

## Neues vom Ute Griessl Institut

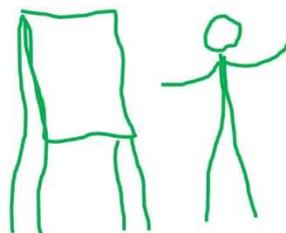
### Newsletter August 2017

Diesen Newsletter gibt es jetzt seit einem Jahr, Erscheinungsweise monatlich. Es macht jedes Mal Spaß, ihn zu schreiben. Wir freuen uns, wenn wir eine Rückmeldung bekommen oder wenn jemand, den wir lange nicht gesehen haben, auf den Newsletter hin von sich hören lässt. – So ist es gedacht: Wir halten Kontakt, wir bleiben verbunden – und ab und zu ist das Richtige für Euch dabei!

#### 1. NLP Info - Abend

##### Donnerstag, den 31. August 2017

Am Donnerstag, den 31. August bieten wir wieder einmal von 18:30 bis 21:00 Uhr einem NLP-Info-Abend ein: Lohnend für alle, die sich über unsere Arbeitsweise und



die NLP-Ausbildung ein Bild machen wollen.

Es gibt einen kurzen theoretischen Input, ein bis zwei typische NLP-Formate zum Ausprobieren, einen Imbiss und Zeit für Austausch und Fragen. Herzlich willkommen sind auch alte NLP-Hasen und Häsinnen, die ihre interessierten Bekannten zu uns begleiten. Auf das Wiedersehen und Kennenlernen freuen wir uns. Anmeldung erbeten. Flyer auf der Webseite: [www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles](http://www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles)

#### 2. Systemische Aufstellung

##### Samstag, 9. September 2017 von 10:00 bis 17:00 Uhr.

Herzlich laden wir zu einem Aufstellungstag im Ute Griessl Institut ein:

**Leitung:** Renate Biebrach und Ute Griebel

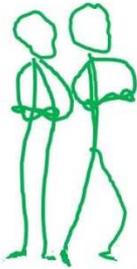
**Kosten:** 110,00 Euro, inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Wer etwas klären möchte oder einfach besser verstehen möchte, wie das menschliche Zusammenleben funktioniert, kann bei diesem offenen Aufstellungstag zuschauen und mittun – oder auch nach Vereinbarung selbst einen Fall einbringen. Wir arbeiten nach dem Konzept der Familienrekonstruktion von Virginia Satir. Wer Aufstellungsarbeit nicht kennt, bitte vorher anrufen. Dann können wir einige Einzelheiten klären.

Ansonsten: Anmeldung per Mail oder Post. Man kann einen Flyer anfordern oder von der Homepage herunterladen: [www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles/](http://www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles/)

## Neues vom Ute Griessel Institut

**Wie geht Aufstellung? Die Grundform** Wir sitzen im Kreis. Eine Frau erzählt von ihrem Bruder, der mit der Familie nichts mehr zu tun haben will.



Sie erzählt von ihren Eltern und der Großmutter, die früher mit im Hause gewohnt hatte. Sie waren also Fünf. Für diese Familienmitglieder bittet die Fallgeberin fünf Gruppenteilnehmer, als Stellvertreter zu fungieren, auch jemanden für sich selbst. Sie stellt die Stellvertreter so im Raum auf, dass Nähe und Distanz, Blickwinkel und Körperhaltung das Familiensystem, das sie im Kopf hat, deutlich abbilden. Danach geht sie in den Kreis der Zuschauer zurück und beobachtet. Weiter auf der Webseite: [www.nlp-kaiserswerth.de/nlp-blog/](http://www.nlp-kaiserswerth.de/nlp-blog/)

### 3. NLP-Practitioner Kurs: Start im Herbst!

#### Gute Gründe

- NLP ist das Soft-Skills-Training der Wahl, wenn man beruflich vorankommen und sich persönlich weiterentwickeln will. Im Business oder in der Sozialwirtschaft, freiberuflich oder angestellt.
- NLP ist eine umfassende Sammlung wirksamer Methoden zur Selbststeuerung und zur Optimierung der Kommunikation. Der rote Faden ist die neuro-didaktische Aufarbeitung aller Formate, die inhaltlich aus verschiedenen psychologischen Schulen stammen.
- Die NLP-Ausbildung macht Spaß und ist vom ersten Tag an umsetzbar.
- Wir arbeiten in einer Gruppe von etwa 15 Personen: Männer und Frauen, ältere und jüngere, aus verschiedenen Berufen, mit höchst unterschiedlicher Lebenserfahrung und individuellen Lernzielen. Diese Gruppe wächst zu einer Gemeinschaft zusammen, die sich gegenseitig unterstützt.

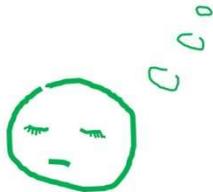
Termine und Kosten im Flyer auf der Webseite: [www.nlp-kaiserswerth.de/nlp-ausbildung/nlp-practitioner/](http://www.nlp-kaiserswerth.de/nlp-ausbildung/nlp-practitioner/) In diesem Kurs sind noch einige Plätze frei. - Interessierte bitte zeitnah melden!



## Neues vom Ute Griessel Institut

### 4. Übung: (Selbst)Hilfe bei Schmerz

Eine emotionale Verletzung, Kränkung, Neid, Wut, Trauer wird im Körper empfunden - und im Kopf gedeutet. Mit NLP kann man den körperlichen Ausdruck des Schmerzes herunterregeln: Zunächst, indem man Distanz schafft und das Symptom genau studiert und dann in einigen Details bewusst verändert. – Die Wirkung wird man natürlich nur bei akutem Schmerz überprüfen können. Dazu beantwortet man sich zunächst folgende Fragen. (Fragen, die unergiebig sind, einfach auslassen!)



Erster TEST: Auf einer Skala von 1 (= Ich spüre es noch.) bis 10 (= Es ist unerträglich.), wie stark spürst Du es im Moment? . . .

- Wo im Körper spürst Du es? Wo ist das Zentrum? . . .
- Ist es eher warm oder eher kalt? . . .
- Ist es eher voll und schwer oder leer und leicht? . . .
- Ist es stumpf und drückend oder spitz und stechend? . . .
- Ist es immer gleich oder gibt es Unterschiede?
- Wenn es Unterschiede gibt, sind sie rhythmisch oder unrythmisch?
- Ist es ruhig oder gibt es eine Bewegung?
- Wenn es eine Bewegung gibt, in welche Richtung geht sie?

(Von oben nach unten? Von links nach rechts? Kreisförmig? Rechts oder links herum?)

Soweit die **Analyse** der Details (Submodalitäten).

Nun die **Veränderungsarbeit**. Sie erfordert noch einmal Konzentration nach innen: Sobald die Wirkung eintritt und der Schmerz nachlässt, aufhören und nachspüren.

- Wenn Du eine Bewegung wahrgenommen hast, kehre jetzt die Bewegungsrichtung um...!
- Wenn Du jetzt noch etwas spürst, gib dem Zentrum des Unbehagens eine Farbe...!
- Was wäre für Dich das Gegenteil von dem Zustand des Unbehagens? Gesundheit? Heilung? Wohlbefinden? Nimm deinen Ausdruck dafür...– Welche Farbe passt dazu...?
- Nimm diese Farbe und lege sie in einem dicken Ring um die unbehagliche Stelle...  
Und beobachte, wie vom Rand her die Farbe der Heilung oder wie Du es nennst - die unbehagliche Stelle durchdringt und durchfärbt...

Zweiter TEST: Auf einer Skala von 1 (= Ich spüre es noch.) bis 10 (= Es ist unerträglich.), wie stark spürst Du es im Moment...?

## Neues vom Ute Griessl Institut

Die Punktzahl sollte gegenüber der ersten Skalierung deutlich gesunken sein. Wenn nicht, wiederhole die Übung etwas langsamer.

Diese Übung hilft auch bei körperlich bedingtem Schmerz, ersetzt aber keinen Arztbesuch!



### 5. Eine Geschichte von Herrn J. Familienbande

J. hatte kein Auto. Er fuhr immer mit mir, oder er wurde abgeholt. Er ging auch gerne zu Fuß: „Das macht den Kopf so schön frei!“, pflegte er zu sagen. Er hatte übrigens auch kein Telefon. Er war über unsere jungen Leute erreichbar, die bestens vernetzt waren. Außerdem liebte er spontane, direkte Begegnungen. Da war er in seinem Element! Termine machte er, wenn es sein musste, mit einem altmodischen kleinen Notizkalender. Er hatte keinen Computer, keinen Job und kein Geld. Geld war ihm egal. Seine Honorare für Vorträge und Seminare verwaltete ich sparsam; und wunderbarerweise hat es für unsern kleinen Wanderzirkus immer gereicht.

J. hatte natürlich auch keine Wohnung. Der Ordnung halber war er immer noch bei seiner Mutter gemeldet, mit der er lose Kontakt hielt. Einmal nahm er uns alle mit in seine Heimatstadt, Peter und Andreas, Hannah und Isabel, Philipp und unsere Neuen, die Zwillinge Jack und Joe – zum sechzigsten Geburtstag seiner Mutter. Neun Leute zusätzlich waren bei so einem Fest kein Problem. Die ganze Sippe kam zusammen, und es gab unendlich viel zu essen und zu trinken.

Am Abend, als der Alkoholspiegel schon ein wenig gestiegen war, kamen ein paar Wahrheiten auf den Tisch. Natürlich gab es überall Leute, die sich mächtig über die Lebensweise von J. aufregten. Die schärfsten Kritiker hatte er in seiner eigenen Familie. Ein Schwager forderte ihn quer über den Tisch heraus: „Du machst doch gar nichts Richtiges! Du lebst auf Kosten anderer, die für Dich arbeiten!“

Die plötzliche Stille am Tisch zeigte, dass die Familie sich in dieser Einschätzung einig war und gespannt auf eine Antwort wartete. Und J. - der sich sonst niemals rechtfertigte – schien verlegen: „Ich habe durchaus das Gefühl zu arbeiten. Ich kümmere mich um sehr viele Menschen.“ Jetzt sah er richtig müde aus. „Und ich glaube, dass ich etwas sehr Wichtiges voranbringe!“ Dabei wurde seine Stimme wieder fest.

Sein jüngerer Bruder kommentierte: „Du wolltest schon immer etwas Besonderes sein!“ Anders seine Schwester, sie sagte mit echter Freundlichkeit in der Stimme: „Du solltest wieder nach Hause kommen, heiraten und eine Familie haben! Dann kommt alles zurecht.“ - „Das geht nicht.“, sagte J. ein wenig traurig, denn er liebte Kinder. Auch seine Nichten und Neffen liebte er von ganzem Herzen. Sie ihn auch. Wie hatten sie ihn sofort umringt und bestürmt, mit ihnen zu spielen, kaum, dass wir angekommen waren.

## Neues vom Ute Griessel Institut

Die kleineren waren inzwischen schon im Bett, die größeren spielten im halbdunklen Garten Verstecken.

Seine Mutter, eine immer noch rüstige Witwe, die die Familie mit fester Hand zusammen hielt, und die an diesem Tag die Hauptperson war, wollte das unerfreuliche Gespräch beenden und sagte zu ihrem Schwiegersohn: „Lass ihn, er ist verrückt!“ Das traf J. ins Mark. Er stand auf und nickte uns zu: „Wir gehen.“ Zu seiner Mutter gewandt sagte er: „Das hier ist meine Familie!“ Er wies auf uns. Wir hatten uns erhoben und standen hinter ihm. Die Festgesellschaft war erstarrt. In die große Runde sagte er: „Wer ernsthaft mit Gott lebt, ist für mich Bruder und Schwester, oder auch Mutter, Sohn oder Tochter.“

Wir gingen hinaus. Petrus und Andreas stammten aus der Gegend und konnten uns leicht unterbringen. Wir waren alle sehr aufgeregt und hatten viel zu besprechen. Jack und Joe – die beiden Neuen – drängelten sich, um neben J. zu gehen. Jack fragte: „Warum machst das? Warum lebst du so? Ohne ein Zuhause und ohne irgendwelche Sicherheiten?“ Und Joe ergänzte: „Ist das ein Experiment? Wie lange willst Du das durchhalten?“ J. war wieder ganz bei sich und in seiner Lehrerrolle: „Am Anfang war es vielleicht ein Experiment. Aber jetzt weiß ich, dass es funktioniert, und dass es einem gut dabei geht, sogar sehr gut, ohne all die Verpflichtungen und Verstrickungen und Abhängigkeiten.“

„Also geht es um Freiheit?“ fragte Joe nach. „Ja.“, sagte J. „Aber mit der Freiheit kommt noch etwas, was noch wichtiger ist: Eine neue Bindung an Gott.“ – „Heißt das, man darf keine Familie haben und keinen Job?“, meldete sich Jack etwas trotzig. „Doch.“, stellte J. richtig, „Du darfst das alles haben, aber Du musst nicht.“ (nach Markus 3, 20 - 35)

Impressum: Dieser Newsletter wird herausgegeben vom Ute Griessel 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/>