

Kommunikation

April 2010

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

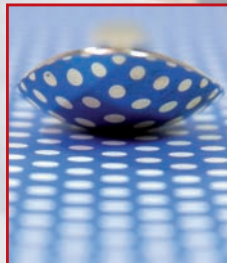
Mein Platz im Team

Gruppenprozesse im Business



Coach oder Couch

Wo verläuft die Grenze?



Mythos NLP

Das Gründer-Geheimnis



Was bleibt?

Zum Tod von Ruth Cohn

Vaters Schatten

Von Michael Streit

Die Geschichte der
Überwindung eines Burnouts.

Zu erzählen ist die Geschichte, wie ich aus einem schweren Burnout meine Lebenskraft und meine Motivation wiederfand und dank NLP lernte, mich weiterzuentwickeln und meine berufliche Zukunft zu gestalten. Es ist die Geschichte vieler Menschen meines Alters, die sich in einer auf Leistung orientierten, extrem anspruchsvollen Arbeitswelt dem Druck nicht mehr gewachsen fühlen, überall und jederzeit voll präsent zu sein. Das psychische und physische Gleichgewicht zu halten, ist heute zur eigentlichen Lebenskunst geworden. Manch einer erkennt die Zeichen der Zeit zu spät und brennt aus.

Ich bin Mitte vierzig, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Wir wohnen seit 1999 in der Innerschweiz, oberhalb dem Sempachersee in Hildisrieden. Ich habe viele Berufe gelernt: Koch, Kellner, Hotelfachmann. Ich

war im kaufmännischen Bereich tätig, wechselte ins Marketing in der Bau-Nebenbranche, war dann Geschäftsführer zweier Berufsverbände in der Hotellerie und Gastronomie und machte zuletzt eine Ausbildung als Vorsorgeberater bei einem führenden Lebensversicherer. Um meiner Frau nach siebenjähriger Familienpause einen Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen, übernahm ich auch die Rolle als Hausmann, Familienvater und Organisator der Firma „Hotel Papa“ sowie als Familiencoach. Der

Rollentausch war auch durch meine Neuorientierung bedingt.

Mir haben – neben einer Psychotherapie – unter anderem Metaphern geholfen, mich von meinem Burnout zu erholen. Ich entwickelte sie im Verlauf meiner Master-Ausbildung im Neurolinguistischen Programmieren. Zum Beispiel meine zwei Wegbegleiter: eine Seifenblase und eine Luftmatratze. Die Luftmatratze ist mein innerer Perfektionist: „Ich möchte es allen recht machen. Ich platze demnächst, so hat man



mich aufgeblasen! Ich habe zwar gute Eigenschaften, aber was zu viel ist, macht mich krank!“ Die Seifenblase ist meine innere Kreativität: „Ich bin leicht und schwebe über den Dingen. Ich kann meine Umwelt begeistern. Meine zarte Haut braucht behutsame Pflege und ich kann mir immer wieder neues Leben einhauchen, meine kreativen Gedanken geben mir Kraft!“

Ich trug diese beiden inneren Teile schon seit langer Zeit in mir, ohne mir dessen bewusst zu sein. Aufgewachsen bin ich, ein Nachzügler, wie man so schön sagt, in Bern. Ich stamme aus so genannten gehobenen Verhältnissen. Mein Vater war ein erfolgreicher und

meine Luftmatratze mächtig auf. Mein Vater kümmerte sich in sehr strenger Manier um meine schulischen Leistungen. Einmal musste ich in seinem Büro in Bern abends drei Stunden lang Algebra-Aufgaben lösen. Er saß mir gegenüber, arbeitete für sich und rauchte eine Zigarette nach der anderen. Wenn wir uns verabredeten, ließ er mich sehr oft in seinem Vorzimmer im Sekretariat bis zu 45 Minuten warten.

Ich bekam ich den Eindruck, dass ich meinem Vater nicht wichtig war. Ich sehnte mich nach seiner Anerkennung, nach seinem Lob, seiner Verspieltheit und Zärtlichkeit. Als ich 14 Jahre alt war und es um meine Berufswahl

Lange Zeit prägten mein Berufsleben Werte wie „viel Geld verdienen“, „Macht ausüben“, „exklusive Ferien“, „Hausbesitzer sein“, ein Hauch von Jet Set und Status. Stets stand ich im Schatten meines Vaters, der mit hochrangigen Persönlichkeiten verkehrte, Menschen, die Länder regierten, Geschichte schrieben. Meine Matratze blähte sich immer weiter auf. Später wechselte ich in den kaufmännischen Beruf, ins Marketing. Mich reizte dort u.a., sowohl kreativ als auch konzeptionell und strategisch zu arbeiten. Eine Tätigkeit, die mit hohem Ansehen verbunden ist: Wer dort arbeitet, ist „cool“, verdient gutes Geld und stellt etwas dar. Das glaubte ich.



bekanntes Verleger. Zu seinen Autoren zählten Dale Carnegie, Agatha Christie, Robert Jungk, Carlo Schmid, Alexander Solschenizyn. Er verlangte viel von sich und seinem Umfeld. Meine Mutter war Konzertsopranistin und ging oft auf Tourneen. Ich war vier Jahre, als meine Eltern sich scheiden ließen. Ich wuchs bei der Mutter auf, ich nahm sie als sehr fürsorglich, gefühlvoll wahr. An den Wochenenden und den Ferien besuchte ich meinen Vater regelmäßig.

Ich war ein schüchterer Junge, der selten wusste, was er wollte. Ein Glaubenssatz von mir hieß: „Du musst lieb und nett sein. Wenn du dich anpasst und tust, was man dir sagt, wirst du geliebt.“ Der prägte mich und pumpte

ging, stellte ich auf Verlangen meines Vaters einen Karriereplan in Form eines Balkendiagrammes auf: Handelsgymnasium, Rekrutenschule, Offizierschule, Studium ... Meine Luftmatratze wurde dicker, und ein weiterer belastender Glaubenssatz war geboren: „Ich muss Karriere machen!“

Bereits nach dem ersten Semester am Handelsgymnasium rebellierte ich. Ich sah mich eher als Mann der Praxis und lernte Koch. Ich wollte Hotelier werden und später einmal einen überschaubaren Hotel-Betrieb führen. Vater fiel aus allen Wolken: „Willst du dein Leben lang nur Rüebli schälen?“ Auch dieser Glaubenssatz blähte die Luftmatratze auf: „Ich bin nichts wert! Was ich tue, wird nicht geschätzt!“

Ich bildete mich weiter, arbeitete im Außendienst, wurde Marketingplaner bei einem internationalen Industrieunternehmen, verantwortlich u.a. für länderweite Verkaufsstatistiken, für die Organisation von Kundenevents, für die Schaltung von Inseraten. Es blieb für mich eine fremde Branche, in die ich, wie ich heute weiß, nur gewechselt war, um mit der Welt meines Vaters mithalten zu können. Inzwischen war ich verheiratet und wurde das erste Mal Vater.

1998 hatte ich das Glück, die Stelle des Geschäftsführers in einer Berufsorganisation für alle Angestellten in der Hotellerie und Gastronomie zu übernehmen. Ich trug große Verantwortung, war u.a. mit der Entwicklung neuer Ausbildungen in der Hauswirt-

schaft betraut. Ich führte zwei Vorstände und übernahm bald den Messeauftritt der Gesamtorganisation auf einer der größten Fachmessen. Zum ersten Mal spürte ich in meinem beruflichen Umfeld – von Arbeitskollegen, Mitgliedern, Geschäftspartnern und Mitarbeitern – eine angenehme Wertschätzung und Anerkennung. Ich war bei der Basis, das heißt, bei den Angestellten der Hotellerie, sehr geschätzt. Die Tätigkeiten entsprachen meinen Fähigkeiten und ich konnte meine berufsethischen Werte leben. Ich identifizierte mich mit meiner Rolle. Jetzt wurde die Seifenblase zum Leben erweckt und auch Gedanken, wie „Du bist ja kreativ! Du kannst etwas und deine Arbeit wird geschätzt!“

Es dauerte nicht lange, da wurde ich mit meinem Autoritätsproblem eingeholt in persona eines Vorgesetzten. Er war ein Akademiker mit dem Gehabe eines autoritären Patriarchen, was alte Reaktionsmuster in mir aktivierte. Ich fühlte mich bald schon gemobbt und im weiteren Verlaufe auch überfordert. In jener Zeit starb mein Vater. Ich nahm ein Sabbatical von 12 Monaten, auch um mich neu zu orientieren. Es gelang nicht recht. Nach langer Stellensuche erhielt ich neue Chance bei einer großen Versicherung.

Doch der Lebensversicherungsmarkt begann europaweit sehr schwierig zu werden, die Zielvorgaben der Generalagentur waren kaum zu erreichen. Auf Teufel komm raus wurde Umsatz „gebolzt“, die Vorgesetzten wechselten mehrfach, Teams wurden neu zusammengestellt, Büros häufig gewechselt. Dazu lastete auf mir der Druck als Ernährer der Familie. Weder Lebens- noch Laufbahnberatung brachten mich weiter. Ich fühlte mich am Abgrund, verkroch mich schließlich zu Haus und ging nicht mehr raus. Die Ärzte diagnostizierten schwere Depression und Burnout. Pharmaka halfen wenig. Ein Aufenthalt in der alternativmedizinischen Aeskulap-Klinik in Brunnen brachte die Wende.

Mir halfen Gesprächstherapien bei einer verständnisvollen Psychologin und die Unterstützung durch die Liebe und Geduld meiner Frau und meiner Kinder. Ich entdeckte meine Wurzeln und meine Spiritualität. Und mein Selbstvertrauen kehrte zurück. Ich lernte wichtige Zusammenhänge von Körper und Bewegung, Geist und Spiritualität, Sprache und innerem Zustand kennen. Ich begann wieder über meine berufliche Zukunft nachzudenken. Ich wollte mich völlig neu orientieren, vor allem: mit Menschen arbeiten. Auf der Suche nach einer passenden Ausbildung gelangte ich zum Neurolinguistischen Programmieren. Mich interessierte brennend der „Weg der Selbsterkenntnis und der Selbstentwicklung“, wie es auf den Websites stand. Ich wollte „von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung“ gelangen und lernen, mir „selbst treu zu sein“.

2005 und 2006 befasste ich mich an der NLP Akademie Schweiz intensiv mit dem Thema. Wie sehr hat mich das Befasstsein mit dem NLP verändert?

In meiner bisherigen Tätigkeit war ich häufig mit Zielbestimmungen konfrontiert, vor allem ging es um Umsatzziele, Neuakquisitionen, Neupositionierung und Image-Verbesserung. All diese Ziele waren fremdbestimmt, lagen einem Auftrag durch den Arbeitgeber zu Grunde. Sie motivierten mich meist nicht besonders. Eine Folge war mein inkongruentes Verhalten. Ich hatte mich nie wirklich ernsthaft mit meinen ureigensten Zielen auseinandergesetzt. Schon während des Klinikaufenthalts in Brunnen zeichnete sich ab, in welche Richtung es beruflich weiter gehen könnte. Ich lernte erkennen, was mir wichtig ist, entdeckte meine Rolle als Wegbegleiter anderer, als Coach und Berater und absolvierte die entsprechenden Ausbildungen. Und zu Beginn des Practitioners lernte ich unter anderem, ein Ziel „wohlgeformt“ zu formulieren: konkret, positiv, unabhängig von Außeneinflüssen, nachprüfbar, „ökologisch“.

Sie möchten
mehr über
NLP,
Gewaltfreie
Kommunikation,
Coaching,
Pädagogik ...
wissen?



Unter
www.junfermann.de

finden Sie unser
umfangreiches
Buchprogramm
mit vielen interes-
santen Fach- und
Sachbüchern.



Wir liefern
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

www.junfermann.de

Ich lernte meine inneren Kräfte zu mobilisieren, indem ich meinem Zukunftstraum Gestalt gab, etwa in konkret-wahrnehmbaren Vorstellungen. So erlebte ich mental schon Jahre vorher das, was ich heute konkret lebe: einen hellen, geräumigen Praxisraum im Untergeschoss meines Hauses, den hellen Parkettboden, zwei bequeme Stühle, zwei, drei Bilder an der weißen Wand, ein Bücherregal, das große Fenster mit Blick in den Garten. Ich höre einem Klienten zu. Oder ich gebe mich zu einer Firma, stehe dort im Konferenzraum, zusammen mit Mitgliedern eines Teams. Wir besprechen Themen des wertorientierten Managements der Kommunikation, der Mitarbeiterführung und -motivation.

Eine wichtige Frage damals lautete: Woran würde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe? Ich erhalte positives Feedback von zufriedenen Kunden. Meine Teilnehmer in den Seminaren machen aktiv bei den Themen mit, stellen Fragen und diskutieren angeregt. Ich fühle mich in meinem Element und rundum wohl. Und mein Weg ist noch nicht zu Ende. Meine Praxis beginnt zu leben, ein Kursangebot ist im Aufbau und mein Ziel ist es, selbst als NLP-Lehrtrainer Menschen auszubilden und zu unterstützen.

Ein Anker für meine Ressourcen wurde für mich der Begriff „Sturmnacht in Brunnen“. Es war während eines Segelausflugs mit meiner Familie. Die Windverhältnisse waren gut. Die Wetterprognosen sagten gegen Abend Gewitter mit Sturmböen voraus. Am späteren Nachmittag liefen wir im Hafen von Brunnen ein und fanden einen letzten Liegeplatz in der Hafeneinfahrt. Wir begannen zu kochen und genossen ein feines Essen. Kaum hatten wir abgeräumt, kam Unwetter auf. Binnen Minuten verwandelte sich unser ruhiger Platz in einen wogenden Hexenkessel. Bei den meterhohen Wellen hüpfte unser Schiff und drohte sich von der Vertäuerung zu lösen.

Meine Frau versuchte in dem Gesschaukel Ordnung zu schaffen, während die Kinder laut johlend in der Kajüte rumhüpften. Ich sicherte währenddessen das Schiff mit zusätzlichen Trossen. Erschöpft, aber mit einem guten Gefühl, in Sicherheit zu sein, schiefen wir ein, das Heulen des Windes und das Prasseln des Regens auf dem Dach in den Ohren. Am nächsten Morgen weckten uns die ersten Sonnenstrahlen, die von den Bergen in die Kajüte tanzten. Der See war spiegelglatt, alles lag friedlich da.

Vermutlich kann man schon beim Lesen spüren, welche kraftvoller Anker das ist. Wie rasch nach großer Aufregung Ruhe und Frieden einzuziehen vermögen, wenn man sie sich in einer erlebten Situation intensiv vorstellt. Ich kann diesen Anker jederzeit abrufen. Solche Bilder-Reisen und Meditationen helfen mir noch immer auf meinem Weg. Zum Beispiel arbeite ich mit der Walt-Disney-Strategie, wenn es um bestimmte konkrete Ziele und Aufgaben geht, auch um meinen inneren Perfektionisten, die Luftmatratze, im Schach zu halten und der Kreativität Raum zu geben.

Ich lernte durch NLP meine Metaprogramme kennen, die in der frühesten Kindheit entstanden, gewohnheitsmäßig ablaufen und am schwersten zu verändern sind. Das wohl bekannteste Beispiel für ein Metaprogramm ist die individuelle Antwort auf die Frage, ob das Glas Wein nun halbvoll oder halbleer ist. Eines meiner frühen Programme war wie gesagt: Sei lieb und nett, dann wirst du geliebt. Heute beachte ich zunehmend auch meine ei-

genen Bedürfnisse. Ich bin ausgeglichener geworden. Mir wurde es möglich, meinen „Kernzustand“, wie es im NLP heißt, regelmäßig wahrzunehmen. Mein Leben ist im Fluss, im „flow“. Dadurch erweitern sich die Möglichkeiten meines Verhaltens und Handelns. Ich bin im Hier und Jetzt, gleichviel, ob ich als Hausmann einen großen Stapel Wäsche zu bügeln habe oder als Coach in einer Intervention im Rapport mit einem Kunden bin.

Im Rahmen einer Integrationsarbeit zum Thema „The Inner Child“ (das Kind in uns) zu Beginn der Masterausbildung erlebte ich erstmals die Möglichkeit, den Weg zu einer Fähigkeit, einem Verhalten oder einem Wert zu finden, der einem verwehrt war. Ich fühlte mich als Kind oft von meinem Perfektionismus eingeengt und nicht frei genug, meine Kreativität ausleben zu können. Bei dieser Arbeit mit dem inneren Kind kam ich erstmals mit den Bildern der übermäßig aufgeblähten Luftmatratze und der schwebenden, schillernden Seifenblase in Kontakt.

Als ich am Ende einer längeren Übung mit dem Lehrcoach vor meinem geistigen Auge sah, wie die Seifenblase immer grösser wurde und der Luftmatratze die Luft ausging, war ich perplex. Vielleicht war es das erste Mal, dass ich intensiv erlebte, wie kreativ ich bin. Seither begleitet mich die Symbolik der Luftmatratze und der Seifenblase. Weniger Perfektionismus, mehr Kreativität – das ist meine Lebensmetapher. Sie hilft mir, meine Kenntnisse zu vertiefen, mich weiter zu vernetzen und neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu suchen.



Michael Streit führt seine Praxis in Hildisrieden und bietet Seminare und Workshops insbesondere zu Themen des Burnouts an.
www.inflowcoaching.ch