

Trainer Kontakt-Brief

www.trainertreffen.de

Trainertreffen Deutschland
Tel. 05121 - 26 53 36
redaktion@trainertreffen.de
Nr.57 Jan.. – März. 2007, 15.Jg.

Trainertreffen

Trainer-Kontakt-Brief

Trainer-Datenbank

Service-Center

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Trainertreffen-News
- 6 **Spirituelles:** Trainer treffen ...
Weihnachtliches, Genro Laoshi
- 7 **DVWO, FWW**
- 9 News
- 10 **Marktplatz:** Suche & Biete,
- 10 **Impressum**
- 13 **Organisationsentwicklung:** Tragfähige
Veränderungen im eigenen Verhalten,
P. M. Jancsary und F.E.P. Wilms
- 14 **Methoden:** Psycho-Physiognomik
Das Gesicht – Spiegel der Gesundheit (5)
Marc Grewohl
- 15 **EDV:** Windows Vista & Office 2007
Werner Vetter
- 16 **Qualitätsmanagement:** Entwicklung der
Qualitätsmanagementsysteme
für die Weiterbildung (7), Michael Steig
- 17 **Trends:** Welche Trainer profitieren vom
Aufschwung? Jürgen Graf
- 18 **Messe:** didacta 2007 Köln
- 19 **TT-Partner-Hotels & TT-Service-Partner**
- 23 **TRAINERversorgung:**
Steuervergünstigung für Selbständige
beschlossene Sache, Edit Frater
- 24 **Professionalisierung:** Was Trainings
wirksam macht (2), Kaj-Arne Hennig
- 25 **Professionalisierung:** Erfolgreiche
Positionierungsstrategie, André Jünger
- 26 **Professionalisierung:** Online-Coaching,
Online-Beratung (1), Dr. Harald Hauschildt
- 27 **Akquisition:** Gegenseitige Unterstützung
und erfolgreiche Akquise sind eins,
Annette Voigt
- 28 **Trainingsthemen:** International leben
und arbeiten, Susanne Doser
- 29 **Akquisition:** Nachgefragt und Empfohlen
werden, Thomas Müllenholz
- 30 **Test-Center:** Überzeugen mit Powerpoint,
Heinz Kraft
- 31 **Top City & CountryLine-Hotels**
- 32 **Trainerliteratur**
- 34 **GABAL-Verlags-News:** Mehr Reputation
durch das eigene Buch, Oliver Gorus
- 35 **Jubiläumsaktionen:** ABC-Turbotippen &
Akquisitions-Erfolg mit Spaß
- 36 **Fortbildungs-Kalender für Weiterbildner**



Coaching at an Identity Level

Robert Dilts,
Deborah Bacon

Die Menschheit befindet sich in einer herausfordernden Zeit. Probleme wie Terrorismus und globale Erwärmung zeigen uns, dass wir uns mehr und mehr uns selbst, den anderen und der Welt um uns herum entfremden. Wir haben bereits einen derart kritischen Zustand kollektiver Entfremdung erreicht, der immer mehr Menschen aufrüttelt und an Umkehr und Wandel denken lässt. Immer mehr Menschen fragen sich, was wirklich in ihrem Leben zählt und bewerten ihre Lebensziele neu. Dieses Aufrütteln hat zu einem wachsenden Bedarf an Coaching auf der Identitätsebene geführt.

Bei jedem Coaching-Prozess geht es darum, vom jetzigen Zustand in den gewünschten Zustand zu gelangen. Beim Coaching auf der Identitätsebene bedeutet der gewünschte Zustand, vollständig verbunden mit unserem Selbst und in sich zentriert zu sein und aus der Präsenz und Fülle des eigenen Selbst heraus zu leben. Wir haben erfolgreiche und kreative Menschen modelliert und fanden die Schlüsselqualitäten, die den Unterschied ausmachen.

Wie die Begründerin des Modern Dance, die bekannte Tänzerin Martha Graham sagte: „Jeder Mensch verwandelt seine Vitalität, Lebenskraft und Energie in Aktion und Wirkung und weil jeder Mensch einzigartig ist, ist dieser Ausdruck ebenso einzigartig. Wenn wir ihn blockieren, wird er niemals existieren und damit verloren sein. Er wird niemals in die Welt gelangen. Es ist weder an uns zu befinden, wie gut dieser Ausdruck ist noch wie er im Vergleich zu anderen ist. Es ist unsere Sache, den Kanal offen zu halten.“

Aus diesem Blickwinkel bedeuten Weiterentwicklung, Transformation und Zufriedenheit im Leben „den Kanal offen zu halten“.

Auf der Identitätsebene ist unser wesentliches Ziel die beständige Frage „wer bin ich?“. Wir beantworten diese Frage damit, wie wir in jedem Augenblick auf das Leben reagieren. Wenn wir zentriert sind, präsent in unseren Körpern und mit uns selbst und der Welt um uns herum verbunden sind, kommen wir ganz natürlich in Kontakt mit unserem Lebensziel und dem Sinn unseres Lebens.

Ein Paradoxon unseres Lebens, das unserer natürlichen Weiterentwicklung und Zufriedenheit entgegenwirkt, dass wir uns selbst entfrem-

den, um uns zu schützen. Das ist der Grund, warum wir den Kontakt verlieren zu unseren eigentlichen Bedürfnissen und Zuflucht suchen in Aktivitäten und Verhaltensweisen, die uns von unserem eigenen Selbst fernhalten. Wir werden reaktiv oder ziehen uns zurück und fangen an, „unsere Kanäle abzuschalten“. Wir vermeiden, was uns Angst macht statt uns dem zuzuwenden, was wir tun und sein wollen in unserem Leben. Damit entwickeln wir eine Dynamik, die uns weit unter unserem Potenzial leben lässt. Diese oft unbewusste Dynamik umfasst:

Festhalten an einem Idealbild unsres Selbst (von dem wir meinen, wir müssten ihm entsprechen, um geliebt und anerkannt zu werden).

Identifikation mit Gedanken, Überzeugungen und Geschichten, die uns beschränken, unsere eigentliche Identität auszudrücken

Mangelndes Verständnis, wie wir mit unangenehmen Gefühlen umgehen sollen, die ganz natürlich zu unserem Leben gehören, wie Frustration, Angst, Wut, Selbstzweifel usw.

Wenn wir jemanden auf der Identitätsebene coachen, dann ist es das wichtigste Ziel, diese Person darin zu unterstützen, dass sie erkennt, wann ihre „Kanäle offen“ sind, wann sie „geschlossen“ sind und was sie tun kann, um sie wieder zu öffnen. Das bedeutet erkennen zu lernen, wie wir uns von uns selbst entfremden und zu entdecken, was uns zu uns selbst führt. Ein Schlüsselresultat von Coaching auf der Identitätsebene ist es, unser Gefühl dafür zu erweitern und zu vertiefen, wer wir eigentlich sind. Damit werden wir befähigt, uns den Chancen und Herausforderungen des Lebens zu stellen von einer Position vermehr-

weiter auf Seite 12

ter Präsenz, Authentizität und im vollen Besitz unserer Ressourcen – selbst in Zeiten von Herausforderung und Krise. Aus Coachingsicht betrachten wir unser Leben als „Heldenreise“ und finden den Ruf nach Aktion in den Ereignissen und Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Es ist tatsächlich oft so, dass wir durch die Krisen unseres Lebens zu größerer Tiefe gelangen und befähigt werden, unser Lebensziel zu finden.

Die Heldenreise

Die Steuerung des persönlichen Wachstumsprozesses und des eigenen Lebens kann man mit dem vergleichen, was Joseph Campbell als die „Heldenreise“ (in Die Kraft der Mythen, 1994) bezeichnet hat. Campbell suchte nach Verbindungen zwischen den verschiedenen Mythen und Geschichten über Veränderung, die über kulturelle Grenzen hinausgehen. Campbell stellte fest, dass bestimmte Themen in vielen Kulturen zu finden sind und darin tiefere Verbindungen zum Ausdruck gelangen, die die gesamte Menschheit einschließen und den Weg spiegeln, den wir ungeachtet der konkreten Umstände unseres individuellen Lebens von der Geburt bis zum Tode gehen. Genauso wie wir alle auf die gleiche Weise geboren werden und sterben, sind bestimmte tiefreichende Muster im kollektiven Gedächtnis unserer Spezies festgeschrieben. Campbell beschreibt die Gemeinsamkeiten des menschlichen Lebenswegs im Sinne der Schritte der »Heldenreise« - jener Folge von Ereignissen, die in den epischen Mythen aller Kulturen der Welt zu finden sind. Nach Campbell sind die wichtigsten Schritte der Heldenreise:

1. Eine Berufung hören, die mit unserer Identität, dem Lebenszweck oder unserer Mission in Zusammenhang steht. Wir können uns entscheiden, diesem Ruf zu folgen oder ihn zu ignorieren.
2. Die Berufung zu akzeptieren hat zur Folge, dass wir mit einer Grenze oder einer Schwelle bezüglich unserer bereits verfügbaren Fähigkeiten oder unserer Landkarte der Welt konfrontiert werden.
3. Das Überschreiten der Schwelle führt uns in ein neues Gebiet des Lebens, das außerhalb unserer Komfortzone liegt, ein Gebiet, das uns zwingt zu wachsen und uns zu entwickeln, und das uns mit der Notwendigkeit konfrontiert, Unterstützung und Anleitung zu suchen.
4. Die Suche nach einem Beschützer, Mentor oder Sponsor ergibt sich ganz natürlich daraus, dass wir den Mut aufbringen, eine Schwelle zu überschreiten. „Ist der Schüler bereit, kommt der Lehrer von allein“
5. Sich einer Herausforderung (oder einem Dämon) zu stellen ist eine natürliche Folge des Überschreitens einer Schwelle. Dämonen sind nicht unbedingt böse, sondern eher eine Art Energie oder Kraft, mit der wir uns auseinandersetzen oder die wir akzeptieren müssen. Oft sind sie nichts weiter als Spiegelungen unserer eigenen inneren Ängste und Schatten.
6. Den Dämon in eine Ressource oder einen Ratgeber umzuwandeln gelingt gewöhnlich:
 - a) durch Entwickeln einer besonderen Fertigkeit,
 - b) durch Entdecken einer Ressource oder eines bestimmten Werkzeugs.
7. Die Aufgabe, zu der wir berufen worden sind, in die Tat umzusetzen und den Weg zu finden, der uns zur Erfüllung unserer Berufung führt, gelingt letztlich nur, indem wir eine neue Landkarte der Welt entwickeln, die das Wachstum infolge der Reise und das in ihrem Verlauf Entdeckte umfasst.

8. Im transformierten Zustand müssen wir den Weg nach Hause finden und das im Laufe der Reise gesammelte Wissen und die gesammelten Erfahrungen mit anderen teilen.

Obwohl die Heldenreise eindeutig eine Metapher ist, fängt sie einen großen Teil der Realität ein, mit der Klienten konfrontiert werden, wenn sie versuchen, sich einen Weg in eine erfolgreiche Zukunft zu bahnen und mit den Unwägbarkeiten des Wandels fertig zu werden. Die Idee der Berufung symbolisiert z. B. eindeutig die Vision und Mission, die ein Klient, ein Team oder eine Organisation verfolgt.

Die Schwelle repräsentiert das neue Gebiet sowie die unbekanntes und ungesicherten Aspekte, mit denen sich der Klient auseinandersetzen muss, um seine Vision und Mission umzusetzen.

Das Symbol des Dämons spiegelt die Konfrontation mit dem inneren Aufruhr, dem Wettbewerb, der inneren Politik sowie mit anderen Hindernissen und Krisen, die sich aus Umständen ergeben, welche sich unserem Einfluss entziehen.

Die Ressourcen, die uns helfen, die Schwelle zu überschreiten und so in neues Gebiet zu gelangen, und die den Dämon transformieren, sind Werte, Verhaltensfertigkeiten und Praktiken, die wir anwenden können, um mit Komplexität, Unsicherheit und Widerstand fertig zu werden. Dies ist der Bereich, in dem wir wachsen müssen, um die Flexibilität und größere Vielfalt zu entwickeln, die wir brauchen, um uns erfolgreich in bisher unbekanntem Gebiet bewegen und auf dem Weg auftauchende Hindernisse überwinden zu können. Beschützer sind Sponsoren und auch Beziehungen, die wir neu entwickeln und die uns darin unterstützen, uns Fertigkeiten anzueignen, an uns selbst zu glauben und auf unsere Ziele fokussiert zu bleiben.

Fragen zur Erkundung Ihrer Heldenreise

Um Ihnen zu helfen, einige Schlüsselaspekte der eigenen Heldenreise zu erforschen und sich darauf vorzubereiten, denken Sie an eine größere Übergangs- oder Lebenssituation, mit der Sie augenblicklich konfrontiert sind oder die sie planen, und stellen Sie sich diesbezüglich folgende Fragen:

- Der Ruf: Wozu fordert mich die gegenwärtige Situation in meinem Leben auf, es zu tun oder zu sein? Wer würde ich sein, wenn ich den Ruf akzeptiere? (Sinnvollerweise als Symbol oder Metapher beantworten, z.B. „Ich bin aufgefodert, ein Adler / Krieger / Magier zu werden“)
- Die Schwelle: Was ist die Schwelle, die ich überschreite und welches ist das Risiko, das ich eingehen muss, um meinem Ruf zu folgen? In welches unbekanntes Gebiet außerhalb meiner Komfortzone muss ich mich begeben, um mich auf meinen Ruf zuzubewegen?
- Der Dämon: Welchem Haupt-Hindernis bin ich ausgesetzt? Wovor habe ich Angst? (Welche Konsequenzen fürchte ich, wenn ich die Schwelle überschreite?) Was scheint gegen mich zu sein? [Typischerweise ist dies eine Situation, in der Sie sich einer negativen Sponsorship-Botschaft gegenüber sehen, entweder von sich selbst als Antwort auf eine Herausforderung im Außen oder von einem wichtigen Anderen.]
- Die Ressourcen: Welche Ressourcen brauche ich? Was muss ich lernen? Welche Ressourcen habe ich und welche muss ich weiter entwickeln, um mich der Herausforderung stellen, die Schwelle überschreiten und meine Berufung abschließen zu können?

- Die Beschützer. Wer sind meine inneren und äußeren Beschützer für diese Ressourcen? Was sind ihre Botschaften für mich? Wo spüre ich diese Botschaften in meinem Körper?

Wenn Sie Ihre Beschützer identifiziert haben, stellen Sie sich vor, welchen Platz diese in Ihrer Nähe einnehmen, um Sie zu unterstützen. Gehen Sie nacheinander in die Perspektive jedes Beschützers und sehen Sie sich mit den Augen des Betroffenen (zweite Position). Welche Botschaft oder welchen Rat gibt Ihnen jeder einzelne Beschützer?

Gehen Sie zurück in die eigene Perspektive (erste Position) und empfangen Sie die Botschaften. Spüren Sie die Botschaften in den Körperregionen, in die sie am meisten hingehören.

Unterstützung bei der Identifikation von Ängsten und verdrängten Teilen

Auf einer tiefen Ebene teilen alle Menschen dieselben grundlegenden Ängste vor Leid oder Schmerz, vor Verlassenwerden oder Ersticken oder davor, gar nicht zu existieren. Die Art und Weise, wie sich diese Ängste ausdrücken, variiert von Kultur zu Kultur und verschiebt ihre Bedeutung in Abhängigkeit von unseren Lebensumständen. Wir reagieren im Allgemeinen auf diese Ängste mit Überlebensstrategien. Damit vermeiden wir, verletzt zu werden, aber dadurch trennen wir gleichsam unser reiches Innenleben und den fruchtbaren Boden unseres Selbst ab.

Der Prozess des Coaching auf der Identitätsebene unterstützt uns dabei, diese fundamentalen Ängste, die man „Dämonen-“ oder „Schatten-gefühle“ nennen könnte, zu identifizieren, sowie diejenigen Teile unseres Selbst, die wir verdrängt haben und denen wir uns nicht stellen möchten. Weiterhin hilft er uns, die notwendigen Ressourcen zu finden, um mit diesen Ängsten umzugehen, um den „Kanal“ wieder zu öffnen und um damit aus tiefer Verbundenheit, Glauben und Vertrauen zu leben.

Herausforderungen unserer Identität entstehen oft während Umbruchzeiten. Oft sagt man, die Dinge ändern sich dauernd, aber es geht nicht voran. Wir können sicher Umbrüche und Übergänge in unserem Leben weder vorhersehen noch wirklich kontrollieren. Aber wir können lernen, diese ganz natürlichen Veränderungen zu begleiten und bewusster an ihnen teilzunehmen statt vom Fluss der Veränderung unbewusst niedergedrückt zu werden.

Wenn wir in uns selbst ruhen, leben wir in tiefer Verbindung mit uns selbst und anderen. Diese Verbundenheit wieder zu finden und zu unterstützen, ist das wesentliche Element, unsere Welt zu verbessern. In diesem Sinne ist Coaching auf der Identitätsebene ein Beitrag dazu, unsere gemeinsame Wirklichkeit zu transformieren.

Robert Dilts ist Entwickler, Autor, Trainer und Berater auf dem Gebiet des Neurolinguistischen Programmierens seit 1975. Seine persönlichen Beiträge zum NLP umfassen bahnbrechende Arbeiten zu NLP-Techniken für Strategien und Glaubenssysteme und die Entwicklung dessen, was unter „Systemisches NLP“ bekannt wurde. In den letzten Jahren war Robert Dilts einer der wesentlichen Entwickler des NLP der „dritten Generation“ (3G-NLP). Damit bezeichnet man die generativen und systemischen NLP-Anwendungen auf den höheren Ebenen von Lernen, Interaktion und Persönlichkeitsweiterentwicklung. **Deborah Bacon** ist Trainerin in Psychosynthese (Angewandte transpersonale Psychologie), Entspannungstherapie, Holotropic Breathwork™, (experimentelle Selbsterfahrungsmethode von Christina und Stanislav Grof), 5 Rhythms™ (Ekstatischer Tanz) und Trainerin für die transformationale und spirituelle Arbeit von Richard Moss.

TWINN Group EWIV - Consulting & Akademie
Johann Garnitschnig
Kucha 318, D-91238 Offenhausen / Nürnberg
Tel. 09158-998900, Fax 09158-998901
office@twinn.de , www.twinn.de