**NLP Konvent: „Führen und fördern“ am 23. 04. 2016 in Düsseldorf - Kaiserswerth**

**Workshop J: Den emotionalen Aufruhr beruhigen, Kunsttherapie und NLP**

**Brigitte Biebrach-Schmitt:**

„Aufregung, Ärger und Kränkung melden sich im Berufsleben an den vertrauten wunden Stellen, die schon lange aus persönlichen schmerzlichen Erfahrungen bekannt sind. Chef oder Chefin mokieren sich über mangelnde Performance und ignorieren dabei die Hürden und Fallstricke aus den Arbeitsabläufen, die ein adäquates Ergebnis verhindern. Dies ist nur ein Beispiel aus dem Bereich „so eine Ungerechtigkeit!“. Dass die daraus resultierende Wut ein solches Ausmaß erreichen kann, liegt an den alten Erfahrungen, die hier wiederbelebt werden.

In der Tiefenpsychologie wird dieses alltägliche Phänomen „Übertragung“ genannt. Wunde Stellen entstehen, wenn wir häufig erlebt haben, wie es sich anfühlt, nicht wahrgenommen zu werden, im Engagement und Bemühen übersehen zu werden, sich überfordert zu fühlen durch zuviel Verantwortungs-übernahme, Angst vor Strafe zu gut zu kennen etc. Eines davon kennt sicher jeder. Berufliches wird dann „persönlich“ genommen.

Wie erreichen Überstellte und Unterstellte in solchen Fällen des emotionalen Aufruhrs Distanz und Beruhigung, um zu angemessener Reflexion und Handlungsmöglichkeiten zurückkehren zu können?

Im Workshop wird auf der symbolischen Ebene des Bildes der innere Aufruhr nachvollzogen und die Selbstberuhigung anschließend eingeübt. Durch Zufallstechniken wie Kritzeln oder dem formfreien Auftragen von Wasserfarben werden Gefühle spürbar. Die Wiederaufnahme der inneren Lenkung und Steuerung geschieht durch entschieden gegenläufige Malbewegungen oder bewusste Form Setzung im Anschluss. Bei der anschließenden Reflexion tauschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Erfahrungen zur bewussten Änderung des inneren Zustandes aus und können mit dem NLP Tool „erste, zweite, dritte Position“ ihre Erkenntnisse noch einmal verankern. „