



Neues vom Ute Griessl Institut

Dezember 2018

Ihr Lieben!

Wir sind alle sehr beschäftigt, ob wir Plätzchen backen und Päckchen packen oder bis zur letzten Minute an einem Text feilen oder eine Abrechnung fertigstellen. Wir sorgen in jedem Fall dafür, dass wir gut zu tun haben. Wir verzetteln uns, und wir hetzen uns. Das scheint angenehmer zu sein, als eine Viertelstunde warten zu müssen oder unverhofft Zeit zu haben. Leere Zeit macht Angst, davor schützen wir uns mit unsern to-Do-Listen. Wir bevorraten Arbeit.

Bei uns kleinen Lichtern ist das nicht so folgenreich – außer für uns selbst. Aber es geht unseren Vorgesetzten und Auftraggebern genauso: Verzettelt und gestresst sind auch sie. Sie stehen immerfort unter Druck, müssen weitaus mehr entscheiden, als sie bedenken können. Und sie haben keinen Raum, die grundsätzlichen Probleme ihrer Organisation anzugehen.

So auch die Politiker: Hier ein Feuer austreten, da eine Presseerklärung, Hände schütteln, Lächeln und weiter zur nächsten Konferenz. Auch hier entsteht bei uns das beunruhigende Gefühl, dass sie vor lauter Tagesgeschäft viel zu selten zur Besinnung kommen. Die große Agenda „Frieden, Gerechtigkeit, Bewahrung der Schöpfung“ (Der Konziliare Prozess der achtziger Jahre des vorigen Jahrhunderts!) ist noch nicht abgearbeitet.

Wie wäre es, wenn wir unsere Alltagsgeschäftigkeit jeden Tag von diesen Prioritäten geraderücken lassen, und darauf achten, dass an unserm Arbeitsplatz und in der Politik die großen Fragen eine angemessene Priorität haben?

In diesem Sinne wünschen wir Euch ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest! Seid herzlich begrüßt von *Renate und Ute*

Zu lesen gibt es diesmal

1. **Systemische Aufstellung: Samstag, 05. Januar 2019**
2. **NLP-Info-Abend: Montag, 07. Januar 2019**
3. **NLP-Practitioner, Start: 07. – 10. Februar 2019**
4. **NLP-Kompakt-Seminare 2019**
5. **Übung: Mentalen Schutz aufbauen**
6. **Eine Geschichte von Herrn J: Bescherung**

1. Systemische Aufstellung, Samstag 05. 01. 2019

Eine Aufstellung ist immer berührend und bewegend; sie verhilft zu tiefen Einsichten, ganz gleich, ob man selbst als Fallgeber oder als Resonanzperson mitwirkt. Wer seine persönliche Entwicklung von der Familiengeschichte her besser verstehen möchte, oder ein hartnäckiges Problem aus dem beruflichen Kontext von einer neuen Perspektive aus angehen möchte, ist mit einer Aufstellung gut beraten. Wir arbeiten im Ute Griessl Institut in der Tradition von Virginia Satir, der Begründerin der amerikanischen Familientherapie in einer freien Form und in einer liberalen Denkweise.

Nähere Auskunft über den Ablauf und den theoretischen Hintergrund gibt der Blog auf unserer Webseite: <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wie-geht-aufstellung/>

Wir bitten um Anmeldung per Mail an info@nlp-kaiserswerth.de.

2. NLP-Info-Abend.

Montag 07. Januar 2019. 18:30 - 21:30 Uhr.

Information aus erster Hand: Was ist NLP? Was bedeuten diese drei Buchstaben? Was bringt NLP? Und vor allem: Was bringt NLP mir?

Wie geht NLP praktisch? Und was ist der theoretische Hintergrund?

An so einem Info-Abend gibt es erste Antworten auf diese Fragen, nicht umfassend, dafür ist das Thema zu groß, aber genug, um zu entscheiden: Ist das etwas für mich?

Wir geben einen Überblick und zeigen zwei praktische NLP-Übungen zum Erleben und Ausprobieren. Außerdem gibt es einen Imbiss und Zeit für Fragen und Austausch.

Vielleicht ist auch interessant: Wie arbeiten die Trainerinnen? Was für Leute kommen in die Gruppe? Termine, Arbeitszeiten, Kosten? – Für alles das ist Zeit. - Bitte meldet Euch an:



Der nächste Ausbildungskurs startet im Februar 2019

Der nächste NLP-Ausbildungskurs – Trainingslevel 1 „Practitioner“ – beginnt am 7. Februar 2019. Ein Flyer mit Terminen und Kosten ist auf der Webseite herunterzuladen.

<https://www.nlp-kaiserswerth.de/nlp-ausbildung/nlp-practitioner/>.

Für weitere Auskünfte stehen wir gerne per Mail und am Telefon zur Verfügung.



In diesem NLP-Practitioner haben wir qualifizierte Assistenten und Co-Trainer: Dr. Ulrich Kreth, Kinderarzt und Juliane Kreth-Böttner, Lehrerin, beide zertifizierte NLP-Trainer. - Hier auf dem Foto mit Ute Grießl (Mitte), nicht mit auf dem Bild: Renate Biebrach. Sie ist aber beim Kurs – wie immer dabei!

3. Kompakt Seminare im Neuen Jahr „Führung mit NLP“

Termine jeweils Samstag von 10:00 – 17:00 Uhr

Die vier NLP-Kompaktseminare beschäftigen sich mit der Führungsaufgabe – schwerpunktmäßig im beruflichen Kontext. Bestimmte Schlüsselkompetenzen können mit NLP-Tools gezielt gefördert werden.

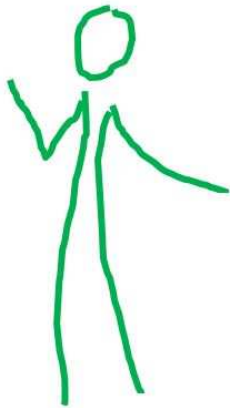
Bitte per Mail anmelden: info@nlp-kaiserswerth.de

Selbststeuerung

Was von Führungskräften mit Recht erwartet wird, ist, dass sie sich selbst gut im Griff haben, dass sie emotional stabil und belastbar sind, dass sie für ihre Ausgeglichenheit und Gesundheit Sorge tragen, dass sie ihr Tun reflektieren, an sich arbeiten und sich weiterentwickeln.

Samstag, 9. März 2019

„Selbststeuerung als Führungskompetenz“.



Authentisch sein

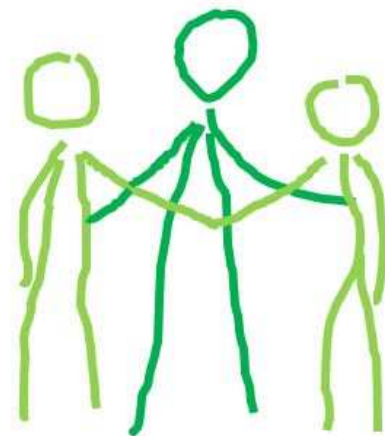
Führungskräfte müssen manchmal „klare Ansagen“ machen. Mit ihren eindeutigen Worten bieten sie Orientierung und Sicherheit, geben sie Ziele vor, und stecken sie den Rahmen ab. Vor allem sind sich selbst im Klaren, was sie wollen. Und das kommunizieren sie authentisch. So bauen sie Vertrauen im Team auf, die wichtigste Voraussetzung für gute

Zusammenarbeit. – Daraus ergibt sich das Thema: **Samstag, 22. Juni 2019 „Klare Ansagen. Authentische Kommunikation.“**

Konflikte nutzen

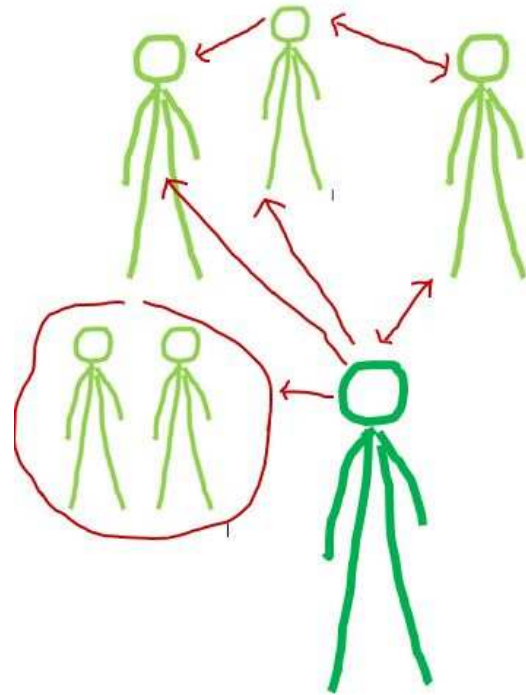
Führungskräfte sollten mit Konflikten umgehen können. Das heißt nicht nur, dass sie Konflikte als etwas Normales und gelegentlich Notwendiges akzeptieren, sondern dass sie gewohnheitsmäßig Konflikte als Lernchance für sich selbst und andere begreifen. Wenn Konflikte frühzeitig angesprochen werden, sind sie ein Motor der Erneuerung.

Samstag, 12. Oktober 2019 „Konflikte für die Entwicklung nutzen“



Systemisch denken

Es ist sehr nützlich für Führungskräfte, ein Problem aus verschiedenen Perspektiven betrachten zu können, statt auf eine bestimmte Sicht festgelegt zu sein. Außerdem sollten sie ein Gespür für die gruppendynamischen Zusammenhänge haben. Auf dieser Basis können sie ein Team aufbauen, in dem gutes Arbeitsklima herrscht.



Samstag 23. November
„Systemisch Denken und Handeln“

4. Übung: Mentalen Schutz aufbauen

Manchmal brauchen Menschen einen besonderen Schutz. Sei es, dass sie sich tatsächlich in einer feindseligen Umgebung bewegen müssen, wie es bei Mobbing am Arbeitsplatz durchaus der Fall sein kann, sei es, dass sie einfach angeschlagen sind und auch auf normales Verhalten hoch empfindlich reagieren.

Eine Visualisierungsübung bietet mentalen Schutz:

Stell dir um dich herum eine unsichtbare Hülle vor, wie eine schützende Aura, etwa in einem halben Meter Abstand. Diese Hülle ist aus feinstem Material, ein wunderbarer Schutz, der nur gute Worte und liebevolle Gedanken durchlässt. Alles andere perlt spurlos an ihm ab. Wenn man sie sehen könnte, sähe sie einer Seifenblase ähnlich, aber sie ist reißfest, sie hält viel aus und wächst mit.

Sie ist sehr schön. Sie schillert in allen Farben und ist außerdem noch mit goldenen Schlieren und schwebenden Goldplättchen durchzogen. – Das nehmen aber nur die Menschen wahr, die so etwas sehen können. Wenn man die eigene Hülle nicht sehen kann, kann man sie auf jeden Fall spüren wie man die Nähe eines Menschen spürt! In dieser Hülle fühlt man sich überall auf der Welt geborgen.

Übung für Fortgeschrittene

Wenn man mit dieser mentalen Schutzhülle schon etwas Erfahrung gesammelt hat, kann man einen Schritt weitergehen: Man kann die Hülle öffnen und jemanden mit hineinnehmen. Zum Beispiel ist es für junge Mütter ganz natürlich, ihr Baby mit in ihre Hülle zu nehmen. Dabei entdecken sie manchmal, dass es auch eine eigene zarte Hülle besitzt.

Wir können das auch mit erwachsenen Menschen machen, die wir lieben. Auch mit Menschen, die wir gar nicht persönlich kennen, ist es möglich. Und man sagt, dass unsere Seelen - in dem Bewusstsein, dass wir zu einem großen Ganzen gehören – allmählich heil werden.



5. Eine Geschichte von Herrn J.



Bescherung

Mir war überhaupt nicht nach Weihnachten! Ich wollte das Fest dieses Jahr ausfallen lassen und mich verkriechen. Am allerwenigsten wollte ich Geschenke und mich bedanken müssen. Fast genauso furchtbar fand ich die Vorstellung von Weihnachtsdeko in der Wohnung. Nein, kein Baum, kein Glitzer. Nichts. Ich streike. „Dann fahr doch weg!“, hatte eine Nachbarin geraten, die meine Stimmung abgekriegt hatte. Aber das schien mir am allerschrecklichsten: Die kommerziellen Weihnachtsbemühungen in einem Hotel mit Fünf-Sterne-Dinner und Christmas-CD. – Also, ich wollte zuhause sein und meine Ruhe haben, sonst nichts.

Gründe für dieses Tief hatte ich genug. Natürlich war es Erschöpfung, vor allem aber war es das Loch in meiner Seele - nach dem Verschwinden von J. Eine Weile hatte mich das Zusammenhalten der weiten Fan-Gemeinde gut beschäftigt. Ich habe sie immer wieder ermutigt, die Hoffnung nicht aufzugeben. Aber allmählich glaubte ich selber nicht mehr daran, dass er zurückkommen würde. Nur, mit wem sollte ich darüber sprechen?

Und dann kam Post von Sarah, von der ich ewig nichts gehört hatte! Sie schickte eine Geburtsanzeige von ihrem Baby Paul. Sie hatte geheiratet, und wollte mit Mann und Kind zu Weihnachten bei mir vorbeikommen. „Vorbeikommen“ ist gut, dachte ich. Die wollen bestimmt etwas essen! Und während ich noch eine kleine Lösung entwarf, kam eine Nachricht von Jens und Isabel, die Sarah mit Paulchen und dem neuen Mann Anton bei mir treffen wollten. Als hätten sie sich verabredet, rief Peter an, dass er und Andreas mich besuchen wollten, und ob ich schon etwas von Jack und Joe gehört hätte. Und ob es über die Feiertage recht wäre . . . Ich konnte schon kaum noch mitzählen, wer alles zu Weihnachten bei mir sein wollte.

In meiner Not rief ich meine alte Freundin Susanne in Berlin an. Eigentlich wollte ich nur Jammern. Aber sie reagierte mit Begeisterung. „Das ist ja toll!“, jubilierte sie. „Ich hatte schon große Sehnsucht nach Euch allen. Ich komme, und wir kochen zusammen! – Es gibt Gans!“ beschloss sie und zählte noch einmal nach: Für zehn oder zwölf Leute gibt es besser zwei Gänse.“ Zwölf Leute. Zwei Gänse. Sie diktierte mir einen umfangreichen Einkaufszettel und sagte, der kleine Einsatz bei mir würde ihr sehr viel Spaß machen. Und sie käme mit dem Flieger.

Ich arbeitete den Einkaufszettel gewissenhaft ab. – Das heißt, das meiste ließ ich schicken - und fing an, mich ein kleines bisschen zu freuen. Schon am 23. 12. hatte ich Vorräte für vier Tage und zwölf Leute in Klappkisten auf der Terrasse gestapelt. Glücklicherweise war es kalt. Ich beschloss, die letzte ruhige Nacht vor dem Ansturm mit einem Buch im Bett zu genießen.

Am Vierundzwanzigsten morgens rief Susanne an mit der knappen Meldung: Ihr Flug sei gestrichen. Sie käme am Spätnachmittag mit der Bahn. Wir sollten schon mit dem Kochen anfangen. Wieder brach die Panik bei mir aus. Ich kann keine Gans braten, schon gar nicht zwei Gänse! Da klingelte es, und Jens und Isabel stürmten herein. Sie überrollten mich mit ihrer Lebensfreude und Tatkraft. Jens googelte sofort „Gänsebraten“, und Isabel sichtete die Vorräte. „Es gibt Rosenkohl und Salzkartoffeln zur Gans, zum Nachtisch: Eis. - Das würde ich sogar alleine hinkriegen!“ - Aber Jens verschwand mit ihr in der Küche.

Wieder klingelte es. Peter und Andreas standen vor der Tür, bester Laune und rosig von der Kälte. Andreas mit einem eng verschnürten Tannenbaum. Den trugen sie an mir vorbei ins Wohnzimmer. Ich bekam nur noch zu hören: „Jack und Joe bringen den Ständer und Lametta. – Hast Du eine Lichterkette?“ Ich - als bekennende Freundin echten Kerzenscheins - hatte nur altmodische Klemmen für richtige Kerzen. Andreas telefonierte: „Auch noch eine Lichterkette! Oder zwei.“

Allmählich dämmerte mir, dass es sich um eine Verschwörung handelte. Um nicht vor Rührung zu flennen, sagte ich barsch: „Aber keine Geschenke. Das halte ich nicht aus.“ – „Nein“, sagte Peter beschwichtigend, „Für die Erwachsenen nicht. Aber dem Kind, dem Paulchen dürfen wir doch etwas schenken!“

Meine Verschwörungstheorie erhärtete sich. Tatsächlich hatte die ganze Bande eine gut abgestimmte Babyausstattung zusammengestellt. Ich legte paar Scheine in einem Umschlag dazu. Als dann Sarah und Anton mit Paulchen kamen, standen wir, auch die jungen Männer, wie verzaubert um das Kind. Ich durfte es als erste auf dem Arm halten und schmolz dahin. Isabel und Jens kamen aus der Küche dazu und teilten die Freude.

Dann hieß es Tisch decken: Wie immer, wenn wir in großer Runde feierten, gab es auch ein Gedeck für J.

Draußen war es dunkel geworden. Susanne war überfällig. Ich sah aus dem Fenster; und da kam auch schon ein Taxi herangerollt, langsam: Der Fahrer suchte die Hausnummer. Als ich ihr die Tür öffnete, war ich erstaunt. Da war Susanne mit ihrem voluminösen Pelz, und hinter ihr ein Mann, groß, dunkel, gutaussehend. „Das ist Kadir, den habe ich mitgebracht!“ – „Ich möchte nicht stören,“ sagte der Taxifahrer leise, „nur die Koffer bringen!“ „Sie kommen mit!“ sagte Susanne. Und zu uns: „Kadir hat noch nie ein deutsches Weihnachtsfest erlebt. Er war überhaupt noch nie bei einer deutschen Familie eingeladen!“ - Da fasste ich wieder Tritt und lud ihn herzlich ein. Alle begrüßten ihn; er war nett, liberal, gebildet, ein Perser, und er gab sich große Mühe, unsere Art von Familie zu verstehen.

Susanne inspizierte die Küche. Sie war sehr zufrieden mit der Kochkunst von Isabel und Jens. Die Gänse brauchten noch eine halbe Stunde. Sie befand: „Wenn schon deutsche Weihnacht, dann richtig!“ Sie schwang sich ans Klavier und klimperte auf Verführerischste Weihnachtslieder, bis alle Lust hatten zu singen. Ich kramte die Liederbücher hervor, wir stand ums das Klavier herum und sangen. Wir sangen erstaunlich gut. Wir sangen für Kadir. Auch Paulchen fand es toll: Er schlief selig.

Dann trugen Jens und Isabel stolz das Essen auf. Wir nahmen Platz. Kadir wurde auf den Platz von J. geschoben.

Ich sprach das Tischgebet und hob mein Glas mit unserm Spruch: „Alles wird gut!“ Das Essen war köstlich. Wir ließen uns Zeit. Da wir uns zum Teil lange nicht gesehen hatten, war jeder einmal an der Reihe, das Neueste aus seinem Leben zu erzählen. Die Runde endete bei Kadir. Er sagte: „Ihr habt mir ein großes Geschenk damit gemacht, dass ich kommen durfte und mit euch essen. Eure Gastfreundschaft ist wie im Iran! Und vor allem habt ihr mir geschenkt, dass ich Eure Geschichten hören durfte. Ich habe gehört, dass ihr alle viel verloren habt, Eure Eltern, wie Isabel, Eure Ehemänner ...“ Dabei nickte er Susanne und mir zu. Eure Geschwister und Freunde, und vor allem den einen Freund, auf dessen Platz ich jetzt sitzen darf. Eure Geschichten sind für mich so wichtig, weil dachte, ich wäre der Einzige, der viel verloren hat. Er machte eine Pause.

Und jetzt sehe ich: Ihr habt Euch! Ihr habt einander gefunden und ihr habt neue Eltern, neue Geschwister, neue Kinder und sogar ein Enkelkind bekommen. Susanne nickte: „Ja, das hat J. auch einmal gesagt. Ich weiß noch wie er einmal sagte: „Wer auf diesem Weg mit mir seine Freunde verliert, oder seine Eltern und Geschwister“ – ich ergänze: oder seinen Partner, das geht ja auch oft in die Brüche – „der wird genau auf diesem Weg neue Freunde finden, neue Eltern, neue Brüder und Schwestern – und auf jeden Fall neue Liebe!“

Anton – sein Baby im Arm – schmunzelte: „Aber die Kinder behalten wir.“ „Alle, die dabei sein wollen, behalten wir.“, ergänzte Isabel. Damit war Kadir in die Gemeinschaft aufgenommen.

Für mich war es an dieser Stelle rund - und genug von allem: Genug Essen, genug Gefühl, genug Erinnerungen und auch wieder genug Zuversicht. Ich wollte in die Christmette! Ich überließ die Küche und die Verteilung der Schlafplätze den Aktivisten zuhause und genoss den Weg durch die klare, kalte Luft.

(Nach Matthäus 19, 29)

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. <http://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>