

Newsletter Oktober 2017

Termine:

1. NLP-Kompakt. Gelassen reagieren.

Tagesseminar Samstag, 07. Oktober 2017

Wir möchten gelassen reagieren, wenn die Kinder nerven und der Partner am Rad dreht. Wir möchten innere Ruhe bewahren, wenn der Chef Druck macht oder wenn wir im Stau stehen. Stattdessen fühlen wir uns oft gestresst. Zu oft. Wo ist die Bremse? Wie kommen wir heraus? NLP ist sehr gut in Sachen „Selbststeuerung“. Und da, wo Stress mit einem Mangel an Selbststeuerung zu tun hat, kann man mit NLP viel machen. – Einige Tools können wir in diesem Seminar ausprobieren.

Gelassenheit ist ursprünglich ein spiritueller Begriff. Auch über diesen Aspekt können wir uns austauschen.

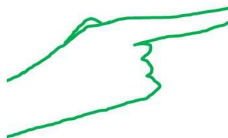
Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr Ort: Ute Griessl Institut – Alte Landstr. 172 in 40489 Düsseldorf-Kaiserswerth. Schriftliche Anmeldung erbeten. Flyer auf der Webseite.

www.nlp-kaiserswerth.de/Aktuelles.



2. NLP-Ausbildung. Jetzt.

Der neue Practitioner-Kurs beginnt am 2. November 2017! Wir könnten noch zwei Plätze besetzen. – Wer möchte? Ihr wisst genug über NLP und über uns, Ihr wisst, was Ihr braucht und worauf Ihr Euch einlasst. – Was auch immer Euer Ziel ist – wie wäre es, dieses Ziel ein Jahr eher zu erreichen? Gut? Dann ruft uns bitte an, dass wir die Einzelheiten besprechen können. (0211 4350385) oder schickt eine Mail. Details auf dem Flyer: <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2017/06/Pract-2017-2018.pdf>



3. „Sinnsuche nach Krebs“. Sonntag, 19. November 2017.

Ein Tagesseminar für die psychoonkologische Arbeit.

Leitung: Ute Griessl und Heidi Keßler.

Ute Griessl, Dipl. Päd. Lehrtrainerin und Lehrcoach/DVNLP arbeitet als Psychoonkologin im ZEBRA (Zentrum für Brustgesundheit und Brustkrebsangelegenheiten in Düsseldorf). Heidi Keßler, Heilpraktikerin (Psych), Coach und Trainer/DVNLP, arbeitet als Psychoonkologin in den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen.



Neues aus dem Ute Griessel Institut

Das Seminar wendet sich an Menschen in Gesundheitsberufen, Angehörige und Betroffene. Es gibt einen Einblick in die Arbeit der sinn- und ressourcenorientierten Psychoonkologie und integriert Elemente aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP).

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr. Ort: Ute Griessel Institut – Alte Landstr. 172 in 40489 Düsseldorf-Kaiserswerth.

Schriftliche Anmeldung erbeten. Flyer auf der Webseite

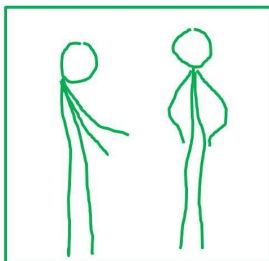
www.psychoonkologie-kaiserswerth.de



4. Übung: Bitten

Formuliere das, was Du von einem anderen Menschen möchtest, einfach als Bitte. Als echte Bitte. Also nicht um den heißen Brei herum reden, nicht tricksen, nicht feilschen, sondern direkt sagen, was Du brauchst.

Eine echte Bitte ist ergebnisoffen. Sie kann mit „Ja“ und mit „Nein“ beschieden werden. Wenn dem Gesprächspartner nur ein Ja übrig bleibt, liegt keine echte Bitte vor, sondern ein versteckter Befehl. („Der Herr Direktor lässt bitten.“ – Da hat man keine Wahl. Auch die Sekretärin hat keine Wahl, wenn sie „bitte“ den Kaffee bringen soll.) Es könnte auch eine versteckte Drohung vorliegen. („Don Corleone bittet nur einmal . . .“) Sobald Macht ins Spiel kommt, ist es keine echte Bitte.



Die Bitte ist der Kern der so genannten Gewaltfreien Kommunikation (Nonviolent Communication) nach Marshall B. Rosenberg. Eine echte Bitte ist in ihrer Schlichtheit und Demut ein Beitrag zum Frieden. Wer bittet, macht sich verletzlich. Gerade diese Offenheit öffnet dem Gesprächspartner möglicherweise die Augen und das Herz. – Die Chancen stehen gut, aber erzwingen kann man es nicht.

Eine berechnende Bitte als Strategie, hinter der, wenn sie nicht funktioniert, sofort der Knüppel lauert, wird sofort durchschaut. Es geht bei der gewaltfreien Kommunikation um eine echte Haltung, um eine Kultur, in die wir durch Übung hineinwachsen.

Rosenberg war ein guter Pädagoge. Er hat für die übliche machtorientierte Alltagskommunikation die Metapher „Wolfsprache“ gewählt. (Nichts gegen die schönen, echten Wölfe in den nördlichen Wäldern!) Der „böse“ Wolf in dieser Metapher ist aggressiv, er knurrt, heult, jault, beißt, will Beute machen und fressen. Hierher gehören auf der zwischenmenschlichen Ebene: Abwerten, Vorwürfe machen, Jammern, Drohen, Schimpfen, Beleidigen.

Für die Kultur der gewaltfreien Kommunikation wählt Rosenberg die Giraffe als Metapher: Die „sanfte“ Giraffe hat einen weiten Blick und ein großes Herz.

Das ist nichts für den Ernstfall? Doch!

Wenn nachgeordnete Mitarbeiter Nein sagen dürfen, bekommt die Führungskraft gute Vorschläge, sinnvolle Alternativen und Einblicke in die Praxis, die sie sonst nie bekommen hätte. Wenn ein Kind Nein sagen darf, wird es nicht überfüttert, nicht zu warm angezogen, nicht zum Üben gezwungen. – Verhungern und erfrieren wird es nicht. Auch wird das Kind eine gesunde, selbstbestimmte Freude am Lernen bewahren. Die erstaunlichsten Veränderungen gibt es durch die Kultur der Bitte in den Paarbeziehungen: „Bitte, nimm mich in den Arm.“ „Bitte, lass mich jetzt einmal in Ruhe.“ – „Bitte, komm mit zu meinen Eltern.“ – „Bitte, sag mir, was vorgefallen ist.“ - Das ist die Übung: Probiert es einfach aus!



Die Bitte ist der vierte, krönende Schritt der Gewaltfreien Kommunikation. Davor liegen die Schritte: Die eigene Wahrnehmung mitzuteilen, dann das Gefühl und das zugrunde liegende Bedürfnis. Mehr dazu steht im Blog auf der Webseite.

Eine Geschichte von Herrn J.

Flashmob

„Was wollen die Leute eigentlich von dir?“, sinnierte Joe. J. antwortete nicht. „Einfach bei dir sein!“ nuschelte Isabel in die Pause. Andreas widersprach: „Nein, die wollen etwas lernen. Sie wollen mit dir diskutieren.“ „Das würde mir nicht reichen!“, warf Jack ein, „Es kommt darauf an, dass sich endlich etwas bewegt in dieser Gesellschaft!“ - „Es bewegt sich doch sehr viel“, stieg J. ein. „Woran machst du das fest?“, hakete Jack nach. „Ich mache es daran fest, dass so viele Leute wie du Unrecht sehen und Mitgefühl entwickeln. Viele – Junge und Alte - engagieren sich in der Flüchtlingshilfe. Viele treten jetzt deutlich für demokratische Werte ein. Und den Schwächeren werden Brücken gebaut: ‚Du schaffst das! Wir schaffen das!‘ Immer mehr Leute glauben wieder an die Zukunft. Diese Aufbruchsstimmung bei unsern Events macht mich richtig glücklich.“

„Dann wirst Du morgen wieder einen Supertag haben!“, freute sich Joe: „Wir haben die Fans für den Nachmittag auf die Festwiese bestellt. Das Wetter soll schön werden.“ – „Dann werden wir alle morgen einen Supertag haben“, beschloss J. und zog sich zurück, um seine Rede vorzubereiten.

Am nächsten Nachmittag fuhren wir zur Festwiese der kleinen Stadt. Sie liegt idyllisch, begrenzt von einem Flösschen und einem bewaldeten Hügel. Es waren überraschend viele Leute da, auf den ersten Blick mehrere Hundert. „Unser kleines

Freundestreffen!“ Jack platzte vor Stolz, weil er die Flashmob-Technik inzwischen recht gut beherrschte.

Die Leute saßen auf der Wiese oder standen in kleinen Gruppen; die Stimmung war wie bei einem Open-Air Festival. Immer mehr Menschen kamen. Und dann schob sich auch ein kleiner, auffällig bunter Lastwagen auf die Wiese. Er hielt, ein junges Paar sprang aus dem Fahrerhaus. Sie öffneten die Seitenklappe: Es war eine mobile Bühne. Flott hatten sie Trittstufen aufgestellt und Lautsprecher aufgebaut. Sie baten J. ans Mikrophon. Unter großem Applaus trat er auf die Ladefläche und schaute über die große Menge. – Ich konnte sehen, dass er Tränen in den Augen hatte.

Und dann hielt er seine große Rede, völlig frei. „Ihr seid meine Hoffnung!“, begann J. Höhepunkt war für mich die Stelle: „Wartet nicht, bis sich die Strukturen geändert haben. Ihr seid die neue Struktur! Eure Freundschaften, Eure Netzwerke, Eure Lebensträume und Eure Energie sind eine große Kraft. Ihr könnt viel Gutes bewirken. Fangt mit kleinen Dingen an, da wo Ihr jetzt steht. Ihr werdet sehen: Das wächst von allein. Das wird immer größer und mehr! Wenn Ihr Euch traut, bekommt Ihr von allen Seiten Hilfe.“

Immer wieder gab es Beifall und Zwischenrufe, auf die J. einging, soweit er sie verstehen konnte. Die hinteren Reihen bat er, die Fragen schriftlich zu stellen. So stand er über eine Stunde am Mikrophon.

Dann kam der Polizeiwagen, zwei Beamte gingen stracks auf die Bühne zu. J. bat das Publikum um Ruhe und sprang vom Wagen, um mit ihnen zu sprechen.

„Sind Sie der Veranstalter?“ „Genau genommen nicht, aber ich übernehme die Verantwortung.“ J. reichte seinen Ausweis. „Diese Versammlung ist nicht angemeldet“, bemerkte der Polizist.“ Jack drängelte sich vor und sagte „Sie wissen, wie das heute geht: Man postet ein kleines Treffen – und dann sind plötzlich so viele da!“ Der Polizist hielt sich weiter an J. und sagte mit Blick auf den Bühnenwagen: „Das sieht professionell aus. Ich muss Sie bitten, die Kundgebung zu beenden und die Lautsprecheranlage abzubauen.“ – J. war einverstanden und fragte: „Aber dann dürfen wir noch ein bisschen bleiben?“ Die Polizist nickte: „Es scheint ja alles ruhig und friedlich zuzugehen.“

J. ging wieder ans Mikrophon und bat die Leute, sich in Gruppen zu setzen für einen persönlichen Austausch. „Die Mitglieder meines Teams werden herumgehen, und Eure Fragen und Bemerkungen einsammeln. Ich bin gespannt!“ Dann stellte er uns vor: Mich als Älteste zuerst, dann Peter und Andreas, unsere erfahrensten Teamer, Jack und Joe, und Isabel. Sie traute sich zuerst nicht, wollte mit mir zusammen durch die Gruppen gehen. Aber bei dieser Menschenmenge wurde jedes Teammitglied gebraucht.

J. machte Pause. In meinem Rucksack fand er eine Thermoskanne Tee und eine Rolle Kekse. Der Bühnenwagen rollte leise davon.

Wir zogen mit Stiften und Papier über die Wiese. Wie immer machte es viel Spaß zu hören, was die Leute interessierte, was sie irritierte, was sie nicht verstanden hatten und wo sie schlicht anderer Meinung waren. Und wie immer war es schön zu erleben, wie bereitwillig sie Verantwortung übernehmen, wenn man sie lässt: Die hinteren Gruppen hatten, als ich endlich dort ankam, ihre Fragen und Thesen fein säuberlich aufgeschrieben und überreichten mir die fertigen Listen.

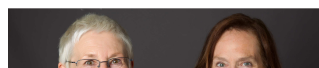
Dann kam die Frage auf: „Wie lange geht das noch?“ Wir gingen mit unsern Zetteln zurück. Peter wollte das gleich regeln: „Du solltest jetzt Schluss machen“, sagte er zu J. „Die müssen nach Hause, die haben Hunger.“ Und da stand J. mit der Rolle Kekse in der Hand und sagte: „Bringt ihnen etwas zum Knabbern. – Und wenn sie sich zu viert einen Keks teilen!“ Wir langten alle in unsere Rucksäcke; und da waren noch mehr Süßigkeiten, Obst und irgendwelche ‚Schmachthappen‘, die jeder für einen unberechenbaren Reisetag eingepackt hatte. Aber - was war das unter so vielen?!

„Fangt an!“, scheuchte J. uns. Und wir gingen zu unseren Gesprächsgruppen, immer mit zwei oder drei Keksen, einem Apfel oder einem Schokoriegel für die ganze Gruppe. Seltsamerweise wurden die kleinen Bissen mit großer Sorgfalt geteilt und mit stiller Konzentration verzehrt. Später erklärte eine Teilnehmerin: „Ich hatte das Gefühl, J. teilt sein letztes Essen mit mir.“

Sie saßen noch lange zusammen. Immer wieder gingen Packungen oder Tüten mit Essbarem herum. Schließlich kam das junge Paar, das den Bühnenwagen organisiert und weggefahren hatte, zurück. Diesmal mit dem Lieferwagen einer Getränkefirma und den nicht verkauften Backwaren einer befreundeten Bäckerei. – Alle wurden satt. –

J. hatte inzwischen die Zettel mit den Fragen gelesen und ging von Gruppe zu Gruppe, um sie zu kommentieren. So, im direkten Kontakt, lehrte er am liebsten. Die letzten gingen erst, als J. alle Fragen abgearbeitet hatte. Da war es richtig dunkel geworden.

Wir vom Team kamen nach einer kurzen Nacht am frühen Morgen wieder auf die Festwiese. Wir wollten aufräumen. Wir wollten der gastfreundlichen Stadt keinen Dreck hinterlassen – und der Polizei keine Argumente. Und wie wir mit unsern Müllsäcken über die feuchte Wiese streiften, trauten wir unsern Augen kaum, wie viel da herumlag an Verpackungen, leeren Flaschen und auch an Essensresten. Weiß Gott, wie das gekommen war! (Nach Lukas 7,22 und 9,10-17)



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/>