

Kommunikation

Oktober 2007

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit



NLP & Gesundheit



Sicher mit Winken
Neue Studien zu wingwave



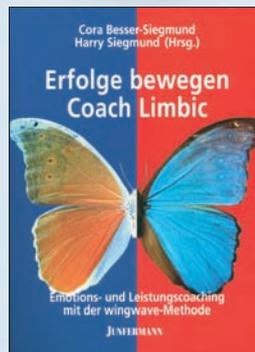
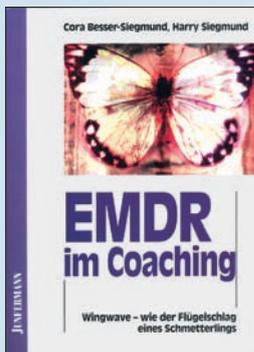
Wie NLP wirkt
Untersuchung in Tübingen



Stark gegen Krebs
Mentales Training macht gesund

Supervisionstag
am 3. November 2007
über das Thema

»Sicheres Auftreten mit wingwave®-Coaching«
Referenten: Vivienne Radermacher (Fernseh-Moderatorin)
Heike Götz (bekannt aus der „NDR-Landpartie“)
Prof. Dr. Marie-Luise Dierks (Med. Hochschule Hannover)
Günter D. Klein (Deutsche Sporthochschule Köln)



ERFOLGE BEWEGEN – DIE AUSBILDUNG



wingwave®-Coaching – für Spitzenleistung, zum schnellen Stressabbau und zur Kreativitätssteigerung!

Wache REM-Phasen, NLP und Kinesiologie werden zu



wingwave®

wingwave®-Coachs in Ihrer Nähe – alles über die Methode unter www.wingwave.com

wingwave®-Trainings 2007/2008 für Coachs, Trainer, Psychotherapeuten und Ärzte – Basisausbildung

Bad Staffelstein

[Kommunikationstraining Simmerl GbR,
Vandaliastr. 7, D-96215 Lichtenfels,
Tel. +49 95 71 – 43 33, www.simmerl.de]
Termine: 17.-20.12.2007 + 15.-18.12.2008
Trainerin: Claudia Simmerl

Berlin

[SKE, Heylstr. 24, D-10825 Berlin,
Tel. +49 30 – 85 07 99 77, SKSchmidt@aol.com]
Termine: 15.-18.11.2007 + 28.02.-02.03.2008
Trainer: Wolfgang R. Schmidt, Karin Schmidt

Düsseldorf

[Syntegron®,
Sonderburgstr. 1a, D-40545 Düsseldorf,
Tel. +49 21 15 – 56 02 33, Rrtual@aol.com]
Termine: 04.-07.10.2007 + 13.-16.03.2008
02.-05.10.2008
Trainer: Robert Reschkowski

Hamburg

[Besser-Siegmund-Institut,
Mönckebergstr. 11, D-20095 Hamburg,
Tel. +49 40 – 32 00 49 36,
info@besser-siegmund.de]
Termine: 11.-14.10.2007 + 06.-09.12.2007
17.-20.04.2008 + 05.-08.06.2008
09.-12.10.2008 + 04.-07.12.2008
Supervisionstag: 03.11.2007
Trainer: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund

Saarbrücken

[PKS-Consulting,
Julius-Kiefer-Str. 123, D-66119 Saarbrücken,
Tel. +49 6 81 – 5 95 93 21, pink@pksc.de]
Termine: 28.11-02.12.2007 + 28.02.-02.03.2008
26.-29.06.2008 + 27.-30.11.2008
Trainer: Udo Pink

Stuttgart

[Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining,
Stitzenburgstr. 18, D-70182 Stuttgart
Tel. +49 7 11 – 24 39 43,
wingwave@kenskok.de]
Termine: 18.-21.12.2007
17.-20.04.2008 + 02.-05.10.2008
Trainer: Peter Kensok, Eva Neumann

Trier

[rondo, Mechtelstr. 6, D-54293 Trier,
Tel. +49 6 51 – 30 07 37, rondo.trier@t-online.de]
Termine: 24.-27.10.2007
05.-08.03.2008 + 22.-25.10.2008
Trainer: Beate Schaeidt, Hans-Josef Schmitt

Wien / Österreich

[Psychologie4you,
Siebenbürgerstr. 2-12/13/2, A-1220 Wien,
Tel. +43 6 99 – 28 22 94 35,
office@psychologie4you.at]
Termine: 22.-25.11.2007
Trainerin: Mag. Uli Pühr

Zürich / Schweiz

[NLP-Akademie Schweiz]
Termine: 29.05.-01.06.2008
Trainer: Arpito Storms

Preis: 1.300,- € zzgl. MwSt •

Im Preis sind bereits die Teilnahme am wingwave®-Service für das laufende Kalenderjahr sowie die ausführliche PowerPoint-Präsentation enthalten.

Vertiefungsseminare für wingwave®-Coachs 2007/2008 werden zu folgenden Themen angeboten:

Imaginative Familienaufstellung – Imaginationsverfahren – Provokatives Coaching – Timeline-Coaching – Organisations- und Themenaufstellung – Work-Life-Balance – Performance- und Präsentationscoaching – Energetische Psychologie

weitere Termine unter www.wingwave.com



Regine Rachow
Chefredakteurin

Kommunikation & Heilen

Mit Franz Kafka hatten die Tuberkel offenbar ein leichtes Spiel. „Es war so, dass das Gehirn die ihm auferlegten Sorgen und Schmerzen nicht mehr ertragen konnte“, schrieb der Dichter über seine Krankheit 1920 in einem Brief. „Es sagte: ‚Ich gebe es auf, ist hier aber noch jemand, dem an der Erhaltung des Ganzen etwas liegt, dann möge er mir etwas von meiner Last abnehmen, und es wird noch ein Weilchen gehen.‘ Da meldete sich die Lunge, viel zu verlieren hatte sie ja wohl nicht.“

Es ist noch gar nicht so lange her, da es durchaus üblich war, in einer Krankheit auch die Körpersprache einer betäubten Seele, eines geschundenen Geistes zu erkennen. Heute geben Psychosomatik, Psychoneuroimmunologie und Placeboforschung Kafkas literarischem Blick auf sein Leiden eine sehr rationale Grundlage. Ihre Studien zeigen den erstaunlichen Einfluss von Glaube und Hoffnung, von Angst und Stress auf Krankheit und Heilung. Was bedeutet das für die moderne Medizin? Zum Beispiel auch dies: Dass sie Krankheit nicht länger mehr als Betriebsstörung des Körpers ansehen sollte, dass sie ihren starren Blick auf Blutwert, EKG und Computertomogramm aufgibt, dass sie vielmehr auf den Menschen schaut, der einer Heilung bedarf. Vereinfacht gesagt: Weniger Apparate und Präparate, mehr Zuwendung und Kommunikation. Wie dies geschehen kann, darüber verständigte sich Mitte Oktober in Berlin ein Kreis von Fachleuten, und zwar auf dem Kongress „NLP und Gesundheit“ des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren. Einen Bericht darüber wird es im kommenden Heft geben, in der vorliegenden Ausgabe breiten schon einmal einige Referentinnen und Referenten des Kongresses ihre Gedanken zum Thema aus.

Zahlreiche Leserinnen und Leser haben den neuen Zuschnitt von „Kommunikation & Seminar“ schon bemerkt. Besonders freut mich, dass das zurückliegende Heft reichlich Diskussionsstoff lieferte und sofort den Mail-Verkehr belebte – nachzulesen auf der Leserbriefseite, die gern ständige Einrichtung werden kann.

Na dann: Viel Spaß beim Lesen.

Regine Rachow



16



20



36

Enttäuschte Hoffnung
Arzt-Patient-Kommunikation in der Kritik

Sicher mit Winken
Wirksamkeits-Studien zu **wingwave**

Schlau durch Sport
Plädoyer für Personal-Fitness-Trainer

TITEL: NLP & Gesundheit

6 Heilkraft der Seele

Welchen Anteil haben Glaube und Hoffnung, Stress und Angst an Krankheit und Heilung? Die Wissenschaft erkundet es. Das Gesundheitswesen könnte davon profitieren.
Von *Regine Rachow*

7 Was macht Sie krank? Und was wieder gesund?

Sechs Fragen zum Thema Gesundheit und die Antworten von sieben Trainern und Therapeuten

12 Mitten in Deutschland

Die Neurolinguistische Psychotherapie ist in Deutschland noch nicht anerkannt. Plädoyer für ein Zusammengehen der NLPt mit Universitäten und Kliniken. Von *Dr. Franz-Josef Klar*

16 Geschichte eines angekündigten Todes

Jährlich vernehmen 50.000 Frauen in Deutschland die Diagnose Brustkrebs. Für viele von ihnen beginnen damit schlechte Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem in Deutschland. Von *Dr. Klaus Witt*

20 Winken vor dem großen Auftritt

In wissenschaftlichen Studien bewies **wingwave** seine Wirksamkeit als effektives Werkzeug für das Emotionsmanagement vor Prüfungen, Präsentationen, Wettkämpfen.
Von *Cora Besser-Siegmund* und *Harry Siegmund*

27 Mit NLP gegen Schmerz und Krebs

Das Hildesheimer Gesundheitstraining hilft chronisch kranken Menschen, ihre Leiden zu überwinden. Ein neues Projekt.
Von *Prof. Dr. Gerhart Unterberger*

32 Reise zum Ort der Gesundheit

Moderne Hypnotherapie gegen Immunkrankheiten: Der Patient als Mitwirkender im Heilungsprozess.
Von *Harald Krutiak*

36 NLP in Bewegung

Sport vertieft den Erkenntnisgewinn. Personal-Fitness-Trainer für das Seminar.
Von *Anita Heyer*

15. WorldCampus 2008 – Brasilien

11. Februar - 1. März



- international
- global
- mehrsprachig

Ausbildungen und Seminare:

- Integratives Coaching
- NLP-Practitioner, -Master, -Trainer
- Integrative Aufstellungen
- Body Talk System (Module 1-6)
- Hypnotherapie

Internationales Trainerteam aus DE: Dr. Bernd Isert, Sabine Klenke, Anhard von Lachner, **USA:** Tom Best, Arline Davis, Janet Galipo, **BR:** Jairo Mancilha, **IT:** Consuleo Casula



SommerCampus 2008 - Italien

21. Juli - 09. August



- international
- interkulturell
- mehrsprachig

Ort: Kloster SanMarco, Abano-Therme, Venezien
Trainer: Stephen Gilligan, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd, Dr. Günther Schmidt, Bernd Isert, Sabine Klenke, Tom Andreas, Thies Stahl, Lucas Derks und viele andere...

3-wöchige Ausbildungen:

- NLPe -Practitioner, -Master, -Trainer
- Systemisches Coaching
- Business Coaching
- Business Trainer
- Energetisches Coaching
- Hypnotherapie
- Mediation

2-wöchige Fortbildungen:

- SySt: Systemische Strukturaufstellungen
- Hypnosystemische Veränderungsarbeit
- Mentaltraining und Mindnesscoaching
- Business NLP
- Lebens- u. Erfolgsschule für junge Menschen

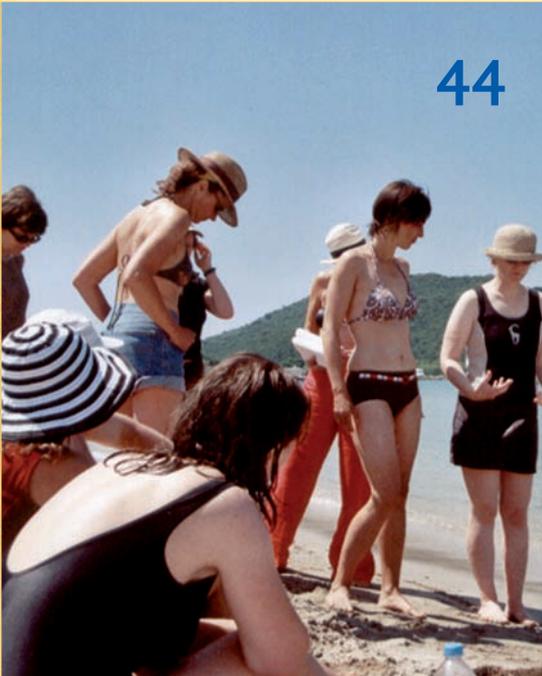
1-wöchige Fortbildungen:

- SystemDialog – Coaching mit Figuren
- Soziales Panorama – Zertifizierungstraining
- Provokatives Coaching
- Erweiterte Intuition, Meme & Synchronizität
- Wing-Wave & Magic Words
- Non-Violent Communication
- Unterwasser-Therapie u.v.a.

3. Zukunftskongress 25.-27. Juli

www.metaforum.com

fon: 030-94414900 • fax 030-94414901
E-Mail: info@metaforum.com



44



53



54

Versunken in Ammoudia
Meditieren für den
NLP-Master

Ausradiert:
Forscher löschen Gedächtnis

Wahrgenommen:
Körper und Selbst getrennt

Themen

39 Werkstatt:
Raus aus dem Problem-Modus

BAT und Tonglen. Von *Jochen Scheel*

42 Praxis: Wie NLP wirkt

Studie mit Practitionern. Von *Klaus Frommer-Eisenlohr* und *Katrin Weber*

44 Ausbildung:
Die Meditierer kommen

NLP-Master-Kurs in Griechenland.
Von *Volker Schönenberger*

48 Veranstaltung:
Byron Katie in Berlin

Von *Regine Rachow*

50 Vorgestellt:
Wachsen lassen

Beate Schaeidt und Hans-Josef Schmitt
sind „Rondo“ in Trier

52 NEWS:

Forschung & Labor
Markt & Management • Verbände

Rubriken

- 3 Editorial
- 38 Homo communicans
- 57 Bücher
- 74 Vorschau
- 74 Impressum

**Diese Rubriken finden
Sie im Service-Teil am
Ende des Hefts:**

- S58 Trainer-Porträts
- S62 Seminarkalender
- S73 Visitenkarten



Heilkraft der Seele

Von Regine Rachow

Welchen Anteil haben Glaube und Hoffnung – oder Stress und Angst – an Krankheit und Heilung? Psychoneuroimmunologie, Psychosomatik und Placebo-Forschung suchen es zu ergründen. Die Gesellschaft wäre gut beraten, deren Erkenntnisse zu nutzen: auch für die Sanierung des Gesundheitssystems.

Wenn Dunja, Allergikerin und Asthmatikerin, einmal knapp bei Atem ist, macht sie Folgendes: „Ich gucke mir das fünf Minuten in Ruhe an und sage dann: Schau an, das kannst du also auch noch. Aber jetzt ist gut!“ Und dann geht es vorbei, sagt die junge Frau. Wie ist das möglich? Allergien und Asthma beruhen auf einer überschießenden Reaktion des Immunsystems. Bestimmte Arten weißer Blutkörper-

perchen reagieren übersensibel, schon bei Kontakt mit an sich harmlosen Stoffen öffnen sie eine Kaskade von Abwehrreaktionen. Die Schleimhaut schwillt an, die Luft wird knapp.

Wie erfahren die weißen Blutkörperchen von Dunjas Anweisung, dass es „jetzt gut“ sei? Und was befähigt sie, ihre Abwehrreaktion einzustellen?

Die Psychoneuroimmunologie, kurz PNI genannt, versucht, die molekularen Grundlagen dafür aufzudecken. Ihre Geschichte reicht bis in die zwanziger Jahre zurück. Ähnlich wie Pawlow Hunde mit einer Klingel konditioniert hatte, setzten damals Forscher am Pasteur-Institut in Paris Kaninchen einem Hupreiz aus und infizierten sie zugleich gezielt mit Bakterien. Später produzierten die Tiere massiv Antikörper gegen Bakterien, wenn sie nur das Signal wahrnahmen. Einmal Hupen reichte, und das Immunsystem war alarmiert. Der US-Psychologe Robert Ader nahm ein halbes Jahrhundert später in seinem Labor in Rochester ähnliche Experimente vor und erkannte: Es muss eine Verbindung zwischen dem Gehirn und dem Immunsystem geben. Heute weiß man, dass tatsächlich Nervenfasern vom Gehirn bis in Milz, Lymphknoten, Knochenmark und andere Organe des natürlichen Abwehrsystems des Körpers reichen. Immunzellen und Nervenzellen verständigen sich in ein und derselben biochemischen Sprache, vermittelt über Botenstoffe und Hormone. An Ratten lernten die Forscher, wie die Psyche Immunreaktionen moduliert. Sie setzten die La-

bortiere unter Stress, zum Beispiel mit Lärm und Elektroschocks. Dann infizierten sie die Tiere. Stets erkrankte die gestresste Kreatur schneller als ihre Artgenossen in Kontrollgruppen, die unter günstigen Bedingungen lebten. Stets hatten die gestressten Tiere schlechtere Immunwerte – in Blutproben erkennbar u.a. an der Anzahl von T-Helfer-Zellen, die zu den weißen Blutkörperchen zählen.

Vor elf Jahren, mitten im Prüfungsstress, blieb Dunja das erste Mal die Luft weg. Im Laufe der Zeit entwickelte sie Allergien gegen so ziemlich alles, was blüht, dazu gegen fast alle Obst- und Gemüsesorten in rohem Zustand. Am Ende standen auch Nüsse und Soja auf ihrem persönlichen Index. Im Herbst 2006 sagte sich Dunja: Bis hierhin und nicht weiter. Ihr Sohn war aus dem Größten raus und kam in die Schule. Zeitlich müsste doch nun zu schaffen sein, was ihr Arzt, Lungenspezialist Dr. Ingo Wilcke in Hannover, ihr vor Jahren schon empfohlen hatte: das Hildesheimer Gesundheitstraining zu absolvieren.

Das Training wurde vor 15 Jahren von Prof. Dr. Gerhart Unterberger an der Fachhochschule Hildesheim/Holzminde/Göttingen gemeinsam mit Medizinerinnen und Psychologinnen entwickelt (siehe den Beitrag in diesem Heft ab Seite 27). Es basiert auf Elementen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), der Neurolinguistischen Psychotherapie (NLPt) und der Hypnotherapie. Gestützt auf Erkenntnisse auch der Psychoneuroimmunologie stärkt das Training das Selbstheilungspotenzial des Menschen.

In acht mal drei Stunden lernte Dunja im November und Dezember 2006 bei Ingo Wilcke den Zusammenhang zwischen mentalem Zustand und körperlichem Befinden kennen. Sie erprobte unter anderem Strategien des Umgangs mit belastenden Situationen, wie Stress, trainierte autosuggestive Übungen für einen guten seelischen Zustand. Schon nach den ersten beiden Kurs-Einheiten bemerkte sie an sich „eine Gelassenheit, wie ich sie bis dato an mir nicht kannte“. Ein Beispiel? Ärzte und Schulpsychologen empfahlen in jener Zeit, ihren Sohn, ein lebhaftes Kerlchen, auf ADHS, Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom, testen zu lassen. Früher hätte sie diese Situation niemals ausgehalten, sagt Dunja: zu wissen, irgendetwas stimmt nicht mit deinem Kind. „So aber sagte ich mir: Wart doch erst einmal ab. Vielleicht ist es gar nicht so schlimm. Das war es dann auch wirklich nicht.“

Um zu testen, ob auch ihr Immunsystem „gelassener“ wurde, blieb ihr nicht viel Zeit. Im Januar blühte bereits die Haselnuss. „Früher bekam ich da schon stets den ersten Heuschnupfen. Dieses Jahr war nix.“ Der Winter blieb mild, das Frühjahr kam so rasch und warm wie selten – und keine Nase triefte, kein Auge brannte, kein Hals schwoll zu. Auch das Asthma ließ Dunja in Ruhe. Als im April die Birken



AUSKÜNFTE ZUR GESUNDHEIT

**Dr. Björn Migge, Porta Westfalica:
Gesundheit selbst gestalten**

Was macht Sie krank?

B.M.: Das Gefühl, dass ich nur durch viel Leistung geliebt werde. Dann mach ich mich oft selbst mit Arbeit „fertig“.

Und was macht Sie wieder gesund?

Meine Frau und meine Kinder. Das bringt mich wieder zum Wesentlichen. Dann finde ich auch „echte“ körperliche Leiden nicht mehr so schlimm.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

Direkt keine. Aber wenn es um die Haltungen geht, die von Erickson, Perls und Satir (und jenen vor ihnen) kamen, dann ganz viel: zu wissen, dass ich mir meine Leiden und meine Gesundheit mache und da viel selbst gestalten kann.

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Das werden manche altbacken finden: Mit Jesus Christus.

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Vorgestern eine Stunde Radfahren und ein bisschen mit Minihanteln herumfuchteln.

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken:

Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

Auf einem Hügel bei Kas, einem Fischerdorf an der türkischen Riviera, wo ich früher oft Tauchen war.



AUSKÜNFTE ZUR GESUNDHEIT
Dr. Franz Karig, Freiburg i.Br.:
Fühlen, was in Ordnung ist

Was macht Sie krank?

F.K.: Lahmarschiges Verhalten, natürlich nur das bei anderen Menschen.

Und was macht Sie wieder gesund?

Ich lache mich dann frei davon.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

Sicher eine sehr große, auch wenn ich das im Einzelfall gar nicht (mehr) bemerke.

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Ich lasse ihr das Trübe für eine Weile, bis es ihr langweilig wird.

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Ein paar Stunden, seit ich heute Morgen meine tägliche Runde gelaufen bin, auch um nachzufühlen, was alles mit mir in Ordnung ist ...

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken:

Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

Es ist morgens der Weg von der Haustür weg, auf dem ich die ersten freien Atemzüge genieße.

blühten, ihre ärgsten Feinde, war sie sehr gespannt. „Also, zu sagen, ich hätte nichts gemerkt, wäre gelogen. Aber es war Klassen besser als sonst und erträglich.“ Heute lebt Dunja im Wesentlichen ohne Medikamente. Das Hildesheimer Gesundheitstraining hat sie erheblich von ihren Leiden entlastet. Und die Krankenkasse von Kosten: für Medikamente, für aufwendige Diagnostik, für Arztkonsultationen. Die Zahl der Allergiker hat sich in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren verdreifacht. Inzwischen erlebt hierzulande fast jeder Dritte mindestens einmal in seinem Leben eine allergische Reaktion. Die Wissenschaft vermag das Massenphänomen nicht recht zu erklären. Dafür bürgerte sich ein, die Umwelt zu dämonisieren. Im Frühjahr wird vor aggressiven Pollen gewarnt, die „explodieren“. Allergene nehmen angeblich immer mehr zu und werden immer „aggressiver“. Wie kann das sein? Hat nicht der Umweltschutz in den zurückliegenden Jahrzehnten dafür gesorgt, dass die Luft wieder rein ist und Flüsse und Seen wieder klares Wasser führen?

„Etwa ein Viertel aller allergischen Reaktionen hat auch wesentlich mit psychischen Problemen zu tun“, zitiert das Magazin „Stern“ in einem Gesundheits-Special den Allergolo-

gen und Psychosomatik-Professor Uwe Gieler aus Gießen. Das aber ist nicht allein ein Phänomen des Krankheitsbildes Allergien. Ellis Huber, einst viele Jahre streitbarer Präsident der Berliner Ärztekammer, und Buchautor Kurt Langbein beschreiben das Dilemma der modernen Medizin in ihrem Buch „Die Gesundheitsrevolution“ (Aufbau 2004) unter anderem so: „Die meisten Menschen, die zum Arzt kommen, leiden an funktionellen Krankheiten, psychosomatischen Störungen oder chronischen Gebrechen, denen mit symptomatischer Medizin nicht geholfen ist.“

Nach Schätzungen können Ärzte bei vier von zehn ihrer Patienten für deren Leiden keinerlei organische Ursachen finden. Das stolpernde Herz, die juckende Haut, das schmerzende Kreuz – die Psychosomatik betrachtet diese Symptome als „Organsprache“ einer belasteten Psyche. Sie postuliert, seit den 30er Jahren eine wissenschaftliche Disziplin mit systematischer Forschung, den Einfluss der Seele auf den Leib (griechisch: soma). Den Ansatz zur Linderung sucht sie in der Lebensgeschichte des Kranken, in der Stärkung seines Ich. Von molekularbiologischer Seite bekommt sie nun seitens der PNI Unterstützung, die nach und nach erklären kann, warum psychologische und psychotherapeutische Prozesse sich nachweisbar lindernd auf körperliche Leiden auswirken. Doch beider Erkenntnisse finden kaum Eingang in die medizinische Praxis.

Mit starrem Blick auf Blutwert, Computertomogramm und EKG-Kurve doktern Ärzte an Migräne und schlechter Verdauung, Ischiasschmerz und Schlaflosigkeit herum. Und am Ende fast jeder Arztkonsultation steht noch immer das klassische Rezept. Dieses Ritual kostet deutsche Krankenkassen heute jährlich 23 Milliarden Euro, doppelt so viel, wie im Jahre 1990 für Arzneimittel ausgegeben wurde. Schaut man sich allein die Ausgaben für Psychopharmaka an, einschließlich Hypnotika und Seditiva, so haben sich die Kosten für diese Arzneimittel im Bereich der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) seit 1990 sogar verdreifacht, auf heute 1,8 Milliarden Euro. Für keinen anderen Zweck gibt die Gesellschaft so viel Geld aus wie für die Gesundheit: 230 Milliarden Euro im Jahr. Damit leistet sich Deutschland weltweit das zweit teuerste Gesundheitswesen nach den USA – mit Wachstumsraten größer als das Bruttoinlandsprodukt.

Die Gesundheitskosten entstehen an der falschen Stelle. Wie sonst mag es angehen, dass bei steigenden Gesundheitsausgaben Leiden wie Allergien zunehmen? „Je mehr die medizinische Wissenschaft gegen Krankheiten tut“, schreibt der US-amerikanische Gastroenterologe Howard Spiro in seinem Buch „Placebo“ (Huber 2005), „desto weniger tun Ärzte für ihre Patienten.“ Sie berufen sich auf wissenschaftliche Belege der Wirksamkeit von Arzneien und kneifen, wo sie als therapeutische handelnde Persönlichkeit gefragt sind. Die



AUSKÜNFTEN ZUR GESUNDHEIT
Birgit Bader, Hamburg:
Gute Arbeit, gutes Essen

Was macht Sie krank?

B.B.: Langsamkeit und keine Entscheidungen zu treffen (bei anderen), Junk Food, Trübsinn zu blasen (kommt zum

Glück bei mir kaum vor) und vor allem: immer das Negative zu favorisieren.

Und was macht Sie wieder gesund?

Wenn Ideen sprudeln, gut gearbeitet und gelacht wird, guter Sex, köstliche Mahlzeiten und wenn ich hin und wieder ein wenig aus dem Rahmen fallen kann.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

Gute Frage – vermutlich weniger. Was vermutlich politisch nicht ganz korrekt ist zu antworten.

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Musik, Freundinnengespräche, schlafen.

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Heute – habe auf dem Fahrrad meiner Mutter getrampelt und gelesen.

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken:

Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

Visuell intern: am Meer und kinästhetisch: im Brustraum.

Vorstellung, selbst ein Heiler zu sein, wäre ihnen peinlich, sagt Spiro. Dabei zeigen die „objektiv“ wirksamen Substanzen und Verfahren, auf die sie sich verlassen, in klinischen Studien oftmals nicht mehr Wirkung als ein Placebo.

Die Fachwelt ist dabei, die „erstaunliche Heilkraft des bloßen Glaubens“ zu erkunden. In Studien verabreichen Mediziner ihren Probanden gewöhnliche Kochsalzlösung gegen Schmerzen und verfolgen mittels Positronenemissionstomografie daraufhin eine zunehmende Aktivität körpereigener schmerzhemmender Substanzen im Gehirn. Forscher operieren zum Schein mittelschwere Kniearthrosen: Sie versetzen ihre Probanden in Dämmer Schlaf, geben ein starkes Schmerzmittel, ritzen drei winzige Schnitte in die Haut und bewegen das Bein wie bei einer richtigen OP. Und hören zwei Jahre nach dem Experiment von fast allen Patienten, dass sie froh sind, ihre Schmerzen endlich losgeworden zu sein. Ärzte geben schwangeren Frauen ein Mittel und erklären ihnen, dass sie damit ihre Übelkeit erfolgreich bekämpfen könnten. Bei den meisten Probandinnen wirkt es auch. Sie wissen nicht, dass sie in Wahrheit ein Brechmittel

einnahmen. Zuversicht, hoffnungsfrohe Erwartung und ein aufmerksamer Arzt, der dem Patienten zugewandt ist, vertreiben Schmerz und Leid.

„Die enorme Wirksamkeit von Zuwendung ist wohl die wichtigste Lehre, die aus der Placeboforschung in den klinischen Alltag übernommen werden kann“, befinden Huber und Langbein. Ellis Huber plädierte schon vor 14 Jahren in seinem Buch „Liebe statt Valium“ (Argon 1993) für ein Gesundheitswesen, in dem eine „sprechende Medizin“ Vorrang gegenüber der Medikamentengläubigkeit erhält. „Erstaunlich häufig sind Lebenskrisen mit Erkrankungen, auch chirurgischer Art, verknüpft“, lautet die Erfahrung von Bernd Hontschik, Chirurg und Unfallarzt in Frankfurt am Main. Für ihn ist die Kommunikation das „zentrale Thema der Heilkunst“ (Suhrkamp 2006). Heilkunst funktioniert nicht nach dem trivialen Prinzip von Ursache und Wirkung. „Jeder der Kommunizierenden, in diesem Fall also Arzt und Patient, gibt im Verlauf der Kommunikation jedem Schritt, jedem Erleben, jedem Symptom eine Bedeutung“, schreibt Hontschik.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) scheint hervorragend für einen Paradigmenwechsel der Heilkunst geeignet. „Ursprünglich war es für die Prävention, die Vorbeugung von Krankheiten, gedacht“, sagt Dr. Ingo Wilcke in Hannover. Doch Menschen sind bequem, erst wenn sie krank werden und gegen ihre Leiden nichts so recht zu hel-

AUSKÜNFTEN ZUR GESUNDHEIT

Anita Heyer, Bad Homburg:
Weißwein und Zigaretten

Was macht Sie krank?

A.H.: Zigaretten und Weißwein.

Und was macht Sie wieder gesund?

Weißwein und Zigaretten.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

Hilft mir den rauchenden und Weißwein trinkenden Teil wertzuschätzen. Positive Absicht usw. ...

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Weißwein und Zigaretten.

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Fünf Tage. Und noch sechs Tage liegen vor mir. Stöhn.

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken:

Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

Im Herzen.





AUSKÜNFTEN ZUR GESUNDHEIT
Harald Krutiak, Berlin:
Sehnsucht nach Cape Tribulation

Was macht Sie krank?

H.K.: Wenn ich nicht mit mir und anderen in Resonanz bin. Das heißt auch, wenn mir die LIEBE im Leben verloren geht oder ging.

Und was macht Sie wieder gesund?

Gesund macht mich, wenn ich mich dann in Selbsthypnose übe, Gespräche führe oder gegebenenfalls das richtige Medikament einnehme.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

NLP hilft mir, die Kommunikation mit mir und anderen so zu strukturieren, dass ich diese verlorene Resonanz wieder herstellen kann. Daneben nutze ich Selbsthypnose, um meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Und sollte dies alles nicht ausreichen, vermag ich mit NLP die Wirkungen pharmazeutischer Produkte zu optimieren bzw. Nebenwirkungen auszuschalten.

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Mit gutem Essen zu dem ich vorzugsweise Freunde einlade, mit denen ich viel lache. Daneben gehe ich gerne in die Natur raus, wenn ich mich betrübt fühle. Ein Fernsehabend mit einem (Lieblings-)Film kann für mich auch Wunder wirken!

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Gestern. Ich gehe zwei bis dreimal die Woche ins Gym – dank meines SPORTKUMPELS Markus, der mich dahin schleift, auch wenn ich noch so jammere. Mir selbst fehlte die Disziplin für die Regelmäßigkeit. Deshalb: Manche Schwäche lässt sich durch Freunde kompensieren!

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken: Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

Australien, Cape Tribulation. Da wächst der Regenwald gleichsam ins Meer hinein, wunderschöner Strand drumrum. Seufz! Mir wird ganz wohlig, wenn ich nur dran denke, wie schön und naturbelassen es da ist, und „sofortwiederhinwill“.

fen vermag, beginnen sie zu begreifen, dass sie auch selbst gefragt sind. Die HGT-Urheber haben die Kurse nach und nach für die Behandlung von schweren oder chronischen Krankheiten, wie Allergien, Asthma und Krebs, modifiziert. Mit den Werkzeugen des NLP und der Neurolinguistischen Psychotherapie gelingt es nach Auskunft von Dr. Wilcke gut, jene seelischen Mechanismen zu nutzen, die helfen, eine gesunde anstelle einer allergischen Reaktion zu etablieren, Schmerzen und negativen Stress abzuwehren.

An einem Samstagvormittag im August sitzt Sabine¹, 54 Jahre, in der Arztpraxis von Dr. Wilcke und denkt über ihren Ärger nach. „Im Grunde hab ich mich schon immer geärgert und meist über andere“, beginnt sie zu erzählen. Anlässe dafür gibt es ohne Zahl. „Selbst wenn ich nur mit dem Fahrrad unterwegs bin: Dann reißt garantiert jemand am Straßenrand vor meiner Nase die Autotür auf.“ Oder wenn sich die Arbeit auf dem Schreibtisch häuft und jemand ihr den nächsten Auftrag andient. „Ich weiß genau, wenn ich diesen Auftrag annehme, kriege ich Stress.“ Dennoch tut sie es. Vor zehn Jahren bekam Sabine Asthma und hohen Blutdruck, der medikamentös behandelt wird. Alle paar Jahre mit einer stärkeren Kombination von Mitteln.

An diesem Samstag absolviert sie die zweite von acht Kurseinheiten des Hildesheimer Gesundheitstrainings. Sie sitzt gemeinsam mit sechs Frauen und zwei Männern, allesamt Menschen mit Gesundheitsproblemen, in einem Kreis. Unter Anleitung von Dr. Wilcke ruft sich jeder von ihnen einen konkreten Ärger ins Gedächtnis, entwirft vor seinem geistigen Auge ein Bild davon, projiziert es an eine imaginäre Leinwand und zoomt es so klein, bis das Bild in seiner Vorstellung verschwindet. Immer wieder und immer wieder. Jeder arbeitet für sich an seinen Themen, ohne die Inhalte zu offenbaren. Nach jeder Übung tauschen die Teilnehmer ihre Erfahrungen über das Erlebte aus. „Es ist absolut verblüffend, wie rasch Ärger verschwinden kann“, sagt Sabine.

An diesem Samstag lernen die Teilnehmer desweiteren eine Methode der Selbsthypnose, die in Minutenschnelle funktioniert. Und sie richten sich ihre innere Kraftquelle ein, indem sie sich angenehme Erlebnisse und Gefühle vergegenwärtigen und sie an einer Stelle ihres Körpers verankern. Heute sei es noch nicht an die Substanz gegangen, sagt Ingo Wilcke, als alle längst nach Hause gegangen sind. Das komme erst in späteren Kurseinheiten, wenn die Teilnehmer zu begreifen beginnen, warum sie bestimmte Dinge tun, die ihnen Stress, Angst, Ärger verursachen. Und wenn sie lernen, „ihr Leben angemessen zu gestalten“.

Nicht jeder ist sofort wie Sabine bereit, das Training zu absolvieren. Ingo Wilcke ermutigt Interessenten häufig mehrfach, bis sie sich in einer Veranstaltung näher über das HGT informieren. Am Ende sind auch 450 Euro für das Training für viele kein Pappenstiel. Bei Dunja gab neben dem großen Leidensdruck auch das Vertrauen in ihren Arzt den Ausschlag für ihre Teilnahme. Was ihr besonders geholfen habe, seien die Trancen am Ende jeder Einheit gewesen und die Möglichkeit, sie mittels einer CD zu Hause regelmäßig zu üben. Noch heute zieht sie sich von Zeit zu Zeit mit ihrer CD zurück und geht in Trance.

¹ Name von der Redaktion geändert



AUSKÜNFTE ZUR GESUNDHEIT

**Dr. Klaus Witt, Bargteheide:
Mit NLP schneller auf den Punkt**

Was macht Sie krank?

K.W.: Langes Herumgerede.

Und was macht Sie wieder gesund?

Liebe, Zuneigung, Sex und Sport.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

Hilft auf allen Ebenen, kommt schneller auf den Punkt und ermöglicht zumindest Liebe zu gestehen, Zuneigung zu zeigen, Sex zu genießen und im Sport mehr Spaß und Erfolg zu haben.

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Netten Visionen, die in die Tat umgesetzt werden.

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Heute genau 4h 35'.

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken:

Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

Älmasström im Wald in Schweden.

Irgendwann im Frühsommer dieses Jahres setzte sich Dunja an einen Tisch, vor sich einen Apfel, der auf ihrem persönlichen Index ganz oben stand, in Scheiben zerlegt. Sie begann das erste Stück zu essen. Keine Reaktion. Dann verspeiste sie den Apfel Stück für Stück. Als keine Scheibe mehr auf dem Teller lag, ging es ihr noch immer gut. Ihre Mutter, ebenfalls Allergikerin, sprach von einer Sensation. Nach und nach gab Dunja alles Obst „frei“, Kirschen, Kiwis, Birnen. Heute, sagt die junge Frau, bringe sie ihrem



Körper bei, eine allergische Reaktion in eine normale Immunantwort umzuwandeln.

Dunjas Geschichte ist kein Einzelfall. Das kann Ingo Wilcke anhand seiner Statistik belegen. Vier von fünf seiner Teilnehmer geht es zwei Jahre nach dem Training noch immer besser als davor. Auf die Frage, ob Dunja nun gesund sei, zögert Ingo Wilcke mit einer Antwort. Was ist gesund? Für Nietzsche war Gesundheit „dasjenige Maß, das es mir erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen“. Dunja mag das ganz ähnlich sehen. Das Gefühl, ihr Befinden selbst kontrollieren zu können, hilft ihr dabei.

Literatur-Tipps

Ellis Huber, Kurt Langbein: **Die Gesundheits-Revolution – Radikale Wege aus der Krise.** Aufbau 2004

Howard Spiro: **Placebo – Heilung, Hoffnung und Arzt-Patient-Beziehung.** Huber 2005

Bernd Hontschik: **Körper, Seele, Mensch – Versuch über die Kunst des Heilens.** Suhrkamp 2006

David D. Burns: **Feeling good – Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen.** Junfermann 2006

Gerald Hüther: **Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.** Vandenhoeck & Ruprecht 2006

Gaby Miketta: **Netzwerk Mensch – Den Verbindungen von Körper und Seele auf der Spur.** Rowohlt Taschenbuch 1994

AUSKÜNFTE ZUR GESUNDHEIT

**Jochen Scheel, Köln:
Lachen und ein gutes Gespräch**

Was macht Sie krank?

J.S.: Ich werde nie krank, von Erkältungen abgesehen.



Und was macht Sie wieder gesund?

Ich glaube Lachen und gute Gespräche halten mich gesund.

Welche Rolle spielt NLP dabei?

Ein gutes Zustandsmanagement hilft mir in Stress-Phasen.

Womit „dopen“ Sie Ihre Seele, wenn Sie betrübt sind?

Eigentlich gar nicht. Ich lasse es eher zu. Akzeptanz von „negativen“ Gefühlen ist ein wichtiges Thema, das im NLP zu kurz kommt. Da sind die Tibeter weiter.

Wie lange liegt Ihre jüngste sportliche Betätigung zurück?

Drei Tage.

Wenn Sie die Augen schließen und kurz nachdenken:

Wo befindet sich Ihr „Ort der Gesundheit“?

In einer guten Verbindung zwischen Innen und Außen.



Von Dr. Franz-Josef Klar

Täglich erfahren Neurolinguistische Psychotherapeuten und ihre Klienten, dass NLPt Leiden lindern kann. Unser Autor geht der Frage nach, warum dieses Verfahren dennoch in Deutschland nicht anerkannt ist. Und er plädiert für ein Zusammengehen der NLPt mit Universitäten und Kliniken, um sie so weiter zu entwickeln, wie es vom System gefordert wird.

Gemäß einer fernmündlichen Auskunft der Kassenarztl-ichen Vereinigung Rheinland im August dieses Jahres wurden 2006 im vertragspsychotherapeutischen Bereich bundesweit ca. 1,34 Milliarden Euro ausgegeben. Dies ist eine Menge Geld, doch die Psychotherapeutenverbande bedrängen die Politik wie aus einem Mund um noch mehr

Geld, weil die psychotherapeutische Versorgung immer noch unzulänglich sei.

Es gäbe Möglichkeiten, die Kosten für Psychotherapie drastisch zu senken. Angesichts der leeren Kassen im Gesundheitssystem sollte man meinen, dass die Politik hier schnell

zugriffe. Das macht sie aber nicht. Warum nicht? Das hat mit einer Kulturneurose zu tun, die ich als „mitten in Deutschland“ bezeichnen möchte.

Was meine ich damit? Deutschland zeichnet sich in vielen Bereichen durch einen neurotischen Umgang mit der Realität aus, und zwar in einem Ausmaß, wie das andere Länder trotz EG-Verordnungsflut nicht kennen. Man sieht dies an der zunehmenden Fülle unsinniger Gesetze und Verordnungen in allen Bereichen des öffentlichen Lebens. Dies ist politisch Interessierten hinlänglich bekannt, wird öffentlich kritisiert, doch es tut sich nichts oder nicht viel. Im Sozial- und Gesundheitswesen schränkten staatliche Gängelung, Kontrollwut, Dokumentations- und Bürokratieverpflichtungen in den zurückliegenden Jahren die Versorgung der Bevölkerung immer mehr ein. Gesetzgeber und öffentliche Verwaltung errichten immer neue bürokratische Hürden, ohne eine einzige abzubauen. Darin sehe ich eine typisch deutsche „Kulturneurose“, die sich unter anderem negativ auf die Zulassung von neuen effektiven psychotherapeutischen Möglichkeiten auswirkt. Dies ist in anderen europäischen Ländern so nicht der Fall.

Nach 15 Jahren Arbeit als Psychoanalytiker habe ich eher durch Zufall das Neurolinguistische Programmieren (NLP) und die Neurolinguistische Psychotherapie (NLPT) kennengelernt. Aus purem Interesse durchlief ich die Ausbildungsstufen des NLP und erlangte vor Jahren den Grad eines „Neurolinguistischen Psychotherapeuten“. Ich begann, mit Zustimmung der jeweiligen Patienten, einzelne Formate der NLPT in meinen Psychotherapien zu erproben. Was mich völlig überraschte waren Behandlungserfolge in einer Schnelligkeit, die ich nicht gewohnt war.

Mit einigen „Selbstzahlern“ unter meinen Patienten kam ich überein, die Therapie komplett nach NLPT-Kriterien durchzuführen. Auch manche Privatkassen ließen mir in der Wahl des Psychotherapieverfahrens freie Hand. Manches Krankheitsbild, dessen Behandlung ich mit 100 bis 250 Sitzungen einzuschätzen gewohnt war, erwies sich, durchaus zu meinem finanziellen Leidwesen, nach 25 bis 50 Stunden als überwunden. Diese Erfolgsquote trat natürlich nicht in allen Fällen ein. Und natürlich nutze ich auch weiterhin die Psychoanalyse, vor allem bei all jenen Krankheitsbildern, die sich als starke Beziehungsstörungen herausstellen. Doch ich erkannte, dass die NLPT für bestimmte, hauptsächlich stark fokussierbare Krankheitsbilder, zum Beispiel bestimmte Angststörungen, Panikattacken, posttraumatische Belastungsstörungen, phobische Störungen und hypochondrische Störungen, ein höchst wirksames Psychotherapieinstrument sein kann.

Was war passiert? Ich verspürte, dass meine psychoanalytische Denkweise mit „blockierenden Glaubenssätzen“ über-

laden war, um mit einem Fachbegriff der NLPT zu sprechen. Ich hatte diese Glaubenssätze unhinterfragt neurotisch vor mir her getragen. Mein zentraler Glaubenssatz bestand darin, die Psychoanalyse im Vergleich zu anderen psychotherapeutischen Verfahren als überlegen anzusehen, und zwar sowohl theoretisch, wissenschaftlich als auch von ihren Heilungseffekten her. Wahrscheinlich habe ich diesen Glaubenssatz lange Jahre gebraucht, um meine berufliche Identitätsfindung abzusichern. Nach meinen Erfahrungen mit der NLPT konnte ich den megalomanischen Glaubenssatz hinsichtlich der Überlegenheit der psychoanalytischen Therapie nicht mehr aufrecht erhalten. Damit stelle ich nicht den Wert der psychoanalytischen Denkweise in Abrede. Ich möchte lediglich die Vorzüge anderer Verfahren daneben gesetzt und nicht ignoriert und voreilig verworfen wissen.

Warum bleibt der Neurolinguistischen Psychotherapie in Deutschland – und dies im Unterschied zu anderen EU-Ländern – die Anerkennung vorenthalten, obwohl sie in der Lage wäre, das finanziell überforderte Gesundheitssystem im Bereich der Psychotherapien zu entlasten?

Seit 1999 gibt es das Psychotherapeutengesetz. Mit diesem Gesetz wurde der damalige Ist-Zustand zementiert. Das heißt, jene Verfahren, die von den Kassen bereits bezahlt worden waren, wurden nun per Gesetz zu wirksamen und deshalb weiterhin finanzierbaren Psychotherapieverfahren erklärt. Dies betrifft die Psychoanalyse und Verhaltenspsychotherapie (die so genannten Richtlinienverfahren). Alle anderen Verfahren, darunter auch solche, die an Universitäten gelehrt werden, gerieten mit dieser politischen Entscheidung zunächst einmal in eine Grauzone, in die Ecke der Esoterik, der Unwissenschaftlichkeit und Scharlatanerie.

De facto stellte dies eine Flurbereinigung im Bereich Psychotherapie dar. Es gründete sich der so genannte „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie der Bundesärztekammer“ – letztlich ein vom Gesundheitsministerium politisch kontrolliertes Gremium. Dem „Beirat“ kommt das Recht zu entscheiden zu, ob ein neues ambulant einsetzbares psychotherapeutisches Verfahren von den Kassen finanziert wird oder nicht. Die Kriterien für die Zulassung eines Psychotherapieverfahrens sollen zwar letztlich wissenschaftlicher Art sein, doch was Wissenschaft ist, wird von diesem Gremium selbst festgesetzt. Im „Beirat“ sitzen vor allem Wegbegleiter der psychoanalytischen und verhaltenstherapeutischen Schulen. Auf diese Art und Weise wird der Psychotherapiemarkt auch interessenpolitisch kontrolliert. Seit 1999 hat noch nicht eine einzige andere Therapierichtung es geschafft, vom „Beirat“ als eigenständiges Verfahren anerkannt zu werden. Die Anforderungen sind offenkundig schlicht unrealistisch. Nach Ein-



schätzung von Insidern würden selbst die so genannten Richtlinienverfahren vor diesen Anforderungen scheitern und heute weder Anerkennung noch Kassenzulassung erhalten. Die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie sind einfach nur „drin“, weil sie 1999 Bestands- und Erstlingsschutz beanspruchen konnten. Die Situation ähnelt dem Bus-Prinzip: Wer drin ist, ist drin, und wer draußen ist, bleibt draußen, egal ob man einen gültigen Fahrschein hat oder nicht.

Welche Bedingungen hätte die NLPT zu erfüllen, um vor dem „Beirat“ die Anerkennung erlangen zu können? Sie müsste:

- eine eigene und in sich schlüssige und nachvollziehbare Theorie psycho-neuronalen Funktionierens vorlegen,
- ein eigenes Störungs- und Diagnosemodell entwickeln,
- die bereits vorhandenen Behandlungsformate und Lehrsätze in ihrem inneren Gefüge, Zusammenwirken und Zusammenpassen beschreiben,
- für fünf Anwendungsgebiete – das sind die in Krankheitsgruppen zusammengefassten Krankheitsbilder gemäß ICD, der internationalen Klassifizierung von Krankheiten – jeweils drei unabhängige Wirksamkeitsnachweise erbringen und
- schließlich zumindest ein Ausbildungsinstitut umfangreicher Ausstattung vorhalten, das mit Hilfe von festen Kooperationspartnern, darunter auch Universitäten und Kliniken, in der Lage wäre, die vom „Beirat“ vorgeschriebenen Ausbildungsmöglichkeiten und Ausbildungsverpflichtungen sicherzustellen.

Die Schaffung eines notwendigen Ausbildungsinstituts ist eine Frage des Zusammenwirkens der NLPT-Therapeuten, der Finanzbeschaffung und eine Frage des Findens von Kooperationspartnern in Universitäten und Kliniken – letzteres dürfte schwierig, aber nicht unüberwindbar sein.

Auch die Beibringung empirischer Wirksamkeitsnachweise dürfte – nach meiner Erfahrung mit der NLPT – nicht das schwierigste Problem sein. Hier bedarf es zunächst einmal des Zusammenwirkens eines Kreises von approbierten Psychotherapeuten mit zusätzlichem NLPT-Zertifikat, die bereit und in der Lage wären, ihre Psychotherapien in empirische Wirksamkeitsstudien einzubringen.

Schwieriger dürfte jene Auflage zu erfüllen sein, welche die Gesamtmenge der geforderten Wirksamkeitsstudien betrifft. Der „Beirat“ hat diesbezüglich in seinen Anforderungen eine typisch deutsch-neurotische Überhöhung eingebaut: indem er, wie oben dargestellt, für fünf Anwendungsgebiete insgesamt 15 (!) unabhängige Wirkungsnachweise verlangt oder, alternativ, für vier *klassische* Anwendungsgebiete zwölf Stu-

dien. Gleichviel ob zwölf oder 15 Nachweise – in jedem Falle bedeutet es enorme Kosten und Finanzierungsschwierigkeiten, die kaum überwindbar sind, und es wird Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte dauern, bis entsprechende Langzeitstudien abgeschlossen sein werden. Die Frage lautet, warum ein neues Verfahren sich gleich in vier bzw. fünf Anwendungsgebieten beweisen muss. Genauso gut könnte man von einem Herzmedikament für seine Zulassung verlangen, dass es auch noch vier andere Leiden lindert, also neben der Herzerkrankung zusätzlich z.B. auch noch Lungenentzündung, Niereninsuffizienz, Arteriosklerose und Vaskulitis. Und da sind wir dann wieder „mitten in Deutschland“.

Genauso schwierig wird es in der Frage einer in sich schlüssigen eigenen Theorie und eines daraus abgeleiteten Störungs- und Behandlungsmodells. Die NLPT hat zwar eigene Behandlungsverfahren (Formate), es fehlt jedoch die Ableitung aus einer kompletten Theorie des psycho-neuronalen Funktionierens einschließlich wissenschaftstheoretischer Begründung. Warum ist dem „Beirat“ eine schlüssige Theorie so wichtig? Mit dieser Frage landen wir wieder „mitten in Deutschland“. NLPT und zahlreiche andere Verfahren, die europaweit Fuß fassen, haben es in Deutschland auch deshalb schwer, weil hierzulande eine andere wissenschaftliche Kultur vorherrscht. Schon Sigmund Freud bekam die Gegensätzlichkeit der Schulen innerhalb der klassischen Neurologie zu spüren, nämlich zwischen der „Französischen Schule“ (Charcot) und der „Deutschen Schule“ (Helmholtz). Die Deutsche Schule war stets auf die Theorie bedacht und benutzte die klinischen Tatsachen primär dazu, die eigenen Theorien zu bestätigen. Die Französische Schule hingegen würdigte die klinischen Tatsachen auch ungeachtet passender klinischer Theorien. Freud

ging zunächst immer von den klinischen Tatsachen aus. Das brachte ihn zwangsläufig in einen Gegensatz zur Deutschen Schule und in eine Nähe zur Französischen. Freud blieb in Deutschland lange Zeit die Anerkennung versagt, während er im Ausland gefeiert wurde. Die alten Kultur-Mechanismen scheinen auch heute noch zu wirken.



In einigen europäischen Ländern, wo man den Schwerpunkt auf die klinischen Tatsachen und weniger auf die Theorie legt, ist die NLPT anerkannt. Auch dem deutschen Gesundheitssystem könnte es letztlich egal sein, ob ein wirksames Verfahren eine Theorie vorweisen kann oder nicht. Der Stein war schon zu Boden gefallen, lange bevor man das Gesetz der Schwerkraft entdeckte. In der Menschheitsgeschichte gibt es so etwas wie den Vorrang des Handelns vor dem Denken und der Tatsachen vor der Theorie. Die Theorie

Auf dem Weg zur Wirksamkeitsstudie der NLPt

Innerhalb des Deutschen Verbandes für Neurolinguistische Psychotherapie (DVNLPt) hat sich eine „Forschungsgruppe NLPt“ gegründet mit dem Ziel, wissenschaftlich fundierte Wirksamkeitsstudien zu erstellen. Anfragen nimmt die Geschäftsstelle entgegen. Auf dem Weg zu einer Theoriebildung wird der Wirksamkeitsnachweis der NLPt in mindestens fünf Anwendungsgebieten gefordert. Aufgerufen sind alle approbierten, psychologischen wie ärztlichen Psychotherapeuten, die gleichzeitig auch NLPt-Anwender sind.

Kontakt über: dvnlpt@dvnlp.de

hinkt den Tatsachen halt oft hinterher. Es ist eine Tatsache, dass sich psychotherapeutische Prozesse mittels des Einsatzes von NLPt enorm beschleunigen, und zwar unabhängig davon, ob es dafür nun eine Theorie gibt oder nicht, ob die NLPt nun eine Theorie besitzt oder nicht, und ob die NLPt nun als Psychotherapie anerkannt und zugelassen ist oder nicht. Dies hat offensichtlich nichts mit ihrer Wirksamkeit zu tun, sondern mit unserer Kulturneurose.

Die NLPt muss ihren Weg gehen, einen Weg, der die spezifisch deutsche Kulturneurose im Sinne der Helmholtz-Schule, des „Wissenschaftlichen Beirates“ und der politischen Kultur in Deutschland berücksichtigt. Eine gute Theorie beizubringen – darin liegt aber auch eine Chance. Indem die NLPt über ihre Theorie nachzudenken beginnt, kommt sie sich selbst ein Stück näher. Nichts ist praktischer als eine gute Theorie. Ich bin sicher, dass die Neurolinguistische Psychotherapie sich in theoretischer Hinsicht nicht zu verstecken braucht. Es kommt nur darauf an, die ja bereits implizit immer schon mitgedachten, also vorhandenen, jedoch bisher nicht explizit ausgeführten und nicht niedergeschriebenen ätiologischen und theoretischen Vorannahmen der NLPt in ein stimmiges und nachlesbares Gesamtkonzept zu bringen. Machen wir uns also auf den Weg: mitten in Deutschland.



Dr. Franz-Josef Klar, Jahrgang 1951, lebt und arbeitet in Üxheim (Vulkaneifel) und in Köln als approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker, zertifizierter EMDR-Therapeut, NLP-Lehrtrainer, NLP-Coach und Neurolinguistischer Psychotherapeut.

www.nlp-fuer-aerzte-und-psychotherapeuten.de

Vom Konflikt zur Lösung



Bernard Mayer: Die Dynamik der Konfliktlösung
Ein Leitfaden für die Praxis
Aus dem Amerikanischen von Maren Klostermann
2007. 295 Seiten, gebunden mit
Schutzumschlag, mit 4 Abbildungen
€ 29,50 (D)/sFr 49,80; ISBN 978-3-608-94433-4

Dieses Praxisbuch ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Praktiker geschrieben, die als Berater, Mediatoren oder Schlichter tätig sind. Es liefert keine schlichten Lösungen, vielmehr stellt es die allgemeinen Grundlagen des Faches heraus und entwickelt daraus Anleitungen für die Praxis.

»Ein großartiges Buch, ein Segen für unser Fach – es ist das Handbuch eines tief sinnigen Praktikers und enthält theoretische Grundlagen sowie praktische Vorschläge.«

John Paul Lederach

Joseph Duss-von Werdt: homo mediator
Geschichte und Menschenbild der Mediation
2005. 296 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 29,50 (D)/sFr 49,80; ISBN 978-3-608-94146-3

»... Es ist faszinierend, wie der Autor es fast spielerisch schafft, gegen »träge Denkgewohnheiten« anzuschreiben und so dem Leser »vermittelt«, was mediative Arbeit letztlich ausmacht. Dieses Buch sei allen empfohlen, die sich in Abgrenzung zu einem »technokratisch« bestimmten Denken ein Stück mediative Selbstverständlichkeit erarbeiten möchten.« *Eberhard Frey/Forum Mediation*



Klett-Cotta
www.klett-cotta.de



Geschichte eines angekündigten Todes

Von Dr. Klaus Witt

Brustkrebs. Diese Diagnose vernehmen jährlich 50.000 Frauen in Deutschland. Für viele von ihnen beginnen damit denkbar schlechte Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem. Ein Bericht aus der Praxis.

Zu einem Therapeuten kommt eine attraktive Frau, 31 Jahre, berufstätig, glücklich verheiratet, zwei nette kleine Kinder, mit folgender Diagnose: faustgroßer, die ganze Brust ausfüllender bösartiger schnell wachsender Tumor rechts und Verdacht auf Metastasen im Schädelknochen.

Welche Behandlung ist zu empfehlen? Wie sehen die Erwartungen der jungen Frau über den weiteren Krankheitsverlauf aus? Was sollte sie zu ihrer Prognose erfahren?

Im konkreten Fall hatte die Patientin bei Verkündung der Diagnose folgende Sätze vernommen: „Es steht eine Brustoperation an, dann eine Chemotherapie. Und am besten klären Sie auch schon mal, wer demnächst Ihre Kinder weiter versorgt!“ Der zuständige Kollege vermittelte zudem indirekt die Botschaft, dass das Leben endlich sei und die verbleibende Zeit doch bitte sinnvoll genutzt werden solle. Vielleicht hatte er keine falschen Hoffnungen wecken und die

Patientin vor weiteren Enttäuschungen bewahren wollen. Und statistisch betrachtet lag er ja völlig richtig. Dennoch: Er kommunizierte mit der Frau nur aus seinem eigenen Blickwinkel auf die Wirklichkeit.

Im Einzelfall kann sich ein Krankheitsverlauf auch bei schlechter Prognose günstig entwickeln, leider auch bei guter Prognose ungünstig. Das Bild, das sich uns bietet, ist eben nicht die Wirklichkeit selbst. Psychologisch betrachtet vermittelt der behandelnde Arzt seine Erwartungen, das heißt, seine Landkarten der Realität. Und somit unbewusst für die weitere Behandlung hilfreiche oder weniger dienliche posthypnotische Suggestionen, die beim Adressaten, in diesem Falle der Patientin, nicht ohne Folgen, sprich: Nebenwirkungen, bleiben.

Wie sah die Erwartung des Arztes aus? Auffällige Befunde in den Lymphknoten, weitere Tumore, Knochenauflösun-

gen, zunehmende Metastasen, Haarausfall, Blässe sowie immer weniger körperliche Kraft. Kurzum, der behandelnde Arzt ging – trotz lebensverlängernder Intensivbehandlung – davon aus, dass die Frau mit hoher Wahrscheinlichkeit binnen kurzem sterben werde.

Es kam zur Freude der Patientin anders. Sie erhielt eine übliche Chemotherapie mit vier geplanten Zyklen alle 21 Tage, gefolgt von weiteren vier Zyklen mit einem weiteren Chemotherapeutikum. Zuvor war ihr die Brust amputiert worden. Nach dem Krankenhausaufenthalt begann die Frau eine NLP-Psychotherapie. Sie setzte sich mit ihren Ängsten, Wünschen und Hoffnungen auseinander und sorgte aktiv für positive Veränderungen in ihrem Leben. Dabei half ihr ein psychologisches Krebs therapie-Begleitsystem*, das auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie entwickelt wurde. Es sorgte für zusätzliche Entspannung und unterstützte den Heilungsprozess mental.

Noch während der Chemotherapie, zwischen dem dritten und vierten Zyklus, veränderte sich der Gesundheitszustand der Krebspatientin. Und zwar zum Positiven. Sie behielt ihre Haare, bekam eine gesunde Gesichtsfarbe. Die Blutwerte normalisierten sich. Sie begann zu joggen, versorgte weiterhin ihre Kinder. Sie fühlte sich wohl. Die Untersuchungen ergaben keine auffälligen Befunde in den Lymphknoten, keinen auffälligen Befund im Narbengewebe und in der gesunden Brust. Das Computertomogramm ließ einen Rückgang der Metastasen erkennen. Kurzum: Gegen die medizinische Erwartung ihres behandelnden Arztes genas die Patientin. Nach ihrer Weltsicht hatte sie ihre Chance gerade noch rechtzeitig genutzt.

Doch sie konnte diesen Zustand nicht genießen. Ihr Arzt kommentierte: „Das ist ja eine dramatische Entwicklung!“ Die schnippige Aussage der Schwester: „Aber, das kommt ja bestimmt wieder!“ Die Psychoonkologin im Krankenhaus fragte traurig erstaunt: „Sie sehen aber gut aus. Haben Sie Ihre Kinder schon untergebracht?“ Vermutlich sind die Erfahrungen dieser Kollegin überwiegend traurig, und so führte sie die gute Stimmung der Patientin auf eine Annahme der Situation und eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Tod zurück.

Ein positiver Heilungsverlauf schien einfach nicht in die Landkarte der behandelnden Ärztescrew zu passen. Das alles verunsicherte die Patientin zunehmend. Sie schwankte zwischen eigenen logischen Erklärungen und den stark verunsichernden Gefühlen. „Eigentlich müsste ich genauso

krank aussehen und in meiner Leistungsfähigkeit ebenso eingeschränkt sein, wie die anderen Patientinnen!“ „Mir geht es aber gut, die Befunde sind besser, als die Ärzte erwarteten, und daher glauben sie es nicht!“

Der Placebo-Effekt ist wissenschaftlich längst bewiesen, jeder Mediziner weiß, dass der eigene Glaube einen Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen vermag, wie umgekehrt auch Resignation ein Leiden verschlimmern kann. Im Erklärungsmodell der Patientin war es die Kombination aus medizinischer Behandlung und eigenen beherzten, lebensverändernden Schritten, die ihr den Erfolg brachten. Im Sinne einer guten Arzt-Patient-Kommunikation hätte der behandelnde Arzt sich gern erlauben dürfen, an der Freude der Patientin teilzuhaben, den gemeinsamen Behandlungserfolg zu feiern und auch auf diese Art die gemeinsame Leistung zu würdigen.

Doch er schrieb medizinischen Interventionen, Operation und Chemotherapie anscheinend keine großen Heilungskräfte zu, nicht einmal, als nachweislich ein Heilungseffekt eintrat. Psychologisch gesehen schmälerte er damit seine eigenen Erfolgserlebnisse, nahm den Dank für seine Behandlungsleistung nicht an und untergrub, indirekt und vermutlich ohne es zu wissen, das Vertrauen in seine Kompetenz. Damit zerstörte er die gute Stimmung der Patientin und ihr Vertrauen in die Medizin.

Dies alles mag nach besten Wissen und Gewissen geschehen sein, mit Berufung auf den „mündigen Patienten“ und sein Recht auf Information, sein Recht, „die Wahrheit“ zu erfahren. Doch völlig unabhängig davon, wer mit seiner Einschätzung des Krankheitsverlaufes richtig liegt, erscheint es mir unangemessen, einer schwerkranken Patientin die letzte Hoffnung zu nehmen und obendrein ihre Freude über den erlebten Gesundheitszustand zu zerstören. Insbesondere, wenn nach medizinischer Einschätzung nur noch wenig Zeit für Lebensfreude verbleiben sollte.

Die Kommunikation beschreitet zwischen der Aussicht auf Heilung und eingestandener Hoffnungslosigkeit oft nur einen schmalen Grat. Wenn sie jegliche Hoffnung zerstört oder beginnt, den Lebenswillen zu brechen, kann die schonungslose Aufdeckung der eigenen Landkarte nicht der richtige Weg sein. Onkologie und Psychoonkologie ohne Genesungs- oder Stabilitätsoption verkommen zur reinen Sterbebegleitung. Wir könnten uns, wenn wir keinen positiven Verlauf mehr für möglich halten und durch unsere unterschwellig negative Kommunikation Sterbebegleitung

* Das Krebs therapiebegleitsystem wurde mit Unterstützung des Ministeriums für Wissenschaft und Kultur des Landes Niedersachsen und der Fachhochschule Hildesheim/Holzminde n/Göttingen 2002 in Kooperation mit Krebskliniken wissenschaftlich getestet. www.krebstherapie-media.de



suggestieren, gleich die ganze Behandlung sparen. Dann müssten wir konsequenterweise bei schlechter Prognose von einer schmerzvollen und kostenintensiven Behandlung abraten und lediglich noch ein paar schöne Tage wünschen.

Der Fokus kann also nur auf einer ehrlichen Aufklärung liegen, die alle, wirklich alle Möglichkeiten offenhält. Das heißt, eine gute, auf Heilung ausgerichtete medizinische Versorgung, eingeschlossen eine Therapeut-Patient-Kommunikation mit einer Option auf Sterben und Genesung.

Die Patientin hatte während ihrer ambulanten Psychotherapie ihre Ängste und Erwartungen geklärt, sich mit dem Tod, ihren Gefühlen und ihrem bisherigen Leben auseinandergesetzt. Sie hat einen schmerzlichen Zusammenhang zu ihrer bisherigen Lebensführung und der Erkrankung erkannt und beherzte Entscheidungen gefällt. Sie hat zu ihrer Genesung alles gegeben, was ihr möglich war. Ihrem individuellen Weltbild entsprechend hatte sie so erfolgreich ihre Genesung ein-

geleitet und wurde ihrer Logik entsprechend durch Wohlbefinden und verbesserte Befunde belohnt. Leider konnte das Behandlungsteam sie in dieser Sicht nicht begleiten.

Nach Wahrnehmung der Patientin erschien der Onkologe erleichtert, als nach weiteren fünf Monaten ein Schatten auf der Leber diagnostiziert wurde. Er forderte aufgrund des suspekten Leberbefundes eine weitere Chemotherapie und sagte: „Das ist ein Indizienprozess. Wollen Sie warten, was aus dem Nebel auftaucht, ein Panzer oder vielleicht doch

Mental-Training gegen Krebszellen

All jenen Kolleginnen und Kollegen, die mit Krebspatienten arbeiten, steht unter der Adresse www.krebstherapie-media.de ein auditives Krebstherapie-Begleitsystem kostenfrei zur Verfügung. Entwickelt wurde es von Prof. Dr. Gerhart Unterberger, Hans-Jürgen Altmeyer und Dr. Klaus Witt, und zwar an der Fachhochschule Hildesheim, Holzminden und Göttingen. Das Mental-Training unterstützt Patientinnen und Patienten psychologisch und zielt auf die Stärkung der Selbstheilungskräfte im Körper. Getestet wurde das Mental-Training in elf Krebskliniken, die Studien liefen 2002 und brachten einen positiven Effekt.

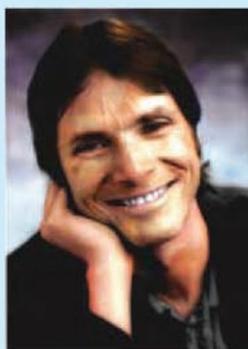
Das Begleitsystem besteht aus drei Audio-CDs mit Begleitheft. Die CDs enthalten fünf Hörstücke mit meditativer Musik, geführten Trancen und eingängigen Merksätzen, die sich in der Technik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) an das Unterbewusstsein der Patienten richten. Sie zielen darauf, über die Gedanken und Einstellungen das konkrete Erleben der Krankheit zu beeinflussen. Die Trancen und Anweisungen sind lösungsorientiert und so formuliert, dass sie dem Patienten helfen, den Schock der Diagnose zu bewältigen, ihn für das „Abenteuer Therapie“ zu öffnen und für die Chemotherapie oder Strahlenbehandlung zu stärken.

Darüber hinaus entwickelte ein interdisziplinär zusammengesetztes Team an der Fachhochschule Hildesheim mentale Therapien für chronisch Kranke etwa im Bereich Orthopädie, Allergologie und Kardiologie sowie für die allgemeine Prävention (siehe auch Seite 27: Mit NLP gegen Schmerz und Krebs).

Die Fachgruppe Gesundheit im Deutschen Verband für Neurolinguistisches Programmieren, DVNLP, bietet den Rahmen, flächendeckende Angebote für eine Verbesserung der Kommunikation und der interdisziplinären Zusammenarbeit zu schaffen. Wer mitarbeiten möchte, wendet sich an Klaus Witt. Nächster Termin für ein Arbeitstreffen ist der 17.11.2007.

* Zertifizierungskurs des *American Board of Hypnotherapy* mit **Elmar Woelm**
16. – 18. November 2007

* *Die Heldenreise & die 5 Rhythmen*
mit **Robert Dilts** (USA)
& **Deborah Bacon** (F)
14. – 16. Juni 2008



* **3. europäisches Trance Camp 2009**
mit **Stephen Gilligan** (USA)
Mai & Oktober 2009

4. NLP- Osterakademie



NLP – **Kompaktausbildungen** zum
Practitioner * Master * Trainer * (DVNLP)
mit internationalem Trainer-Team
14. - 30. März 2008 plus Testing-WE



Nikolai Hotzan
Schongauer Str. 54
33615 Bielefeld
Tel: 0521-5213633
www.NLPcab.info

DVD's: **Robert Dilts** *Professionelles Coaching* 2005 **Michael Grinder** *Charisma* 05, *Gruppendynamik* 06
Stephen Gilligan *Generatives Coaching* 06 **Thies Stahl** *Konflikt-Coaching* 06 **Dr. Robert McDonald**: *Wege zu persönlichem Wohlstand* 07 **Lucas Derks**: *Das soziale Panorama, Das Trainer-Panorama* 07 www.NLP-Media.de

nur ein Bobby-Car?“ Die Patientin fühlte sich unter Druck gesetzt, wollte warten und lehnte die Weiterbehandlung ab. Sie suchte aus ihrer Unsicherheit heraus einen „Heiler“ auf. Dieser beruhigte sie und prophezeite eine gesunde Leber. Die Schatten auf der Leber waren nach wenigen Wochen merkwürdigerweise verschwunden. Sie seien, nach Aussage der Patientin, als Irritationen bzw. mögliche Fehldiagnose (Sonographiefehler) ausgelegt worden.

Ihre Versuche, mit dem behandelnden Arzt über ihre Gedanken und möglichen psychischen Zusammenhänge zu reden, missglückten. Mit zunehmender Verunsicherung orientierte sich die junge Frau an alternativen und auch obskuren Methoden. Die Patientin verstarb zwei Jahre nach der Erstdiagnose, und zwar innerhalb weniger Wochen, als ein neuer Leberbefund auftrat.

Zusammenfassend kann man Folgendes sagen: Es gab eine Diagnose mit vielen Unsicherheitsfaktoren, ein medizinisch

korrektes Verhalten, aber eine katastrophale Kommunikation, welche die heilungsfördernden Faktoren missachtete und die Patientin letztlich in die Arme eines „Heilers“ trieb. Eine patientenorientierte Ansprache hätte derartige Reibungs- und Imageverluste vermeiden sowie eine gute Compliance und mehr Wohlbefinden für alle Beteiligten erreichen können.



Dr. Klaus Witt ist niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut in Bargeheide, Mitentwickler des Psychologischen Krebstherapie-Begleitsystems, im Vorstand der EANLPt- und Sprecher der Fachgruppe Gesundheit im DVNLP e.V.

www.klaus-witt.de
www.krebstherapie-media.de



Winken vor dem großen Auftritt

Von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund

In den zurückliegenden Jahren entstand mit **wingwave** ein effektives Werkzeug für das Emotionsmanagement vor Prüfungen, Präsentationen, Wettkämpfen. Unsere Autoren schreiben über Grundlagen und Wirkungen dieser Methode.

Was haben eine Weltmeisterschaft, ein Vorstellungsgespräch und eine Liebeserklärung gemeinsam? Es sind Bahnungsmomente, die in einem Menschenleben minuten- oder sekundenschnell Gewinn oder Verlust bedeuten und entscheidende Weichen für die Qualität des weiteren Lebenslaufs stellen können. Immer häufiger treten diese Bahnungsmomente im Lebenslauf des modernen Menschen auf: Konnte sich so mancher im letzten Jahrhundert nach bestandenen Examen jahrzehntelang auf einen sicheren Arbeitsplatz verlassen, so müssen sich heute viele erfahrene Berufstätige in ihrem Unternehmen sogar um den eigenen Job mehrfach neu bewerben, um ihre Leistungsqualität zu demonstrieren. Viele erleben diese immer wiederkehrenden Prüfungssituationen als Stress oder gar als Bedrohung ihrer Perspektive und Lebensqualität.

„Öffentliches Sprechen induziert, wie wir aus zahlreichen Studien wissen, soziale Ängste bei den Vortragenden. Durch die Beteiligung einer wie auch immer zusammengesetzten

Öffentlichkeit und dem nicht genau bekannten Leistungsstandard des Publikums kann es zu einer Selbstwertbedrohung und einem hohen Maß an Situationsunsicherheit kommen, die vom leichten Lampenfieber bis hin zu extremen Ängsten und einer Vermeidung von Auftrittssituationen führen“, schreibt Marie-Luise Dierks, Professorin an der Medizinischen Hochschule Hannover im Bereich Public Health. Ähnliches gilt auch für den nicht-sprachlichen Auftrittskontext: Es ist bekannt, dass viele Sportler im Training bessere Leistungen zeigen als im öffentlich beachteten Wettkampf. Die folgende Liste zeigt, in wie vielen – oft auch alltäglichen – Leistungsbereichen unserer Gesellschaft Auftritts-Probleme entstehen können. Dies macht deutlich, wie wichtig und nützlich eine schnell durchführbare und wirksame Kurzzeit-Intervention für Lebensqualität und Chancen-Reichtum vieler Menschen sein kann.

Auftritts-Situationen mit potenziellem Stress-Faktor können sein:

- Reden und Vorträge
- Präsentationen
- Vorstellungsgespräche
- Assessment-Center
- Konfliktgespräche
- Prüfungen und Examen in Schule, Berufsausbildung und Studium
- Auftritte im künstlerischen Kontext
- Sport-Wettkämpfe

In den letzten Jahren haben wir anhand vieler praktischer Beispiele festgestellt, dass die **wingwave**-Methode ein geeignetes und schnell wirksames Kurzzeit-Coaching für die Überwindung von Ängsten und Vermeidungsverhalten bei verschiedenen Auftrittskontexten sein kann. Die Methode wurde vielfach von Studenten, Schülern und Berufstätigen genutzt, um individuelle Karriereschritte zu erreichen.

Um die häufig geschilderten positiven und schnellen Effekte wissenschaftlich zu überprüfen, untersuchte die Hamburger Diplom-Psychologin Nadia Fritsche für ihre Diplomarbeit den Einfluss von **wingwave**-Coaching auf Prüfungsangst von Studenten sowie auf Lampenfieber bei professionellen Schauspielern. Vor Beginn der Studie wurde mit einer Reihe von Testverfahren einen Tag vor einer offiziellen Prüfung bzw. vor einem professionellen Auftritt festgestellt, dass alle 13 Teilnehmer nachweisbar unter Ängsten und Lampenfieber litten. Alle Personen standen dann eine Prüfungs- bzw. Auftrittssituation „ungecoacht“ durch, wobei zum Beispiel deren Redeangst das gleiche Ausmaß wie vorher erreichte, wie eine sofortige Nachbefragung zeigte. Danach erhielten alle Studienteilnehmer durchschnittlich zwei Stunden **wingwave**-Coaching, dafür hatten sich insgesamt sechs verschiedene Coaches zur Verfügung gestellt. Nun gingen die Testpersonen in eine weitere Prüfung bzw. einen weiteren Auftritt und unterzogen sich kurz zuvor und danach wieder dem Testverfahren. Dieses wurde drei Wochen später nochmals wiederholt, um die Nachhaltigkeit des Effekts zu erfassen. Überprüft wurden mit diesem Vorgehen drei Hypothesen:

1. Die **wingwave**-Methode trägt zum Abbau von Prüfungsangst bei. Hier zeigt sich eine hochsignifikante Veränderung zwischen dem Test vor und dem Test nach dem Coaching. Die Angst, Aufgeregtheit und Selbstzweifel nahmen deutlich ab. Zuversichtlichkeit stieg ebenso deutlich an.
2. Die Methode wirkt unabhängig von der Person des Anwenders. Das Ergebnis zeigt bei hochsignifikantem Haupteffekt keine Wechselwirkung mit dem Faktor „Coach“, der Effekt wird demnach der **wingwave**-Methode zugeschrieben.
3. Ausreichende Prüfungsvorbereitung vorausgesetzt, wirkt die Methode unabhängig von der Ursache der Prüfungsangst. Zwölf von 13 Versuchspersonen gaben an, auf die

Selbstzweifel und Angst nehmen ab, Zuversicht nimmt zu

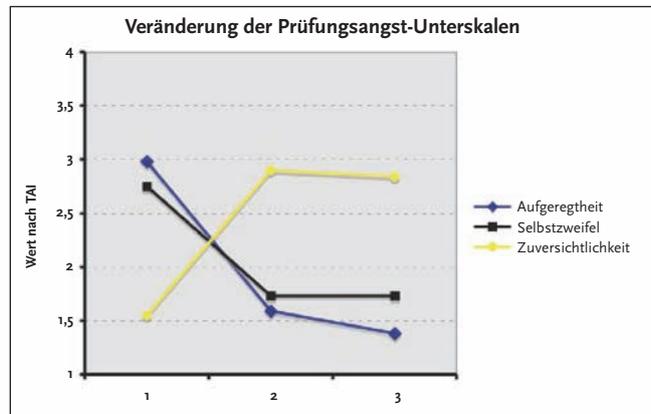


Abb.: Angst nimmt ab, Zuversicht nimmt zu

Prüfungen gut oder sehr gut vorbereitet gewesen zu sein. Demnach bezieht sich der positive Effekt allein auf die verbesserte mentale Verfassung der untersuchten Kandidaten. Obwohl die Personen unterschiedliche Angstursachen angaben, konnten sie gleichermaßen vom Coaching profitieren, was für die individuelle und punktgenaue Vorgehensweise von **wingwave**-Coaching spricht.

Veränderung der Ursachen der Prüfungsangst

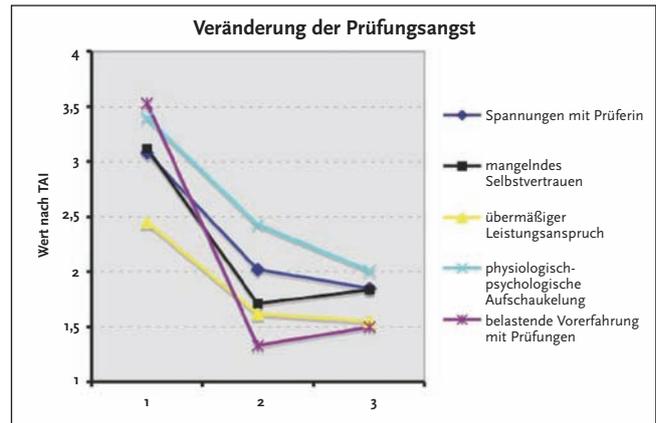


Abb.: Abnahme der Angstursachen

Im Herbst 2006 untersuchten wir zudem unter der wissenschaftlichen Leitung der Public-Health-Professorin Marie-Luise Dierks die Wirkung von Präsentationstrainings für die Auftrittssicherheit der Teilnehmer. Die Kontrollgruppe erhielt ein hochwertiges, „klassisches“ Verhaltenstraining, bei der Interventionsgruppe wurde für die Teilnehmer drei Stunden **wingwave**-Coaching in den Ablauf des ansonsten gleichen Trainings integriert. Es sollte untersucht werden, ob **wingwave**-Elemente in einer solchen Maßnahme den Trainingserfolg verbessern, oder ob allein nur die Tatsache, dass Menschen ein Präsentationstraining absolvieren, schon zu messbaren Verbesserungen führt. Überprüft wurde der Er-



Abb.: Sicheres Auftreten, Illustr. von Lola Siegmund

folg einerseits durch Blutdruckmessungen und andererseits durch relevante psychologische Testverfahren. Vor und nach dem Training wurde von den Versuchspersonen jeweils eine Präsentation vor fremdem Publikum gehalten.

Durch die Blutdruckmessungen konnten bei keiner der beiden Gruppen signifikante Ergebnisse festgestellt werden – interessanterweise auch nicht bei Personen, die sich während ihrer Präsentation im zweiten Durchgang subjektiv sicher fühlten, was vielleicht für die Existenz von so genanntem „positivem Lampenfieber“ spricht. Die psychologischen Tests ergaben, dass beide Gruppen messbar vom Präsentationstraining profitierten, vom Trend her schnitt die „wingwave-Gruppe“ bei der Senkung der Angstwerte etwas besser ab. Deutliche und signifikante Unterschiede zugunsten der „wingwave-Gruppe“ zeigten sich bei der Messung positiver Gefühle angesichts einer bevorstehenden Auftrittssituation: freudige Erwartung, Spaß, Ruhe und Sicherheit. Dieses Ergebnis deckt sich auch mit der Untersuchung von Nadia Fritsche.

Marie-Luise Dierks: „Die Kontrollgruppe war deutlich positiver zu Beginn, hat aber offenbar durch das Verhaltenstraining sogar an freudiger Erwartung und Spaß verloren, während über alle positiven Emotionen bei der Interventionsgruppe eine Zunahme zu verzeichnen ist. Menschen, die zusätzlich zu einem Verhaltenstraining ein wingwave-Coaching erhalten haben, gehen im Vergleich zu Menschen, die nur an einem Verhaltenstraining teilnehmen, nach den Interventionen mit mehr Spaß, freudiger Erwartung, Ruhe und einem Gefühl der Sicherheit in einen Vortrag, ihre Ängste und körperlichen Anzeichen für Stress sind reduziert. Zudem haben sie, so die Ergebnisse der qualitativen Abschlussbefragung

nach vier Monaten, durch das Seminar einen Zuwachs an Lebenskraft, Offenheit und Fröhlichkeit erfahren, mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erlangt und auch für andere Lebensbereiche positive Impulse bekommen.“

Auch eine Befragung im Jahre 2004 konnte zeigen, dass positive Effekte von wingwave-Coachings bei über 70 Prozent der Klienten sechs Monate später noch bewusst wahrgenommen werden. Interessant ist die Angabe vieler Personen, dass sie die Methode regelmäßig als Selbstcoaching mit der wingwave-CD pflegen.

Auch im Spitzenleistungsbereich erwies sich wingwave als wirksames Emotions-Coaching. So setzte beispielsweise der wingwave-Coach und Sportdozent Günter Klein die Methode für die deutsche Handballmannschaft im Rahmen der Vorbereitung auf das Weltmeisterschafts-Finale ein (siehe auch K&S, Heft 4/2007). Und im Volkswagen-Konzern wird die Methode seit vier Jahren regelmäßig im „Group Executive Program“ für die Performance-Vorbereitung genutzt. Dies ist ein international angelegtes einjähriges Entwicklungsprogramm für die besten Führungskräfte mit Top-Management-Potenzial aus allen Marken, Regionen und Gesellschaften des Konzerns, an dem jährlich rund 30 Personen neben ihrem Tagesgeschäft teilnehmen. Ein herausragendes Ereignis ist für die Teilnehmer die letzte Präsenzphase in Deutschland, bei der die Teams ihre konzernrelevanten Projekte in englischer Sprache einem hochkarätigen konzern-internen Publikum präsentieren, zu dem Vorstandsmitglieder und manchmal sogar der Vorstandsvorsitzende gehören. Viele Vortragende sehen diese bedeutenden Personen hier das erste Mal „live“, und für etliche ist Englisch nicht die Muttersprache. Diese Faktoren und die Besonderheit des Veranstaltungsrahmens bewirken bei einigen Teilnehmern Reaktionen von leichtem bis deutlichem Lampenfieber. Daher erhalten alle Vortragenden zwei Tage lang vor dieser wichtigen Performance neben inhaltlicher Vorbereitung und auftrittsbezogenem Coaching auch die Gelegenheit, durch wingwave-Coaching eine optimale emotionale Stabilität bei der „Final Presentation“ zu erreichen.

Als Einstieg in ein solches Coaching überprüft der Coach mit dem jeweiligen Klienten anhand einer „Check-Liste für Stressfaktoren“ mit dem bi-digitalen O-Ringtest – das ist ein spezieller kinesiologischer Muskeltest – die individuellen Stress-Auslöser im Auftrittskontext. Gleichzeitig zeigt dieses Testen auch, welche Faktoren der Coachee mit seinen individuellen Ressourcen gut verkraften kann. Eine schwache Testung bedeutet schlichtweg, dass die Ressourcen nicht ausreichen, eine starke Muskelantwort zeigt, dass der Klient den thematisierten Auftrittsfaktor im wahrsten Sinne des Wortes gut verkraften kann. Der geschilderte O-Ringtest gilt übrigens als sehr gut erforscht und daher auch als besonders zuverlässig.

id[®] institute consulting gmbh

Leitung: Yvonne van Dyck
Cmore: Core Concepts from Creators
nahe Salzburg www.id.co.at

Diplome

- NLP Practitioner bis Trainer
- Neuerungen von R. Bandler:
- DHE™, NHR™, PET™
- id'as to Cmore and Clear

+43 7742 61116

C more

- Core Concepts from Creators
- Competence, Confidence
- Congruence Chance!
- mag(net)ic selling©

www.id.co.at

Check-Liste für mögliche Stressfaktoren:

- bestimmte Personen im Publikum/
bestimmte Kommunikationspartner
- Publikumsgröße (auch: „zu wenig Publikum“,
z.B. leere Stühle)
- die eigene emotionale Resonanz auf
Publikumsreaktionen
- die emotionale Resonanz des Gegenübers
- das eigene Verhalten und Befinden
- das eigene Erscheinungsbild
- Räumlichkeiten (Größe, Lichtverhältnisse,
Bestuhlung etc.)
- Utensilien/Technik (bei Sportlern z.B. auch Ball,
Schläger etc.)
- Unterlagen/Charts' bei Schülern und Studenten:
Lernmaterial
- bestimmte Themen
- Fremdsprachen und Stresswörter
- Zeitfaktoren (z.B. Aufregung fünf Minuten zuvor,
hier wird der Anblick der Uhrzeit getestet)
- körperliche Konstitution inklusive Kleidung
- Körperbeherrschung und Gestenspiel
(vor allem bei Sportlern)
- Umgang mit unvorhergesehenen Überraschungen
- Katastrophenfantasien
- einschränkende Glaubenssätze
- Unglaubwürdigkeit von positiven Glaubenssätzen
- die Wirkung der eigenen Stimme im internalen Dialog

Das weitere Verfahren ist inzwischen vielen Lesern geläufig: **wingwave** ist eine Methodenkombination aus besagtem „bi-digitalem O-Ring-Muskeltest“, Elementen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), und Interventionen zur bilateralen Hemisphärenstimulation mit dem Ziel, die optimale Zusammenarbeit der Gehirnhälften zu koordinieren. Überwiegend arbeiten die Coaches mit so genannten „wachen REM-Phasen“ (REM: Rapid Eye Movement), wo-

bei sie in mehreren Durchgängen vor den Augen der Coachees schnell hin- und herwinken. Diese folgen mit dem Blick den Bewegungen und geraten so wach in genau jenen lösungsorientierten Kreativ-Zustand, den unser Gehirn sonst überwiegend nachts in den Traumphasen initiiert. Gleichzeitig fokussieren sich die Klienten auf die gefundenen leistungsblockierenden Stress-Faktoren oder auf wichtige Zielbilder, die dann durch die Intervention offensichtlich mit emotionaler Sicherheit und dem subjektiven Gefühl von Handlungsfreiheit vernetzt werden.

wingwave-Coaches haben im Laufe der letzten Jahre durch die vielen Testungen immer wieder festgestellt, dass es den Stressfaktor für Auftritts- oder Prüfungsängste gar nicht gibt. Vielmehr sind die Auslöser so vielfältig und individuell wie Persönlichkeit und Lerngeschichte der unterschiedlichen Klienten: Der eine hat Probleme mit der Publikumsgröße, der nächste hadert mit seiner PowerPoint-Präsentation, wieder ein anderer erlebt besonders großen Stress bei Räumen mit hohen Decken und der nächste ist blockiert bei bestimmten Themen, Fachwörtern oder einer Fremdsprache. Meistens reicht es für ein gelungenes Ergebnis völlig aus, ein oder zwei Stress-Trigger zu identifizieren und ohne Erforschung einer etwaigen persönlichen Entstehungsgeschichte zu „bewinken“. Scheinbar wird die Tiefenstruktur einer Stressproblematik bereits ausreichend mitbehandelt, wenn nur die Reaktion auf den äußeren Trigger ausbalanciert werden kann. Nur wenn der O-Ringtest dann immer noch Schwächen meldet, geht der Coach weiter und stärkt auch den Hintergrund der Reaktion, wie das Beispiel der Jura-Studentin Barbara demonstriert.

Im Unterschied zu vielen anderen Coachees war Barbara bereits bewusst, welcher Stress-Trigger sie letztendlich in die Unsicherheit kickt: „Wenn ich an der Uni im Hörsaal etwas vortragen soll, bin ich selbstsicher und ideenreich, aber sobald ich in einem normalen Seminarraum einen Vortrag

halte, zittern mir gleich die Knie – auch bei bester Vorbereitung“, berichtete Barbara. Mit Hilfe des Muskeltests fanden wir innerhalb von zehn Minuten heraus, dass der Stress durch eine so genannte Deck-Erinnerung aus der Schulzeit der Klientin getriggert wurde.

Viele kennen noch folgendes Mathe-Spiel aus der Grundschule: alle Schüler stellen sich hin, der Lehrer stellt Aufgaben im Grundrechnen und jeder Schüler, der eine Aufgabe richtig beantwortet, darf sich setzen. Das ist ein tolles Gefühl für die Kinder, die schon sitzen – aber äußerst peinlich für jene, die bis zum Schluss stehen bleiben. Das aufsteigende Unbehagen macht leider einen derartigen Stress, dass die „Stehenbleiber“ sich immer schlechter konzentrieren und entsprechend auch weniger gut rechnen können. Das Ganze mündet in einer mentalen Sackgasse, wenn das Spiel mehrere Male wiederholt wird.

Wie kann sich aus einem peinlichen Mathe-Spiel in der Grundschule eine Auftritts-Unsicherheit des Erwachsenen entwickeln? Um dies zu verstehen, muss man sich mit der Logik der Psyche befassen, die sich aus der Arbeitsweise unseres Gehirns erschließt. Hierbei spielt das limbische System im menschlichen Gehirn eine wichtige Rolle, denn dort landen alle hereinkommenden Informationen und emotionalen Erlebnisse zuerst – und zwar auf dem Hippocampus. Der Gehirnforscher Manfred Spitzer vergleicht den Hippocampus sehr anschaulich mit einem eMail-Server: hier „parkt“ die hereinkommende Nachricht, bis wir sie auf unseren „Computer“, den Cortex, also das Denk-Hirn, „downloaden“.

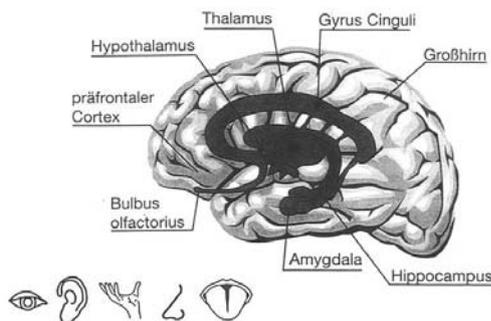


Abb.: Gehirn und limbisches System

Dabei bauen sich kleine grüne Kästchen wie Perlen im Download-Anzeiger, dem so genannten „Ladebalken“ auf. Ist der Balken damit durchgehend gefüllt, wurde die Nach-

Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“

Scham	Schuldgefühl	Wut	Befreiung, Erleichterung
„Es ist peinlich“	„Ich bin ein Versager“	„Der Lehrer spinnt wohl“	„Es ist ja lange her!“
Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion
Test Bodyscan "weiche Knie"	2 Sets Test Bodyscan "schwere Schultern"	2 Sets Test Bodyscan: "Power in Armen und Beinen"	3 Sets „Alles fließt, wird leicht“ Abschlusstest: „Es ist jetzt OK.“
Ein „Set“ bedeuten ca. 20 „Winke-Bewegungen“, die Sets erfolgen immer bis zum nächsten physiologischen Wechsel, dann wird wieder der emotionale Status getestet.			

Abb.: Die verschiedenen Emotionen im Interventionsverlauf (Mathe-Spiel). „Emotions-Manekins“ von Lola Siegmund

richtig erfolgreich „vom Server abgeholt“ und kann nun nach Wunsch bearbeitet werden: entweder speichern wir sie ab, bearbeiten die Anhänge oder löschen die Botschaft, weil sie für uns nicht so wichtig ist.

Download



Abb.: Ladebalken

Nun kann es aber passieren, dass jemand eine Nachricht mit einer zu großen Datenmenge auf den Server schickt, was zu einer Stagnation beim Downloaden führt. Die kleinen grünen Vierecke im Ladebalken vermehren sich nicht, der Prozess stagniert, die Nachricht verbleibt auf dem Server. Ebenso kann ein auf uns einstürzendes Erlebnis in seiner Datenmenge für ein ordnendes „Downloaden“ in unser Großhirn zu komplex und überfordernd sein. Das Erlebnis verbleibt auf dem Hippocampus im limbischen System und wird so ein dauerhafter Bestandteil des Kurzzeitgedächtnisses. Aus diesem Grund erinnern sich Menschen an unangenehme Erlebnisse auch nach Jahren so, als wenn es gestern passiert wäre: mit intensiven Bildern, Tönen und vor allem mit einem unangenehmen subjektiven Körpergefühl. Das unverarbeitete Ereignis „wurmt“, steckt noch nach Jahren „in den Knochen“, wirkt „wie ein Stachel im Fleisch“ und wird so zum „wunden Punkt“.

Als Auslöser für Barbaras Referats-Lampenfieber entpuppte sich tatsächlich der moderne Seminar-Raum mit ebenem Boden. Die Referate werden hier im Stehen gehalten, während

die Kommilitonen und der Dozent an Tischen sitzen. Auf diese Weise blickt der Vortragende auf die Köpfe der Zuschauer herab. Dieser optische Sineseeindruck ging offensichtlich bei Barbaras limbischem System „flash-artig“ mit einer Stress-Erinnerung einher: „Oh wie furchtbar – die anderen sitzen alle, die bist die einzige, die steht!!!! Das kann, wie wir vom Mathe-Spiel her wissen, nur eines bedeuten: ‚Du bist hier im Raum die einzig Dumme und wirst dich gleich furchtbar blamieren!‘“ Natürlich erfolgt dieses assoziative Wiedererkennen nicht sprachlich, sondern automatisch und emotional – eben limbisch. Der Vortragende fühlt sich plötzlich „wie ausgeschaltet“ und weiß nicht, was ihm passiert.

Bei der **wingwave**-Intervention testet nun der Coach, mit welcher Emotion die blockierende Erinnerung einhergeht. Für das punktgenaue Vorgehen ist es von entscheidender Bedeutung, dass nicht nur ein diffuses Unbehagen, sondern die individuell auftretende Reihenfolge der „festhängenden“ Emotionen mit den wachen REM-Phasen behandelt wird. Schon innerhalb einer Minute können nach kurzen „Winke-Sets“ die Emotionen wechseln, bei Barbara geschah dies in der Reihenfolge: Scham, Schuldgefühl, Wut, Befreiung und Erleichterung. Interessanterweise spielte die Emotion „Angst“ keine Rolle im blockierenden Geschehen. Die Stress-Emotionen verursachen beim so genannten „Bodyscan“-Test völlig unterschiedliche Körpersensationen, daher müssen sie genauestens getestet und punktgenau durch die wachen REM-Phasen in Bewegung gebracht werden. Gelingt es dann, diese „limbische“ Reihenfolge der blockierenden Emotionen relativ schnell in ihrem unter der Intervention rasant auftretenden Wechsel zu „bewinken“, bewirkt die **wingwave**-Methode nahezu sprunghaft deutlich spürbare Verbesserungen. Es scheint für eine hohe Wirksamkeit sehr wichtig zu sein, mit der Intervention „rapid“ – also rapide schnell – vorzugehen, um so das auch in den REM-Phasen stattfindende rasante Verarbeiten neurologischer Daten wach zu initiieren.

Das insgesamt punktgenaue Vorgehen ermöglicht schnelle und gleichzeitig anhaltende positive Effekte mit möglichst wenig Methodenaufwand, was sich auch im Namen der **wingwave**-Methode spiegelt: der Flügelschlag des Schmetterlings steht für einen geringen Einsatz, der zu großen Effekten führen kann. Wichtig ist, dass der „Wing Beat“ genau im richtigen Moment an der richtigen Stelle erfolgen muss, um die entscheidenden „Brainwaves“, also die „Geistesblitze“, hervorzurufen, welche bei den Klienten zur Lösung von Blockaden und zu gesteigerter Kreativität und Wohlbehagen führen.



Cora Besser-Siegmund und **Harry Siegmund** sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Business-Coaches, sie schrieben gemeinsam mit Marie-Luise Dierks das Buch „Sicheres Auftreten mit **wingwave**-Coaching“, das im November bei Junfermann erscheint. Sie entwickelten die Methode gemeinsam an ihrem Institut in Hamburg.

www.besser-siegmund.de

**Fortbildung
und Qualifizierung
in 2008!**



Komplementär Coaching

mit **Heidrun Strikker**

Integratives Konzept

›NLP-Practitioner‹ inclusive Toolbox
›Systemisches Coaching‹

Die Themen:

- Coaching-Systeme • Star of Change •
- Spiral Power • Inneres Lot •
- Komplementäre Modelle

4+2 Optionen zur Wahl

6 modular aufeinander aufbauende
Bausteine

Start der nächsten Ausbildung:
28. Januar 2008



Neuerscheinung
im Junfermann-Verlag:
Heidrun Strikker:
„Komplementär-Coaching“
Mensch und System
komplementär verbinden.

208 Seiten,
kartoniert

ISBN-10:
3-87387-669-8
ISBN-13:
978-3-87387-669-9

Weitere Informationen,
und Anmeldungen:
www.shs-consult.de
buero@shs-consult.de
05206|707473



Hoffnung
ist nicht der bange
Wunsch,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die
Gewissheit,
dass etwas
Sinn hat,
egal wie es ausgeht.

nach Vaclav Havel





Mit NLP gegen Schmerz und Krebs

Von Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Neues vom Hildesheimer Gesundheitstraining: Ein System von Modellen und Therapien soll chronisch Kranken helfen, ihre Leiden zu lindern. Entwickelt wird es von einem Team aus Wissenschaftlern und Ärzten unter Leitung unseres Autors.

Wie wichtig psychische und emotionale Einflüsse bei chronischen Erkrankungen und bei Heilungsprozessen sind, wird mit der Entwicklung der Psychoneuroimmunologie, der Gehirnforschung und der Genforschung immer deutlicher. Mentale Interventionen nutzen diese Erkenntnisse, um Heilungsprozesse gezielt zu fördern und emotionale und andere Hemmungen, zum Beispiel einschränkende Überzeugungen, zu beseitigen.

Seit mehr als 15 Jahren entwickeln wir am Institut für Therapie und Beratung der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Hildesheim/Holzwinden/Göttingen gemeinsam mit externen Fachleuten mentale Verfahren auf NLP-Basis, also mithilfe des Neurolinguistischen Programmierens, zur Behandlung der großen chronischen Erkrankungen. Wir testen diese Verfahren in Zusammenarbeit mit renommierten Kliniken, wir freuen uns, dass die Ergebnisse unsere Erwartungen übertreffen, und sind anschließend etwas frustriert, dass es lange dauert und so viele Widerstände zu überwinden sind, bis Erkrankte davon in größerem Umfang profitieren und sich dieses Arbeitsfeld der Zukunft breit etabliert hat.

In Hannover befragt der Lungenfacharzt und Allergologe Dr. Ingo Wilcke seine Patienten regelmäßig zu den Effekten des Hildesheimer Gesundheitstrainings. 76 Prozent der Befragten geben noch zwei Jahre nach dem Training an, dass es ihnen besser geht als vor dem Training (Abb. 1).

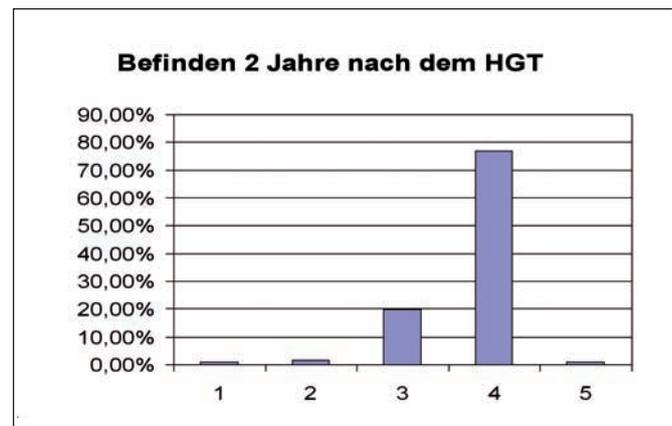


Abb. 1
Legende: 1 schlechter 4 besser
2 wechselnd, besser und schlechter 5 keine Angabe
3 genau so wie vorher

Das Immunsystem selbst ist in vielfältiger Weise lernfähig. Es lernt beispielsweise Erreger kennen und optimiert seine Abwehrstrategien. Das Immunsystem kann sich auch über Lernprozesse schon im Voraus auf Risikosituationen einstellen. Beispielsweise kann es bei Situationen mit Verletzungsrisiko schon vorher die unspezifische Abwehr hochfahren. Allerdings scheint es auch den gegenteiligen Effekt zu geben: Es gibt eine Reihe Berichte über gelernte Suppressionen des Immunsystems nach Chemotherapien, die auch das Immunsystem geschädigt haben. Wenn nun eine derartige Unterdrückung der Abwehr schon beim Anblick der Klinik oder des Arztes auftritt, so ist dies gerade bei einer Krebserkrankung alles andere als hilfreich. Auch hier lässt sich mit psychologischen Verfahren eine Suppression aufheben und, wenn sinnvoll, eine Anregung der Abwehr einleiten.

Eine Fülle von Hinweisen zeigt, dass Heilungsprozesse durch Dauerhaltungen wie Depression und Hilflosigkeit oder Dauerstress behindert werden. Eine mentale Heilungsförderung kann dazu beitragen, negative emotionale Muster zu verändern, innere Konflikte zu lösen und das Denken auf Ziele und die eigenen Ressourcen umzuorientieren. Dies führt zu positiven emotionalen Veränderungen. Damit werden Hemmnisse der Selbstheilung abgebaut und das Ausmaß an gesundheitsförderlichen Zuständen erhöht.

Wir gehen wie selbstverständlich davon aus, dass Menschen gesund werden wollen. Dies ist aber oft gerade bei chronischen Erkrankungen nicht so eindeutig der Fall. Einerseits wollen Menschen Last, Angst, Schmerzen los sein, andererseits kann eine Krankheit ein sehr potentes Mittel zur Erreichung wichtiger – bewusster oder unbewusster – Ziele sein. Der Konflikt deutet möglicherweise darauf hin, dass Menschen im Moment keine anderen wirkungsvollen Mittel einsetzen können, um diese Ziele zu erreichen. Dies verhindert einfache, eindimensionale, „rationale“ Lösungen. Eine mentale Heilungsförderung kann dabei helfen, das System zu identifizieren, in dem die Erkrankung diese Rolle spielt, kann dabei helfen, Alternativen zu entwickeln und Ressourcen auszubauen, um die Krankheit als Mittel überflüssig zu machen.

Selbsthypnotische Denkmuster – zum Beispiel über Visualisierungen, Überzeugungen – können Leiden lindern oder fördern. Wenn ein Mensch davon überzeugt ist, er habe eine schwere Last zu tragen, so wird er wahrscheinlich unter Verspannungen und Rückenproblemen leiden. Die Veränderung eines derartigen Denkmusters wird mit Sicherheit eine wesentliche Hilfe sein. Die Möglichkeiten selbsthypnotischer Heilungsförderung gehen aber noch viel weiter, wie Untersuchungen zum Placebo-Effekt und zu heilungsfördernden Visualisierungen zeigen. Auch negative Nebenwirkungen von Therapien, etwa Schmerzen oder Übelkeit, lassen sich mental häufig sehr gut beeinflussen.

Eine hohe Motivation fördert Veränderungsprozesse und die Einsicht der Patienten in Therapien. Gerade bei lang dauernden Erkrankungen kann es notwendig werden, aufwändige Therapien zu absolvieren und häufig verwendete Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Wenn Menschen vorher ihre Ziele klären, können sie sehr kraftvolle Motive bilden und den Weg für eine kognitive Umstrukturierung bahnen, die Heilungsprozesse fördert. Wenn jemand wirklich weiß, bewusst und unbewusst, wofür es sich lohnt, schädigende Gewohnheiten zu verändern oder eine unangenehme Therapie auf sich zu nehmen, so mobilisiert dies auch seine Ressourcen und Kräfte.

Training und klinische Tests

Dieses Wissen nutzten wir, um das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) zu entwickeln. Es wurde mehrfach klinisch getestet und befindet sich weiterhin im Test, und zwar in fünf Formen für unterschiedliche Bereiche: Orthopädie (bei chronischen Rückenerkrankungen), Onkologie, Allergologie (bei Allergien und Asthma), Kardiologie und in der Prävention. Neurolinguistische Psychotherapie (NLPt), Verhaltenstherapie und Hypnotherapie bilden die Basis der Verfahren. Es bietet Gruppenarbeit, Einzeltherapie und selbständige Arbeit mit CDs. Die prozessorientierte „Einzeltherapie in der Gruppe“ hat den großen Vorteil, dass die Teilnehmer nicht über ihre speziellen Fragen reden müssen und parallel zueinander daran arbeiten können (siehe Kasten S. 30: Bericht einer Patientin).

Die Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings folgen dem gleichen strategischen Konzept, die verwendeten Verfahren, Materialien, Trancen etc. sind jedoch krankheitspezifisch. Der Ablauf des Trainings orientiert sich am „roten Faden“ des Neurolinguistischen Programmierens: vom so genannten Rapport – ohne Vertrauen zum Trainer und zum Training geht gar nichts – über die Aktivierung von Ressourcen, das Lösen innerer Konflikte und die Zielorientierung bis zur Beeinflussung des Heilungsprozesses, zur Planung der Vision mit Time-Line und Abschlussritual.

Eine einjährige berufsbegleitende Ausbildung von insgesamt 30 Tagen Umfang bereitet Ärzte und Mitarbeiter im Medizinischen Bereich auf die Arbeit mit diesen Systemen vor.

In den klinischen Tests wurden Versuchspersonen im Zufallsverfahren Experimental- und Kontrollgruppen zugeordnet, sie wurden am Anfang und am Ende der Trainingsphase sowie nach sechs Monaten untersucht. Verwendet wurden Fragebögen, Tests und physiologische Messungen. Qualitative Nachbefragungen ergänzten die Evaluation. Dabei arbeiteten wir mit folgenden Kliniken zusammen:

- Rehaklinik der Liljegruppe in Bad Gandersheim, 63 Patienten mit chronischen Rückenerkrankungen,
- Onkologische Klinik Lemrade sowie Selbsthilfegruppen, 98 Menschen mit Krebserkrankungen,
- Universitätsklinik Hamburg Eppendorf, 73 Patienten mit Birkenpollenallergien,
- Universitätsklinik Göttingen, 63 Patienten mit hohem Blutdruck und kompensierter Niereninsuffizienz.

Dazu kamen laufende Beobachtungen, ebenfalls mit Nachbefragungen nach drei Monaten. Die erwähnten Studien sind im Internet nachzulesen (www.hildesheimer-gesundheitstraining.de).



zen eine entscheidende Rolle. Sie bewirken oft einen „Teufelskreis des Schmerzes“. Etwa zwölf Millionen Deutsche leiden in ihrem Leben zumindest vorübergehend unter einer Schmerzstörung ohne nachweisbare Gewebsschädigung, acht Millionen unter ihnen an schweren chronischen Schmerzen und 0,8 Millionen Menschen an fast unerträglichen chronischen Schmerzen.

Für die Behandlung sind ein biopsychosoziales Verständnis der Störung und ein multimodaler Behandlungsansatz mit medizinischen, physiologischen und psychologischen Verfahren angezeigt. Was die psychologischen Verfahren betrifft, sind die Möglichkeiten bei der Schmerztherapie noch nicht ausgeschöpft. Dies zeigt sich auch in den Ergebnissen einer Befragung, die wir 2004 durchführten. Wir verschickten 67 Fragebögen bundesweit an Schmerzzentren, deren Adressen wir im Internet ermittelten. Knapp zwei Drittel haben geantwortet. Gut jedes zweite Schmerzzentrum wendet psychologische/mentale Therapieverfahren bei Patienten mit chronischen Schmerzen an, ein Drittel der Zentren verzichtet darauf. Es werden sowohl Einzeltherapien als auch Gruppentherapien angeboten. Etwas überrascht hat uns, dass ein knappes Viertel der Einrichtungen nur Einzeltherapien anbietet. Am häufigsten wird die Verhaltenstherapie angewandt, relativ selten die andere große Therapierichtung Tiefenpsychologie (Abb. 2). Im Kommen scheinen Verfahren aus den miteinander verwandten Richtungen Systemische Therapie, NLP, Imagination und Hypnose. Ein Schmerzzentrum bietet auch speziell Musiktherapie an, eines bezeichnet die psychologische Begleitung als „psychosomatische Grundversorgung“.

Untersuchungen zeigen, dass durch die Verwendung hypnotischer Muster Therapien noch effektiver werden. Die Ressourcen von Hypnose, Imaginationsverfahren, NLP und Systemischer Therapie werden bisher nur zum Teil genutzt.

Im Fokus: Chronischer Schmerz

Bisher noch unveröffentlicht ist unser aktuelles Forschungsvorhaben zur Schmerzlinde- rung*. Chronische Schmerzen haben nicht wie akute eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Sie können etwa durch Dauerreizungen oder eine Hypersensibilisierung („Schmerzgedächtnis“) entstehen und massive Folgen haben: Bewegungsmangel und Fehlbelastungen, sinnlose Operationen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit, vegetative Störungen, bis hin zu Wesensveränderungen.

Psychische Faktoren spielen neben physiologischen Faktoren, etwa Muskelverspannungen, bei der Entstehung und vor allem bei der Aufrechterhaltung von chronischen Schmer-

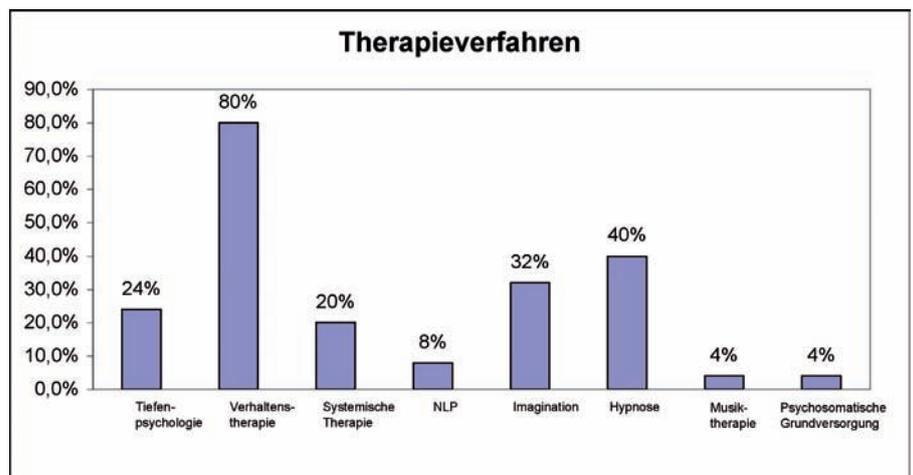


Abb. 2

Mit Trance zu Kraft und Elan

Auszüge aus dem Brief einer Krebs-Patientin. Sie absolvierte bei der Psychotherapeutin Christiane Christ das Hildesheimer Gesundheitstraining und berichtete über ihre Erfahrungen.

„... Als ich mit dem Seminar anfang, waren die Standardtherapien bei mir abgeschlossen, ich arbeitete wieder voll, der Alltag drohte mich wieder mit seiner Routine einzukrallen und ich hatte Angst, das, was mir die Krankheit an Erkenntnissen beigebracht hatte, im Alltag aus den Augen zu verlieren. Was würde das bedeuten, würde die Krankheit wieder zuschlagen? Ich brauchte keine Psychoanalyse, die in meiner Kindheit ‚herumpulte‘, Defizite und verpasste Chancen aufdeckte. Ich brauchte Werkzeuge, Hilfsmittel, Alltagstaugliches, ich musste meine Reserven und Potenziale erkennen und aktivieren. Ich brauchte Ruhe und Kraft statt Panik und Hilflosigkeit.

Das erste Treffen war ungewohnt, die Seminarleiterin für mich nicht der magische Überflieger, nicht alle Teilnehmer gleichermaßen sympathisch und ich selbst auch in einer unsicheren Situation ... Aber ich war bereit, den störenden ‚Restintellekt‘ nicht in den Vordergrund zu schieben, sondern mich einzulassen auf ein Angebot.

Ich bin dann, obwohl Anreise und Seminar immer einige Stunden des Freitags ‚gekostet‘ haben, jedes Mal mit einem freudigen Gefühl gekommen und mit einem warmen Bauch und einem ruhigen Kopf wieder gegangen. Nicht alle Werkzeuge und Hilfsmittel haben sich mir erschlossen, aber vieles von dem, was wir in dieser geballten Atmosphäre beleuchtet haben, hat lange, sehr lange nachgewirkt.

Ein sehr gutes Hilfsmittel für zu Hause waren die CDs mit Trancen, die ich nach wie vor nutze, je nachdem, ob es an Ruhe oder Kraft mangelt oder ob ich denke, dass die Selbstheilungskräfte einen zusätzlichen Schub brauchen. Die Folge ist fast immer eine ganze tiefe Entspannung und gleichzeitig eine Art Kräftigung oder Elan.

Die Tatsache, dass die Trainerin nicht der Guru war, hat sich im Endeffekt für mich als positiv erwiesen, weil keine Abhängigkeit zwischen Wirkung der Methode und ‚Magie des Leiters‘ entstand (etwas, das dann zu Hause seine Wirkung zwangsweise verloren hätte). Wir waren eher auf uns selbst zurückgeworfen und das war gut so. Die Arbeit in der Gruppe war so diskret organisiert, dass niemand sich entblößen musste. Die erforderlichen Vorstellungen konnten immer ‚in Gedanken‘ stattfinden und mussten nicht zwangsweise geoutet werden.

Das Training hat mir Werkzeuge und Möglichkeiten aufgezeigt, um das, was mir die Krankheit an Erkenntnissen als ‚Krankheitsgewinn‘ beschert hatte, auch ohne erneute Erkrankung in meinem Alltag wirksam werden zu lassen. Außerdem sind viele der Gedanken, die das Training angeschubst hat, schrittweise in so einer Art langsamer Lawine gereift. Mein Blickwinkel hat sich erweitert, ich traue meinem eigenen Urteil immer mehr. Vor allen Dingen traue ich meinem Körper wieder mehr und erkenne, was er leistet.

Die Trainerin hatte sich mein nachträgliches Lob redlich verdient: Es war eine meiner besten Ideen, am HGT teilzunehmen ...“

Für Gruppenverfahren, die, wie unser Gesundheitstraining, diese Ressourcen systematisch verwenden, bleibt also noch viel Raum. Dass Bedarf an so einer Weiterentwicklung besteht, zeigt sich auch in den vielen positiven Stellungnahmen zu unserem Vorhaben. 30 Prozent der angeschriebenen Zentren sind an einer Kooperation interessiert.

Für die klinische Erprobung des Hildesheimer Gesundheitstrainings an Schmerzpatienten wurden ab 2006 der Ablauf und die einzelnen Verfahren des Moduls optimiert, und zwar über den Kontakt mit Experten sowie über qualitative Tests überwiegend an Patienten mit Fibromyalgie, einer chronischen Schmerzkrankheit, deren Ursachen im Dunkeln liegen. In der zweiten Phase sollen nun die Effekte im Vergleich mit psychologischen Standardtherapien quantitativ untersucht werden – auch an Patienten mit Tumorschmerzen. Wir wollen in diesem Projekt ein leistungsfähiges Verfahren der Neurolinguistischen Psychotherapie für Patienten mit chronischen Schmerzen entwickeln, klinisch testen und für seinen Einsatz in der medizinischen Praxis sorgen.

Europaweite Forschung für die Psychoonkologie

Außerdem starteten wir ein psychoonkologisches Modellprojekt, das wir – europaweit klinisch getestet – auf der Basis der NLP zur Verfügung stellen wollen. Die guten Erfahrungen mit der Neurolinguistischen Psychotherapie führten immerhin in Italien und Österreich zur offiziellen Anerkennung als eigene Psychotherapierichtung. Sie sollen möglichst vielen Patienten zugutekommen.

Das Angebot soll auch durch Gruppenverfahren kostengünstig und so aufgebaut sein, dass die Kosten von Krankenkassen möglichst übernommen werden. Das geplante System enthält Angebote der psychologischen Betreuung und Behandlung von Krebspatienten, und zwar – ähnlich wie das ‚Herforder Modell‘ der psychoonkologischen Betreuung – für die gesamte Betreuungskette: vom Hausarzt über die Kliniken bis zur Rehabilitation. Am Ende steht ein psychoonkologisches Gesamtangebot ‚Powered by NLPt‘, das auch Schulungen für Ärzte und Mitarbeiter vorsieht.

Die Module des geplanten psychoonkologischen Gesamtangebotes („powered by NLPt“) Gerhart Unterberger

Angebot für Patienten

Während der medizinischen Therapie:

Ein optimiertes
Krebstherapiebegleitsystem
(Trancen auf CDs)

Psychologische und
sozialpädagogische
Einzelgespräche

Nach der medizinischen Therapie:

Modul A: Das
psychoonkologische HGT
(8x3 Stunden, Gruppen)

Modul B:
Rehabilitationssport,
Tanz, Bewegung

Infomodul C:
Medizinische Informationen
zu Krebs, Therapie,
Ernährung etc.

Modul D (optional):
HGT zur Schmerzlinderung
(9x3 Stunden, Gruppen)

Optional:
Angehörigengruppe
Paargespräche
Spirituelle Angebote

Schulungen für Mitarbeiter und Ärzte

Psychoonkologisches
Kommunikationstraining
für Mitarbeiter
in der Pflege etc.

Psychoonkologisches
Kommunikationstraining
für Ärzte
(„Gesprächsmedizin“)

Stressreduktion für Ärzte und Mitarbeiter
in onkologischen Stationen
durch eine „Gesundheitssupervision“
(8x3 Stunden, Gruppen)

Fortbildung HGT,
die dazu befähigt, die Gruppenangebote
selbst durchzuführen

Ziel: Implementierung des Systems in der Klinik bzw. im Verbund, optional begleitende Qualitätssicherung

Abb. 3

Das psychoonkologische Gesundheitstraining soll mithilfe von Experten und qualitativen Tests optimiert werden. Wie auch das Training zur Schmerzlinderung und die Gesundheitssupervision für Ärzte und Mitarbeiter soll es in einem Experimental- und Kontrollgruppendesign klinisch getestet werden. Des Weiteren haben wir vor, das bereits im Internet verfügbare Krebstherapiebegleitsystem (siehe auch den Beitrag von Dr. Klaus Witt in diesem Heft, Seite 16) zu erweitern und noch besser den Bedürfnissen anzupassen. Zu den Fortbildungsmaßnahmen liegen bereits umfangreiche Erfahrungen vor, wir wollen sie standardisieren und qualitätssichernde Maßnahmen zu den Trainingsmodulen und den Fortbildungen entwickeln.

Die Forschungsarbeiten sind vorerst für drei Jahre geplant. Träger dieses Projektes ist das Institut für Therapie und Beratung an der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen.

Eine Anschubfinanzierung von 100.000 Euro ist dank großzügiger Spende aus einem Erbe gesichert. Mit institutionellen Kooperationspartnern, die sich an den Gesamtkosten von geschätzten 350.000 Euro beteiligen, verhandeln wir in Deutschland und europaweit. EU-Forschungsmittel werden beantragt.

Wir sind sehr gespannt, wie weit es möglich ist, solche gesundheitsfördernden Systeme in ein unter harten wirtschaftlichen Zwängen stehendes „Krankheitssystem“ einzuführen.

Anmerkung

* Die AG Schmerzlinderung, die diese Variante des HGTs entwickelt, besteht aus Christiane Christ, Karl-Heinz Wenzel und Gerhart Unterberger.



Prof. Dr. Gerhart Unterberger leitet das Institut für Therapie und Beratung an der HAWK Hildesheim/ Holzminden/Göttingen. Er entwickelt das Hildesheimer Gesundheitstraining gemeinsam mit Ilona Alisch, Hans-Jürgen Altmeyer, Christiane Christ, Karl-Heinz Wenzel und Dr. Klaus Witt.

www.hildesheimer-gesundheitstraining.de
gerhart.unterberger@t-online.de



Reise zum Ort der Gesundheit

Von Harald Krutiak

Seit Jahrhunderten werden Krankheiten und Warzen besprochen und oft genug mit Erfolg. Die moderne Hypnotherapie vermag den Kranken zu einem Mitwirkenden im Heilungsprozess zu machen. Unser Autor zeigt dies anhand von Krankheiten des Immunsystems.

Historisch betrachtet ist die Immunmodulation das älteste Einsatzgebiet der Hypnose: Warzen werden seit langer Zeit „besprochen“, offensichtlich eine effektive Trancemethode. Ich erinnere mich an ein junges Mädchen, das seine „therapieresistenten“ ästhetisch sehr störenden Warzen unter der Nase nach einer Sitzung mit dem benachbarten Imker in Kärnten tatsächlich über Nacht verlor. Auch meine hypnotherapeutische Arbeit begann mit immunologischen Fragestellungen: Während meines Praktikums im Rahmen des Psychologiestudiums war ich in einer Beratungsstelle für Menschen mit HIV und Aids tätig. Ich leitete damals, quasi als Hypnoselehrling bei Wolfgang Lenk, Leiter des Milton-Erickson-Institutes in Berlin, Selbsthypnosegruppen für Betroffene an. Damals gab es noch keine Medikamente gegen Retroviren, wie HI-Viren sie darstellen, und diese Gruppen hatten immensen Zulauf. Menschen bewegen sich in Notzeiten meist dahin, wo es Angstminderung verspricht.

Und vielleicht ist dies, die Aussicht auf die Bewältigung von Ängsten, ein nicht zu unterschätzendes Agens der hypnotischen Immunbehandlung: Man gibt mit entsprechenden Strategien den Betroffenen nicht nur wohlthuende Heilbilder in die Hand, sondern in erster Linie ein zunehmend wissenschaftlich

fundiertes Instrument, mit dem sie etwas für sich tun können, das ihnen also wieder etwas Kontrolle über die Erkrankung bringt. Und wie wir aus der Gesundheitspsychologie wissen, reicht sogar die Illusion der Kontrolle über eine Situation, um höheres Wohlbefinden zu erzeugen und Gesundheitsschäden abzuwenden.

Studien zeigen, dass kurzfristige Veränderungen des Immunsystems durch Entspannung oder Hypnose möglich sind, während bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, also eher unbewusste Züge unserer Wahrnehmung und unseres Handelns, langfristig Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Ziemlich unklar ist die Grammatik der Sprache, mit der sich Geist und Körper verständigen. Aber wir wissen, dass verschiedene Einstellungen mit unterschiedlichen Krankheitsverläufen korrelieren.

So konnte Norman Solomon in einer Langzeitstudie mit Aids-Patienten in San Francisco Variablen identifizieren, die möglicherweise entscheidend sind für ein langes Überleben trotz Aids-Diagnose. Langzeitüberleben scheint verbunden mit Lebenszufriedenheit, Bewusstheit persönlicher Bedürfnisse und einer Persönlichkeitsstruktur, welche durch drei Komponenten beschrieben wird:

1. Hohe Fähigkeit zur kognitiven Kontrolle, also die Eigenschaft, Ereignisse als Konsequenzen eignen Handelns anzusehen, wodurch diese kontrollierbar, vorhersehbar und korrigierbar werden.
2. Ein aus sich selbst heraus entwickeltes Norm- und Wertesystem, das handlungsleitend wirkt und außerdem erlaubt, sozial tragfähig integriert zu sein, das zudem Ziele und Pläne im Leben schafft, die subjektiv sinnvoll erscheinen.
3. Eine Haltung, die es ermöglicht, neue, unerwartet auftauchende Ereignisse als Herausforderung einzustufen, die es zu bewältigen gilt und die dahingehend umgedeutet werden können, dass sie das innere Wachstum fördern.

Verschiedene Studien im Bereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) zeigen, dass Stress, etwa als unkontrollierbar wahrgenommene Umstände, Einfluss auf das Immunsystem des Körpers nimmt. Auf körperlicher Ebene bedeutet jeder Stress einen Anstieg des Adrenalinspiegels, jedoch führt lediglich „Disstress“ im Unterschied zum „Eustress“, der als Herausforderung empfunden wird, zu einer immunologisch ungünstigen Veränderung – bewirkt durch die Ausschüttung weiterer Hormone. Stresswahrnehmung, Zielvorstellungen, Lebensperspektive, stabile Wertvorstellungen und kognitive Kontrolle stehen im Zusammenhang mit unserer Lebensgeschichte bzw. damit, was wir daraus ableiten oder glauben, ableiten zu müssen. Diese Haltungen stellen auch den Filter dar, durch den wir unsere Umwelt wahrnehmen, denn alles, was in unser Bewusstsein dringt, ist schon subjektiv verzerrt und im Sinne unserer Erwartungen gefärbt. Diese Prozesse laufen größtenteils unbewusst ab. Deshalb sind wir nur eingeschränkt fähig, diese Muster, die unsere Gesundheit beeinflussen, durch pure Selbstreflexion und -erfahrung zu erkennen und zu durchbrechen.

Das Mittel der Wahl zur Persönlichkeitsveränderung scheint nach wie vor Psychotherapie zu sein, wenn selbstverständlich auch nicht das einzige. Und bemerkenswerterweise hat gerade NLP, das Neurolinguistische Programmieren, an dieser Stelle entscheidende Beiträge geleistet: Sein Konzept der Glaubenssysteme erlaubt es, rasch und zielorientiert zum Kern dieser Einstellungen zu gelangen. Insofern kommt dem NLP unter gesundheitspsychologischen Gesichtspunkten eine wichtige Funktion zu.

Aus meinen Praxis-Erfahrungen möchte ich eine funktionale Gliederung von Immunstörungen vorschlagen, welche zugleich eine systematische Darstellung neurolinguistischer Interventionen erlaubt. Demzufolge lassen sich Immunerkrankungen in vier Gruppen einteilen (Abb.).

Gemäß Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie bedarf es regelmäßigen Trainings, um einen nachhaltigen immunmodulatorischen Effekt mit Hypnose zu erzielen. Um die Pa-

	Ausprägung der immunologischen Aktivität	
	zu stark	zu gering
Gegen exogenes Antigen	Allergie	Infektion
Gegen endogenes Antigen	Autoimmunerkrankung	Krebs

tienten hierfür zu motivieren, ist es unumgänglich, ihnen Grundlagen der PNI zu vermitteln. Es ist empfehlenswert, dass der Behandler sich selbst ein profundes Wissen um die Mechanismen der Kommunikation zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem aneignet. Gerade weil bei der Behandlung von schweren Krankheitsbildern, wie malignen Erkrankungen, Autoimmunstörungen, chronischen Infektionen, auch viele unwissenschaftliche Ansätze angeboten werden, ich erinnere nur an das „Positive Denken“, ist es ratsam, durch entsprechendes Hintergrundwissen dem Patienten Möglichkeiten und Grenzen einer NLP-basierten Behandlung aufzuzeigen. Daneben ist ein Basiswissen um die Pathogenese der jeweiligen Immunerkrankung empfehlenswert.

Behandlungsbeginn: Das Bereiten des „Kognitiven Bettes“

In der NLP Arbeit mit Immunerkrankten gilt es, wie bei anderen Fragestellungen auch, sich beim Bereiten des „Kognitiven Bettes“ in präziser Vagheit zu üben. Kein seriöser Behandler möchte beim Patienten überzogene Vorstellungen nähren. Zugleich weiß jeder im Gesundheitswesen Tätige: Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist. Ich löse in meiner praktischen Arbeit dieses Dilemma, indem ich dem Patienten verschiedene Fälle vorstelle: solche mit fast wundersamem Erfolg und solche, wo die Behandlung weniger oder gar nichts gebracht hat. Um die Authentizität dabei zu wahren, erzähle ich nur eigene Fallgeschichten, keine aus der Literatur. Ich betone außerdem die Bedeutung der aktiven Mitarbeit des Patienten an der Behandlung und deren Erfolg durch selbständiges Üben.

Immunerkrankungen sind meist schwere körperliche Störungen. Dieser Umstand trägt dazu bei, dass die Patienten sich stark mit der Krankheit identifizieren. Daneben sind diese Gruppen von Erkrankungen auch metaphorisch selbstrelevant; das Immunsystem stellt unsere somatische Identität dar. Es vermag zwischen Selbst und Fremd zu unterscheiden, hat ein exzellentes Gedächtnis und vermag zu lernen, und zwar nach den Gesetzen der klassischen Konditionierung. Um bei späteren Schritten des hier vorgeschlagenen Vorgehens „erfolgreich“ zu sein, bedarf es eines stabilen Wohlbefindens und Gesundheitsbewusstseins beim Pa-

tienten. Um einen solchen Zustand zu erzielen, kann jede NLP-Strategie eingesetzt werden.

Das Kernstück: Die Visualisierung

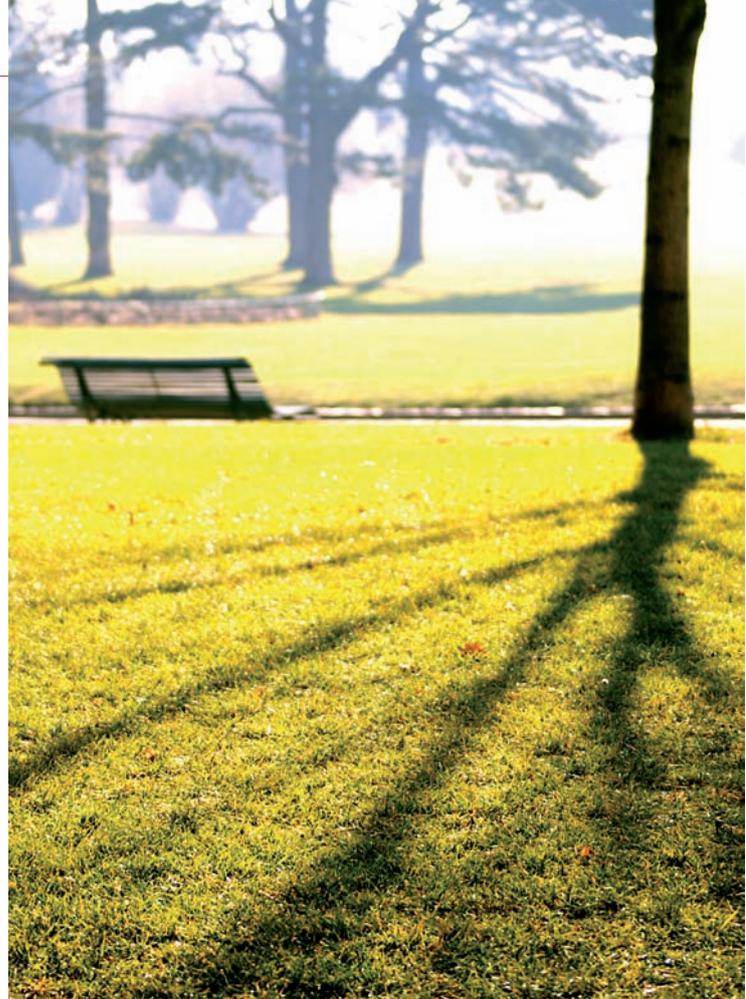
Während Carl Simonton Ende der 70er Jahre seinen Patienten immunmodulierende Standardvisualisierungen vorgab, arbeitet man in der NLP-Immunnarbeit „selbst-verständlich“ und daher ideodynamisch, das heißt, man versetzt den Patienten in einen Zustand, in dem die individuellen Heilbilder von selbst entstehen können. Je nach Cluster der Erkrankung (siehe Tabelle auf Seite 33) lassen sich folgende Vorgehensweisen darstellen:

Chronische oder wiederkehrende Infektionen (zu schwache Reaktion auf exogene Immunstimuli): Visualisierung der Erreger sowie jener Immunzellen, die diese bekämpfen können.

Onkologische Erkrankungen (zu schwache Reaktion auf endogene Immunstimuli): Visualisierung der entarteten Zellen sowie jener Immunzellen, die diese bekämpfen können. Bei dieser Gruppe von zu schwacher Immunfunktion lässt man also entsprechend starke Immunzellen visualisieren, die die krankmachenden Faktoren beseitigen. Gestärkt werden diese Immunzellen natürlich durch die Qualitäten der Gesundheit bzw. durch den Aufenthalt am *Ort der Gesundheit*, den man zuvor etabliert hat.

Ein Fallbeispiel: Ein 42-jähriger Mann mit HIV-Infektion erlebt seinen Ort der Gesundheit als Waldlichtung, er spielt da Cello. In der nachfolgenden Sitzung berichtet er spontan, dass er während der Selbsthypnose zu Hause in diese Szene ein fetischistisch besetztes Kleidungsstück mit eingebaut habe, das er beim Musizieren auf seiner Lichtung trägt.

Dieser Mann steht vor der Entscheidung, eine medikamentöse antiretrovirale Therapie zu beginnen, vor der er sich fürchtet, auch weil er ein sehr auf sein Äußeres bedachter Mensch ist. Denn Nebenwirkungen der Behandlung, etwa Fettgewebsschwund, können äußerlich entstellen. Mit hypnotischem Immuntraining möchte er den Behandlungsbeginn hinauszögern. Nach Rücksprache mit seinem behandelndem Arzt gibt es keinen Grund zur Eile, acht bis zwölf Wochen Zeit für unseren „alternativen“ Versuch bleiben. In seiner Vorstellung sieht der Patient die HI-Viren als weiße Würmer, die durch seinen Körper kriechen. Große rote Kugeln mit breitem Maul verschlingen gierig die weißen Würmer; letztere sind zahlreich in dieser Vorstellung, daher braucht es seine Zeit, bis alle Würmer weggefressen sind. Ich nutze für die Suggestion auch seine Eitelkeit: „... und nehmen Sie sich die Zeit, um sehen zu können, wie schön Sie jetzt auch innerlich sind ... wie genau fühlt sich das an, wenn man innerlich so rein, so schön ist ... und wann wird



es so weit sein, dass diese neue innere Schönheit auch außen sichtbar wird ... wie wird sich das anfühlen ... Schönheit innen wie außen ...“

Bemerkenswerterweise berichtet der Patient nach der Trance, wie er auch seine CD4-Zellen, das sind Helferzellen des Immunsystems, sehen konnte, und zwar als ovale Lutschbonbons, die sich mehr und mehr im Körper ausbreiteten, während die Würmer weniger wurden. Bei der nächsten Laborkontrolle nach elf Wochen, in denen er täglich 15 bis 20 Minuten Selbsthypnose übte, haben sich die Parameter verändert. Die Anzahl der Viren war gesunken, die der Helferzellen gestiegen, deren Anteil am Gesamtpool verbesserte sich von 16 auf 27 Prozent. Der behandelnde Arzt sieht keine Notwendigkeit mehr für einen Behandlungsbeginn und rät zur Beobachtung. Der Patient erscheint weiterhin einmal monatlich zu einer Auffrischung der Hypnotherapie, sein Immunstatus hat sich weiter verbessert.

Zu den weiteren Erkrankungen:

Allergien (zu starke Immunreaktion auf exogene Immunstimuli): Visualisierung der Allergene, der überschießend reagierenden Immunzellen und jener Zellen, welche die zu starke Reaktion eindämmen können.

Autoimmunerkrankungen (zu starke Immunreaktion auf endogene Proteine): Visualisierung des Gewebeschadens und der ihn verursachenden Zellen sowie jener Zellen, welche die unnötige Reaktion eindämmen können.

Bei dieser Gruppe von Immunerkrankungen empfiehlt es sich, schon beim Bereiten des „Kognitiven Bettes“ das Immunsystem als ein sich wechselseitig regulierendes System darzustellen, in dem jede Zellfraktion von anderen Zellen oder Einflüssen angeregt oder gebremst werden kann. Auch hier lässt man Patienten nach der Stabilisierungs- und Ressourcenaufbauarbeit den Gewebeschaden visualisieren, ebenso die schädigenden Zellen. Im Anschluss lässt man Bilder von jenen Zellen entstehen, welche die entzündungsverursachenden Zellen bremsen können. Bei ordentlichem vorangegangenen Ressourcenaufbau stellen sich meist sehr ausgleichende, naturalistische Bilder ein.

Neben dem hier vorgeschlagenen Vorgehen gibt es ein im NLP entwickeltes Protokoll für die Behandlung von Allergien, auf welches hier aus praktischen Gründen nur verwiesen wird. Es stellt einen festen Bestandteil jeder Practitioner-Ausbildung dar (siehe auch Ian McDermott „NLP und Gesundheit“, VAK, 2002). In jedem Fall bemerkenswert ist das Verständnis im NLP, dass Allergien gleichsam phobische Reaktionen des Immunsystems darstellen. Ich selbst habe Tierallergien und Heuschnupfen mit dem Vorgehen erfolgreich behandelt, wie ich es oben skizzierte. Leider erfuhr ich neben fast wundersamen Erfolgen bei der hypnotischen Behandlung von Allergien auch komplette Persistenzen.

Transfer in den Alltag und posthypnotische Integration

Vielleicht sagt es auch etwas über mich aus, dass es mir besonders wichtig ist, dass die Patienten sich selbst als heilungspotent erfahren. Vom Beginn der Behandlung an zeige ich der Patientin oder dem Patienten den Weg, wie sie oder er sich selbst in der Heilung unterstützen beziehungsweise selbst heilen können. Nach dem Entwickeln der Heilbilder nehme ich mir noch mindestens eine Sitzung Zeit, um mit dem Patienten darüber zu sprechen, wie es mit den Übungen läuft und ob es ihm tatsächlich gelingt, diese regelmäßig auszuführen. Sollten hierbei Probleme sichtbar werden, erarbeiten wir gemeinsam Lösungen.

Kein anderes Kommunikationsmodell oder psychotherapeutisches Verfahren hat mehr und explizitere Aussagen zu Gesundheit und angewandter PNI gemacht als das Neurolinguistische Programmieren und die Hypnotherapie. Deshalb erscheint es in höchstem Maße sinnvoll, dass die Erforschung und praktische Anwendung dieser Methoden in diesem Kontext vorangetrieben werden, gerade um die berechnete Position dieser Verfahren in der Behandlung immunologisch heraufgeforderter Patienten weiter auszubauen.



Vorankündigungen für 2008!

- **Ausbildung zum NLP-Practitioner, DVNLP**
Beginn: Frühjahr 2008
Kostenloser Infoabend in Planung
- **Fortbildungen in Gewaltfreier Kommunikation® nach Dr. Marshall Rosenberg**
Grundausbildung ab Frühjahr 2008
Aufbauausbildung ab Herbst 2008
- **Fortbildung Systemische Beratung + System-Aufstellungen**
Beginn: April 2008
Kostenloser Infoabend am 15.02.2008
- **Fortbildung Bioenergetische Analyse**
Beginn: Juni 2008
Kostenloser Infoabend am 18.04.2008
- **Ausbildungen in Entspannungsverfahren**
Beginn: Frühjahr 2008
– Progressive Muskelentspannung
– Autogenes Training
– Qigong Yangsheng
- **Weiterbildungen in Yoga**
Seminare im April / November 2008

mehr Infos bei: Heidelberg Akademie für Gesundheitsbildung
Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg
Tel.: 0 62 21/91 19 13
E-Mail: hag@hag-hd.de
Internet: www.hag-hd.de



Harald Krutiak, Studium der Medizin und Psychologie, approbierter Psychotherapeut in eigener Praxis für Therapie, Coaching und Supervision. Lehrbeauftragter der Charité, der Universitätsmedizin in Berlin. Trainer, Autor.



Sport vertieft den Erkenntnisgewinn. Bevor unsere Autorin dies lernte und „NLP in Bewegung“ entwickelte, durchlief sie eine ganz und gar unsportliche Karriere, wie sie meint. Ihre Empfehlung für einen garantierten Seminarerfolg: Personal-Fitness-Trainer buchen.

In der Schule war Sport das Fach, das wenig Anerkennung fand. Meinerseits und von Seiten der Mitschülerinnen, ich lernte auf einem Mädchengymnasium. Einser-Schülerinnen im Sport hatten meinen Neid und ich befand sie deshalb als hohl in der Birne. Überflüssig zu sagen, dass ich sportlich zu kämpfen hatte für meine Drei minus. Bei Mannschaftsspielen wurde ich ausgewählt, weil ich Klassensprecherin war und eine gute Lobby hatte, mit der es sich niemand verscherzen durfte.

Soviel zu meiner Sport-Time-Line. Noch jetzt habe ich Albträume, dass ich mein Abitur nicht kriege, weil ich in Sport zu viele Fehlstunden aufweise. Klingt nicht nach jemandem, der „NLP in Bewegung“ zu seiner Marke gemacht hat und NLP-Ausbildung mit Fitness kombiniert. In meinen Kursen wird morgens gewalkt und gejoggt, nachmittags der Rücken fit gemacht – unter fachkundiger Anleitung durch Trainer vom Deutschen Turnerbund (DTB), aber kostenfrei, gewis-

sermaßen als Service. Den Leuten gefällt's, Pi mal Daumen jeder Zweite nimmt das Angebot an.

Während meines Studiums habe ich hin und wieder sportliche Anfälle gekriegt. Auslöser waren meist Liebschaften. Diese Anfälle gingen ebenso schnell vorüber wie die Liebschaften. Als ich mich als NLP-Trainerin halbwegs etabliert hatte, kam der Ruf einer Frauenzeitschrift, welche ihren Leserinnen Fitness in Kombination mit NLP in Wochenendkursen anbot. Ich war für den NLP-Teil zuständig und versuchte natürlich die Fitness-Einheiten zu meiden. Ich wurde richtig erfinderisch, warum ich nicht teilnehmen konnte. Zahnschmerzen, Menstruation, Vorbereitung auf den NLP-Teil, der natürlich viel anspruchsvoller war als das Gehopse, auch besser bezahlt usw.

Die Zeitschrift hatte schon etliche Fitness-Kurse angeboten. Was die Teilnehmerinnen an diesem hier reizte, war die

Kombination mit der geistigen Fitness. Das Alter der Teilnehmerinnen reichte von 20 Jahren bis ins Pensionsalter. Es waren Richterinnen und Lehrerinnen dabei, auch Frauen, die – gewissermaßen „postfamiliär“ – ins Berufsleben einsteigen wollten. Die Kurseinheiten bestanden immer aus einem Fitness-Teil und danach anderthalb Stunden NLP.

Was ich als erstes merkte, war, wie rasch sich die Frauen für die NLP-Fragestellungen aufschließen ließen. In normalen Kursen brauche ich zuweilen einen Tag lang, um bei den Teilnehmern eine Bereitschaft zu schaffen, über bestimmte Dinge nachzudenken oder eine bestimmte Sache aus einem fremden Blickwinkel zu betrachten. Bei diesen Frauen ging das ruckzuck, da waren die am Punkt. Die körperliche Bewegung machte die Teilnehmerinnen geistig unglaublich flexibel. Offenkundig. Noch nie hatte ich NLP-Inhalte so schnell integriert gesehen. Ich war begeistert. Und die Teilnehmerinnen auch. Eine sagte am Ende, dass es Seminare gebe, die wie verhext seien. Aber dieses hier habe sie verzaubert.

Nachdem ich zwölf Wochenendseminare NLP kombiniert mit Fitness erlebt hatte, traute ich mich dann selbst, an einem Fitness-Modul teilzunehmen. Nie werde ich den Augenblick vergessen, als ich mit anderen Teilnehmerinnen im Fahrstuhl stand und sie selig sagten: „Anita, es ist so schön zu sehen, dass du so unsportlich bist!“ Das ist meine Geschichte. Doch unwideruflich war der Fakt, dass diese Frauen besser lernen konnten in der Kombination mit Bewegung.

Der nächste Schritt war es, eine NLP-Ausbildung anzubieten, die Bewegung integriert. Mittlerweile gibt es das morgendliche Walking/Jogging und das nachmittägliche Rückenfitness-Training in meinen NLP-Ausbildungen seit sechs Jahren. Als Instituts- und Ausbildungsleiterin war es von Anfang an wichtig, am Fitness-Modul teilzunehmen, ich hatte Vorbildfunktion. Wenn ich nicht teilnahm, drückten sich auch die Teilnehmer. Um sieben Uhr morgens bin ich ja noch frisch. Nachmittags um Viertel nach fünf beginne ich meine Fitness-Trainer zu beeinflussen: „Wir haben heute so viel gearbeitet, da können wir doch mal etwas mehr Entspannung machen!“

Meine Fitness-Trainer hören nicht auf mich. Im Sport-Teil haben sie die totale Kontrolle. Dafür achte ich sie. Auch wenn ich um Viertel vor sechs auf die Uhr schaue und denke: „Du Schwein, hör auf mich zu quälen.“ Und mich frage, warum ich solche Torturen erleide und ob ich das nicht irgendwie stoppen kann, denn ich bin doch die Chefin. Wenn ich dann um 18 Uhr 30 zum Abendbrot gehe, alle Gliedmaßen zucken und Messer und Gabel sind kaum zu halten, und dann erwische ich jemanden, der wegen fadenscheiniger Ausreden (Zahnschmerzen, Menstruation, wichtiger innerer Prozesse) nicht beim Sport war, dann blühe ich auf.

Heute habe ich eine neue Identität: „Ich bin sportlich!“ Natürlich erlebe ich auch Teilnehmer, die sich von dem zweistündigen Sport-Angebot unter Druck gesetzt fühlen. Das kann ich bestens verstehen. Doch wenn dann der „innere Schweine-Hund-Teil“ mitteilnimmt, wenn er stöhnen, fluchen, resignieren und versagen darf, dann werden die NLP-Prozesse körperlich gespiegelt.

Lernen findet auf NLP-Ebene, kopflastig, und zusätzlich auf der körperlichen Ebene statt – in Anlehnung an Klaus Grochowiaks Neugier-Erfolgs-Loop:

1. Neugier: Das sieht so einfach aus.
2. Ausprobieren: Das ist viel härter, als es aussieht.
3. Enttäuschung: Das schaff ich nie.
4. Dranbleiben: Wenn ich übe, dann schaffe ich es.
5. Ausdauer: Ich bleibe dran, übe, übe und übe.
6. Erfolg: Ich habe durchgehalten und Erfolge erlebt.

Diese Prozesse sind im Fitness-Training ähnlich wie im NLP-Training. Zusätzlich stärkt die gemeinsame Fitness-Arbeit die Zugehörigkeit und das gemeinsame Lernen.

Ich wünsche mir, dass dieser Artikel Mut zur Bewegung macht. Endlos habe ich mich mit aufgesetzten, zwanghaften Bewegungsübungen in Seminaren gequält. Hier die Lösung: Personal-Fitness-Trainer für Seminare buchen! Im November mache ich selbst den „Group-Fitness-Trainer-Schein“, damit ich frei und nicht mehr so abhängig von meinen DTB-Fitness-Trainern bin, denen ich diesen Artikel widme. Danke an Julia Stier, Chris Harvey, Gunda Slomka, Kate Paffenholz, Sabine Boesinger, Sandra Kreuzer, Maren Grunzel, Gudrun Paul, Birgit Schmidt, Sara Zanellato, Fidel Martinez und allen anderen, die ich jetzt vergessen habe zu erwähnen. Ohne euch bin ich nur halb so gut. Sportliche Grüße!

Für alle Interessierten: Der Ausbildungstitel lautet: DTB-Trainerin GroupFitness, Modul 1, und die nächste Ausbildung findet vom 23. – 25. November 2007 in Melle statt. Kosten: € 267,- inklusive Übernachtung und Frühstück. Alles Weitere auf: www.dtb-akademie.de



Anita Heyer, Trainerin, Coach und Lehrcoach (DVNLP) mit eigenem Institut in Bad Homburg. Sie ist studierte Sprachwissenschaftlerin und ausgebildete Psychotherapeutin u.a. für Gestalttherapie, Core-Energetik, Psychodrama, Systemisches Coaching und Supervision. www.aheyer.de

Politik & Schauspiel

Von Wolf Schneider

Immer mehr Schauspieler und Musiker engagieren sich politisch. Richard Gere, Steven Spielberg, George Clooney und Bono machen Weltpolitik. Und manche gehen vollends in die Politik: Ronald Reagan, Arnold Schwarzenegger oder auch Jayaram Jayalalitha, die kürzlich zum dritten Mal leitende Ministerin ihres Landes Tamil Nadu war. Früher waren Schauspieler als Gaukler verachtet und galten als unseriös, offenbar, weil sie in immer neuen Rollen auftraten und man deshalb nicht wusste, woran man ist mit ihnen. Heute hingegen scheint die Fähigkeit, schauspielern zu können, für die Mächtigen ein großer Vorteil zu sein, denn Politik ist ein Schauspiel geworden und ein Showgeschäft. Da hat man Auftritte und muss ein Publikum überzeugen, nicht viel anders als auf der Theaterbühne oder im Film, deshalb fusionieren diese beiden Bereiche in der heutigen Mediengesellschaft immer mehr.

Mit Brot und Spielen versorgten die Regenten im antiken Rom das Volk, damit es nicht murrte, und das ist auch heute noch nicht viel anders: Die wirtschaftlichen Bedürfnisse, das Brot, kommen zuerst, gleich danach kommt das Bedürfnis nach Unterhaltung. Das Volk will unterhalten werden, und sei es durch etwas so Grausames wie damals die Gladiatorenkämpfe und heute die zum Tode verurteilten Krankenschwestern in Libyen oder die deutschen und koreanischen Geiseln in Afghanistan. Die TV-Präsenz, die heute ein paar politische Geiseln bekommen, wenn sie aus einem reichen Land stammen, in dem jeder einen Fernseher hat, ist enorm. Wenn in Darfur oder im Kongo Hunderttausende niedergemetzelt werden, ist uns das kaum ein paar Kurzmeldungen wert. Aber wenn Menschen von den Medien als Persönlichkeiten gezeigt werden, mit Bildern und O-Ton, so dass wir uns mit ihnen identifizieren können, dann bewegt das die Massen: Zwei Drittel aller Deutschen wollen nun einen Rückzug der Truppen aus Afghanistan, in Korea wird die Stimmung kaum anders sein. So unzeitgemäß die Taliban auch sonst sein mögen, diese Zusammenhänge haben sie kapiert. Im aktuellen Drama haben sie an einige koreanische Journalisten sogar Einzelinterviews mit den Geiseln verkaufen können.

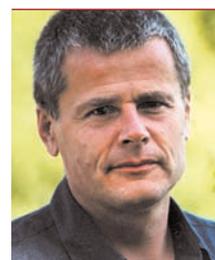
Politik ist heute mehr denn je nur mithilfe theaterwissenschaftlicher Begriffe zu erklären. Die „Inszenierung“ ist entscheidend geworden, und auch die Erkenntnis des Plots der Geschichte und der Dramatik von Held und Widersacher hilft uns, das politische Geschehen zu verstehen. Die einst als Orchideenfach belächelte Theaterwissenschaft darf heute



als Königin der Geisteswissenschaften kandidieren, denn sie hat Erklärungen nicht nur für psychologische, sondern auch für soziale und politische Zusammenhänge. Sie kann sogar erklären, wie Sprache funktioniert. Wobei ich mit Sprache hier nicht nur Sprachlaute und Buchstaben meine, sondern auch die Sprache der Bilder und Zeichen, die Körpersprache und die der Insignien und Requisiten. In diesem erweiterten Sinne ist „Bühne“ das Feld, dem sich die Aufmerksamkeit eines Menschen zuwendet, wie etwa der Fernsehbildschirm, die Kleidung der Menschen, eine Sportarena oder auch die Orte der häuslichen Dramen. Auf diesen Bühnen haben die sprachlichen Zeichen ihren Auftritt, und sie faszinieren ihr Publikum: Die Kleider einer Modenschow, die Rede eines Politikers zum nationalen Gedenktag, der Ehekrach in der Vorabendserie, das Plädoyer des Vorstandschefs auf der Aktionärsversammlung.

Man kann auch die politischen Dramen so untersuchen: Wer ist hier der Held? Wer der Widersacher, wer der Feind? Wer sind die Helfer des Helden und wer die des Widersachers? Gibt es ein Zauberwort oder sonst einen Eingriff „höherer Mächte“? Welche Widerstände hat der Held zu überwinden, welche Opfer zu bringen, und wie schafft man den Spannungsaufbau bis zum Höhepunkt? Man schlage bei Harry Potter nach oder in einem Kompendium für angehende Drehbuchschreiber, dort steht es drin.

Wer heute Politiker werden will, sollte etwas vom Showgeschäft verstehen, und das ist für die Führungskräfte in der Wirtschaft kaum anders. Kommunikationskompetenz ist zur Kernkompetenz geworden. Eine gute Botschaft zu haben ist weniger wichtig denn je. Heute muss man vor allem wissen, wie etwas inszeniert wird.



Wolf Schneider, Jahrgang 52, Verleger, Autor, Kommunikationstrainer, schneider@connection.de. „Zauberkräfte der Sprache – wie Sprache wirkt und Kommunikation gelingen kann“, Koha Verlag 2006 www.schreibkunst.com

Raus aus dem Problem-Modus

Von Jochen Scheel

Die Bateson-Achill-Transformation bewährt sich bei der Behandlung psychosomatischer Symptome und bietet Raum für Diagnose und Intervention bei Konflikten zwischen Autonomie und Verbundenheit. Kombiniert mit der alten tibetischen Praxis des Tonglen stellt sie ein leicht handhabbares Selbstcoaching-Format dar.

Die Lösung eines Problems erkennt man daran, dass das Problem verschwindet. So veranschaulichte der Philosoph Ludwig Wittgenstein sinngemäß, wie unterschiedlich wir unsere Lösungswelten und unsere Problemwelten erleben. Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung bestätigen, dass die Unterschiede und Abgrenzungen zwischen Problem- und Lösungsmodus so immens sind, dass wir sie nur aus dem jeweiligen Zustand heraus, quasi von innen, erleben und erkennen können. Befinden wir uns in dem einen „Modus“, erkennen wir den anderen nicht mehr. Eine Konsequenz dessen ist, dass ein Problem einen Menschen umfassend blockieren kann.

Denn Teile des Gehirns können sich auf eine Problemsichtweise regelrecht spezialisieren und mit jeder Aktivierung dieses Problemmodus schneller und kräftiger werden, wie ein gut trainierter Frustrationsmuskel. In diesem Falle sind wir – subjektiv – tatsächlich nicht in der Lage, die Dinge anders zu sehen und anders zu handeln als wir es tun. Verstärkt sich dieser Mechanismus, lähmt er peu à peu die eigenen Problemlösungs-Kompetenzen.

Die moderne Hirnforschung belegt, dass unerwünschte Anteile des Selbsterlebens, wie der unwillkürliche Griff in die Chipstüte, bevorzugt in der Amygdala, einem Teil des limbischen Systems, emotional bewertet und dann dementsprechend ihrer weiteren Verarbeitung zugeführt werden. Die Amygdala ist vor allem durch einen unbewussten und nicht-sprachlichen Denk- und Verarbeitungsmodus gekennzeichnet. Die Verbindung ihrer Zellen untereinander stellt ein relativ eigenständiges Netzwerk dar. Und: Der Informa-



tionsaustausch in der Amygdala erfolgt wesentlich schneller als in jenen Hirnregionen, in denen kognitive Prozesse ablaufen. Also in jenen Regionen, die für komplexe Probleme „zuständig“ sind und entsprechende Kompetenzen aktivieren, die ein Mensch erworben hat. Die Folge ist, dass der Problemmodus stets schneller und effektiver arbeitet als der Lösungsmodus. Der Mensch gerät geradezu in Lösungsamnesie.

Die besondere Funktionsweise der Amygdala stand entwicklungsgeschichtlich übrigens bereits den Reptilien zur Verfügung und dient vor allem zur Bewertung und Bewältigung von Gefahren. Ihre schnellen und vorsprachlichen Eigenschaften erlauben dem Menschen zu handeln, bevor er bewusst denken kann. Probleme entstehen hieraus erst, wenn wir beginnen, unangenehme Erlebnisse aus dem Bewusstsein zu verdrängen, weil diese Erlebnisse dann nämlich von der Amygdala wie Gefahren behandelt werden. Kritisch ist also diese Delegation oder auch Abspaltung – und nicht so sehr „das Problem“ selbst.

Für Therapie und Beratung bedeutet dies, dass deren Kommunikationsformen mindestens so schnell sein müssen wie im Amygdala-Modus. Anders als systemische Schulen es postulieren, sind also genau jene Methoden fragwürdig, die kognitiv oder sprachlich ansetzen. Die erste Schlussfolgerung daraus lautet: Der Mensch braucht eine Vergleichserfahrung, in der er den Unterschied zwischen seinem Problem- und seinem Lösungsmodus selbst erleben kann. Wichtig ist, dass dabei auch *somatische Marker** beteiligt sind: also eine bestimmte Haltung, ein Bewegungsablauf oder dergleichen, der mit diesem Modus in der Erinnerung verbunden ist. Denn damit werden, zweitens, dem Klienten eigene Zugänge zum Korridor zwischen beiden Zuständen vermittelt, die er künftig für einen aktiven Wechsel in den Lösungsmodus nutzen kann.

Die von Ralf Goffart und mir entwickelte Bateson-Achill-Transformation (BAT) liefert den Rahmen für die praktische Umsetzung dieser Anforderungen. Ursprünglich zur Behandlung von Allergien und anderen Symptomen mit psychosomatischer Beteiligung entwickelt, eignet sich die neuartige Methode zudem besonders zur Klärung der archetypischen systemischen Frage nach einer Balance zwischen Ich und Wir, zwischen Autonomie und Verbundenheit (siehe auch „MultiMind“ Heft 01/05). Interessanterweise bietet auch eine uralte tibetische Methode, das Tonglen, Potenzial, diese Anforderungen zu erfüllen. Aufgrund unterschiedlicher Schwerpunkte können beide Ansätze sogar kombiniert werden, wodurch die BAT um ein handliches Selbstcoaching-Tool bereichert wird. Worin bestehen die Vorzüge beider Methoden?

BAT löst einen Fallstrick des NLP

Die BAT basiert auf dem klassischen *Alignment* des NLP, ergänzt um einige hypnotherapeutische Elemente. Im klassischen Alignment – zu deutsch: Ausrichtung – nutzt man die so genannten Logischen Ebenen nach Robert Dilts als Stufen der Aufmerksamkeitslenkung, um das situationsspezifische Verhalten eines Klienten mit seinem ebenfalls situationsspezifischen, unbewussten Ich-Entwurf zu verbinden und diese Verbindung über das Erleben von Zugehörigkeit zu verstärken.



Abb.: Das klassische Alignment

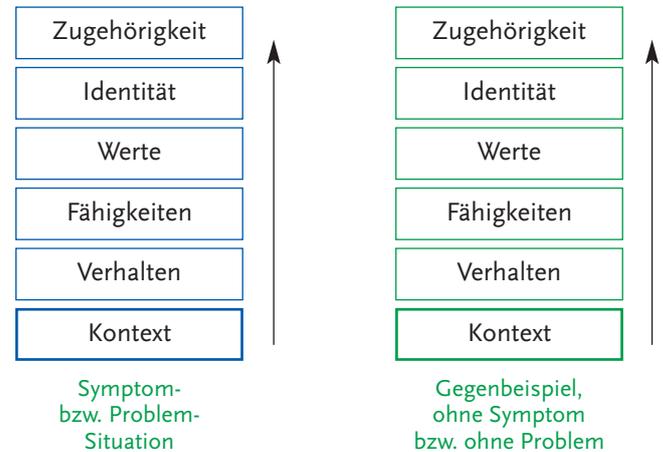
- Der Klient wird von der Therapeutin über die Wahrnehmungsschwerpunkte der Logischen Ebenen (links) von einer Außen- in eine Innenwahrnehmung bzgl. einer bestimmten Situation geführt. Ist so eine Verbindung mit dem unbewussten Ich-Entwurf zustande gekommen – gestärkt durch das Erleben von Zugehörigkeit –, erfolgt der Weg zurück: Wobei die

Wahrnehmung aller Logischen Ebenen durch die Verbindung mit dem Ich-Entwurf eine Transformation erfährt – zumeist mit deutlichem lösungsfördernden Effekt.

Ein in der NLP-Szene kaum bemerkter Fallstrick des Alignments besteht genau im Kern der Methode, nämlich darin, dass das Format seine ausrichtende Kraft für den Probanden über das Erleben von Verbundenheit zu einem Feld oder einer Gruppe stiftet: In Fällen, denen ein verborgener Konflikt zwischen Ich- und Wir-Werten zugrunde liegt, birgt ein solches Vorgehen natürlich das Risiko, Probleme eher zu vertiefen.

Die BAT löst diese Unwägbarkeit, in dem sie eine kontrastierende Vergleichserfahrung zweier Alignments ermöglicht:

eines bezogen auf einen Problem- oder Symptomkontext und ein zweites mit einer Kompetenzsituation, deren Kontext ähnlich wie der problematische konstruiert ist. Beispiele bei Allergien: allergische Reaktion auf Hanf – gesunde Immunreaktion auf Sisal. Oder bei sozialen Konflikten: eskalierender Streit mit Kollegen – fruchtbare Kontroversen in einer Fußballmannschaft. Zur Verstärkung der Kontrasterfahrungen werden die Ebenen mithilfe von Bodenankern als parallele Alignments ausgelegt.



Beide Teile dieses „Doppel-Alignments“ werden zunächst nur „aufwärts“ durchgeführt: von *Verhalten* über *Zugehörigkeit* und dann wieder eine Stufe zurück bis zur *Identität*, deren Erleben nun durch das Zugehörigkeitsgefühl transformiert oder bereichert wird.

Praktikabel auch im Coaching

Durch den Verzicht auf lösungsorientierte Interventionen in dieser Phase wird die Kontrasterfahrung zum Diagnosteteil der Methode: Der Klient erkennt, ob und welche kontextbezogenen Unterschiede zwischen seinem Ich- und seinem Zugehörigkeitsgefühl in beiden Situationen bestehen. Die erstaunliche Wirkung dieser Übung lohnt es, sie am eigenen Leib zu erfahren. In der Coaching-Variante der BAT passt sich die Methode nun dynamisch der Symptomkomplexität des Klienten an. Dazu fragt der Coach ihn, ob Einwände gegen eine Übertragung der Kompetenzen von der Lösungs- auf die Problemsituation bestehen.

Fall1: Ist der Klient einverstanden, geht man wie im klassischen Alignment vor – mit dem Unterschied, dass der Klient zur Transformation der Logischen Ebenen der Problemsituation das Identitätsgefühl aus der Lösungssituation nutzt: Im ersten Schritt der Übertragung erlebt er dafür noch einmal seine „Kompetenzidentität“ und wechselt im intensiven Kontakt mit diesem Gefühl auf Identität in der Problemsituation. Alles Weitere läuft dann wie im klassischen Alignment, nach dem Prinzip der *Submodalitätenarbeit*.

Fall 2: Der Klient erhebt Einwände gegen eine Übertragung. Aufgrund der Gestaltung der Vergleichserfahrung weisen diese Einwände auf einschränkende *Glaubenssätze* hin, die ihren Ursprung meist in den frühen Lebensjahren des Klienten oder Probanden haben. Im Coaching ist der nun vorgesehene Weg das so genannte Re-Imprinting, eine hypnotherapeutische Arbeit in der entsprechenden Altersregression des Klienten: Auf einer symbolischen Zeitlinie werden unterschiedliche „alte Anteile“ des Klienten in den Raum gestellt, um mit ihnen arbeiten zu können. Allerdings ist das Re-Imprinting aufgrund des hypnotherapeutischen Handwerkzeugs praktisch nicht ohne Anleitung von außen durchführbar.

BAT trifft Tonglen

Eine Alternative für den Hausgebrauch bietet das tibetische Tonglen. Tonglen bedeutet etwa soviel wie Senden und Empfangen. Die Grundübung verläuft auf den Punkt gebracht so, dass der oder die Übende den eigenen Atem frei kommen und gehen lässt. Beim Einatmen konzentriert sich die Person auf den körperlichen Sitz eines unangenehmen Gefühls und beim Ausatmen auf den Sitz eines angenehmen Gefühls.



Dies widerspricht einer westlichen Tendenz, Unangenehmes loswerden zu wollen. Der Gedanke hinter Tonglen lautet eher, etwas „Schlechtes“ in etwas „Gutes“ zu transformieren und darüber im Kontakt mit der Welt zu bleiben, statt sich aufgrund erfahrenen Leides abzukapseln. Wenn ich das Tonglen mit Seminarteilnehmern übe, lautet das häufigste Feedback, dass nach der Übung immer noch beide Gefühle unterscheidbare Qualitäten haben, das problematische Gefühl aber viel von seiner körperlich empfundenen Enge verloren habe. Dies wird zumeist als erster Schritt in Richtung Kompetenzaktivierung erlebt.

Im BAT-Tonglen nutzen wir dieses Potenzial, indem wir zunächst mithilfe der Diagnosephasen beider Alignments eine Verbindung des Problem- beziehungsweise des Lösungsmodus mit jeweiligem Ich-Entwurf erzeugen. Beide Alignments enden damit, dass sich der Übende des körperlichen Gefühls bewusst wird, welches mit dem jeweiligen Selbsterleben verbunden ist. Diese beiden Gefühle werden dann für das Tonglen genutzt: Das Einatmen erfolgt über den Sitz des Problem-Gefühls, das Ausatmen über den Sitz des Lösungs-Gefühls. Indem wir das Tonglen damit auf der Identitätsebene anwenden und nicht auf das bloße Symptom- oder Kompetenzerleben (Verhalten und Fähigkeit) beschränken, ist dafür gesorgt, dass die Übung auch gesamtpersönliche und soziale Faktoren des Problems oder des Symptoms mit einschließt.

In der Theorie erkläre ich den Effekt des Tonglen gerne am Konzept des „Zustandsabhängigen Lernens“. Dieses bildet die Basis der Psychosomatik, die vor allem von dem Physiologen Hans Selye (ab 1916) und dem Psychotherapeuten Milton Erickson (ab 1932) begründet wurde. Aus ihrer Sicht hat sich bei einem chronischen Symptom der Zustand verselbstständigt: Er dauert an, obwohl der Auslöser nicht mehr präsent ist, wie ein Schock Tage nach einem Autounfall. Erickson betonte wiederholt, dass in einem solchen Fall nicht jene hypnotherapeutischen Methoden Erfolg versprechen, die das Symptom verschwinden ließen. Vielmehr müsse es darum gehen, verschiedene voneinander getrennte Zustände wieder so in Kontakt miteinander zu bringen, dass eine innere Re-Synthese möglich wird. Erickson verließ sich vollkommen darauf, dass die Selbstorganisation des Unbewussten dann alle helfenden Schritte selber unternehmen würde.

Anders als das Re-Imprinting ist das BAT-Tonglen also nicht für den einmaligen klärenden Einsatz konzipiert, sondern entfaltet seine Wirkung eher als steter Tropfen. Es dient weniger zur raschen Klärung eines prägenden Missverständnisses, sondern unterstützt vielmehr in stetigen Schritten die Integration bislang wenig gewürdigter Persönlichkeitsanteile.

Die kontrastierende Vergleichserfahrung ist dabei nicht das therapeutische Ziel, es geht auch nicht darum, mit ihrer Hilfe genau jene Eigenanteile zu ermitteln, die man sich „abgewöhnen“ sollte. Vielmehr kommt es darauf an, solche Zustände zu konkretisieren, die einer Re-Synthese das nötige Spektrum innerer Handlungsmöglichkeiten anbieten. Das Tonglen kann dazu beitragen, dass alle Anteile eines Menschen eine innere Beachtung erfahren. Da es anders als das Re-Imprinting nach kurzer Einweisung keine weitere Anleitung erfordert, macht es die BAT auch für ein völlig eigenständiges Selbstcoaching verfügbar – für Klienten, aber natürlich auch für Berater und Therapeutinnen selbst.

Anmerkung

* Auf bestimmte Begriffe und spezifische Wirksamkeits Hintergründe der geschilderten Methoden geht der Autor in einer längeren Version dieses Artikels unter www.gesund-geloest.de im Downloadbereich ein.

Anleitung zum BAT-Tonglen für professionelle Kommunikatoren: js@jochen-scheel.de



Jochen Scheel, Jahrgang 1960, lebt in Köln. Strategischer Kommunikationsberater, Moderator und Entscheidungsscoach für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen. Studium der Medizin (1. Staatsexamen), NLP-Master (DVNLP) mit hypnosystemischem Fokus. Schwerpunkt: Kurzzeitcoachings zur Persönlichkeitsentfaltung vor schwierigem Hintergrund.

Wie NLP wirkt

In Tübingen untersuchte ein Institut gemeinsam mit der Universität, wovon Absolventen einer NLP-Ausbildung persönlich profitieren.

Von Klaus Frommer-Eisenlohr und Katrin Weber

In vielen Bereichen wird das Neuro-linguistische Programmieren (NLP) immer noch mit äußerst kritischen Augen gesehen. Dem Vorwurf der Manipulation, der ernst zu nehmen ist, kann man noch verhältnismäßig leicht mit Watzlawicks These begegnen: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Schwerer wiegt das Argument, NLP-Veränderungsarbeit sei quasi ein psychologischer Durchlauferhitzer mit wenig Dauerwirkung. Mechanisiertes Formate-Training und vereinzelt immer noch kurze Ausbildungszeiten unterstützen diesen Einwand erheblich.

Empirische Untersuchungen über eine nachhaltige Wirkung von NLP im Gesamten und von einzelnen NLP-Formaten besitzen im deutschsprachigen Bereich immer noch Seltenheitswert oder sind nur schwer zugänglich. Will sich NLP nach nunmehr 30 Jahren Praxis einen Platz in der ersten Reihe der seriösen psychologischen Ansätze sichern, ist die Zeit reif für die Präsentation valider empirischer Daten.

Das Tübinger Institut für NLP nutzte die Nähe zur Universität, um durch die Betreuung von Praktikanten und Diplomarbeiten die Wirkungsforschung von NLP zu fördern. Erste Ergebnisse liegen nun vor. Im Frühjahr 2007 evaluierte Katrin Weber, zum damaligen

Zeitpunkt noch Studierende an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, in Zusammenarbeit mit dem Tübinger Institut für NLP die Wirksamkeit von NLP-Ausbildungen. Ziel der Evaluationsstudie war es, Ergebnisse zu liefern, mit denen die Wirkung und Seriosität des Neurolinguistischen Programmierens überprüft werden kann. 65 Absolventen der Practitioner-Ausbildung am Tübinger Institut für NLP in den letzten fünf Jahren erhielten einen standardisierten Fragebogen. 29 junge Frauen und Männer schickten ihren Fragebogen ausgefüllt zurück. Im Folgenden sollen einige Ergebnisse auszugsweise dargestellt werden*.

Fragt man NLP-Practitioner nach der Wirkung, die die einjährige Ausbildung in ihnen hinterließ, erhält man eine Vielzahl spannender Antworten. Unbestritten ist, dass NLP bei den Teilnehmern wirkt, und zwar nachhaltig. 82,7 Prozent der Befragten gaben an, dass die Ausbildung „große“ und „sehr große“ Veränderungen bewirkt habe. Auf die Frage, ob diese Veränderungen eher positiv oder eher negativ waren, entschieden sich alle Befragten für „eher positiv“. Außerdem habe die NLP-Ausbildung nach Angaben der Befragten dazu beigetragen, ihre positiven Ressourcen zu entdecken, womit sich ihre Entfaltungsmöglichkeiten erweiterten.

Wie groß schätzen Sie insgesamt die durch die Ausbildung zum NLP-Practitioner bewirkten Veränderungen ein?		
		Alle Befragten (29)
-3	(sehr klein)	0 % (0)
-2	(klein)	0 % (0)
-1	(eher klein)	0 % (0)
1	(eher groß)	17,2 % (5)
2	(groß)	44,8 % (13)
3	(sehr groß)	37,9 % (11)
		82,7 % (24)

* Weber, Katrin: *Wie wirksam ist eine NLP-Ausbildung? Zielgeführte Evaluation einer Ausbildung zum NLP-Practitioner.* Diplomarbeit Universität Tübingen/Institut für Erziehungswissenschaft 2007



Die Befragten erinnerten sich im Durchschnitt noch an drei bis vier der in der Ausbildung erlernten Grundannahmen des NLP. Über 70 Prozent von jenen, die sich an eine Grundannahme erinnern, haben diese auch „stark“ bis „sehr stark“ in ihren Alltag integriert. Alle Befragten sind der Meinung, dass sich ihre allgemeine Kommunikationsfähigkeit durch die Ausbildung verbessert hat. Sie schätzten ihre Kommunikationsfähigkeit schon vor der Ausbildung mit besser als „befriedigend“ ein, was sich nach der Ausbildung noch steigerte.

Die Befragten geben an, dass sie nach Abschluss der Ausbildung die Grundfertigkeiten der gelungenen Kommunikation im Sinne des NLP beherrschen. Sie sind in der Lage, *Rapport* herzustellen und *Pacing* einzusetzen. Damit werden Grundmuster der NLP-geprägten Kommunikation beschrieben, die von Harmonie, Übereinstimmung und Einfühlungsvermögen bestimmt sind und einen guten Zugang zum Erleben des Gesprächspartners ermöglichen. Auch die allgemeine Wahrnehmungsfähigkeit der befragten Practitioner hat sich durch die Ausbildung verbessert. Sie fühlten sich aber nach eigenen Angaben nicht im selben Umfang in der Lage, das *Leading*, ein zielgerichtetes Führen des Kommunikationsprozesses, einzusetzen und die bevorzugten Wahrnehmungskanäle ihres Gegenübers einzuschätzen, also zu erkennen, ob sie Signale aus der Umwelt vorwiegend über das Sehen (visuell), das Hören (auditiv) oder über Bewegung (kinästhetisch) wahrnehmen.

Die Befragten fühlten sich nach der Ausbildung besser als vorher zu einer wertschätzenden Kommunikation befähigt. Ein Teil von ihnen ist aber eher zurückhaltend in der Einschätzung, dies auch voll einsetzen zu können und auf die Entstehung von Win-Win-Situationen zu achten. Die große Mehrheit der Befragten zeigt sich sensibilisiert für die Wichtigkeit solcher Win-Win-Situationen in der Kommunikation.

Die Befragten bewerten ihre Kompetenz, NLP-Formate bei sich und anderen einzusetzen, nach der Ausbildung mit der Durchschnittsschulnote 2,5. Wobei eine weitere Differenzierung dieses Ergebnisses ergibt, dass insgesamt rund 70 Prozent der Befragten keine größeren Probleme in der Umsetzung der Formate haben. Ihre Kompetenz, die Formate bei sich und anderen anzuwenden, bewerteten sie mit „gut“.

Die Wirkung konkreter, themenbezogener Veränderungsarbeit war natürlich einer der Kernpunkte der Untersuchung. Befragt wurde der Personenkreis über die Wirkung von zwei klassischen NLP-Formaten, den Formaten „Zielrahmen“ und „Phobietechnik“. Beim Format Zielrahmen wird ein Ziel nach verschiedensten Kriterien konkretisiert und mittels eines mental entwickelten Zielbildes so plastisch vorerlebt, dass es später punktgenau erreicht wird. Wie in einem Film, der rückwärts läuft, wird bei der Phobietechnik die phobische Reaktion aus der sicheren Distanz noch einmal – rückwärts – erlebt. Dadurch wird die panische Reaktion aufgelöst: Die Angst wird beherrschbar. Mit Spannung wurden die Resultate erwartet. Beide Ergebnisse fielen sowohl bezüglich der kurzfristigen als auch längerfristigen Wirkung nach einem Jahr positiv aus.

Die Befragten, die im Rahmen der Ausbildung eigene Ängste, wie Flugangst, Höhenangst, Klaustrophobie, mit dem NLP-Format „Phobietechnik“ bearbeitet haben, gaben an, dass sich diese dadurch „eher stark“ und „sehr stark“ milderten. Der Effekt hielt drei bis zwölf Monate an. Sie schrieben die Verbesserungen zu durchschnittlich 70 Prozent der NLP-Ausbildung zu.

Zu weiterer Forschung bereit

Der überwiegende Teil der Ergebnisse der vorliegenden Studie steht für eine positive Wirkung der Ausbildung zum NLP-Practitioner auf die Absolventen. Sie haben ihre Kommunikationsfähigkeit verbessert, sind größtenteils in der Lage, die Formate bei sich und anderen anzuwenden und haben ihre Persönlichkeit weiterentwickelt. Die Ergebnisse sollen einen ersten Beitrag des Tübinger Instituts für NLP zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit NLP leisten und bieten Ansatzpunkte für eine weitere Auseinandersetzung.

Interessant wäre eine vergleichende Evaluation, die die Wirkungen einer NLP-Ausbildung einem anderen methodischen Ansatz gegenüberstellt. Eine weitere Möglichkeit böte sich mit der gezielten Untersuchung zur Wirksamkeit der Phobietechnik anhand einer großen Stichprobe und eventuell im Vergleich mit anderen psychologischen Schulen. Spannend wären auch die Ergebnisse einer ähnlich dieser Studie aufgebauten Befragung, die aber eine wesentlich größere Stichprobe und Absolventen verschiedener Institutionen berücksichtigte.

All dies erfordert einen hohen zeitlichen und personellen Aufwand und wäre womöglich umsetzbar, wenn beispielsweise der DVNLP oder eine Hochschule sich dafür einsetzten. Das Tübinger Institut für NLP ist interessiert an weiterer wissenschaftlicher Auseinandersetzung mit der Wirksamkeit des NLP. Auf der vorliegenden quantitativen Evaluation ließe sich zum Beispiel eine qualitative Befragung der Absolventen (z.B. durch persönliche Interviews) aufbauen.



Klaus Frommer-Eisenlohr, Diplom-Pädagoge, Supervisor DGsv, Lehrtrainer und Lehrcoach DVNLP, Leiter des Tübinger Instituts für NLP. www.nlp-tuebingen.de.

Katrin Weber, Diplom-Pädagogin, Schwerpunkt Erwachsenenbildung. weberkatrin@gmx.de



Die Meditier kommen



Von Volker Schönenberger

Ist das noch Lernen oder schon Urlaub? Eine deutsche Seminargruppe fliegt für elf Tage nach Griechenland, um entspannt unter der Mittelmeersonne die nächste Stufe des Neurolinguistischen Programmierens zu erklimmen: den NLP-Master.

„Ach – Ihr seid die Meditier.“ In klarem Deutsch trägt die Wirtin des Eckrestaurants in Ammoudia am Ufer des Acheron ihre Begrüßung vor. Die Gruppe NLP-Practitioner, die zur Mittagszeit eintrifft, ist verblüfft. Schnell stellt sich heraus, dass Petra und Ralf Dannemeyer die Gaststätte bereits zu ihrem Stammlokal gemacht haben. Die Eheleute aus Weimar betreiben das „perspektiven – Institut für Mentaltraining“ und sind seit einigen Tagen vor Ort, um die Ausbildung zum nächsten Level des Neurolinguistischen Programmierens, dem NLP-Master, in Griechenland vorzubereiten. Für die beiden ist es ein Pilotprojekt: Erstmals bieten sie den Hauptteil ihres Masterlehrgangs als Kompaktkursus an einem Urlaubsort an – noch dazu im Ausland.

Die „Meditierer“ sind eine Attraktion: Bürgermeister Andonis Nastas stellt der Gruppe das Seminarzentrum Am-

moudias zur Verfügung und lässt es sich nicht nehmen, die Deutschen persönlich zu begrüßen. Er freut sich über die Souvenirs aus Deutschland. Tage später lässt er einen Zitronenbaum überbringen, verbunden mit der Bitte, ihn neben dem Seminarzentrum in Ammoudia einzupflanzen. Und doch bitte sein Wachstum zu verfolgen – man soll ja wiederkommen. Am Ende erhalten alle Deutschen großzügige Abschiedsgeschenke.

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Masterkurses haben schon den Practitioner-Lehrgang, die erste Stufe der NLP-Ausbildung, bei den Dannemeyers absolviert. Sieben Frauen aus Ostdeutschland und ein Mann aus Hamburg wagen den Trip ins Unge- wisse. Drei Assistentinnen komplettieren die Runde, zwei von ihnen unterstützen Petra und Ralf im Seminar, die dritte, mit guten Griechenland-Kontakten, kümmert sich um Organisato-

risches. Die Ehefrau des Teilnehmers aus Hamburg begleitet ihren Mann, um Urlaub zu machen.

Dem Ammoudia-Aufenthalt vorangegangen sind zwei Wochenenden in Weimar. Die Teilnehmer wiederholten die NLP-Grundlagen, lernten erste Master-Inhalte und bereiteten sich auf Griechenland vor. Dort sogleich als

Ein Zitronenbaum fürs Seminarzentrum: Susi bereitet das Pflanzloch vor.



Fotos: Schönenberger

„Meditierer“ entlarvt zu werden, darauf war niemand vorbereitet. Aber es amüsiert alle und wird in den folgenden Tagen zum geflügelten Wort.

Ammoudia liegt malerisch in Epiros an einer Bucht des Ionischen Meeres direkt an der Mündung des Acheron, der schon in der Mythologie eine Rolle spielte. Das Dorf ist eher ruhig, und die Dannemeyers haben den Trip außerhalb der Hauptsaison gelegt, um von Touristenscharen und großer Hitze verschont zu bleiben. „Mit dem Master in Griechenland verbinden wir Lebenslust und Spaß in einem längerfristig geschützten Rahmen“, sagt Ralf Dannemeyer. Das gebe Teilnehmern Mut, ihr Potenzial zu entfalten, zu experimentieren, essenzielle Erfahrungen zu machen und Veränderungsprozesse auf den Logischen Ebenen von Glauben, Werten, Identität und Spiritualität einzuleiten.

Hauptsächlich aber gelte: „Veränderung darf auch Spaß machen.“ Dies ist nur eine der Botschaften der NLP-Masterausbildung bei den Dannemeyers. Alle Teilnehmer üben sich in sinnesspezifischer Wahrnehmung, um zu vermeiden, das Verhalten anderer Menschen zu bewerten. Von eminenter Bedeutung ist überdies die Aufforderung: „Überprüfe, ob du gerade am Lenkrad deines Busses sitzt!“ Diese Metapher hat Richard Bandler geprägt, einer der NLP-Mitbegründer. Danach verhielten sich viele Menschen so, als seien sie auf dem hinteren Sitz eines Busses festgekettet, den jemand anderes lenkt.¹

Begegnung mit der Vergangenheit

Meditieren? Nichts lieber als das, sagt sich die Gruppe. Sie nutzt dafür auch das touristische Beiprogramm, das Petra und Ralf ihnen bieten. Mit dem Boot geht's eine halbe Stunde den Acheron flussaufwärts zum Totenorkel Nekromantie. Die Griechen der Antike glaubten, dort befände sich ein Tor zum Hades, der Unterwelt. Sie er-



Am Strand zur Ruhe kommen:
Trainer Ralf Dannemeyer.

richteten einen Tempel und nutzten ihn für spiritistische Sitzungen. In einer noch heute zugänglichen unterirdischen Kammer sollen sich die Begegnungen mit den toten Seelen zugetragen haben. Unheimlich für die einen, ein Ammenmärchen für die anderen – faszinierend für alle.

Die Teilnehmer besichtigen das Gemäuer wie gute Touristen. Dann trifft sich die Gruppe auf einem Vorplatz zur Kraftplatz-Meditation. Mit sanfter Stimme versetzt Petra die Masteranwärter in Trance, unterstützt von Ralf, der in langsamem Rhythmus eine Trommel schlägt. Die „Meditierer“ wandern mit allen Sinnen gedanklich an ihren Kraftplatz – einen fiktiven oder erinnerten Ort, an dem ihnen ihre inneren Ressourcen zur Verfügung stehen. Ein paar Touristen wundern sich über das Gebaren der Gruppe. Sie stören nicht weiter.

Am Abend bitten Petra und Ralf ihre Schützlinge zum Lagerfeuer an den Strand. Vorbereitung auf die für die NLP-Masterausbildung zentrale Intervention Re-Imprint, Programmpunkt: schamanische Reise. Es ist ein uraltes Ritual aus dem Wissensschatz indianischer Völker. Schamanen nutzen es noch heute für die Visionssuche. Und um Antworten auf existenzielle Fragen zu finden.² Indianerspiele in der Masterausbildung? Die Teilnehmer sind gespannt. Rot versinkt die Sonne am Horizont, das Meer rauscht, bei prasselndem Feuer beginnen die „Meditierer“, langsam mit geschlossenen Augen im Kreis rückwärts zu gehen – und stellen sich dabei vor, sie gingen in ihrer Lebenszeit zurück. Petra und Ralf schlagen derweil langsam auf höl-

zerne Rhythmusinstrumente und bugisieren abdriftende Teilnehmer sanft zurück in den Kreis.

Nach und nach geht das Gefühl für Zeit und Raum verloren, bald stören auch gelegentliche Zusammenstöße mit anderen „schamanischen Reisenden“ nicht mehr. Die Gedanken kommen zur Ruhe, der innere Dialog verstummt, Bilder steigen auf. Alles bereit zur Begegnung mit dem Unterbewusstsein. Einer Teilnehmerin erscheint das Bild eines Stachelschweins – und sie erfährt später, dass es möglich ist, auf einer schamanischen Reise seinem persönlichen „Krafttier“ zu begegnen. Anderen steigen längst vergessen geglaubte Begebenheiten aus Kindheit und Jugend auf.

„Bilde ich mir das ein?“ oder „Hat das hier irgendetwas mit gesundem Menschenverstand zu tun?“ Es hat, wie jeder Teilnehmer auf seine Weise herausfindet. „Die Dinge sind nicht immer so, wie sie scheinen.“ Dieser zentrale Satz der Dannemeyerschen Masterausbildung findet hier seine Bestätigung, denn wie jede Trance ist auch die schamanische Reise nichts anderes als das gedankliche Verlassen des Hier und Jetzt. Wem eine solche Trance-Übung am Lagerfeuer vorher nur alberner Hokusfokus zu sein schien, der denkt nach den verblüffenden Erlebnissen anders darüber. Am Ende setzt sich die Gruppe ums Feuer und tauscht tief bewegt Erfahrungen aus.

Heilung des inneren Kindes

Einen Tag später steht der Re-Imprint an, ein von Robert Dilts entwickeltes NLP-Format, mit dem der Therapeut abwertende Glaubenssätze des Klienten über dessen eigene Person entmachtet.³ „Das Ergebnis sind neue, Ressourcen spendende Glaubenssätze und emotionale Freiheit“, erläutert Petra Dannemeyer das Ziel der Anwendung. Der Re-Imprint (deutsch etwa:

S.C.O.R.E.

Die Abkürzung S.C.O.R.E. steht für Symptoms, Causes, Outcomes, Ressources und Effects (Symptome, Ursachen, Ziele, Ressourcen und Wirkungen) und bezeichnet die fünf Schritte einer Zielarbeits-Intervention des NLP. Dabei legt der Klient eine Lebenslinie – die so genannte Time-Line – auf den Boden. Auf dieser beschreitet er verschiedene Punkte, um sich über ein Ziel und dessen Nutzen/Wirkung klar zu werden. Einer dieser Punkte auf der Time-Line steht für den gegenwärtigen Zustand, ein weiterer für den Zielzustand. Der Klient assoziiert sich auf letztgenannten, d.h. er versetzt sich gedanklich mit seinen Sinnen in den Zielzustand, während er auf dem Punkt steht. Die Punkte nennen sich Bodenanker, weil die Zustände dort gemäß NLP-Sprachgebrauch geankert werden. Ein neben der Time-Line befindlicher Bodenanker namens Meta dient dem Erkenntnisgewinn. Dort ist der Klient dissoziiert von den Zuständen der Time-Line – distanziert und fähig, sein Erleben und seine Aktionen von außen zu beobachten. Der Therapeut begleitet und unterstützt den Klienten, indem er bei jedem Schritt die richtigen Fragen stellt. Obwohl der S.C.O.R.E. an sich lediglich der Informationssammlung dient, beginnt mit ihm oft schon die Veränderungsarbeit im Kopf des Klienten. Der S.C.O.R.E. wird u.a. beschrieben in: Dilts, Robert & Bonissone, Gino: Zukunftstechniken zur Leistungssteigerung und für das Management von Veränderungen. Junfermann Verlag, Paderborn 1999.

Jeder Teilnehmer erhält seinen individuellen Re-Imprint im Einzelkontakt mit je einem Lehrtrainer nebst Assistentin. Wer gerade nicht an der Reihe ist, übt in Gruppenarbeit die provokativen Sprachspiele des NLP-Formats Sleight of Mouth. Sleight-of-Mouth-Muster sind ebenso pointierte wie provokative Redewendungen, mit denen Therapeuten begrenzende Glaubenssätze ihrer Klienten ins Wanken bringen. Sie wurden in den 80er Jahren von Robert Dilts entwickelt.⁵ Anschließend ist für den Rest des Tages frei – der Re-Imprint ist eine mächtige Intervention, über die jeder allein für sich reflektieren will.

Zur Masterausbildung bei den Danne Meyers gehört auch, dass sich alle Teil-

Neu-Prägung) wird auch Heilung des inneren Kindes genannt. Er beruht auf der Theorie, dass über Jahre wiederkehrende belastende Gefühle und abwertende Glaubenssätze unter Umständen bereits in der Kindheit geprägt worden sind. Dazu begibt sich der Klient mithilfe seines Unterbewusstseins unter Anleitung des Therapeuten auf eine gedankliche Reise zurück in seine Vergangenheit. Schnell erkennen die Masteranwärter in Ammoudia, weshalb Petra und Ralf dem Re-Imprint die schamanische Reise vorangestellt haben.

Ziel der Intervention ist es, das auslösende Ereignis zu finden und neu zu „prägen“. Dabei geht es weniger um das konkrete oder korrekte Geschehen des damals Erlebten, sondern um den daraus resultierenden Glauben darüber, wie die Welt beschaffen sei. „Das innere Kind ist ein wichtiger Teil der Seele und der Gefühle, es hat alle Informationen der Vergangenheit gespeichert, egal ob Begeisterungsfähigkeit, Neugier und Freude oder Zurückweisung, Verwundbarkeit und Missachtung“, sagt Petra. Für die NLP-Masterausbildung im „perspektiven – Institut für Mentaltraining“ haben beide Danne Meyers den Re-Imprint um Bestandteile der systemischen Familienrekons-



Labyrinthbau: Ellen erklärt, wie es funktioniert

truktion nach Virginia Satir erweitert.⁴ Der Klient arbeitet auf einer Zeitlinie, die sein Leben repräsentiert (zur „Time-Line“ gleich mehr). Gesucht wird ein Punkt, an dem ein mit einem begrenzenden Glaubenssatz verbundenes Gefühl am intensivsten ist. Ist dieser Punkt erreicht, beginnt die Veränderungsarbeit. Oft führt der Weg in die frühe Kindheit und zu Erlebnissen, an die sich das Bewusstsein des Klienten gar nicht mehr erinnert – nur das Unterbewusstsein.

nehmer eine Übung für die Gruppe einfallen lassen – als Geschenk für die anderen. Caro beispielsweise bietet morgens Tai-Chi-Übungen am Strand an, Heike einige Karatetechniken – was für alle selbstverständlich friedlich und ohne Blessuren abgeht. Ellen beeindruckt Ausbilder und Mitstreiter mit einem Labyrinth, welches unter ihrer Anleitung aus Ästen und ähnlichem in den Sand gelegt wird – dem Sieben-Gänge-Labyrinth auf Kreta nachempfunden. „Ich habe die Übung

aus einem Buch für Kunsttherapie“⁶,⁶ berichtet Ellen. Ein solches Labyrinth solle in meditativer Atmosphäre mit gegenseitigem Respekt in der Gruppe gebaut werden. Nach kurzer Zeit nimmt es im Sand Gestalt an, um nach Fertigstellung umgehend von allen begangen zu werden. Die spirituelle Erfahrung des Labyrinths erklärt Ellen so: „Verschlungene Wege oder vermeintliche Umwege führen zum Ziel.“ Das Chaos lichte sich und bekomme eine Struktur. Zudem führe der Bau zu einem Ausgleich der Gehirnhälften, weil beide beansprucht würden. Petra nutzt das Labyrinth anschließend für eine meditative Übung.

Was soll mich aus meiner Mitte kicken?

Kurz vor Ende des Aufenthalts verlegen Petra und Ralf eine weitere Gruppenarbeit an den Strand: einen so genannten S.C.O.R.E. (siehe Kasten auf Seite 46). Diese Intervention wird während der Master-Ausbildung bei manchen NLP-Lehrtrainern nicht nur einzeln geübt, sondern auch in der Gruppe, so auch beim „perspektiven – Institut für Mentaltraining“: Der Klient wird im Zwei-Minuten-Rhythmus von wechselnden Therapeuten befragt. Die Teilnehmer haben die Intervention bereits mehrfach im Seminarraum geübt und sind mit den Schritten vertraut. Für den Strand-S.C.O.R.E. stellt sich die Master-Anwärterin Kirsten als Klientin zur Verfügung. Sie zieht ihre Time-Line am Strand in Wassernähe in den Sand – mit kuriosen Folgen: „Oh, meine Time-Line ist weg“, ruft sie mittendrin plötzlich aus. Die Wellen sind über den Sand geschwappt. Den Erfolg der Übung beeinflusst das glücklicherweise nicht, wie Kirsten später berichtet: „Schlimm wäre gewesen, wenn jemand über meine Time-Line gelaufen wäre.“ So aber seien Kräfte der Natur am Wirken gewesen, sie habe sich ihre Time-Line einfach vorgestellt. „Ich war ja in einem guten Zustand, was sollte mich da aus meiner Mitte kicken?“

Guter Zustand – ein bedeutender Aspekt im NLP. Der fortgeschrittene neurolinguistische Programmierer weiß, dass ein Mensch seine Ziele nur erreichen kann, wenn er Zugriff auf seine Fähigkeiten und positiven Energien hat. Diesen Ressourcenzustand nutzen auch Petra und Ralf für den bestmöglichen Lernerfolg ihrer Auszubildenden. Wie effektiv die entspannte Atmosphäre des Ammoudia-Aufenthalts ist, zeigt sich sechs Wochen später beim Testing-Wochenende in Weimar: Der in Griechenland mal mit, mal ohne Meditation gelehrt Stoff sitzt, alle Prüflinge bestehen und dürfen sich künftig NLP-Master nennen. Die „Meditierer“ werden mit neuen Fähigkeiten im Gepäck auf ihre Mitmenschen losgelassen. Petra und Ralf wollen künftig regelmäßig in Ammoudia Master-Lehrgänge veranstalten. Den Bürgermeister wird's freuen, wenn „Die Meditierer sind wieder da“ im Restaurant ertönt – gesprochen von der Wirtin, die lange in Aachen gelebt hat.

Kurszentrum Aarau

4 Seminar-Module führen zum Erfolg

Das Kurszentrum Aarau in der Schweiz ist bekannt für seine Aus- und Weiterbildungen in: **NLP, Systemischer Kurzzeitberatung, Coaching, für das Professionelle Enneagramm und für die Phyllis Krystal Methode.**

Ein modulares Ausbildungskonzept vermittelt nicht nur Methoden und Techniken. Es ermöglicht Schritt für Schritt sich alle professionellen Kompetenzen anzueignen, die es für eine erfolgreiche Tätigkeit im Feld der helfenden Berufe braucht.

Das Kurszentrum Aarau, ein Begriff für lebendiges und effektives Lernen.

Kursdaten, Programme und weitere Informationen auf unserer Webseite oder fordern Sie unverbindlich Unterlagen an.

Kurszentrum Aarau · lebendiges und effektives Lernen
Laurenzenvorstadt 47 · CH-5000 Aarau
Tel/Fax +41 (0)62 823 10 10 · www.kurszentrum.ch

Literatur

- 1 Richard Bandler: **Veränderung des subjektiven Erlebens.** Junfermann 2006
- 2 Ein englischsprachiges Standardwerk über Schamanismus: Michael Harner: **The Way Of The Shaman.** Tenth Anniversary Edition, HarperCollins Publishers 1990. In deutscher Sprache erscheint das Buch im Oktober 2007: **Der Weg des Schamanen. Das praktische Grundlagenwerk zum Schamanismus.** Arison Verlag 2007
- 3 Robert Dilts, Tim Hallbom, Suzi Smith: **Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit.** Junfermann 2006
- 4 Virginia Satir et al.: **Das Satir-Modell.** Junfermann 2007
- 5 Robert Dilts: **Die Magie der Sprache – Sleight of Mouth.** Junfermann 2005
- 6 Christine Leutkart, Elke Wieland, Irmgard Wirtensohn-Baader (Hrsg.): **Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis.** Verlag modernes Lernen 2004



Volker Schönenberger, 39 Jahre, Journalist, schreibt hauptsächlich über modernes Entertainment (Film, Musik, Videospiele). Die NLP-Masterausbildung hat er in Weimar und Ammoudia absolviert.

perspektiven – Institut für Mentaltraining: www.nlp-perspektiven.de

Wir können uns nicht entziehen

Byron Katie tourte mit „The Work“ durch Deutschland und gewann neue Zuhörer, die erfahren, wie sich der Teufelskreis falscher Glaubenssätze durchbrechen lässt. Was gibt es für das NLP zu lernen? Zum Beispiel: souverän im Hier und Jetzt zu sein.



Foto: Rachow

Das Fernsehen war dabei: Byron Katie im Interview mit dem Berliner Sender FAB.

Die Kulisse ist von schlichter Eleganz: zwei Korbsessel, ein Tischchen, lachsfarbene leuchtende Gladiolen in einer Bodenvase. Nur der lange Arm des Mikrofonständers stört ein wenig das Bild. Die Mittagspause ist beendet und Byron Katie erscheint wie zufällig, nebenbei. Das Rotbraun ihrer Kleidung harmoniert mit ihrem hellgrauen Haarschopf. Hose, Bluse, Top aus seidigem Stoff, fließend, wie ihre Bewegungen. Byron Katie steigt auf das Podest, lächelt und verbeugt sich vor dem Publikum. Augenblicklich tritt Stille ein im hohen Kirchenbau des Berliner Umweltforums. Zwei-, dreihundert Menschen sitzen an diesem Julitag im Auditorium und lauschen.

Schon am Morgen haben viele von ihnen ein Arbeitsblatt ausgefüllt. „Wer ärgert, reizt, frustriert dich oder macht dich traurig und warum?“ lautet die erste Frage darauf. Es geht um nichts weniger als um das, was Menschen ausmacht: ihre Beziehungen, ihre Ent-

täuschungen, Ängste, Sorgen. Und darum, wie sie womöglich Frieden und Glück erreichen können.

Eine ältere Frau, ganz in Schwarz, müht sich am Stock nach vorn auf die flache Bühne. Byron Katie empfängt sie und begleitet sie zur Sitzgruppe. Jemand schwenkt das Mikrofon vor das Gesicht der Frau in Schwarz. Ich bin, sagt sie, frustriert über meinen Krebs. Ich habe eine Chemotherapie hinter mir und nicht mehr ausreichend Energie. Es beginnt ein Dialog mit Byron Katie, der Erfinderin von *The Work*, einer Methode, mit sich und der Welt ins Reine zu kommen.

Katie: Du sagst, du hast nicht genug Energie. Kannst du sicher sein, dass das stimmt?

Frau: Ja.

Katie: Gut, lass uns *The Work* machen. Du hast nicht genug Energie, um was zu tun?

Frau: Um lebenswert zu leben.

Katie: Kannst du absolut wissen, dass du nicht genug Energie hast, um lebenswert zu leben?

Frau: Na ja, ich komme noch aus dem Haus, aber es kostet mich viel Mühe, und früher ...

Katie: Lass ein einfaches Ja oder Nein als Antwort zu. Egal was von beiden. Es ist gut, wenn es deine Antwort ist.

Zwei Tage arbeitet Byron Katie in Berlin. Die Plätze im Saal sind an beiden Tagen ausgebucht. Veranstalter ist das Institut für Angewandte Positive Psychologie (IFAPP). Das zehnte Mal tourt Katie durch Europa, auch durch Deutschland. Ralf Giesen vom IFAPP, der für Byron Katie in den USA ein Zertifizierungsprogramm entwickelt, spricht von den Anfängen in Stuttgart, wo sich vor neun Jahren ein Dutzend Kollegen und Interessierte mit Katie im privaten Kreise trafen. 2007 strömten an zwei Tagen 800 bis 900 Personen zu Byron Katie nach Stuttgart, dem Auftaktort ihrer Deutschland-Tournee.

Wer sind diese Menschen? Erstaunlich viele Jugendliche, Studenten oft oder Absolventen, durchaus nicht nur aus der Fachrichtung Psychologie. Dann die mittlere Generation von Kollegen aus dem „Fach“, Trainer, Therapeuten, Sozialpädagogen, oft mit Notizbüchern auf den Knien. Sie schreiben fleißig mit. Und dann Menschen allen Alters, die einfach nur auf die Lösung eines Problems hoffen, das sie quält. Eines Problems, das oftmals aus einer verkorksten Beziehung herrührt. Man trifft in ihren Geschichten auf alte Bekannte. Auf Mütter und Väter, die ihre Liebe entzogen. Auf Partner, die fremdgehen oder sich nicht wirklich für die Partnerschaft entscheiden können. Auf die eigene Unzulänglichkeit, weil man irgendwann einmal ein Kind schlug, einen Freund verließ. Es ist ein Treffen auch mit der alten Bekannten Angst. Der Angst vor Verlust, Gewalt, Tod.

Es dauert meist nicht lange, bis Katies berühmte Frage kommt: Ist das wahr? „Bist du dir absolut sicher, dass der Gedanke wahr ist, dass der Tod das Ende ist?“ fragt sie eine junge Frau, die sich vor dem Tod fürchtet, weil „dann alles vorbei ist“. Katie ist mit wenigen Fragen rasch am Punkt. Wann bist du dem Tod das erste Mal begegnet? Wer warst du, bevor du das erste Mal einen toten Menschen sahst? Gut, du warst also ein Kind, das unsterblich war, solange es den Tod nicht kannte. Kannst du wissen, ob du nicht immer noch unsterblich bist?

Mit *The Work*, einer Technik, die im Grunde aus vier Fragen besteht (siehe

The Work: Vier Fragen an einen Glaubenssatz und eine Anleitung

1. Ist das wahr?
2. Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken? Kehre ihn um. Finde Beispiele für jede Umkehrung.

Kasten), versucht Katie Ängste und vermeintliche Kränkungen zu durchbrechen und die Gedanken freizulegen, die sich darunter befinden. Es ist nicht der Tod, der uns betrübt, sondern die Gedanken an ihn betrüben uns. „Es ist so menschlich, und doch verrückt“, beschreibt Ralf Giesen den Teufelskreis schlimmer Gefühle, „wir haben Gedanken, die emotionalen Stress auslösen. Und je größer die Emotionen, desto aufdringlicher die Gedanken. Wir können uns nicht entziehen.“ Schließlich werden daraus Glaubenssätze, Überzeugungen. Katies *The Work* will sie umkehren. Insofern ist Katies Verfahren der kognitiven Therapie sehr ähnlich. Karen, 25-jährige Psychologie-Studentin, die zu Ralf Giesens Team gehört, sagt: „Als ich dies begriff, fiel mir der Zugang zu ihrer Methodik leichter als bisher.“

Jene Frau in Schwarz glaubt, dass sie nach der Chemotherapie zu wenig Energie für ein lebenswertes Leben besitzt. „Kehre den Satz um“, fordert Katie. Die Frau zögert. „Ich habe genug Energie“, sagt sie schließlich. „Gib mir ein Beispiel dafür, dass du ausreichend Energie hast“, bittet Katie. Jetzt beginnt die Frau in Schwarz zu erzählen. „Als ich sehr verzweifelt war, habe ich Kontakt zu meinem Krebs aufgenommen. Ich sprach mit ihm. Ich sagte, du willst mich zerstören, jedenfalls bist du gerade dabei es zu tun. Aber, wenn du mich zerstörst, wirst auch du nicht überleben. Ich sagte also: Halt dich zurück. Dann können wir beide noch eine Reihe von Jahren friedlich miteinander zubringen.“ Lachen im Auditorium, es klingt erleichtert, froh. Katie scheint zufrieden: „Ich liebe, was du sagst. Der Krebs hat ein Lebensrecht. Warum müssen wir mit allen und allem im Krieg leben?“

Welche Schnittmengen sieht Ralf Giesen mit dem NLP? *The Work*, sagt Ralf, ist unter anderem die konsequente Umsetzung zweier wichtiger Grundannahmen des NLP. Die eine lautet: Die Landkarte ist nicht das Territorium. Die andere: In jedem Verhalten steckt eine

positive Absicht. Gerade zum letzten Postulat kommen etwa in NLP-Einführungskursen die meisten Einwände. Auch einigen Teilnehmern des heutigen Seminars bei Katie fällt es schwer, am Beispiel von Umweltfrevel, Gewalt, ja von Verbrechen, positive Absichten zu diskutieren. Diese Diskussionen, auch die sind Teil der öffentlichen *The-Work*-Seminare, kommen nicht sehr weit. So mancher steht einfach auf und geht. Ralf versteht die Reaktionen. Aber genau diese Frage nach dem Hier und Jetzt, nach dem Leben im Augenblick, in der Zeit, ist ihm wichtig geworden. Wenn jemand mich schlägt, sagt Katie, stehe ich auf, richte meine Sachen und freue mich. Warum? „It’s over“, sagt Katie sehr sanft, und die Übersetzerin überträgt es ebenso sanft ins Deutsche. Es ist vorbei. „Er hat mich geschlagen, und jetzt ist es vorbei.“

NLP, sagt Ralf, schaue in die Zukunft, es helfe Ziele zu setzen und zu erreichen. „Viele hängen aber in ihren Dramen, in alter Schuld, Scham, misslungenen Beziehungen.“ Die Vergangenheit scheint nur wichtig, um Ressourcen aufzuspüren, die zum Ziel verhelfen. Für NLP’ler bleibe das Hier und Jetzt oftmals einfach auf der Strecke.

Seinen persönlichen Irrtümern zu begegnen, kann starke Emotionen wecken. Zuweilen greift Katie in die Kleenex-Box zu ihren Füßen und reicht ihrem Gegenüber ein Tuch. Immerhin, es sind Tränen der Befreiung, die fließen. Doch sie fließen vor Hunderten von Leuten. Die Blöße der Beladenen, die hier ihre Geschichte erzählen, irritiert. Vielleicht ist es der Tribut an Selbsterkenntnis, an Fortschritt, an den Frieden mit uns selbst. Katies Anhänger möchten, dass *The Work* in der deutschen Szene Fuß fasst. Und das tut sie längst. Nach der Berlin-Tour leitete Byron Katie in Bad Neuenahr eine School mit 330 Teilnehmern. Ralf Giesen stellte *The Work* bei Bernd Isert im Metaforum vor und Ende Oktober auch während der Sylter Seminartage.

Regine Rachow

Wachsen lassen

Neues braucht seine Zeit, ist die Erfahrung von Beate Schaeidt und Hans-Josef Schmitt. In Trier bietet das Paar mit seinem Unternehmen Rondo Training, Coaching und Beratung für die Wirtschaft und den Non-Profit-Bereich. Seit fünf Jahren zählt *wingwave* zum Repertoire.

Einmal wollte es Beate Schaeidt genau wissen: Was hält einen Ingenieur, Forschungsleiter eines großen Konzerns, zwölf bis 14 Stunden am Tag auf der Arbeit? Was treibt ihn, am Freitag bis spät im Labor zum zehnten Male eine Versuchsreihe zu starten, am Monitor über Zeichnungen zu brüten oder die Parameter irgendeines winzigen Funktionsteils für irgendeinen Vergaser zu optimieren? Und am Wochenende die Familie wieder einmal sich selbst zu überlassen, um die technische Präsentation für den Vorstand vorzubereiten?

Beate Schaeidt fragte also einen ihrer Klienten, was ihn dazu bringe, sich derartig fertig zu machen. „Die Antwort war kurz und bündig: Es ist mein Baby. Was diese Ingenieure entwickeln“, sagt Beate Schaeidt, „ist Teil ihrer Ideen.“ Natürlich ist es am Ende „nur“ ein Motor, der ein wenig sparsamer als bisher läuft, ein Ventil, das noch präziser arbeitet, ein Werkstoff, der länger widersteht. Aber da stecken die Ideen des Ingenieurs drin. Indem er an diesen Problemen tüfelt, verwirklicht er sich pausenlos selbst. Das erklärt das hohe Engagement. Beate Schaeidt: „In den Endphasen eines Projektes kommen diese Leute kaum noch raus.“ Sie findet das bewundernswert. „Und das sage ich meinen Klienten auch. Lob kriegen die nämlich nicht so recht.“ Aber einmal pro Woche bekommen sie einen Coaching-Termin auf Kosten der Personalabteilung, und zwar bei Beate Schaeidt oder bei ihrem Ehemann Hans-Josef Schmitt. Beide betreiben seit zwölf Jahren in Trier das Unternehmen Rondo. Beide sind Coaches und NLP-Lehrtrainer mit Zertifikaten des Deutschen Ver-

bandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) und der ECA, der European Coaching Association. Bei beiden sorgen „solide“ Berufe für die notwendige Bodenhaftung: Sie ist gelernte Kinderpädagogin, er stammt aus der Gastronomie/Hotellerie, wo er vom Küchenmeister bis zum Hoteldirektor aufstieg. Ihre Website weist sie als Kundige unterschiedlicher Methoden aus: unter anderem in Transaktionsanalyse, Körperarbeit, Stressmanagement und Entspannungstechniken. Seit fünf Jahren zählt *wingwave* zu ihrem Repertoire, das zunehmend nachgefragt wird. Außerdem bieten sie Ausbildung zum *wingwave*-Coach und Fortbildung in Time-Line und Organisationsaufstellung an. Sie arbeiten gemeinsam mit der School of Finance, Frankfurt/Main, und ein Lehrauftrag verbindet sie mit der Fachhochschule Olten in der Schweiz.

Wie fing es an? Mit einem Umzug nach Trier, sagt Beate Schaeidt. Dort war Hans-Josef Schmitt schon in der Unternehmensberatung tätig, als Honorarkraft, wie sie dann auch. Sich später mit einem eigenen Unternehmen an den Markt zu begeben, schien ein logischer Schritt: „Irgendwann kommt der Punkt, an dem du sagst, das kannst du auch auf eigene Faust.“ Wie hält man sich am Markt? Vielleicht auch, indem man offen bleibt für Methoden und „Tools“, von denen Trainer ja oft nicht genug bekommen können. Einen NLP-Schnupperkurs hatte Beate Schaeidt auf Empfehlung bereits 1992 absolviert. „Es passte hundertprozentig.“ Achtsam mit den Menschen und sich selbst umzugehen, zu schauen, wo die Ressourcen liegen, zu helfen, die Ressourcen zu



Szenen aus dem Seminarleben.
Fotos: Rondo

erkennen und daraus zu schöpfen – „Ich dachte: das machst du eh schon. Also lern es richtig.“ Es folgten der Practitioner, der Master, die Lehrtrainerausbildung. Stets gemeinsam mit ihrem Partner, Hans-Josef Schmitt.

Ihre Kunden kommen aus dem Bereich der Banken, aus Industrieunternehmen, aus dem Non-Profit-Bereich. Anfangs entwickelte Rondo Leitbilder für sie, Personalkonzepte, neue Geschäftsfelder, trainierte Geschäftsführungen und Mitarbeiter in Auftritt und Management. Mit dem Vertrauen, das beide im Laufe der Jahre zu den Führungskräften aufbauten, wuchsen ihre Aufgaben – heute sind Schaeidt und Schmitt mehr denn je als Coaches un-

terwegs. Als persönliche Begleiter von Menschen in Veränderungsprozessen.

1997, ein Jahr, nachdem sie sich selbstständig gemacht haben, kommt David zur Welt, ihr Erstgeborener. Seither sehen beide, dass sie möglichst nicht mehr zusammen unterwegs sind, auch die Großmutter hilft der Familie. Sie arbeiten oft dort, wo sie leben: in einem großen Haus mit Seminarraum, Hof und Küche, unterm Dach gibt es Beratungsräume. Bei großen Veranstaltungen weichen sie auf das benachbarte Gemeindehaus aus. Ihre Teilnehmer schätzen den familiären Charakter der Bildungsstätte. 2001 wird das zweite Kind des Paares geboren, Selina. Die Tochter ist ein Jahr alt, als Beate Schaeidt und Hans-Josef Schmitt zu Weihnachten einen Gutschein für drei Tage Babysitting geschenkt bekommen. Drei freie Tage? Was für ein Luxus. Was tun damit? Beate Schaeidt: „Eine Freundin empfahl uns, wingwave auszuprobieren.“ Eine Methode, die Stressoren entschärft, und zwar mittels Augenbewegungen, um die Koordination bestimmter Hirnbereiche untereinander zu verbessern (K&S berichtet über wingwave in diesem Heft ab Seite 20).

„Wir beide führen so auf diese Methode ab, dass wir sie sofort in unserer Arbeit unterbringen wollten“, sagt Beate Schaeidt. Doch sie bemerkten bei ihren Kunden große Skepsis. „Das Besondere an wingwave ist die Ganzheitlichkeit der Methode“, sagt die Trainerin. Der Myostatik- oder O-Ringtest zum Beispiel spürt Stressoren auf, deren Ursachen zuweilen in alten Erlebnissen liegen und mit großen Emotionen verbunden sein können. Was spielt sich da im Kopf, der großen Blackbox, ab? Manager, Banker, Ingenieure behalten gern die Kontrolle über ihre Welt, und die besteht aus handfesten Kategorien wie Maß und Zahl.

Was man nicht puschen kann, muss wachsen. Beate Schaeidt und Hans-Josef Schmitt gründeten ihr wingwave-Café und laden regelmäßig Interessenten ein. Bieten in Haus und Hof Spe-

zereien und Musik und geben auf spielerische Weise Einblick in die Methode, verbunden auch mit Formaten aus dem NLP. In diesem Sommer zum Beispiel integrierten sie die Time-Line-Methode ins wingwave-Café. Dabei legen die Gäste die „Zeitlinie“ ihres Lebens auf den Boden, ordnen dazu Kärtchen mit Themen, welche ihre Time-Line bestimmen. Wenn man den Klienten eine klare Struktur bietet, öffnen sie sich leichter als bisher wingwave gegenüber, lautet die Erfahrung von Beate Schaeidt. „Sie sehen in diesem Prozess jederzeit, wo sie sich selbst befinden.“ Heute realisiert Rondo die Hälfte seines Umsatzes über Coaching, und wingwave spielt praktisch stets eine Rolle.

Das erste, was Rondo neuen Klienten abverlangt, ist ein kleines Dossier zu ihren Themen, zu den Erwartungen an das Coaching, den Zielen. Da ist oft von Burnout die Rede und von klassischen körperlichen Symptomen – Kopf, Magen, Rücken – für die der Arzt keine Ursachen findet. Schaeidt und Schmitt suchen nach den Emotionen dahinter, nach einer Angst oder Unsicherheit, die sie dann mit ihren Methoden bearbeiten.

Besteht nicht die Gefahr, Menschen einfach nur anzupassen an einen Arbeitsmarkt, der im Grunde unmenschlich ist? Der Ingenieuren ein Pensum von 12 bis 14 Stunden täglich abverlangt? Der sie auf diese Weise rasch verschleißt? Beate Schaeidt: „Aufträge, mit denen wir die Leute nur fürs System fit machen sollen, nehmen wir gar nicht erst an. Es geht immer um den Menschen, das ist unsere Philosophie.“ Solange sich der Banker, der Geschäftsführer, der Forschungsgruppenleiter frei für ihren Platz, ihre Verantwortung entschieden haben, solange sie hochmotiviert sind, hilft es, Stress-Situationen besser als bisher zu managen, mit persönlichen Ressourcen besser umzugehen. Letztlich einen Weg zu finden, auch in der Endphase eines Projektes die Arbeit-Lebens-Balance zu wahren.

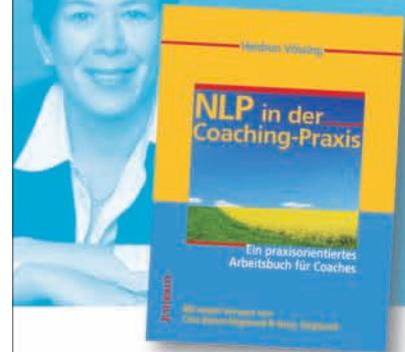
Regine Rachow

heidrun | vössing

ART of NLP

NLP in der Coaching-Praxis

Ein praxisorientiertes Arbeitsbuch für Coaches



144 Seiten, kart.
€ [D] 16,90; sFr 30, 10; € [A] 17,40
ISBN 978-3-87387-614-9

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNGEN (DVNLP)

Systemische NLP Coachinausbildung

(Master-Zertifikat, für Practitioner Absolventen)
Start: 05. – 06. April 2008

Systemische NLP Coachinausbildung

(Practitioner-Zertifikat)
Start: 24. – 25. Mai 2008

AUFBAUSEMINARE FÜR COACHES

Humor und Provokation im Coaching

16. – 17. Februar 2008

Die Kraft innerer Bilder Imaginationen im Coaching

26. – 27. Januar 2008

ART of NLP

Dipl.-Päd. Heidrun Vössing
Schnatsweg 34 a
33739 Bielefeld

Tel.: +49 (0) 5206 - 92 04 00
Fax: +49 (0) 5206 - 92 04 85

Mail: info@art-of-nlp.de
Web: www.art-of-nlp.de

Krank und unzufrieden

Umfragen des Eurobarometers zur Zufriedenheit mit den Gesundheitssystemen

In den meisten Alt-Mitgliedsländern der EU ist die Zufriedenheit der Bürgerinnen und Bürger mit ihrem jeweiligen Gesundheitssystem seit Mitte der 90er Jahre drastisch gesunken. In Deutschland fiel der Rückgang überdurchschnittlich aus. Zu diesem Ergebnis kommt Dr. Claus Wendt vom Zentrum für Europäische Sozialforschung an der Universität Mannheim. Als Teil eines von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderten Projekts wertete Wendt Eurobarometer-Umfragen der EU-Kommission aus und verglich die aktuellen Daten aus der Befragungswelle von 2002 mit denen von 1996. Dieser Zeitraum sei besonders interessant, weil sich in zahlreichen europäischen Ländern seit Anfang der 90er Jahre die „Häufigkeit und Intensität von Gesundheitsreformen“ erhöht habe. Kernstück der Veränderungen sei oft eine Kombination aus Leistungseinschränkungen und Erhöhung privater Zuzahlungen gewesen, sagt Wendt.

Die Eurobarometer-Umfragen zeigen, dass die Zufriedenheit mit dem Gesundheitssystem im Durchschnitt der 15 alten EU-Mitgliedsländer von 56 Prozent im Jahr 1996 auf knapp 36 Prozent 2002 zurückgegangen ist. In Deutschland schrumpfte der Anteil der Zufriedenen von knapp 64 auf



31 Prozent. Kranke Befragte äußerten sich in Deutschland noch unzufriedener als gesunde. Lediglich Österreich hob sich deutlich vom negativen europäischen Trend ab: In dem Alpenstaat, der seit den 60er Jahren die gesamte Bevölkerung – auch Beamte, Selbstständige und Bezieher höherer Einkommen – in die gesetzliche Krankenversicherung integriert hat, stieg die Zufriedenheit von knapp 64 auf knapp 69 Prozent.

„In Ländern mit unterschiedlich aufgebauten Gesundheitssystemen besteht nach wie vor weitgehend Konsens darüber, dass es Aufgabe des Staates sei, für alle Bürgerinnen und Bürger einen Zugang zur Gesundheitsversorgung sicherzustellen“, sagt Wendt. Der Anteil der entsprechenden Antworten beim Eurobarometer stieg zwischen 1996 und 2002 von 57 auf gut 60 Prozent.

Rainer Jung

Weitere Informationen: www.boeckler.de

Falscher Riecher

Die Nase entscheidet bei Mäuseweibchen über das Sexualverhalten

Bei Mäusen bestimmt ein winziges Organ in der Nase, ob ein Weibchen seine Jungen umsorgt oder sich stattdessen wahllos in Sexabenteuer stürzt. Das haben Forscher um Tali Kimchi von der Harvard University bei Mäuseweibchen beobachtet, denen das sogenannte vomeronasale Organ in der Nasenscheidewand fehlte. Anstatt sich um ihren Nachwuchs zu kümmern, imitierten die Tiere typisch männliches Balzverhalten: Sie schnüffelten an den Hinterteilen ihrer Artgenossen, und manchmal bestiegen sie diese sogar – unabhängig davon, ob es Weibchen oder Männchen waren. Für die Forscher ist das ein Beleg dafür, dass auch weibliche Mäuse über Gehirnstrukturen ver-

fügen, die für typisch männliches Verhalten zuständig sind. Der entscheidende Auslöser für das Machogehabe scheint jedoch nicht, wie bisher angenommen, aus dem Gehirn selbst zu kommen, sondern aus der Nase.

Bis auf die Menschen und andere Primaten besitzen fast alle Wirbeltiere in ihrer Nase dieses vomeronasale Organ. Es besteht aus Sinneszellen, die dafür zuständig sind, Duftstoffe zu registrieren, sie weiterzuleiten und auf diese Weise auch das Geschlecht von Artgenossen zu erkennen. Normalerweise unterdrückt das vomeronasale Organ bei Weibchen die „Schaltkreise“ für männliches Verhalten. Kann es be-

stimmte Duftstoffe aber nicht wie gewohnt weiterleiten, verhält sich das weibliche Tier typisch männlich und kann darüber hinaus nicht unterscheiden, ob sein Partner ein Männchen oder ein Weibchen ist. Bislang gingen Wissenschaftler davon aus, dass sich Hirnstrukturen für typisch männliches Verhalten nur bei männlichen Tieren bilden. Dafür machten sie Hormone wie das Testosteron verantwortlich. Die Forscher vermuten nun, dass sowohl Hormone als auch die Verarbeitung von Duftstoffen das Sexualverhalten von Mäuseweibchen beeinflussen. Das Team von Kimchi veröffentlichte seine Ergebnisse im Fachmagazin „Nature“.

Hanne Lenz

Das ausradierte Langzeitgedächtnis

**Auch die Festplatte im Gehirn kann gelöscht,
zumindest aber blockiert werden**

Bislang war es ein neurologisches Dogma: Wenn eine Erinnerung erst einmal ins Langzeitgedächtnis überführt wurde, ist sie fast nicht auszulöschen. Yadin Dudai vom Weizmann-Institut in Israel hat jetzt in der Zeitschrift „Science“ das Gegenteil bewiesen. Erinnerung kann zumindest bei Ratten aktiv zerstört werden, so die Kernaussage, und das auch noch nach Wochen. Um das zu beweisen, musste zunächst eine feste Erinnerung etabliert werden. Dazu wurde an Ratten Saccharin verfüttert und gleichzeitig Übelkeit erzeugt – so dass sie sich einerseits krank fühlten und dieses Gefühl andererseits mit einem typischen Geschmack verbanden. Genau diese Kombination – Fressen und Krankheit – ist für Ratten überlebenswichtig und prägt sich ihnen nach einem einzigen Versuch lebenslang ein. In diesem Fall injizierten die Wissenschaftler schließlich einen Enzyblocker namens ZIP direkt in das Gehirn der Ratten. Dieser Stoff blockiert wiederum ProteinkinaseM, PKM, ein Protein, das am Informationsfluss zwischen Hirnzellen beteiligt ist. Der Effekt war eindeutig: Die normalerweise festgeschriebene Erinnerung war weg – die Ratten fraßen den vermeintlich giftigen Stoff ohne Bedenken.

Das eigentlich Neue der Untersuchung ist, dass auch die Langzeiterinnerung auslöschar ist: Zwischen dem Lernprozess und seiner Auslöschung lagen vier Wochen – umgerechnet auf das Alter eines Menschen entspräche das einem Lebensjahr. Die Auslöschung funktionierte offenbar vollständig, zumindest dann, wenn die Substanz gezielt in die Insula, einen bestimmten Teil der Großhirnrinde, gespritzt wurde. Zwar ist eine direkte Injektion ins Gehirn für die Behandlung am Menschen keine Option – trotzdem macht der Versuch Hoffnung. Denn einerseits scheint es zumindest vom Prinzip her möglich, Traumaopfer von ihrer bisher unauslöschlichen Erinnerung zu befreien. Allerdings wirft das Experiment zahlreiche Fragen auf: Noch ist völlig unklar, ob auch andere Erinnerungen der Ratten getilgt wurden. Oder ob sie mit der Injektion möglicherweise sogar einen Teil ihrer Fähigkeit eingebüßt haben, sich zukünftig Dinge zu merken. Und schließlich wissen die Forscher nicht, ob die Erinnerungsinhalte zerstört oder nur blockiert wurden. Und ob sie nach Wochen oder Monaten wiederkommen können. Andererseits wirft die Untersuchung ein neues Licht auf die Frage der Mechanismen, mit denen das Gehirn überhaupt Erinnerungen speichert. Die bisherige Vermutung, der Übergang einer Erinnerung aus dem Kurzzeit-



ins Langzeitgedächtnis entspräche einer Umwandlung von einer chemischen in eine morphologische Speicherform, ist jedenfalls unwahrscheinlicher geworden. Zwar scheint klar zu sein, dass das Gehirn Erinnerungen abspeichert, indem es den Schaltplan der Nervenzellen verändert. Neu wäre aber die Erkenntnis, dass dieser Schaltplan zerfällt, wenn er nicht dauerhaft „gepflegt“ wird. Anders gesagt: Inhalte des Langzeitgedächtnisses wirken nicht wie in Stein gemeißelt sondern eher wie auf einem Bildschirm gespeichert: Fehlt der Strom, geht auch der Inhalt verloren.

Die Veränderung, die das gedächtnislöschende Enzym ZIP verursacht, lässt sich lokalisieren: Es verändert die Kontaktflächen der Synapsen, der Verbindungen zwischen Nervenzellen. Dort scheint – auch nach bisheriger Vorstellung – der Ort der Speicherung zu liegen. Veränderungen der Durchlässigkeit dieser Kontaktstelle machen die Erinnerungen aus. Nun legt der Versuch nahe, dass diese Struktur kein statischer, sondern ein dynamischer Prozess ist. Das macht Hoffnung auf eine Möglichkeit, in diesen Prozess einzugreifen – etwa bei einer frühen Demenz. Oder gar darauf, das normale Gedächtnis gezielt zu dopen – etwa in der Vorbereitung auf ein Examen.

Dr. Magnus Heier

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRIVATPRAXIS

dipl. psych. **HARALD KRUTIAK**

Psychologischer Psychotherapeut

HYPNOTHERAPIE NLP EMDR

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE

- Psychosomatik
- Psychoneuroimmunologie
- Sexuelle Fragestellungen

Weitere Informationen und Seminarangebote unter
www.krutiak.de

Außerkörperlich

Deutsch-schweizerisches Experiment zur Manipulation der Selbstwahrnehmung



Philosophen aus Mainz und Neurowissenschaftlern aus Lausanne gelang es, mit Mitteln der virtuellen Realität die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu manipulieren. In einer gemeinsamen Arbeit zeigen sie, dass die räumliche Einheit von Körper und Selbst aufgelöst werden kann und bei Versuchspersonen ein Gefühl entsteht, als ob ein virtueller Körper ihr eigener sei. Das Wissenschaftsmagazin „Science“ hat die Ergebnisse im August auf einer Pressekonferenz in London

vorgelegt und publiziert die Studie „Video Ergo Sum: Manipulating Bodily Self-Consciousness“ in seiner Ausgabe Science 317, 1096-1099.

Normalerweise erleben wir unser bewusstes Selbst als in unserem Körper verankert und durch ihn begrenzt. Diese räumliche Einheit von Körper und Selbst kann in bestimmten Situationen, bei außerkörperlichen Erfahrungen, vorübergehend aufgelöst werden. Wissenschaftler der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne, unter ihnen der Neurowissenschaftler Olaf Blanke, arbeiteten gemeinsam mit Thomas Metzinger von der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz mit gesunden Versuchspersonen und unter kontrollierten Bedingungen. Die Versuchsteilnehmer erhielten in einer Cyberspace-Umgebung nicht übereinstimmende sensorische und optische Informationen, angelehnt an ein älteres „Gummihand-Experiment“. Bei der Gummihand-Illusion beobachtet die Versuchsperson die Nachbildung einer menschlichen Hand, während eine der eigenen Hände verdeckt ist. Sowohl die künstliche Gummihand als auch die unsichtbare eigene Hand werden mit einem Stäb-

chen in einem synchronen Rhythmus gestreichelt. In dem Experiment erleben gesunde Versuchspersonen die künstliche Hand als einen Teil ihres Körpers und spüren die beobachtete Berührung der Gummihand.

Bei dem neu entwickelten Ganzkörperexperiment schauen die Teilnehmer über einen Bildschirm, der wie eine Brille direkt über den Augen sitzt, auf sich selbst, das heißt auf das gefilmte und in die virtuelle Realität eingesetzte Bild ihres eigenen Körpers, der dann zum Beispiel mit einem Stäbchen in einem synchronen Rhythmus gestreichelt wird. „Zum Teil haben die Versuchsteilnehmer ihr Selbst tatsächlich außerhalb des eigenen Körpers wahrgenommen und ihr Selbstgefühl in dem simulierten Avatar lokalisiert, sie dachten, der virtuelle Körper sei ihr eigener“, sagt Metzinger. Es handele sich dabei noch nicht um eine komplette außerkörperliche Erfahrung, weil z.B. der Gleichgewichtssinn und das Bewegungsgefühl bei dem „wirklichen“ Körper verbleiben. Letztlich sei aber auch das, was wir im Normalfall als den „wirklichen“ Körper erleben, Inhalt dessen, was als das „phänomenale Selbstmodell“ bezeichnet wird.

Berichte über außerkörperliche Erfahrungen gab es zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Sie führten zu den ersten Vorläufern einer Theorie des Geistes, sei es als Theorie über einen ätherartigen Hauch, der bei Tod oder Ohnmacht den Körper verlässt, oder als Begriff einer feinstofflichen, noch räumlich ausgedehnten Seele, wie in vielen Mythen und Religionen. In seiner „Selbstmodell-Theorie der Subjektivität“ postuliert Metzinger, dass es so etwas wie das Selbst in der Welt nicht gibt: Niemand war oder hat ein Selbst. Was es gibt, ist das phänomenale Selbst – als das bewusst erlebte Ichgefühl und verschiedene, ständig wechselnde Inhalte des Selbstbewusstseins.

Petra Giegerich

Kontakt: Thomas Metzinger, Philosophisches Seminar, eMail: metzinger@uni-mainz.de



Lust zu schreiben?

Die Redaktion erwartet Ihre Berichte über neue Erkenntnisse, interessante Methoden, über Ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen.

Texte an rachow@junfermann.de

Sehnsucht nach dem Feierabend

Fachhochschule Heidelberg und Uni Tübingen erforschen das Phänomen der inneren Kündigung. Und suchen Teilnehmer für eine Studie

Sie machen Dienst nach Vorschrift, engagieren sich nicht mehr für ihren Job und zählen schon morgens die verbleibenden Stunden bis zum Feierabend. Etwa 35 Prozent der deutschen Arbeitnehmer haben eine sehr geringe emotionale Bindung an ihr Unternehmen oder ihre Institution. Fachleute sprechen von der „inneren Kündigung“. Sie wird bewusst, aber stillschweigend vollzogen. Studierende der Wirtschaftspsychologie an der Fachhochschule Heidelberg wollen dieses Phänomen besser verstehen und suchen für eine Studie weitere Teilnehmer.

Die innere Kündigung kennt nach Meinung von Prof. Dr. Ralf Brinkmann, Wirtschaftspsychologe, zwei Verlierer: „Aus Sicht von Unternehmen bleiben Kreativitätspotenzial und Produktivitätsreserven ungenutzt. Und die betroffenen Mitarbeiter leiden unter Stress, weil sie sich täglich verstellen und verstecken müssen.“ Brinkmann betreut das Forschungsprojekt gemeinsam mit Prof. Dr. Kurt Stapf vom Psycho-



logischen Institut der Universität Tübingen. Studierende der privaten Heidelberger Fachhochschule erheben zunächst mithilfe eines Fragenkatalogs Daten zur individuellen Arbeitssituation. Eine Diplomandin im Fach Wirtschaftspsychologie wertet das gesammelte Datenmaterial in ihrer Diplomarbeit aus und entwickelt auf dieser Grundlage einen Fragebogen, mit dem sich ermitteln lässt, ob eine Person innerlich gekündigt hat. Er soll einerseits Arbeitnehmern ermöglichen, sich selbst einzuschätzen und andererseits Unternehmen helfen, über eine anonyme Befragung die Situation ihrer Mitarbeiter zu analysieren. Der professionell konstruierte Fragebogen ermöglicht es, das Ausmaß der inneren Kündigung zu bewerten, und stellt den ersten Schritt dar, Auswege zu finden, um wieder mit vollem Engagement bei der Arbeit zu sein.

Nils Birschmann

Informationen zur Studie: www.fh-heidelberg.de

Für Betroffene: www.innerekuendung.de

Gesund bis zur Rente mit 67

Arbeitsforscherin erkundet Bedingungen für alternde Belegschaft in Unternehmen



Alternde Belegschaften werden zum wachsenden Problem für die Personalchefs, junge Fachkräfte fehlen. Schon heute verursachen die über 45-Jährigen mehr als die Hälfte aller Arbeitsunfähigkeitstage, obwohl sie nur ein Drittel der Beschäftigten

ausmachen. „Der Erhalt und die Weiterentwicklung der Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern wird zentraler Erfolgsfaktor für die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen“, sagt Arbeitsforscherin Dr. Anja Gerlmaier vom Institut Arbeit und Qualifikation (IAQ) der Universität Duisburg-Essen.

Im Jahr 2020 werden bereits über 13 Prozent der Mitarbeiter in deutschen Betrieben zwischen 50 und 65 Jahre alt sein, vor sieben Jahren waren es noch 9,4 Prozent. Wegen Krankheit oder Behinderung geht jeder Fünfte vorzeitig in Rente. „Schonarbeitsplätze“ für Ältere sind dabei keineswegs die Lösung. Wichtig ist laut Gerlmaier, dass betriebliche Personalpolitik vorbeugend ansetzt, etwa mit geeigneter Personaleinsatzplanung wie Rotation, Positionswechsel oder altersgemischten Teams sowie betrieblicher Gesundheitsförderung, angefangen beim Gesundheitszirkel bis hin zu Stress-

management, altersgerechter Technikgestaltung am Arbeitsplatz, Vorsorge und Gefährdungsanalyse.

30 bis 40 Prozent der Erkrankungen könnten durch Vorbeugung verhindert werden. Zu den Gefährdungsschwerpunkten zählen psychische Belastungen bei der Arbeit, insbesondere Arbeitstempo, Termindruck und Komplexität der Tätigkeiten, die in den letzten Jahren enorm zugenommen haben. Innerhalb von 15 Jahren haben sich die psychischen Erkrankungen bei den berufstätigen Frauen vervierfacht, und zwar von acht auf 32 Prozent. Sie nehmen damit inzwischen Spitzenpositionen unter den Erkrankungen ein, die zu einer Frühverrentung führen. Stark rückläufig in diesem Bereich sind hingegen die Herz- und Kreislauferkrankungen.

Verschiedene Tätigkeiten stufen die IAQ-Arbeitsforscher als besonders alterskritisch ein: etwa körperlich belastende, monotone Arbeit im Verkauf, Tätigkeiten mit hoher Kundenabhängigkeit, Flexibilitätsanforderungen und Arbeitsintensität in Handwerksberufen, sozio-emotionale Belastungen bei Kranken- und Pflegekräften oder Lehrern, wissensintensive Tätigkeiten mit hoher Konzentration und unzureichender Erholung in der Software-Entwicklung sowie in Marketing- und Medienberufen.

Beate Kostka

Kontakt: Anja Gerlmaier, eMail: anja.gerlmaier@uni-due.de

Image zweitklassig

Große Konzerne können in Deutschland nicht auf die Wertschätzung ihrer Kunden bauen

Lego und Ikea – jeder kennt diese Unternehmen und ihre Produkte. In der Hitliste der beliebtesten Unternehmen stehen diese beiden im Jahr 2007 ganz oben. Auf den vorderen Rängen finden sich auch Barilla, Toyota und Ferrero, aber kein deutsches Unternehmen. Und nur fünf haben es unter die 50 Konzerne mit dem weltweit besten Reputationsindex gebracht: BMW (Rang 34), Lufthansa (Rang 36), Bosch (Rang 42), Aldi (Rang 45) und Henkel (Rang 48). Die Hitliste der angesehensten Unternehmen wird jährlich vom Reputation Institute in New York und einem weltweiten Forschungsnetzwerk erstellt. Prof. Dr. Klaus-Peter Wiedmann, Leiter des Instituts für Marketing und Management an der Leibniz-Universität Hannover, vertritt den deutschen Teil der Studie.

Gemessen wird beim Reputationsindex der Stellenwert im eigenen Land, die erreichte Punktzahl ist dann international vergleichbar: 60.000 Personen aus 29 Ländern beantworteten für die aktuelle Studie Fragen zur Beliebtheit und zur Vertrau-

enswürdigkeit von Konzernen. Der Reputationsindex dient nicht allein dazu, ein Ranking aufzustellen. Der sogenannte RapTrak™ Pulse gibt Aufschluss darüber, wie Meinungsbilder zu einem Unternehmen entstehen und ob Maßnahmen zur Imageverbesserung eine Wirkung zeigen. Nur wer sein Image kennt, kann daran arbeiten. Aber nimmt der potenzielle Kunde soziales oder ökologisches Engagement einer Firma überhaupt wahr und falls ja, animiert es ihn dazu, dort öfter zu kaufen und das Unternehmen weiterzuempfehlen? Wie sehen es potenzielle Investoren und Geschäftspartner? Die Reputation einer Firma zu managen erfordert es, die Stellschrauben zu kennen, die tatsächlich Wirkung zeigen, beispielsweise Investitionen in Produktqualität und Service.

Dr. Stefanie Beier

Kontakt: Klaus-Peter Wiedmann,
Institut für Marketing und Management,
eMail: wiedmann@m2.uni-hannover.de

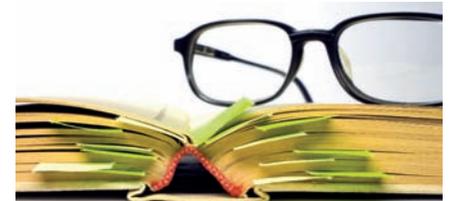
Neues Weiterbildungslabel

Verbände führen Continuing Coaching Education, CCE, ein

Der Qualitätsring Coaching (QRC, 140 Mitglieder) und der Deutsche Verband für Coaching und Training (dvct, rund 400 Mitglieder) führen mit dem „Continuing Coaching Education, CCE“ in ihren Verbänden standardisierte Systeme der kontinuierlichen fachlichen Weiterbildung für Coaches ein. „Viele Mitglieder sind gestandene Coaches im Business oder in anderen Tätigkeitsfeldern. Fast alle wollen sich aber weiterentwickeln“, sagt Dr. Björn Migge vom QRC. Wer in seiner Ausbildung viel über individuelle psychologische und interaktionelle Prozesse gelernt hat, stoße schnell an Grenzen, wenn im Coaching Organisations- oder Managementthemen in den Vordergrund treten. Migge: „Die Psyche einer Führungsperson bleibt im Coaching zwar immer wichtig – aber es kommt bei einer einseitigen individuellen oder interaktionellen Perspektive schnell dazu, andere wichtige Bezugssysteme im Business-Coaching zu vernachlässigen, wenn ein Coach die Regeln nicht kennt, nach denen diese spezielle Welt funktioniert.“

Weiterbildungsbedarf gebe es auch in die andere Richtung: Manche Coaches hätten ein hervorragendes Managementwissen oder systemisches Wissen, aber noch Entwicklungsbedarf in der Fähigkeit, ihre Klienten als individuelle Personen wahrzunehmen. Das betrifft auch den Bereich der Selbsterfahrung. „Selbst Profis setzen unbewusst immer wieder ihre Lieblingsbrillen auf. Ich wäre froh, wenn viele Coaches Selbsterfahrung als spannende Chance zur persönlichen und professionellen Weiterentwicklung schätzen lernen“, sagt Migge.

Sprecherin Sabine Nieländer, Vorstandsmitglied im QRC, kann sich vorstellen, dass die anderen Coaching-Verbände des „Roundtable“ auch ein CCE-System einführen werden: „Wir schließen uns mit den anderen Verbänden kurz. QRC und dvct betonen,



dass das CCE-System ein freiwilliges Angebot ist, ein Anreiz für gestandene Coaching-Profis, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und die eigene Kompetenz auszubauen. CCE soll auf keinen Fall zu einer Pflichtübung werden, wie dies z.B. bei den Medizinern mit dem CME-System* der Fall ist.“ Für jede absolvierte qualifizierte Fort- und Weiterbildungsstunde würde ein CCE-Punkt vergeben. Seinen Mitgliedern rät der QRC, wenigstens 30 CCE-Punkte im Jahr zu erwerben. Der QRC bietet ihnen einmal im Jahr einen Weiterbildungsworkshop an, der 16 bis 20 Stunden umfasst. Auch regelmäßige Lektüre von Fachzeitschriften zum Thema, eigene Seminare, der Besuch von Intervisionskreisen und ähnliche Tätigkeiten würden im Weiterbildungszertifikat bewertet.

Kontakt: Sabine Nieländer, Pressesprecherin des QRC, 2. Vorsitzende.
eMail: vorstand@QRC-Verband.de

* Continuing Medical Education: Alle Mediziner, die an das kassenärztliche Versorgungssystem angeschlossen sind, müssen regelmäßig CME-Punkte sammeln.

Wer weiß, wofür es gut ist

Zwei erstaunliche Bücher über Entscheidungen: Gary Klein zeigt, wie wir Entscheidungen vor allem in schwierigen Situationen treffen. Und Neal Roese versöhnt uns mit unseren vermeintlichen Fehlentscheidungen.

Hinterher sind wir immer schlauer. Das bisschen Werkstoffkunde wirst du ja wohl noch bringen, sagt sich der Student vor der Prüfung, hofft auf seinen guten Draht zum Prof, und statt sich auf das Examen vorzubereiten, renoviert er die Wohnung seiner Freundin. Die Prüfung in der Woche drauf vergeigt er. Zu dumm, schilt er sich, hätt' ich mich bloß besser vorbereitet, dann müsste ich jetzt nicht noch einmal antanzen. Na, dieser Spruch hilft nun auch nicht weiter.

Falsch, sagt Neal Roese. Dieser Spruch hilft. Bedauern und Zweifeln, schreibt er in seinem Buch „Ach hätt' ich doch!“, seien zunächst zwar negative Gefühle, aber alles in allem äußerst wichtig, um zufrieden leben zu können. Roese, Psychologieprofessor an der Universität Illinois, bezeichnet sie als Folgen unseres kontrafaktischen Denkens. Ein kontrafaktischer Gedanke ist es zum Beispiel, sich vorzustellen, dass wir eine Prüfung bei besserer Vorbereitung hätten bestehen können. Der Vergleich motiviert uns, uns künftig besser vorzubereiten. Und da wir die faktische Situation (durchgefallen) mit einer hypothetisch besseren Situation (Prüfung bestanden) vergleichen, nennt Roese dies einen aufwärtsgerichteten kontrafaktischen Gedanken. Abwärtsgerichtet hingegen könnte ein solcher Gedanke lauten: Ich bin zwar durchgefallen, aber das gemeinsame Renovieren der Wohnung meiner Freundin hat uns in der Beziehung einander noch näher als bisher gebracht.

„Was wäre, wenn ...?“ zu denken, ist gut für uns, sagt Roese. Vor allem ist es unvermeidlich „das automatische Produkt eines selbsttätig ablaufenden Denkvorgangs“. Gut zu wissen, dass unser Hirn „nach jeder beliebigen Entscheidung schnell und wirksam daran arbeitet“, uns das zu geben, was wir zum Leben nach einer vermeintlichen Fehlentscheidung brauchen: Motivation und Trost. In seinem für Therapeuten wie Klienten sehr lesenswerten Buch zeigt Roese, wie dieses Denken als Teil des „psychologischen Immunsystems“ funktioniert und wie sich auch schmerzhaft Gefühle zu unserem Vorteil nutzen lassen.

Am anderen Ende des Entscheidungsprozesses untersucht die Psychologie ebenfalls spannende Fragen. Wie kommt



Neal Roese:
Ach hätt' ich doch!
Wie man Zweifel in Chancen verwandelt.
Eichborn 2007



Gary Klein: Natürliche Entscheidungsprozesse. Über die „Quellen der Macht“, die unsere Entscheidungen lenken. Junfermann 2003

eine Entscheidung überhaupt zustande? Zumal, wenn die Zeit knapp, der emotionale Druck groß und die Lage unübersichtlich ist? Gary Klein hat es Jahrzehnte erforscht, seit einiger Zeit an seinem eigenen Institut in New-Mexico. Er begab sich dort hin, wo Menschen „natürliche“ Entscheidungen zu treffen haben: auf der Intensivstation, in der Feuerwache, der Flugsicherung, beim Militär. Wonach entscheidet ein Einsatzleiter der Feuerwehr zum Beispiel, wann er seine Leute aus einem brennenden

Haus zurückzieht, bevor es zusammenstürzt?

Lange Zeit ging man davon aus, dass eine Entscheidung im Abwägen mehrerer Möglichkeiten getroffen werde. Man wählt halt die beste. Auch Kleins Team ging zunächst von der Wahl-Hypothese im Entscheidungsprozess aus, allerdings einer Wahl aus nur zwei Optionen. Bis ihnen ein Feuerwehrmann einmal erklärte: „Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals eine Entscheidung getroffen zu haben.“

Wie vermag ein Einsatzleiter die Brauchbarkeit guter Handlungsmöglichkeiten zu beurteilen, ohne sie mit anderen abzuwägen? Offenkundig sind Menschen in der Lage, von Anfang an den richtigen Weg einzuschlagen. Indem Kleins Buch beschreibt, wie das geschieht, versteht es sich als „eine Art Gegengewicht“ zur Entscheidungsforschung, die bisher nur die Grenzen menschlicher Kompetenz beschrieb sowie Mittel und Wege suchte, diese Grenzen zu überwinden: unter anderem mit klarem Denken, Analytik und unterstützenden Computersystemen. Klein dagegen begann nach den Stärken zu suchen, die Krankenschwestern, Unfallärzte, Piloten, Feuerwehrleute befähigen, Entscheidungen zu treffen. Nach seinem Befund sind die dafür erforderlichen Ressourcen keineswegs „analytischer Natur“. Klein nennt als Ressourcen Intuition, mentale Simulation, die Metapher und das Geschichtenerzählen. Und er illustriert seine Erkenntnisse anhand von 52 Entscheidungsgeschichten aus dem wirklichen Leben. Sie machen in hohem Maße den Reiz des Buches aus.

Regine Rachow

TRAINER

**Cora Besser-Siegmund
Harry Siegmund**



Wir sind Diplom-Psychologen, Psychotherapeuten, Coaches und Sachbuchautoren. Seit über zwanzig Jahren entwickeln wir in unserem Institut im Herzen Hamburgs innovative psychologische Kurzzeit-Konzepte wie Magic Words, Coach Yourself, Easy Weight und wingwave.

Arbeitsschwerpunkte:

- Einzel- und Teamcoaching
- NLP-Ausbildung
- Coaching-Ausbildung
- Ausbildung zum wingwave-Coach
- wingwave-Vertiefungs-Ausbildung: Imaginative Familienaufstellung



Mönckebergstraße 11
D-20095 Hamburg

Fon: 040-3200 4936
Fax: 040-3200 4937
info@besser-siegmund.de
www.besser-siegmund.de
www.wingwave.com



Yvonne van Dyck



alles beginnt mit der id'

Leiterin der id' institute consulting gmbh und der Cmore Group. NLP Lehrtrainerin und Cmore Mastertrainerin, Coach, Kreative des id' LOOPS

id' ale:

Cmore Ausbildungen:
creative communication with confidence, competence and congruence = chance

id' n:

NLP + Cmore Practitioner, Master, Trainer, Coach, mag(net)ic selling u.v.m. – individuelle Business-Solutions

unsere id' n bestimmen unsere Begegnungen ...



institute consulting gmbh 4 NLP
Furth 60 • A-5231 Schalchen • Austria

fon: +43 7742 61116
office@id.co.at
www.id.co.at

**Katja Dyckhoff
Thomas Westerhausen**



Inhaber des Trainings- und Lehrinstitutes „POWER RESEARCH SEMINARE“. Wir entwickeln seit 16 Jahren pragmatische, alltagsnahe Konzepte für NLP, Stimm- und Körpersprachetraining, Systemische Arbeit, Selbstmanagement und Coaching. Wir sind DVNLP- und ECA-Lehrtrainer und -Coaches und Buchautoren.

Weitere Ausbildungen:

Psychotherapie (HPG), Harvard Business Modell, Provokative Therapie, TA, Schauspiel, Kurzzeittherapie

Arbeitsschwerpunkte:

- Alle NLP-, Systemische-, Coaching, Stimm- und Körperspracheausbildungen (Deutschland und Kanarische Inseln)
- Business Trainings und Coaching
- Organisationsberatung „Human Resources“



POWER RESEARCH SEMINARE
Heidebergenstraße 21
D-53229 Bonn

Fon: 0228-948 04 99 • Fax: 0228-48 18 31
www.power-research-seminare.com
info@power-research-seminare.com

Dr. Frank Görmar



Leiter der ChangeWorks Akademie, Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP – Int. Business-Coach-Erfahrung (Deutschland, USA, Spanien) – Heilpraktiker & Psychodramaleiter, DFP Kommunikativer Härte-test als 1. Vorstand des DVNLP in einem wunderbaren Vorstandsteam
Studiert bei: Stowasser, Dilts, Bandler, Reese, Robbins, DeLozier, Farrelly, Kibét, Portier

Schwerpunkte:

EXPLORER®, NLP-Ausbildungen (DVNLP), Coaching-Ausbildung, Supervisionsausbildung, (DGSv), Großgruppenprozesse, „Schwarmintelligenz“-Prozess, Dialogos, Teamtrainings

ChangeWorks Akademie
Untere Albrechtstr. 17
D-65185 Wiesbaden



Tel. 0611 166560 / Fax 1665619
info@changeworks.de
www.changeworks-akademie.de
www.changeworks.de
www.schwarmintelligenz.de
www.eaglesflight.de

Anita von Hertel



Jahrgang 1960
Wirtschaftsmediatorin, Mediationstrainerin, Dozentin für Konfliktmanagement eingetragene Mediatorin beim ö. Bundesministerium der Justiz

Ausbildungen:

Rechtsanwältin, Trainerin, NLP-Coach, Gruppendynamik, Supervision, Mediation (Lindner, Stahl, Dilts, Chang-Yun-Ta ...) in Europa, USA und China

Arbeitsschwerpunkte:

- Mediation (auch Viel-Parteien-Mediation)
- Mediationstrainings (zum Co-Mediator und Mediator)
- mediative Team-Trainings
- Mediations-Vorträge, die mehr sind als Vorträge



AKADEMIE VON HERTEL

Akademie von Hertel
Rolfinckstraße 12 a • D-22391 Hamburg
Tel.: 040-536 79 11 • mobil 0177-536 79 11
Fax: 040-536 79 90
Anita@vonHertel.de • www.vonHertel.de

Sabine Klenke



NLP-Lehrtrainerin, DVNLP, Lehrcoach DVNLP und ECA, Dipl. Bankbetriebswirtin (BA), Supervisorin

Qualifikationen:

langjährige Managementenerfahrung, NLP, Gestalttherapie, Supervision, lösungsfokussierte Kurztherapie, Systemische Strukturaufstellungen

Schwerpunkte:

Führungstrainings, Coaching-Ausbildungen, NLP-Ausbildungen, Einzel- /Teamcoachings

Spezialitäten:

Change- und Comeback-Coaching, Karrierecoaching für Frauen, Systeme Stellen



training, coaching, consulting
Am Herzogenkamp 15 • D-28359 Bremen
Tel: 0421 230626
office@silcc.de – www.silcc.de

PORTRÄTS

Barbara Knuth



Jahrgang 1944
DVNLP-Lehrtrainerin
DVNLP-Lehrcoach
Ausbilderin Mediation BM

Ausbildung in

Gestalttherapie,
Mediation,
Organisationsberatung,
syst. Aufstellungen

Arbeitsschwerpunkte:

- NLP-Ausbildungen
- Mediations- und Coachingausbildungen
- Stressmanagement
- Einzel- und Teamcoaching



Barbara Knuth & Team
NLP Coaching Mediation

Barbara Knuth & Team

Museumstraße 2 • D-38100 Braunschweig

Tel.: 0531-34 10 20 • Fax: 0531-233 76 13
info@knuth-team.de • www.knuth-team.de

Linda Langeheine



Leiterin von POWER BRAIN
Zentrum für Mentales Training
& Kommunikation

Sachbuchautorin • NLP-Lehrtrainerin DVNLP
Systemischer Coach (DVNLP)
Wirtschafts- und Paarmediatorin
Referentin für Konfliktmanagement
Moderatorin & Coach für Stadtverwaltungen
(insbesondere Vorgesetzten-Feedback)
Hochschuldozentin • Kommunikationsexpertin
Ausbilderin für Mentales Training
Auftrittsspezialistin

Schwerpunkte:

Mentales Training für Business & Beruf
Mediation • NLP-Ausbildung
Gewichtscoaching • Lampenfieber ade
Powerful Presentations in English
Mentales Training & Übetchnik für Musiker
NLP in Verkauf • Hypnotherapie •

POWER BRAIN
Zentrum für Mentales Training
& Kommunikation

Am Ideck 3 • D-42781 Haan

Telefon: 02129 1653

LLangeheine@web.de • www.powerbrain.org
www.nlp-and-more.org

Marion Lockert



Pädagogin, Trainerin, Coach, Lehrbeauftragte
DVNLP-Lehrtrainerin/Lehrcoach, Autorin
Systemaufstellerin, Psychotherapeutin HP
Leiterin des MLI & des Trainertreffen Hannover
geboren 1958, Trainerin seit fast 20 Jahren

Das MLI bietet Ihnen

Business

Seminare & Prozessbegleitungen z.B. zu
• Kommunikation/Kundenorientierung
• Führung, Selbstmanagement, Persönlichkeit
• Organisationsaufstellungen

Aus- & Weiterbildung, z.B.

- NLP Practitioner- umfassend + anspruchsvoll
- Personal Coach (Upgrade zum Prac)
- EFT/Gallo-Seminare
- Train-the-Trainer • Visual Tools

Persönliche Entwicklung

- Coaching • Familienaufstellungen
- Berufszielfindung

Marion lockert – mit Hirn, Herz & Humor!

Marion Lockert Institut

Training, Coaching, Entwicklung
Fröbelstr. 18 • D-30451 Hannover

Tel.: 0511 - 763 51 69-0

www.marion-lockert-institut.de
ML@marion-lockert-institut.de



Evelyne Maaf Karsten Ritschl



Wir sind Dipl.-Soz., Dipl.- Psych. und NLP-
Lehrtrainer. Profitieren Sie von über 20 Jahren
Lehr-Erfahrung und unseren zahlreichen Buch-
Veröffentlichungen

Unsere Spezialgebiete:

NLP-Practitioner, Master, Trainer, Coach
LAB-Practitioner, LAB-Master.
Lernen mit Kopf, Herz und Bauch.

Nutzen:

Sie erwerben Wissen, emotionale und soziale
Kompetenz und wertvolle Erfahrungen.
Jeder Mensch, der ein erfülltes Leben lebt, ist
ein Gewinn für die gesamte Menschheit.

Spectrum
KommunikationsTraining
Stierstraße 9
D-12159 Berlin

Fon: 030-8 52 43 41
Fax: 030-8 52 21 08

e-mail: info@nlp-spectrum.de
www.nlp-spectrum.de



Rudolf Metzner



Rudolf Metzner, seit 1994 als Consultant und
Managementtrainer im Bereich Personal- und
Organisationsentwicklung tätig

Arbeitsschwerpunkte:

- Training Vertrieb, Marketing
- Einzel- und Teamcoaching
- Strategische Positionierung
- Unternehmenskommunikation

NLP-Schwerpunkte:

- Business-Applikationen zur
Organisationsentwicklung und
Persönlichkeitsdiagnostik
- Zertifizierte NLP-Ausbildungen

metzner
CONSULTING

Metzner Consulting
Eisvogelstraße 24
D-85051 Ingolstadt

Fon: +49 (0) 841 975179
info@rudolfmetzner.de
www.rudolfmetzner.de



Dr. Björn Migge



Verheiratet, Vater. Studium Medizin
und soziale Verhaltenswissenschaft.
War Oberarzt und Dozent, UniSpital Zürich.

Ausbildungen:

Psychotherapie, Psychiatrie, NLP,
Business-Coaching, Hypnotherapie,
Psychodrama, systemische Therapie ...

Arbeitsschwerpunkte:

Coaching-Seminare (5 bis 20 Tage)
Business-Coach-IHK München (20 Tage)
Hypnotherapie-Ausbildung (5 Tage)
Lehr- und Arbeitsbücher (Coaching)

Feedbacks:

www.drmmigge.de/feedbacks.html

Weiterbildungsinstitut
Dr. Migge-Seminare
Coaching & Beratung

Dr. Björn Migge
Friedrich-Ebert-Str. 11
D-32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571.974.1975
Fax: 0571.974.1976
www.drmmigge.de

TRAINER

Robert Reschkowski



Jahrgang 1951
Kommunikationstrainer und
Performance-Künstler
NLP-Lehrtrainer (DVNLP)
Lehrcoach (DVNLP)
wingwave®-Lehrtrainer

Spezialgebiet:

- Personalentwicklung & ganzheitliche Kommunikation
- Innere Blockaden/emotionale Balance
- Wege der Selbstgestaltung und Selbstpräsentation
- natürliche Rhetorik
- Körpersprache und Territorialverhalten
- NLP-Practitioner-, NLP-Master- und NLP-Coach-DVNLP und wingwave-Coach-Ausbildungen



SYNTEGRON
personal-performance-training
Sonderburgstr. 1A
D-40545 Düsseldorf

Tel.: 0211-5 58 05 35 • Fax: 0211-5 59 10 37
mobil: 0172 2157477 • e-mail: info@syntegron.de
www.p-p-c.de • www.syntegron.de

Martina Schmidt-Tanger



Dipl.-Psych., Senior NLP-Trainerin, Institutsleiterin, ProC- und DVNLP-Lehrcoach, Consultant, Autorin, Lehrbeauftragte

Ausbildungen:

Psychologie, Biologie, Public Relations, GD, systemische Therapie, Management und Wirtschaft

Arbeitsschwerpunkte:

Ltg. Trainingsinstitut (DVNLP), firmeninterne Trainings, Vorträge, Coachingausbildung

Spezialgebiet:

www.NLP-professional.de
NLP-Zertifikatsausbildungen
www.ccc-professional.de
Competence.Center.Coaching
Alle Leistungen im Bereich Coaching

NLP professional
Ehrenfeldstraße 14
D-44789 Bochum

Tel.: 0234-33 19 51
Fax: 0234-33 25 81
info@NLP-professional.de

Thies Stahl



Dipl.-Psych.
DVNLP-Lehrtrainer,
ProC- u. DVNLP-Lehrcoach
Mitgl. des DVNLP-Gründungsvorstandes

Ausbildung in

Gesprächspsycho-, Gestalt-, Familien- und Hypnotherapie, NLP und Systemischer Strukturaufstellungsarbeit

Spezialgebiete:

Prozessorientierte Mediation und Konfliktmanagement, Process Utilities und Prozessorientierte Systemische Aufstellungsarbeit (ProSA)

Arbeitsschwerpunkte:

NLP-, Coaching-, Mediations- und Aufstellungs-Ausbildungen, Supervision, Psychotherapie

Thies Stahl Seminare

Drosselweg 1
D-25451 Quickborn

Tel.: 04106-64 57 63 • Fax: 01212-5125 25 274
www.ThiesStahl.de
TS@ThiesStahl.de

**Alfons Walter
Wilma Pokorny-van Lochem**



Multilinguales Team aus erfahrenen Psychologen, Supervisoren und Coaches. Deutsche Lizenzgeber von Metaprofilanalyse® – die etwas andere Potentialanalyse auf Basis der Metaprogramme.

Arbeitsschwerpunkte:

Unternehmensberatung: Assessments, Kulturanalysen, Brand Behaviour, jeweils mit Metaprofilanalyse®. Von der Projektplanung über die Ist-Analyse bis zur ROI Berechnung.

Training: Metaprofilanalyse®-Zertifizierung, Persönlichkeitsentwicklung für Sales und Führungskräfte, Teambildung und NLP-Ausbildungen (DVNLP zertifiziert), Training mit Seminarschauspielern

Coaching: für Sales, Führungskräfte und Selbstständige (Mitglied VW Coaching Pool)

In 2004: Internationaler Deutscher Trainerpreis in Bronze für die Sparte Vertrieb. Unser Kernstück: Metaprofilanalyse®.

Institut Synergie

Weser Straße 37 • D-32602 Vlotho

Fon: 05733/ 963603 • www.institut-synergie.de • www.metaprofilanalyse.de • www.seminarschauspieler.de



Heidrun Vössing



Diplom-Pädagogin, DVNLP-Lehrtrainerin DVNLP-Lehrcoach
Institutsleiterin von ART of NLP, Bielefeld
Lehrbeauftragte

Ausbildung:

Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie
NLP-Ausbildung an der NLP University
Qualifizierung in den Bereichen Coaching und systemische Beratung

Spezialgebiet:

Einzel- und Teamcoaching
NLP-Ausbildung
Coachingausbildung
Management-Training

ART of NLP

Schnatsweg 34 a • D-33739 Bielefeld

Tel.: 05206 – 92 04 00
Fax: 05206 – 92 04 85
info@art-of-nlp.de
www.art-of-nlp.de



Dr. Klaus Witt



Dipl.-Psych, Kassenzugelassener Psychotherapeut (PPT). Im Vorstand der EANLPt und der Deutschen Gesellschaft für Psycho-Allergologie e.V., Sprecher der Fachgruppe Gesundheit im DVNLP, Mitentwickler des Hildesheimer Gesundheitstraining, DVNLP-Lehrtrainer und Lehrcoach

Ausbildungen:

NLPt, Verhaltenstherapie, Körperorientierte Verfahren, Organisationsentwicklung, Mediation

Spezialgebiete:

Gesundheitsförderung und Psychosomatik, Psycho-Allergologie, -Kardiologie, -Onkologie
Konzeptentwicklung und Evaluation
NLPt Aus- und Fortbildung

Arbeitsschwerpunkte:

Psychotherapie, indikationsspezifische, individuelle und betriebliche Gesundheitsförderung sowie heilungsunterstützende Medienentwicklung

Dr. Klaus Witt

Baumschulenstraße 23 • D-22941 Bargtheide
Tel. 04532 501651 • Fax 04532-501652
dr@klaus-witt.de • www.Klaus-Witt.de



Kein Gegensatz

Zu Dr. Björn Migge: *Nicht nur im stillen Kämmerlein.*
K&S, 4/2007, S. 30/31

In der Augustausgabe der Zeitschrift „Kommunikation & Seminar“ konnte der interessierte Leser erfahren, dass Dr. Björn Migge eine Lanze bricht für das Fernstudium zum Coach. Zitat: „Ich halte Fernstudien zum Coach für sehr sinnvoll.“ Als Gegenposition dazu wird eine Pressemeldung des Deutschen Coaching Verbandes e.V. (DCV) zitiert, der sich darin gegen ein solches Fernstudium ausgesprochen habe.

In der Original-Pressemeldung vom 22. Februar 2007 führt Oliver Müller, Pressesprecher des DCV aus, dass ein Fernstudium als Einstieg in das Thema durchaus in Ordnung sei, allerdings eine fundierte Methodenausbildung keinesfalls ersetzt. Liest man bei Dr. Migge weiter, so erfährt man, dass Fernlehrgänge keine fertigen Coaches produzieren, sondern den AbsolventInnen eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema bescheinigen. Und dass anschließend eine kontinuierliche Weiterbildung und Supervision unabdingbar sei. Schön, dass sich der DCV und Dr. Migge hier einig sind. Der DCV zumindest freut sich, dass wir im kollegialen Austausch zu gemeinsamen Positionen kommen, wenn es um die Entwicklung von Qualitätsstandards im Coaching geht.

Anja Mumm, Vorstandssprecherin
des Deutschen Coaching Verbandes e.V. (DCV)

Bekannte Gesichter

Zur Ausgabe K&S, 4/2007

Danke für die Zeitschrift, ich habe gleich beim Durchblättern bekannte Gesichter entdeckt. Martina Schmidt-Tanger war meine erste Begegnung mit NLP, sie ist exzellent ... Wo kann ich denn die Zeitschrift abonnieren? Bei Junfermann? – Hab's schon gefunden auf der letzten Seite ... Da machen Sie was ganz Wertvolles mit diesem Magazin!

Christa Nutzhorn, Rostock

Macht coachen süchtig?

Zum Titelthema „Wachstumsmarkt Coaching“,
K&S, 4/2007, S. 6 – 33

Als Coach, der seit 1999 aktiv tätig ist, habe ich an vielen Stellen meinen Kopf geschüttelt. Hier kommen die Gründe:

1. Da fragen Sie jeden der Coaches nach dem Standardwerk, das Einsteigern empfohlen wird. Und alle Coaches beweisen, wie gut deren Erziehung gelungen ist, denn alle antworten brav. Ich selbst „firmiere“ unter dem Begriff „Businessrebell“. Und, um diesem Namen gerecht zu werden, wäre meine Antwort: „Um die 500 Bücher“ gewesen. Gut für Ihr Geschäft ;-)
2. Die zweite Frage lautete: Welche Persönlichkeit hätten sie gerne gecoacht? Mich erstaunt, dass nicht ein einziger Coach: „Mich selbst“ oder „Niemanden“ geantwortet hat. Macht die Tätigkeit eines Coaches etwa süchtig?
3. Zwischen Pille und Placebo ... Wildwuchs ... in der Branche nicht vorhandene Standards ... – Meiner Ansicht nach offenbart sich hier das größte Problem. Es ist das Unvermögen, Methoden, Werkzeuge und Vorgehensweisen eines Coaches in Kategorien festzuschreiben, denn Kommunikation ist hochgradig interaktiv. Und, was nun, Coach?! möchte man fragen.

Ich weiß: 1000 Coachings = 1000 andere Wege, Möglichkeiten, Werkzeuge oder Methoden. Die Unmöglichkeit, das Rezeptbuch herauszuholen, ist der größte Schmerz all jener, die versuchen, den Standard zu etablieren. Das Tagesgeschäft führt diesen Standard täglich aufs Neue ad absurdum. Aus genau diesem Grunde habe ich in den Fortbildungen, in denen ich als Dozent tätig war, genau diesen nicht planbaren, sich Werkzeugen und Methoden oft entziehenden Teil integriert!

Und zum Ende meiner Mail: „Coaching muss aus der Deckung kommen“. Wohl wahr, wohl wahr. Dazu gehört es meiner Meinung nach aber auch, den „Heiligenschein“ des Coachings ein für alle mal abzulegen. In einem Satz: Der Coach ist nur das, was sein Gegenüber zulässt, zulassen kann, will und mag. Wer sagt denn, dass das, was ist, nicht genau das ist, was sein soll, darf und sogar sein muss? Anders formuliert: „Du darfst genau so sein, wie du bist.“ Die Paradoxie jedes Coachings!?

Jörg R. S. Henning, Hannover

SEMINAR

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>NLP-Practitioner »plus« business + klassisch inkl. Basis-Seminar</p>	<p>Birgid Kröber Ulrich Bühle Prof. Dietmar Kröber</p>	<p>KRÖBER Kommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-9541690 eMail: info@kroebekom.de Web: www.kroebekom.de</p>	<p>05.-07.10.2007 (Start + Basis-Seminar) 18/22 Tage</p> <p>Stuttgart</p> <p>ab € 1.865,- inkl. € 220,- Basis-Seminar + MwSt.</p>
<p>NLP-Grundkurs Einstieg in die Practitioner-Ausbildung (Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 512525274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>26.-28.10.2007</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 340,-</p>
<p>AlphaReading – Strategisches Speed-Reading in der Informationsflut NLP im Informations- und Wissensmanagement</p>	<p>Dipl.-Päd. Klaus C. Marwitz</p>	<p>Klaus C. Marwitz & Netzwerk Zum Kalkofen 60 • D-53844 Troisdorf-Bergheim</p> <p>Tel.: 0228-74825-65 eMail: institut@alphareading.de Web: www.alphareading.de</p>	<p>27.-28.10.2007 in Berlin</p> <p>€ 690,- + MwSt. + € 39,- Tagungspauschale</p> <p>Ermäßigung für Studenten und Wiederholer</p>
<p>NLP-Master »plus« business + klassisch</p>	<p>Ulrich Bühle Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Bernd Isert</p>	<p>KRÖBER Kommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-9541690 eMail: info@kroebekom.de Web: www.kroebekom.de</p>	<p>03.-04.11.2007 18/22 Tage</p> <p>Stuttgart</p> <p>€ 2.065,- / 2.495,- + MwSt.</p>
<p>NLP-Master-Ausbildung in Hamburg</p> <p>6 x 3 Tage plus 1,5 Tage Supervision</p>	<p>BADER & FRIENDS</p>	<p>BIRGIT BADER SEMINARE UND COACHING Falkenried 83 • D-20251 Hamburg</p> <p>Tel.: 0049 40 458600 eMail: bbs@bibader.de Web: www.bibader.de</p>	<p>16.-18.11.2007 (Beginn)</p> <p>Kosten: NLP-Master € 2.600,- komplett</p> <p>Supervision € 160,-</p>
<p>The missing link – NLP und Hypnotherapie Der Tanz zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten (als Bildungsurlaub anerkannt)</p>	<p>Marcus Bergfelder</p>	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>03.12.-05.12.2007</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 193,- (181,-) Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>
<p>DER BÜHNENTIGER</p>	<p>RONALD AMSLER ERICH ZULAUF</p>	<p>NLP INSTITUT ZÜRICH Lättenstrasse 18 • CH-8914 Aeuget am Albis</p> <p>Tel.: 0041-1-7610838 Fax: 0041-1-7610809 eMail: ronnie@nlp-institut.ch Web: www.nlp-institut.ch</p>	<p>27.12.2007-03.01.2008</p> <p>Zürich</p> <p>CHF 2.400,- / € 1.600,-</p>

KALENDER

NLP Neurolinguistisches Programmieren

DER MEISTERKURS	RONALD AMSLER ERICH ZULAUF	NLP INSTITUT ZÜRICH Lättenstrasse 18 • CH-8914 Aegust am Albis <i>Tel.: 0041-1-7610838 Fax: 0041-1-7610809 eMail: ronnie@nlp-institut.ch Web: www.nlp-institut.ch</i>	27.12.2007-03.01.2008/ 21.-24.03.2008/ 01.-04.05.2008/ 19.-22.06.2008 Zürich CHF 4.800,- / € 3.200,-
NLP Master Training 2008	Dr. Michael Schütte	LifeLines Seminare Käthe-Kollwitz-Str. 54 • D-04109 Leipzig <i>Tel./Fax: 0700-15707963 Mobil: 0177-8116928 eMail: info@life-lines.org Web: www.nlp-in-leipzig.de</i>	04.-06.01.2008 (Beginn abends) Leipzig € 1.960,- (inkl. MwSt. und Siegelgebühren)
NLP-Grundkurs Einstieg in die Practitioner-Ausbildung (Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)	Thies Stahl	Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn <i>Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 512525274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</i>	11.-13.01.2008 Hamburg € 340,-
„SEXY BUSINESS“ DAS NLP-BUSINESSTRAINING	MAHBOOB MOMEN RONALD AMSLER	NLP INSTITUT ZÜRICH Lättenstrasse 18 • CH-8914 Aegust am Albis <i>Tel.: 0041-1-7610838 Fax: 0041-1-7610809 eMail: ronnie@nlp-institut.ch Web: www.nlp-institut.ch</i>	20.-24.01.2008 Zürich CHF 2.700,- / € 1.800,-
NLP-Trainerausbildung 17 Tage, 4 Module + 2 Wahlseminare (2 Tage frei wählbar) (insgesamt 19 Tage) TN: NLP-Master	Martina Schmidt-Tanger Thies Stahl Marita Bestvater (u.a. Lehrtrainer/in, DVNLP)	NLP Professional M. Schmidt-Tanger Ehrenfeldstr. 14 • D-44789 Bochum <i>Tel.: 0234-331951 Fax: 0234-332581 eMail: info@nlp-professional.de Web: www.nlp-professional.de</i>	24.-27.01.2008 (Start) Rest in 2008 Bochum/Münster € 2.900,- (Privattarif) € 3.400,- (Firmentarif)

SEMINAR

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>NLP-Practitioner und wingwave® als einjährige Coachingsausbildung (DVNLP, European Coaching Association [ECA])</p>	<p>Bianca Kopetz NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), wingwave®-Trainerin (ECA) und Wirtschaftsmediatorin</p>	<p>Besser-Siegmund-Institut Mönckebergstr. 11 • D-20095 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-327090 Fax: 040-32004935 eMail: info@besser-siegmund.de Web: www.besser-siegmund.de www.wingwave.com</p>	<p>Start: 25.01.2008 Ende: 11.01.2009</p> <p>Investition: € 3.900,- Die Ausbildung ist mehrwertsteuerbefreit.</p> <p>Die Ausbildungen können auch separat gebucht werden. Bitte erfragen Sie weitere Termine für die Ausbildung zum wingwave®-Coach.</p> <p>Kostenlose Infoabende am: 21.11.2007 (18.00-20.00 Uhr), 03.12.2007 (18.00-20.00 Uhr), 09.01.2008 (18.00-20.00 Uhr)</p>
<p>NLP EXPLORER® MASTER, DVNLP</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark (DVNLP-Lehrtrainer)</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 31.01.-03.02.2008</p> <p>In einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 1.980,- (MwSt. befreit)</p>
<p>NLP EXPLORER® I PRACTITIONER</p> <p>(der beste Einstieg in die NLP- bzw. die Coaching-Fortbildung und das erste Drittel auf dem Weg zum Practitioner, DVNLP)</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark (Lehrcoaches bzw. Lehrtrainer, DVNLP)</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 09.-10.02.2008 14.-17.02.2008</p> <p>Kloster Ilbenstadt Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 610,- (MwSt. befreit) Paketpreise für gesamten Practitioner oder Master/Coach</p>
<p>15. Worldcampus bei Rio – Brasilien</p> <p>Internat. Ausbildungen in einzigartigem Ambiente NLP – alle Levels Integratives Coaching, Integrative Aufstellungen, BodyTalk, Hypnotherapie</p>	<p>Internationales Team mit Tom Best (USA) Dr. Jairo Mancilha (BR) Sabine Klenke (D) Bernd Isert (D) Anhard von Lachner (D) Janet Galipo (USA) Arline Davis (USA, BR) Consuelo Casula (I)</p>	<p>METAFORUM international Akademie für Kompetenzentwicklung Gottschalkstraße 7 • D-13359 Berlin</p> <p>Tel.: 030-94414900 Fax: 030-94414901 eMail: info@metaforum.com Web: www.metaforum.com</p>	<p>11.02.-01.03.2008</p> <p>Mendes bei Rio de Janeiro/Brasilien</p> <p>Gebühr: je nach Kurs</p>

KALENDER

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>NLP-Master-Ausbildung (DVNLP, European Coaching Association (ECA))</p>	<p>Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund</p> <p>Autoren von 15 NLP-Sachbüchern, u.a. „Coach Yourself“ und „Mentales Selbstcoaching“, DVNLP-Lehrtrainer, approbierte Psychotherapeuten.</p>	<p>Besser-Siegmund-Institut Mönckebergstr. 11 • D-20095 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-327090 Fax: 040-32004935 eMail: info@besser-siegmund.de Web: www.besser-siegmund.de</p>	<p>Start: 15.02.2008 Ende: 01.09.2009</p> <p>Fünftägiges Kompaktseminar in Hamburg mit Hamburg-Programm (29.04. bis 03.05.2009)</p> <p>Investition: € 2.480,- zzgl. Verpflegung (Kompaktseminar) Die Ausbildung ist mehrwertsteuerbefreit.</p> <p>Die Trainer stehen gerne für persönliche Infotermine zur Verfügung.</p>
<p>Paartraining mit NLP: ... ach so, jetzt verstehe ich dich! Ein hilfreiches Wochenende für Paare</p>	<p>Mea E. und Jürgen Voß</p>	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>23.02.-24.02.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 89,- (erm. 82,-) Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>
<p>NLP Practitioner Ausbildung mit Zusatzqualifikation Konfliktlotse</p> <p>FEB – OKT 08 (berufsbegleitend, 198 Unterrichtsstunden)</p>	<p>Marcus Bergfelder</p>	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>25.02.-19.10.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 1.990,- (in monatl. Raten) Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>
<p>Hildesheimer Gesundheitstraining</p> <p>Das NLPt-System für die Psychosomatik, klinisch getestet</p>	<p>Prof. Dr. Gerhart Unterberger Dr. Klaus Witt und Team</p>	<p>Institut für Therapie und Beratung an der HAWK/HHG Hohnsen 1 • D-31134 Hildesheim</p> <p>Tel.: 05121-881421 eMail: it@hawkhg.de Web: www.hildesheimergesundheits- training.de</p>	<p>ab April 2008</p> <p>bei Hildesheim</p> <p>7 Wochenenden à € 330,-</p> <p>Verkürzte Alternativen für erfahrene NLP- und Hypnotherapeuten, siehe Homepage!</p>
<p>Ausbildung zum NLP-Coach (DVNLP, European Coaching Association (ECA))</p> <p>„Abendschule“ im Herzen Hamburgs</p> <ul style="list-style-type: none"> – NLP-Formate für Führungskräfte und Teams – Grundlagen der Psychologie und Gehirnforschung – Das individuelle Coach-Profil marktgerecht gestalten und vieles mehr 	<p>Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund</p> <p>Autoren von 15 NLP-Sachbüchern, u.a. „Coach Yourself“ und „Mentales Selbstcoaching“, DVNLP-Lehrtrainer, Approbierte Psychotherapeuten.</p>	<p>Besser-Siegmund-Institut Mönckebergstr. 11 • D-20095 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-327090 Fax: 040-32004935 E-Mail: info@besser-siegmund.de Web: www.besser-siegmund.de</p>	<p>Start: 17.06.2008 Ende: 15.07.2009</p> <p>Insgesamt 30 Abende (immer dienstags) plus eine Kompaktwoche (10.-15.07.2009)</p> <p>Investition: € 3.500,- Die Ausbildung ist mehrwertsteuerbefreit.</p> <p>(max. 12 Teilnehmer) Info für NLP-Practitioner: die Master-Ausbildung kann parallel zur Coach-Ausbildung absolviert werden.</p>

SEMINAR

NLP Neurolinguistisches Programmieren

<p>NLP – EXPLORER® Systemischer Coach, DVNLP</p> <p>Der Fokus der Ausbildung liegt, neben vielen anderen Formaten, auf der eigenen Coachinghaltung, der Auftragsklärung, der Planung und auf dem Verlauf des Coaching Prozesses.</p>	<p>Dr. Frank Görmar Achim Stark Susanne Breuer (Lehrcoaches bzw. Lehrtrainer, DVNLP)</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 18.-21.09.2008</p> <p>In einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 2.940,- (MwSt. befreit)</p>
---	---	---	--

Coaching

<p>Gesundheits-Coaching mit NLP Für das persönliche Gesundheits-Bewusstsein</p> <p>(als Bildungsurlaub anerkannt)</p>	<p>Mea E. Voß</p>	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>07.11.-09.11.2007</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 152,- (erm. 141,-)</p> <p>Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>
<p>Integrative COACHING AUSBILDUNGEN</p> <p>Die Verbindung von NLP, Aufstellungsarbeit, lösungsfokussierter Arbeit und Systemdialog Zert: DVNLP, ECA, ICI</p> <p>5 Module à 4 Tage</p>	<p>Berlin: Bernd Isert Sabine Klenke Achim Stark</p> <p>Köln: Bernd Isert Sabine Klenke Tom Andreas</p> <p>München: Bernd Isert Achim Stark</p> <p>Nürnberg: Bernd Isert Roland Picklein</p>	<p>METAFORUM international Akademie für Kompetenzentwicklung Gottschalkstraße 7 • D-13359 Berlin</p> <p>Tel.: 030-94414900 Fax: 030-94414901 eMail: info@metaforum.com Web: www.metaforum.com</p>	<p>1. Modul München: 08.11.-11.11.2007 Nürnberg: 10.04.-13.04.2008 Berlin: Auf Anfrage Köln: Auf Anfrage</p> <p>Gebühr: € 2.100,- zzgl. MwSt.</p>
<p>Systemischer Coach/ Business Coach, DVNLP</p>	<p>Birgid Kröber Prof. Dietmar Kröber Dr. Holger Sobanski Bernd Isert Ulrich Bührle</p>	<p>KRÖBER Kommunikation Solitudeallee 16 • D-70439 Stuttgart</p> <p>Tel.: 0791-9541690 eMail: info@kroeberkom.de Web: www.kroeberkom.de</p>	<p>Start: 09.-11.11.2007 17/20 Tage</p> <p>€ 2.950,- / 3.550,- + MwSt.</p>
<p>Gesundheitscoaching</p> <p>Ausbildung zum Gesundheitscoach</p>	<p>Dr. Irmgard Bohmann Andrea Praxenthaler Roswitha Schmitt</p>	<p>Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit Wendelsteinstraße 24 • D-83308 Trostberg</p> <p>Tel.: 08621-647896 eMail: irmgard@bohmann.de Web: www.bohmann.de</p>	<p>Start: 19.01.2008 Infotag: 10.11.2007</p> <p>9 Module à 2 Tage</p> <p>€ 2.160,-</p>

KALENDER

Coaching

<p>Business Coach, ChangeWorks</p> <p>Einstieg in die Ausbildung „Business Coach“, ChangeWorks</p>	<p>Susanne Breuer Werner Bergmann Dr. Frank Dievernich Janto Oellrich Dr. Elisabeth Böhm Sven Hoffmann Heiner Koppermann Heinrich Wickinghoff</p>	<p>ChangeWorks Akademie Dr. Frank Görmar Untere Albrechtstr. 17 • D-65185 Wiesbaden</p> <p>Tel.: 0611-1665610 Fax: 1665619 eMail: info@changeworks.de Web: www.changeworks-akademie.de</p>	<p>Start: 07.-09.03.2008</p> <p>In einem ehem. Kloster Raum Frankfurt/M.</p> <p>€ 3.670,- (MwSt. befreit) Paketpreise für die gesamte Business Coach Ausbildung</p>
<p>Systemische NLP-Coachingausbildung (Master-Zertifikat DVNLP, für Practitioner Absolventen)</p>	<p>Dipl. Päd. Heidrun Vössing DVNLP-Lehrtrainerin / Lehrcoach</p>	<p>ART of NLP Schnatsweg 34 a • D-33739 Bielefeld</p> <p>Tel.: 05206-920400 Fax: 05206-920485 eMail: info@art-of-nlp.de Web: www.art-of-nlp.de</p>	<p>05.-06.04.2008 (Beginn, insgesamt 18 Tage)</p> <p>Bielefeld</p> <p>€ 3.180,-</p>
<p>Coaching-Ausbildung integrativ oder IHK</p> <p>17 (+5) Tage Psychodynamik, Hypno-Coaching, NLP, Systemik, Psychodrama, Aufstellung, kognitive Arbeit, Spiritualität, Marketing u.v.a.</p> <p>Zertifizierung: QR-Coaching.de</p>	<p>Dr. Björn Migge (Autor „Handbuch Coaching und Beratung“)</p>	<p>Weiterbildungsinstitut Westfalen Lippe (WIWL) Dr. Migge-Seminare Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica</p> <p>Tel.: 0571-9741975 Fax: 0571-9741976 Web: www.drmigge.de</p>	<p>Startwoche: 19.05.2008</p> <p>bei Bielefeld (Seminarhotel)</p> <p>ab € 3.350,- + MwSt. für alle 17 Tage</p>
<p>11. Systemische-neuroduale Coaching-Ausbildung (zertifiziert nach DVNLP und ProC)</p>	<p>Martina Schmidt-Tanger Thies Stahl Marita Bestvater (Pro-C- Lehrcoaches, Lehrcoaches-DVNLP)</p>	<p>CCC Professional M. Schmidt- Tanger Ehrenfeldstr. 14 • D-44789 Bochum</p> <p>Tel./Fax: 0234-332581 eMail: office@ccc-professional.de Web: www.ccc-professional.de</p>	<p>19.-22.06.2008 (Start) Rest in 2008/09</p> <p>Münster/Bochum</p> <p>€ 5.520,- (Privattarif) € 7.400,- (Firmentarif)</p>

Mediation

<p>MEDIATION Grundkurs Erfolgsfaktoren der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation)</p>	<p>Anita von Hertel</p>	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>16.-18.11.2007</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>
---	-------------------------	--	--

Mediation

<p>MEDIATION Grundkurs Zielcoaching in der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation)</p>	Anita von Hertel	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>25.-27.01.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>
<p>MEDIATION Grundkurs Erfolgsfaktoren der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation)</p>	Anita von Hertel	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>29.02.-02.03.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>
<p>MEDIATION Grundkurs Zielcoaching in der Mediation, Schwerpunkt Wirtschaft und Arbeitswelt</p> <p>(als Einstieg in die zertifizierte Mediationsausbildung mit 10 Trainern oder als Einzelmodul für einen Praxis-Einblick in die Möglichkeiten der Mediation ... mit großem MEDIATIONSBALL am 26.4.2008)</p>	Anita von Hertel	<p>Akademie von Hertel Rolfinckstr. 12 a • D-22391 Hamburg</p> <p>Tel.: 040-536 79 11 Mob: 0177-536 79 11 Fax: 040-536 79 90 eMail: akademie@vonHertel.de Web: www.vonHertel.de</p>	<p>25.-27.04.2008</p> <p>Hamburg</p> <p>€ 290,- + MwSt.</p>

Weitere Seminarangebote

<p>Abendtermine für Aufstellungen zu beruflichen, privaten oder Supervisionsanliegen (Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	Thies Stahl	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn</p> <p>Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 512525274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>am ersten Dienstag im Monat</p> <p>Hamburg (Fußnähe Hbf.)</p> <p>€ 50,-</p>
<p>Zen-Shiatsu Fortbildung – ein ganzheitlicher Weg für Medizin, Pflege und Therapie</p> <p>NOV 07 – JUNI 08 (berufsbegleitend, 128 Unterrichtsstunden)</p>	Gaby Tscherner	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund</p> <p>Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>03.11.2007-01.06.2008</p> <p>Dortmund</p> <p>€ 1.152,- (in monatl. Raten)</p> <p>Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>

KALENDER

Weitere Seminarangebote

<p>HAKOMI-Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie Einfache therapeutische Elemente auf höchstem Niveau (als Bildungsurlaub anerkannt)</p>	<p>Monique Plehn Theo Delfmann</p>	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>19.11.-21.11.2007 Dortmund € 141,- (erm. 130,-) Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>
<p>ProSA - Prozessorientierte Systemische Aufstellungsarbeit (Fortbildungspunkte für Psychotherapeuten/Ärzte)</p>	<p>Thies Stahl</p>	<p>Thies Stahl Seminare Drosselweg 1 • D-25451 Quickborn Tel.: 04106-645763 Fax: 01212 512525274 eMail: TS@ThiesStahl.de Web: www.ThiesStahl.de</p>	<p>23.-25.11.2007 Hamburg € 340,-</p>
<p>Das Leben ist eine Baustelle ... Ressourcentraining mit Gestalt- und Körpertherapie (als Bildungsurlaub anerkannt)</p>	<p>Sabine Niederhoff</p>	<p>KOBISeminare e.V. Adlerstr. 83 • D-44137 Dortmund Tel.: 0231-534525-0 Fax: 534525-10 eMail: info@kobi.de Web: www.kobi.de</p>	<p>26.11.-30.11.2007 Dortmund € 219,- (erm. 203,-) Infos zum BildungsScheck NRW per Telefon</p>
<p>BUSINESS- & VERKAUFSHYPNOSE</p>	<p>RONALD AMSLER</p>	<p>NLP INSTITUT ZÜRICH Lättenstrasse 18 • CH-8914 Aeugst am Albis Tel.: 0041-1-7610838 Fax: 0041-1-7610809 eMail: ronnie@nlp-institut.ch Web: www.nlp-institut.ch</p>	<p>06.-09.12.2007 Zürich CHF 1.500,- / € 1.000,-</p>
<p>Die Zweiten 50 – Fit für die Zukunft Neuorientierung in der Lebensmitte (der Termin zum Weitersagen)</p>	<p>Dipl.-Päd. Klaus C. Marwitz Dr. Winfried Bachmann</p>	<p>Klaus C. Marwitz Tel.: 0228-74825-65 Dr. Winfried Bachmann Tel.: 08630-98 65 81 eMail: info@DieZweiten50.de Web: www.DieZweiten50.de</p>	<p>08.-09.12.2007 in Bonn im Hilton € 780,- + MwSt. inkl. Tagungspauschale Partnerarif (bei gleichzeitiger Teilnahme): € 630,- + MwSt. inkl. Tagungspauschale</p>

Weitere Seminarangebote

<p>Erfolgsfaktor Wertemanagement Das Graves-Modell & WerteProfiling Lizenztraining I + II</p>	<p>Hans-Jörg Schumacher Dr. Egbert Kinds</p>	<p>Die WerteManager Checkpoint Charlie Friedrichstraße 50 • D-10117 Berlin</p> <p>Tel.: +49-30-20659435 Web: www.die-wertemanager.de</p>	<p>27.01.-30.01.2008</p> <p>Berlin Lizenztraining I € 895,- Lizenztraining II € 1.295,- Paket I + II € 1.995,- ohne Ü/V, zzgl. MwSt.</p>
<p>Hypnotherapie & Hypnose Praxis-Seminar!</p> <p>Grundlagen und Techniken, Handlevitation, Reise zum inneren Ratgeber, Reise zum inneren Kind</p> <p>Zertifizierung: QRC und DAGH</p>	<p>Dr. Björn Migge (Autor „Handbuch Coaching und Beratung“)</p>	<p>Dr. Migge-Seminare Friedrich-Ebert-Str. 11 • D-32457 Porta Westfalica</p> <p>Tel.: 0571-9741975 Fax.: 0571-9741976 Web: www.drmmigge.de</p>	<p>23.-27.06.2008</p> <p>(5 Tage bis ca. 21 Uhr)</p> <p>Weserbergland (Seminarhotel)</p> <p>ab € 485,- + MwSt. zzgl. Übernachtung u. Vollpension</p>

5 Gründe für ein Abo

- Mit den business bestseller summaries reduzieren Sie Ihren Leseaufwand von mehreren hundert Seiten pro Buch auf handliche **acht Seiten** und verkürzen so eine Lesezeit von normalerweise 8-12 Stunden auf freundliche **15 Minuten**.
- Sie **sparen Zeit und Geld** und lesen nur noch die Bücher, die es sich wirklich zu lesen lohnt.
- Jedes Monat sichtet business bestseller für Sie **hunderte Neuerscheinungen**. Die drei interessantesten Bücher werden ausgewählt und von einem kompetenten Autorenteam auf 8 Seiten zusammengefasst.
- Sie erhalten **auf den Punkt gebracht** alle relevanten Informationen für die optimale Umsetzung im beruflichen Erfolg.
- Sie **lesen weniger und wissen mehr**. Mit business bestseller gehören Sie zur Informationseite, haben die besseren Argumente und können schon heute über die Trends von morgen reden.

Das Problem.

Zu viele, neue Wirtschaftsbücher.
 Zu wenig Zeit.



399 Seiten



Die Lösung.

Weniger lesen. Mehr wissen.
business bestseller summaries.



8 Seiten

**Die besten
 Wirtschaftsbücher
 als 8-seitige
 Kurzfassung**

► **Gratis-Ansichtsexemplar: www.business-bestseller.com**

Ja, ich teste **business bestseller summaries** drei Monate lang (= 9 Ausgaben) zum Preis von **€ 19,80** inkl. Porto und MwSt. pro Monat (= € 59,40 für 3 Monate). Nach drei Monaten endet das Test-Abo automatisch.

Name, Vorname _____

Firma _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____ Tel. (nur für ev. Rückfragen) _____

Fax (040) 4325-2187

Datum/Unterschrift **X** _____

Bestelladresse:
 business bestseller
 z. Hd. Yvonne Funcke
 Bahrenfelder Kirchenweg 23a
 D-22761 Hamburg
 Tel. (040) 4325 – 3546
 Fax (040) 4325 – 2187
 abo@business-bestseller.com

**Jetzt
 3 Monate
 testen!**



Junfermann Verlag
Frau Monika Köster
Postfach 18 40

D-33048 Paderborn

**Abo-Bestellung
umseitig!**

Telefon +49-(0)52 51 / 13 44 14
Telefax +49-(0)52 51 / 13 44 44



Junfermann Verlag
Frau Maria Dane
Postfach 18 40

D-33048 Paderborn

**Probeheft-Anforderung
bzw. Mitteilung
Anschriften-
Änderung umseitig!**

Telefon +49-(0)52 51 / 13 44 -0
Telefax +49-(0)52 51 / 13 44 44



**Buch-
Bestellung**

Junfermann Verlag
Frau Christa Guder
Imadstraße 40

D-33102 Paderborn

VISITENKARTEN

INSTITUT FÜR NATURHEILVERFAHREN
UND ALTERNATIVE MEDIZIN LEIPZIG
WWW.HEILPRAKTIKERSCHULE-LEIPZIG.DE
TEL. 0341-6 99 55 94



AUSBILDUNG ZUM/R

HEILPRAKTIKER/IN

(ABENDKURS/ ZERTIFIZIERTER FERNKURS)

HP F. PSYCHOTHERAPIE

(EINSTIEG ZUM 13.12.07)

Für Trainer u. Coaches - Start März 2008

SCHNELL ZUM:

HP für Psychotherapie

zur staatlichen Zulassung

NLP-Trainer, PMR-Kursleiter, KIP-Begleiter

das **Campus**

Psychotherapie Coaching Management

Kleberstrasse 16
96047 Bamberg
Fon 0951 / 2080 308
Mail info@dascampus.de
www.dascampus.de

Ihr Studienkolleg

Deutsches Ausbildungsinstitut für Neuro-Linguistisches Programmieren

Wir bieten **bundesweit** alle NLP-Ausbildungsstufen an:

→ Basis → Praktiker → Master → Trainer → Coach.

Fordern Sie unser Programm 2008 an oder
laden Sie es sich als PDF herunter (www.danlp.de).



DANLP

Schönblick 38
74535 Mainhardt

Tel. (01805) 32 65 75
Fax (07903) 75 04

info@danlp.de

Telefon (01805) 32 65 75

www.danlp.de

Informieren

Sie sich über die Ausbildung zum
Psycho-Systemischen Coach
und **NLP-Therapeuten***

* mit Option, das ECP /Europazertifikat
für Psychotherapie zu erwerben

www.ecp-akademie.de

ECP-Akademie für
Psychotherapie
und Beratung



Birgit
Bader



Klaus-Rüdiger
Gimmier



Martin
Haberzettl



Dr. Rupprecht
Weerth



Dr. Klaus
Witt

Die Termine für
unsere Seminare:

Hamburg mit B. Bader und Dr. K. Witt
Fr 23. - So 25.11.2007

Nürnberg mit M. Haberzettl
Fr 09. - So 11.11.2007

Münster mit Dr. R. Weerth
Fr 12. - So 14.10.2007

INLPTA® international NLP trainers association



Steht seit 1993 für ...

... weltweite Qualitätssicherung
... internationalen Austausch
... innovative Curricula
... Business-NLP

Jetzt Mitglied
werden!

INLPTA Deutschland, Herzogstr. 83, 80796 München
089/ 30779962, info@inlpta.org, www.inlpta.org

**Kommunikation & Seminar
im Internet:**

www.ks-magazin.de



Zusätzlicher Service für Ihre Seminarteilnehmer!

Sie sind Trainer oder Seminarveranstalter
und wünschen sich noch mehr Nutzen und Service
für Ihre Kunden? Wie wäre es mit einem

BÜCHERTISCH?

Wenn Sie Ihren Kunden unsere Bücher weiter-
empfehlen und direkt vor Ort verkaufen möchten,
bieten wir Ihnen besonders attraktive
Wiederverkäufer-Konditionen an.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie
Stefanie Linden im Junfermann Verlag
Tel.: 052 51 - 13 44 16
eMail: linden@junfermann.de



Glück gehabt

Glück ist ein ebenso erstrebenswerter wie flüchtiger Zustand. Und: Was wäre es ohne seine Kehrseite? K&S recherchiert im nächsten Themenschwerpunkt zum Umgang der Gesellschaft mit „Glück, Erfolg und Scheitern“ und betrachtet psychologische wie physiologische Grundlagen der Jagd nach dem Glück.



Die kleine Pause zwischen unseren Gedanken

Ich denke also bin ich? Was geschieht, wenn ich nicht denke? Gerald Weischede erklärt Erfolg und Glück aus buddhistischer Sicht und beschreibt, was geschieht, wenn man sich auf Suche nach dem Nicht-Geschäftigen in uns, dem „stillen Geist“, begibt.



Das Wort „Hund“ beißt nicht

Und eine Karte ist nicht das Territorium. In seinem Essay über Bateson und Korzybski setzt sich Dr. Hans Günter Holl kritisch mit Grundannahmen dieser beiden „Hellseher und Propheten“ auseinander und zeigt uns „die Fallgruben“ der Abstraktion.



Noch mehr Kino im Kopf

Im Heft 2/2007 ging es um Lernstörungen, diesmal befasst sich K&S mit den Gemeinsamkeiten von ADHS, Legasthenie und Rechenschwäche. Aus NLP-Sicht sind dies „Betriebsstörungen eines Filmprojektors“ im Kopf, sagt unser Autor Dr. Franz Karig.

AKTUELL

Seminarkalender • neue Bücher • Trainerporträts

Anzeigenschluss für Heft 6/2007 ist der 16. November 2007
Heft 6/2007 erscheint am 20. Dezember 2007

Impressum

Chefredaktion und Büro:

Regine Rachow (V.i.S.d.P.)
Dammchausee 30a • D-18209 Bad Doberan
Tel: 038203 - 73 60 67 • Fax: 038203 - 74 39 60
eMail: rachow@junfermann.de

Bildredaktion:

Helena Becker

Abonnements & Anzeigen:

Stefanie Linden
Projektleitung, Anzeigen • Tel: 05251 - 1344 16
Monika Köster
Abo-Betreuung • Tel: 05251 - 1344 14
Helena Becker
Seminarkalender • Tel: 05251 - 1344 23

Junfermann Verlag

Postfach 1840 • D-33048 Paderborn
Tel: 05251 - 1344-0 • Fax: 05251 - 134444
eMail: infoteam@junfermann.de • www.ks-magazin.de

Verlag:

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG
Postfach 1840 • D-33048 Paderborn
Imadstr. 40 • D-33102 Paderborn
www.junfermann.de

Layout & Satz:

Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Druck:
Zimmer Print+Medien Service GmbH, Büren-Wewelsburg

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG
Paderborn 2007. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck oder Vervielfältigung des Hefes oder von Teilen daraus nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die Verantwortung für die Inhalte von Leserbriefen und Anzeigen liegt ausschließlich bei den Autoren bzw. Inserenten. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt der Verlag keine Gewähr. Die Meinung der namentlich gekennzeichneten Beiträge gibt nicht in allen Fällen die Meinung der Redaktion wieder.

Kommunikation & Seminar

(bisher: MultiMind – Magazin für professionelle Kommunikation)
16. Jahrgang
erscheint 6x jährlich, jeweils Ende der geraden Monate

Jahresabonnement € 39,- • Einzelheft € 7,50
jeweils zuzügl. Versandkosten.

Studentenabonnement

(gegen Nachweis): € 39,- ohne Versandkosten.

Gültige Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2003
ISSN 1862-3131

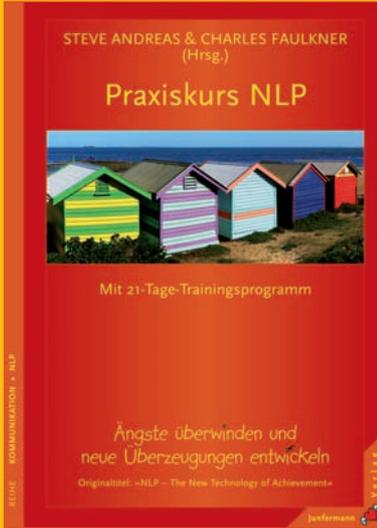
Bilder von fotolia.de:

Aleksey Popov, Alexander Raths, Anatoly Tiplashin, Christophe Guillamet, Dash, Elena Ray, Evgeny Kolesnikov, Franz Pfluegl, Galaiiko Sergey, Hallgerd, Jean-Michel POUGET, Jim Parkin, LVI, marlies plank, Martina Taylor, Mohsen Beirami, Phil Ayres, poco_bw, Serguei Kovalev, sharply_done, Sönke Burkert, Sven Baehren, Tan Wei Ming, Thierry Morvan, Viktor Neimanis, waugi, Wojciech Gajda, 3bke

Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:

• NLP-Flyer Junfermann

Der NLP-Bestseller

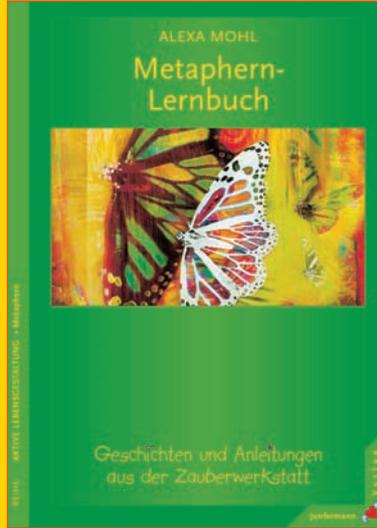


392 S., kart. • € (D) 28,- • ISBN 978-3-87387-335-3

S. Andreas & C. Faulkner
Praxiskurs NLP

»Andreas beschreibt nachvollziehbare Wege zu mehr Motivation, sicherer Zielerreichung, überzeugender Kommunikation und stärkerem Selbstvertrauen.«
– Finanzwelt

Heilende Geschichten

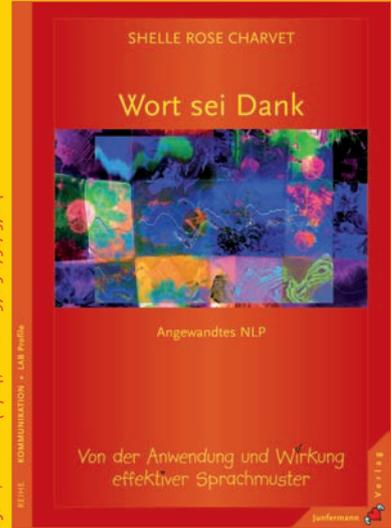


280 S., kart. • € (D) 22,90 • ISBN 978-3-87387-349-0

Alexa Mohl
Metaphern-Lernbuch

Alexa Mohl erläutert den zielführenden Einsatz der Metapher in Beratungsgesprächen, Seminaren und NLP-Ausbildungen.

Sprachmuster im NLP



256 S., kart. • € (D) 24,- • ISBN 978-3-87387-370-4

Shelle Rose Charvet
Wort sei Dank

Mit dem Language and Behaviour Profile lernen Sie, genau die Worte zu wählen, die das Denken Ihres Gegenübers verändern, sowohl im Beruf wie auch im privaten Alltag – unentbehrlich für jeden professionellen Kommunikator.



Mind over Mood



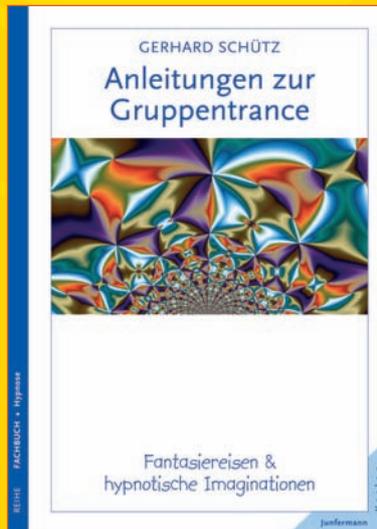
ca. 260 S., kart. • ca. € (D) 24,90 • ISBN 978-3-87387-680-4

D. Greenberger & C. Padesky
Gedanken verändern Gefühle

»Nur selten wird ein Buch veröffentlicht, das unser Leben zu verändern vermag. Gedanken verändern Gefühle ist ein solches Buch.« – Aaron T. Beck

Erscheint November 2007

Fantasiereisen & Imaginationen



104 S., kart. • € (D) 11,90 • ISBN 978-3-87387-655-2

Gerhard Schütz
Anleitung zur Gruppentrance

Eine Sammlung entspannender, aber auch entwicklungsfördernder und klärender Texte speziell für den Einsatz in Gruppentrancen.

Die besondere »Auszeit«



192 S., kart. • € (D) 19,90 • ISBN 978-3-87387-670-5

E. Rossi & D. Nimmons
20 Minuten Pause

Den seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern, indem wir die Signale unseres Körpers erkennen – das Buch zeigt Ihnen, wie!

ES IST SCHWIERIGER,
EINE VORGEFASSTE MEINUNG ZU
ZERTRÜMMERN ALS EIN ATOM.

Albert Einstein

VERSTEHEN IST UNMÖGLICH.

Humberto Maturana

MEDIATION

ZWISCHEN DEM SCHWIERIGEN
UND DEM UNMÖGLICHEN ENTSTEHEN
DIE LÖSUNGEN DER MEDIATION.

Anita von Hertel



AKADEMIE VON HERTEL

Begleiten Sie die "Pionierin der internationalen Wirtschaftsmediation" (Dr. Theo Sommer, DIE ZEIT)
und ihr Team in die Praxis der Mediation.

Lernen Sie strukturiert und praxisnah, wie Mediation wirklich funktioniert
– vom Wochenendkurs über die

- Erfüllung gesetzlicher Voraussetzungen (erstes Mediationsgesetz in Deutschland) bis zur
- Komplettausbildung mit zertifiziertem Abschluss.

www.vonHertel.de