



Neues vom Ute Griesl Institut Februar 2019

Ihr Lieben!

Eine Woche Auszeit auf Sylt: Die Insel war fast leer von Touristen, und die Friesen selber waren auch weg – auf den Kanaren wahrscheinlich. Jedenfalls war in Keitum noch nicht einmal ein Tee zu kriegen; und den nasskalten Strand, den heulenden Sturm hatten wir ganz für uns. - Es war sooo schön!

Nach den heldenhaften Strandspaziergängen zurück ins muckelwarme Hotel oder in ein nettes Restaurant, wo sie richtig froh waren, dass wir kamen und etwas essen wollten. Abends Kino oder Kneipe mit Live Musik und viel schlafen und lesen und unerreichbar sein. So haben wir das Neue Jahr angehen lassen. und der Seele Zeit gegeben, ihre Prioritäten zu finden. Einige Erkenntnisse werden wir mit Euch teilen.

Zu lesen gibt es diesmal:

1. NLP-Kompakt Sa. 9. März „Selbststeuerung“
2. Langfristig: Der nächste Trainerkurs.
3. Rückblick: Aufstellungsarbeit
4. Übung: Das SCORE-Modell
5. Eine Geschichte von Herrn J. Schokolade

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



1. NLP-Kompakt „Selbststeuerung!“ Samstag, 09. März 2019

Das Ideal der Selbststeuerung kann sehr rigoros verstanden werden: Seine Gefühle im Griff zu haben, mit eiserner Disziplin Sport machen und Diät halten. – Eine gewisse Rücksichtslosigkeit gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Nennen wir das Selbstkontrolle: Was dabei am meisten gefürchtet wird ist: sich gehenzulassen, sich zu vernachlässigen. Um es deutlich zu sagen: Das können wir nicht empfehlen.

Für das was wir wollen, ist das unverbrauchte Stichwort „Selbstregulation“ vorgeschlagen worden. Bei der Selbstregulation wird versucht, Impulse des Körpers und emotionale Bedürfnisse zu berücksichtigen und in Einklang zu bringen mit den Zielen unseres Verstandes und den Pflichten, die wir übernommen haben.

Das, was wir wollen und schließlich tun, soll von der ganzen Person bejaht und getragen sein und keine Selbst-Unterdrückung beinhalten. Für diese Art Selbstregulation ist menschliche Reife und innere Freiheit erforderlich. Wer noch nicht so weit geläutert ist, dem helfen neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie, die im NLP wieder einmal in praktische Übungen umgesetzt werden. - Das ist es, was wir in unserem nächsten NLP-Kompakt behandeln und ausprobieren.

Termin: Samstag, 9. März 2019 von 10:00 – 17:00 Uhr. Kosten: 120,00 Euro pro Person, Paare 180,00 Euro. Flyer auf der Webseite unter <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2018/12/Web-M%C3%A4rz-Kompakt.pdf>

2. Langfristig: Der nächste Trainerkurs

Menschen, die beruflich stark eingebunden sind, brauchen immer einen langen Vorlauf, um überhaupt noch Termine unterzubringen. Deshalb veröffentlichen wir jetzt schon die Termine und Themen für den nächsten Trainerkurs und nehmen ab sofort Vormerkungen entgegen.

Modul 1: 05. – 08. März 2020, Thema: **Neuro-Didaktik** für Trainer. In diesem Modul gibt es zwei Schwerpunkte: a) NLP selbst vermitteln, und b) mithilfe von NLP irgendein Thema der beruflichen Bildung vermitteln. - Lernen und Lehren überhaupt.



Modul 2: 04. – 07. Juni 2020, Thema: **Das professionelle Profil**. Das Berufsbild des freiberuflichen Trainers ist nicht das Einzige, was mit dem Trainerkurs angesteuert wird; ebenso profitiert die Führungskraft, die ihr Team entwickeln will, ebenso alle Lehrerenden.

Modul 3: 24. - 27. September 2020, Thema: **Gruppendynamik**. Gruppendynamik braucht man zum Verstehen und Lenken von Teams und Seminargruppen, ob man sie offiziell leitet oder teilnimmt. Wir lernen, das NLP-Know-How der Kommunikation aus der Eins-zu-Eins –Situation auf Gruppen zu übertragen.



Modul 4: 19. – 22 November 2020 **Die Führungsaufgabe**. Führung ist die Königsdisziplin der Kommunikation. Entweder haben wir selbst Führungsaufgaben, oder wir haben als Coach und Trainer mit Führungskräften und ihrer Führungsaufgabe zu tun. Führungskräfte profitieren erheblich von der Klarheit und Pragmatik des Neuro-linguistischen Programmierens.

Die **Zertifizierung** wird am 20./21. März 2021 sein. Hier präsentieren und reflektieren wir unser persönliches Trainerprojekt: Ein Projekt, in dem wir genau das schon machen, was wir mit dem Trainerkurs anstreben.

3. Rückblick: Aufstellungsarbeit: Neue Methoden

Unsere eigene Fortbildung nehmen wir – Ute und Renate - im Bereich Aufstellungsarbeit wahr. Hier sind wir zunächst auf die Bücher von Prof. Franz Ruppert gestoßen, der in München lebt und lehrt. Einmal im Jahr gibt er allerdings ein Wochenendseminar in Neuss – organisiert von der Neusser Therapeutin Andrea Stoffers. Wir waren in diesem Jahr zum zweiten Mal dabei und sind begeistert.

Franz Ruppert arbeitet mit dem „Anliegen“ des Fallgebers, einem kurzen Satz, zum Beispiel „Ich möchte meinen Sohn besser verstehen.“ Dabei gehen einzelne Gruppenteilnehmer, die der Fallgeber auswählt, in Resonanz mit einem einzelnen Wort aus dem Anliegensatz, zum Beispiel mit „besser“ oder „möchte“ und suchen sich – nach Bauchgefühl - einen passenden Platz im Raum. „Besser“ setzt sich vielleicht auf einen Tisch und „möchte“ schaut aus dem Fenster. Dann geht der Fallgeber von einem zum anderen Darsteller und fragt sie, was sie ausdrücken wollen. Ruppert begleitet den Fallgeber und verstärkt wichtige Assoziationen und Erkenntnisse.



Die Worte des Anliegensatzes stehen für Persönlichkeitsanteile des Fallgebers; sie können auch für die Eltern, d.h. für das innere Bild der Eltern stehen.

Für Ruppert sind die erlittenen seelischen Verletzungen des Kindes von Mutterleib an (z.B. nicht gewollt gewesen zu sein) die Ursache für fast alle Störungen, die sich später im Leben zeigen. Die langwierigen Therapien von Depressionen, Süchten und sonstigen psychischen Erkrankungen sowie viele somatische Krankheiten sieht er als ein Herumkurieren an Symptomen. Was hilft ist, das zu Grunde liegende Trauma zu entdecken (vorsichtig, schrittweise) und sich durch Selbst-Empathie und Mitgefühl mit dem jüngeren Ich zu heilen.

In unserer NLP-Master-Ausbildung zeigen wir die Anfänge der Aufstellungsarbeit, die **Familienskulptur nach Virginia Satir**, eine freie Form der Abbildung der aktuellen Familiensituation, methodisch mit vielen Improvisationselementen. Ziel ist die Entdeckung der Chancen und Selbstheilungskräfte einer jeden Familie.

Wir beschäftigen uns auch mit dem Genogramm, dem Stammbaum, und der **Mehr-Generationenperspektive** einer Familie im historischen und gesellschaftlichen Zusammenhang. Es gibt kaum eine Familie in Deutschland, in der nicht Nachwirkungen der beiden Weltkriege und der Nazizeit zu spüren sind.

Hier nutzen wir die systemischen Dynamiken und die Lösungsorientierung des klassischen Familienstellens, teilen aber mit Ruppert die Parteinahme für das Individuum, seine Freiheit und Heilung.

Jeder soll im Masterkurs seine Herkunftsfamilie reflektiert und die Dynamik der Aufstellung einmal selbst erfahren haben. Das ist oft sehr berührend und bewegend.



Nach der Aufstellungsarbeit: Der Masterkurs „erdet“ sich.

4. Übung: Das SCORE-Modell

Das SCORE-Modell ist eine nützliche Denkstruktur, mit der man Probleme entwirren und lösen kann, zum Beispiel in Beratungsprozessen. Man kann das Modell aber auch als Selbst-Coaching für sich nutzen. Der Name dieses Tools ist eine Gedächtnisstütze, die leider nur auf Englisch funktioniert: „score“ heißt „erzielen“, z.B. to score a goal = ein Tor schießen. Dieses Tool wurde von Robert Dilts und Todd Epstein entwickelt und zuerst in dem Buch „Tools für Träumer“, 1994 vorgestellt.

Die einzelnen Buchstaben stehen für fünf Denkschritte: **S**ymptom, **C**ause (Ursache), **O**utcome (Ziel), **R**essource, **E**ffect (Auswirkung). Wir nutzen die Struktur mit folgenden Fragen:

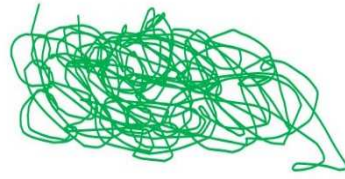
- **SYMPTOM**

- **Wie zeigt sich dein Problem?**

- Wann, wo und mit wem tritt es auf?

- Was siehst Du, was hörst Du?

- Was fühlst Du dabei?



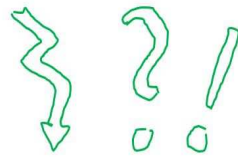
- **URSACHE**

- **Wie erklärst Du Dir die Entstehung des Problems?**

- Wie konnte es dazu kommen?

- Welche Erklärungen haben andere?

- Äußere Faktoren? Innere Faktoren? Hauptursache?



- **ZIEL**

- **Was möchtest Du anstelle des Problems haben?**

- Was ist Dein Ziel?

- Was möchtest Du in dieser Situation

- in Zukunft lieber sehen, hören und fühlen?



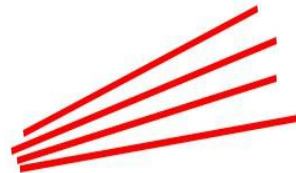
- **RESSOURCE**

- **Was fehlt in dieser Situation?**

- Was bräuchtest Du, um das das Ziel zu erreichen?

- Innere Faktoren wie Fähigkeiten, Eigenschaften ...

- Äußere Faktoren wie Unterstützung, Ausstattung ...?



- **AUSWIRKUNG**

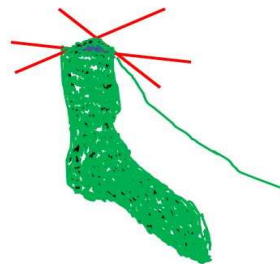
- Wenn die Ressource dazukäme und das Ziel erreicht wäre,

- **was ist dann möglich?**

- Wie wird es sich/

- wie wirst Du Dich

- weiterentwickeln?





5. Eine Geschichte von Herrn J Schokolade

„Ja, manchmal konnte er schrecklich sein,“ tröstete ich Jack, „auch zu mir!“ Jack hob fragend die Augenbrauen. „Zu mir hat er einmal gesagt: **Wenn dein Auge dich ärgert, reiß es aus und wirf es weg. Und wenn deine Hand dich verführt, hack sie ab.** Knallhart! Ich hatte ihm allerdings eine Steilvorlage dafür geliefert durch mein Gejammer, dass Überall Süßigkeiten herumstehen. Und wenn ich die nur sehe, langt meine Hand schon hinein und schiebt mir Schokolade in den Mund.“ – „Und Du kannst gar nichts dafür!“, lachte Jack und biss in einen Keks.

„Ich war erst einmal gekränkt und habe beschlossen, diese Peinlichkeiten in Zukunft für mich zu behalten. Ich dachte auch, es wäre kein Thema für Männer.“ – „Doch!“, sagte Jack kauend und klopfte seinen Bauch. „Inzwischen denke ich,“ setzte ich fort, „es gibt noch eine tiefere Bedeutung. J. hat es ja danach auch ansatzweise erklärt durch die Ergänzung: **Es ist besser, du kommst einäugig im Leben an als gar nicht. Und besser, du gehst mit nur einer Hand durchs Leben - als ganz zum Teufel!**“ – „Findest Du das nicht völlig übertrieben bei einem Bisschen Schokolade?“ Meinte Jack. Darauf ich: „Wenn es nur um die Figur ginge, wäre es übertrieben. Aber es geht J. um viel mehr.“

Es geht ihm darum, dass wir im wahren Leben ankommen. Im LEBEN mit großen Buchstaben, in unserem eigenen, wahren, freien und glücklichen Leben. Es geht ihm darum, dass wir nicht sterben, ohne wirklich gelebt zu haben.“ – „Dann wäre doch ein Keks oder kein Keks völlig banal!“ – „Der Keks ist banal,“ gab ich zu, „Aber nicht, was dahintersteckt! Überlege doch einmal, wann genau der Automatismus einsetzt: Etwas Leckeres Sehen-und-in-den-Mund-Stecken. Er setzt immer dann ein, wenn etwas Anderes nicht stimmt. Überlege, was war kurz davor? Ärger? Enttäuschung? Dauerfrust? – Wenn es chronisch geworden ist, kannst Du davon ausgehen, dass Du im falschen Leben festsitzt, gefangen in Deiner Rücksichtnahme, Gefälligkeit, Beflissenheit. Du bist nett zu den falschen Leuten. Du arbeitest Dich ab für die falschen Ziele. Du bist in die falsche Richtung unterwegs!

Etwas in Dir weiß das und frisst Schokolade oder säuft oder macht sonst etwas, was Dir schadet. Es ist verdeckte Verzweiflung! – Und das, was Dich dahin gebracht hat, davon sollst Du Dich radikal trennen. Das meinte er. Es ist die größte Veränderung Deines Lebens, die du dir vorstellen kannst.

Und das macht Angst. Man weiß ja erst einmal gar nicht, wie es gehen soll, ohne das Gerüst von Verpflichtungen, ohne das Netz von Verstrickungen, ohne das Geländer von Konventionen. Freihändig leben sozusagen. Und alles ganz anders sehen, klarer, unbestechlicher.“

„Würdest Du von Dir sagen, dass Du es geschafft hast?“ wollte Jack wissen.
„Phasenweise ja. Und dann geht es mir immer sehr gut. Es gibt aber Rückfälle. Ich glaube, deshalb hat J. so scharf formuliert. Denn es sind die faulen Kompromisse, aus denen die Rückfälle entstehen, wenn du die einmal gewonnene Freiheit Stück für Stück wieder hergibst, um die Erwartungen anderer Leute zu erfüllen.

„Ist das nicht furchtbar rücksichtslos?“ fragte Jack. Ich hörte seine Mutter aus ihm sprechen. „J. war der Meinung, dass es den meisten Menschen gut bekommt, wenn man ehrlich zu ihnen ist. Die Beziehungen werden tiefer und zugleich freier. Manche Beziehungen allerdings funktionieren gar nicht mehr. Aber um die ist es nicht schade. Man geht dann eben getrennte Wege.“ – „Okay“, sagte Jack, „ich rufe dann heute meine Mutter nicht an. Oder ich rufe sie an und sage ihr, dass ich das nicht mehr will.“

Matthäus 18, 9f.

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 © 2019 All rights reserved.
Diese Mail wird aufgrund persönlich überlassener Kontaktdaten versandt
und kann jederzeit abbestellt werden. <http://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>