockert Institut  
Training. Coaching. Entwicklung  
Hannover

Tel.: 0511 – 763 51 69-0  
www.marion-lockert-institut.de  
Service@Marion-Lockert-Institut.com



**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



**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:

Coach-Ausbildungen (22 Tage)  
Hypnotherapie-Seminare (5 Tage)  
Aufstellung und Psychodrama (5 Tage)  
Selbsterfahrungs-Seminare (5 Tage)  
Lehr- und Arbeitsbücher (Coaching)

#### Feedbacks:

www.drmmigge.de/coach-alumni.htm



Dr. Björn Migge  
Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571-974-1974  
Fax: 0571-974-1976  
post@drmmigge.de • www.drmmigge.de

# TRAINER



**Anja Myrdal**

Sie haben viel gewonnen, ...  
... wenn Sie in eine fundierte NLP-Ausbildung bei Anja Myrdal investieren!

Sie ist

- NLP-Lehrtrainerin und Coach (DVNLP, ECA)
- Versicherungsfachwirtin mit Führungserfahrung
- Unternehmensberaterin

**Anja Myrdal und ihr Team bieten Ihnen**

- NLP- und Coaching-Ausbildungen
- Inhousetrainings (Kommunikation und Vertrieb)
- Seminare zu Zeit- und Stressmanagement

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ahlsdorfer Weg 8  
D-27383 Scheeßel  
Tel. 04263 – 98 48 48  
Fax. 04263 – 94 198  
info@anjamyrdal.de  
www.anjamyrdal.de



**fresh-academy**  
Kommunikation & Veränderung

Klenzestraße 7  
D-82327 Tutzing am Starnberger See

Tel.: 0 81 58-90 567 38 • Fax: 0 81 58-90 567 44  
map@fresh-academy.de  
www.fresh-academy.de



**Marc A. Pletzer**

Marc A. Pletzer ist zertifizierter Trainer der Society of NLP, er wurde von Dr. Richard Bandler persönlich zum Trainer ausgebildet.

**Arbeitsschwerpunkte:**

Er bietet an seiner fresh-academy NLP-Practitioner- und NLP-Master-Ausbildungen nach den Regeln der Society of NLP an.

**Weitere Angebote sind**

Kommunikationstrainings sowie fresh-up-Kurse für DVNLP-Practitioner und Master. Seine NLP-Zertifikate werden von Dr. Richard Bandler persönlich unterschrieben.

Ausführliche Unterlagen erhalten Sie gerne auf Anfrage.



**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



**Thies Stahl**

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

**Ausbildung in**

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

**Spezialgebiete:**

Prozessorientierte Mediation und Konfliktmanagement, Process Utilities und Prozessorientierte Systemische Aufstellungsarbeit

**Arbeitsschwerpunkte:**

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

**Thies Stahl Seminare**

Drosselweg 1  
D-25451 Quickborn  
Tel.: 04106-823 81 • Fax: 01212-5125 25 274  
www.ThiesStahl.de  
TS@ThiesStahl.de



**Alfons Walter  
Wilma Pokorny-van Lochem**

Multilinguales Team aus erfahrenen Psychologen, Supervisoren und Coaches. Deutsche Lizenzgeber von Metaprofilanalyse® – die etwas andere Potentialanalyse auf Basis der Metaprogramme.

**Arbeitsschwerpunkte:**

**Unternehmensberatung:** Assessments, Kulturanalysen, Brand Behaviour, jeweils mit Metaprofilanalyse®. Von der Projektplanung über die Ist-Analyse bis zur ROI Berechnung ganzheitlicher Interventionen.

**Training:** Metaprofilanalyse®-Zertifizierung, Persönlichkeitsentwicklung für Sales und Führungskräfte, Teambildung und NLP-Aus- und Fortbildungen für Sales und Trainer (DVNLP zertifiziert)

**Coaching:** für Sales, Führungskräfte und Selbstständige

In 2004: Internationaler Deutscher Trainerpreis in Bronze für die Sparte Vertrieb. Unser Kernstück: Metaprofilanalyse®.

**Institut Synergie**

Weser Straße 37 • D-32602 Vlotho  
Fon: 05733/ 963603 • www.institut-synergie.de • www.metaprofilanalyse.de



**Hier könnte Ihr  
Trainerportrait stehen!**

**Interesse?**

Kontaktieren Sie  
**Frau Stefanie Linden**

unter  
Tel.: +49 (0)5251-13 44 16

oder per eMail unter  
empting@junfermann.de

Junfermann Verlag  
Frau Monika Winnik  
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

---

Junfermann Verlag  
Frau Christa Guder  
Imadstraße 40

**D-33102 Paderborn**



**Buch-  
Bestellung**

## Abonnement-Bestellung

Ich möchte »**Kommunikation & Seminar**« ab Heft 1/07 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.	Besser-Siegmund: EMDR im Coaching	3-87387-456-3	€ (D) 16,90
..... Ex.	Besser-Siegmund: Erfolge bewegen – Coach limbic	3-87387-553-5	€ (D) 19,00
..... Ex.	Rosenberg: Die Sprache des Friedens sprechen	3-87387-640-X	€ (D) 15,90
..... Ex.	Wert/Rentel: Die Wurzeln der Zukunft	3-87387-420-2	€ (D) 24,00
..... Ex.	Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation	3-87387454-7	€ (D) 19,50
..... Ex.			

Preisänderungen vorbehalten

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Ihre e-Mail-Adresse (falls vorhanden)

\_\_\_\_\_  
(Ihre Telefon-Nummer für ev. Rückfragen)

# VISITENKARTEN

  
**FAIRITY**



**Body-Voice-Performance®**  
... schafft Authentizität  
und Selbstsicherheit.



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

**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](mailto:info@inlpta.org), [www.inlpta.org](http://www.inlpta.org)

**id<sup>as</sup> to more blog**

[www.id.co.at/blog](http://www.id.co.at/blog)

competence  
confidence  
congruence  
chance

www.kobi.de

**BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNG**

- Systemische Aufstellungsarbeit nach Hellinger  
Selbsterfahrung, Theorie und Anwendbarkeit  
Leitung Bethina Altschul  
März – November 2007  
131 Unterrichtsstunden  
1470,00 EUR (1400,00 EUR ermäßigt)

**Kommunikatives Bildungswerk**  
Adlerstraße 83 · 44137 Dortmund · [info@kobi.de](mailto:info@kobi.de)  
Tel. 02 31-14 31 23 + 14 76 53 · Fax 02 31-16 39 86

**Graves-Modell**



mit dem  
Graves-Experten  
**Bert Feustel**

**- Basis Seminar:**  
4. März 2007, 200 Euro zzgl. MwSt.

**- Advanced Seminar:**  
5. & 6. März 2007, 450 Euro zzgl. MwSt.



**mindsystems!**  
Institut für strategische Kommunikation

Infos & Kontakt  
mind systems, Herzogstr. 83  
80796 München, 089/ 308 13 66  
[info@mind-systems.de](mailto:info@mind-systems.de)  
[www.mind-systems.de](http://www.mind-systems.de)

**NLP – Lernen in den Highlands von Schottland**

*Sich mal verwöhnen lassen und NLP lernen.*



Infos unter: [www.nlphighland.co.uk](http://www.nlphighland.co.uk)  
Anrufen unter +44 1309 676004

**Proud to be NLP**

**IANLP – Quality and Ethics**

Over the course of the past 20 years, the IANLP trade name has come to represent superior quality and impeccable ethics in NLP-training.

Ask your trainer for a certificate with the worldwide recognized seal of the IANLP. Obtain a list of trainers in your geographical area by contacting [info@ia-nlp.org](mailto:info@ia-nlp.org) or by visiting our web-site at [www.ia-nlp.org](http://www.ia-nlp.org).



IANLP International Association for Neuro-Linguistic Programming

**Kommunikation & Seminar im Internet:**

**[www.ks-magazin.de](http://www.ks-magazin.de)**



Für Trainer u.Coaches - Studienstart März 2007  
Jetzt bewerben !

**HP für Psychotherapie**  
zur staatlichen Zulassung

das **Campus**  
Psychotherapie Coaching Management

Kleberstrasse 16  
96047 Bamberg  
Fon 0951 / 20 80 308  
Mail [info@dascampus.de](mailto:info@dascampus.de)  
[www.dascampus.de](http://www.dascampus.de)



Ihr Studienkolleg

**NLP Neurolinguistisches Programmieren**

<p><b>NLP-Master »plus« business + klassisch</b></p>	<p>Ulrich Bührlé Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Bernd Isert</p>	<p><b>KRÖBERKommunikation</b> Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-954 16 90 eMail: <a href="mailto:info@kroeberkom.de">info@kroeberkom.de</a> Web: <a href="http://www.kroeberkom.de">www.kroeberkom.de</a></p>	<p>Termine auf Anfrage 20/24 Tage Stuttgart</p> <p>€ 2.065,- / € 2.495,- + MwSt.</p>
<p><b>NLPe – Neuro-Linguistische- Prozessentwicklung (Practitioner Ausbildung)</b></p> <p>Ein reformierter Ansatz, der das klassische NLP von Limitationen befreit und es mit anderen Modellen verbindet.</p> <p>Zert: NLP-Pract., DVNLP, NLPe Level 1 5 Module à 4 Tage</p>	<p>Bernd Isert Achim Stark</p>	<p><b>METAFORUM international – Akademie für Kompetenzentwicklung</b> Postfach 740237 • D-13092 Berlin</p> <p>Tel.: 030-944 14 900 eMail: <a href="mailto:info@metaforum.com">info@metaforum.com</a> Web: <a href="http://www.metaforum.com">www.metaforum.com</a></p>	<p><b>1. Modul: 04.-07.01.2007</b> München</p> <p>Gebühr: € 2.050,- zzgl. MwSt.</p>
<p><b>NLP-Practitioner »plus« business + klassisch</b> inkl. Basis-Seminar</p>	<p>Birgid Kröber Ulrich Bührlé Prof. Dietmar Kröber</p>	<p><b>KRÖBERKommunikation</b> Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-954 16 90 eMail: <a href="mailto:info@kroeberkom.de">info@kroeberkom.de</a> Web: <a href="http://www.kroeberkom.de">www.kroeberkom.de</a> oder <a href="http://www.nlp-stuttgart.de">www.nlp-stuttgart.de</a></p>	<p><b>19.-21.01.2007</b> (Start + Basis-Seminar) 18/22 Tage Stuttgart</p> <p>ab € 1.865,- inkl. € 220,- Basis-Seminar + MwSt.</p>
<p><b>NLP für Coaches, Trainer &amp; Psychotherapeuten (HPG)</b></p> <p>NLP enthält als Abbildung der wesentlichen Kommunikations- und Veränderungsmuster alle entscheidenden Grundelemente für Erfolg durch Coaching, Training sowie Psychotherapie: Prozessorientierung, Basisfähigkeiten, Kommunikations- und Veränderungsmodelle.</p> <p>Das Anliegen in dieser Fortbildung ist es, Ihnen die Prinzipien der wichtigsten und effektivsten Einzelverfahren verfügbar zu machen sowie eine neue Ebene der Kompetenz herzustellen. Wer tiefer einsteigen möchte, ist herzlich zur NLP Practitioner Ausbildung ab 15. Juni 2007 eingeladen.</p>	<p>Linda Langeheine (NLP-Lehrtrainerin DVNLP)</p>	<p><b>POWER BRAIN</b> Zentrum für Mentales Training &amp; Kommunikation Am Ideck 3 • D-42781 Haan</p> <p>Tel.: 02129-1653 eMail: <a href="mailto:LLangeheine@web.de">LLangeheine@web.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-and-more.org">www.nlp-and-more.org</a> <a href="http://www.powerbrain.org">www.powerbrain.org</a></p>	<p><b>19.-21.01.2007</b> Raum Düsseldorf</p> <p>Investition: € 330,- ohne Ü/V, inkl. MwSt.</p>
<p><b>Neujahrs Explorer NLP EXPLORER® I</b> (der beste Einstieg ins NLP bzw. die Coaching-Fortbildung und das erste Drittel auf dem Weg zum Practitioner, DVNLP)</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark (DVNLP-Lehrtrainer)</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>20.-21.01.2007</b> <b>25.-28.01.2007</b> in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 670,- inkl. MwSt. zzgl. Tagungspauschalen</p>

# KALENDER

## NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p><b>NLP-Practitioner-Ausbildung inklusive wingwave-Coach-Ausbildung</b> (DVNLP, European Coaching Association (ECA))</p>	<p><b>Bianca Kopetz</b> (DVNLP-Lehrtrainerin und wingwave-Trainerin)</p>	<p><b>Besser-Siegmund-Institut</b> Mönckebergstr. 11 • D-20095 Hamburg  Tel.: 040-327090 Fax: 040-32004935 eMail: <a href="mailto:info@besser-siegmund.de">info@besser-siegmund.de</a> Web: <a href="http://www.besser-siegmund.de">www.besser-siegmund.de</a></p>	<p>Start: <b>26.01.2007</b> Ende: <b>20.01.2008</b>  Kombination NLP-Practitioner und wingwave-Ausbildung  Gesamt: <b>€ 3.800,-</b> Ersparnis: <b>€ 537,-</b> Die Ausbildung ist mehrwertsteuerbefreit.</p>
<p><b>NLP-Master-Ausbildung, DVNLP</b>  <b>NLP-Practitioner-Ausbildung, DVNLP</b></p>	<p><b>Anja Mýrdal</b> (NLP-Lehrtrainerin, DVNLP Coach, DVNLP und ECA)</p>	<p><b>Anja Mýrdal &amp; Team Training Consulting Coaching</b> Ahlsdorfer Weg 8 • D-27383 Scheeßel  Tel.: 04263-98 48 48 Mob.: 0171-78 75 712 Fax: 04263-94 198 eMail: <a href="mailto:info@anjamyrdal.de">info@anjamyrdal.de</a> Web: <a href="http://www.anjamyrdal.de">www.anjamyrdal.de</a></p>	<p>Master: <b>27.01.2007</b> (Start)  Practitioner: <b>22.01.2007</b> (Start)  (inkl. Bildungsurlaub)  Ihre Investition: <b>je nach Kurs</b></p>
<p><b>14. Worldcampus bei Rio – Brasilien</b> Internat. Ausbildungen in einzigartigem Ambiente <b>NLP – alle Levels, Integratives Coaching, Integrative Aufstellungen, Hypnotherapie, Neuro-Energetik, Body-Talk</b></p>	<p>Internationales Team mit <b>Tom Best</b> (USA) <b>Dr. Jairo Mancilha</b> (Bra) <b>Sabine Klenke</b> <b>Bernd Isert</b> <b>Arline Davis</b> (USA, Bra) <b>Consuelo Casula</b> (I) <b>Mandiro Ordyniak</b> <b>Janet Galipo</b> (USA) u.a.</p>	<p><b>METAFORUM international – Akademie für Kompetenzentwicklung</b> Postfach 740237 • D-13092 Berlin  Tel.: 030-944 14 900 eMail: <a href="mailto:info@metaforum.com">info@metaforum.com</a> Web: <a href="http://www.metaforum.com">www.metaforum.com</a></p>	<p><b>28.01.-16.02.2007</b> Mendes bei Rio de Janeiro/Brasilien  Gebühr: <b>je nach Kurs</b></p>
<p><b>NLP-Master, DVNLP</b></p>	<p><b>Dr. Frank Görmar</b> <b>Achim Stark</b> (DVNLP-Lehrtrainer)</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden  Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>01.-04.02.2007</b> (Start)  in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>
<p><b>NLP-Grundkurs</b> (Einstieg in die Practitioner-Ausbildung; Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p><b>Thies Stahl</b></p>	<p><b>Thies Stahl Seminare</b> Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn  Tel.: 04106-823 81 Fax: 01212 5125 25 274 eMail: <a href="mailto:TS@ThiesStahl.de">TS@ThiesStahl.de</a> Web: <a href="http://www.ThiesStahl.de">www.ThiesStahl.de</a></p>	<p><b>02.-04.02.2007</b> Hamburg/Nähe Hbf.  <b>€ 340,-</b></p>
<p><b>Hypno-Coach NLP, Weiterbildung für Practitioner: „Die Magie der Sprache“</b></p>	<p><b>Arpito Storms</b></p>	<p><b>NLP-Akademie Schweiz</b> Buckstrasse 13 • CH-8422 Pfungen-Winterthur  Tel.: +41-52-315 52 52 Fax: 315 52 53 eMail: <a href="mailto:info@nlp.ch">info@nlp.ch</a> Web: <a href="http://www.nlp.ch">www.nlp.ch</a></p>	<p><b>03.-04.02.2007</b> (Workshop &amp; Ausbildungsbeginn) Zürich (CH)  <b>€ 300,-</b> <b>€ 50,-</b> Rabatt mit diesem Inserat</p>

## NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p><b>NLP Practitioner Ausbildung mit Zusatzqualifikation Konfliktlotse/-lotsin</b></p> <p>SEP.07 – JAN. 08 (berufsbegleitend, 215 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Marcus Bergfelder</p>	<p>KOBI e.V./ Kommunikatives Bildungswerk Adlerstr. 83 • 44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231/143123 Fax: 163986 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>12.02.-14.10.2007 Dortmund</p> <p>€ 1.881,- (1.782,-) (in monatl. Raten)</p>
<p><b>NLP-Master-Ausbildung</b> 20 Tage</p>	<p>Heide Janowitz (Lehrtrainerin, Lehrcoach DVNLP) Dr. Sabine Marquardt (Lehrtrainerin, Coach DVNLP)</p>	<p>NLP Rhein-Neckar Friedrichstraße 13 • D-69469 Weinheim</p> <p>Tel.: +49-6201-870697 Fax: +49-6201-870697 eMail: Info@NLP-Rhein-Neckar.de Web: www.NLP-Rhein-Neckar.de</p>	<p>16.02.-18.02.2007 16.03.-18.03.2007 04.05.-06.05.2007 13.07.-15.07.2007 17.08.-19.08.2007 22.09.-23.09.2007 16.11.-18.11.2007 Weinheim</p> <p>€ 2.126,- inkl. MwSt.</p>
<p><b>NLP-Practitioner u. Master-Ausbildungen mit Universitäts-Instituts-Zertifikat</b></p>	<p>Adrian Schweizer, Zürich (NLP-Master-Trainer/Dilts/ Society of NLP)</p>	<p>FIRM GmbH An-Institut der FernUniversität in Hagen Universitätsstr. 21 • D-58084 Hagen</p> <p>Tel.: 02331-987 2396 Fax: 02331-987 395 eMail: info@firm-web.de Web: www.firm-web.de</p>	<p>5 Ausbildungsblöcke 4/4/4/4/2 Tage Pract.: März-Okt. 2007 Master: März-Okt. 2007 Ort: Kloster Aldersbach/ Passau Zertifikat: Society of NLP/ Soft-Skill-Manager im Business Bereich bzw. Systemischer Coach Preis: Practitioner € 3.090,- Master € 3.000,-</p>
<p><b>NLP-Trainer-Training, DVNLP</b></p> <p>Train the Trainer mit vielen intensiven Trainingsanteilen der Teilnehmer. Feedback in Folgemodulen anhand geschnittener Trainingsvideos der TN.</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark Heiner Koppermann (alle DVNLP-Lehrtrainer)</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>01.-04.03.2007 (Start)</p> <p>in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>
<p><b>NLP-Coach, DVNLP</b></p> <p>Der Fokus der Ausbildung liegt auf der eigenen Coachinghaltung, der Auftragsklärung, der Planung und auf dem Verlauf des Coaching-Prozesses.</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark Susanne Breuer (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>12.03.2007 (Start)</p> <p>in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>
<p><b>Einführung in NLP</b></p> <p>Dieses Seminar ist auch als Schnupperkurs gedacht. Wer tiefer einsteigen möchte, ist herzlich zur NLP Practitioner Ausbildung ab 15. Juni 2007 eingeladen.</p>	<p>Linda Langeheine (NLP-Lehrtrainerin DVNLP)</p>	<p>POWER BRAIN Zentrum für Mentales Training &amp; Kommunikation Am Ideck 3 • D-42781 Haan</p> <p>Tel.: 02129-1653 eMail: LLangeheine@web.de Web: www.nlp-and-more.org www.powerbrain.org</p>	<p>24.-25.03.2007 Bildungszentrum Soppesee</p> <p>€ 120,50 inkl. Übernachtung, Seminar &amp; Vollpension</p>

# KALENDER

## NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p><b>NLP Master Ausbildung mit Zusatzqualifikation Coach</b></p> <p>MAI 2007 – FEB. 2008 (berufsbegleitend, 215 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Marcus Bergfelder</p>	<p>KOBI e.V./ Kommunikatives Bildungswerk Adlerstr. 83 • 44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231/143123 Fax: 163986 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>21.05.2007-10.02.2008 Dortmund</p> <p>€ 1.928,- (1.776,-) (in monatl. Raten)</p>
<p><b>Prozessorientierte Mediation</b> (NLP-Konfliktmanagement)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-823 81 Fax: 01212 5125 25 274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>01.-03.06.2007 Hamburg</p> <p>€ 340,-</p>
<p><b>NLP-Practitioner-Ausbildung Sommerakademie</b> plus 5 Herbstmodule</p> <p>In dieser 20 Tage umfassenden Ausbildung werden all die Inhalte anschaulich vermittelt, die Sie benötigen, um NLP im beruflichen oder privaten Kontext anzuwenden. Alle NLP-Inhalte werden praxisorientiert vermittelt.</p>	<p>Linda Langeheine (NLP-Lehrtrainerin DVNLP Syst. Coach Mediatorin Hypnotherapeutin Ausbilderin Mentales Training Sachbuchautorin)</p>	<p>POWER BRAIN Zentrum für Mentales Training &amp; Kommunikation Am Ideck 3 • D-42781 Haan</p> <p>Tel.: 02129-1653 eMail: LLangeheine@web.de Web: www.nlp-and-more.org www.powerbrain.org</p>	<p>15.-24.06.2007 (Sommerakademie) plus 5 Wochenendmodule Abschluss: Dez. 2007</p> <p>Bildungszentrum Sorpesee</p> <p>€ 1.870,- inkl. Übernachtung, Seminar, Unterrichtsmaterial &amp; Vollpension</p>
<p><b>NLP-Business-Practitioner</b></p> <p>Intensivausbildung in englischer Sprache, mit deutschsprachiger Betreuung</p>	<p>Rosie O'Hara (NLP Trainer) Malcolm Aldridge (Business Consultant &amp; NLP-Master)</p>	<p>NLP Highland Braeside 4 Gordon Street Forres Moray, Scotland IV36 1DY</p> <p>Tel.: +44 (0) 1309 676004 eMail: nlphighland@yahoo.co.uk Web: www.nlphighland.co.uk</p>	<p>25.-29.06.2007 5 Tage intensiv</p> <p>Findet in einem altem Herrenhaus umgeben von Gärten und Wald in den Highlands von Schottland statt – die ersten zehn Teilnehmer können direkt im Haus wohnen (inklusive).</p>
<p><b>Process Utilities</b> (Advanced NLP)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-823 81 Fax: 01212 5125 25 274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>29.06.-01.07.2007 Hamburg</p> <p>€ 340,-</p>
<p><b>Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner</b></p> <p>Intensivausbildung (4x5 Tage)</p>	<p>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß Dipl.-Psych. Karsten Ritschl (beide NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach)</p>	<p>Spectrum KommunikationsTraining Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-852 43 41 Fax: 030-852 21 08 eMail: info@nlp-spectrum.de Web: www.nlp-spectrum.de</p>	<p>16.-20.07.2007 (Master 1) 05.-09.11.2007 (Master 2)</p> <p>Master 3 + 4 in 2008 im Spectrum in Berlin</p> <p>Investition: € 2.090,- (zzgl. MwSt.) inkl. Supervision, Ratenzahlung möglich</p>

# SEMINAR

## NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p><b>9. Sommerakademie</b> NLP-Basiskurs NLP-Practitioner-Ausbildung NLP-Master-Ausbildung</p>	<p><b>Martina Schmidt-Tanger</b> und Team + Gasttrainer</p>	<p><b>NLP Professional</b> <b>M. Schmidt-Tanger</b> Ehrenfeldstr. 14 • D-44789 Bochum  Tel.: 0234-331 951 Fax: 0234-332 581 eMail: <a href="mailto:info@nlp-professional.de">info@nlp-professional.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-professional.de">www.nlp-professional.de</a></p>	<p><b>22.07.-01.08.2007</b> <b>17.08.-19.08.2007</b> Münster Landhaus Eggert Preise je nach Veranstaltung</p>
<p><b>Sommerakademie</b> (Practitioner, Master, Trainertraining, Workshops)</p>	<p><b>Megha Baumeler</b> <b>Ueli Frischknecht</b> <b>Arpito Storms</b> <b>Klaus Hellstern</b> und Trainerteam</p>	<p><b>NLP-Akademie Schweiz</b> Buckstrasse 13 • CH-8422 Pfungen-Winterthur  Tel.: +41-52-315 52 52 Fax: 315 52 53 eMail: <a href="mailto:info@nlp.ch">info@nlp.ch</a> Web: <a href="http://www.nlp.ch">www.nlp.ch</a></p>	<p><b>22.07.-11.08.2007</b> Sempachersee b. Luzern (CH)  € 2.688,- € 50,- Rabatt mit diesem Inserat</p>
<p><b>20. Sommercampus in Abano Terme/Italien</b> Internationale Akademie für NLPe, Coaching, Hypnotherapie, Kinesiologie, Mentaltraining, Aufstellungsarbeit, Mediation</p>	<p>Führende Trainer: <b>Dr. Stephen Gilligan (USA)</b> <b>Tom Best</b> <b>M. Schmidt-Tanger</b> <b>Matthias Varga v. Kibéd</b> <b>Insa Sparrer</b> <b>Bernd Isert</b> <b>Dr. Gunther Schmidt u.a.</b></p>	<p><b>METAFORUM international –</b> <b>Akademie für Kompetenzentwicklung</b> Postfach 740237 • D-13092 Berlin  Tel.: 030-944 14 900 eMail: <a href="mailto:info@metaforum.com">info@metaforum.com</a> Web: <a href="http://www.metaforum.com">www.metaforum.com</a></p>	<p><b>23.07.-11.08.2007</b> Abano Terme, Venetien, Italien  Gebühr: <b>je nach Kurs</b></p>
<p><b>Modelling und Re-Modelling</b> (Advanced NLP)</p>	<p><b>Thies Stahl</b> <b>Martin Haberzettl</b></p>	<p><b>Thies Stahl Seminare</b> Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn  Tel.: 04106-823 81 Fax: 01212 5125 25 274 eMail: <a href="mailto:TS@ThiesStahl.de">TS@ThiesStahl.de</a> Web: <a href="http://www.ThiesStahl.de">www.ThiesStahl.de</a></p>	<p><b>24.-26.08.2007</b> Salzburg  € 340,-</p>
<p><b>Ausbildung zum NLP-Trainer</b>  Intensivausbildung (3x5, 1x3 und 1x2 Tage)</p>	<p><b>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß</b> <b>Dipl.-Psych. Karsten Ritschl</b> (beide NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach)</p>	<p><b>Spectrum KommunikationsTraining</b> Stierstraße 9 • D-12159 Berlin  Tel.: 030-852 43 41 Fax: 030-852 21 08 eMail: <a href="mailto:info@nlp-spectrum.de">info@nlp-spectrum.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-spectrum.de">www.nlp-spectrum.de</a></p>	<p><b>29.10.-02.11.2007</b> (Trainer 1)  Trainer 2 + 3 und Zertifizierung in 2008 im Spectrum in Berlin  Investition: € 2.500,- (zzgl. MwSt.) Ratenzahlung möglich</p>

## Systemische Arbeit

<p><b>Abendtermine für Systemische Aufstellungen zu beruflichen, privaten oder Supervisionsanliegen</b></p>	<p><b>Thies Stahl</b></p>	<p><b>Thies Stahl Seminare</b> Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn  Tel.: 04106-823 81 Fax: 01212 5125 25 274 eMail: <a href="mailto:TS@ThiesStahl.de">TS@ThiesStahl.de</a> Web: <a href="http://www.ThiesStahl.de">www.ThiesStahl.de</a></p>	<p>immer am ersten Dienstag im Monat  Hamburg/Nähe Hbf.  € 50,- (ermäßigt für Teilnehmer meiner Ausbildungsgruppen)</p>
---	---------------------------	--	---

# KALENDER

## Systemische Arbeit

<p><b>Systemaufstellungen</b> 2-jährige Weiterbildungen</p> <p>– Organisations- und Strukturaufstellungen in der Organisationsentwicklung – System-/Familienaufstellungen in Psychotherapie und Beratung</p>	<p>Barbara Innecken Erdmuthé Kunath Dr. Eva Madelung Laszlo Mattyasovszky Gerhard Stey Claude Rosselet Matthias Varga v. Kibéd Michael Weber Dr. Gunthard Weber</p>	<p>ISA Berlin Institut für Systemaufstellungen Schustehrusstr. 27 • D-10585 Berlin</p> <p>Tel.: 030-3424593 Fax: 030-34702308 eMail: <a href="mailto:mail@isa-berlin.de">mail@isa-berlin.de</a> Web: <a href="http://www.isa-berlin.de">www.isa-berlin.de</a></p>	<p><b>22.-24.01.2007</b> (Start) Organisationsaufstellungen</p> <p>Berlin Gebühr: <b>je nach Kurs</b></p> <p><b>13.-17.06.2007</b> (Start) System-/Familien- aufstellungen</p>
<p><b>Systemischer Coach/Business-Coach, Coach, DVNLP</b> Inkl. Aufstellungsseminar mit Prof. Varga von Kibéd</p>	<p>Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Dr. Holger Sobanski Matthias Varga v. Kibéd Ulrich Bühle</p>	<p>KRÖBERKommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-954 16 90 eMail: <a href="mailto:info@kroebekom.de">info@kroebekom.de</a> Web: <a href="http://www.kroebekom.de">www.kroebekom.de</a></p>	<p><b>02.-04.02.2007</b> (Start) 17/20 Tage Stuttgart</p> <p>€ 2.950,- / € 3.550,- + MwSt.</p>
<p><b>Prozessorientierte Systemische Aufstellungsarbeit</b> (Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-823 81 Fax: 01212 5125 25 274 eMail: <a href="mailto:TS@ThiesStahl.de">TS@ThiesStahl.de</a> Web: <a href="http://www.ThiesStahl.de">www.ThiesStahl.de</a></p>	<p><b>09.-11.03.2007</b> Hamburg/Nähe Hbf.</p> <p>€ 340,-</p>
<p><b>Systemische Aufstellungsarbeit nach Hellinger – Selbsterfahrung, Theorie und Anwendbarkeit</b> März – Nov. 2007 (berufsbegleitend, 131 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Bethina Altschul</p>	<p>KOBI e.V./ Kommunikatives Bildungswerk Adlerstr. 83 • 44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231/143123 Fax: 163986 eMail: <a href="mailto:info@kobi.de">info@kobi.de</a> Web: <a href="http://www.kobi.de">www.kobi.de</a></p>	<p><b>12.03.-18.11.2007</b> Dortmund</p> <p>€ 1.470,- (1.400,-) (in monatl. Raten)</p>
<p><b>Business-Trainer</b> Systemisch ausgerichtete Ausbildung für Trainer, Personaler, Führungskräfte, Moderatoren</p>	<p>Dr. Holger Sobanski Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Ulrich Bühle Donald Schwarzenbart Alexa Deutschmann-Kolbe</p>	<p>KRÖBERKommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-954 16 90 eMail: <a href="mailto:info@kroebekom.de">info@kroebekom.de</a> Web: <a href="http://www.kroebekom.de">www.kroebekom.de</a></p>	<p><b>22.-24.03.2007</b> (Start) 16 Tage Stuttgart</p> <p>€ 3.850,- + MwSt.</p>
<p><b>Fortbildung zum Systemischen Coach</b> MÄRZ – JUNI 2007 (berufsbegleitend, 96 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Marcus Bergfelder</p>	<p>KOBI e.V./ Kommunikatives Bildungswerk Adlerstr. 83 • 44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231/143123 Fax: 163986 eMail: <a href="mailto:info@kobi.de">info@kobi.de</a> Web: <a href="http://www.kobi.de">www.kobi.de</a></p>	<p><b>26.03.-24.06.2007</b> Dortmund</p> <p>€ 950,- (885,-) (in monatl. Raten)</p>
<p><b>Strategische Personal- und Organisationsentwicklung und Change-Management</b> Systemisch ausgerichtete Ausbildung für Berater, Personaler, Führungskräfte</p>	<p>Leitung: Dr. Holger Sobanski</p>	<p>KRÖBERKommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-954 16 90 eMail: <a href="mailto:info@kroebekom.de">info@kroebekom.de</a> Web: <a href="http://www.kroebekom.de">www.kroebekom.de</a></p>	<p><b>11.-13.10.2007</b> (Start) 16 Tage Stuttgart</p> <p>€ 4.350,- + MwSt.</p>

## Coaching

<p><b>Business-Coach, ChangeWorks</b></p> <p>Business-Moderation, Führungstraining, Umgang mit Rampenlicht und (Fernseh)Kameras, Vertriebstaining auch in eigener Sache, systemisches Coaching, Teamtraining u.v.m. was hilft, NLP im Unternehmen gezielt anzuwenden.</p>	<p><b>Heiner Koppermann</b> (DVNLP-Lehrtrainer) <b>Heinrich Wickinghoff</b> <b>Dr. E. Böhm</b> <b>Dr. K. Stahl</b> <b>Dr. F. Dievernich</b> <b>J. Oellrich</b> <b>Sven Hoffmann</b> <b>Werner Bergmann</b></p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>13.-14.01.2007</b> (Start, insgesamt 22 Tage)</p> <p>in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>
<p><b>COACHING PANDÄMONIUM</b></p>	<p><b>Ronald Amsler</b> <b>Erich Zulauf</b></p>	<p><b>NLP INSTITUT ZÜRICH</b> Lättenstrasse 18 • CH-8914 Aegust am Albis</p> <p>Tel.: 0041-1-761 08 38 Fax: 0041-1-761 08 09 eMail: <a href="mailto:ronnie@nlp-institut.ch">ronnie@nlp-institut.ch</a> Web: <a href="http://www.nlp-institut.ch">www.nlp-institut.ch</a></p>	<p><b>08.-11.02.2007</b> und <b>08.-11.03.2007</b> in Zürich (CH)</p> <p><b>CHF 2.400,- /</b> <b>€ 1.800,-</b></p>
<p><b>Advanced LAB + Conversational Coaching</b> (3 Tage)</p>	<p><b>Selle Rose Charvet</b> – Die Meisterin des Language-and-Behaviour-Profile und Autorin des Buches „Wort sei Dank“</p>	<p><b>Spectrum KommunikationsTraining</b> Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-852 43 41 Fax: 030-852 21 08 eMail: <a href="mailto:info@nlp-spectrum.de">info@nlp-spectrum.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-spectrum.de">www.nlp-spectrum.de</a></p>	<p><b>17.-19.02.2007</b></p> <p>Investition: <b>€ 660,-</b> (zzgl. MwSt.) Ort: Berlin</p> <p>Für Frühbucher (noch in 2006): <b>€ 590,-</b> (zzgl. MwSt.)</p>
<p><b>Coaching-Kompaktausbildung</b> „CoachCompact“, das Kernmodul des Coaching (6 WE/17d)</p>	<p><b>Dr. Erich Zulauf</b></p>	<p><b>Erich Zulauf Communication</b> Ilgenstr. 4 • CH-8032 Zürich</p> <p>Tel.: 0041-44-4227870 eMail: <a href="mailto:erich.zulauf@bluewin.ch">erich.zulauf@bluewin.ch</a> Web: <a href="http://www.erichzulauf.ch">www.erichzulauf.ch</a></p>	<p><b>23.-25.03.2007</b> (Beginn) Zürich</p> <p><b>CHF 3.800,- /</b> <b>€ 2.400,-</b></p>
<p><b>Lösungsfokussiertes Coaching &amp; NLP mit Figuren</b></p>	<p><b>Achim Stark</b> (DVNLP-Lehrtrainer)</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>24.-25.03.2007</b> Wiesbaden</p>
<p><b>Ausbildung zum NLP-Coach</b> (DVNLP, European Coaching Association (ECA)) „Abendschule“ im Herzen Hamburgs NLP-Formate für Führungskräfte und Teams – Grundlagen der Psychologie und Gehirnforschung Das individuelle Coach-Profil gestalten Entwicklung von Markennamen für die eigene Methode – Entwicklung von eigenen Buchprojekten und Exposés für Veröffentlichungen und Akquise</p>	<p>Diplom-Psychologen <b>Cora Besser-Siegmund</b> und <b>Harry Siegmund</b> (Autoren von 15 NLP-Sachbüchern, u.a. „Coach Yourself“ und „Mentales Selbst-Coaching“, DVNLP-Lehrtrainer, Approbierte Psychotherapeuten)</p>	<p><b>Besser-Siegmund-Institut</b> Mönckebergstr. 11 • D-20095 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-327090 Fax: 040-32004935 eMail: <a href="mailto:info@besser-siegmund.de">info@besser-siegmund.de</a> Web: <a href="http://www.besser-siegmund.de">www.besser-siegmund.de</a></p>	<p>Start: <b>24.04.2007</b> Ende: <b>24.06.2008</b> Insgesamt 30 Abende (immer dienstags) plus eine Kompaktwoche <b>(02.-07.07.2008)</b></p> <p><b>€ 3.500,-</b> Die Ausbildung ist mehrwertsteuerbefreit. (max. 12 Teilnehmer)</p> <p>Info für NLP-Practitioner: die Master-Ausbildung kann parallel zur Coach-Ausbildung absolviert werden.</p>

# KALENDER

## Coaching

<p><b>10. Systemische-neuroduale Coaching-Ausbildung</b> (zertifiziert nach DVNLP und ProC)</p>	<p><b>Martina Schmidt-Tanger</b> <b>Thies Stahl</b> <b>Marita Bestvater</b> (ProC-Lehrcoaches, Lehrcoaches-DVNLP)</p>	<p><b>CCC Professional</b> <b>M. Schmidt-Tanger</b> Ehrenfeldstr. 14 • D-44789 Bochum  Tel./Fax: <b>0234-332581</b> eMail: <b>office@ccc-professional.de</b> Web: <b>www.ccc-professional.de</b></p>	<p><b>20.-23.07.2007</b> (Start) Rest in 2008 Bochum/Münster  € 5.520,- (Privattarif) € 7.400,- (Firmentarif)</p>
<p><b>Ausbildung zum Coach</b>  Intensivausbildung (4x3 Tage)</p>	<p><b>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß</b> <b>Dipl.-Psych. Karsten Ritschl</b> (beide NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach)</p>	<p><b>Spectrum KommunikationsTraining</b> Stierstraße 9 • D-12159 Berlin  Tel.: <b>030-852 43 41</b> Fax: <b>030-852 21 08</b> eMail: <b>info@nlp-spectrum.de</b> Web: <b>www.nlp-spectrum.de</b></p>	<p><b>08.-10.10.2007</b> (Coach 1) <b>10.-12.12.2007</b> (Coach 2)  Coach 3 + 4 in 2008 im Spectrum in Berlin  Investition: € 2.080,- (zzgl. MwSt.) inkl. einem wählbaren 3-tägigen Spezialseminar</p>
<p><b>COACHING-AUSBILDUNG</b> Startwoche + 4x Fr-So + freiwillige Co-Woche Psychodynamik, Hypno-Coaching, NLP, Systemik, Psychodrama, Aufstellung, kognitives Umstrukturieren, Spiritualität, Marketing, Präsentation u.a. Zertifizierung: QRC, DAGH, AGL</p>	<p><b>Dr. Björn Migge</b> (Autor „Handbuch Coaching und Beratung“)</p>	<p><b>Dr. Migge-Seminare</b> Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica  Tel.: <b>0571-9741975</b> Fax: <b>0571-9741976</b> eMail: <b>office@drmigge.net</b> Web: <b>www.drmigge.de</b></p>	<p><b>29.10.-02.11.2007</b> (Startwoche bis abends 21 Uhr)  Weserbergland (Seminarhotel)  € 2.980,- + MwSt. für Gesamtausbildung; zzgl. Übernachtung u. Vollpension</p>

## Weitere Seminarangebote

<p><b>Richtig Schreiben</b>  Ein neuer Weg, das Rechtschreiben zu erlernen. Ein Kurs für Erwachsene oder Eltern mit/ohne ihre Kinder.</p>	<p><b>Dr. Franz Karig</b> (Lehrtrainer, DVNLP, LernCoach (nlpaed))</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden  Tel.: <b>0611-1665610</b> Fax: <b>0611-1665619</b> eMail: <b>info@changeworks.de</b> Web: <b>www.changeworks-akademie.de</b></p>	<p><b>27.-28.01.2007</b> Wiesbaden</p>
<p><b>Supervisor/in, DGSv</b>  Ziele ‚tiefer legen‘ und den ‚Blick von Außen‘ professionalisieren. Die Methodenkompetenz erweitern: psychoanalytisch, psychodramatisch, gruppendynamisch und systemisch!</p>	<p><b>Dieter Kubutat</b> (Dipl.-Päd., Dipl.-Supervisor, Lehrsupervisor, DGSv, Practitioner, DVNLP) <b>Carl Woerner</b> (Dipl.-Psych., Lehrsupervisor, DGSv)</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden  Tel.: <b>0611-1665610</b> Fax: <b>0611-1665619</b> eMail: <b>info@changeworks.de</b> Web: <b>www.changeworks-akademie.de</b></p>	<p><b>07.02.2007</b> (Start)  in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>

## Weitere Seminarangebote

<p><b>HOLOTROPES LACHEN – COACH/THERAPEUT</b> Holotropes Lachen ist eine wirkungsvolle Methode, mehr Lebensfreude und Selbstaustausdruck im Alltag zu erleben.</p>	<p><b>Rüdiger von Roden</b> (Psychotherapeut (EAP) und Heilpraktiker in Braunschweig. Er ist ehemaliger Schüler und Mitarbeiter von Graf Dürckheim, im Holotropen Atmen und Transpersonalen Psychologie von Stanislav und Christina Grof ausgebildet und autorisiert.)</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>23.-25.02.2007</b> (Start)  in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>
<p><b>Entspannungspädagogik – Vermittlung klassischer Entspannungstechniken</b></p> <p>MÄRZ – DEZ. 2007 (berufsbegleitend, 215 Unterrichtsstunden)</p>	<p><b>Karina Müller</b></p>	<p><b>KOBI e.V./ Kommunikatives Bildungswerk</b> Adlerstr. 83 • 44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231/143123 Fax: 163986 eMail: <a href="mailto:info@kobi.de">info@kobi.de</a> Web: <a href="http://www.kobi.de">www.kobi.de</a></p>	<p><b>17.03.-02.12.2007</b> Dortmund</p> <p>€ 1.047,- (1.969,-) (in monatl. Raten)</p>
<p><b>Analytische KINESIOLOGIE</b></p> <p>MÄRZ – NOV. 2007 (berufsbegleitend, 128 Unterrichtsstunden)</p>	<p><b>Birgit Klein</b></p>	<p><b>KOBI e.V./ Kommunikatives Bildungswerk</b> Adlerstr. 83 • 44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231/143123 Fax: 163986 eMail: <a href="mailto:info@kobi.de">info@kobi.de</a> Web: <a href="http://www.kobi.de">www.kobi.de</a></p>	<p><b>24.03.-18.11.2007</b> Dortmund</p> <p>€ 1.020,- (940,-) (in monatl. Raten)</p>
<p><b>LAB-Profile-Practitioner</b> (3 Tage)</p>	<p><b>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß</b> (NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach und zertifizierte LAB-Trainerin)</p>	<p><b>Spectrum KommunikationsTraining</b> Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-852 43 41 Fax: 030-852 21 08 eMail: <a href="mailto:info@nlp-spectrum.de">info@nlp-spectrum.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-spectrum.de">www.nlp-spectrum.de</a></p>	<p><b>26.-28.03.2007</b> Ort: Berlin</p> <p>Investition: € 390,- (zzgl. MwSt.) inkl. Mittagessen</p>
<p><b>DER TRUMPF IM SACK</b></p>	<p><b>Ronald Amsler Werner Fuchs</b></p>	<p><b>NLP INSTITUT ZÜRICH</b> Lättenstrasse 18 • CH-8914 Aeuget am Albis</p> <p>Tel.: 0041-1-761 08 38 Fax: 0041-1-761 08 09 eMail: <a href="mailto:ronnie@nlp-institut.ch">ronnie@nlp-institut.ch</a> Web: <a href="http://www.nlp-institut.ch">www.nlp-institut.ch</a></p>	<p><b>30.03.-01.04.2007</b> in Büttenhardt (CH)</p> <p>CHF 1.800,-/ € 1.200,-</p>
<p><b>LAB-Profile-Master</b> (3 Tage)</p>	<p><b>Dipl.-Soz. Evelyne Maaß</b> (NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach und zertifizierte LAB-Trainerin)</p>	<p><b>Spectrum KommunikationsTraining</b> Stierstraße 9 • D-12159 Berlin</p> <p>Tel.: 030-852 43 41 Fax: 030-852 21 08 eMail: <a href="mailto:info@nlp-spectrum.de">info@nlp-spectrum.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-spectrum.de">www.nlp-spectrum.de</a></p>	<p><b>30.03.-01.04.2007</b> Ort: Berlin</p> <p>Investition: € 390,- (zzgl. MwSt.) inkl. Mittagessen</p>

# KALENDER

## Weitere Seminarangebote

<p><b>Heilpraktiker (Psych.) 2007</b> Der „Psycho-HP“ ermöglicht legales selbständiges Arbeiten für alle, die in den Grenzbereichen Beratung, Coaching &amp; Therapie bereits aktiv sind oder es in Zukunft sein wollen.</p>	<p><b>Dr. phil. Doris Gruber</b> (Kommunikationstrainerin, Dozentin für Kreatives Schreiben &amp; Lernen, Autorin und Coach. NLP-Master (DVNLP), System Coach, Schreibtherapie, EFT.)</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>04.04.2007</b> (Start)</p> <p>Wiesbaden</p>
<p><b>PSYCHOENERGETIK-Ausbildung</b> Eine ganzheitliche Entfaltung der in jedem von uns angelegten Fähigkeiten und Möglichkeiten aktiviert Lebensfreude und Kraft. Auf diese Weise wird ein kreatives und spirituelles Bewusstsein möglich, das offen macht – für sich selbst und andere, für die eigenen und für überpersönliche Werte.</p>	<p><b>Rüdiger von Roden</b> Psychotherapeut (EAP) und Heilpraktiker in Braunschweig. Er ist ehemaliger Schüler und Mitarbeiter von Graf Dürckheim, im Holotropen Atmen und Transpersonaler Psychologie von Stanislav und Christina Grof ausgebildet und autorisiert.</p>	<p><b>ChangeWorks Akademie</b> <b>Dr. Frank Görmar</b> Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 0611-1665619 eMail: <a href="mailto:info@changeworks.de">info@changeworks.de</a> Web: <a href="http://www.changeworks-akademie.de">www.changeworks-akademie.de</a></p>	<p><b>27.-29.04.2007</b> (Start)</p> <p>in einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p>
<p><b>HYPNOTHERAPIE &amp; HYPNOSE</b> Praxis-Seminar! Grundlagen und Techniken, Handlevitation, Reise zum inneren Ratgeber, Reise zum inneren Kind u.v.a. Zertifizierung: QRC und DAGH</p>	<p><b>Dr. Björn Migge</b> (Autor „Handbuch Coaching und Beratung“)</p>	<p><b>Dr. Migge-Seminare</b> Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica</p> <p>Tel.: 0571-9741975 Fax: 0571-9741976 eMail: <a href="mailto:office@drmigge.net">office@drmigge.net</a> Web: <a href="http://www.drmigge.net">www.drmigge.net</a></p>	<p><b>07.-11.05.2007</b> (5 Tage bis ca. 21 Uhr)</p> <p>Weserbergland (Seminarhotel)</p> <p>ab € 475,- + MwSt. zzgl. Übernachtung u. Vollpension</p>
<p><b>Erfolg beginnt im Kopf: Mentales Training</b> Bildungsurlaub (5 Tage)</p> <p>Zielgruppe: Berater, Trainer, Coaches Zur Wissensvermittlung und Unterstützung bei Veränderungsprozessen von Klienten, Kunden und Seminarteilnehmern. Menschen, die ihr volles Potenzial ausschöpfen wollen.</p>	<p><b>Linda Langeheine</b> (NLP-Lehrtrainerin DVNLP Syst. Coach Mediatorin Hypnotherapeutin Ausbilderin Mentales Training)</p>	<p><b>POWER BRAIN</b> <b>Zentrum für Mentales Training &amp; Kommunikation</b> Am Ideck 3 • D-42781 Haan</p> <p>Tel.: 02129-1653 eMail: <a href="mailto:LLangeheine@web.de">LLangeheine@web.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-and-more.org">www.nlp-and-more.org</a> <a href="http://www.powerbrain.org">www.powerbrain.org</a></p>	<p><b>02.-06.07.2007</b> 5 volle Tage Düsseldorf</p> <p>Investition: € 550,- ohne Ü/V., inkl. MwSt.</p>
<p><b>Lampenfieber adel!</b></p> <p>Hätten Sie Lust, in einem Workshop Techniken und Tipps zu erfahren, damit Sie besser mit Ihrem Lampenfieber umgehen können? Dazu etliche wohltuende und effektive Übungen? Ob Musiker, Schauspieler, Sängerin, Führungskraft mit Öffentlichkeitsverpflichtungen, hier sind Sie richtig!</p>	<p><b>Linda Langeheine</b> (NLP-Lehrtrainerin DVNLP Syst. Coach Mediatorin Hypnotherapeutin Ausbilderin Mentales Training)</p>	<p><b>POWER BRAIN</b> <b>Zentrum für Mentales Training &amp; Kommunikation</b> Am Ideck 3 • D-42781 Haan</p> <p>Tel.: 02129-1653 eMail: <a href="mailto:LLangeheine@web.de">LLangeheine@web.de</a> Web: <a href="http://www.nlp-and-more.org">www.nlp-and-more.org</a> <a href="http://www.powerbrain.org">www.powerbrain.org</a></p>	<p><b>08.-09.09.2007</b> Raum Düsseldorf</p> <p>Investition: € 250,- ohne Ü/V., inkl. MwSt.</p>



**Eltern mit Klarheit und Selbstwert**  
Wir setzen uns immer wieder Ziele und sind stolz, froh oder erleichtert, wenn wir sie erreicht haben. Aber wie ist es bei der Erziehung? Was nehmen wir uns vor für die Erziehung unserer Kinder? Woran merken die Eltern, dass sie eine gute Arbeit leisten? Woraus ziehen sie die Anerkennung für die oft sehr anstrengende Erziehungsarbeit? Hier helfen Erziehungsziele. Kurz gesagt: Wenn Sie sich klar machen, was Sie erreichen möchten und genau überlegt haben, woran Sie erkennen können, dass Ihr Ziel erreicht ist, haben Sie die Möglichkeit, Erfolge zu feiern.



### NLPedia – das NLP-Wiki

Im Februar 2006 wurde die Idee geboren, NLPedia ins Leben zu rufen, eine unabhängige NLP-Wissensplattform im Internet – ohne Bevorzugung bestimmter NLP-Richtungen und ohne finanzielle Interessen. Im März ging die Seite online. Inzwischen sind ein umfangreiches Glossar und weit über 100 Artikel entstanden. Und das dürfte noch längst nicht alles gewesen sein: NLPedia möchte die größte deutschsprachige NLP-Wissensplattform im Internet werden.



### Aber eins sage ich euch ...

Leben wir in einer Labergesellschaft? Einerseits gibt es dank Medienpräsenz und Dienstleistungsgesellschaft eine Entwertung der Worte und Meinungen (Toleranz, Eigenverantwortung, Globalisierung, Arbeit, Sicherheit, Zukunft ...). Andererseits sind wirkliche rhetorische Leistungen (im Gegensatz zur reinen Selbstdarstellung) selten gefragt. Selbst bei Prozessanwälten (oder Angeklagten), Vertretern und Beratern, Schauspielern, Moderatoren oder (Hochschul-)Lehrern ist Rhetorik nur Kür, selten Pflicht. Und wer (tatsächliche oder vermutete)

Defizite der Beredsamkeit mit Seminaren ausgleichen will, wundert sich oft, dass Charisma nicht zum Lieferumfang gehört.

### AKTUELL

Seminarkalender • neue Bücher • Trainerportraits

**Anzeigenschluss für Heft 1/2007 ist der 23. Januar 2007**  
**Heft 1/2007 erscheint am 26. Februar 2007**

### Impressum

**Chefredaktion und Büro:**  
Susann Pásztor (V.i.S.d.P.)  
Habsburger Str. 5 • D-10781 Berlin  
Tel: 030 – 32 60 54 98 • Fax: – 30 10 95 45  
eMail: pasztor@junfermann.de

**Abonnements & Anzeigen:**  
Simone Scheinert  
Projektleitung, Seminarkalender • Tel: 0 52 51 – 13 44 23  
Stefanie Linden  
Trainerportraits, Anzeigen • Tel: 0 52 51 – 13 44 16  
Monika Winnik  
Abo-Betreuung • Tel: 0 52 51 – 13 44 14

**Junfermann Verlag**  
Postfach 1840 • D-33048 Paderborn  
Tel: 0 52 51 – 13 44 - 0 • Fax: 0 52 51 – 13 44 44  
eMail: infoteam@junfermann.de • www.ks-magazin.de

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

**Herausgeber-Beirat:**  
Dr. Winfried Bachmann, Klaus Marwitz  
Beirat:  
Lutz Berger, Bernd Isert, Dr. Alexa Mohl,  
Prof. Dr. Barbara Schott, Thies Stahl

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

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG  
Paderborn 2006. 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)  
**15. 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:**  
Ariusz Nawrocki, Dubassy, Dennis Cox, Mikhail Tolstoy,  
Luckystudio 12, ximagination, Ana Blazic, hava 1221,  
Nghe Tran, Fedor Sidorov, Maceo, bsilvia,  
Eduardo Rosario, Volker Skibbe, Wilshire Images,  
Tina Rencelj, Michael Rawling

**Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:**  
• Christian Tschepp  
• Das Campus – Ihr Studienkolleg

Frohe Weihnachten und einen tollen Start ins Jahr 2007

## wingwave®

Die Coaching Methode mit der bilateralen Hemisphärenstimulation



- Linz (A) 02.01. – 05.01.2007
- München 22.02. – 25.05.2007
- Köln 15.03. – 18.03.2007

\*Special Mallorca  
18.08. – 25.08.2007  
4 Tage Basic plus  
Imaginationsverfahren  
und Performance-Präsentation



Erweitern Sie Ihr Spektrum an wirkungsvollen Werkzeugen um eine der modernsten Methoden des lösungsorientierten Coachings überhaupt.

**Wingwave® wird genau dort angesetzt, wo Probleme entstehen – im Kopf!**

- Dauer 4 Tage – 1300 Euro
- Mallorca 8 Tage – 1850 Euro
- Vertiefungswochenende 350 Euro
- Alle Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

**Feiern Sie mit FAIRITY® – 5 Jahre – schauen Sie vorbei  
Es lohnt sich!!**

Hamburg • Köln • München • Linz (A)

Telefon: 0180-313 013 34 Telefax: 0180-313 013 35 • info@FAIRITY.de • www.FAIRITY.de

## Investieren Sie in Ihre berufliche Zukunft – Profitieren Sie von unserer 10-jährigen Markterfahrung und unserem professionellen Know-how!

### Business / Management

Fachqualifikationen im Bereich Business / Management fundamental

- Fachtrainer soziale Kompetenz tba
- Managementcoach / Businessconsultler tba

Fachqualifikationen im Bereich Business / Management spezial

- Wirtschaftsmediator tba
- Special-Coach für Change-Management tba
- Special-Coach für Verkauf und effective distribution tba

### Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Fachqualifikationen im Bereich Psychotherapie fundamental

- Fachberater soziale Kompetenz tba / Psychologischer Berater tba
- Fundamentalstudiengang Psychotherapie tba

Fachqualifikationen im Bereich Psychotherapie spezial

- Fachberater für psychologische Kinder- und Jugendarbeit tba
- Kurativtherapeut für psychosoziale Arbeit im Kindes- und Jugendalter tba

Nach erfolgreicher amtlicher Überprüfung vor der Kreisverwaltungsbehörde erhalten Sie die staatliche Zulassung zur berufsmäßigen Ausübung der Psychotherapie in eigener Praxis oder Anstellung.

### Fachqualifikationen Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Zertifizierung nach GTC/NLPU

- NLP Grundstufe tba
- NLP-Practitioner tba
- NLP-Master tba
- NLP-Trainer tba

Informieren Sie sich auch über die tba Studiengänge Autogenes Training, Heilhypnose und Katathym Imaginative Psychotherapie.

Nächster Studienstart: Mai 2007

Info-Hotline: 0951/50989-550

Gruppenanmeldungen sind möglich.

**BILDUNGS**SCH~~U~~CK  
Förderfähig durch das Land NRW

*Starten Sie Ihre Karriere jetzt – als StudienleiterIn in unserem aufstrebenden Unternehmen! Mehr Informationen unter [www.tba-akademie.de](http://www.tba-akademie.de).*

