

Neues aus dem Ute Griessl Institut Newsletter Januar 2017



Wir wünschen Euch von Herzen ein gutes Neues Jahr! Gesundheit und Lebensfreude, Glück und Segen. Möge es das beste Jahr Eures Lebens werden - nur noch zu toppen von den Jahren, die danach kommen.

Zu lesen gibt es diesmal:

1. Termine: NLP-Info-Abende am 17. und am 25. Januar 2017
2. Eine kurze Übung zum Neuen Jahr: Die Not-to-do-Liste
3. Team Teaching in der NLP-Ausbildung
4. Thema: Team Coaching. Von Brennpunkten und Sternstunden
5. Eine Geschichte von Herrn J. *Schlechter Traum*

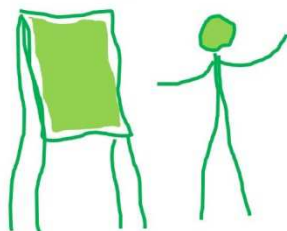
Also, seid herzlich begrüßt von
Renate und Ute

Termine:

1. **NLP-Infoabende Dienstag, den 17. 01. und Mittwoch, den 25. 01. 2017
von 18:30 bis ca. 21.00 Uhr.**

Im neuen Jahr beginnen bei uns neue NLP-Ausbildungskurse.

Wer sich kostenlos und unverbindlich über NLP im Allgemeinen und das Ute-Griessl-Institut im Besonderen informieren möchte, ist an einem dieser Abende herzlich willkommen: In unseren Räumlichkeiten - Alte Landstr. 172 in 40489 Düsseldorf – Kaiserswerth.



Was es gibt:

- * Überblick über die Inhalte der NLP-Ausbildung
- * Ein typisches NLP-Format zum Ausprobieren
- * Information zu Zeitstruktur, Arbeitsaufwand, Kosten
- * Einen leckeren Imbiss
- * Gelegenheit für Fragen und offenen Austausch

Für diese Abende bitten wir um eine Anmeldung per Mail.

2. Eine kurze Übung zum Neuen Jahr: Die Not-to-do-Liste

In der Hochsaison der guten Vorsätze laden wir Euch ein, ein neues Tool zum Zeitmanagement auszuprobieren: Die Not-to-do-Liste.

Wer im letzten Jahr zu viel gearbeitet hat, kann eine beliebig lange Liste erstellen von Tätigkeiten, die im Neuen Jahr entfallen sollen.

Wir haben zum Beispiel das Fernsehen abgeschafft: Der Tatort läuft ohne uns, und die Erde dreht sich weiter. Es ist ein prächtiger Gewinn von selbstbestimmter Zeit.

Eine Freundin hat das Bügeln gestrichen und zahlt ihrer Haushaltshilfe dafür eine Stunde mehr.

In der Strategieberatung eines Unternehmens kommt man auf die Not-to-do-Liste mit der Formulierung: „Was würden wir – nach dem, was wir heute wissen – nicht noch einmal beginnen?“ (Fredmund Malik) Diese Frage macht den Kopf frei, wenig lohnende Aktivitäten zurückzufahren, Produkte, die wenig bringen, frühzeitig aus dem Sortiment zu nehmen.



Nun bist Du an der Reihe: Wie sieht Deine Not-to-do-Liste aus? Schätze die Zeitersparnis – hochgerechnet auf ein Jahr.

Maile uns Deine Liste mit der Berechnung.

Unter den Einsendern mit der höchsten Zeitersparnis verlosen wir eine leere Schachtel!



3. Team Teaching – hier im aktuellen Kurs „Master Coach, DVNLP“

Wir unterrichten NLP immer zu zweit. Das ist ein großer Luxus und macht viel Spaß. Stress kommt gar nicht erst auf. Wir ergänzen uns, wir korrigieren einander. Wir reagieren flexibel auf die Interessen der Teilnehmer. Wenn nötig, stimmen wir eine Änderung des Programms ab und lassen die Gruppe an unseren didaktischen Überlegungen teilhaben.

Für die Teilnehmer ist es abwechslungsreich. Sie erleben von Anfang an zwei Modelle, wie man im Coaching und Training seinen eigenen Stil entwickelt. - Obwohl effektiv gearbeitet wird, ist die Stimmung zumeist heiter und gelassen.

4. Thema: Team Coaching. Brennpunkte und Sternstunden

Wenn ein Team feststeckt und bestimmte Probleme immer wieder auftauchen, holt die Teamleitung nicht selten einen externen Coach.

Solche Aufträge erhalten wir aufgrund unseres beruflichen Hintergrundes zumeist von Sozialen Einrichtungen, zum Beispiel von Kindergärten, stationären Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen oder für Teams im Gesundheitswesen.

Wir arbeiten an dieser Stelle gerne mit dem „Solution Circle“, ein Modell für ein strikt lösungsorientiertes Team Coaching, das der Schweizer Coach Daniel Meier* entwickelt hat. – Es ist ein Vorgehen in sieben Schritten, plus einem kleinen Extraschritt:



1. Als Erstes wird der **Rahmen** des Teamcoachings geklärt.
2. Als Zweites wird eine Formulierung für das gemeinsame **Ziel** gefunden.
3. Drittens folgt der Programmpunkt „**Brennpunkte**“ benennen. Die Probleme bekommen durchaus Raum, aber positiv gewendet: Aus lähmenden Problemen werden herausfordernde Brennpunkte!
4. In einem vierten Schritt lassen wir uns ausgiebig von „**Sternstunden**“ des Teams erzählen.
5. So gestärkt widmen sich die Kleingruppen den benannten Brennpunkten. Daniel Meier nennt diesen Schritt „Das **Futur Perfekt** konstruieren“. Wir fragen: Wie werden die Dinge aussehen, wenn die Probleme gelöst sind? – Diese Aufgabenstellung entlastet von den Überlegungen, an denen die Lösung bisher gescheitert ist.

6. Der sechste Schritt funktioniert am besten durch Bewegung im Raum. Die Teilnehmer positionieren sich auf einer Skala von 1 – 10 zwischen dem Jetzt-Zustand und dem Ziel-Zustand. Dann gehen sie **einen einzigen Schritt weiter**, und machen sich dabei bewusst, was dieser Schritt in der Realität wäre.

7. Aus diesem intuitiv erfassten Planungsschritt werden die erforderlichen **Maßnahmen** entwickelt. Ergebnis: Alle arbeiten an dem, was für sie am meisten brennt. Niemand ist überfordert. Der Prozess bleibt flexibel.

8. Der Extraschritt besteht darin, dass sich jedes Teammitglied vornimmt, etwas für das Team zu tun, ohne den anderen mitzuteilen, worum es sich handelt. Diese - immer sehr konstruktiven - ‚**Geheimaufträge**‘ sind der Ausgangspunkt des nächsten Teamcoachings.

(*Daniel Meier: Wege zur erfolgreichen Teamentwicklung, 2004)

Mehr dazu auf unserer Webseite: www.nlp-kaiserswerth.de/blog

5. Eine Geschichte von Herrn J. Schlechter Traum



Herr. J. hatte kein festes Einkommen. Er brauchte kein Geld. Seine Honorare teilte er mit dem Team. Wir hatten immer genug zu essen, immer ein Dach über dem Kopf. Gelegentlich wurden wir auch von unseren Gönnern und Sponsoren neu eingekleidet.

J. hatte tatsächlich einige reiche Gönner, die überzeugt waren, dass er der Welt etwas zu sagen und zu geben hatte. Sie wollten ihn mit ihren Mitteln unterstützen.

Einmal waren wir bei einem sehr reichen Geschäftsmann eingeladen. Es war seine Abschiedsparty vor einer längeren Geschäftsreise, die er mit einem ausgedehnten Urlaub verbinden wollte. Er hatte J. eingeladen, in seinem Gästehaus zu wohnen, so lange er wollte und mitzubringen, wen er wollte. (In diesem Falle uns vier.) Die Bibliothek im Hause stand ihm zur Verfügung, und das Hauspersonal war angewiesen, uns jeden Wunsch zu erfüllen.

Wir waren zu dieser Party ebenfalls eingeladen. Wir waren Exoten unter all den Geschäftsleuten, schick gemacht aus den Beständen der Familie, die extra zu diesem Zweck im Gästehaus hingen. Ich hatte ein Auge auf unsere Studenten, dass sie nicht übermäßig aßen oder gar tranken. – J. war auch in dieser Hinsicht sorglos.

Er hatte gerade sein Glas erhoben, um dem Gastgeber eine kleine Dankesrede zu halten. Er sagte: „Ich möchte Ihnen eine kurze Geschichte erzählen:

Es war einmal ein reicher Mann. Seine Geschäfte waren hervorragend gelaufen. Er hatte in dem einen Jahr so viel verdient, dass er ganz neu überlegen musste, wie er das Geld sicher anlegen konnte. Er sagte sich: 'Ich brauche ganz neue Anlageformen, vielleicht auch eine neue Bank und einen Vermögensberater, der mit diesen Größenordnungen umgehen kann. – Und wenn ich das ganze Geld unter Dach und Fach habe, dann setze ich mich zur Ruhe und fange an zu leben!'

Die Gäste lauschten.

„In dieser Nacht“, wandte sich J. mit einer Neigung des Kopfes an den Hausherrn: „In dieser Nacht hatte der reiche Mann einen schlechten Traum. Ihm war, als hörte er eine Stimme, die zu ihm sagte: ‚Du Idiot! Heute Nacht wirst du sterben. Und wem gehört dann alles, was du angehäuft hast?‘

Stille. - Die Gäste warteten auf die erlösende Wende, die humorvolle Pointe. Aber die kam nicht. Der Hausherr hüstelte: „Danke, mein Freund!“ und begann verhalten zu klatschen. Auch die anderen Gäste fingen sich und applaudierten höflich.

Ich regte mich auf! Ich stellte J. zu Rede: „Wie kannst du das machen? Er fördert dich, und du stellst ihn vor seinen Gästen bloß!“ J. sagte: „Weil ich ihn mag. Und weil ich es schade um ihn finde.“ (nach Lukas 12, 16 – 21)

Impressum: Dieser Newsletter wird herausgegeben vom Ute Griessl Institut in Düsseldorf-Kaiserswerth. Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Renate Biebrach, Alte Landstr, 172 – 40489 Düsseldorf. Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Copyright © 2017. All rights reserved. Diese Mail wird aufgrund persönlich überlassener Kontaktdaten versandt und kann jederzeit abbestellt werden. <http://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>
Wir danken Uwe-Jens Bratkus-Fünderich für das Foto.