



Neues vom Ute Griessel Institut Doppelnummer Juli/August 2018

Ihr Lieben, nein, es war nicht so geplant. Es ist einfach so über uns gekommen, dass wir für die Juli-Ausgabe des Newsletters keine Zeit fanden. Wir bereiten nämlich eine neue technische Lösung vor. Ihr werdet sehen . . . Das muss sein, braucht aber Zeit. Wir bitten um Verständnis und hoffen, Euch nach den Sommerferien aufgetankt und gut erholt wiederzusehen!

Herzlichst, Eure *Renate und Ute*

Zu lesen gibt es diesmal:

1. TAGESSEMINARE

- Systemische Aufstellung. Samstag 18. August 2018.
- NLP-Kompakt: Kreativ. Den Inneren Seher befragen. Samstag, 29. September 2018

2. AUSBILDUNG

Start der NLP-Ausbildung, Trainingslevel I (NLP-Practitioner):
10. September 2018

3. RÜCKBLICK: Practitioner 2017/18. Zertifizierung am 8. Juli 2018

4. ÜBUNG: Kritik einstecken und nutzen

5. EINE GESCHICHTE VON HERRN J.

Die Welt ist nicht zu steuern.



1. TAGESSEMINARE

- **Systemische Aufstellung. Familie und Beruf.**
Samstag, 18. August 2018 von 10:00 – 17:00 Uhr

Manche von uns haben in der eigenen Familie noch etwas auf- oder auszuräumen. Denn Unverständnis, Groll und Ängste, Blockaden und Selbstsabotage haben oft genug mit den alten Zeiten, mit dem Schicksal der Eltern und Großeltern zu tun. Der Blick in die eigene Vergangenheit kostet Kraft und Mut, aber danach stellt sich eine große und lang anhaltende Erleichterung ein.

Man kann auch berufliche Themen durch eine Aufstellung erhellen: Die Beziehung zu Vorgesetzten und Kollegen oder anstehende Entscheidungen klären. - Das Erlebnis einer Aufstellung lohnt sich immer, auch wenn man nicht seine eigenen Themen einbringt, sondern als Stellvertreter zur Verfügung steht.

Flyer auf der Webseite https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2018/03/Aufstellung_08_2018.pdf

- **NLP-Kompakt: Kreativ. Den inneren Seher befragen.**
Samstag, 29. September 2018 von 10:00 – 17:00 Uhr

Jedes Kind ist ein Genie. Als Genie sind wir auf die Welt gekommen. Offen und neugierig, erfinderisch und produktiv waren wir! Alle konnten wir malen, singen und tanzen, hervorragende Geschichten erzählen und Theater spielen.

Einige von uns lieben den künstlerischen Ausdruck, haben sich ihre Kreativität erhalten – als Hobby und Quelle der Kraft - oder sogar zu ihrer Profession gemacht. Alle haben wir uns eine nützlich Alltags- und Problemlösungskreativität erhalten und ausgebaut. – Aber mehr Kreativität würde nicht schaden. Im Gegenteil: würde uns glücklich machen.

An diesem Seminartag können wir unser kreatives Potenzial wieder spüren, stärken, in neuen Formen erproben.

Wir lassen uns inspirieren vom archaischen Seher, dem Urbild des Kreativen, des Sehers, der Prophet und Künstler zugleich war, der die Zukunft ahnte und in der Gegenwart Licht ins Dunkel brachte. – Ein schöner Tag wartet auf uns!

Flyer auf der Webseite <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2018/07/Seher-09-18.pdf>



2. AUSBILDUNG

- **NLP-Start. Ein neuer Kurs – Trainingslevel 1 (NLP-Practitioner) beginnt am 6. September 2018.**

Man lernt so vieles, was mit guter Kommunikation zusammenhängt, zum Beispiel, wie man überhaupt in den Kontakt hineinkommt – und wieder heraus. Man lernt, Distanz und Nähe zu steuern.

Man lernt, genau hinzuschauen und genau hinzuhören. Man lernt nachzuspüren und nachzufragen. Dann ist man nicht auf Vermutungen angewiesen.

Man lernt, sein Leben in die Hand zu nehmen, bewusster als bisher, sich Ziele zu setzen, sie zu überprüfen, und sie Schritt für Schritt zu erreichen. – Und das ist nur das

erste von vier spannenden Modulen! Zwei Plätze wären eventuell in dieser Gruppe noch zu besetzen. Bei Interesse bitte sofort melden!

Flyer auf der Webseite <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2018/05/Practitioner-09-2018.pdf>

3. Rückblick: Practitioner-Zertifizierung am 8. Juli 2018



Es war ein wunderschöner Festtag nach einer anspruchsvollen Prüfung.

Nicht auf dem Bild sind die Weggefährten Monika, Chris und Thomas, die per whatsapps und Mails dabei waren.

4. ÜBUNG: Kritik einstecken und nutzen

Manche Menschen reagieren empfindlich auf Kritik – je nachdem, von wem sie kommt. Wenn es dir auch so geht, probiere folgende Gedanken aus:

1. Kritik ist eine Rückmeldung darüber, wie andere Menschen ein Verhalten von mir bewerten. Welche Bedeutung diese Kritik für mich hat, bestimme ich selbst.
2. Kritik kann wertvolle Informationen für mich enthalten. Und zwar unter zwei Voraussetzungen: Erstens, der Kritiker und ich haben die Situation, um die es geht, ähnlich erlebt. Wir sind uns einig, worum es geht. Zweitens, der Kritiker und ich haben in dieser Sache ähnliche Werte, Überzeugungen und Regeln. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, ist es interessant für mich, was der Kritiker meint. Sonst nicht.

NLP liefert eine gute Möglichkeit, ein Kritikgespräch, das mich gestört oder betroffen gemacht hat, im Nachhinein zu verarbeiten:

- 1. Abstand gewinnen:** „Stell dir das Kritikgespräch vor wie einen Film. Du siehst dich und den anderen in weiter Entfernung vor dir. Es ist eine dicke Glasscheibe davor, so dass dich das Ganze gar nicht berührt. Wähle den Abstand so weit, dass du nicht mehr emotional berührt bist.“
- 2. Den Inhalt der Kritik aus dem Abstand heraus hören:** „Nun stell dir vor, wie dein Doppelgänger die Kritik hört, nickt, und eventuell noch genauer nachfragt, so dass er genau versteht, worum es dem Kritiker geht.“
- 3. Mit der eigenen Wahrnehmung vergleichen:** „Nun sieh, wie dein Doppelgänger den Inhalt der Kritik in Ruhe zuerst mit seiner eigenen Wahrnehmung, dann mit seiner Bewertung der Situation vergleicht. Er bemerkt, was übereinstimmt.“
- 4. Entscheiden:** „Nun entscheidet dein Doppelgänger, wie er reagieren will. Er hat mehrere Möglichkeiten: Zum Beispiel kann er den Teil der Kritik annehmen, der mit der eigenen Wahrnehmung und Bewertung übereinstimmt und anderes zurückzuweisen. Er kann dem Kritiker das eigene Verhalten erklären oder sich ggf. entschuldigen. Auf jeden Fall ist es souverän, dem Kritiker für die Offenheit zu danken.“

So bleibt man auf Augenhöhe.

Wie ich Kritik am besten vertrage:

- | | |
|---|--|
|  | <input type="radio"/> lieber schonend |
|  | <input type="radio"/> klar und deutlich |
|  | <input type="radio"/> bügelfrei, ohne Nachspiel |
|  | <input type="radio"/> Muss ausgebügelt werden! |
|  | <input type="radio"/> Nichts nach außen tragen! |
|  | <input type="radio"/> Manches braucht den Blick von außen. |

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 © 2018. All rights reserved. Diese Mail wird aufgrund persönlich überlassener Kontaktdaten versandt und kann jederzeit abbestellt werden. <https://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>

5. Eine Geschichte von Herrn J.



Die Welt ist nicht zu steuern

Einmal hatten wir ein ziemlich hohes Tier bei uns zu Gast, CEO einer überaus erfolgreichen Firma, eine von denen, die unser Land zum Exportweltmeister gemacht haben: Technologie vom Feinsten. Er kam spät abends mit dem Taxi – im Sportzeug. Er hatte J. um einen Termin nach 21:00 Uhr gebeten.

„Ich habe viel von Ihnen gehört“, sagte der Besucher. „Ich möchte mich mit Ihnen austauschen über ein Problem, das mich schon lange bedrückt.“ J. nickte und schaute ihn offen an. „Ich brauche Ihnen keine Fakten zu referieren“, fuhr der Besucher fort. „Klimawandel, das heißt: Klimakatastrophe, Migration in bisher ungekanntem Ausmaß, Kriege an allen Ecken und eine Industrie, die das Ganze immer weiter ankurbelt. - Und wir sind ein Teil davon.“

Ich machte mir im Hintergrund mit den Getränken zu schaffen, zugegebenermaßen ein wenig neugierig. J. brummte vieldeutig. Sein Blick forderte den Besucher auf weiterzusprechen. „Was mich am meisten bedrückt“, sagte der CEO, „ist, dass unsere Politiker, die ganze Führungselite, die Vorstände, die ich kenne, alle keine Ahnung haben, wie wir da wieder herauskommen! Die Welt ist nicht zu steuern!“

„Die Welt ist nicht zu steuern“, wiederholte J. und meinte: „Ich glaube tatsächlich, dass der Versuch, die Welt zu steuern, der falsche Ansatz ist.“

„Ja“, bestätigte der CEO. „Alle Versuche sind bisher in einer fürchterlichen Gewalttätigkeit geendet. Und das macht mir auch Angst.“ – „Das verstehe ich“, sagte J. sanft.

Nach einer Pause sagte er: „Ich will Ihnen sagen, was mir persönlich Hoffnung gibt.“ Der CEO hing an seinen Lippen. „Es ist das Kleine.“ Da war er enttäuscht. „Aber das Kleine Millionen Mal.“ Da hellte sich sein Gesicht auf. „Es sind kleine Aktionen von Güte und Hilfsbereitschaft, kleine Zeichen von Verbundenheit, die zurzeit zu beobachten sind. Und das Neue ist: Sie versinken nicht in einem Loch des Vergessens, sondern verbreiten sich durch die Medien in Windeseile wie kleine Samenkörner, die aufgehen und überraschend kräftig wachsen. Diese Bewegung ist nicht naiv und sozialromantisch, wie die ewig Gestrigen meinen, sondern ausgesprochen intelligent, wirksam und nachhaltig.“ Vielleicht hatte der CEO noch Einwände, aber J. war in seinem Element: „Zum Beispiel *Urban Gardening!* In heruntergekommenen Stadtvierteln von Detroit und London gibt es wieder frisches Obst und Gemüse; es gibt Wochenmärkte und Jobs für junge Leute, die ohne die neuen landwirtschaftlichen Betriebe in Drogensucht und Kriminalität gelandet wären. Es gibt diese Gärten auch in Moskau und Petersburg, in Frankfurt, Bremen und Berlin. Ich nehme mit Absicht ein Beispiel aus der Landwirtschaft, weil es so viele Punkte dieses neuen Denkens zeigt, nämlich: Probleme werden zu Ressourcen,

Industriebranche wird zu Ackerland, und Arbeitslosigkeit wird zu Arbeitskraft. Die Menschen, die da mitarbeiten, bekommen wieder Kontakt zur Natur, zu ihrem eigenen Körper und zur Erde; sie lernen, gesund zu leben. Sie haben Gemeinschaft und Erfolg; sie haben ein ehrliches Auskommen. Ich beobachte auch, dass sie bereitwillig ihr Wissen teilen. Es gibt Filme und Bücher darüber. Sonst wüssten wir gar nichts davon! Sie freuen sich über Nachahmer. – Und es funktioniert auch politisch: Die Stadtverwaltungen, die zuerst gebremst haben, ziehen mit. Diese Bewegung wird nicht geplant und nicht gesteuert. Sie wächst.“ –

„Das ist toll. Ich hätte sofort Lust, mitzumachen, sagte der CEO. – „Aber wir können nicht alle zurück zur Subsistenzwirtschaft, oder? Wir werden doch weiterhin Autos und Kühlschränke brauchen. Und auch auf High-Tech-Medizin möchten wir im Bedarfsfall zurückgreifen, nicht wahr? – Das hängt alles miteinander zusammen.“

„Ja. Alles hängt mit allem zusammen“, bestätigte J. „Darin liegt auch die Chance. Wenn man in der Produktion für den Massenkonsum auf Langlebigkeit setzte, würden Rohstoffe gespart. Weniger Abfall und mehr Qualität für alle, das wäre doch schön.“ „Schön: ja, aber nicht durchsetzbar.“ – „Durchsetzen von oben funktioniert nicht“, stimmte J. zu. „Ich vertraue darauf, dass sich in den Unternehmen selbst - von oben und unten und in der Mitte - eine neue Art, Entscheidungen zu treffen, entwickelt. Es wird nicht durchgesetzt. Es darf sich entwickeln. Es ist ein Lernprozess. Es braucht ein neues *mindset*.“

Der CEO nickte. Ich bewunderte J. dafür, wie er auf den Sprachgebrauch seines Gegenübers einging. Natürlich ging es ihm um Glauben und Werte. Die kann man gerne auch *mindset* nennen.

J. stellte fest: „Wenn die Verantwortlichen ihren Mitarbeitern mehr zutrauen, werden die Mitarbeiter mehr Verantwortung übernehmen für gute Produkte und gute Arbeitsbedingungen. Es wird sich in eine Richtung entwickeln, die für alle geht! Die Mitarbeiter werden Lücken und Chancen entdecken, die das Topmanagement gar nicht sehen kann, weil sie viel zu weit entfernt sind vom Kunden. Die Mitarbeiter werden technische Lösungen finden, weil sie es sind, die mit nicht funktionierender Technik zu kämpfen haben. Glauben Sie mir: Es gibt solche Firmen! Sie entstehen zurzeit überall auf der Welt. Und sie sind wirtschaftlich erfolgreich.“ – „Dann hat man als Chef gar nichts mehr zu tun?“ Der CEO hatte verstanden. „Nicht mehr so viel wie jetzt“, lächelte J. „Das stelle ich mir angenehm für Sie vor! Aber es wird doch Ihre Aufgabe bleiben, die Vision hoch zu halten, zu ermutigen, wenn etwas schief gelaufen ist. Sie müssen den Raum für die Entwicklung schützen, und ihren Leuten Zeit geben zu lernen. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mehr Gärtner als Feldherr.“

„Ich kann mir vorstellen, dass es Spaß macht“, sagte der CEO. „Ich kann mir sogar vorstellen, dass die Gewinne nicht mehr so wichtig sind, als dabei zu sein und zu erleben, wie dieses Experiment gelingt. Ich möchte gelegentlich wiederkommen und Ihnen berichten!“, erhob er sich. Und J. verabschiedete ihn mit: Das würde mich freuen!“

Nach Johannes 3, 1-21 und Matthäus 13, 3