

Lebensfreude.

NLP als Zugang zum subjektiven Erleben. Neurobiologische Grundlagen.

Vortrag auf dem NLP-Konvent 14. 04. 2012 von Renate Biebrach

LEBENSFREUDE

Warum „Lebensfreude?“

Wenn ich „Lebensfreude“ sage, sehe ich eine Sommerwiese und ein kleines Mädchen, das hüpfet. Und einen jungen Mann mit einem verträumten Lächeln, ein strahlendes Paar, eine Frau, die begeistert erzählt, dann eine alte Dame, die ihr Gesicht zur Sonne wendet.

Lebensfreude ist für alle.

Lebensfreude ist der wundervolle Zustand, der sich im Urlaub wieder einstellt und nach dem wir lechzen, wenn wir zu viel arbeiten oder zu viel zu tragen haben.

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit für Ihre Erinnerung an so einen wundervollen Moment, wo die Kraft wieder da war . . . wo es so viel Schönes zu sehen gab . . . wo alles stimmte . . . Und halten Sie diesen Augenblick für sich fest als Ihre persönliche Definition von „Lebensfreude“.

Ich möchte die „Lebensfreude“ unterscheiden von ähnlichen, ebenfalls wünschenswerten Zuständen, die von den Menschen gerne als Zielzustände ihrer persönlichen Entwicklung genannt werden.

„Gelassenheit“ nennen viele. Aber diese Gelassenheit ist oft nicht mehr als die Abwesenheit von Angst. – Lebensfreude ist mehr.

„Zufriedenheit“ sagen andere. Aber diese Zufriedenheit meint häufig nur das Verstummen der quälenden Selbstkritik. – Lebensfreude ist mehr.

„Lebensfreude“ ist aktiver und vitaler als die „Geborgenheit“, in die wir uns flüchten wollen. Und sie ist stabiler als das „Glück“, das doch von so vielen Zufälligkeiten abhängt.

„Lebensfreude“ also. Mit diesem Zielzustand wollen wir aus dem Jammern und Klagen aussteigen und dem Gefühl von Ohnmacht und Schwäche etwas entgegensetzen.

Wie bei einer Dämonenaustreibung muss man dem vertriebenen Ungeist gleich einen guten Geist, einen kräftigen Impuls entgegensetzen, sonst kehrt der Ungeist zurück – und bringt noch Verstärkung mit!¹ Also: „Ruhe“ reicht nicht. „Auszeit“ kann geboten sein, hilft aber nur dann gründlich, wenn neue Ziele gefunden wurden.

¹ Matthäus 12, 43f

„Lebensfreude“ als Ziel hat den Vorteil: Sie ist Selbstzweck. Weder eignet sie sich, für weitere Ziele „verzweckt“ zu werden, (Wenn man es versucht, geht sie über kurz oder lang ein.) Noch muss man einen Parcours mit Etappenzielen durchlaufen, bis man zur „Lebensfreude“ kommt.
Man kann gleich damit anfangen!

STRESS

Ich möchte einen kurzen scharfen Blick auf den anderen Zustand werfen, der uns auf das Thema gebracht hat: Übermäßiger Stress und die Gefahr des Burn-Out. Die Illustrierten sind voll davon und es stimmt: Die Berufstätigen unter uns leiden alle unter einer ungeheuren Verdichtung der Arbeit, die in allen Institutionen knallhart durchgesetzt wird. Das Arbeitstempo hat angezogen. Überall sind die Bestleistungen zum erwartbaren Durchschnitt erklärt worden. Das geht auf dem Papier. Aber in Wirklichkeit sind die Menschen unterschiedlich belastbar.

Und so kommt es, dass die Leistungsfähigen geradezu wahnsinnig viel arbeiten und die Schwächeren dagegen kämpfen, als entbehrlich zu. Das Phänomen setzt sich im privaten Bereich fort: Überlastet und genervt sind die einen, hilfsbedürftig und abhängig die anderen.

Die Gesellschaft sucht eine neue Balance. Verschiedene Ausgleichs-Mechanismen werden ausprobiert. Das neue Gesundheitsbewusstsein ist so ein Ausgleichsmechanismus. Ein gute Sache, kein Zweifel: das brauchen wir. Aber auch hier spaltet sich die Welt zwischen „fit“ und „fett“.

Auch die neue Spiritualität ist ein solcher wertvoller Ausgleichsmechanismus. Und natürlich ist die fernöstliche Meditationspraxis für die „Besserverdienenden“ eher zugänglich als für die „Bildungsfernen“. – Hier sehe ich große Aufgaben gerade für die Kirchen.

„Lebensfreude“ ist für alle. Man muss sie nicht lernen. Und man kann sie nicht erzwingen. Sie stellt sich ein. Sie stellt sich ein, wenn die Umstände danach sind . . . Sie kehrt zu uns zurück, wenn wir die Umstände danach einrichten. Es gibt günstige äußere Umstände. Aber sie reichen nicht aus: Zum Beispiel ist der Umzug an den Urlaubsort keine Glücksgarantie! – Und es gibt innere Faktoren, die sind wahrscheinlich ausschlaggebend.

NLP handelt von diesen inneren Faktoren. NLP gibt uns die Möglichkeit, die inneren Umstände so einzurichten, wie wir sie haben wollen, zum Beispiel als günstige Voraussetzung für die Rückkehr der Lebensfreude.

NLP

Man hat NLP in den neunziger Jahren des vorigen Jahrhunderts eher als „Erfolgstraining“ eingesetzt. Das war sogar sehr erfolgreich, aber Erfolg haben wir jetzt genug.

Man hat es auch zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen eingesetzt, in Therapie, Beratung, Verkauf – auch mit sehr guten Ergebnissen, man hat es zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der persönlichen Freiheit eingesetzt, zum Schlankwerden, zum Reichwerden. – Das geht alles.

NLP ist für jeden Inhalt zu verwenden, genau wie man mit denselben Buchstaben über jeden Inhalt schreiben kann.

NLP beschreibt, WIE wir denken, nicht WAS wir denken, schon gar nicht, was wir denken sollen. Das müssen wir selbst entscheiden.

In diesem Sinne ist das Thema „Lebensfreude“ nicht NLP-spezifisch, sondern vom Veranstalter gewählt.

NLP ist eine Tool-Box, ein Werkzeugkasten, den wir an diesem Thema erproben möchten, und zwar so, dass wir hier und heute unserer Lebensfreude die Tür aufmachen können, ... falls sie klemmt. . . .

Das ist alltagstaugliches Coaching oder Selbstcoaching, die Arbeit an der persönlichen Entwicklung und auch das, was in der NLP-Ausbildung im ersten Jahr erarbeitet wird.

Die Anwendung von NLP im beruflichen Bereich geht zusammen mit dem Fach, in dem man kompetent ist. Geschäftsleute nutzen NLP in der Kundenberatung, im Verkauf, Manager in der Mitarbeiterführung Lehrer im Unterricht, Ärzte und Pflegekräfte im Gespräch mit den Patienten, Therapeuten in der Therapie. NLP ersetzt nicht die Fachkompetenz, bringt sie aber mit großer Effektivität zum Einsatz.

PROGRAMMIEREN

Wenn ich einen neuen Computer bekomme, kann ich gar nicht alles gebrauchen, was dieser Apparat theoretisch kann. Ich stelle – vielleicht mit Anleitung - einige Programme in den Hintergrund, andere Funktionen, die ich oft brauche, lege ich nach vorne, dass ich sie schnell anklicken kann.

Wirtschaftsunternehmen, die eine neue Software einführen, bekommen die Programme genau auf ihren Bedarf angepasst. Manchmal müssen die Programmierer Brücken bauen und kleine Zusatzprogramme entwickeln, um die speziellen Anforderungen des Kunden zu erfüllen.

Wenn unser Gehirn ein Computer wäre, könnte man sagen, NLP liefert die Tools, um installierte Programme zu erkennen und gegebenenfalls zu

optimieren, oder zusätzliche nützliche Programme anzudocken.
(Programmierer meines Gehirns bin ich. NLP funktioniert nur, wenn ich es will und selbst mache. – vielleicht mit Anleitung.) Aber ich muss entscheiden. Ich beschäftige mich mit meinen Programmen aus der Kindheit und Sorge dafür, dass mein Denkkapazität so arbeitet, wie ich das in meinem jetzigen Lebensalter brauche.²

BEISPIEL

–Eine Klientin sagt: Lebensfreude?! - *Ich möchte mehr davon erleben!*
Ich als Beraterin versuche herauszufinden, was sie daran hindert, jeden Tag so lebensfroh zu sein wie sie als Kind in den Sommerferien war.
Sie sagt: *Ich muss viel arbeiten. Ich habe viel „am Hals“, viel Verantwortung. Ich habe mir viel vorgenommen; ich habe ehrgeizige Ziele. Ich bin streng mit mir. Und das Schlimmste, was mir passieren könnte, wäre eine öffentliche Blamage.“*

Diese Beschreibung ist der Ausdruck komplexer Programme, die jeden Tag ihr Verhalten steuern, vom Aufstehen am Morgen über die Wahl der Kleidung, über die Entscheidungen „Sport machen oder nicht?“, „Frühstücken, und wenn ja, was?“, über die ganzen Anpassungsleistungen im Büro bis zur müden Heimfahrt. Da ist wenig Platz für Lebensfreude.

Schaut man die Arbeit selbst an, ist ein Teil produktiv und macht ansatzweise Spaß – oder würde Spaß machen, wenn sie sich nicht dabei hetzen müsste. Ein großer Teil der Energie geht in die Unterdrückung von Angst (Genau das passiert ja, wenn wir uns hetzen.) und in die Unterdrückung - oder den Ausdruck von Ärger. (Es gibt ja auch noch die Mitmenschen!)

Dieses Beispiel liefert eine Fülle von Ansatzpunkten für die Beratung - von der Optimierung der Arbeitsorganisation über Coaching bis zur Therapie. Wie würde man mit NLP herangehen?

Eine Möglichkeit mit NLP wäre, die zugrundeliegenden Steuerungsprogramme in knappen Sätzen bewusst zu erfassen - und dann zu entmachten.

Ergebnis:

Die Klientin erkennt: *„Als Kind habe ich meinen Vater so verstanden: “Wenn Du gut ist, bin ich stolz auf Dich und habe Dich lieb. Aber nur dann.“ – Besser hätte er vielleicht gesagt: „Ich habe Dich lieb, wie Du bist.“*

Als Kind habe ich von meiner Mutter gelernt: „Die Chance, dass Du kriegst, was Du möchtest, steigt, wenn es den andern gut geht. Also sorgst Du am besten immer erst für die andern.“ – Besser hätte sie mir vorgelebt, wie man gut für sich selbst und in angemessenem Maße für die andern sorgt.

Nun der Entschluss der Klientin, sehr kognitiv: *Als Erwachsene will ich so leben, als wenn meine Eltern in Sachen „Leistung“ und „Selbstfürsorge“ genau das Richtige gesagt und vorgelebt hätten!“*

² Bandler, Richard: Veränderungen des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP. Junfermann, Paderborn, 1990

NLP-spezifisch ist es, einen kleinen Schritt, einen kleinen Baustein aus dem automatisierten Ablauf der Erinnerung zu verändern, um am Ende ein anderes Verhalten zu ermöglichen.

Das kann z.B. der Klang der erinnerten Stimme sein, die den prägenden Satz gesagt hat. Wenn man mit dem Klang experimentiert – nur in der Vorstellung – zum Beispiel den Schlüsselsatz einmal mit Mickey-Maus-Stimme, oder sehr hoch, tief, langsam, schnell, von rechts oder von links kommend sagt, dann verliert der prägende Satz seine Macht über das Unbewusste, und man kann sich bewusst entscheiden.

Man kann auch im visuellen System arbeiten mit dem erinnerten Bild eines Menschen, das einem unguete Gefühle macht, indem man es verkleinert und wegschiebt, oder es in schwarz-weiß, oder im wuchtigen Barock-Rahmen visualisiert.

NLP hat gute Erfolge auch in der Arbeit mit inneren Filmen von belastenden Ereignissen, indem man die Klienten anleitet, die Filme bewusst rückwärts laufen zu lassen. – Gearbeitet wird typischerweise an der Art und Weise, an der Form, der inneren Repräsentation.³

Dieses Aufbrechen von selbstschädigenden Automatismen wird ergänzt durch Verstärkung der erwünschten Gefühle und Überzeugungen. Diese Verstärkung geschieht wieder durch die formale Veränderung der inneren Repräsentation, die ein verändertes Erleben ermöglicht, aber keineswegs erzwingt. (Der Rückweg ins Problem steht immer offen.)

NLP arbeitet an der inneren Darstellung (Repräsentation) dessen, was wir mit unseren Sinnesorganen aufgenommen haben, an unseren inneren Bildern und Filmen, an den erinnerten Geräuschen und Worten, an den erinnerten Gefühlen, Gerüchen und Geschmäckern. Dabei wird nicht etwa die Erinnerung verfälscht, im Gegenteil, man weiß weiterhin, was gewesen ist, gewinnt aber eine neue Perspektive dazu, eine die nicht blockiert, sondern befreit – zum Beispiel zur Lebensfreude.

Das funktioniert auch in Richtung Zukunft:

Mit denselben Methoden arbeitet NLP auch an Vorstellungen, die wir uns selbst ausdenken: Zum Beispiel: Wie möchtest Du aussehen? Mach Dich schön! Mach das Bild größer, heller, hol es näher heran!

³ Andreas, Conrae und Andreas, Steve: Gewusst wie. Arbeit mit Submodalitäten und weitere NLP-Interventionen nach Maß. Junfermann, Paderborn.1990)

Soviel zum „P“, zum „Programmieren“ im NLP.

- „Programmieren“ ist metaphorisch gemeint.
- „Programmierer“ bin ich selbst in Bezug auf meine Programme.
- Es ist nicht möglich, mit NLP andere Menschen zu programmieren. Man kann sie aber anleiten, es selbst zu tun.

LINGUISTISCH

Wenn wir bewusst auf unser Denken und Fühlen Einfluss nehmen, kommunizieren wir mit uns selbst. Das Medium ist die Sprache.

NLP arbeitet auf der Basis eines besonderen Zweiges der Sprachwissenschaft, der Linguistik, mit der so genannten Transformationsgrammatik⁴. Sie befasst sich mit der Sprache als Brücke zwischen Außenwelt und Innenwelt. Eindrücke aus der Außenwelt werden innerlich repräsentiert und sprachlich erfasst. Grob vereinfacht gesagt, liegen zwischen der Außenwelt und der sprachlichen Fassung zwei große „Filter“: Von der Fülle der Sinneseindrücke wird ein winziger Teil herausgefiltert, der zum Bewusstsein durchdringt; und von der Fülle dessen, was uns bewusst ist, fassen wir einen winzigen Teil in sprachliche Form. – Es ist immer eine gewaltige Abstraktionsleistung. Trotzdem verstehen wir meistens, was gemeint ist, wenn jemand mit uns spricht. Wir ergänzen das Fehlende. Wir denken uns buchstäblich unsern Teil. –Manchmal liegen wir damit daneben.

Die Sprache – das gilt für alle Menschensprachen – benutzt bei ihrem Abstraktionsvorgang drei logische Operationen: Generalisierung; Tilgung und Verzerrung. Generalisierung bedeutet: Ähnliches wird unter einem gemeinsamen Begriff zusammengefasst; Tilgung bedeutet: Was selbstverständlich ist, muss nicht gesagt werden und: was nicht passt, wird ignoriert. Verzerrung bedeutet: Hier werden Zusammenhänge gebildet, um die Wahrnehmung in bestehende Vorstellungen einzubauen. – Fehleinschätzungen sind häufig.

Im NLP macht man sich das Wissen um die Filterfunktion des Bewusstseins generell zunutze. Wir wissen, dass unser Bewusstsein danach auswählt, was im Moment interessiert: Bei Hunger sieht man Essbares, bei Gefahr hört man das kleinste Geräusch.

„Lebensfreude“ wäre doch ein schöner Suchlauf, mit dem wir in den Tag starten können, ein bewusst gewählter WahrnehmungsfILTER, der uns viele kleine Freuden beschert und zugleich ein sensibles Warnsystem etabliert:

⁴ Chomsky, Noam: Aspekte der Syntaxtheorie, Frankfurt 1969

Bandler, Richard und Grinder, John: Metasprache und Psychotherapie. Junfermann, Paderborn 1981

Wenn er eine Weile nicht fündig wird, bin ich wahrscheinlich am falschen Ort
...

NLP nutzt das Wissen über die logischen Operationen der Generalisierung, der Tilgung und der Verzerrung. Man kann sie am Satzbau und an der Wortwahl erkennen – und durch gezielte Rückfragen auf die ursprünglich wahrnehmbare Realität zurückkommen. –

Schon im ersten Ausbildungsjahr lässt kein NLP-ler dem klagsamen Gegenüber mehr eine Generalisierung durchgehen. Wie aus der Pistole geschossen kommt die Rückfrage: Wie? Keiner?! Was? Alle?!, Immer?! – Die Suche nach der positiven Ausnahme, nach dem leuchtenden Gegenbeispiel geht bald in Fleisch und Blut über. Diese bewusst optimistische Sicht prägt die Welt, in der wir leben einfach dadurch, wie wir sie sehen.

Einmal wach für dieses Phänomen können wir diese Operationen nicht nur rückgängig machen, sondern auch bewusst einsetzen. Das geschieht immer dann, wenn wir unsern Gesprächspartner in das Reich der Phantasie und Kreativität einladen wollen. Und zwar seiner eigenen! Wenn ich möchte, dass jemand sein Leben in die Hand nimmt, lohnende Ziele ansteuert, große Pläne macht, sollte ich nicht „vorsagen“.

Glücklich ist der Mensch, der seine eigenen Ziele verfolgt – und erlebt, wie er ihnen näher kommt. Und dies mit einer Tätigkeit, die ihn richtig begeistert und fasziniert. Schon die Vorstellung macht glücklich!

Diese Vorstellung, dieser Geisteszustand, in dem solche Vorstellungen lebendig werden, ist sprachlich hervorgerufen – und hat emotional deutliche Auswirkungen.

Wir lernen im NLP, beim Gesprächspartner solche leichten Trancen⁵ hervorzurufen – und vor allem, diesen Zustand nicht durch unsere eigenen Inhalte zu stören. Wir lernen, der Kreativität, Motivation und Freude beim andern Raum zu verschaffen.

Es sind zwei Sprachmuster, die wir bewusst verwenden, ein logisch-linear-präzises und ein ganzheitlich-phantasievolles. Das ist die angewandte Linguistik im NLP.

NEURO-

Man kann also mit sprachlichen Mitteln auf mentale Zustände und Emotionen einwirken. Das war selbstverständlich schon immer der Fall – und ist der

⁵ Bandler, Richard und Grinder, John: Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons. Junfermann, Paderborn, 3. Aufl. 2005

Bandler, Richard: Trance-formation. Make your life great. Bookmark NLP. Welwer, 2010

elementare Sinn von Sprache! – Neu ist, dass wir aufgrund der neurobiologischen Forschung genauer wissen, wie das geschieht. Gut erforscht ist zum Beispiel die Stressreaktion und die Neurobiologie des Burn-Out.⁶

Stress entsteht bei allem, was wir als Problem, als Bedrohung wahrnehmen. Blitzschnell erfolgt Wahrnehmung, Bewertung, Alarm – mit Hormonausschüttung zur Mobilisierung aller Kräfte. Ohne Angst geht das nicht ab, sonst wären wir nicht schnell genug und nicht stark genug. – Und dann: Gerettet, geschafft, erleichtert und froh: Das hormonelle Belohnungssystem beschert Glücksgefühle. Und das Gehirn merkt sich den Lösungsweg, es verstärkt die als zielführend erlebten Assoziationsbahnen. Das braucht etwas Zeit.

Auf diese Weise lernen wir, erwerben wir Routine. Das Gehirn formt sich so aus, wie wir es brauchen, um mit den Anforderungen unseres Alltags fertig zu werden. Diese „Plastizität“ des Gehirns ist eine der großartigen Entdeckungen der Neurobiologie – Besser: Die Entdeckung von etwas Großartigem, absolut Wunderbaren!

Stress zum Zweiten: Wenn sich die Anspannung nach der Anstrengung nicht lösen kann, sondern uns eine nächste und übernächste Katastrophe ereilt, und dieser Druck monatelang anhält, passiert neuro-biologisch etwas anderes: Die im Blut kreisenden Stress-Hormone bewirken degenerative Prozesse im Gehirn, bis dahin, dass erworbene Fähigkeiten, routinemäßige Bewertungen und Lösungswege nicht mehr zur Verfügung stehen; sie werden bio-chemisch gelöscht! Das System schaltet sich aus, läuft auf Notstrom-Aggregat. Das ist sehr, sehr unangenehm für den Betroffenen, aber vielleicht lebensrettend. Die erzwungene Ruhe ermöglicht einen Neubeginn, die Wiederentdeckung verschütteter Fähigkeiten, auch: die Rückkehr der Lebensfreude.

Was ich hier in wenigen Sätzen zusammenfasse, füllt inzwischen Hunderte von Fachbüchern. Es geht jetzt nur um die Anwendung dieser Erkenntnisse im NLP.

Da gibt es interessante therapeutische Entwicklungen: Der auf „Soforthilfe bei Stress und Burnout“ spezialisierte Psychotherapeut und Coach Horst Kraemer arbeitet mit der Methode der „Neuro-Imagination“⁷. Er beginnt im Liegen mit einer Vertiefung und Verlangsamung der Atmung. Das folgt eine bilaterale Stimulation, eine Anregung der beiden Gehirnhälften, die der Klient selbst vornimmt, zum Beispiel durch Zusammenpressen von Daumen und Zeigefinger rechts und links. Dann folgt – in wunderschöner Trancesprache – jeden Druck und jede inhaltliche Konkretion vermeidend – die Einladung, vor dem inneren

⁶ Hüther, Gerald: Biologie der Angst. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen, 2005

⁷ Kraemer, Horst: Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Kösel-Verlag, München, 2010

Auge schöne Bilder zu sehen, Erinnerungen an gute Situationen lebendig werden zu lassen, und abrufbar zu verankern. Kraemer behandelt die Betroffenen an fünf Tagen nacheinander und entlässt sie mit einem Set von Übungen zur selbständigen Weiterarbeit. Dann begleitet er sie noch eine Weile in längeren Abständen beim Aufbau einer gesunden Arbeitsweise. Kein Klinikaufenthalt.

Die Hamburger NLP-ler, Harry und Cora Besser-Sigmund, haben für die Coaching-Praxis eine Adaption der Trauma-Therapie mit EMDR entwickelt: Sie nennen es Wingwave-Coaching⁸. Auch hier ist der Kern die bilaterale Stimulation zur Verarbeitung des festgefahrenen Schreckens. Es sorgt – hoch effizient - für die Bewältigung von seelischen Verletzungen und Ängsten, wie sie im Alltag unserer Leistungsträger vorkommen.

All die bekannten NLP-Basics sind neuro-biologisch gut fundiert⁹: Nehmen wir zum Beispiel das Konzept „Rapport“, das heißt: Kontakt und Einfühlung durch Spiegeln der Haltung, Gestik und Mimik des Gesprächspartners (bis hin zur Wortwahl). Die Entdeckung der „Spiegel-Neuronen“ beweist, wie und warum es funktioniert!¹⁰

Oder nehmen wir das Konzept des „Ankerens“, das heißt Reiz-Reaktions-Verbindungen schaffen: Damit werden Synapsen im Gehirn angelegt und gepflegt.

Oder nehmen wir die Arbeit mit den inneren Repräsentationen der Erfahrung: Die Frage nach dem Wie der Repräsentation und die spielerische Veränderung dieser Art und Weise schafft neue Verknüpfungen im neuronalen Netzwerk, ermöglicht Alternativen.

Das führt zu einer Flexibilisierung des Denkens, Fühlens und Handelns. - Man kann es Freiheit nennen.

SCHLIESSLICH

Wie kann also NLP zur Lebensfreude beitragen? Neurobiologisch ist Lebensfreude ein pulsierender Rhythmus von Anspannung (Leistung) und Entspannung (Genuss), ein Zustand von Vitalität und schöpferischem Potenzial, mit einer großen Offenheit zu lieben und zu lernen.

Ich würde, um diesen Zustand bei mir und anderen zu fördern, einige Typische NLP-Prozesse (auch „Formate“ oder „Übungen“ genannt) durchgehen: Prozesse zu Wünschen und Zielen, Prozesse zur Motivation und Entscheidung,

⁸ Besser-Siegmund, Cora und Siegmund, Harry: EMDR im Coaching. Junfermann, 2005

⁹ Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen, 2004

Siegel, Daniel: Wie wir werden, die wir sind. Junfermann, Paderborn, 2010

¹⁰ Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst: intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe, 2005.

Prozesse zur Entdeckung eigener Ressourcen und zum gezielten Lernen von anderen, Prozesse zur Bearbeitung von Hindernissen und Störungen, Prozesse zur Integration des Neuen. Das schließt Freude, Stolz und Dankbarkeit ein. –