



Neues vom Ute Griessel Institut – Juni 2018

Ihr Lieben!

Im Wonnemonat Mai ist uns ein Blitz in die Fritzbox geschlagen, weil wir den Computer nicht ausgestellt hatten. Die Oma hat immer gesagt: Bei Gewitter muss man die Stecker ziehen! Wie Recht sie hatte! Also: Im Ute Griessel Institut war Medienstille. Entsprechend liegen wir zurück mit den Mails zum Datenschutz. Ansonsten: Alles im grünen Bereich. Zu lesen gibt es diesmal:

1. Einladung: Do 5. Juli Info-Abend zur NLP Ausbildung
2. Übung: Pacing. Spiegeln.
3. Practitioner- Zertifizierung am 20. Mai 2018
4. Eine Geschichte von Herrn J. Kaffee und Kuchen

Also, seid herzlich begrüßt von Eurer *Renate und Ute*

Info-Abend zur NLP-Ausbildung

Donnerstag, 5. Juli 18:30 – 21:15 im Kaiserswerth

Im September diesen Jahres beginnt ein neuer Ausbildungskurs. Es sind noch einige wenige Plätze frei.

Was ist und was bringt NLP? Wie läuft die Ausbildung? Wieviel Zeit und Geld müsste ich investieren? Und was bekomme ich dafür?

Teilnehmer sagen: Jeder kann mit einem großen Fortschritt in der persönlichen Entwicklung rechnen: Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis wachsen, die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen, und auch mit schwierigen Menschen zurechtzukommen, macht einen Sprung nach vorne. Man weiß genauer, was man beruflich erreichen will und packt es an. Man kommt gestärkt und motiviert aus jedem Wochenende.

An diesem Info-Abend kann man sich einen ersten Eindruck verschaffen, wie wir im Ute-Griessel-Institut arbeiten.

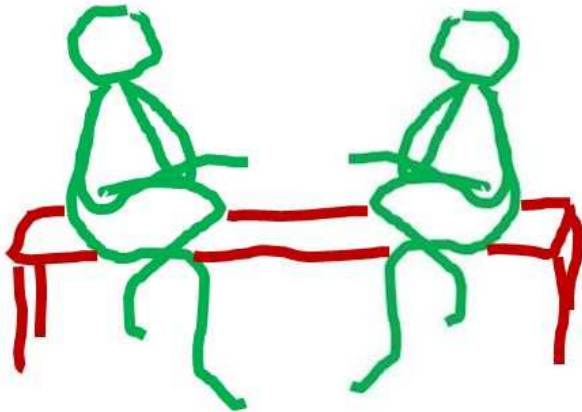
Es gibt einen Überblick über die Ausbildungsinhalte und ein oder zwei NLP-Tools zum praktischen Ausprobieren. Ein Häppchen zu essen und Zeit für den Austausch.

Wir bitten um Anmeldung per Mail.

<https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2018/04/Infoabend-05-07-2018.pdf>



2. Übung: Pacing. Spiegeln



Gerade wenn es uns schwer fällt, mit einer bestimmten Person offen und konstruktiv umzugehen, hilft uns die Technik des „Pacing“ aus dem NLP, in ein gutes Miteinander, ins gegenseitige Verstehen zu kommen – wenn man das möchte. Dafür muss man für eine kurze Zeit die eigene Körpersprache wahrnehmen und sich in **Haltung und Gestik** bewusst der anderen Person angleichen. Man steht, wie sie steht, angespannt oder locker. Man sitzt, wie sie sitzt mit überschlagenen Beinen oder gerade. Auch die Hände sind entweder in Bewegung oder in Ruhe, so wie die andere Person es macht.

Diese sanfte Anpassung hat zwei Vorteile: Ich fühle, wie sich mein Gesprächspartner fühlt, zum Beispiel, ob er unter Strom steht oder relativ gelassen ist. Und mein Gesprächspartner nimmt mich – völlig unbewusst – als „ähnlich“, und eben nicht als "anders" wahr. – Eine gute Basis.

Ich kann darüber hinaus meine Kopfhaltung und meine **Mimik** anpassen, ein Lächeln erwidern oder die Distanzwünsche, die ich wahrnehme, spiegeln. – Ebenso kann und soll man das Selbstbewusstsein, die Aufmerksamkeit und die Kampfbereitschaft spiegeln, wenn man einem Krieger begegnet. Mein Gesprächspartner nimmt mich dann als ebenbürtig wahr. Das ist eine gute Voraussetzung für das Gespräch – auch auf meiner Innenseite.

Die größte Verfeinerung auf diesem Gebiet ist die Angleichung im **Atemrhythmus und Lidschlag**. Aber bevor wir so weit sind, gilt es, das **Pacing der Sprechweise** zu üben: Wir registrieren die Lautstärke, das Sprechtempo und die Tonhöhe – und greifen sie auf. Das heißt: Wer angebrüllt wird, sollte – gemäßigt – zurückbrüllen, nicht etwa eingeschüchtert piepsen! Und wenn mein Gesprächspartner seine Worte mühsam hervorbringt, darf ich ihn nicht mit einem Wortschwall überfallen, sondern muss ebenfalls langsam und mit Pausen sprechen. – Sonst ist die Kommunikation kaputt, bevor sie richtig angefangen hat.

Wenn wir uns in dieser Weise äußerlich auf unser Gegenüber einstellen, tragen wir zugleich zu einem **emotionalen Gleichklang** bei. Das Ganze dauert nur wenige Sekunden. Viele Menschen machen das ganz automatisch so, Sie sind die Naturtalente der Kommunikation.

Nach der Angleichung der Körperhaltung und der Stimmführung kommt die **Spiegelung der Inhalte**, und zwar nicht als Zusammenfassung des Gesagten mit meinen eigenen Worten. Das kann besserwischer wirken. Sondern **ein wörtliches**

Wiederholen des wichtigsten Stichworts. („Wiederholen“?!). Dieses knappe Zitieren bewirkt, dass der andere mein Interesse spürt. Er erklärt sich weiter. Eine seltene Gelegenheit! Ich höre zu, bis ich durch einen Blick oder eine Frage aufgefordert werde, etwas dazu zu sagen. Dann haben meine Worte große Chancen, positiv aufgenommen zu werden. - Probiert es einfach aus.

NLP-Practitioner 2017/18.

Festlicher Abschluss am 20. Mai 2018. Ein herrlicher Pfingstsonntag!



Eine Geschichte von Herrn J.

Kaffee und Kuchen

Wir saßen um den Küchentisch, jeder mit seinem Pott Kaffee und schwiegen. Susanne und Isabel waren aus Berlin gekommen. Sie hatten selbstgebackenen Kuchen mitgebracht - in der richtigen Einschätzung, dass ich derzeit keinen Kuchen hinkriegen würde. – Jack und Joe sowieso nicht. Plötzlich platzte Jack heraus: „Ich bin so wütend! Ich könnte diese Banditen alle abknallen und unsere Regierung auf den Mond schießen!“ Er ballte die Fäuste, schluchzte und rieb sich die Augen. Dann stieß er seinen Bruder an: „Sag auch mal was!“ Joe hauchte: „Ich bin einfach traurig.“ und starrte weiter ins Leere. Wenn ich nur mehr Kraft gehabt hätte! Ich konnte die beiden nicht auffangen. Wir waren jeder allein mit seinem Schmerz. Deshalb war Susanne schließlich gekommen. „Diese Wut“, sagte sie behutsam zu Jack, „kann ich gut verstehen! Das muss erst einmal heraus. - Aber J. würde da nicht stehen bleiben.“

Nach einer Pause meldete sich Joe: „J. hat gesagt, wir sollten unsere Feinde lieben. - Lieben! Aber das ist unmöglich!“ – „Es kommt darauf an, was man unter „Lieben“ versteht“, gab Susanne zu bedenken. „Wir sollen uns sicher nicht emotional verdrehen. Es geht hier nicht um Gefühle, sondern um das, was man tut oder nicht

tut. Wir sollen unsere Feinde gut behandeln, das hat er gemeint.“ – „Was heißt denn ‚gut‘?“ hakte Jack nach. Jetzt übernahm Isabel: „Fair, mit Respekt, so wie Du selber behandelt werden willst.“

Nach einer Weile fuhr sie fort: „Und wir sollen Leute, die uns um etwas bitten, nicht abweisen, sondern, wenn wir können, geben, was sie brauchen. Meistens Geld. Etwas zu verschenken macht nicht arm.“ – Eine große Rede für jemanden, der eine halbe Stelle in einem Blumenladen hatte, fand ich.

Mir wurde bewusst, dass ich gar nicht so oft um Geld gebeten werde wie um Zeit: Zeit für ein Gespräch, Zeit mir etwas anzuschauen, Zeit zu helfen, Zeit mitzumachen, Zeit mitzufeiern. Zeit ist das Kostbarste, was ich habe. J. hatte gesagt: „Wenn einer ein Stündchen mit Dir spazieren gehen will, geh mindestens zwei! Wenn Du so tust, als hättest Du alle Zeit der Welt, dann hast Du alle Zeit der Welt!“

Also gerade nicht Abgrenzung und Eigendrehung – etwas, worum ich jahrelang gerungen habe! Sondern offen für die Bedürfnisse der anderen, verletzlich und wehrlos sein. – „Das kann es doch nicht sein!“, grübelte ich. Ich war so müde. „Doch!“, beharrte Susanne. „Das ist im Kern der Ansatz, den J. vertreten hat: Wenn es nach ihm geht, soll man sich noch nicht einmal wehren, wenn man tödlich angegriffen wird.“ – „Das funktioniert nie im Leben!“, sagte Jack.

Isabel widersprach: „Ich habe in der Jugendarbeit so etwas erlebt. Wir waren eine chaotische Clique und hatten das Jugendzentrum für uns erobert. Wir brauchten keine Regeln und schon gar keinen Jugendleiter! Der neue Jugendleiter hatte Alkohol im Haus verboten und wollte meinen Kumpel, der mit offener Bierflasche umherstolzte, nach draußen schicken. Und dieser Typ hat dem Jugendleiter vor unser aller Augen eine geknallt! Eine schallende Ohrfeige. Wir haben die Luft angehalten! Der Jugendleiter ist ganz ruhig geblieben und hat ihn nur angesehen. Der Typ war plötzlich sehr verlegen, stotterte, es täte ihm leid, und trat den Rückzug nach draußen an. – Ich kann nur sagen: Nach einem halben Jahr war unser Jugendzentrum der beste Treffpunkt im Stadtteil. Zeitweise waren wir vierzehn Nationalitäten. Darauf waren wir stolz. Wir haben tolle, kreative Projekte gemacht. – Und für viele von uns war das Jugendzentrum das eigentliche Zuhause.“

„Darum geht es“, sagte Susanne: Wir können schon jetzt in einer guten Welt leben. Wenn wir uns an die Spielregeln halten, die J. uns gegeben hat, heilt die Seele; und dann heilen auch die Beziehungen. Dann heilt die Welt Stück für Stück, und sie wird immer mehr so, wie sie sein soll. Nicht auszudenken, was passiert, wenn wir uns vernetzen...“

Ich war immer noch müde, aber Jack horchte auf. Nur zur Absicherung wandte er ein: „Aber es gibt doch immer welche, die querschließen und alles kaputt machen, was man aufgebaut hat.“ – „Ja, die gibt es“, sagte Susanne sanft. „Ich helfe mir mit dem Gedanken, dass die einfach länger brauchen. Und eines Tages werden alle dabei sein. So wie die Sonne an jedem Morgen für alle Menschen aufgeht. – Am Ende wird alles gut!“

Ganz bewusst hatte Susanne an unser Abschiedessen mit J. erinnert. Für einen Moment war er da. (Nach Matthäus 5, 38 – 43)