

Einleitung

Der erleuchtete Reisende hinterlässt keinen Fussabdruck.
Zen

Sinn und Zweck

Die Themensammlung habe ich begonnen, als ich beschlossen habe eine Giraffengruppe zu organisieren. Die Giraffengruppe habe ich wiederum darum gestartet, weil bei einer anderen Giraffengruppe die Termine immer wieder ausgefallen sind. Und ich stellte fest, dass ich frustriert war, weil mir das Bedürfnis nach Entwicklung, Gemeinschaft und Austausch wichtig war. Also beschloss ich im 2015 eine eigene Gruppe zu organisieren. Bis ich den inneren Angsthäsen überwunden und einen geeigneten Raum gefunden hatte verging nochmals ein Jahr. Nun wie auch immer, seit Sommer 2016 habe ich mit der www.Giraffeninuster.ch Gruppe gestartet. Seitdem findet das Treffen einmal pro Monat statt und wir üben mit und auf das Leben.

Ich sammle die Übungen von vielen Orten, Bücher, Internet etc. Wo ich eine Übung auf oder übernommen habe, gebe ich die Quellenangabe an. In der Zwischenzeit bin ich dazu übergegangen viele Übungen selber anzulegen, sprich aus dem Alltag Übungen zu gestalten. Ich sitze im Zug und schaue aus dem Fenster – und mir wird bewusst, dass ich die Sonne schon lange nicht mehr bewusst angeschaut habe und mich am Leben gefreut. Und wie könnte ich nun aus dem Erlebten eine Übung für alle gestalten ...

Viele der Übungen haben wir in der Giraffengruppe durchgespielt. Manchmal passe ich die Übung anschliessend an. Die Themensammlung lebt von Mal zu Mal.

Was wir in letzter Zeit immer mehr tun ist "real GFK". Real GFK meint das richtige Leben – und das hat immer Vorrang vor den Übungen. Dabei bringen die TeilnehmerInnen ihre eigenen Situationen ein und wir "spielen/bilden" ihre Erlebnisse nach. Diese Übungen haben den nachhaltigsten Effekt. Bringen die Seele zur Ruhe.

Wenn die Übungen helfen freut mich dies, wenn nicht einfach löschen und/oder mir ein Feedback auf der Webseite hinterlassen.

Februar 2021

Erich Werder

Es gibt keinen Weg zum Frieden. Denn Frieden ist der Weg.
Gandhi (gestorben 30. Jan 1948)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
ÜBUNGEN.....	5
Werte finden.....	5
Es schreit in MIR.....	6
Das Kind in dir muss Heimat finden	7
Der innere Kritiker.....	9
Feindseligkeit loslassen.....	10
Aufräumen im Leben – to kondo	11
Wolfs-café nach Bridget and Gina Lawrie.....	11
Bedürfnisse raten	12
Intellekt versus GFK	12
Bewusstheit – der 1. Schritt von Beobachtung, der Lebens-Raum der Feldtheorie.....	13
Vergleichen	14
GFK Übung die Strasse	15
Wir Coachen uns selber	16
Weihnachten – das Fest der Liebe	16
Giraffenweihnachten	17
Bitten.....	17
Schuld oder Bedauern?.....	19
Diskussion zu Kooperation versus Wettbewerb	20
Veränderung wahrnehmen.....	21
Zuhören (Beobachtung) / Zwiegespräche führen.....	22
In der Sprache liegt die Kraft	23
Stufen der emotionalen Reife.....	24
Autorität respektieren vs. Autorität fürchten.....	25
Geld ausgeben	26
Faktencheck	27
Einfühlen in eine andere (ungeliebte?) Person	28
Im Hier, Jetzt und Mir leben	28
Auf welcher Stufe wünsche ich mir gerade Hilfe	29
Meine Bedürfnisse im Arbeits-Alltag leben	30
Das Leben schwarz - weiss oder farbig leben	31
Den Frieden in die Welt schaffen.....	31
Gefühle trainieren.....	33
Bedürfnisse trainieren.....	34
Vier Skrypt-Typen und wo wir sie herhaben.....	35

Vielredner (VR).....	36
Jens Corssen / Der Selbst-Entwickler	38
Ich muss nichts ausser Sterben von Jens Corssen	38
Die Übung mit dem Stuhl von Jens Corssen	38
Will ich recht habe oder gewinnen von Jens Corssen.....	38
Was ist ist ... (günstig / ungünstig) von Jens Corssen.....	38
Eine seltsame Reise nach Düsseldorf von Jens Corssen	38
Reif für die Insel (Macht / Ausgeliefert) von Jens Corssen	38
Die Bettkanten – Übung von Jens Corssen	39
Die vier ungünstigen Begleiter von Jens Corssen	39
Ich bin OK – mein Verhalten ist vielleicht etwas ungünstig von Jens Corssen	39
Pass auf was Du denkst von Bruce Doyle.....	39
STRATEGIEN DER VERÄNDERUNG	40
Die Wahrheit beginnt zu zweit von Michael Lukas Moeller	40
Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls / Sätze vervollständigen von Nathaniel Branden	41
Systemische Strukturaufstellungen / Familienaufstellungen	42
Miniatur Life Balance	42
Die Weite (Hellinger).....	42
Die Liebe (Hellinger).....	42
Die Toten der Familie (Hellinger)	43
Das Haus der offenen Tür	43
GESCHICHTEN.....	44
Die U-Bahn Geschichte	44
Eine Weihnachtsgeschichte	45
Zeitungsartikel : Hitzetod im Auto / AvU 14. Juni 2017	45
Gedicht von Tecumseh.....	45
Das Pferd das sein Zuhause findet von Erik Erikson	46
Weisheit (Bert Hellinger)	46
Die Trennung des Freundes (Michael Lukas Möller)	46
BÜCHER	48
Das falsche Leben von Hans-Joachim Maaz, [2017]	48
Die narzisstische Gesellschaft von Hans-Joachim Maaz, [2014].....	49
Die Liebesfalle von Hans-Joachim Maaz [2010].....	49
Weisheiten / Sprüche.....	50
Temp	54
1. Nov „in Frieden leben“	54
Unser Lebens-Skript.....	54

die Verantwortung selber übernehmen	54
Gefühle vs. Gedanken	54
GFK zur Gewohnheit machen.	55
Gruppendynamische Prozesse.....	55
Vier Möglichkeiten Wolf / Giraffe innen / aussen Ich bin Ok Du bis OK.....	55
Logosynthese – Auflösen von Mustern über Worte.....	56
Empathisches Coaching 25.06.19 / 09.10.19	57
Literatur- und Medien- Verzeichnis	58

ÜBUNGEN

Werte finden

A) Schreibe die Werte auf, versuche sie in der nachfolgenden Zeichnung zuzuordnen. Leitfrage ist bei jedem der folgenden Themen: Was klingt bei Dir an?

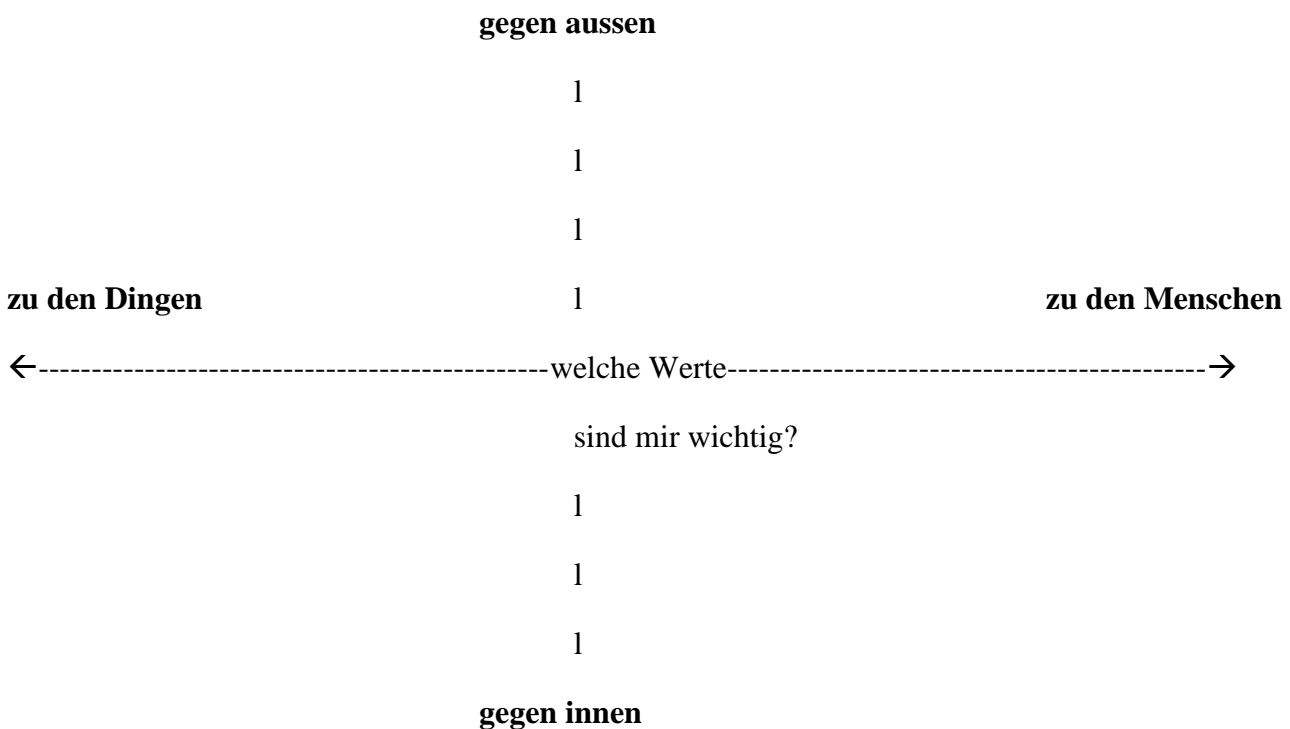
Gehe wie folgt vor:

- a. von Innen
 - i. was ist MIR wichtig?
- b. nach Aussen
 - i. was ist ANDEREN wichtig?
- c. von Mensch
 - i. was sind Werte die MENSCHN betreffen?
- d. zur Sache
 - i. was für Sachen / Dinge sind mir viel Wert?

B) Ordne Werte die Dich abstossen

C) Kannst Du Gefühle (Farben, Körperempfindungen) in den Werten erkennen?

D) Was für Bedürfnisse erfüllst Du damit?



Es schreit in MIR

Gehe die nachfolgenden Fragen durch und notiere Dir spontan die Antworten, Gefühle, Gedanken, Ideen. Bleibe bei jeder Frage gefühlte 20 bis 30 Sekunden. Lass den Gefühlen Raum um sich zu zeigen. Es ist nichts richtig oder falsch. Es ist wie es ist.

- Was schreit in MIR?
 - Was für Stimmen höre ich?
 - Was für Stimmen hörte ich als ich jung war?
 - Was für Menschen höre oder sehe ich?
 - Was für Gefühle kommen hoch?
- Was will ich mitteilen?
 - Was treibt mich an oder vorwärts?
 - Was will ich in meinem Leben den Menschen um mich herum mitteilen?
 - Was für einen roten Faden kann ich in meinem Leben erkennen?

Das Kind in dir muss Heimat finden

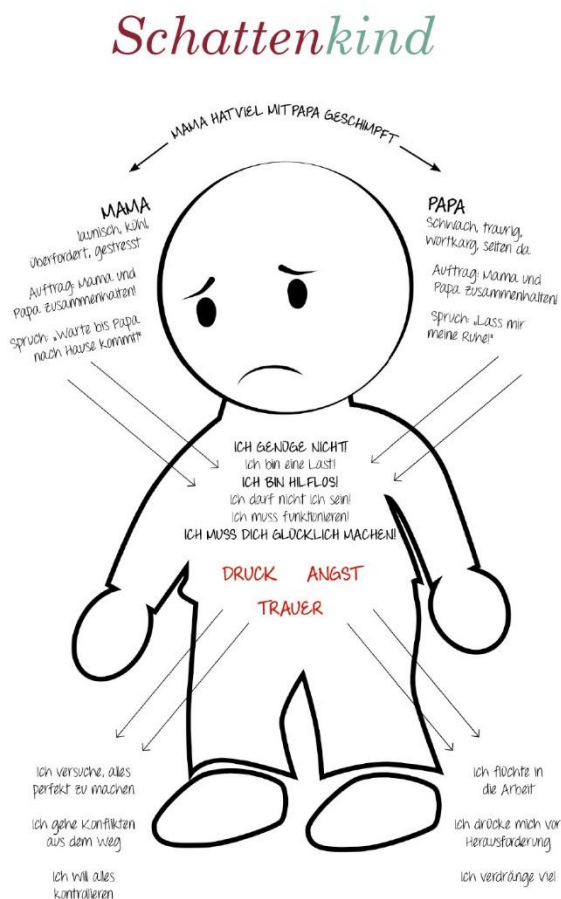
Ein Übung nach dem Buch von Stefanie Stahl

Streiche oder ergänze Dein Schattenkind: fünf Minuten

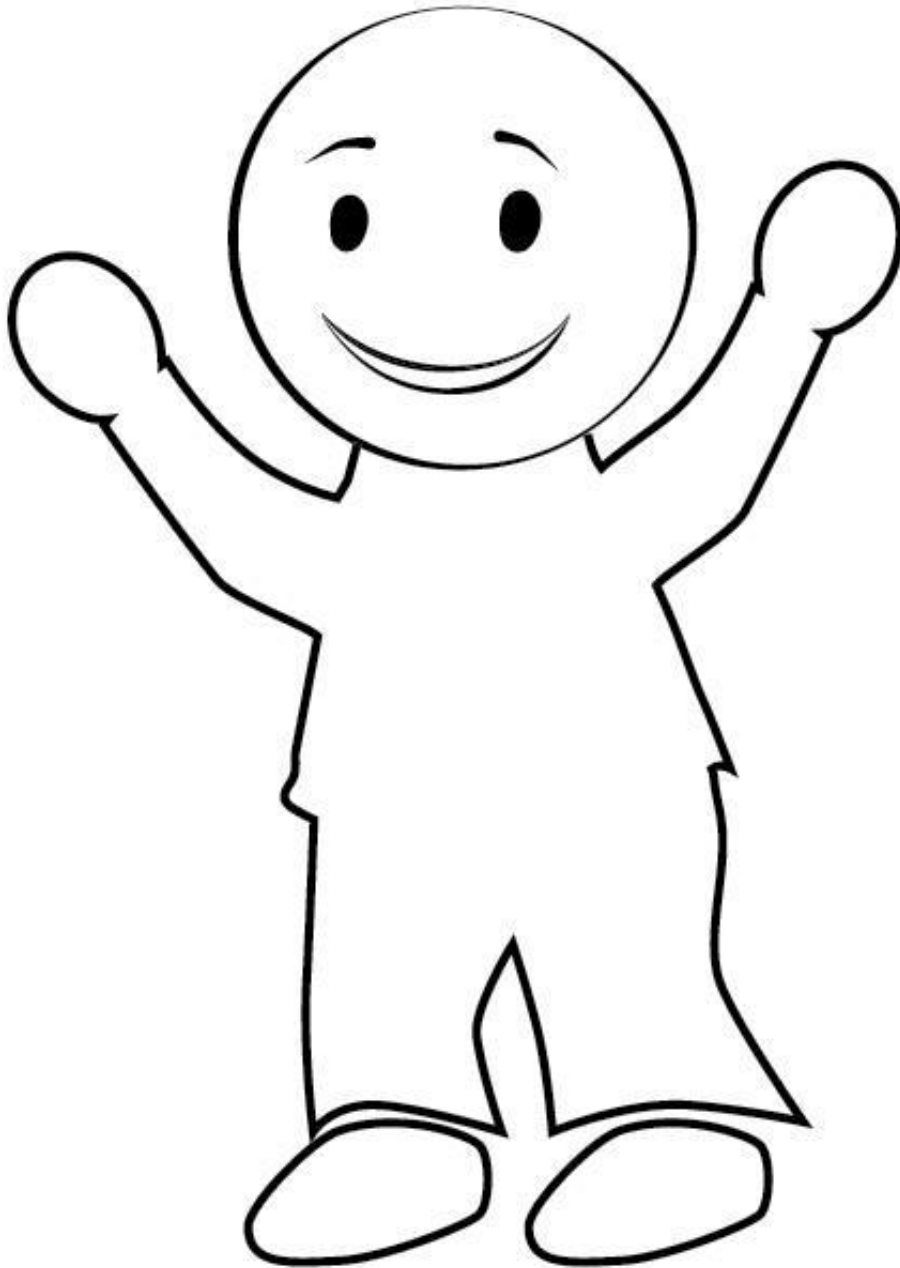
Streiche oder ergänze Dein Sonnenkind: fünf Minuten

Zeichne Dein neues Sonnenkind:

Wir tauschen uns zu zweit aus.



SONNENKIND



Aus Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden –
Arbeitsbuch, Kailash, ISBN 978-3-424-63143-2

Der innere Kritiker

Nach dem Buch «Befreiung vom inneren Kritiker» von Jay Early, Bonnie Weiss

Der Innere-Kritiker-Fragebogen

Lesen Sie die folgenden Aussagen und ordnen Sie jeweils zu, wie häufig diese Sätze auf Sie zutreffen:

Skala von 0 bis 4 heisst : 0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = immer /

1. Ich habe das Gefühl, ich bin als Person mit Makeln behaftet.
2. Ich setze mir selbst hohe Ziele.
3. Ich fühle mich schrecklich, wenn ich mich mal nicht unter Kontrolle habe.
4. Ich zwinge mich dazu, hart zu arbeiten, damit ich meine Ziele erreiche.
5. Wenn ich an etwas Neues oder an eine Herausforderung denke, dann gebe ich auf, noch bevor ich es versucht habe.
6. Ich schäme mich für alles an mir.
7. Mich beschäftigt etwas, das ich getan habe und das ich mir nicht verzeihen kann.
8. Ich weiß, wer ich sein sollte, und ich gehe hart mit mir ins Gericht, wenn ich mich anders verhalte.
9. Ich gebe mir sehr viel Mühe, mein impulsives Verhalten zu kontrollieren.
10. Mein Selbstbewusstsein ist so gering, dass ich nicht glaube, jemals etwas erreichen zu können.
11. Ich schimpfe mit mir, wenn ich einen Fehler gemacht habe.
12. Es fällt mir schwer, mich in einem positiven Licht zu sehen.
13. Es fällt mir schwer, mit mir im Reinen zu sein, wenn ich mich nicht den Erziehungsgrundsätzen meiner Kindheit entsprechend verhalte.
14. Es gibt immer etwas zu tun.
15. Ich tue Menschen etwas an und habe deswegen immense Schuldgefühle.
16. Es gibt zügellose Anteile in mir, die die Oberhand gewinnen, sodass ich in schwierige Situationen komme, und dann bestrafe ich mich selbst dafür.
17. Ich glaube, dass es sicherer ist, es gar nicht erst zu probieren, dann kann man auch nichts falsch machen.
18. Ich werde nervös und bewerte mich sehr kritisch, wenn die Dinge nicht 100-prozentig richtig sind.
19. Ich schäme mich, wenn ich den Erwartungen der anderen nicht entspreche.
20. Ich sage mir, dass ich ein besserer Mensch wäre, würde ich mich mehr um die Leute kümmern, die ich mag.
21. Ganz tief innen habe ich das Gefühl, ich habe nicht das Recht zu existieren.
22. Ich fühle mich mies, weil ich zu faul bin, um wirklich etwas zu erreichen.
23. Ich schäme mich für einige meiner Gewohnheiten.

24. Ich brauche viel länger als nötig wäre, um ein Projekt so gut wie möglich zu erledigen.
25. Ich habe das nagende Gefühl, dass ich ein schlechter Mensch bin.
26. Ich gebe mir wirklich Mühe, weniger arbeitsscheu zu sein.
27. Ich fühle mich schlecht, weil ich nicht so sein kann, wie es meine Familie oder meine Kultur von mir erwartet.
28. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht den nötigen Mumm für Erfolg habe.

Übertragen Sie nun die Zahlen in die entsprechenden Kästen unten ein. Addieren Sie jede Zeile auf, um für jede Gruppe von vier Fragen Ihre Gesamtsumme zu errechnen. Sie bekommen ein numerisches Ergebnis zwischen 0 und 16 für jeden der Kritiker-Typen

Frage	Wert	Frage	Wert	Frage	Wert	Frage	Wert	Summe	Auswertung
2		11		18		24			Perfektionist
3		9		16		23			Innerer Kontrolleur
4		14		22		26			Zuchtmeister
5		10		17		28			Untergraber
6		6		12		21			Zerstörer
7		15		20		25			Schuldzuweiser
8		13		19		27			Formgeber

Ihre Punktzahl für einen Kritiker-Typen größer als 9, verursacht er Ihnen vermutlich Probleme. Bei 7 oder 8 Punkten kann er problematisch sein. Die Typen mit weniger als 7 Punkten stellen vermutlich keine Störung dar.

Feindseligkeit loslassen

28. April (aus In Frieden Leben von Mary Mackenzie)

Jemandem etwas übel zu nehmen ist genauso rational wie der Versuch, jemanden zu töten, indem man Gift in dessen Glas tut und es dann selbst austrinkt!
- unbekannter Autor

Feindseligkeit loslassen Wenn wir anderen etwas übel nehmen, schaden wir unserem eigenen emotionalen Wohlbefinden. Vor einigen Jahren trennte ich mich von meinem Freund. Ich war wütend auf ihn, ich konnte es nicht ertragen, ihn zu sehen, und ich konnte die Feindseligkeit in meiner Stimme hören, wenn ich von ihm sprach. So ging es sechs Monate lang. Ich wollte unbedingt Erleichterung spüren, weshalb eine Freundin vorschlug, ich sollte ihn persönlich treffen und ihm mein Bedauern darüber mitteilen, wie ich mich in unserer Beziehung verhalten hatte. Sie meinte, wenn ich meinen Anteil eingestünde, wäre ich auch in der Lage, meine Feindseligkeit loszulassen. Das klang weit hergeholt, aber da ich mich von meinem Groll befreien wollte, versuchte ich es. Ich lud ihn zum Tee ein. Ich sagte ihm, dass ich enttäuscht sei, weil ich gemerkt hätte, dass ich nicht ganz aufrichtig in unserer Beziehung gewesen war und manchmal auch ungeduldig und nachtragend. Das gesamte Treffen dauerte zehn Minuten. Er dankte mir, und wir umarmten uns, als wir uns trennten. Es war so einfach, dass es mich schockierte. Zwei Wochen später sah ich ihn, und ich spürte nicht einmal einen Stich von Feindseligkeit. Ich lachte und winkte ihm zu. Ein paar Stunden später erkannte ich die Tragweite all dessen. Es ist wirklich komisch, aber wenn wir unseren Anteil an einer unangenehmen Situation

eingestehen befreien wir uns, vom Schmerz. Ich lasse meinen Groll los, weil es für mich heilsam ist. Ich gestehe mir die Situationen ein, in denen ich mein Verhalten bedauere, weil es mich heilt. Es geht nicht darum, mich zu schelten, sondern einfach ehrlich zu sein. Diese Aufrichtigkeit kann für erstaunliche Heilung sorgen.

Überlegen Sie, welche Feindseligkeiten Sie bis heute hegen und ob Sie bereit sind, sich Ihren Anteil an diesen Situationen einzugestehen, umso zu Ihrem eigenen Wohlergehen beizutragen.

Nimm eine Person wo Du einen Groll hegst: (Vorgesetzte, Kollegin, Vater, Mutter, Partnerin ???)

Überlegen Dir drei bis fünf Minuten, was Du dieser Person sagen willst, über DEINE Gefühle und DEINE Bedürfnisse. (Notiere was Dir durch den Kopf geht.)

Kannst Du DEINEN Teil der Geschichte sehen und auch bedauern – Bedauern ausdrücken?

3 bis 5 Minuten

Setzt Euch zu zwei Hin und eine Person startet mit seiner Geschichte ohne etwas zu erklären.

Die zweite Person hör nur zu. (achtet auf seine eigenen Bedürfnisse & Gefühle und die des Gegenübers – macht sich, wenn nötig Notizen)

Kurze Pause – ohne sich auszutauschen oder darüber nachzudenken!!

3 bis 5 Minuten

Wechsel

Gruppe: Wir tauschen aus: Was habe ich gehört und was ist mit mir passiert?

Aufräumen im Leben – to kondo

Nach dem Buch von Marie Kondo, Magic Cleaning.

Wolfs-café nach Bridget and Gina Lawrie

Material: Wolfskarten und ein paar Themenkarten

1. Die Wolfskarten werden im Kreis ausgelegt. Optional gibt es eine Karte, die sich mit GFK ausdrückt. Hinter jeder Karte positioniert sich eine Person.
 - a. Jede Person überlegt sich eine Minute, wie sie sich einbringen will in den folgenden Diskussionen.
2. Das Thema wird genannt. (z.B. Wetter, Reisen, Einkaufen, Nachhaltigkeit, Politik, GFK)
3. Es beginnt eine Diskussion. Jede Wolfs-Karte bringt ihre Punkte in der Diskussion ein.
 - a. Option: nach einer gewissen Zeit, (Moderator gibt den Punkt bekannt) dürfen alle Teilnehmer auch Bedürfnisse und Gefühle einbringen, die Ihnen wichtig sind.
4. Wir steigen aus der Übung aus und lösen uns von der Rolle. (Wir schütteln die Rolle ab und lassen sie im Kreis zurück.)
5. Wir tauschen uns aus. Was ist mit mir passiert? Was habe ich erlebt? Was habe ich beobachtet?

Bedürfnisse raten

Vorbereitung / Material: Liste mit den Gefühlen und Bedürfnissen.

1. Jede Person schreibt 5 Handlungen auf die sie in der letzten Woche gemacht hat. Der Wortlaut soll wie folgt lauten: Ich habe diese Woche [Handlung / z.B. meinem Arzt angerufen]

Gruppe

2. Die Gruppe steht oder Sitzung nun im Kreis und jede Person sagt nun einen Satz auf. **Ich habe diese Woche [Handlung]**
die Gruppe wartet bis jede Person mit Handaufhalten zeigt das sie ein Bedürfnis gefunden hat und jede Person überlegt sich (mit Hilfe der Bedürfnis-Liste) was wohl das Bedürfnis hinter dieser Handlung gewesen sein könnte. Anschliessend formuliert jede Person das Bedürfnis: **weil Dir [Bedürfnis] wichtig ist.**
 - a. Varianten
 - i. Die Person nennt mögliche Strategien: Einkaufen im **Migros** (Migros ist eine Strategie – es hätte auch der Coop oder Lidl sein können. Über die Strategie lässt sich auch streiten. X ist besser als Y.)
 - ii. Es wird das Gefühl hinter der Handlung geraten. «Und Du warst [Gefühl].»
3. Austausch
 - a. Wie habe ich den Bedürfnis-Austausch erlebt?

Intellekt versus GFK

Warum wir mit klugem Sprechen unser Leben nicht verändern.

Das Tao von dem man spricht ist nicht das Tao, sondern das Teh.

Laotse

- ➔ Modell von Watzlawick: Sach-Ebene entspricht dem Intellekt, die Beziehungs-Ebene entspricht den Gefühlen & Bedürfnissen.

Versuchen wir also mit der Methode des Intellekts das Geheimnis der GFK zu entdecken. Ein paar Fakten und Übungen dazu:

Unser Körper besteht aus x Milliarden Zellen. Jede Zelle ist ein autonomes System – gesteuert durch ein eigenes Programm (DNA). Wir haben also Millionen von Zellen die ununterbrochen Signale senden (Energie) und auch Empfangen (Energie aufnehmen). Viele dieser Zellen sind in Funktionsblöcke zusammengefasst (Augen, Ohren, Herz, Atmung, Hirn, etc. etc.). Wo die Grenzen beginnen und wo sie aufhören ist dabei sehr schwierig zu sagen. Es hängt jeweils vom Standpunkt der Betrachtung ab.

Signale (Licht, Wärme, Schall) werden unmittelbar aufgenommen und über die Nervenbahnen mit ca. 75 m/Sek. ans Hirn weitergeleitet. Im Hirn findet eine sofortige Triage statt. Befehle werden sofort wieder verschickt. Herz, Puls, Augen ... viele Organe sind vom Bewusstsein nicht steuerbar (Pupillenreflex usw.) Signale (Analog) werden ca. 1000-mal schneller übertragen als die Intellektuelle Übersetzung (Digital) von Worten über das Hirn. Übung: Ja sagen und Nein nicken, Signal: Differenz von Vormachen und Information: Nehmt Eure Hände über den Kopf. Bei der gleichzeitig erfolgten Bewegung bleiben die Hände aber auf Schulterhöhe stehen. (Was tun die Personen, die Zuschauen, die nur Zuhören?) (Irritation!!)

Wenn wir es also schaffen uns mit dem analogen Computer (Gefühle) zu verbinden, sind wir um Längen dem digitalen Computer (Denken) voraus. (Ein Bild sagt in Bruchteilen von Sekunden aus, was Wörter erst über die Übersetzung erreichen.)

Wozu der digitale Computer: um gewisse Projekte zu gestalten braucht es Planung – den Intellekt. Wenn wir also über Planung sprechen, ist dies über den digitalen Computer möglich und auch sinnvoll. Anders sind gewisse Dinge nicht zu lösen.

Wenn wir aber über Menschen sprechen, sprechen wir über einen analogen Computer und dieser ist über Gefühle und Bedürfnisse gesteuert. Werden die Bedürfnisse und Gefühle abgetrennt verliert der Mensch die Beziehung – die Referenz – den Sinn des Seins. Etwas tun ohne dass es für mich Sinn macht – also mit meinen Bedürfnissen & Gefühlen harmonisiert entzieht mir meinen Lebenssinn und somit auch meiner Mitwirkung:

Nur wenn ich ein Teil des Ganzen bin lebt das System weiter. Und so wie ein Körper aus Millionen von Zellen besteht, bestehen auch Gruppen, Länder, Organisationen auf diesen inneren Zusammenhang. Fällt dieser Weg weg, löst sich eine Einheit über kurz oder lang auf. Sie hat ihre Existenzberechtigung verloren.

Natürlich kann man sich dem entziehen und verweigern. Nichts desto trotz ist der Mensch eine Ansammlung von Zellen/Atomen/Energie die der Arterhaltung dient und auf archaische / einfachen Prinzipien aufbaut. Da hilft alles intellektuelle Gequatsche nichts! Halten wir die Beziehungs- und Sach-Ebene auseinander. Die Beziehungs-Ebene ist die Ausschlaggebend. Ohne Beziehungs-Ebene keine Sach-Ebene.

Bewusstheit – der 1. Schritt von Beobachtung, der Lebens-Raum der Feldtheorie

Vergleichen

23. JANUAR

Vögel Singen nach dem Sturm; warum sind die Menschen nicht so frei, dass zu geniessen, was ihnen bleibt?

- Rose Kennedy

Uns mit anderen vergleichen Vergleiche sind eine Form des Urteilens. Es scheint immer jemanden zu geben, der besser aussieht, intelligenter oder erleuchteter ist als wir. Gleichzeitig gibt es offenbar zahllose Menschen, die nicht so gescheit sind wie wir, die schlechter Auto fahren oder nicht so witzig sind. In dem Moment, in dem wir uns mit anderen Menschen vergleichen, haben wir es mit Schmerz und Entmutigung zu tun. Das Gleiche gilt genauso für die anderen, und wir errichten eine Barriere zwischen uns und ihnen.

Versuchen Sie mit allen Mitteln, Vergleiche zu vermeiden. Achten Sie stattdessen darauf, wie Sie sich fühlen, wenn sie Besitztümer oder Schwächen anderer Menschen wahrnehmen. Statt zu sagen, Ihre Nachbarin sei schöner als Sie, könnten Sie sich an ihrer Schönheit erfreuen und feststellen, dass Sie Ihr eigenes Aussehen gerne verbessern möchten. Oder noch besser: Sie erfreuen sich an ihrer Schönheit und an dem, was Sie an sich selbst schön finden. Je mehr Sie Vergleiche vermeiden, umso eher werden Sie besseren Kontakt zu anderen herstellen.

Werden Sie sich der Vergleiche bewusst, die Sie heute anstellen.

Suche drei Vergleiche

- sie ist schöner
- er bekommt mehr Zuwendung
- sie verdient mehr Geld
- er hat das bessere Auto
-

Was für ein Gefühl kommt bei Deinen Vergleichen als erstes? (Wolf?)

Suche das Gefühl und Bedürfnis dahinter (Auto Freude - Komfort)

Was oder wieviel brauchst du wirklich bezogen auf diese Situation?

Was brauche ich um in meine Mitte zu kommen? (Leitfrage: was dient dem Leben?)

Wie gehst du vor, damit du beim nächsten Vergleich aussteigen kannst? Somatischer Marker setzen?

Auf was beziehst Du Dich, wenn Du vergleichst? Gehe von Deinem Bedürfnis aus und der Vergleich verschwindet.

GFK Übung die Strasse

(Mozart Zauberflöte in diesen heiligen Hallen)

Autobiographie in fünf Kapiteln

(Portia Nelson)

Die Leute schliessen die Augen, haben aber Schreibzeug dabei. Notieren sich, was für sie stimmt.

Die Geschichte wird zwei Mal gelesen. Jedes Lesen bedeutet, dass jeder Satz zweimal gelesen wird.

Zwischen den Abschnitten eine Pause, ebenso bei den Pausenzeichen.

beim ersten Mal hören wir in uns hinein, in unsere Gefühle und was mit uns passiert.

die Geschichte wird ein zweites Mal gelesen. Beim zweiten Mal achten wir auf unsere Bedürfnisse die wir vermissen.

1. Ich gehe die Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung. *** Pause * Gefühl & was passiert? // Bedürfnisse

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2. Ich gehe dieselbe Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. *** Pause * Gefühl & was passiert? // Bedürfnisse

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, heraus zu kommen.

3. Ich gehe dieselbe Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit. *** Pause * Gefühl & was passiert? // Bedürfnisse

Meine Augen sind offen.

Ich weiss, wo ich bin.

Es ist meine eigene Schuld. *** Pause * Gefühl & was passiert? // Bedürfnisse

Ich komme sofort heraus.

4. Ich gehe dieselbe Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich gehe darum herum. *** Pause * Gefühl & was passiert? // Bedürfnisse

5. Ich gehe eine andere Strasse.

*** Welche Strasse gehe ich heute? Gefühl & was passiert? // Bedürfnisse

Austausch: Was ist passiert?

Welche Gefühle sind aufgetaucht?

Was für Bedürfnisse sind nun im Raum?

Wir horchen kurz in uns hinein.

Wir tauschen uns aus?

Was ist passiert? Gefühle und Bedürfnisse?

Wir Coachen uns selber: wo stehen wir im Fortschritt der GFK

8. Nov (in Frieden leben von Mary Mackenzie)

(Alternativ: Überlegt Dir ein Thema zu dem Du eine Meinung hören möchtest.)

Überlege eine Minute. Wenn Dir nichts einfällt nimm das Thema «meine Fortschritte in der GFK».

Anweisung:

Schreibe ein Wort oder zeichne ein Bild auf ein Blatt Papier. Z.B. → meine GFK Fortschritte → lege das Papier auf den Stuhl.

- Steht bitte auf und geht nun um den Stuhl herum. Schaut auf den Stuhl - **dort sitzt Du immer noch**. Schau von allen Seiten – vor allem auch von hinten.

- **Beobachtet** die Person, die dort auf dem Stuhl sitzt

- was weisst Du (keine Urteile) über die Geschichte der GFK dieser Person --> notier Dir die Fakten

- was für **Handlungen** kannst Du von der Person auf dem Stuhl nennen?

- was **spürst** Du als Coach?

- was für ein **Bedürfnis** hast Du als Coach?

- Du bist als Coach etwas unsicher und ziehst nun eine weitere Person mit Erfahrung dazu. Was sagt sie?

- nenn eine **Bitte** an die Person auf dem Stuhl, was könnte ein Handlungshinweis sein, für ihr Leben

- nimm es dankbar auf, wenn die Person noch nicht so weit ist für diesen Schritt

- dann setzen wir uns wieder hin, und gehen in uns - und gehen die vier Schritte durch,

-- was hat uns die Beratung gesagt? (**Beobachtung**)

-- was hat dies bei uns für ein **Gefühl** auslöst?

-- was ist unser **Bedürfnis**?

-- Was haben wir für eine **Bitte/Dank** an uns selber?

wir tauschen uns als Gruppe über das Erlebte aus.

Weihnachten – das Fest der Liebe

Sätze vervollständigen: ca. 10 Minuten

Ergänze die folgenden Sätze mit je 6 grammatikalischen Endungen. Nicht nachdenken, sondern einfach schreiben was einem in den Sinn kommt.

Wenn sich mein Kindheits-Ich an Weihnachten erinnert ...

Wenn sich mein Teenager-Ich an Weihnachten erinnert ...

Beim Gedanken an Weihnachten ...

Wenn ich meine Gefühle mehr annehme ...

Wenn ich meine Bedürfnisse mehr berücksichtige ...

Anschliessend Übung zu 2 oder 3: (je ca. 5 Minuten)

- A spricht über seine/ihre Gefühle, die in ihm/ihr ausgelöst wurden
- B bietet A Bedürfnisse an

Austausch in der Runde

Giraffenweihnachten

Sich selber und anderen das Leben verschönern.

1. So möchte ich mir selbst das Leben verschönern:

.....

2. So möchte ich meiner Familie das Leben verschönern:

.....

3. Das möchte ich dazu beitragen, damit sich das Leben aller Menschen auf diesem Planeten verschönert:

.....

Und diese Bedürfnisse erfülle ich damit:

Zu 1.

.....

Zu 2.

.....

Zu 3.

.....

Bitten

Bei der Bitte geht es darum, das Bedürfnis in Form einer Strategie zu stillen. Wassermangel/Durste → ich bitte um Flüssigkeit (Bedürfnis) konkret vielleicht Wasser (Strategie).

30. Nov (in Frieden leben von Mary Mackenzie) → 28. Mrz / 8. Jul / 24. Feb /

Bedürfnisse mit konkreten Bitten in Handlungen umsetzen

Einleitung:

- Ziel der Bitte
 - Eine Bitte soll **konkret und im hier und jetzt ausführbar** sein.
 - Eine Bitte bezieht sich auf das Bedürfnis, dass ich erfüllt haben möchte.
- was kennen wir für verschiedene Formen des Bittens?
 - Handlungsbitte: wir bitten um eine konkrete Handlung. Bitte öffne das Fenster
 - Beziehungsbitte: wir bitten um einen Status zur Beziehung. Wie geht es Dir mit dem Gesagten?
- Prüfen der Bitte
 - Bezieht sie die Bitte auf die Erfüllung des Bedürfnisses?
 - Ist die Bitte konkret?
 - Kann die Bitte umgehend also jetzt und hier umgesetzt werden?
- Fragen:
 - Habe ich mein wirkliches Bedürfnis herausgeschält, wenn ich bitte?
 - Was ist der Unterschied zu einer Forderung? (was ist die Gefahr einer Forderung?)
 - Was ist der Unterschied zu einem Befehl? (Gegenfrage: was muss ich im Leben? Kann ich alles was an mich herangetragen wird als ein Wunsch betrachten?)
 - Muss eine Bitte von der anderen Seite aufgenommen werden?



- Übernehme ich eine Verantwortung über andere Menschen, wenn ich eine Bitte stelle?
- Wie ist das Wort «möchte» zu «bitte» einzustufen. Ich möchte sie bitten ...
- Was passiert, wenn meine Bitte nicht erfüllt wird? Mit was für einem Gefühl muss ich lernen umzugehen? Was könnte daraus für eine Konsequenz für mich bedeuten?

Tricky Situationen:

Eine Handlung bezieht sich auf die Zukunft. Wie kann ich die Relevanz auf das Hier und Jetzt umsetzen?

Übung:

Jede/r nimmt nun drei Situationen schält ein Bedürfnis heraus und formuliert daraus einen Befehl / eine Forderung / eine Bitte.

- ➔ Eine Handlungsbitte
- ➔ Eine Beziehungsbitte
- ➔ Formuliere eine Forderung in eine Bitte um. Was löst dies in Dir aus?

Falls Dir keine geeigneten Beispiele in den Sinn kommen stell Dir folgende Szenen vor und formuliere daraus das Bedürfnis und die entsprechenden Formulierungen. Die Zuordnung spielt dabei keine Rolle.

Szene 1: Du sitzt in einem Büro und du hast kalt, ein Fenster steht offen, eine Person sitzt vor dem Fenster.

Szene 2: Du kommst um 9 Uhr 10 an ein Treffen, dass um 09:00 gestartet hat. Es sind 10 Personen dazu eingeladen. Dein Input ist wichtig und ist für 9 Uhr 15 geplant.

Szene 3: Du bist die Vorsitzende eines Verbandes. Um 9 Uhr hat die Sitzung angefangen. Die Person die um 9 Uhr 15 einen wichtigen Input halten soll, kommt um 9 Uhr 10 in die Sitzung und bittet um 10 Minuten Aufschub.

Szene 4: Der Lernender, für den Du zuständig bist, kommt zum dritten Mal diese Woche um 8 Uhr 15 zur Arbeit. Vereinbart ist spätestester Zeitpunkt für den Arbeitsbeginn ist 8 Uhr.

Schuld oder Bedauern?

Einleitung: wir hören in der SBB. Ausfall von Zürich nach (dem Ort wo ich wohne). Was kommt für ein Gefühl?

- Wir die SBB entschuldigen sich
- Wir die SBB bedauern die Störung
- Wir die SBB bitten sie um Verständnis
- Wir die SBB bitten sie um Geduld

Wenn wir davon ausgehen, dass alle Menschen gleichen Respekt verdient haben, können wir uns vielleicht von der Vorstellung von Schuld lösen. Dinge passieren und alles was weiter geschieht ist eine Beurteilung der Situation durch uns.

Bereitet Euch nun auf drei Situationen (die wir gleich spielen) vor wo ihr Euer bedauern äussert:

Die Spieleanleitung hat jeweils Spieler A

- A) Situation: B/Du triffst 15 Minuten nach der vereinbarten Zeit ein
- B) A sitzt auf einem Stuhl, B kommt dazu
 - a. → Aussage A fängt jedes Mal gleich an: **es ist 9 Uhr 15. Der Termin waren auf 9 Uhr vereinbart**
 - b. B antwortet
 - i. A reagiert freundlich: ich konnte die Zeit für etwas anderes nutzen
 - ii. A reagiert gestresst: ich habe um 9 Uhr 30 einen nächsten Termin
 - iii. A reagiert mit Angriff: Du kannst Dich entschuldigen
- C) Situation: B/Dir ist eine Tasse Kaffee aus der Hand gerutscht und dabei ist Kaffee auf die Hose einer zweiten Person gespritzt.
- D) A steht – B schüttet / lässt einen (leeren) Becher auf den Boden fallen
 - a. → Aussage A: **Oh meine Hose ist vollgespritzt.**
 - b. B antwortet
 - i. A reagiert freundlich: ich wollte die Hose für die Gartenarbeit benutzen
 - ii. A reagiert gestresst: Ich habe eine Präsentation in 30 Minuten.
 - iii. A reagiert mit Angriff: Du kannst Dich entschuldigen
- E) Situation: Du hast Zuhause etwas aus dem Kühlschrank genommen und gegessen, wo anschliessend eine zweite Person sagt, dass sie dies essen wollte.
- F) B sitzt und A kommt hinzu
 - a. → Aussage A: **Hast Du meine Spagetti aus dem Kühlschrank gegessen?**
 - b. B antwortet
 - i. A reagiert freundlich: das freut mich, wenn es Dir geschmeckt hat.
 - ii. A reagiert gestresst: das war mein Mittagessen für morgen.
 - iii. A reagiert mit Angriff: Du kannst Dich entschuldigen

Wir tauschen uns in der Kleingruppe aus. Gefühl und Bedürfnisse.

Wir tauschen uns in der grossen Rund aus. Was ist passiert?

Diskussion zu Kooperation versus Wettbewerb

Wie gehe ich im Alltag mit der Diskussion zu GFK versus normales Leben um? Was löst es in mir aus?

Ablauf:

schau dir das Blatt zu Kooperation und Wettbewerb an.

Es gibt nun eine Diskussion zwischen A und B mit dem Ziel das Gegenüber vom eigenen Standpunkt zu überzeugen
sammle Argumente.

Vorbereitung 3 Minuten:

A Kooperation

B Wettbewerb

Diskussion 5 Minuten.

Reflexions-Pause 1 Minute: notiere Dir was passiert ist, wie es Dir gerade geht.

Vorbereitung 3 Minuten:

A Wettbewerb

B Kooperation

Reflexions-Pause 1 Minute: notiere Dir was passiert ist, wie es Dir gerade geht.

Austausch in der zweier-Runde. Gefühl und Bedürfnis

Austausch in der grossen Runde. Gefühl und Bedürfnis? Wie geht es mir? Was ist passiert?

Veränderung wahrnehmen

These: Veränderung können wir erst aus der zeitlichen oder räumlichen Distanz wahrnehmen. Eine Veränderung in der wir mitten drin sind, ist schwer zu erkennen und noch schwieriger zu analysieren. Dann sind wir auf eine Aussensicht angewiesen um uns zu orientieren. (Wie alles sind auch Aussensichten subjektiv, darum ist auch jede Beurteilung einer Situation relativ zu dem der sie schildert.)

Damit wir also unsere Veränderung feststellen können, versuchen wir eine zeitliche und/oder räumliche Distanz einzubauen und so die Veränderung die wir durchlebt haben festzuhalten.

An der festgestellten Veränderung können wir dann über das weitere Vorgehen entscheiden.

Um uns zu Verändern braucht es die Reflexion – die kritische Distanz – das kritische Nachfragen und Nachfühlen.

1. Nimm ein Blatt Papier und notiere Dir untereinander mit je vier Zeilen Abstand die Begriffe «vor 10 Jahren», «vor 20 Jahren», «vor 30 Jahren». Notiere Dir auch das wirkliche Jahr. Also z.B. 2008. Wenn es Dir wichtig ist kannst Du weitere Jahre dazufügen.
2. Schweife nun über die drei Zeitabstände von oben nach unten und zurück. Lass Dir Zeit, Dich in die Vergangenheit einzufühlen. Erinnerungen brauchen Zeit um an die Oberfläche zu kommen.
 - a. Notiere Dir dazu räumliche und Verhaltens-Änderungen zu heute. (wo habe ich gewohnt, wo habe ich gearbeitet, was habe ich anders gemacht, Freunde, welches Jahr war das, wo war ich in den Ferien, was für Ferien habe ich gemacht ...).
 - b. Was habe ich getan, dass mir gut Getan hat? (Musik gehört, Theater besucht ...)
 - c. Was habe ich getan, dass mir geschadet hat? (mich nicht abgegrenzt, zu viel gegessen ...)
3. Notiere nun eine weitere Zeile mit der Bezeichnung «in 10 Jahren» und dem Datum dazu.
 - a. Was möchtest Du dann tun? Wie möchtest Du dann dem Leben dienen?
 - b. Was könnte ich bis dann verändern?
4. Abschliessende Frage
 - a. Gibt es etwas aus der Vergangenheit, dem Du wieder mehr Zeit geben möchtest?
 - b. Gibt es etwas, dass Du in naher Zukunft ändern willst?
 - i. Dann notiere es mit Zeit und Datum, bis wann und wie (in kleinen Schritten) Du dorthin gelangen willst.
5. Austausch in der Gruppe oder zu zweit
 - a. Was ist Dir/Euch aufgefallen?
 - b. Hat sich die Übung gelohnt? Gefühl und Bedürfnis.

Zuhören (Beobachtung) / Zwiegespräche führen

Zuhören ist ein Teil der Beobachtung. Leider hören wir häufig gar nicht zu, sondern sind mit unseren eigenen Gedanken beschäftigt. Mit dieser Übung wollen wir:

- Für den Erzähler: die Sinne schärfen auf Gefühl und Bedürfnisse. Was geht in mir vor?
- Für den Zuhörer: die Sinne schärfen, wo unsere Gedanken gerade sind, wie gut kann ich mich konzentrieren und den Giraffentanz führen, zwischen mir und dem Gegenüber.

Wie gut können wir uns fünf Minuten lang auf das Gegenüber konzentrieren?

Vorbereitung:

- eine Uhr die die Zeit misst. (Herunterzählt – ohne dass man es sieht.)
- Notizpapier

Übung in zweier Gruppen:

Thema: kann selber gewählt werden. Ein Vorschlag der meist funktioniert. «wie geht es?»

5 Minuten: (B ist für die Zeitmessung verantwortlich und sagt los – legt die Uhr weg.)

- A beginnt zu erzählen.
- B hört zu – fragt nicht – reagiert so wenig wie möglich. Notiert sich nun, was er hört, was bei ihm selber passiert, auf was er triggert, was für Gedanken und Bilder ihm durch den Kopf gehen.

Wenn die Zeit um ist, wird nicht gesprochen. Es gibt nun eine Minute Pause. In dieser Minute stehen bitte beide auf, gehen herum, schütteln die Arme, Beine und den Kopf. Keine Angst es geht nichts verloren.

5 Minuten: (A ist für die Zeitmessung verantwortlich und sagt los – legt die Uhr weg.)

- B beginnt zu erzählen.
- A hört zu – fragt nicht – reagiert so wenig wie möglich. Notiert sich nun, was er hört, was bei ihm selber passiert, auf was er triggert, was für Gedanken und Bilder ihm durch den Kopf gehen.

Wenn die Zeit um ist, wird nicht gesprochen. Es gibt nun eine Minute Pause. In dieser Minute stehen bitte beide auf, gehen herum, schütteln die Arme, Beine und den Kopf. Keine Angst es geht nichts verloren.

Austausch:

- Wie ist es mir ergangen als Erzähler?
 - o Was ist mir geblieben? Gefühl und Bedürfnis?
- Wie ist es mir ergangen als Zuhörer?
 - o Was habe ich mir notiert. Gefühl und Bedürfnis?
- Was nehme ich mit?

Als Ergänzung oder Variante: können die folgenden Fragen im Vorherein vom Zuhörer gelesen werden.

Lösungsorientierte Zwiegespräche führen S. 299 aus dem Buch: Lösungsorientierte Supervisions-Tools von Heidi Neumann-Wirsig

Fragen an das Gegenüber sind Fragen zur Kybernetik 1. Ordnung. (Was habe ich gehört, beobachtet?)

Fragen an sich selber sind Fragen zur Kybernetik 2. Ordnung. (Was beobachte ich an mir, wenn ich etwas höre oder Frage? Beobachtung der Beobachtung. → Meta-Kommunikation.)

Ausgangspunkt ist die Antwort des Erzählers zum Thema: Was ist das Ziel für die heutige Supervision?

1. Ist meine Frage beantwortet? (Z.B. wie geht es?)
2. Was habe ich **gehört** (nicht verstanden → Ausblenden des eigenen Bezugsrahmens)?
3. Was will ich noch wissen?
4. Wozu will ich es wissen? (Für wen oder was ist diese Frage nützlich?)
5. Wie lautet meine Frage?
6. Ist meine Frage ausreichend wertschätzend gerahmt?

In der Sprache liegt die Kraft

Nach dem Buch/Hörbuch von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Auf was reagiere ich – wo liegen meine Fühler offen und wo nicht. Was lösen die nachfolgenden Wörter / Redewendungen aus? Was hat es mit mir (Gefühl / Bedürfnis) zu tun? Wörter sind an Gefühle gebunden. Gefühle dienen dazu Bedürfnisse zu stillen. Es gilt die kausalen Zusammenhänge zu erkennen, zu akzeptieren und daraus eine Strategie der Veränderung abzuleiten.

Wie wir sprechen – so denken wir. Also ist Sprache ein Abbild unseres Denkens. Wir können aber auch an der Sprache arbeiten um unser Denken zu verändern. Sprachveränderung hat immer eine Interdependenz. Das eine beeinflusst oder wirkt auf das Andere und umgekehrt. Die Eltern erziehen vermeintlich das Kind – aber durch das Kind werden die Eltern auf ihre eigene Kindheit zurückgeworfen. Das Kind beeinflusst die Eltern.

Wende die Wörter an und versuche sie mit neuen Gedanken / Worten / Gefühlen zu ersetzen

Giftwörter: immer, nie, alles, nichts, ?

Fragen: sollten um das WIE oder WAS gehen. Warum Fragen lösen einen Rechtfertigungs-Grund aus und lenken die Menschen in die Defensive oder auf Angriff.

Adjektive beinhalten häufig Urteile: gut, schlecht, gross, klein, schön, toll, dumm, gescheit, → finde weitere Beispiele und finde - die für Dich - dazugehörigen Gefühle und Bedürfnisse.

Füllwörter oder Bindungs-Wörter: sollen Aussagen abschwächen und der anderen Person das Gesicht belassen, den Druck wegnehmen. vielleicht, möglicherweise, wäre, könnte, sollte, ...

Ich möchte mich bei Ihnen bedanken ...

Stufen der emotionalen Reife

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 4. Juli

Solange man weitersucht, kommen auch die Antworten.
- Joan Baez

Stadien der emotionalen Reife Viele von uns beginnen ihre persönliche Reise in dem Glauben, sie seien für jedermanns Gefühle verantwortlich, und bemühen sich, jeden glücklich zu machen. In diesem Stadium haben wir Angst davor, uns in Beziehungen zu verlieren, und fürchten ausgenutzt zu werden. Im nächsten Entwicklungsstadium haben wir verstanden, dass wir nicht für die Gefühle anderer verantwortlich sind und sie nicht für unsere. In dieser Phase erleben wir recht gemischte Gefühle: Freude, weil wir nun die Kraft besitzen, uns selbst glücklich zu machen, Erleichterung angesichts des Wissens, dass wir andere nicht glücklich machen müssen, und Kummer über die Qualen, die wir vor dieser Entdeckung durchlebt haben. Das dritte Stadium ist emotionale Reife — wir übernehmen Verantwortung für unser Handeln. Dieses Bewusstsein lässt Kreativität bei der Problemlösung und eine Tiefe an Intimität zu, die wir zuvor nicht gekannt haben. Im vierten Stadium lernen wir, die Bedürfnisse aller gleichermaßen wertzuschätzen.

Achten Sie heute darauf, in welchem Stadium der emotionalen Reife Sie sich gerade befinden.

- Vorlesen des Textes vom 4. Juli
- Wo stehe ich in der emotionalen Reife?
- Walk the talk: macht einen Spaziergang zu zweit und unterhaltet Euch über Euren Stand der emotionalen Reife.
- Überlegt Euch wie ihr daran arbeiten könntet einen kleinen Schritt (Strategie) zur nächsten Stufe zu kommen.
- ???

Autorität respektieren vs. Autorität fürchten

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 4. Dezember

Wer bei der Führung Macht auf ehrenvolle Weise ausübt, wird von innen nach aussen arbeiten und bei sich selbst anfangen.

- Blaine Lee

Autorität respektieren vs. Autorität fürchten Als ich der Universität beschäftigt war, hatte ich einen Chef, der es vorzog, allein zu arbeiten. Er hatte es jedoch gerne, wenn Dinge auf eine bestimmte Weise erledigt wurden, also hinterliess er mir konkrete, detaillierte Anweisungen, wie ich bei meinen Projekten vorgehen sollte. Ich tat, was er mir sagte, weil ich die Konsequenzen fürchtete, wenn ich es nicht tat. Bei meiner Arbeit spürte ich nicht viel Lebendigkeit, Kreativität oder Spass, und ich ergriff selten die Initiative, ein Problem ohne ihn zu lösen. Das ist ein Beispiel für Angst vor Autoritäten.

Ein anderes Mal hatte ich einen Chef, der mich nach meiner Meinung fragte, der meine Projekte offen diskutierte und mir für die Umsetzung den Raum für eigene Ideen liess. Er beriet mich auch, wenn ich ihn darum bat, und äusserte seine Anerkennung für meine Fähigkeiten. Seinen Anweisungen folgte ich, weil ich seine Stellung respektierte und seiner Kompetenz vertraute. Ich sah ihn als meinen Partner und übernahm die Verantwortung für meine Handlungen und Entscheidungen. Die Arbeit mit diesem Chef machte mir Spass. Wenn wir Autorität respektieren, würdigen wir die Position und die Kompetenz des anderen. Wenn wir Autorität fürchten, haben wir Angst vor seiner Position und den Konsequenzen, wenn wir nicht tun, was er sagt.

Achten Sie heute darauf, ob Sie eine Neigung haben, zu respektieren oder zu fürchten.

Fülle bitte das Blatt aus, höre auf Dein Inneres, kreuze spontan an, mehrfach Nennungen sind möglich.

Nutze die Tabelle – so dass Sie Dir dient. D.h. passe sie Deinen Bedürfnissen an.

	Respektiere ich	Fürchte ich	Nehme ich an	Ist OK	Ist nicht OK	Gefühl?
Die Polizei						
Mein Chef						
Mein/e Mann/Frau						
Mein Kind						
Bruder / Schwester						
Mutter/Vater						
Mein/e Freund/in						
Arbeitskolleg/in						
Hunde/Tiere						
MICH						
?						

Fragen:

- Erkenne ich ein Muster?
- Was für Gefühle und Bedürfnisse löst es in mir aus?
- Was ist mir wichtig?
- An was will ich arbeiten? → **Was brauche ich, damit es mir gut geht?**

Geld ausgeben

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 23. Oktober

Wir lügen am lautesten, wenn wir uns selbst belügen.

— Eric Hoffer

Achten Sie auf den Wert „Oh, ich kann mir eine wöchentliche Massage nicht leisten! Nein, ich verreise nicht. Ich kann's mir einfach nicht leisten.“ Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie oft die Leute sagen, sie könnten sich etwas nicht leisten? Wenn wir so etwas sagen, meinen wir in Wirklichkeit, dass wir andere Prioritäten gesetzt haben, wofür wir Geld ausgeben. Wir entscheiden uns für das, was uns wichtig ist. Wenn ich sage, ich kann mir eine wöchentliche Massage nicht leisten, aber monatlich 500 Dollar für eine Krankenversicherung ausgabe, dann ist mir die Erfüllung meines Bedürfnisses nach Sicherheit wichtiger als mein Bedürfnis nach Wohlbefinden. Wenn ich mich gegen exotische Reisen entscheide, aber 30.000 Dollar für ein neues Auto ausgabe, kommt die Erfüllung meines Bedürfnisses nach Vorhersagbarkeit und Sicherheit vor meinem Bedürfnis nach Spass und Abenteuer. Wenn ich nicht zum Mittagessen mit meiner Freundin ausgehe, weil ich sicher sein möchte, dass abends genügend Geld da ist, um meine Familie zu ernähren, dann will ich lieber zu meinem Familienleben beitragen, statt mein Bedürfnis nach Kontakt mit meiner Freundin zu erfüllen. Wie geben Sie Ihr Geld aus? Was sagt es Ihnen darüber, was Ihnen am allerwichtigsten ist? Je bewusster wir uns im Einklang mit unseren Werten entscheiden, umso friedlicher wird unser Leben verlaufen.

Achten Sie heute darauf, wie Sie Ihr Geld ausgeben und was Ihnen das über Ihre Prioritäten verrät.

Aufschreiben was ich mit meinem Geld tue oder auch nicht tue und was für Bedürfnisse ich mir damit erfülle und was für Gefühle damit verbunden sind. Anschliessend austauschen.

Eine Liste erstellen und schauen ob es ähnliche Bedürfnisse und Gefühle auslöst.

Sich überlegen, wie ich meine Bedürfnisse die ich nun gefunden habe, mit anderen Strategien erfüllen könnte, was ich vielleicht früher gemacht habe um die Bedürfnisse zu erfüllen. Hat sich etwas verändert von früher zu heute ?

Faktencheck

Ausgangspunkt sind folgende Aussagen:

Willkommen Tag – ich erwähle dich mit allem was du mir bringst.
Wenn das Schicksal kommt, bin ich bereit / schon da.

Es kann sein, dass ... (das Leben ist, wie es ist, ich es schaffe, es anders ist ...) (Dehner/A.C. Wagner/Introvision)

Wir nehmen eine Situation bei der es uns schwerfällt sie zu akzeptieren. Wir wiederholen nun den Satz es kann sein, dass ... Ich höre in mich hinein. Was höre ich, was fühle ich, was geht mir durch den Kopf. Gefühle und Bedürfnisse aufführen. **Finden wir Situationen die uns Mühe machen? Mit denen wir hadern – uns nicht abfinden wollen?**

Durch das wiederholte aufsagen: es kann sein, dass ... gewöhnen wir uns an die Möglichkeit, die Tatsachen so zu nehmen wie sie geschehen könnten. Ich muss darüber nicht erfreut oder betroffen/traurig sein.

Was für Gefühle löst es bei mir aus? Gibt es Gefühle die erste nach einer gewissen Weile unter dem Schmerz hervortreten? Was brauche ich um ins Optimum zu kommen?

- Es hat Atomkraftwerke in der Schweiz. Es kann sein, dass es in der CH Atomkraftwerke gibt, es kann sein, dass es ein Unfall gibt.
- Jeder Mensch stirbt einmal. Ich auch.
- Mein Vorgesetzter ist wie er ist.
-

Einfühlen in eine andere (ungeliebte?) Person

Wir fühlen uns ein eine andere ungeliebte Person ein. Was mögen für Gefühle und Bedürfnisse in dieser Person ablaufen oder abgelaufen sein.

Nehmen wir ein Beispiel: Die Attentäter vom 11. September. Was hat sie wohl dazu bewogen eine solche Tat zu begehen. Dabei geht es nicht darum die Tat zu rechtfertigen oder gutzuheissen. Gewalt ist in jeder Form abzulehnen. Es geht darum sich in die Menschen einzufühlen, was möglicherweise die Auslöser (Gefühle & Bedürfnisse) für diese Taten waren. Gefühle und Bedürfnisse finden. Und vielleicht die Verzweiflung der Menschen zu spüren. Wie kann die Welt gerettet werden? (mit Liebe oder mit Waffen/Gewalt?)

Die Erste Runde findet im Plenum statt. Anschliessend werden 3-4er Gruppen gebildet und jede Person überlegt sich eine ungeliebte Person, in die er sich einfühlen will.

Personen um sich einzufühlen: Vater, Mutter, Vorgesetzte, Polizist, Lehrer, Arzt, Kinder, Frau, Mann, Hund vom Nachbar, Adolf Hitler, ...

Im Hier, Jetzt und Mir leben

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 12. Juni

Das reine Lebensgefühl ist Freude genug.

- Emily Dickinson

In der Gegenwart leben Leben Sie für diesen Moment. Wenn Sie sich sorgen, sind Sie auf die Zukunft ausgerichtet. Wenn Sie Bedauern fühlen, verweilen Sie in der Vergangenheit. Was passiert gerade jetzt? Haben Sie gerade genug zu essen? Gibt es Freunde und Liebe in Ihrem Leben? Wenn ja, dann feiern Sie! Wenn nicht, was können Sie tun, um daran etwas zu verändern? Morgen kommt schnell genug. Geniessen Sie den Prozess, dorthin zu gelangen.

Jedes Mal, wenn Sie heute merken, dass Sie sich Sorgen machen oder etwas bedauern, fragen Sie sich, ob sie etwas tun können, um die Situation aufzulösen. Wenn es nichts gibt, das Sie tun können, dann feiern Sie alles, was Sie in diesem Augenblick haben. Wenn sie etwas tun können, dann handeln Sie sofort.

Versetze Dich in Bedauern → was geht dir durch den Kopf? Was für Bilder/Situationen gehe Dir durch den Kopf?

Versetze Dich in Sorge → Bilder/Situationen?

Lassen sich die Gefühle im Körper verorten?

Schau Dir die Zeichnung «die Lebens-Mitte-finden» an. Was irritier? Was stimmt / stimmt nicht für Dich? Wie zeichnest Du Deine eigene Lebens-Mitte? Was sind Deine Wünsche für die Lebens-Mitte?

Will ich im hier und jetzt – in Mir leben?

Was bin ich bereit zu tun (Strategie) um in kleinen Schritten im Hier, Jetzt und Mir zu leben?

Auf welcher Stufe wünsche ich mir gerade Hilfe

Wenn wir uns in Form einer Zwiebel sehen, worin unsere Seele im innersten der Zwiebel sitzt und die verschiedenen Schichten verschiedene Stufen darstellen, versuchen wir nun herauszufinden auf welcher Stufe wir gerade jetzt Hilfe benötigen.

Fragen zur Eingrenzung / Positionierung / Findung ... ? (Auf einer Skala von 0 bis 10)

Regieanweisung: Bitte notiere den Wert (und mögliche Fragen dazu) nach jeder Frage. Studiere für die Einstufung nicht zu lange daran herum, sondern verlass Dich auf Dein Gefühl!! Aber notiere einen Wert – lege Dich fest.

Ausgangsfrage: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; völliges NICHT OK, 5 heisst OK, 10 heisst; das absolute Optimum. Wo stehe ich gerade?

Körper: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; ich bin körperlich komplett kaputt und 10 heisst ich bin körperlich spitzenmässig gut drauf.

Seele: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; ich bin verlassen, einsam und ungeliebt und 10 heisst; ich bin in meiner Mitte, eingebunden in die Gemeinschaft und werde geliebt.

Geist: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; ich bin verwirrt und kann keinen klaren Gedanken fassen und 10 heisst; meine Gedanken sind geordnet, mein Denken fliesst, ich habe den Überblick.

GFK: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst, ich habe keine Ahnung was die einzelnen Stufen bedeuten und 10 heisst; ich lebe GFK jeden Tag, die einzelnen Teile wie Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte fliessen in mir und ich habe die Werte verinnerlicht.

Liebe: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; ich bin nicht geliebt und liebe auch nichts anderes und 10 heisst; ich liebe mich und ich liebe meinen Nächsten - die Welt.

Familiär: Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; ich hasse meine Familie und 10 heisst; ich bin mit meiner Familie harmonisch verbunden.

? : Auf einer Stufe von 0 bis 10, wenn 0 heisst; ??? und 10 heisst; ???

Gruppe:

- Jeder bearbeitet die Fragen allein durch (5 bis 10 Min)
- Wir tauschen uns aus über was die Fragen in uns ausgelöst haben, was haben wir aus den Fragen alles herausgehört.
- Ich versetze mich zum Punkt wo mich am Meisten schmerzt. Ich überlege mir was ich brauche – wie es sich anfühlt wenn dieser Punkt heil ist – fröhlich strahlt. Und versetzte mich nun in dieses Gefühl von Lieber und Erfüllung. Versuche 5 bis 10 Minuten in diesem Gefühl zu verbleiben. Hausaufgabe: schaffe ich es dieses Gefühl von Freude/Erfüllung auch zu Hause / Geschäft / etc. abzurufen, respektive aufzubauen.

Meine Bedürfnisse im Arbeits-Alltag leben

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 2. September

Fanatismus besteht im Verdoppeln der Anstrengung, wenn das Ziel vergessen ist.
— George Santayana

Auf Bedürfnisse achten, um Ihr Leben zu bereichern Strategien setzen wir, um unsere eigentlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Häufig sind wir mässig erfolgreich im Erfüllen unserer Bedürfnisse, weil wir an Strategien festhalten, die selten funktionieren. Vielleicht sind wir so sehr darauf fokussiert, einen bestimmten Job oder eine Beförderung zu bekommen, dass wir die Bedürfnisse aus den Augen verlieren, die wir mit der neuen Position erfüllen wollten. In diesem Fall ist der Job oder die Beförderung die Strategie. Was ist das Bedürfnis? Ist es finanzielle Sicherheit, eine Herausforderung, zu einer anderen Gruppe gehören wollen, oder Annehmlichkeit? Wird dieser Job die Bedürfnisse befriedigen, auf die wir ausgerichtet sind? Gibt es andere Möglichkeiten sie zu erfüllen?

Als ich an der Hochschule arbeitete, kämpfte ich um Lohnerhöhungen und Beförderungen. Ich war der Meinung, mein Ziel sei, mehr Geld zu verdienen Heute glaube ich, dass mein zugrundeliegendes Bedürfnis die Bestätigung war, dass ich wichtig war und etwas bewirkte. Heute verdiene ich weniger Geld, aber stehe finanziell besser da; ich bin viel glücklicher und weiss, dass ich für mein Unternehmen wichtig bin. Wenn ich einzig auf meinen Lohn fokussiert geblieben wäre, hätte ich niemals die Freude an der Erfüllung meines Bedürfnisses nach Wertschätzung entdeckt. Ich hätte nicht erfahren, dass es viele Wege gibt, um mein Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit zu erfüllen.

Statt auf Strategien ausgerichtet zu sein, legen Sie Ihren Fokus auf die Bedürfnisse, die Sie erfüllen wollen. Vielleicht entdecken Sie eine Strategie, an die Sie zuvor gar nicht gedacht hatten — aber für die Sie sich entscheiden, wenn sie zu Ihrem Bedürfnis führt. Erleben Sie darin die Freude, die sich einstellt, wenn Ihr Leben auf die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse ausgerichtet ist.

**Achten Sie heute auf Ihre Bedürfnisse statt auf Ihre Strategien. Bisher ungeahnte
Veränderungsmöglichkeiten können sich Ihnen eröffnen.**

Frage: Wie kann ich das Optimum in meinen Alltag mitnehmen?

- Bewusstheit (Ich bin im Hier, Jetzt und in Mir) Spüre ich mich?
- Ich schreibe meine Bedürfnisse auf (was ist mir wichtig → notieren)
- Wo finde ich meine Bedürfnisse abgedeckt im Alltag → bitte notieren
- Was für Strategien verwende ich, um meine Bedürfnisse zu leben?
- Was für andere Strategien könnte ich anwenden? (Was hindert mich daran «es» zu tun?)
- ?

Ich ändere den Tag dadurch, dass ich meine Bedürfnisse mit geeigneten Strategien in mein Leben und Alltag hole.

Bsp: ich schaue bewusst eine Minute aus dem Fenster und beobachte ... / ich teile etwas, das mich beschäftigt mit jemanden im Geschäft / ich baue Weisheiten in meine Power Point Folien und lasse mich auf eine Diskussion über das Leben ein / ich frage die Leute wie es Ihnen geht – und höre ihre Bedürfnisse und Gefühle / ich freue mich am Leben und diene im zu! / ich sage mir einmal am Morgen: heute schon gelacht? Und lache eine Minute! / finde weiter gute Beispiele Bedürfnisse durch Strategien in Dein Leben einzubinden!

Das Leben schwarz - weiss oder farbig leben

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 6. September

Reines Überleben ist eine Qual. Interessant ist das Leben und die Richtung, die dieses Leben nimmt.
- Guy Frégault

Das Leben lieben Die ersten 35 Jahre meines Lebens zogen einfach nur vorbei. Ich spürte wenig Freude. Ich hatte nicht viele Freunde. Ich fühlte keine Leidenschaft Ich brachte einfach nur jeden Tag hinter mich. Im Wesentlichen verbrachte ich mein Leben damit, auf meine Wahrnehmung der Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen zu reagieren, statt in Berührung mit meinen eigenen zu sein. Heute weiss ich, dass das Interessante am Lebendig sein das Leben ist. Wenn ich nur irgendwie durchkomme, ohne darauf zu achten, was ich fühle oder brauche, erfahre ich das Leben nicht in seiner ganzen Fülle. Es ist wie der Unterschied zwischen einem Leben in Schwarzweiss und einem Leben in allen Farben. Warum nur einfach durchkommen, wenn Sie lebendige Farben erleben können? Seien Sie achtsam. Seien Sie lebhaft! Das ist Ihr Leben. Sorgen Sie dafür, dass es gut läuft.

Verpflichten Sie sich heute, jeden Augenblick im vollen Bewusstsein dessen zu leben, was Sie fühlen und brauchen.

Wie erlebe ich mein Leben? schwarz – weiss oder farbig?

- Schreibe deinen Tagesablauf auf, wann erlebst Du welche Farbe (was passiert da)
- Was kannst Du tun um mehr Farbe in dein Leben zu lassen? Überlege Dir drei Möglichkeiten.

Den Frieden in die Welt schaffen

Aus «In Frieden leben» von Mary Mackenzie 9. September

Glauben Sie niemals, Sie hätten schon alles gesehen.
- Eudora Welty

Unsere Handlungen beeinflussen andere Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass wir alle die gleiche Luft atmen? Bei jedem Ausatmen geht unser Atem wortwörtlich in die Welt hinaus. Wohin geht er? Ins Nachbarhaus, nach Utah, China? Früher oder später wird er wahrscheinlich an all diesen Orten gewesen sein. Genauso wirkt jede unserer Handlungen auf die Welt ein. Manchmal sind die Auswirkungen auf andere offensichtlich, aber oft verbreiten sie sich ebenso unsichtbar wie unser Atem. Wenn wir keine Auswirkung erkennen, vergessen wir leicht, dass es dennoch eine gibt. Das ist gefährlich denn durch unser Vergessen verlieren wir unsere Aufgabe, Frieden in der Welt zu schaffen, aus den Augen.

Nehmen wir an, Sie kommen nach einem frustrierenden Tag nach Hause und schreien Ihre Kinder an oder treten nach dem Hund. Ihre Kinder lernen aus Ihrem Verhalten und Ihrem Vorbild, und wenn sie frustriert sind, schreien sie jemand anderen an. Wenn Menschen sich frustriert oder verärgert fühlen, schnauzen sie den Bankangestellten oder die Kassiererin an. Vielleicht werden diese Leute dann nach Hause gehen und ihre

Kinder anblaffen. Wir können Menschen beeinflussen, ohne es zu wissen. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein und sich für Verhaltensformen zu entscheiden, die im Einklang mit unseren gewünschten Zielen sind.

Stellen Sie sich heute vor, wie sich Ihr Verhalten bei Begegnungen mit Menschen wellenförmig in der Welt ausbreitet.

- Wie und wo schaffe ich Frieden in die Welt?
- Bin ich überfordert mit dieser Frage? Glaube ich daran die Welt zu verändern.

Gefühle trainieren

Auszug aus dem Buch «In Frieden leben» von Mary Mackenzie, Tag 30. Juni

30. Juni

Glücklicherweise ist eine Analyse nicht der einzige Weg, um Konflikte aufzulösen. Das Leben selbst ist ein sehr effektiver Therapeut.

— Karen Horney

Einen Gefühlswortschatz aufbauen Vor vielen Jahren war ich dermassen getrennt von mir selbst, dass es mir schwerfiel, meine Gefühle zu bestimmen oder zu äussern. Ich war damals bei einer Therapeutin in Behandlung, die sich die Zeit dafür nahm, mir einen Gefühlswortschatz beizubringen. Wenn ich von einem Ereignis erzählte, half sie mir dabei, Kontakt zu den Gefühlen aufzunehmen, die ich in dieser Situation hatte. Ich fand, dass wir damit wertvolle Zeit vergeudeteten. War es denn nicht viel wichtiger, dass *sie* wusste, was ich fühlte? Warum war wichtig, dass *ich* es wusste? Jetzt, Jahre später, bin ich dankbar für all die Stunden, in denen sie mir half, mit meinen Gefühlen in Verbindung zu kommen. Heute weiss ich, dass ich bis dahin nicht völlig präsent hatte leben, für mich sorgen oder weitreichende Entscheidungen treffen können. Mein anfänglicher Plan, ich könnte mich darauf verlassen, dass meine Therapeutin wusste, was ich fühlte, funktionierte nur, wenn ich bei ihr war. In dem Moment, in dem ich ihre Praxis verliess, blieben mir mein entfremdetes Selbst und meine Unfähigkeit, mit Situationen umzugehen. Heute bekomme ich mit Leichtigkeit Kontakt zu meinen Gefühlen, und deshalb weiss ich, dass es jedem möglich ist, seinen Gefühlswortschatz zu erweitern. Am Anfang des Buchs befindet sich eine Liste mit Gefühlswörtern. Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Gefühle zu benennen und auszudrücken, schauen Sie sich die Liste an und verbringen Sie etwas Zeit damit, Ihren Gefühlswortschatz zu erweitern.

Werden Sie sich heute Ihrer Gefühle bewusst und benennen Sie sie.

Lies die Liste der Gefühle durch. Ergänze die Liste, wenn dir ein Gefühl fehlt. Markiere diejenigen, die bei **Dir** anklingen. Versuche diejenigen die anklingen näher zu ergründen (zwei bis drei Minuten). Versuche die Gefühle mit konkreten Situationen zu verbinden. Versuche die Gefühle zu Priorisieren 1 (wichtig) bis 3 (unwichtig). Gibt es Gefühle in den du mehr drin bist. Möchtest Du in anderen Gefühle mehr leben. Wie viele erfüllte bzw. nicht erfüllte klingen an.

Tauscht Euch aus. Was ist passiert, was für Erkenntnisse habt ihr gewonnen.

Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben *Gefühle, die auftreten, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:*

angeregt, bewegt, dankbar, energiegeladen, erfreut, erfüllt, erleichtert, erstaunt, fasziniert, fröhlich, gerührt, hoffnungsvoll, inspiriert, optimistisch, stolz, vertrauensvoll, wohl, zuversichtlich

Gefühle, die auftreten, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

bekümmert, besorgt, einsam, entmutigt, enttäuscht, frustriert, gereizt, hilflos, hoffnungslos, nervös, traurig, unbehaglich, ungeduldig, verärgert, verlegen, verwirrt, widerwillig, wütend

Bedürfnisse trainieren

Lies die Liste der Bedürfnisse durch. Ergänze die Liste, wenn dir etwas Wichtiges fehlt. Markiere diejenigen, die bei Dir anklingen. Versuche diejenigen die anklingen näher zu ergründen (zwei bis drei Minuten). Als Hilfestellung kannst Du versuchen, die Bedürfnisse in der erweiterten Pyramide einzuordnen. Versuche zu Priorisieren 1 bis 3.

Tauscht Euch aus. Was ist passiert, was für Erkenntnisse habt ihr gewonnen.

Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen

Autonomie

→ Träume/Ziele/Werte wählen, → Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume/Ziele/Werte entwickeln

Feiern

→ Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern

→ Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

Integrität

→ Authentizität, → Kreativität, → Sinn, → Selbstwert

Interdependenz/Kontakt zu anderen

→ Akzeptieren, → Wertschätzung, → Nähe, → Geborgenheit, → Gemeinschaft, → Rücksichtnahme, → zur Bereicherung des Lebens beitragen, → emotionale Sicherheit, → Empathie, → Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen), → Liebe, → Geborgenheit, → Respekt, → Unterstützung, → Vertrauen, → Verständnis, → Zugehörigkeit

Nähren der physischen Existenz

→ Luft, → Nahrung, → Bewegung, Körpertraining, → Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren, → Ruhe, → Sexualeben, → Unterkunft, → Körperkontakt, → Wasser

Spiel

→ Freude, → Lachen

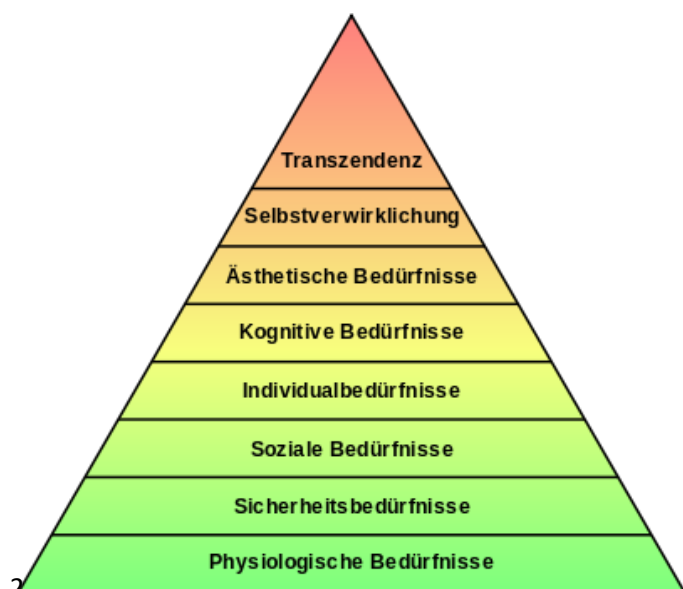
Spirituelle Verbundenheit

→ Schönheit, → Harmonie, → Inspiration, → Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit), → Frieden

Wikipedia : Bedürfnispyramide

Dies führt zu folgender achtstufigen Pyramide

- 8. [Transzendenz](#)
- 7. Selbstverwirklichung
- 6. [Ästhetische](#) Bedürfnisse
- 5. [Kognitive](#) Bedürfnisse
- 4. Individualbedürfnisse
- 3. Soziale Bedürfnisse ([Anschlussmotiv](#))
- 2. Sicherheitsbedürfnisse
- 1. Physiologische Bedürfnisse



Vier Skrypt-Typen und wo wir sie herhaben

(Almut Schmale-Riedel; der unbewusste Lebensplan S.45)

Wo habe ich zu den folgenden Begriffen Mangel erlebt? Notieren und auch die Bilder die dazu auftauchen notieren. Was können wir dazu beitragen diese Bilder mit neuen Gefühlen zu füllen.

Leitfragen dazu sind: wo habe ich das erlebt, respektive nicht erlebt? Was klingt an bei mir?

Lieblos: im Sinn von: Liebe gibt es für mich nicht.

Freudlos: Lebensfreude gibt es nicht, jedenfalls für mich nicht.

Kopflos: Ich verstehe das alles nicht, bin zu dumm dafür.

Haltlos: Zugehörigkeit, Bindung und Verlässlichkeit gibt es nicht für mich.

Trauer, Wut etc. zulassen. Und was hätte ich stattdessen gebraucht? → empathisches Coaching.

Vielredner (VR)

Was verstehe ich unter Vielredner? Unter Vielredner verstehe ich Menschen, welche lange Sprechen, keine Pausen einlegen, abschweifen oder ausschweifende Aussagen machen. Sie lassen sich nicht einfach unterbrechen, nehmen (für den Betrachter) «zu viel» Raum und Zeit ein. Sie melden sich häufig ungefragt und/oder auch beim Beginn einer Gesprächsrunde.

Was können Bedürfnisse oder Hintergründe von Vielredner sein? Bedürfnisse: Gehört werden oder sich selber hören, sich selber spüren, Zuwendung bekommen, Selbstbestätigung, Gründe: VR ist verwirrt und sammelt durch das Sprechen seine Gedanken, Verlieren sich im Detail und haben das Gegenüber vergessen, Leben in ihrer eigenen Welt, brauchen eine Bühne für ihre Ideen, ...

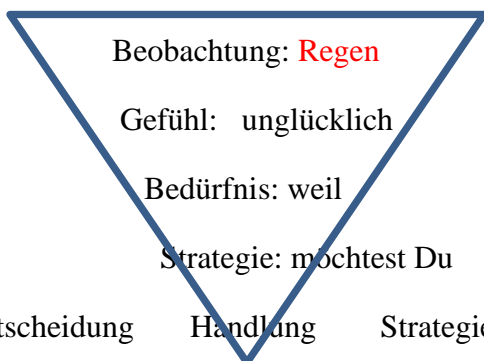
Wie kann ich mit Vielredner umgehen? A: Ich beginne bei MIR! Was passiert, wenn ich auf einen VR treffe? Wie merke ich, dass ich einen vermeintlichen VR vor mir habe? Biete ich dem VR seine Bühne? Wieviel Raum und Zeit will oder kann ich dem VR geben. B: **Möglichkeiten des Eingreifens**. Stoppen: durch Handzeichen, durch Aufstehen, durch den Platz verlassen/wechseln, durch mündliche Intervention: «Halt», «Stopp», «Moment», «ich (möchte hier) unterbreche(n)», «meine Frage – mein Thema war: ...» **META-Fragen:** «um was geht es im Moment», «ich habe den Faden verloren», «können wir bitte stoppen und uns einigen, um was es gerade geht», **auf mein Bedürfnis zurückführen**

Meine möglichen Bedürfnisse im Umgang mit VR: Ich möchte gehört/gesehen werden, Geben und Nehmen sind gleich hoch, Augenhöhe, Respekt, mein Thema soll im Fokus bleiben - besprochen werden,

Der Trichter Basis Prozess nach Metapuls 2012: Doku: C'est la WIE S.38)

VR: Bla bla Wind bla Regen bla Norden bla bla Sonne ...

Urteilkraft zu



Entschluss fassen und unterbrechen:

geschlossen fragen: «Du bist über den Regen ...»

geschlossen fragen: «unglücklich ...»

geschlossen fragen: «weil Dir Schutz wichtig ist.»

offen fragen: «möchtest Du ...»

Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit

«ins Haus gehen» «Dich warm anziehen» «...»

Fragen:

- Kenne ich einen VR?
- Kenne ich meine Reaktion auf einen VR?
- Will ich meine Reaktion verändern? → üben durch Rollenspiel
- Wie hoch ist mein Bedürfnis nach Impuls, sprich wie hoch ist mein Bedürfnis Dinge voranzutreiben oder zuzuhören? Auf einer Skala von 0 (ich kann ganz lange z.B. 15 Minuten zuhören ohne zu intervenieren) bis 10 (nach 20 Sekunden unterbreche ich)
- Wie geht es mir, wenn ich andere unterbreche, respektive wenn ich sie nicht unterbreche?
- ?
- *Missions-Redner sind kaum zu stoppen, da hilft nur Abbruch verlangen oder Ort verlassen.

Jens Corssen / Der Selbst-Entwickler

Ich muss nichts ausser Sterben von Jens Corssen

Ich muss nur Sterben im Leben. Alles andere tue ich, weil mir die Konsequenzen zu teuer sind. Ich bin also ein Schnäppchen – Jäger. Ich schaue, dass es mir gut geht.

Jens Corssen: Der Selbst-Entwickler (CD)

CD1 / 08 Ab heute mache ich alles ohne Schuldgefühle

Die Übung mit dem Stuhl von Jens Corssen

Jens Corssen: der Selbst-Entwickler (CD)

CD4 / 08 Die Übung mit dem Stuhl

Hören und sich anschliessend auf den Stuhl stellen

Was löst es in uns aus

Will ich recht habe oder gewinnen von Jens Corssen

Jens Corssen: der Selbst-Entwickler (CD)

CD2 / 05 will ich recht haben oder gewinnen

Was löst es in uns aus

Was ist ist ... (günstig / ungünstig) von Jens Corssen

Jens Corssen: der Selbst-Entwickler (CD)

CD2 / 02 will ich recht haben oder gewinnen

Was löst es in uns aus

Eine seltsame Reise nach Düsseldorf von Jens Corssen

Jens Corssen: der Selbst-Entwickler (CD)

CD1 / 11 Eine seltsame Reise nach Düsseldorf

Hören und sich anschliessend austauschen

Reif für die Insel (Macht / Ausgeliefert) von Jens Corssen

Jens Corssen : der Selbst-Entwickler (CD)

CD 2 / 10

Hören und sich anschliessend austauschen

Die Bettkanten – Übung von Jens Corssen

Jens Corssen : der Selbst-Entwickler (CD)

CD 2 / 09

Hören und sich anschliessend austauschen

Die vier ungünstigen Begleiter von Jens Corssen

Jens Corssen : Ich und die Anderen (CD)

CD 4 / 01 / 4:00

Oder

Jens Corssen : zu Gelassenheit und gehobener Gestimmtheit (CD)

CD 2 / 12

Überleg Dir nun zwei bis drei Situationen in den Du die ungünstigen Vier verwendest hast. (Ein – oder Aus-reden, Ungefragte Kommentare oder Ratschläge) → notiere nun DEINE Gefühle und DEIN Bedürfnis die Du nun anstatt nennen kannst.

Hören und sich anschliessend austauschen

Ich bin OK – mein Verhalten ist vielleicht etwas ungünstig von Jens Corssen

Jens Corssen : ?

CD ?

Hören und sich anschliessend austauschen

Pass auf was Du denkst von Bruce Doyle

CD1 / 1 bis 3

Hören und sich anschliessend austauschen

STRATEGIEN DER VERÄNDERUNG

Die Wahrheit beginnt zu zweit von Michael Lukas Moeller

Nach dem gleichnamigen Buch von Michael Lukas Moeller

Ablauf:

Jede Person bekommt 10 Minuten Zeit in der Sie/Er allein spricht. Ausgangslage ist die Frage: **Wie geht es?** (Nicht mehr und nicht weniger). Die anderen Personen fragen nichts, sagen nichts, können mit dem Kopf nicken um anzuzeigen, dass sie dem Sprechenden folgen. Optimal schaut die sprechende Person nicht direkt zu den Hörern. Die Zeit wird auf die entsprechende Zeit eingestellt und abgedeckt. Wenn es läutet ist die Runde vorbei. Der nächste startet mit einer kurzen Unterbrechungspause. Wenn nichts gesagt wird, schweigt die Gruppe.

Hintergrund: Die Seele braucht Zeit um sich aus dem Schutz der Dunkelheit herauszuwagen. Die gelingt nur wenn die Seele Raum bekommt und wenn keinerlei Ablenkungen auftreten. Weder Frage noch Mienen. Sonst ist die Chance gross, dass der Strom umgelenkt wird. Der Zuhörende soll sich auf das Gegenüber konzentrieren. Das Gehörte, auf die Stimme, auf den Körper-Ausdruck, auf das Gesicht. Auch was bei ihm selber ausgelöst wird, durch das Erlebte.

Handlungs-Hinweise zum Sprechenden:

- Ich spreche von MIR und bleibe bei MIR
- Ich spüre in MICH hinein
- Ich lasse es zu
- Es ist meine Zeit

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls / Sätze vervollständigen von Nathaniel Branden

Aus «Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls» von Nathaniel Branden Anhang S.332

Anweisung:

Es wird die entsprechende Woche bestimmt, an der gearbeitet werden soll.

Ergänze jeden Satz mit sechs Endungen als vollständige Sätze. Nicht studieren, sondern einfach lesen und sofort losschreiben.

Anschliessend austauschen, was alles passiert ist, was alles ausgelöst worden ist.

Man könnte die Übung auch auf eine Woche ausdehnen. Dann macht man fünf Tage lang die gleiche Woche und schaut sich Samstag / Sonntag die Sätze an und ergänzt sie mit sechs Endungen:

Wenn irgendetwas von dem, was ich diese Woche geschrieben habe, wahr ist, dann wäre es hilfreich, wenn ich, ...

11. WOCHE:

Eigenverantwortlichkeit heisst für mich ...

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für mein Leben und Wohlbefinden übernehme ...

Wenn ich der Verantwortung für mein Leben und Wohlbefinden aus dem Weg gehe ...

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für die Erreichung meiner Ziele übernehme ...

Wenn ich der Verantwortung für die Erreichung meiner Ziele aus dem Weg gehe ...

12. WOCHE:

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für eine positive Entwicklung meiner Beziehungen übernehme ...

Ich bleibe manchmal passiv, wenn ich ...

Ich mache mich manchmal selbst hilflos, wenn ich ...

Es wird mir bewusst ...

13. WOCHE:

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für meinen Lebensstandard übernehme ...

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung dafür übernehme, welche Bekannte oder Freunde ich mir zur Gesellschaft aussuche ...

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für mein persönliches Glück übernehme ...

Wenn ich 5 Prozent mehr Verantwortung für das Niveau meines Selbstwertgefühls übernehme ...

28. WOCHE:

Meine Mutter vermittelte mir ein Bild von mir, wonach ich mich als jemanden sehe, der. ...

Mein Vater vermittelte mir ein Bild von mir, wonach ich mich als jemanden sehe, der ...

Meine Mutter spricht durch meine Stimme, wenn ich mir sage, ...

Mein Vater spricht durch meine Stimme, wenn ich mir sage, ...

Systemische Strukturaufstellungen / Familienaufstellungen

Miniatur Life Balance

Als Hilfsmittel um das Leben zu strukturieren, mit neuer Energie zu füllen. Zeitbedarf 50 bis 60 Minuten.

Treffe eine Aussage zu den drei folgenden Bereichen:

Thema	wichtige Qualität / Bedürfnis	Skala von 0 bis 10	
		IST	ZIEL
Arbeit	?	?	?
Beziehung / Familien	?	?	?
Persönlich	?	?	?

Lege die Elemente fest: (bist Du bereit für ...)

Fokus

(Qualität) Arbeit

(Qualität) Beziehung / Familie

(Qualität) Persönlich

Die Elemente anschliessend stellen und nach dem Elemente-Feedback neu ordnen, Überlagerungen auflösen etc. . Zum Abschluss die Person in den Fokus stehen und die Energie übergeben.

Anmerkung: Häufig kommt die Qualität mit dem grössten Ziel-Wert in der Mitte vor dem Fokus zu stehen.

Die Weite (Hellinger)

(Bert Hellinger; Anerkennen was ist, S.87)

Ich habe einmal den Unterschied zwischen ICH und SELBST in einer Bewegung dargestellt. Zum ICH gelange ich, wenn ich meine Hände von unten und weit aussen nach oben zusammenführe, bis sie sich in der Spitze berühren. Zum SELBST gelange ich durch die umgekehrte Bewegung von der oberen Spitze zur weite unten.

Die Liebe (Hellinger)

(Bert Hellinger; Anerkennen was ist, S.38)

Übung in Sechsergruppe. Fünf TN stellen sich im Halbkreis auf. Der Sechste steht dem Halbkreis gegenüber. Die Vorgabe ist, dass die fünf sich erlauben, den sechsten schauend wahrzunehmen, mit einer Aufmerksamkeit, die in die Weite geht, und dass sie ihn mit Liebe anschauen, so wie er ist. Dann sollen sie warten bis ihnen ein Licht über den anderen aufgehen. Plötzlich erfasst jeder von ihnen etwas Wesentliches über ihn. Das sagen sie ihm dann.

Die Toten der Familie (Hellinger)

(Bert Hellinger; das andere Sagen, S. 131)

Ich mache einen kleinen Test mit Euch zur inneren Wahrnehmung.

Stellt euch vor, da liegen die Toten aus eurer Familie, auch solche, die schweres Schicksal hatten. Wie geht es euch und wie geht es ihnen, wenn ihr sie erinnert? Und wie geht es euch und ihnen, wenn sie endlich vergessen sein dürfen? Aber manchmal können sie erst vergessen werden, wenn sie zuerst erinnert sind und von uns angeschaut werden. Aber dann entlässt man sie ins selige Urvergessen.

Jetzt könnt ihr noch etwas nachspüren. Stellt euch vor, ihr sterbt und seid tot. Wenn ihr erinnert werdet, wie geht es euch? Oder werdet vergessen. Wie geht es euch dann? Wo ist der tiefere Frieden?

(Bert Hellinger; das andere Sagen, S. 138)

Wir gehen ins Reich der Toten und schauen jeden Toten aus unserer Familie an. Dabei beobachten man, welche Toten die Augen offen haben. Alle, die ihre Augen offen haben, wollen noch etwas. Von ihnen geht ein Druck aus.

Aber die wollen etwas von einem anderen, nicht von dir. Dann nimmt man diese Bitten von ihnen auf und lässt es durch sich hindurchgehen, dorthin wo es wirklich hin will. Oft will es zu den eigenen Eltern gehen. Man lässt sie sich von uns wegdrehen zu ihren Eltern, bis sie in deren Armen ruhen. Auf diese Weise kommt man aus dem bedrückenden Feld heraus.

Das Haus der offenen Tür

(Bert Hellinger; das andere Sagen, S. 136)

Mach die Augen zu. Jetzt fühle genau, wo überall du den Druck spürst. Geh an jeden Punkt und stell dir vor, du küsst ihn. – Und sage: "Willkommen zu Hause".

Ich gebe dir dazu ein Bild. Du kannst dir vorstellen, du bist ein Haus der offenen Tür. Und jeder darf kommen, etwas bleiben – und gehen. Jeder Druck und was immer dahinter ist, darf kommen, etwas bringen, ein wenig bleiben – und gehen. Du öffnest alle Türen dieses Hauses. Ein ziemlicher Durchgangsverkehr von Kommen, Bringen, Bleiben und Gehen.

Bewegung des Einklangs

Jetzt gebe ich Dir noch ein anderes Bild. Es ist ein schönes Bild für Helfer. Wir werden oft bedrängt von vielen Leuten und deren Schicksalen und Anliegen. Man stellt sich vor, man wird ganz weit und dünn, durchlässig wie eine Membran. Alles, was von vorn kommt, geht durch die Membran weiter, woanders hin. Und anderes, da von hinten kommt, geht durch die Membran weiter nach vorn. An der Membran bleibt nichts haften. Das ist ein Bild vom Einklang mit allem, wie es ist, und mit den Bewegungen des Einklangs.

Weiss du wo der Druck herkommt? Er kommt von inneren Bildern. Wie entmachtet man die inneren Bilder? Indem man auf jemanden schaut. Dann bleiben die Bilder zurück.

Der Druck, das sind Personen, die sich jemanden anhaften. Wie wird man den Druck los? Man sagt jedem: "Guten Tag". Das ist wie ein Willkommen-Heissen. Manchmal wollen die noch etwas. Dann sagt man ihnen: "Ich gebe es dir gerne".

GESCHICHTEN

Die U-Bahn Geschichte

Aus SEINE WEISHEITEN UND PRINZIPIEN von STEPHEN R. COVEY - / U-Bahn-Geschichte S. 129

Ich erinnere mich an einem Sonntagvormittag in der New Yorker U-Bahn. Die Passagiere saßen still da, manche lasen Zeitung, andere waren in Gedanken versunken, einige hatten die Augen geschlossen und ruhten sich aus. Es war eine ruhige, friedliche Szene. Dann stieg ein Mann mit seinen Kindern ein. Die Kleinen waren laut und ungestüm, die ganze Stimmung änderte sich abrupt. Der Mann setzte sich neben mich und machte die Augen zu. Er nahm die Situation offenbar überhaupt nicht wahr. Die Kinder schrien herum, warfen Sachen hin und her, zerrten sogar an den Zeitungen der anderen Fahrgäste. Sie waren sehr störend. Aber der Mann neben mir unternahm nichts.

Es war schwierig, nicht davon irritiert zu sein. Ich konnte nicht fassen, dass er so teilnahmslos war, dass er seine Kinder dermaßen herumtoben ließ und nichts dagegen tat, überhaupt keine Verantwortung übernahm. Es war deutlich, dass sich auch alle anderen in der U-Bahn ärgerten. Mit aus meiner Sicht ungewöhnlicher Geduld und Zurückhaltung sprach ich ihn schließlich an: »Ihre Kinder stören wirklich sehr viele Leute hier. Könnten Sie sie nicht vielleicht etwas mehr unter Kontrolle bringen?

Pause – sich in die Situation einfühlen und nach Gefühl und Bedürfnis fragen.

Der Mann hob die Augen, als ob er sich zum ersten Mal der Situation bewusstwürde, und sagte leise: »Oh, Sie haben Recht, ich sollte etwas dagegen tun. Wir kommen gerade aus dem Krankenhaus, wo ihre Mutter vor einer Stunde gestorben ist. Ich weiß nicht, was ich denken soll, und die Kinder haben vermutlich auch keine Ahnung, wie sie damit umgehen sollen.«

Können Sie sich vorstellen, was ich in dem Augenblick empfand? Mein Paradigma wechselte. Plötzlich sah ich die Dinge anders, und da ich anders sah, dachte, fühlte und verhielt ich mich auch anders. Mein Ärger löste sich auf. Ich brauchte mich nicht darum zu bemühen, meine Einstellung oder mein Verhalten unter Kontrolle zu halten; mein Herz war von dem Schmerz des Mannes erfüllt. Mitgefühl und Sympathie konnten frei fließen. »Ihre Frau ist gerade gestorben? Oh, das tut mir so leid. Wollen Sie darüber sprechen? Kann ich irgendwie helfen?« Alles veränderte sich in einem kurzen Augenblick.

Pause – sich in die Situation einfühlen und nach Gefühl und Bedürfnis fragen.

- Was ist mit mir/uns passiert?
- Kann ich etwas für mich mitnehmen?
- Passiert mir die manchmal im wirklichen Leben?

Eine Weihnachtsgeschichte

Anian Liebrand

Eine Weihnachtsgeschichte

Weihnachten stand vor der Tür, als die Nazis in das Haus von deutschen Christen eintraten, um versteckte Juden zu suchen. Die gesamte Familie stand still und zitternd in der Küche. Die versteckten Juden waren direkt unter ihrem Boden und hörten, wie die Nazis erst die Eltern und dann die Kinder einem nach dem anderen ausfragten ohne Erfolg. Doch dann kamen sie zum Jüngsten und fragten ihn auch: «Habt Ihr Juden bei Euch zu Hause?» Der kleine Junge zögerte erst mit seiner Antwort, dann aber sagte er «Ja». Die Eltern erschrakten und bekamen beinahe einen Herzanfall. Die Nazis baten ihn höflich, sie zu ihnen zu führen. So lief der kleine Junge voran und führte sie ins Wohnzimmer, wo ein wunderschöner Weihnachtsbaum aufgestellt war. Er bückte sich unter den Baum, holte das kleine Christkind Jesus aus der Krippe und zeigte es ihnen.

Die «Schweizerzeit»-Redaktion dankt der Familie Schneider für die Geschichte / Dez. 2016

Zeitungsartikel : Hitzetod im Auto / AvU 14. Juni 2017

USA Eine 19-Jährige hat in Texas zwei Kinder über fünfzehn Stunden im Auto allein gelassen – sie ging zu Freunden. Die Kinder starben an der Hitze.

«Das ist der grausamste Fall von Kindeswohlgefährdung, den ich in den 37 Jahren Polizeidienst gesehen habe», erklärt Sheriff Rusty Hierholzer vom Kerr County in Texas. Dies, nachdem eine Frau ihre Töchter im Alter von 1 und 2 Jahren am Mittwoch über Nacht im Auto gelassen hatte und zu Freunden gegangen war.

Die Kleinen hätten über Stunden nichts gegessen und nichts getrunken, sagte Hierholzer dem Sender Fox 29. Am nächsten Tag hätten Temperaturen über 30 Grad geherrscht, in dem Auto sei es wohl noch heisser gewesen, erklärte er. Die 19-Jährige habe die Kinder aber bis zum Mittag dort drinnen gelassen.

Als sie zurückkehrte und sah, dass es den Mädchen schlecht ging, brachte die 19-Jährige sie nicht sofort zu einem Arzt. Sie habe keinen Ärger bekommen wollen und deshalb versucht, die Kleinen zu baden. Als sie sie schliesslich doch ins Spital brachte, seien die Kleinen bereits in kritischem Zustand gewesen und kurz darauf gestorben. SDA

Vorlesen des Textes - zweimal. Versetzen sie sich in die verschiedenen Personen und fühlen sie die Gefühle und die Bedürfnisse. Welche Bedürfnisse können sie bei den verschiedenen Personen verorten. Was macht die Geschichte mit Dir selber. Was löst die Geschichte bei Dir aus? Wie gut kannst Du Dich in die verschiedenen Personen einfühlen? Was für Gründe gibt es, dass Du Dich nicht in alle Personen gleich gut einfühlen kannst? Gehe den Auslösern nach.

Gedicht von Tecumseh

Lebe dein Leben so, dass die Furch vor dem Tod niemals in dein Herz einkehrt.

Kritisiere niemanden wegen seiner Religion.

Respektiere andere und ihre Ansichten und verlange, dass sie die deine respektieren.

Liebe dein Leben.

Vervollkomme dein Leben, verschönere alle Dinge in deinem Leben.

Strebe danach, dass dein Leben ein langes wird und deinem Volke dient.
Wenn es an der Zeit ist zu sterben, sei nicht wie jene deren Herzen voller Angst vor dem Tod sind,
so dass sie, wenn ihre Stunde kommt, weinen und um etwas Zeit bitten, um ihr Leben nochmal auf andere Weise
leben zu dürfen.
Singe dein Todeslied und stirb wie ein Held der heimkehrt.

Das Pferd das sein Zuhause findet von Erik Erikson

Aus Einführung in die (System-) Theorie der Beratung von Fritz B. Simon, Seite 123

Statt einer Zusammenfassung: eine Geschichte vom Pferd

Milton Erickson berichtet in seinen Lehrgeschichten, dass eines Tages ein Pferd in den Bauernhof seines Vaters gelaufen sei. Das Pferd hatte kein Brandzeichen. Der junge Milton übernahm die Aufgabe, das Pferd zu den Besitzern zu bringen. Er bestieg das Pferd, führte es zurück auf die Straße und überließ dann dem Pferd die Entscheidung, den Weg zu wählen. Er griff nur ein, wenn das Pferd die Straße verließ, um zu grasen oder um auf ein Feld zu gehen. Als das Pferd schließlich nach mehreren Meilen auf dem Hof eines Nachbarn ankam, fragte dieser: »Woher wusstest du, dass dies unser Pferd ist?« Erickson sagte: »Ich wusste es nicht, aber das Pferd wusste es. Ich habe nur dafür gesorgt, dass es auf der Straße blieb« (Erickson 1982, S. 50).

Die Analogie zwischen einem Pferd und einem Klienten oder Kundensystem mag auf den ersten Blick etwas verstören. Doch die Parallele ist offensichtlich. Sowohl psychische Systeme als auch soziale Systeme sind — wie Organismen — autopoietische, durch ihre innere Struktur in ihrem Verhalten gesteuerte, autonome Systeme. Sie können von außen nicht im Sinne einer geradlinigen Ursache-Wirkungs-Beziehung kontrolliert werden. Aber sie können sehr genau beobachtet werden, und es kann so mit ihnen kommuniziert werden, dass sie selbst an jeder »Wegzweigung« die Entscheidungen treffen können, die sie den von ihnen selbst festgelegten Zielen näherbringen.

Weisheit (Bert Hellinger)

(Bert Hellinger; Vom Himmel der krank macht ...)

Der Weise stimmt der Welt zu, so wie sie ist,

ohne Angst und ohne Absicht.

Er ist versöhnt mit der Vergänglichkeit und strebt nicht über das hinaus, was mit dem Tod vergeht.

Er behält den Überblick, weil er im Einklang ist, und greift nur ein, soweit der Fluss des Lebens es verlangt.

Er kann unterscheiden: geht es oder geht es nicht, weil er ohne Absicht ist.

Die Weisheit ist die Frucht von langer Disziplin und Übung, doch wer sie hat, der hat sie ohne Mühe.

Sie ist immer auf dem Weg und kommt ans Ziel, nicht weil sie sucht. Sie wächst.

Die Trennung des Freundes (Michael Lukas Möller)

(Michael Lukas Möller; Die Liebe ist das Kind der Freiheit, S.91)

Ferdinand kommt erregt in die Sitzung. Er sieht mitgenommen aus. Er habe gerade gehört, dass die Frau seines Freundes plötzlich und entschlossen die Ehe aufgekündigt habe. Er kenne das Paar seit sieben Jahren und habe es als Inbegriff einer stabilen und glücklichen Beziehung erlebt. Sein Freund sei völlig am Ende, er verstehe nichts mehr. Ferdinand bemerkt noch, dass seine Ehe zum Glück nicht gefährdet sei. Das sei sein einziger Trost. Ihm wird aber schnell klar, dass sein beruhigter Zustand genau der Zustand seines Freundes gewesen ist, bevor seine Frau ihn verliess.

BÜCHER

Das falsche Leben von Hans-Joachim Maaz, [2017]

So lautet das „Gebet“ einer Beziehungskultur S.233

Ich bin ich.

Du bist du.

Ich und du sind immer verschieden.

Jeder ist für sein Leben verantwortlich.

Gemeinsam sind wir für unsere Beziehungen verantwortlich.

Wir geniessen Übereinstimmungen und Gemeinsames.

Wir akzeptieren vorwurfsfrei Getrenntes.

Für das gewünschte und notwendige Zusammenleben in Verschiedenheit verhandeln wir.

Auf mein Böses, Feindseliges und Destruktives achte ich und kontrolliere es.

Ich lasse mich vom Gestört Sein anderer nicht anstecken, sondern:

- Ich „spiele“ dann nicht mit,
- Ich gehe aus dem Feld,
- Oder ich wehre mich aktiv bei Gefahr,
- Und ich engagiere mich für bessere Bedingungen.

Die narzisstische Gesellschaft von Hans-Joachim Maaz, [2014]

S. 77 Narzissmus ist die Quelle jeder Form von Stress ... die seelische Verletzung gestattet keine Ruhe !

Auslöser:

S.32 Das Grössenselbst:

S.36 Das Grössenklein:

S. 199 Muttermangel

S. 122 Vaterterror

S. 175 Leitfragen zu den Defiziten

S. 177 Nur der Schmerz ist das Tor zu einem freieren Leben. Deshalb hat die Gefühlsarbeit – die Möglichkeit, frühe Gefühle zum Ausdruck zu bringen, etwa Wut über verletzende Behandlung, Schmerz über den Liebesmangel und Trauer über verhinderte und damit verlorene Lebensmöglichkeiten – einen zentralen Stellenwert in der Behandlung der narzisstischen Störung.

S. 181 Die vier Schritte zur Veränderung (ein Leben lang!). Erinnern, sich mitteilen, fühlen, integrieren (neues Verhalten üben).

S. 118 Wir haben vergessen, dass Schönheit, Attraktivität und sexuelle Ausstrahlung auf innerseelische Prozesse zurückgehen und mit narzisstischer Sättigung zu tun haben. Der Mensch der mit sich im Reinen ist, der sich – ohne Hysterie – als liebenswert empfindet, der mit sich selbst zufrieden ist, der strahlt auch von innen, zieht Aufmerksamkeit auf sich und provoziert geradezu Zuwendung. Aber ein solcher Mensch wird für andere auch leicht zur Bedrohung, er ist eine Erinnerung an den eigenen Makel und wird deshalb gerne gemieden und, wenn es sein muss, bekämpft.

Die Liebesfalle von Hans-Joachim Maaz [2010]

→ siehe Arbeits-Blatt-die-Liebesfalle-2018-12-30.pdf dazu.

Weisheiten / Sprüche

Meine Sammlung von Weisheiten und Sprüche führe ich seit 20 Jahren. Ich lese sie ab und zu und lasse mich von den Weisheiten leiten. Bei passenden oder auch unpassenden Gelegenheiten gebe ich sie dann von mir.

Manche von ihnen musste ich längere Zeit mit mir herumtragen, bis ich den tieferen Sinn erkennen konnte.

Sprüche

- Es sind nicht die Dinge die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben.

Epiktet

- Objektivität ist die Wahnvorstellung, Beobachtungen könnten ohne Beobachter gemacht werden!

Heinz von Foerster

- Weine nicht um die Toten, denn sie sind nur noch Käfige, deren Vögel ausgeflogen sind.

Mushih al-Din Saadi

- Wenn dir nur eine Lösung einfällt, hast du das Problem nicht erkannt.

Marshall Rosenberg

- Die Lösung erkennt man am Verschwinden des Problems.

Ludwig Wittgenstein

- Welche Ziele und Visionen haben Sie für die Zukunft? LO Nr. 6 S. 56 Frage an Reinhard K. Sprenger

Da will ich Sie gerne enttäuschen: Ich habe weder Visionen noch Ziele. Wenn ich eine Vision hätte, dann ginge ich zum Arzt. Und wenn ich Ziele bräuchte, wäre ich mit dem, was jetzt ist, nicht einverstanden. Ich will aber die Gegenwart nicht abschaffen - sie ist ohnehin flüchtig genug.

- Geführt von einem grossartigen Leader sagen die Menschen: " wir machten es selbst."

Lao Tse

- Dann dankt der Krieger des Lichts seinen Weggefährten, atmet tief durch und ihn begleiten die Erinnerungen einer unvergesslichen Wanderung.

Paulo Coelho, Handbuch des Kriegers des Lichts

- Bildung ist das was bleibt, wenn die Inhalte vergessen sein werden.

Hartmut von Hentig

- Das Tao von dem man spricht ist nicht das Tao sondern das Teh

Laotse

- Ich tue nichts und das Volk wird in sich gebessert.

Laotse

- Der erleuchtete Reisende hinterlässt keinen Fussabdruck.

Zen

- SABTA Auftritt : Sicheres Auftreten bei absoluter Ahnungslosigkeit.

- Sinnen auf den Tod ist Sinnen auf Freiheit. Wer Sterben gelernt hat, versteht das Dienen nicht mehr.

Montaigne

- Wenn man jeden Abend mit sich im Reinen ist - das ist Erfolg.

Paulo Coelho, Die Schriften von Accra

- Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.

Rumi (1207-1273)

- Wer ein schlechtes Gedächtnis hat, muss immer die Wahrheit sagen.“

Tennessee Williams

- Wenn ich mich weiter so bemühte wie bisher, würde ich vielleicht eines Tages verstehen, dass die Menschen immer pünktlich an dem Ort ankommen, an dem sie erwartet werden.

Paulo Coelho, Auf dem Jakobsweg

- Schenken und Danken ist mehr als Geben und Nehmen - das bringt eine andere Qualität in die Beziehung.

Schenken und Danken sind bestimmt von Freiheit und Freiwilligkeit, von Zuneigung und Wohlwollen.

LO 71 s.65 Gunter König

- Derjenige, der weiss, dass er weiss bzw. der glaubte zu wissen, wird zu demjenigen, der weiss, dass er nichts oder noch nicht weiss und deshalb - seltsam genug - wissen möchte.

LO 72 S.34

- Wir sollten uns nicht durch unsere Ängste davon abhalten lassen, unseren Hoffnungen nachzugehen.

John F. Kennedy

- Wer die Freiheit aufgibt um die Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren.

Benjamin Franklin

- Das Bessere ist des Guten Feind

Volkswisheit

- Wenn Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht.

Bertold Brecht

- Leben ist, was einem passiert, wenn man gerade andere Pläne macht.

unbekannt

- Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.

Johan Wolfgang von Goethe

- Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht

Vaclav Havel

- Wer sich darüber klar ist, dass jede Beurteilung eine subjektive Auswahl eines Ganzen ist, erwirbt alleine dadurch schon einen grösseren Denk und Handlungsspielraum. Man ist kein Gefangener mehr der selbst konstruierten Objektivität.

George Ivanovas LO Nr. 16/2003 S. 19

- Was den Menschen umtreibt, sind nicht Fakten und Daten, sondern Gefühle, Geschichten und vor allem andere Menschen.

Manfred Spitzer

- Nur die Fragen, die prinzipiell unentscheidbar sind, können wir entscheiden. Warum? Einfach, weil über entscheidbare Fragen schon durch die Wahl des Rahmens, in dem sie gestellt werden, entschieden wird.

Heinz von Förster

- Wer aufgehört hat, besser sein zu wollen, hat aufgehört, gut zu sein.

Oliver Cromwell

- Es ist verrückt, die Dinge immer auf die gleiche Weise zu machen und dabei auf andere Ergebnisse zu hoffen.

Albert Einstein

- Lebenslange Lerner überwinden die natürliche menschliche Tendenz, Verhalten zu vermeiden oder aufzugeben, das kurzfristig zu Schmerzen führt.

(... Vor allem aber fördern ihre Ziele und Erwartungen die Entwicklung von Demut, Offenheit, Risikowillen und der Fähigkeit zuzuhören.)

John P. Kotter

- ich bin zutiefst überzeugt, dass man anständig mit Leuten umgehen und trotzdem Geld verdienen kann ...

Anja Mumm LO Nr. 84 S.26

- Wir haben nicht nur beim Denken grobe Begriffe, die mehr verhüllen als klären. Wir fühlen oft auch ungestaltete Gefühle, deren Gehalt versteckt bleibt. Zu zweit entschlüsseln sie sich leichter.

Michael Lukas Möller, Die Wahrheit beginnt zu zweit. S.60

- Die Blindheit für das Anderssein eines Menschen, der einem nahesteht, ist kein ausgefallenes Beziehungssymptom - das ist mir heute klar -, sondern eine allgemeine, typisch menschliche Täuschung. Jetzt erst weiss ich, dass ich nichts von dir weiss.

Michael Lukas Möller, Die Liebe ist das Kind der Freiheit S.12

- Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es vorwärts.

Sören Kierkegaard

- Es zeichnet einen gebildeten Geist aus, dass er einen Gedanken erwägen kann, ohne ihn zu bejahen.

Aristoteles

- Auge um Auge lässt die ganze Welt erblinden

Ghandi

- Das Leben von morgen ist zu spät, lebe heute

Martial

- Die Enthaltamen laufen fort vor dem, was sie begehren, doch sie tragen ihr Begehren in sich.

Bhagavadgita

- Sei selbst die Veränderung die du suchst.

Gandhi

- Wer immer die Wahrheit sagt, kann sich ein schlechtes Gedächtnis leisten.

Theodor Heuss

- Schweigen: Ein Schweigen dringt an mein Ohr / Dein Schweigen auf meine stumme Frage / warum du nichts sagtest, / als ich dir meine Liebe verschwieg.

Faltsch Wagoni

- Der Wegweiser geht nicht dorthin, wo er hinzeigt.

Unbekannt

- Einsichten müssen wiederholt werden, damit sie auf die Verhaltensebene kommen.

Jens Corssen, Einsichten des "Selbstentwicklers" Disk 4/10, Ich und die Anderen Disk 1/10

- Bei den Meisten ist Veränderung eine Funktion der Dringlichkeit und nicht der Einsicht.

Jens Corssen, Der Selbstentwickler Disk x/y

- Wenn wir andere ängstlich überwachen, überwachen wir uns schliesslich selbst, weil die Mauern, die wir für andere bauen, uns schliesslich selbst umgeben.

Reinhard Sprenger aus Vertrauen führt

- Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.

Henry Ford

- Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, solange du nicht anhältst.

Konfuzius

- Wenn ich nicht weiss, dass ich nicht weiss, glaube ich zu wissen. Wenn ich nicht weiss, dass ich weiss, glaube ich, nicht zu wissen.

Ronald Laing (LO 91 S53)

- Egal, ob du glaubst, du kannst es, oder du glaubst, du kannst es nicht, du hast immer Recht!

Henry Ford

- Wer in der Nähe eines Drachen lebt, tut gut daran, ihn in seine Überlegungen mit einzubeziehen.

J.R.R. Tolkien

- Erzähle es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es behalten. Involviere mich, und ich werde es verstehen.

Lao-Tse

- Man hört und vergisst, sieht und behält, tut und versteht.

Konfuzius

- Wir müssen unser Gefühl des Unbehagens immer als Chance betrachten, das Wachstum zu wählen und nicht die Angst.

S. Kopp

- Man kann auf zwei Arten Licht verbreiten: indem man die Kerze ist oder der Spiegel der sie reflektiert.

Edith Wharton

- Energie = Sinn * Hoffnung * Einfluss * Bedrohung

- Könnten wir die verborgene Geschichte unserer Feinde lesen, fänden wir im Leben eines jeden dieser Menschen genug Trauer und Leid, um alle Feindseligkeit zu unterlassen.

Henry Wadsworth Longfellow

- Glück ist kein Zustand, den man erreichen kann, sondern eine Form des Reisens.

Samuel Johnson

- Der vernünftige Mensch passt sich der Welt an; der Unvernünftige besteht auf dem Versuch, die Welt sich anzupassen. Deshalb hängt aller Fortschritt vom unvernünftigen Menschen ab.

Georg Bernard Shaw

- Wenn der Kleine im Strom mitschwimmt und alles gleich macht wie die Grossen, ist er nur noch klein.

Unbekannt

- Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält.

Max Frisch aus Mein Name sei Gantenbein

- Wenn man nicht so lebt wie man denkt, beginnt man so zu denken, wie man lebt.

Raoul Hedebouw

- Sir, Sie können mit einem Bajonett alles machen, aber Sie können nicht darauf sitzen.

Talleyrand

- Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.

Oscar Wilde

- Wenn das die Lösung ist, möchte ich das Problem zurück.

Unbekannt

- Es gibt keinen Weg zum Frieden. Denn Frieden ist der Weg.

Gandhi (gestorben 30. Jan 1948)

- Eine clevere Person löst ein Problem. Eine weise Person vermeidet es.

Einstein

- Ich komm, weiss nicht woher, ich geh, weiss nicht wohin, mich wundert, dass ich so fröhlich bin.

Unbekannt

- Erfahrung ist das, was man bekommt, wenn man nicht bekommt, was man wollte.

Sprichwort

- das gute Leben finden sie nicht durch Nachdenken (--> sondern durchs tun.)

frei nach Dobelli

- Wiederkehrende Konflikte sind häufig ein Indiz für eine nicht akzeptierte Rangordnung.

Karl Berkel

- Wir müssen die Menschen dort abholen wo sie sind und nicht dort wo wir sie haben wollen.

unbekannt

- die Verhältnisse sind immer auch ein Ausdruck des Seelenlebens der Mehrheiten. Die Innenwelt ist verantwortlich für die Gestaltung der Aussenwelt ...

Hans-Joachim Maaz, die Liebesfalle S. 149

- Hoffnung gibt dem Leben Kraft. Begrenzung gibt der Hoffnung erreichbare Ziele. Die Akzeptanz der Begrenzung sichert die menschliche Hoffnung und erdet sie im realen Erleben.

Hans-Joachim Maaz, die Liebesfalle S. 154

- Wer nach aussen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.

Carl Gustav Jung

- Die Tatsachen gehören alle nur zur Aufgabe, nicht zur Lösung.

Wittgenstein Satz 6.4321

- und während Du noch das Alte machst, darf das Neue wachsen.

Insa Sparer, MVvK

- If you love something, let it free. If it comes back, its yours. If it doesn't, it never was.

Richard Bach

- Veränderung gibt es nur, wenn man der Wirklichkeit ins Auge schaut.

Bert Hellinger

- Das Schaf überwindet den Hirten und seine Ansprüche nicht, indem es gegen ihn kämpft, sondern schlicht, wenn es geht.

Bert Hellinger S.117 Vom Himmel der krank macht

- Es steht dir frei über dies und das keine Meinung zu bilden und so der Seele die Unruhe zu ersparen. Denn die Dinge selbst können uns ihrer Natur nach keine Urteile abnötigen.

Marc Aurel

- Wenn wir das Nicht im Sein bejahen, so wie das Ende im Anfang, dann wird durch beides, obwohl sie beide nicht sind, das, was wir beginnen, gross.

Bert Hellinger, Vom Himmel der Krank macht ... S.119

- Vollkommen werden; wenn wir allen in unseren Familien einen Platz im Herzen - unserer Seele einräumen.

Bert Hellinger, Vom Himmel ... S.136

- Ausser vom Gespräch der Frauen wird die Welt von den Träumen in ihrer Umlaufbahn gehalten.

José Saramago

-

Temp

GFK-Übung

1. Nov „in Frieden leben“ Text vorlesen

Übung Arme verschränken. Ev. Corssen die Übung mit dem Joghurt. CD 3 / Stk. 4 Selbstvertrauen trainieren.

Jeder für sich 10 Min

Wie verändere ich mich? Wie gehe ich vor?

Schreibe drei Dinge auf die Du verändern willst. Es können auch ganz Kleine sein. Analysiere das Ganze anhand der vier Schritte.

Schreibe ganz genau auf wie du die Schritte der Veränderung machst. Notiere Dein Wunschverhalten. Was sind Zeichen der Veränderung? An was merkst Du oder Andere das du dich verändert hast?

Wieviel Zeit gibst du dir?

Austauschen.

Unser Lebens-Skript

20. Sep Mary Mackenzie in Frieden leben

dem Schmerz des Lebens nachgehen? (unser Lebens-Skript?)

Ausgangslage ist die Frage: leben wir unser Leben nach einer «hidden» Agenda. Einer Agenda die uns als Kind in die Wiege gelegt wurde und die wir in unserer Blindheit nicht sehen können?

Kann es sein, dass wir einen Schmerz mit uns tragen, den wir immer und immer wieder erleben müssen?

Und wollen wir diesen Schmerz wirklich verändern?

Nehmen wir uns drei Minuten Zeit um in uns hineinzuhorchen ob wir einen Schmerz in uns spüren?

Anschliessend hören wir uns das Stück von Jens Corssen an: Wollen wir wirklich nach Rom? CD3 / 07 ev. CD3 / 02

Am Schluss tauschen wir uns aus, was uns durch Kopf, Herz und Hand gegangen ist, und wo vielleicht unsere Bedürfnisse liegen.

die Verantwortung selber übernehmen

29. November Mary Mackenzie in Frieden leben

--> wo schiebe ich etwas Anderes vor? Keine Zeit, ich muss, er hat gesagt, es steht so im Gesetz. Marshall Rosenberg nennt dies Amtssprache

Wo brauchst Du Amtssprache? Schreibe jetzt eine neue Version. Getraue dich die Alternative wenigstens zu probieren. Was hindert uns die Verantwortung zu übernehmen? Gefühl & Bedürfnis

Gefühle vs. Gedanken

1. Dez

GFK zur Gewohnheit machen.

6. Dez

Text vorlesen.

Bitte überlege Dir nun die vergangene Woche und notiere eine Situation wo Du mit GFK reagiert hast.

Notiere die vier Schritte.

Anschliessend nimm eine Situation in der Du nicht mit GFK reagiert hast und notiere Dir jetzt die vier Schritte dazu.

Zum Austausch: Stehe auf und sage die vier Schritte - ohne weitere Erklärung.

Austausch: was ist passiert? G&B

Gruppendynamische Prozesse

Zeichne die Gruppe deiner Familie auf ein Blatt Papier.

Beginne mit Dir anschliessend zeichne Dein Mutter, Dein Vater, dein Bruder, deine Schwester, Grosseltern, Ehepartner, Deine Kinder – sofern nötig oder erwünscht – weitere wichtige Bezugspersonen ein.

Spiele mit der Grösse und dem Abstand zu Dir. Verlasse Dich auf dein Gefühl.

Verbinde mit Strichen die wichtigen Verbindungen zwischen den Menschen.

ÄRGER zum Beispiel mit Blitzen, Liebe mit Herzen???

- Schreibe nun die Gefühle die zu den einzelnen Personen aufkommen hin
- Notiere Bedürfnisse die Dir durch den Kopf gehen, zu Dir oder einzelnen Personen
- Hast Du bitten an Dich oder an eine einzelne Person: notiere die Bitte oder ein Dank

Was passiert gerade?

Wie erlebe ich das Aufzeichnen?

Was geht mir durch den Kopf? Fantasien?

Was nehme ich für mich aus dieser Übung mit?

Will ich etwas klären, bitten, danken?

Vier Möglichkeiten Wolf / Giraffe innen / aussen Ich bin Ok Du bis OK

11. Mrz Mary Mackenzie in Frieden leben

Vier Möglichkeiten eine Botschaft zu hören

Wolf nach innen / Wolf nach aussen

Giraffe nach innen / Giraffe nach aussen

Übersetzt in die TA

Ich bin nicht OK / die Anderen sind nicht OK

Ich bin OK / die Anderen sind OK

Wie reagiere ich in meiner Grundstruktur?

Stelle Dir eine Situation vor.

Auflösen der Vorstellung durch Logosynthese → lesen der drei Sätze mit Einsetzen der Beobachtung
Blatt Logosynthese verwenden.

Logosynthese – Auflösen von Mustern über Worte

Logosynthese von Willem Lammers. Was ist Logosynthese? Ein von Willem Lammers gefundener Ablauf mit drei Sätzen die Muster im dreidimensionalen Raum aufzulösen. Die Essenz (Seele) zu befreien, erstarrte Energie wieder frei fließen zu lassen.

Das Besondere daran. Es ist nicht nötig besonders viel über den Inhalt zu verstehen.

Hat man eine Situation erfasst, vertieft man sich in diese Situation. Man schält die Beobachtung heraus und macht aus dieser Beobachtung (ohne Wertung) einen Satz. Dieser Satz wird nun im Segment X der nachfolgenden Sätze eingesetzt.

Metasatz A

Wie leidest Du?

Wie hoch ist die Belastung auf einer Skala von 0 - 10

Metasatz B

Was ist der Auslöser dieses Leidens? --> Abschnitt X

Satz 1

Ich bewege alle meine Energie, die in (der Energiestruktur der Wahrnehmung X) gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst.

Pause 1: Minute

Satz 2

Ich entferne alle Fremdenergie in Verbindung mit X aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin, wo sie hingehört.

Pause: 1 Minute

Satz 3

Ich bewege alle Energie die in allen meinen Reaktionen auf X gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst.

Pause: 1 Minute

Wie hoch ist nun mein Skalen-Wert?

Hat sich ein neues Bild ergeben? → Dann beginnt der Ablauf wieder von vorne mit dem neuen Satz.

Satz 4

Ich stimme alle meine Systeme auf den aktuellen Zustand ab.

→ Dieser Satz ist heikel. Er sollte nur bei einem absoluten Abschluss angewendet werden. In der Regel bleibt er weg.

VORBEREITUNG:

- Raum ist ruhig und sicher, Schreibzeug bereit, Gef-Bed-Karten liegen bereit, ich bin den Ablauf durchgegangen, ich bin in meiner Mitte.

1. THEMA: um was geht es ?

2. BEOBACHTUNG: was ist konkret passiert ? was hast Du gehört ? was wurde gesagt ? was hast Du gelesen / gesehen ? Ich suche eine Beobachtung oder einen Glaubenssatz.

WOLF FINDEN: was hat genervt ? einen Wolf herausschälen. Welcher hat am Meisten genervt / klingt an?

3. GEFÜHLE: Gef. anbieten. / spürst Du etwas im Körper / im Schmerz verharren.

4. BEDÜRFNISSE: Bed. Anbieten. / und was hättest Du gebraucht ? was noch ? was am Meisten ?

5. BEAUTY OF NEEDS: hast Du dieses Bedürfnis schon erfüllt bekommen. Kannst Du Dich in das Bedürfnis einfühlen? (möglichst lange im Gefühl bleiben 5 -10 Minuten) → ev. empathische Meditation: sag mir wie "Bed" in Dir lebt.

Gefühle anbieten: Gef. die das Bed. verstärken. / kannst Du die Gefühle dazu im Körper spüren? /

6. CHECK: und wie geht es Dir nun mit dem Thema? oder der Beobachtung?

7. OPTIONAL: willst Du eine Bitte formulieren?

Feedback :

- was oder wie habe ich erlebt? Das nächste Mal anders?
- auf einer Skala von 0 bis 10, wenn 0 Zeitverschwendung und 10 alle Wünsche erfüllt wurden. Wo stehen sie jetzt?
- auf einer Skala von 0 bis 10, wenn 0 kein Gefühl gespürt und 10 viele Gefühle intensiv erlebt. Wo stehen sie jetzt?

Notizen: weicht das Gegenüber vom Thema ab, führe ich ihn auf die Beobachtung/Auslöser zurück.

Literatur- und Medien- Verzeichnis

Corsen, Jens;

Mackenzie, Mary; In Frieden leben,