



## Neues vom Ute Griessl Institut

Januar 2019

Ihr Lieben!

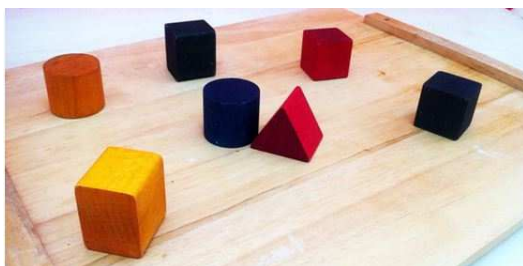
Das Neue Jahr ist eine Kiste voller Geschenke. Es sind so viele Päckchen und Säckchen, Umschläge und Tüten, dass Du das ganze Jahr brauchen wirst, um sie auszupacken. Bei manchen Verpackungen ahnst Du, was drin ist: Sonnentage, Spaziergänge, Konzerte, Bücher, Gutscheine für Blumen und Restaurantbesuche. Es sind auch Spiele dabei: Geduldspiele und Rätsel, ein Schlagfertigkeitstraining und ein Portal für neue Freunde! So ein Glück!

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: 7. – 10. Februar 2019**
4. **NLP-Master in Altenkirchen**
5. **Übung: Ressourcen schicken**
6. **Eine Geschichte von Herrn J: Splitter**

## 1. Systemische Aufstellung – Samstag 05. Januar 2019



1. Systemische Aufstellung – Samstag 05. Januar 2019. Das neue Jahr zu beginnen mit einer grundsätzlichen Klärung – bei wem ist das dran? Wer möchte erst einmal nur zuschauen oder als Stellvertreter zur Verfügung stehen, um zu lernen? – Bitte mailen oder telefonisch anfragen, ob noch Platz ist: 0211 4350385.

Wir arbeiten mit der Familienskulptur nach Virginia Satir, eine kreative, freie Arbeitsweise. Es gibt große Mehr-Generationen-Aufstellungen und kleinere Formate, bei denen es um begrenzte Themen geht, z.B. „Das Problem – die Lösung und Ich“ – sehr erhellend mit drei Stellvertretern.

## 2. NLP-Info-Abend – Montag, 7. Januar 2019

Was einen da erwartet? Ein paar nette Leute, denen eins gemeinsam ist: Interesse an NLP, sei es, dass sie eine Ausbildung in Erwägung ziehen, sei es, dass sie Verschiedenes von NLP gehört haben und sich selbst ein Bild machen wollen. Der Abend ist informativ, locker, unverbindlich und kostenfrei.

Wir geben einen Überblick: Was ist und was nützt NLP? Wo kommt es her? Wie kann man diese Methode einordnen? Und wir zeigen an zwei praktischen Übungen, wie man NLP für sich selbst nutzen und für andere einsetzen kann. Man kann sich bei so einer Übung führen lassen, selbst führen oder beobachten – in jedem Fall wird danach ausgetauscht und diskutiert.

Wir sorgen für einen Imbiss und bitten um Anmeldung per mail an:  
[info@nlp-kaiserswerth.de](mailto:info@nlp-kaiserswerth.de).



## 3. NLP-Start. Practitionerkurs beginnt 7. - 10. Februar 2019

Der nächste Ausbildungskurs beginnt Anfang Februar. Einige wenige Plätze sind noch frei. Die NLP-Ausbildung ist ein großer Gewinn für Menschen, die sich entwickeln und ihr Potenzial entfalten wollen. Sei es, dass sie sich für eine Position mit mehr Verantwortung qualifizieren, sei es, dass sie in einen neuen Bereich wechseln wollen, der sie mehr interessiert.



In jedem Lebensbereich hängen Glück und Erfolg davon ab, ob die Kommunikation gelingt: Im Verkauf wie in der Liebe, im Unterricht wie in der Politik. Und genau dieses Gelingen der Kommunikation ist das Ziel der NLP-Ausbildung. – Da werden Kenntnisse erworben, die dem ganzen Leben den entscheidenden Dreh geben können.

## 4. NLP-Master Zertifizierung in Altenkirchen

Wie sehen NLP-Master aus? Gut! Selbstbewusst, vergnügt, stolz, erleichtert, nachdenklich, zugewandt, frei.



F

oto: Harald Hüster

Die Evangelische Landjugendakademie Altenkirchen ist ein kirchliches Tagungshaus im Westerwald. Ein Schwerpunkt des Hauses ist die Fortbildung hauptamtlicher kirchlicher Mitarbeiter im Bereich „Beratung“. Dazu gehört Die Seelsorgeausbildung, Führen und Leiten, Supervision und seit einigen Jahren auch Coaching – mit NLP-Schwerpunkt. Es geht dabei hauptsächlich um das Praxisfeld „Begleitung und Förderung ehrenamtlicher Mitarbeiter“, mit denen die kirchliche Jugendarbeit steht und fällt.

Ute und Renate geben nach zehn Jahren die wunderbare Kooperation mit der Akademiedirektorin, Pfarrerin Anke Kreutz, (2. von rechts hinten) in jüngere Hände:



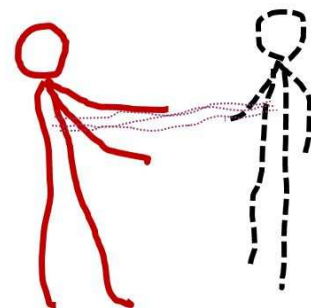
Diakon Sebastian Heilmann  
Ist Referent für Konzeption und Innovation  
im Amt für Jugendarbeit der Ev. Luth. Kirche Bayern,  
Mastercoach und Lehrtrainer/DVNLP

## 5. Übung: Ressourcen schicken

Du ärgerst Dich immer wieder über eine bestimmte Person, über ein bestimmtes Verhalten dieser Person. Und Du weißt schon, dass es nichts nützt. Du kannst sie nicht ändern. Du möchtest damit aufhören, dich darüber ärgern. Da gibt es eine schöne, kleine Übung. Die kannst Du einmal ausprobieren:

### Eine Visualisierungsübung.

1. Schließe Deine Augen und sprich innerlich den Namen der Person. Dabei wird ihr Bild vor Deinem inneren Auge auftauchen. Präge Dir dieses Bild gut ein: Ist sie ganz zu sehen oder nur das Gesicht? Ist das Bild eher hell oder eher dunkel? Scharf oder verschwommen? Ist das Bild weit weg und entsprechend klein, oder nah und entsprechend groß? Wo im Raum siehst Du es? Gerade vor Dir oder verschoben? (nach links oder rechts, nach oben oder unten?).
2. Wähle jetzt einen Abstand für das visualisierte Bild, der dir angenehm ist, so dass Du das Gesicht der Person oder die ganze Gestalt betrachten kannst.
3. Stell Dir die Frage: Was fehlt dieser Person? Oder wovon bräuchte dieser Mensch mehr? Lass Dir dafür Zeit.
4. Dir fallen einige wichtige Ressourcen ein, die dieser Person fehlen. (Das können äußere, materielle oder innere nicht-materielle Faktoren sein. z.B. Geld, Schutz, Verständnis, Unterstützung, Klarheit, Selbstbewusstsein, Verantwortung und anderes. Wähle zunächst eine oder zwei, höchstens drei Ressourcen aus, die einen entscheidenden Unterschied machen würden.
5. Suche jetzt für jede der fehlenden Ressourcen ein Beispiel aus Deinem eigenen Repertoire, ein Beispiel dafür, wie Du selbst über die gesuchte Ressource verfügst oder die benötigte Eigenschaft an den Tag gelegt hast. (Es geht dabei nicht darum, sich selbst großartig zu finden, sondern ein präzises Gefühl für die zugrundeliegende Energie zu entwickeln!)
6. Gehe intensiv in die entsprechende Erinnerung, und nimm wahr, wo in Deinem Körper (Rumpfbereich) das Zentrum des zugehörigen Gefühls sitzt. Spüre das Zentrum dieses Gefühls, und wähle eine zu dem Gefühl passende Farbe. Beschreibe die Farbe genau.
7. Schicke jetzt einen farbigen Energiestrahl vom Zentrum Deines Ressource-Gefühls in dieselbe Körperregion der visualisierten anderen Person. (Mit aller geistigen Kraft!) Und beobachte, wie sich das Bild der visualisierten Person dabei automatisch verändert. Der Gesichtsausdruck und die Körperhaltung können sich ändern, auch die Farbe des Bildes. Manchmal kommt das Bild in Bewegung. Lass Dich überraschen!



Nimm Dir vor, diese Person eine Weile genauso zu sehen und zu behandeln, als hätte sie diese Verwandlung tatsächlich gemacht. Und lass Dich ein zweites Mal überraschen!

## 6. Eine Geschichte von Herrn J.



### Splitter

Nach dem Fest verabschiedeten sich die Gäste nach und nach. Kadir war als erster weg. Er hatte Dienst in den Feiertagen. Aber ich besaß nun seine Visitenkarte, und die jungen Leute hatten sich gegenseitig auf allen Kanälen verlinkt und vernetzt. Als nächste fuhren Sarah und Anton mit dem Baby ab. Peter und Andreas wollten noch zu ihren Eltern. Isabel und Jens nahmen Susanne im Auto mit nach Berlin. Schließlich blieben nur noch Jack und Joe und halfen beim Aufräumen. Sie waren merkwürdig still. Jack sagte: „Wir wollten noch einmal allein mit dir reden. Wir haben uns gestritten und können das nicht klären.“

Ich ging mit ihnen ins Arbeitszimmer. „Soll ich anfangen?“, bot Jack an, und Joe nickte. Und so holte Jack aus: „Ihr wisst beide, dass J. mein bester Freund war, und mehr als. Er war mein Vorbild, mein Lehrer, an den ich geglaubt habe und immer noch glaube. Ich wollte mit meinem Blog seine Message unter die Leute bringen: Dass sich diese Gesellschaft radikal verändern muss, und zwar jeder Einzelne und das System, wenn die Menschheit überleben soll. Dafür brauchen wir diese neue Kultur, die J. vorgelebt hat. Aber die muss man in politische Strukturen fassen. Träumen reicht nicht. Die Macht muss neu verteilt werden!“

Ich gab Joe das Zeichen: „Jetzt du!“ Und Joe erläuterte noch einmal seinen Standpunkt, den ich genauso kannte wie den seines Bruders: „Ich war immer der Meinung, auch als J. noch bei uns war, dass man die neue Kultur nicht mit den Mitteln der alten durchsetzen darf, weil sie sonst im Ansatz verdirbt. J. wollte Frieden, keine Gewalt. Er wollte unser Leben schützen und auch selber leben. Das wichtigste war für ihn unsere Beziehung zu Gott – unabhängig von den äußeren Umständen!“ – Was meinst Du?“ Damit wandte er sich an mich.

Aber ich wollte keineswegs den Schiedsrichter machen. Rechthaben zu wollen ist für mich an sich schon falsch. Beliebigkeit natürlich auch. Die Lösung liegt, das wusste ich, auf einer andern Ebene als das Problem. „Warum ist das auf einmal so schwierig für dich, wie Dein Bruder denkt?“, fragte ich Jack vorsichtig.

Das Blut schoss ihm ins Gesicht, und er zischte: „Er denkt, ich bin schuld daran, dass J. umgekommen ist.“ – „Das habe ich nicht gesagt!“, sprang Joe an. „Du hast aber sagt, dass meine Propaganda den Verfassungsschutz auf seine Spur gesetzt hat. Und dass er noch leben könnte, wenn wir uns auf die spirituelle Botschaft beschränkt hätten!“ – „Dann wären wir alle schuld!“, mischte ich mich ein und ärgerte mich sofort über mich selbst. Ich nahm einen zweiten Anlauf: „Die Schuldfrage gehört nicht hierher. Jeder von uns hat sein Bestes getan. Wie es enden würde, konnte man erst im Nachhinein sehen. - Und die Geschichte ist noch nicht zu Ende! – Keiner von uns hat J. irgendwohin geschoben. Das hätten wir gar nicht gekonnt! Er ist in eigener Verantwortung seinen Weg gegangen. Er wusste, was er riskiert. Er würde keinem von uns einen Vorwurf machen.“

Sie nickten beide, sahen aber noch nicht richtig entspannt aus. Da war noch etwas! Ich machte einen Versuch mit der Frage: „Habt Ihr einmal mit J. über eure unterschiedlichen Ansätze gesprochen? – Was würde er sagen?“ – Der Mimik nach war jetzt Joe stärker beteiligt: „Ich habe versucht, das Thema mit ihm anzusprechen. Da hat er etwas gesagt, was mich sehr getroffen hat.“ Er kämpfte mit den Tränen. „Er hat gesagt: *„Es funktioniert nicht, einen Menschen zu beurteilen. Nach welchen Maßstäben ich den anderen denn beurteilen wollte?“ Und dann: „Die Maßstäbe, die du an einen andern legst, sind genau die, an denen du selbst scheitern wirst.“* – Ich habe wohl ziemlich dumm ausgesehen, denn er hat er noch einen Spruch draufgesetzt: *„Manchmal sieht man den Splitter im Auge des andern und merkt nicht, dass man selber einen Balken im Auge hat!“* Jetzt weinte er. „Und der Balken, der sitzt immer noch bei mir!“

Ich wollte ihn gerne trösten, und wusste nicht wie. Ich fragte: „Hat er das speziell zu dir gesagt?“ „Nein!“, kam Jack zu Hilfe, „Das hat J. ganz allgemein gesagt! Zu allen.“ – „Er hat *du* gesagt!“ – „Ja“, erinnerte sich auch Jack, „aber zu allen.“ – Er hat zu allen, die da waren, gesagt: *„Wie kannst du zu einem anderen sagen, lass mich mal den Splitter aus deinem Auge ziehen? Und dabei steckt einen Balken in Deinem Auge!“*

So kannte ich J: Drastisch und pointiert in der Formulierung, mit heller Freude an absurden Bildern. Kränken wollte er damit nicht, wohl aber zum Nachdenken bringen. „Was ist der Balken?“, sinnierte ich. „Sicher keine großen moralischen Entgleisungen, sondern die Splittersuche selbst. Der Balken entsteht in dem Moment, wo ich dem andern am Zeuge flicke, weil ich mich in dem Moment für besser halte. – „Ihr wisst“, sagte ich: „J. war ein großer Fan davon, Verschiedenes neben einander stehen und sich entwickeln zu lassen. Ganz sicher galt das auch für euch beide! Er fand euch beide gut so, wie Ihr seid. Er stand euch sehr nahe.“

Das war es! Diese Gewissheit war ihnen abhandengekommen. Sie schauten sich an, ihre Hände fanden sich. Jack sagte: „Auf gute Zusammenarbeit!“ Und Joe ergänzte: „Bruderherz!“

## Impressum

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/>