Neues vom Ute Griessl Institut
Juni 2019

Ihr Lieben!
Freiheit ist ein hoher Wert und eine große Sehnsucht. Wir haben sehr viel Freiheit in diesem Land: Wir können uns zeigen, wie wir sind, sagen, was wir meinen und unser Leben nach unseren Vorstellungen gestalten. Merkwürdig, dass wir uns nicht immer so frei fühlen, wie wir tatsächlich sind. Es scheint so zu sein, dass wir die Freiheit immer wieder hergeben: Zunächst an die Menschen, auf die wir Rücksicht nehmen. Außerdem geben wir unsere Freiheit her für Geld. Wir müssen schließlich Geld verdienen. Dafür machen wir uns ziemlich krumm!
Die Frage ist: Wie können wir uns in all den Bindungen und Verpflichtungen ein Bewusstsein für den tatsächlichen Entscheidungsspielraum bewahren? – Ein Weg, der für viele unserer Freunde dahin führt, ist: Das das Prinzip Loslassen und Nicht-Anhaften aus der buddhistischen Tradition. Ein anderer Weg - aus der christlichen Tradition- ist: Engagiere Dich mit ganzem Herzen für das, was Deinem Leben Sinn gibt. Auch das macht frei von Sorgen um die eigene Existenz, frei auch gegenüber Menschen, die unsere Energie abziehen. – Hier ist die Freiheit nicht das Ziel, sondern eine Folge. Das Ziel ist ein gutes Zusammmenleben aller Menschen.

Zu lesen gibt es diesmal:

1. **Unser letzter NLP-Practitioner - November 2019**
   Save the Date: NLP-Info-Abend Donnerstag, 26. September
2. **NLP-Kompakt „Klare Ansagen“ Samstag, 22. Juni 2019**
3. **Übung: Kleine Transformation – nach Virginia Satir**
4. **Eine Geschichte von Herrn J. „Entsorgung“**

Viel Spaß also! Eure Ute und Renate

1. Unser letzter NLP-Practitioner – Beginn: November 2019

Zu diesem Kurs haben wir schon einige verbindliche Anmeldungen. Zwei Männer- und zwei Frauenplätze sind noch frei. Meldet Euch bei Interesse!
Flyer auf der Webseite: https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2019/04/Trainingsstufe-1-NEU.pdf
Diesen Kurs werden wir – Ute und Renate - in den kommenden Jahren noch persönlich begleiten und über die Trainingsstufen NLP-Master, NLP-Mastercoach und NLP-Trainer weiterführen. Ab 2020 werden wir die Practitioner Kurse (Trainingsstufe 1) in die Hände jüngerer Trainer und Trainerinnen legen.

Der nächste NLP Info-Abend 26. September 2019 – Save the Date!
Wir erklären gerne ab und zu, was NLP in Grundzügen ist, und wie wir es vermitteln. Wir glauben: Man muss NLP erklären, weil es eine in mancher Hinsicht neue, anspruchsvolle Denkweise ist. Und man muss NLP erleben, weil es sich erst in der Praxis richtig erschließt. Die meisten Kursteilnehmer sind begeistert und kommen persönlich und beruflich gut voran durch NLP.

2. NLP-Kompakt: „Klare Ansagen. Authentische Kommunikation als Führungskompetenz. Samstag, den 22. Juni 2019

Wenn man von einem Menschen sagt, dass er „authentisch“ ist, schwingt Sympathie und Respekt mit: Sympathie, weil diese Ehrlichkeit unser Vertrauen weckt, und Respekt, weil man dieser Person zutraut, auch mit unangenehmen Wahrheiten nicht hinter dem Berg zu halten. Diese Art von Stärke ist es, die wir von einer Führungskraft erwarten. Sie sollte allerdings ausbalanciert sein durch Empathie und ein gutes Gespür für die Situation. So, nämlich authentisch und situativ angemessen zu kommunizieren lernt man unbewusst in der Familie oder später, dann mit Bewusstsein. Dabei ist NLP sehr hilfreich.

Authentische Kommunikation

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören,
was im Moment wirklich da ist,
anstatt was sein sollte, gewesen ist oder
erst sein soll.

Die Freiheit das auszusprechen,
was ich wirklich fühle und denke,

und nicht das, was von mir erwartet wird.
Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen,
und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich
brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis
zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung
Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf
Nummer sicher zu gehen und nichts Neues
zu wagen.

Virginia Satir

Wir üben an diesem Samstag: Nicht-authentische Kommunikation bei uns selbst und anderen rasch zu erkennen und in eine befriedigende, klare und effektive Kommunikation zu überführen.
Arbeitszeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Wie immer wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.
Wir bitten um Anmeldung per Mail.
Flyer auf der Webseite:
https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2019/04/Kompakt-Juni19.pdf

3. Übung: „Kleine Transformation“ nach Virginia Satir

Das Zusammenleben in der Familie ist von ein paar Hundert Regeln bestimmt, die sich ein Kind im Laufe seines Heranwachsens aneignen muss. Die meisten davon sind bleibend nützlich und gehören zur sozialen Kompetenz des Erwachsenen. Ein Teil ist widersprüchlich; das führt zu inneren Konflikten und Differenzierungen, und schließlich ist ein Teil davon zu streng, zu eng. Man erkennt sie im erwachsenen Leben an starken inneren Zwängen, die man sich selbst auferlegt. Eine typische Formulierung ist „Ich muss immer... (hart arbeiten, mit dem Essen aufpassen, das letzte Wort haben, Rücksicht nehmen etc.)

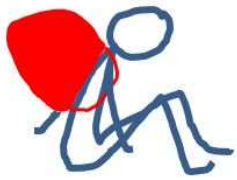
Man kann die folgende Übung mit sich selbst (am besten schriftlich) oder mit anderen im Coaching durchführen.

Ablauf der Übung „Kleine Transformation“

Man kann die folgende Übung mit sich selbst (am besten schriftlich) oder mit anderen im Coaching durchführen.

Ausgangspunkt ICH MUSS IMMER

Ausgangspunkt ist Satz mit dem Anfang „Ich muss immer...“ Bitte diesen Satz aufschreiben und mehrfach laut aussprechen, dabei auf das Körpergefühl achten. Wenn man sich dabei nicht deutlich unwohl fühlt, möchte man die Regel beibehalten. Dann ist die Übung abzubrechen: Die innere Ökologie der Person ist ein hohes Gut.

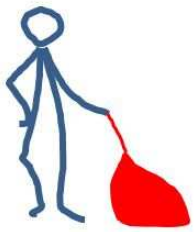


Schritt 1 ICH KANN

Wenn man sich aber mit der Regel deutlich unwohl fühlt, ersetzt man (schriftlich!) das „MUSS“ durch ein „KANN“. Bitte die neue Regel mit der Kann-Formulierung mehrmals laut aussprechen und nachspüren. Das Körpergefühl sollte besser sein als bei der MUSS-Fassung, aber noch nicht richtig gut. – (Auch die uneingeschränkte KANN-Fassung ist eine ständige Selbstüberforderung!)

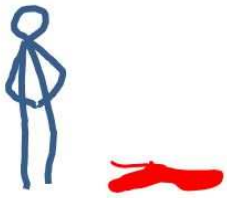
Schritt 2 MANCHMAL

Ersetzte das IMMER durch MANCHMAL – wieder schriftlich und durch mehrmaliges lautes Aussprechen des neu formulierten Satzes. (Bei lauten Aussprechen kann man die begleitenden Gefühle am besten wahrnehmen!)



Schritt 3 WENN

Vollende den ICH KANN MANCHMAL – Satz durch drei Nebensätze, die mit „Komma, wenn...“ beginnen. Schriftlich! Es braucht erfahrungsgemäß etwas Zeit, sich gescheite Konditionen auszudenken, unter denen die Reste von der alten, rigiden Regeln weiterhin nützlich sein können.
Wieder wird das Ergebnis laut gelesen. Jetzt sollte sich alles gut anfühlen.



Nach zwei oder drei Wochen kann man einmal nachfragen, wie es gelungen ist, die neue Haltung im Alltag zu integrieren.

Virginia Satir, 1916-1988

Virginia Satir war eine US-amerikanische Psychotherapeutin sowie eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. 1959 wurde sie in das Gründungsteam des Mental Research Institute in Palo Alto bei Stanford (USA) berufen und wurde mit der Leitung der Ausbildungsabteilung des Instituts betraut. Dort lernten sie die späteren Begründer von NLP, John Grinder und Richard Bandler, persönlich kennen und wurden maßgeblich von ihr geprägt.

4. Eine Geschichte von Herrn J.
Entsorgung

Spaziergang mit Peter am Rhein, herrliches Wetter. Blausilbern strömt der Fluss, die Schiffe tuckern. Der Wind rauscht in den hohen, alten Pappeln und der Himmel ist blau. „Was für ein Luxus, mitten in der Woche!“ Peter genießt den freien Tag. Sein Blick folgt einem Reiher, der sich träge aus der Wiese hebt, bleibt an den Wildgänsen hängen, die sich keineswegs stören lassen. Es ist einfach schön. „Und das alles so nah bei der Stadt! – Aber du wolltest etwas besprechen,“ erinnert er sich.

„Ja“, sammele ich meine Gedanken, „mir geht ein Gespräch nicht aus dem Kopf: Letzten Donnerstag kam eine Sozialarbeiterin zu mir, Anfang 50, ganz sympathisch. Sie macht aufsuchende Familienhilfe – und das will sie nicht mehr.“ – „Wo ist das Problem?“, fragt Peter, „es gibt doch genug Stellen.“ Darauf ich: „Sie hat mindestens drei Probleme. Erstens hasst sie diese Familien inzwischen, weil die Leute sich nicht bewegen, nichts verändern, nur das Elend an die nächste Generation weiterreichen. Und sie hasst sich selbst, weil sie weiß, dass das eine höchst unprofessionelle und auch herzlose Haltung ist. Und sie kündigt ihren Job nicht, weil sie sich einen Neuanfang nicht zutraut, und weil sie bei jedem Wechsel weniger verdienen würde.“ „Sie wird diesen Leuten immer ähnliche!“ meinte Peter sarkastisch.

Mir war nicht zum Lachen: „Mich bedrückt das Elend dieser Familien auch. Es ist einfach Armut! Erst kommt ein psychisches Problem, dann kommt Krankheit und Arbeitsunfähigkeit, dann lange Zeit wenig Geld und keine Aussicht auf Besserung. Keiner sucht sich dieses Leben aus!“ – Peter schüttelte den Kopf: „Einige entscheiden sich bewusst dafür. Für sie bedeutet das Freiheit.“ „Mag sein. Ich rede aber von den anderen neunzig Prozent. „Verstehe. Und bei dem Versuch, diese neunzig Prozent zu retten, ist deine Sozialarbeiterin in den Burnout gerutscht.“
Wir gingen eine Weile schweigend. Dann fing Peter wieder an: „J. war an dieser Stelle radikal: ‚Macht Euch keine Sorgen!‘ hat er zu jedem gesagt, auch zu den Armen. Er hat gesagt: ‚Macht euch keine Sorgen, ob das Geld reicht. Ihr werdet immer etwas zu essen haben, etwas anzuziehen und ein Dach über dem Kopf.‘“ Wir überlegten kurz, ob er auch das Dach über dem Kopf genannt hatte, und einigten uns darauf, dass er es mit gemeint haben müsste. – Manche Zuhörer waren damals richtig aufgebracht. Wir erinnerten uns, wie J. noch dieses schöne Bild daraufgesetzt hatte: ‚Seht die Vögel am Himmel. Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nichts in Scheunen, und unser himmlischer Vater ernährt sie doch!‘ Ja, die Leute waren wütend: ‚Sollen wir etwa alle aufhören zu arbeiten?!‘ Da hatte J. gelacht und gesagt: ‚Nein, nein. Sie dürfen arbeiten, soviel Sie wollen. Sie sollen nur aufhören, sich Sorgen zu machen.‘

„Würde J. das auch einem Familienvater sagen, dessen Arbeitsplatz gerade wegrationalisiert wird?“, überlegte ich. „Gerade dem,“ meinte Peter. Denn es wird nicht besser durch die Sorgen. Es wird aber sofort viel besser durch Zuversicht und Gottvertrauen!“

„Gottvertrauen. Selbstvertrauen. Dem Leben trauen,“ sinnierte ich. „Ich denke an die Sozialarbeiterin, an ihre Angst vor dem Älterwerden.“ Peter sagte: „Für sie hätte J. auch einen guten Spruch gehabt. Er hätte gesagt: Machen Sie sich keine Sorgen! Sie sind schön, einfach so, ganz unabhängig von Kleidung und Styling, so wie eine Apfelblüte schön ist, von der Knospe bis zum reifen Apfel.“ – „Sie hätte gesagt: ‚Schön, wenn man es glauben kann.‘“ „Und damit hätte sie vollkommen recht gehabt“, bestätigte Peter. „Schön, wenn man es glauben kann!“

Mir ging durch den Kopf, dass es wahrscheinlich die Sorgen sind, die einen Menschen hässlich machen: Gehetzt, verspannt und grämlich: Das steht niemandem. Plötzlich verstand ich den engen Zusammenhang zwischen dem allgegenwärtigen Stress und der fatalen Neigung, sich Sorgen zu machen. Nein, der Stress liegt nicht nur an der Globalisierung und der Digitalisierung. Da ist auch etwas Tiefsitzendes in uns selbst! – Ich versuchte, es Peter zu erklären:

„Wir leben, wenn wir uns nicht bewusst dagegen entscheiden, in ständiger Sorge: Es fängt an mit der Angst, keine guten Noten, keinen guten Job zu bekommen. Dann kommt die Sorge, gesund zu bleiben, die Sorge, den Job nicht zu verlieren, die Sorge um die Kinder, die Sorge, ob die Rente reicht. Das alles wird begleitet von der Angst zu versagen, der Angst verlassen zu werden, von der Sorge, nicht gemocht oder gar nicht gesehen zu werden. Ist diese Gefahr gebannt, keimt die Sorge auf, dass sie einen absägen. Die Sorgen nehmen nicht ab, wenn man abgesichert ist. Reichtum

erzeugt die Sorge, das Vermögen zu verlieren. Bei jedem Erfolg muss man bangen, ob die Glückssträhne anhält. Die Summe der Sorgen ist immer gleich. Das ist eine Kopfsache. Und J. war der Meinung, dass wir da umsteuern können. Er riet uns, Gott vollkommen zu vertrauen, was unsere Existenzsicherung angeht. Er war ganz sicher: Wir werden immer bekommen, was wir brauchen. Jeden Tag. Und die freiwerdende Energie, könnten wir auf etwas Anderes richten."
„Zum Beispiel?" unterbrach mich Peter. „Das ist für jeden etwas Anderes. Es hängt davon ab, was man kann und gerne macht, und was man an Problemen sieht und lösen will. - Wenn jeder seinen Teil beiträgt, kommen alle zurecht. Das glaube ich."
Peter schwieg. Ich wusste selbst, dass dieser Gedanke naiv klang. Aber er war alles andere als naiv! Mir stand die wunderbare Vielfalt und Kraft der Natur vor Augen, ja, auch in diesem stadtnahen Niederrhein-Biotop, finden die Reiher ihre Nahrung und die Wildgänse fühlen sich wohl. Man könnte tatsächlich noch einen Blumenstrauß pflücken, trotz des stinkenden Schiffsdiesels und der lärmenden Flugzeuge über unserm Kopf. So wunderbar, wie dieses Ineinandergreifen und sich wechselseitige Halten und Ernähren in der Natur funktioniert, so kann auch unser Zusammenleben in der Gesellschaft funktionieren, selbst wenn nicht alle mitmachen." Peter kickte vergnügt ein Steinchen und sagte: „Wir machen weiter."

(nach Matthäus 6, 25ff)

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