



Neues vom Ute Griessl Institut – Januar 2018

Ihr Lieben!

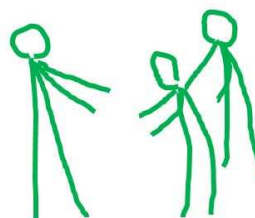
Ein Neues Jahr! Die Karten werden neu gemischt, die Chancen neu verteilt, jedenfalls scheint es so. Natürlich können wir jeden Tag neu anfangen, uns jede Woche neu definieren. Aber die Symbolkraft des Neuen Jahres ist eine gute Unterstützung! Was soll anders, was soll besser werden? Wünsche Dir etwas, und trage das Deine dazu bei. Nicht alles liegt in unserer Hand. Und das ist gut so, denn wir bekommen sehr viel ohne unser Zutun.

Zu lesen gibt es dieses Mal:

- 1. Familienaufstellung Sa, 6. Januar 2018**
- 2. Zum Vormerken: NLP-Info-Abend Di, 27. Februar 2018**
- 3. Wie man NLP lernt**
- 4. Übung: In Sechs Schritten zur Lösung**
- 5. Eine Geschichte von Herrn J: Der Auftritt**

Also, seid herzlich begrüßt von

Renate und Ute



1. Familienaufstellung:

Samstag, 6. Januar 2018 von 10:00 – 17:00 Uhr.

Leitung: Ute Griessl und Renate Biebrach.

Wir haben noch zwei freie Plätze. Also: Wer sich kurzfristig entschließt zu kommen, möge bitte sofort anrufen oder mailen!

Flyer auf der Homepage: www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles

Impressum: Dieser Newsletter wird herausgegeben vom Ute Griessl Institut in Düsseldorf-Kaiserswerth. Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Renate Biebrach, Alte Landstr, 172 in 40489 Düsseldorf. Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Copyright © 20178 All rights reserved. Diese Mail wird aufgrund persönlich überlassener Kontaktdaten versandt und kann jederzeit abbestellt werden. <http://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>



2. Zum Vormerken: NLP-Info-Abend Dienstag, 27. Februar 2018

Wer eine NLP-Ausbildung in Erwägung zieht, möchte in der Regel verschiedene Dinge vorher klären: Ist NLP überhaupt etwas für mich? Passen die Termine? Was muss ich

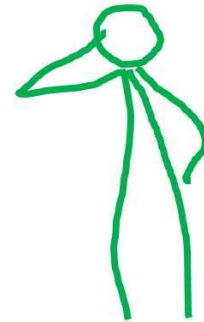
investieren? Liegen mir die Trainerinnen? Sind die anderen Teilnehmer für mich interessant? – Wir bieten am **Dienstag, den 27. Februar von 18:30 – bis etwa 21:00 Uhr** einen Abend mit NLP an, in dem wir einen Überblick über den Inhalt der Ausbildung geben und zwei typische NLP-Formate zeigen – zum Ausprobieren. Es gibt außerdem Zeit, die offenen Fragen zu besprechen und Gelegenheit zum Austausch bei einem kleinen Imbiss. Wir bitten um schriftliche Anmeldung. Ein Flyer ist auf der Homepage zu finden unter www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles.

3. Wie man NLP lernt

Wir halten ein Ausbildungssetting in einer verbindlichen Gruppe, die eine Weile zusammen bleibt, für unverzichtbar. Die Neuro-Didaktik liefert dafür plausible Gründe:

- Lernen braucht Zeit und Entspannung. Lernen soll Spaß machen.
- Lernen braucht sozialen Kontext. Menschen lernen immer für Menschen.
- Lernen geschieht bewusst und unbewusst. Das Unbewusste ist für die Bewertung der Lerninhalte ausschlaggebend.
- Lernen ist nachhaltig, wenn die Inhalte in verschiedenen Systemen verankern werden: Durch Hören und Sehen, Machen und Spüren.
- Lernen braucht Gefühl. Ohne emotionale Intensität geht der Lernstoff „zu einem Ohr rein und zum andern raus“.
- Lernen braucht Sinn. Sinnvoll sind Kenntnisse, die uns helfen, unsere Probleme zu lösen und unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
- Lernen ist individuell: Jeder baut das Neue da ein und an, wo er Vorkenntnisse und Fragen hat. Lernen braucht Freiheit.

Mehr dazu in unserem Blog www.nlp-kaiserswerth.de/blog.



4. Übung: In Sechs Schritten zur Lösung Das Six-Step-Reframing.

Das Six-Step-Reframing ist eine Umformatierung eines Verhaltens, das man selbst als problematisch empfindet. In sechs behutsamen Schritten wird eine Alternative zu dem Verhalten gefunden und das Gute am Problem gewürdigt.

Normalerweise führt ein Coach oder die Trainerin durch das Format. Viele Teilnehmer finden es allerdings so eindrucksvoll, dass sie es mit sich allein zu weiteren missliebigen Verhaltensweisen ausprobieren möchten. Das ist möglich. Hier eine Anleitung, der man am besten schriftlich Schritt für Schritt folgt.

Schritt 1: Das Problem identifizieren

Es gibt bei Dir ein bestimmtes Verhalten, das Du immer wieder an den Tag legst, obwohl Du das eigentlich nicht möchtest? . . . Wann ist das zuletzt wieder passiert? . . . Wenn Du Dich daran erinnerst, welches Gefühl nimmst Du bei Dir wahr? . . . Wo im Körper spürst Du das? . . .

Schritt 2: Einen Teil definieren, der für das Verhalten zuständig ist

Ein Teil von Dir sorgt dafür, dass Du Dich immer wieder so verhältst, obwohl Du nicht mit Deiner ganzen Person damit einverstanden bist. Mit diesem Teil wollen wir Kontakt aufnehmen. - Wie nennst Du ihn? . . . Vielleicht fällt Dir spontan ein, wie er aussieht . . .

., oder wie er sich anhört, wenn er spricht? . . . Bitte, begrüße ihn. Sage ihm: „Du gehörst auch zu mir.“



Schritt 3: Die Absicht vom Verhalten trennen

Bitte, sage ihm: „Ich weiß, dass Du mit diesem Verhalten im Grunde etwas Gutes und Sinnvolles für mich erreichen willst.“ – Vielleicht fällt Dir sofort ein plausibler Sinn des Verhaltens ein, vielleicht musst Du weiterfragen, bis du den guten Sinn der Absicht verstanden hast. Dann danke dem Teil dafür! . .

Schritt 4: Alternativen finden

Frage den Teil, ob er bereit ist, auch einmal andere Verhaltensweisen auszuprobieren, um seine gute Absicht zu erreichen - vielleicht sogar noch besser zu erreichen. (Wenn nein, was selten vorkommt, frage ihn, was er dafür braucht.) Wenn ja, ist Deine Kreativität gefragt! – Bitte Deinen kreativen Teil, einige Alternativen vorzuschlagen, die gute Absicht zu erreichen . . . (Du musst diese Alternativen nicht alle kennen.)

Schritt 5: Eine Vereinbarung treffen

Bitte Deinen – dir inzwischen fast lieb gewordenen – Teil, eine dieser Alternativen für eine begrenzte Zeit - z.B. 14 Tage – auszuprobieren. Wenn Du sein Einverständnis spürst, bedanke Dich.

Schritt 6: Einwände berücksichtigen

Frage in die Runde Deiner inneren Anteile, ob es Einwände gegen diese Vereinbarung gibt. Wenn nein, bedanke Dich. Wenn ja, bitte den kreativen Teil, diesen Einwand zu berücksichtigen, seinen Alternativvorschlag entsprechend zu modifizieren, bis alle Teile mit der Lösung einverstanden sind.

Lass Dich in den nächsten vierzehn Tagen überraschen von dem, was Neues passiert. Wir freuen uns, wenn Du Deine Erfahrung mit uns teilst.

Eine Geschichte von Herrn J.

Der Auftritt

Wir saßen dicht gedrängt um den Bildschirm: Peter, Andreas und Philipp - und natürlich J. und ich. J. hatte am Rande einer Konferenz „Migration und Integration“ ein Interview gegeben, das nun im Regionalsender kam. Wir waren gespannt.



Der Journalist, der das Interview führte, stellte J. als bekannten Publizisten und Ethiker vor. Er hoffte auf ein paar markige Sprüche zur Flüchtlingsfrage. „Herr J.“, begann er, „die Flüchtlingsströme werden deutlich schwächer. Viele Unterkünfte stehen leer. Die große Geste des Willkommens ist offensichtlich nicht zu halten. – Was sagen Sie dazu?“ – „Wir wissen beide“, antwortete J. vorsichtig, „dass sich an den Fluchtursachen nichts geändert hat. Der Traum von einem guten Leben in einem reichen Land ist so alt wie die Menschheit. – Und er wird immer in den Köpfen der Armen bleiben!“

„Was halten Sie von den Konzepten, die Wirtschaftshilfe in den Auswanderungsländern zu forcieren, damit die Menschen dort ihr Auskommen haben und gerne bleiben, wo sie sind?“ – „Ich weiß es nicht“, sagte J. mit seiner entwaffnenden Ehrlichkeit: „Es ist sehr kompliziert. Es droht entweder ein neuer Kolonialismus, oder die Entwicklung dauert ihre Zeit, ein oder zwei Generationen. . .“

Der Journalist machte einen weiteren Versuch, so etwas wie eine pointierte Stellungnahme von J. zu bekommen; „Was, würden Sie sagen, ist das Gebot der Stunde?“ J. gab ihm die Frage zurück: „Wo schlägt denn Ihr Herz?“ – „Ich persönlich“, antwortete der Journalist verwirrt, „möchte eine offene Gesellschaft mit integrativer Kraft. Aber ich weiß nicht, was ich dafür tun soll.“

J. fing an, ihn zu mögen und sagte: „Ich will Ihnen ein Beispiel erzählen: Ein junger Mann aus Afghanistan - 20 Jahre alt, verheiratet, von Beruf Frisör, mit bescheidenen Englischkenntnissen - hat es nach Deutschland geschafft.“

Er lebt bis auf weiteres in einer Flüchtlingsunterkunft der Stadt. Sein Geld ist weg. Und sein Smartphone, die einzige Verbindung zu seiner Familie, ist ihm gestohlen worden.

Sein Rechtsstatus ist noch ungeklärt: Würde er bleiben, Deutsch lernen und arbeiten dürfen? Er meidet den Kontakt mit den Behörden. Er will sich auf keinen Fall abschieben lassen. Die Schande wäre in seiner Familie unerträglich. Lieber in Deutschland irgendwie abtauchen. . .

Er beklagt den Verlust seines Smartphones beim Verwalter der Unterkunft und bekommt den Hinweis, er sollte in Zukunft besser auf seine Sachen aufpassen. Er fragt die Sozialarbeiterin, wie er einen Job bekommen kann. Sie sagt: „Bevor Ihr Bescheid nicht da ist, können wir nichts machen.“

Ohne Geld und ohne Phone bummelt er durch die Stadt. Er guckt die Schaufenster an. Es riecht abwechselnd nach Pommes, Pizza und Kuchen. Da entschließt er sich, mit seinem bisschen Englisch die Leute um Geld zu bitten. Vor denen, die arabisch aussehen, hat er Angst. Er will sich nicht in irgendetwas hinein ziehen lassen. Bei den gleichaltrigen Deutschen bekommt er noch nicht einmal Blickkontakt. Aber eine ältere Frau antwortet freundlich auf Englisch, dass sie gerade eine Pause machen wollte. Sie lädt ihn in eine Bäckerei ein. Er isst eine Kebab-Tasche und trinkt eine Cola, sein neues Lieblingsgetränk, nachher - auf ihren ausdrücklichen Wunsch - bestellt noch ein Stück Kuchen. Und er erzählt ihr, wie man seiner Mutter erzählt.

Sie kauft ihm ein Phone und eine Prepaid-Karte, und sie gibt ihm ihre Telefonnummer: Er soll sie in drei Tagen anrufen. In der Zwischenzeit würde sie sehen, was sie für ihn tun kann. Tatsächlich organisiert sie ihm eine Putzstelle in einem libanesischen Imbiss. – Von da aus geht er seinen Weg in Deutschland.

„Wer, meinen Sie“, wandte sich J. an den Journalisten, „hat richtig gehandelt von denen, die der junge Mann um Hilfe gebeten hatte?“ – „Diese Frau natürlich!“ – „Sehen Sie, das ist es, was wir tun können: Auf eigene Kosten Mensch bleiben, ganz gleich, was die Politiker auf ihren Konferenzen beschließen.“

Das Interview wurde an dieser Stelle unterbrochen. Eine Moderatorin wurde eingeblenet, der sagte: „Vielen Dank für die Einschätzung!“ und kündigte weitere Stellungnahmen an. Wir schalteten aus.

Peter sagte: „Mich wundert, dass sie Deinen letzten Satz drin gelassen haben!“ J. lachte: „Ich habe sie wohl mit meinem eigentlichen Schlusspunkt noch mehr erschreckt!“ – „Was hast Du gesagt?“ – „Der Journalist wollte wissen, wie man zu so einer Entscheidung kommt wie diese Frau. Er wollte Kriterien und Sachargumente. Ich habe ihm erklärt: „Gott schickt uns eine Eingebung, wenn wir dafür offen sind. Wenn wir ihr folgen, sind wir in Balance mit unserer Beziehung zu Gott und unseren Mitmenschen, und auch zu uns selbst. – Dann geht es uns gut.“

Nach Lukas 10, 25 - 37