



Neues vom Ute Griessl Institut – November 2017



Ihr Lieben,

was wir am Herbst besonders mögen: Die Spaziergänge im bunten Laub und selbstgemachtes Apfelkompott, die Kinder, wenn sie mit ihren Laternen kommen und singen, Abende auf dem Sofa mit Tee und Buch. Der Herbst bringt auch Haushaltsdebatten und die Jahresplanung 2018, Koalitionsverhandlungen und den Abschluss des vierten Quartals. Das ist alles gut zu schaffen, wenn das Apfelkompott warm genossen wird!

Zu lesen gibt es dieses Mal:

1. Tagesseminar: Sinnsuche nach Krebs. Sonntag, 19. November 2017
2. Tagesseminar; NLP und Freiheit. Samstag, 2. Dezember 2017
3. Übung: Anstiftung zur Freiheit
4. Save the Date: Aufstellung - Samstag, 6. Januar 2018
5. Rückblick: Trainerkurs spielt!
6. Das gibt es nicht! Eine Geschichte von Herrn J.

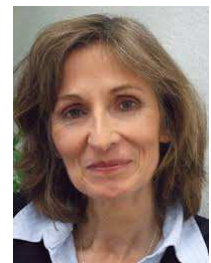
Also, seid herzlich begrüßt von

Renate und Ute

1. Tagesseminar Psychoonkologie „Sinnsuche nach Krebs“. Sonntag, 19. November 2017



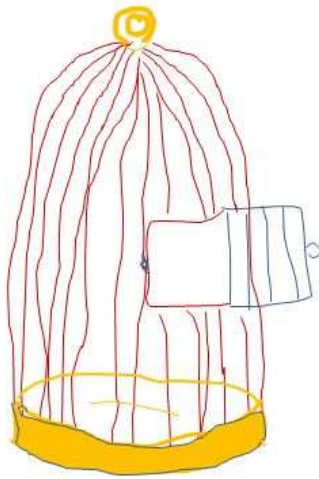
Diagnose Krebs. Der Schock sitzt tief. Zeit ist kostbarer denn je. – Was machen wir damit? Dieses Seminar wendet sich an Menschen in Gesundheitsberufen, an Betroffene und ihre Angehörigen. Gerade diese unterschiedlichen Perspektiven helfen, gemeinsam einen Sinn zu finden, zu schaffen. Wir geben Einblick in die Arbeit der sinn- und ressourcenorientierten Psychoonkologie und integrieren Elemente aus dem Neurolinguistischen



Programmieren (NLP). Leitung: Ute Griessl und Heidi Keßler.

Ute Griessl, Dipl. Päd. Lehrtrainerin und Lehrcoach/DVNLP arbeitet als Psychoonkologin im ZEBRA (Zentrum für Brustkrebsangelegenheiten in Düsseldorf).

Heidi Keßler, Heilpraktikerin (Psych.), Coach und Trainer/DVNLP, arbeitet als Psychoonkologin in den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen. 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.psychoonkologie-kaiserswerth.de



2. NLP-Kompakt. Selbstbestimmt Leben. Samstag, 2. Dezember 2017

Im NLP wird Freiheit ganz pragmatisch übersetzt als „Choices“, Handlungsmöglichkeiten. Mit der dritten echten Wahlmöglichkeit beginnt die Freiheit.

Wir haben – im Vergleich zu Menschen in anderen Ländern und im Vergleich zu früheren Zeiten – sehr, sehr viel Freiheit. Wir fühlen uns aber nicht frei. Wir leben in einem Netz von sozialen Verpflichtungen und beruflichen Zwängen, in dem wir täglich Zugeständnisse machen und unsere Freiheit scheinbar abgeben.

Das würde nicht funktionieren, wenn wir nicht felsenfest davon überzeugt wären, das tun zu müssen. Hier setzt NLP an: Mit NLP können wir unsere einschränkenden Überzeugungen erkennen und entmachten. Und dann neu entscheiden. Die Käfigtür ist offen.

3. Übung: Anstiftung zur Freiheit

Was würdest Du wagen, wenn Du wüsstest, dass Du nicht scheitern kannst?

Was würdest Du tun, wenn Du niemanden damit enttäuschst oder verletzt?

Was würdest Du gerne unternehmen, wenn Du es nicht allein tun müsstest?



Save the Date: Systemische Aufstellung am Samstag, 6. Januar 2018

Ausführliche Information im nächsten Newsletter.

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/>

5. Trainerkurs spielt

Was machen fortgeschrittene NLP-ler im ersten Modul der Trainer-Ausbildung? Sie spielen! Erstens macht es Spaß, zweitens fördert es das Lernen.



In diesem Fall haben wir das menschliche Gehirn als Gruppenskulptur dargestellt: Das Stammhirn liegt auf der Yogamatte und schlägt den Takt, an seiner Seite sitzen die beiden Kleinhirnhälften und sagen immerzu „rechts“ und „links“. Vor ihnen sitzen eng gekuschelt Thalamus und Hypothalamus auf dem Boden und passen auf, dass es dem Körper gut geht, dass aber auch nicht jedes kleine Missbehagen ins Bewusstsein vordringt. Nur wenn nötig, schickt ihre Hypophyse den Fahrradkurier zur Nebennierenrinde: Stress machen! Diese ältesten Teile des Gehirns sollten eigentlich die Augen schließen und den Mund halten, weil sie ja unbewusst sind. – Die Darsteller mussten allerdings dauernd blinzeln und lachen, weil eben so viel los ist im Gehirn. Die mittleren Gehirnteile durften auf Stühlen sitzen und ihres Amtes walten, zum Beispiel als Katastrophenschutzbeauftragte oder als Archivar. Die Lappen der Großhirnrinde standen darum herum. Sie durften mit offenen Augen diskutieren: Sie verfügen über Bewusstheit und Sprache. – Aber bevor sie auf die Impulse von außen, zum Beispiel ein Stück Torte reagieren konnten, schrie es schon von den Stühlen: „Lecker! Her damit!“ Das Genusszentrum wurde vom präfrontalen Cortex zur Ordnung gerufen und auf den Kaloriengehalt hingewiesen. Dann ein Knall. Die kleine, hysterische Amygdala schrie sofort: „Hilfe! Hilfe!“ Sie wurde beruhigt: „Hab keine Angst, das ist nur ein Spiel!“

Dazu gab es seriösen theoretischen Input, zum Beispiel Referate aus dem tollen Buch von Franz Hütter und Mareike Lang: Neurodidaktik für Trainer. Und es gab Anleitung, wie man bei einer Präsentation die verschiedenen „limbischen Instruktionen“, die archaischen Bedürfnisse nach Dominanz und Stimulanz, sowie nach Balance gut bedient. Schließlich: wie man NLP selbst nach allen Regeln der Kunst vermittelt.

6. Geschichten von Herrn J.

Das gibt es nicht.

Nach wochenlangen Vortragsreisen waren wir endlich einmal zuhause bei mir. Mein Haus gefiel mir wieder, weil J. und die ganzen jungen Leute es mit Leben füllten. Es ist schön, so viel Platz zu haben. Dankbar dachte ich an meinen verstorbenen Mann. - Dann umging mich wieder der Trubel.

Jupp und Gabi, das Hausmeisterehepaar, liefen zu großer Form auf. „Endlich wieder etwas zu tun!“, rief Jupp, der Allrounder in Haus und Garten, als er die Getränkeboxen durch den Flur karrte. Gabi richtete ein Buffet mit großartigen Salaten, mit denen sie unbekannte Mengen von Gästen bestens beköstigen konnte.



„Ruhen Sie sich aus!“, schickte sie mich aus der Küche. Und in der Tat musste ich mich ein wenig sammeln dem Ansturm von Freunden und Nachbarinnen, die mich wiedersehen wollten.

Meine „Auszeit“ war für die meisten rätselhaft oder suspekt. Und sie waren neugierig auf den Grund der Auszeit, auf J.

Gegen Abend füllte sich das Haus mit Gästen, die meisten in meinem Alter. Man saß im Wohnzimmer und auf der Terrasse. Die Jungen liefen herum und schenkten Getränke ein, Sarah und Isabel räumten unauffällig das gebrauchte Geschirr in die Küche und brachten Nachschub. Es lief wie am Schnürchen. Mehrere Gesprächsgrüppchen waren entstanden. Die größte scharte sich um J.

Da tat sich etwas im Garten! Vier Männer trugen eine schwere Last quer über den Rasen und steuerten auf die Terrasse zu. Ich hatte sie gewiss nicht eingeladen und auch gewiss keine Möbel bestellt! Eine Überraschung? Warum kommen sie nicht durch die Haustür? Sie müssen die Gartenpforte geknackt haben! – Das schoss mir alles durch den Kopf. Dann konnte man erkennen, was sie schleppten: Einen Liegesessel, auf dem ein dünner Mann lag. Die Gäste verstummten. Die vier trugen ihn über die Terrasse ins Wohnzimmer. Einer der Träger wandte sich an J: „Sprechen Sie mit ihm! Alles andere hilft nicht.“ J. nickte. Dann sah er den dünnen Mann an mit einer Energie, die man im ganzen Raum spüren konnte. Der Kranke hob den Blick, und J. sagte langsam, jedes Wort einzeln betonend: „Du – darfst – ein – neues – Leben – anfangen.“ Und der Mann sagte: „Danke!“ Seine vier Freunde atmeten hörbar auf. Später erfuhr ich, dass es das erste Wort war, was er seit Monaten gesprochen hatte.

Dann erhoben sich Stimmen unter den Gästen: „Was war das denn?“ – „Das darf man doch nicht so einfach sagen!“ - „Das kann doch jeder sagen. Das war eine Billiglösung.“ (Ich schäme mich noch heute für diesen Gast.) Aber J. erwiderte ruhig: „Ich habe das hauptsächlich für die Vier getan. Aber damit Sie sehen, dass ich das darf und kann, bitte ich unsern Freund: „Steh auf und geh!“ - Und der stand langsam auf, sagte noch zu mir „Bitte entschuldigen Sie die Störung!“, und schickte sich an, den Liegesessel in Richtung Terrasse zu schieben. Von seinen Freunden kamen Worte des Dankes und der Entschuldigung und sie beeilten sich, das Feld zu räumen. „Das gibt es nicht!“ Meine Gäste fingen sich langsam wieder. „Doch, das gibt es. Wir haben es alle gesehen.“ - (nach Markus 2, 1-12)