

ISBN 978-3-7495-0619-4

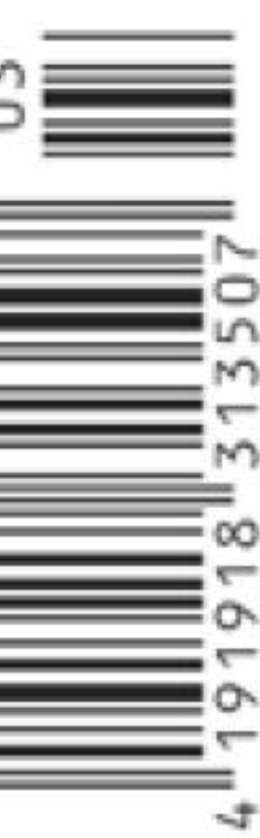
ISSN 2364-6802

19183

13,50 €

Ausgabe 3 Juni / Juli 2024

www.pkmagazin.de



# PRAXIS KOMMUNIKATION

3  
2024

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

## AUF DER SUCHE

Junge Menschen zwischen Selbstfindung,  
Schule und Zukunft



**Kampf mit dem Drachen** ////

Archetypen und Heldenreise

**Quarterlife Crisis** //////////////////

Welchen Weg im Leben gehen?

**Drei auf einen Streich** //////////

NLP, Körper und Emotionen





Das beflügelnde Emotionscoaching für Alle



**Geprüfte Bildungsleistung - ISO 29993 - International anerkannt**



## Internationaler Coachfinder

- **wingwave®-Coach**
- **wingwave®-Master**
- **wingwave®-Trainer für Teams**
- Multidisziplinäre Vertiefungen
- (Online)- Supervisionen
- Online Coaching als Neuroressourcen®- Coach
- Qualitätszirkel mit Lernplattform
- Internationaler Coaching - Congress

# Mehr als 10000 Coaches weltweit!



wingwave-Coaching – Ausbildungstermine weltweit

**[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)**



# WEIL IHR ES UNS WERT SEID!

© Verena Neuhaus



Als ich mir Gedanken über das aktuelle Hefthema gemacht habe, habe ich schnell festgestellt, dass ich schreiben und schreiben könnte – der Platz würde kaum reichen. Würde ich heute nochmal 16 sein wollen? Einerseits: Ja! Denn die jungen Menschen haben heute eine Vielzahl von Möglichkeiten, die ich damals auch gern gehabt hätte. Selbst das Gymnasium in unserer Kleinstadt bietet Kurse wie Japanisch, „Ganzheitliche Gesundheit“ und bilingualen Unterricht an. Unternehmen bewerben sich mittlerweile bei den Jugendlichen, um sie als Auszubildende zu gewinnen. Es gibt über 20.000 verschiedene Studiengänge. Auslandspraktika und Work and Travel sind nichts Exotisches mehr. Durch die Digitalisierung können sich junge Menschen weltweit vernetzen; etwas, das mir persönlich in dem Alter unerreichbar schien. Meine Welt vor 35 Jahren war analog, gefühlt überschaubarer und vorhersagbarer. Es gab klare Vorgaben, wie ein „erfolgreiches Erwachsenenleben“ aussehen sollte. Und jetzt kommt mein „Nein“. Die Schattenseite der Freiheit ist das, was wir „Vuka“ nennen: eine volatile, unsichere, komplexe und ambige Welt voller verlockender Aussichten, die aber schon morgen nicht mehr existieren können. KI und die digitale Welt eröffnen uns ständig neue Chancen, sind aber auch schwer einzuschätzen. Welche Berufe wird es in zehn Jahren nicht mehr geben, welche Talente werden

nicht mehr gebraucht? Dazu kommen immer neue politische und globale Schreckensnachrichten (das allerdings war in meiner Jugend nicht anders, damals waren es saurer Regen, Tschernobyl, der Irak-Krieg ...) und die Folgen der Pandemie. Viele Jugendliche leiden unter den Auswirkungen der Lockdowns, hatten in einer ohnehin sensiblen und instabilen Lebensphase wenig Gelegenheit, Freundschaften aufzubauen, fühlten sich eingesperrt und mussten mit der Angst vor einer potenziell tödlichen Erkrankung umgehen. Wen wundert es, dass psychische Erkrankungen so stark zugenommen haben, dass wir den Bedarf kaum noch bedienen können?

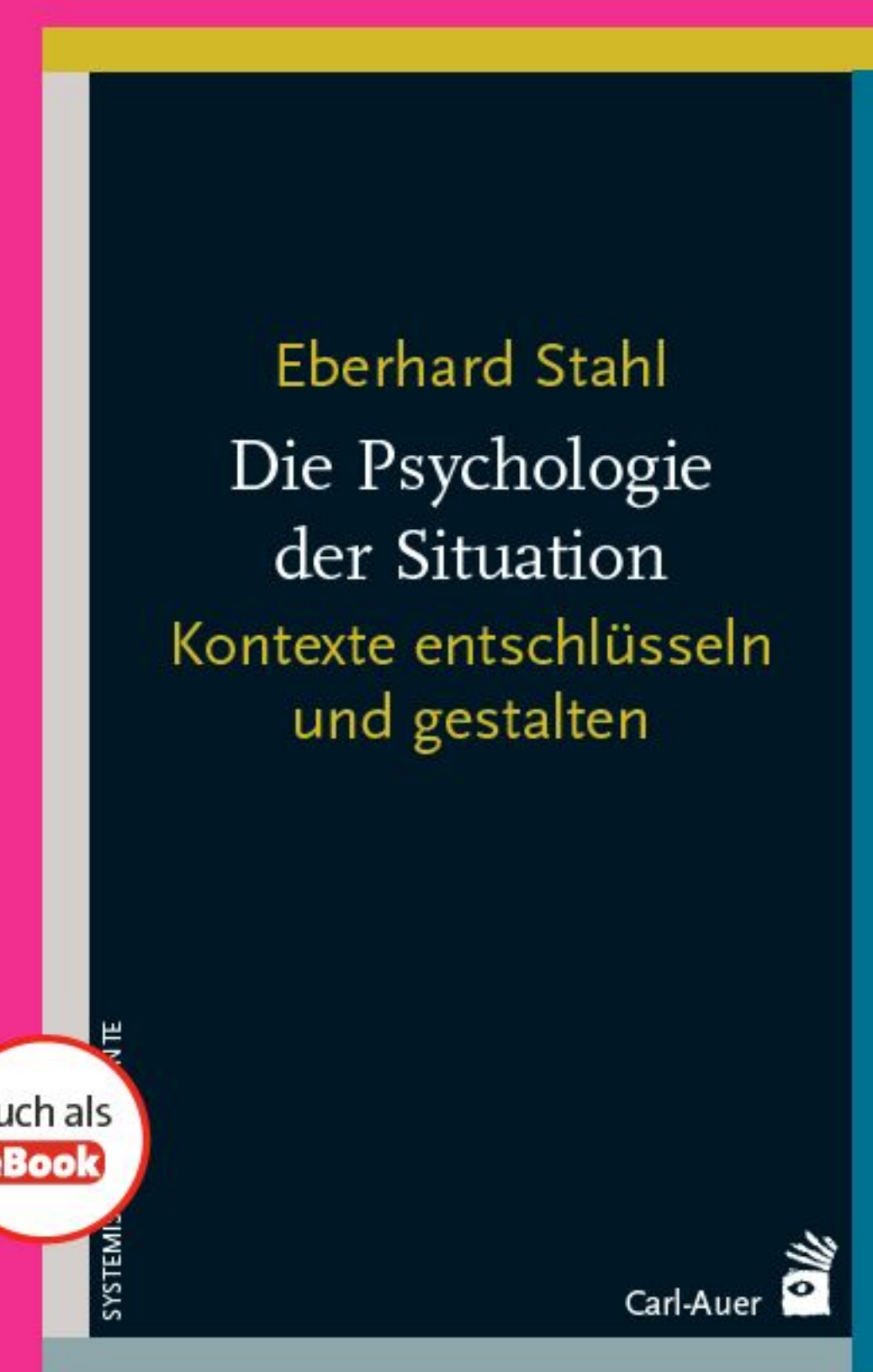
Ich finde unsere Jugendlichen toll! Sie machen sich Gedanken über die Zukunft und die Welt, in der sie leben wollen. Sie möchten mitreden und mitgestalten. Viele von ihnen haben ihre seelische Gesundheit im Blick und ganz eigene Vorstellungen von ihrem Leben, statt brav dem Vorbild ihrer Eltern hinterherzulaufen. Sie wissen, dass Geld nicht alles ist. Und dann kommt mir andererseits der Gedanke, dass man immer öfter von der „Verrohung unserer Kinder“ liest, die auf Schulhöfen mit Waffen aufeinander losgehen. Auch hier sind das einfach zwei Seiten einer Medaille. Wir sind aufgerufen, nicht über „die Jugend“ zu schimpfen, sondern den jungen Menschen zu helfen, sich selbst, ihre Emotionen und ihre Talente kennenzulernen. Sie verdienen unsere Zuwendung und unseren Respekt. Wer um seinen eigenen Wert weiß, findet seinen Platz in der Gesellschaft und sein „Warum“. Die Autor:innen dieser Ausgabe zeigen dies an vielen eindrucksvollen Beispielen.

Herzlichst Ihre

Susanne Böhmer

## Vielfalt verstehen

Systemische Horizonte |  
Fachbücher für jede:n bei Carl-Auer



Mit einem Vorwort  
von Friedemann Schulz von Thun  
451 Seiten, Kt, 2024 · 59,00 €  
ISBN: 978-3-8497-0520-6

„Eberhard Stahls Buch lässt sich sowohl mit alltagspraktischer wie mit professioneller Brille lesen. Nach eigener Erfahrung scheint es mir in jedem Fall unvermeidlich, dass Sie nach der Lektüre klüger sind als vorher – und womöglich ein interessanteres Leben vor sich haben.“

Friedemann Schulz von Thun



Graphic Novel

Aus dem Englischen  
von Weronika M. Jakubowska  
40 Seiten, Kt, 2024 · 22,00 €  
ISBN: 978-3-8497-0528-2

Teddy Goetz und Sophie Standing erklären einfühlsam und ideenreich komplexe Themen wie Transidentität und Geschlechtsidentität. Sie zeigen den Unterschied zwischen Geschlecht und Gender auf und betonen die Rolle von Biologie und Sozialisation bei der Identitätsbildung.



Carl-Auer Verlag

Auf [carl-auer.de](http://carl-auer.de) bestellt –  
deutschlandweit portofrei geliefert!



# IN DIESEM HEFT

## 03 | 2024

### TITEL

- 8

Erwachsene als sichere Stütze

Selbstverletzung bei Jugendlichen.

VON ADAM JANUSZEWSKI
- 12

Be your change

Jugendliche und junge Erwachsene als Peer-Coaches.

VON ELLEN ORBKE UND LENA K. WITTLAND
- 16

Stark ins Leben starten

Wie Resilienzcoaching bei Kindern und Jugendlichen die mentale Gesundheit fördern kann.

VON UTE EILERT
- 22

Der Kampf mit dem Drachen

Arbeit mit Archetypen und der Heldenreise.

VON CHRISTIANE VALERIE ELFERT UND FALK KNÖPFEL
- 26

Ermutigung – eine (beraterische) Herausforderung

Jugendliche beim Erwachsenwerden begleiten.

VON ANJA BÖDI, BERNADETTE BRUCKNER UND SABINE FELGITSCH
- 30

Kinder in Krisenzeiten stark machen

Vom Vagusnerv und seinem „Kumpel Atmung“, dem oxykinetischen Training und Rocktaschenmomenten.

VON SIMONE VIVIANE PLECHINGER
- 34

Der blinde Fleck der Pandemie

Die Auswirkungen von Corona auf Kinder und Jugendliche.

VON ROSI VERNACI
- 38

„Ich bin doch so viel mehr!“

Kreative Techniken zum Ausgleich von Stärken und Schwächen.

VON TONIA SCHÜLLER
- 44

Auf Augenhöhe

Gesunde, respektvolle Kommunikation mit Jugendlichen.

VON LISA HOLTMEIER
- 46

Auf der Suche nach dem Traumjob

Warum der Weg junger Menschen ins Arbeitsleben nicht immer geradlinig verlaufen muss.

VON MARK PRÉVOTEAU
- 50

Wenn alle Türen offenstehen

Zukunft gestalten zwischen Selbstverwirklichung und Erwartungsdruck.

VON TANJA KLUSSMANN



8 Erwachsene als sichere Stütze



30 Kinder in Krisenzeiten stark machen



34 Der blinde Fleck der Pandemie





46 Auf der Suche nach dem Traumjob



72 Gut aufgestellt, für das was kommt



80 Zeitgewahrsein ist Selbstgewahrsein

- 54

Welchen Weg im Leben gehen?

Erfahrungen mit der Quarterlife Crisis.

VON REBECCA VAN DER LINDE
- 58

„Und dann bin ich einfach völlig lost!“

Wie Jugendliche und junge Erwachsene von (pferdegestützten) Coachings profitieren.

VON KATHRIN SCHÜTZ
- 62

Werte im deutschen Schulsystem

Was bedeutet Bildung und welche Rolle spielen Werte?

VON JOSEFINE SCHUBERT
- 66

Teenager sind großartig!

Was wären wir ohne sie?

VON CLAUDIA RIXECKER
- 70

Kompass zur Selbstfindung

Wie Emotionen Jugendlichen helfen, ihren Weg nach vorne zu finden.

VON MIKEE ARCADIO UND MAXIMILIAN FRIEDLE

THEMEN UND PRAXIS

- 72

Gut aufgestellt, für das was kommt

Wie Aufstellungsarbeit wirkt und was sie bewegen kann.

VON DANIEL KNABL
- 76

Drei auf einen Streich!

Warum NLP das „iPhone des Coachings“ ist.

VON ADRIAN SCHWEIZER

COACHINGIMPULSE

- 80

Zeitgewahrsein ist Selbstgewahrsein

Oder: Wofür nutze ich mein Leben?

VON GUDRUN HENNE
- 86

Sparringspartner im kreativen Prozess

KI-unterstütztes Brainstorming liefert zusätzliche Lösungsimpulse.

VON GERT SCHILLING
- 90

Gemeinsam los!

Wie sich Coach:innen und Coachees gegenseitig in ihren Prozessen begleiten.

VON JELENA DASCHER
- 92

Die eigenen Stärken stärken

Stärken auffüllen, regeln und spiegeln.

VON FRANK FUHRMANN

SERVICE

01	Editorial	98	Trainerprofile
04	Whiteboard	98	Seminarangebote
06	News	100	Vorschau
96	Bücher	100	Impressum



## ERHASCHT

Sven Mandel / CC-BY-SA-4.0



„Eigentlich mache ich Musik als Selbst-Therapie. Wenn mir etwas auf der Seele brennt, dann wird das verarbeitet, ob es nun ein gebrochenes Herz ist oder der Frust, weil man weggesperrt ist.“

Daniel Wirtz, prisma 26.02.2024



„Nicht nur Tun macht müde, sondern auch Fühlen und in Alarmbereitschaft sein. Nicht nur Beine, die rennen, sondern auch Gedanken.“

@Mymonk.de



„Mir hat mal jemand versucht zu erklären, wie es ist als Erwachsene ADHS zu haben. Ich fasse es mal so zusammen: Du willst die Spülmaschine ausräumen und musst aufpassen, dass du nicht die ganze Wohnung tapezierst.“

Frau Kopf @kopfyvonne

„Wenn jemand in eine Halle kommt und dort von der Bühne aus 800 Leuten erzählt, wie sie ihr Leben verbessern sollen, dann ist das alles, aber kein Coaching.“

Alexander Brungs, Deutscher Coaching Verband (DCV), rnd 15.04.2024

## INTERVIEW



© Markus Jaeger

### Stress nachhaltig bearbeiten

Cora Besser-Siegmund hat gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund im Jahr 2001 die wingwave-Methode für effektives Kurzzeitcoaching ins Leben gerufen. Im März wurde in den Niederlanden der zehntausendste Teilnehmer ausgebildet. Wir blicken auf Anfänge und Zukunft der Methode.  
<https://wingwave.com>

#### ■ Wie funktioniert wingwave und wofür wird es eingesetzt?

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch alternierende bilaterale Stimulation: abwechselnde Links-Rechts-Reize durch Augenbewegungen, Töne oder Klopftechniken. Laut Gehirnforschung löst dies stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen aus. Mit dem Myostatiktest als gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument bestimmen Coach und Coachee zunächst sehr sorgfältig die genauen Schlüsselwörter und -sätze für das Thema und überprüfen mit diesem „Kompass“ die Wirksamkeit der Intervention.

#### ■ Kannst Du ein wenig aus der Entstehungszeit von wingwave berichten?

Wir hatten die Augenbewegungs-Interventionen bereits in den 1980er-Jahren am Rande unserer NLP-Ausbildung kennengelernt. Nach dem Abschluss unseres Psychologie-Studiums haben mein Mann und ich als klinische Psychologen in der Schmerztherapie gearbeitet und dabei fundierte Erfahrungen mit traumatisierten Menschen gesammelt: viele Schmerzpatient:innen sind Unfallopfer. In den 1990er Jahren tauchte in Therapiekreisen die Augenbewegungs-Methode EMDR auf. Wir absolvierten die Ausbildung bei der Begründerin Francine Shapiro und waren verblüfft über die schnelle, stresslindernde und anhaltende Wirkung bei unseren Schmerz- und Trauma-Patient:innen. Damals hatten wir uns ein weiteres Standbein als Coaches und Lehrcoaches aufgebaut. Wir hatten sofort die Idee, EMDR auch für Themen wie Potenzialfaltung, Auftrittssicherheit und Karriereziele einzusetzen. Wenn schon klinische Themen derartig gut bearbeitet werden können, ist es sinnvoll, ein derart wirksames Verfahren auch psychisch gesunden Menschen für eine resourcevolle Lebensgestaltung anzubieten.

#### ■ Gibt es ein Erfolgserlebnis, das sich Dir ganz besonders eingeprägt hat?

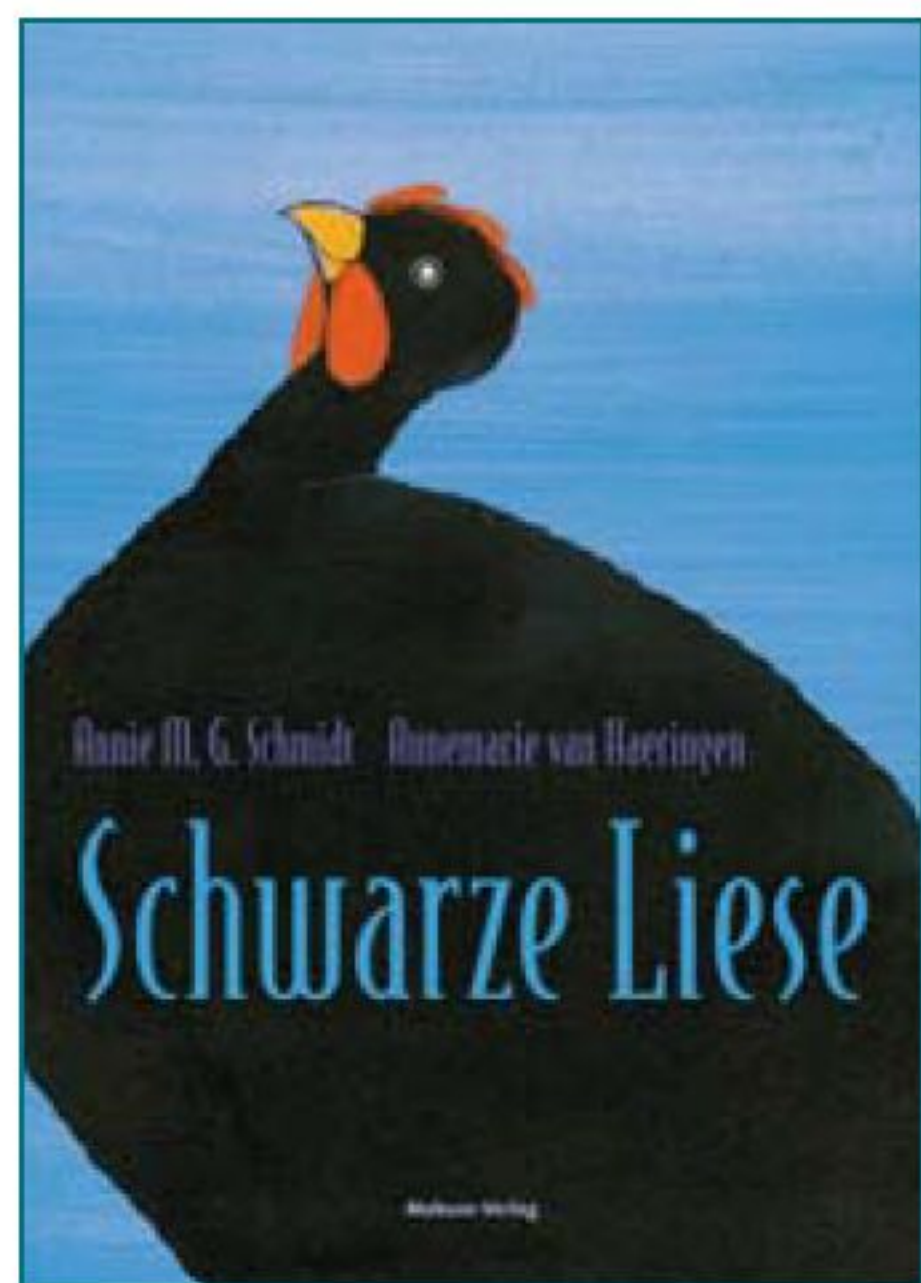
Da fällt mir der Triumph der Deutschen Handballmannschaft bei der WM 2007 ein. Damals wurden mehrere Mannschafts-Mitglieder von dem Sportdozenten und Handballtrainer Günter Klein wegen Blockaden mit wingwave gecoacht. Weiterhin freut mich, dass Schulkinder nach einem wingwave-Coaching wieder gern zur Schule gehen und sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert.

#### ■ Was plant Ihr für die Zukunft?

wingwave bewährt sich auch als systemischer Coaching-Ansatz – wenn beispielsweise Teams, Paare und Familien in ein Coaching kommen. Hier wollen wir gern weiter forschen. Insgesamt gibt es schon über 20 Forschungsarbeiten mit mehr als 30 signifikanten Interventions-Effekten – bei einigen Arbeiten zeigten sich gleich mehrere positive Ergebnisse.



## KOPFSACHE



## Auch Hühner haben Depressionen

Annie M.G. Schmidt widmet sich in ihrem Bilderbuch „Schwarze Liese“ dem Thema Depression. Die renommierte Kinderbuchautorin aus den Niederlanden erzählt die Geschichte der schwarzen Henne Liese, die sich nichts sehnlicher wünscht, als etwas Besonderes zu sein. Würde sie doch ein aufregendes, buntes Federkleid haben! Eines Tages verkündet sie ganz stolz: „Ich bin ein schwarzes Huhn, hurra, und ich hab schwarze Tüpfel!“.

Trotz ihrer Bemühungen, die anderen Hühner von ihrer Einzigartigkeit zu überzeugen, will einfach keines sie ernst nehmen. Und so gerät die Schwarze Liese in ihre erste depressive Krise. Ob und wie sie dort wieder herauskommt, wird hier nicht verraten.

Die zugleich einfühlsame und erfrischende Geschichte wird durch liebevoll gezeichnete Illustrationen zum Leben erweckt und kleidet das Thema Depressionen in ein kindgerechtes Gewand. Trotz der niederländischen Erstveröffentlichung im Jahr 1987 zeugt das Buch von einer unangefochtenen Zeitlosigkeit, ist das Thema – ob es nun Menschen oder Hühner betrifft – relevanter denn je.

Und, kleiner Fun Fact: Es ist gar nicht mal so unwahrscheinlich, dass Sie vielleicht ein Exemplar des Buches im Hofladen ihres Vertrauens entdecken!

Xenia Jörn ◀

► Annie M.G. Schmidt, Annemarie van Haeringen: Schwarze Liese.  
Mabuse-Verlag 2024. | 16,00 €

## BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Meine Tasse, deine Tasse

„Karin versucht, durch ihre Großzügigkeit die Eigenverantwortung von Jan zu fördern. Dabei ist Grenzen setzen in seinem Alter ganz wichtig. Sie sieht das einfach falsch!“ Mein Klient ist nicht einverstanden damit, dass seine Frau dem gemeinsamen Sohn (in seinen Augen) zu viele Freiräume gewährt. Er nimmt einen Schluck aus der Kaffeetasse und schaut mich, auf Zustimmung wartend, an. „Bitte zeichnen Sie doch mal auf dieses leere Blatt Papier eine Kaffeetasse“ fordere ich ihn auf. Ruckzuck hat er die Tasse gemalt. Frontaler Blick darauf, Henkel rechts, nach unten etwas verjüngt. „Nun bin ich dran.“ Ich male einen einfachen Kreis aufs Papier. Das wars. „Was ist das?“ frage ich den Klienten. „Ein Kreis“ kommt die spontane Antwort. „Ja, oder eine Kaffeetasse von unten. Wer von uns beiden hat nun eine richtige Kaffeetasse gemalt? Und wer von Ihnen beiden hat wirklich recht, Sie oder Karin?“ Eine spannende Unterhaltung setzt sich fort.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



## KRAFTSTOFF

© Carmen Yasmin Hoffmann



Auftanken mit  
Karin Kieseles

## Einfach mal offline

Als ich neulich bemerkte, dass ich mein Mobiltelefon zuhause vergessen hatte, stieg schlagartig die Angst etwas zu verpassen, in mir hoch. Meine Neugier und mein Kommunikationsbedürfnis sind im Normalfall relativ hoch und über mein Handy leicht mit „Wisch & Klick“ zu befriedigen.

Was mache ich heute nur, wenn ich unzufrieden oder gar gelangweilt bin? Mit dem Handy „belohne“ ich mich dann oft mit einem kurzen Ausflug durch die stets versammelte App-Gemeinde.

„Ein wenig nackt und ungeschützt“ hätte ich wohl spontan auf die Frage geantwortet, wie es mir mit der Aussicht geht, den ganzen Tag von meiner Bubble getrennt zu sein. Doch zu meiner Überraschung wuchs im Laufe des Tages das Gefühl, endlich wieder frei zu sein.

Während der Arbeit war eigentlich alles wie immer – bis auf kurze „davor-doch-was-Momente“. Der größte Effekt stellte sich zu meiner Überraschung gegen Feierabend ein. Ohne mein Handy fühlte ich mich entschleunigt und wie im Urlaub. Ich beschloss, mich in ein Gartenlokal zu setzen und die Sonne zu genießen.

Während ich die Augen geschlossen hielt, erinnerte ich mich an die Botschaft eines Kneipiers, die auf allen Social Media-Kanälen viel Zuspruch erhielt. Vor seinem Restaurant hatte er eine Tafel aufgestellt: „Hier kein WLAN. Redet miteinander. Tut so, als wäre es 1995!“

Nach einem lustigen Schlagabtausch mit der Kellnerin gehe ich nach Hause und finde dort mein Handy vor. Voll geladen hängt es am Kabel. „Bestimmt habe ich etwas verpasst“, schießt mir durch den Kopf. Doch dann lasse ich es einfach dort liegen. Ich möchte meiner Seele noch einen weiteren Moment der Gesundheit gönnen, bevor ich mich wieder gefangen nehmen lasse.

[www.karin-kieseles.de](http://www.karin-kieseles.de)





## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Aufwachsen im Chaos

Jugendliche, die ein chaotisches Zuhause erleben, zeigen laut einer Studie in Psychological Science häufiger psychische Gesundheitsprobleme im frühen Erwachsenenalter. Die Untersuchung von Psychologieprofessorin Sophie von Stumm an der University of York basierte auf Daten von über 4.700 Zwillingen, die in den 1990er Jahren geboren wurden. Diese Jugendlichen, die ihren Haushalt als unstrukturiert, unorganisiert oder hektisch empfanden, hatten erhöhte Raten von Angstzuständen, Depressionen und problematischem Verhalten. „Manche Haushalte sind chaotischer als andere: Es läuft immer ein Fernseher oder ein Radio, jeden Tag kommen und gehen andere Leute, und es gibt keine Routinen wie regelmäßige Schlafens- oder Essenszeiten“, erklärte von Stumm.

Die Studie ergab, dass Jugendliche unterschiedliche Wahrnehmungen über die Haushaltsatmosphäre haben können, selbst innerhalb desselben Geschwisterpaares. Diese Unterschiede in der Wahrnehmung waren unabhängig von Geschlechterunterschieden. Mit 23 Jahren zeigten diejenigen, die das Chaos im Haushalt als größer empfanden, höhere Werte für psychische Probleme, einschließlich Depressionen und Angstzuständen.

Von Stumm betonte die Bedeutung dieser Erkenntnisse für mögliche Interventionen, um die Wahrnehmung des häuslichen Umfelds zu verändern und damit die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu verbessern. Sie spekulierte auch über die möglichen Ursachen dieser Zusammenhänge, wie erhöhte Sensibilität gegenüber häuslichem Chaos durch frühe negative Ereignisse. Weitere Forschung ist erforderlich, um spezifische Ereignisse zu identifizieren, die langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben könnten.

► Quelle: Psychological Science, 2024; DOI: 10.1177/09567976241242105

## GESELLSCHAFT

### Eltern: Mehr Stress als Glück

Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse fühlen sich 62 % der Eltern gestresst, fast 70 % sind erschöpft oder ausgebrannt, fast 40 % hatten depressive Episoden. Doch was setzt Eltern so enorm unter Druck? An erster Stelle stehen gesellschaftliche Themen wie die politische Lage, Klimawandel und Teuerung. Weitere große Stressfaktoren sind die Erziehung und Betreuung der Kinder (48 Prozent), die Arbeitsbelastung im Haushalt (46 Prozent) und die Angst um die Zukunft des Nachwuchses (44 Prozent). Das Leben in einer dauerbeschleunigten, digitalisierten Gesellschaft birgt zusätzliches Stresspotenzial. Eltern müssen ihre Kinder im Umgang mit Internet, Social Media & Co. begleiten. Und mit der Digitalisierung kamen auch ständige Erreichbarkeit und verschwimmende Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben hinzu.

Berufstätige Eltern in den Dreißigern und Vierzigern sind besonders belastet, weil sie sich gleichzeitig alles abverlangen: Sie wollen Karriere machen, und zusätzlich ihre Kinder perfekt erziehen. Einerseits vermitteln Gesellschaft und soziale Medien solche Ideale. Andererseits spielen übernommene Wertevorstellungen eine Rolle.

Alleinerziehende spüren diese Belastungen noch stärker. „Der große Anstieg ist ein Warnsignal. Wir müssen diese Entwicklung sehr ernst nehmen“, betont Dr. Aileen Könitz, Expertin für psychiatrische Fragen bei der KKH. Es kann hilfreich sein, das eigene Netzwerk zu beleuchten. So können etwa Aufgaben mit anderen Eltern oder Großeltern geteilt werden. „Wichtig ist auch, die eigenen Ansprüche herunterzufahren und weniger perfektionistisch zu denken“, rät Könitz. Burnout-Prävention sei entscheidend, Betroffene sollten ihre Bedürfnisse ernst nehmen und Unterstützung suchen.

► Quelle: KKH.de





## WELTGLÜCKSBERICHT

## Zufriedene Finnen

Zum siebten Mal in Folge ist Finnland das Land mit der glücklichsten Bevölkerung der Erde. Das geht aus dem jüngsten Weltglücksbericht hervor, der den Zeitraum 2021 bis 2023 betrachtet und subjektive Einschätzungen des eigenen Lebens der Bevölkerung bewertet. Die Spitzenplätze nehmen erneut Länder aus dem Norden ein: Auf Finnland folgen Dänemark, Island und Schweden. Deutschland rutschte von Platz 16 auf Platz 24. Auch die USA fielen auf Platz 23 zurück. Insgesamt umfasst das Ranking 143 Länder, Afghanistan ist das unglücklichste Land.

Warum die Finnen so zufrieden sind, wird im Bericht nicht näher erläutert. Es wurden jedoch Schlüsselfaktoren wie soziale Unterstützung, Einkommen, Freiheit und die Abwesenheit von Korruption identifiziert.

► <https://worldhappiness.report/>

## ERNÄHRUNG

## Gesundes gegen Stress und Angst

Die Einhaltung einer mediterranen Diät steht in umgekehrtem Zusammenhang mit Angst- und Stresssymptomen, jedoch nicht mit Depressionen. Lisa Allcock von der University of the Sunshine Coast in Australien untersuchte 294 Erwachsene (60 Jahre und älter). Sie fand heraus, dass eine Mittelmeerdiät mit Früchten, Gemüse, Nüssen und ein geringer Konsum von gesüßten Getränken sich positiv auf Angst- und Stresssymptome auswirkte – unabhängig von weiteren körperlichen Faktoren. Es wurde kein Zusammenhang zwischen der Diät und depressiven Symptomen festgestellt.

Dr. Evangeline Mantzioris von der University of South Australia betonte, dass diese Ernährung eine relativ einfache Änderung des Lebensstils darstellt, die das Wohlbefinden signifikant verbessern kann.

► <https://doi.org/10.3390/nu16030366>

## PODCAST-TIPP

## Geiler coachen

Neuro-Coach Tanja Klein gibt in diesem Podcast ihre Erfahrung aus über 4.000 Stunden Coaching weiter. In jeder Folge verrät sie gemeinsam mit spannenden Coach-Kolleg:innen die besten Interventionen. Unterhaltsam erzählt sie aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz und beleuchtet Themen wie EMDR, Trauma, Ängste, Scham, Sexualität ... und oftmals ist auch ein Blick über den Tellerrand oder etwas für den Alltag dabei (Angst vorm Zahnarzt überwinden ...).

15,7

Prozent aller Schulkinder in Deutschland sind von Mobbing betroffen. Fast jedes sechste Schulkind hat somit Mobbing-Erfahrungen gemacht. Das ist das Ergebnis einer Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK). Jede:r Zehnte (10,1 Prozent) mobbte schon selbst Andere.

Für Mobbingopfer hat das oft gesundheitliche Auswirkungen. Viele leiden demnach unter Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu Angstzuständen und Depressionen. Die Folgen spüren viele auch noch Jahre später.

► Quelle: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)







# ERWACHSENE ALS SICHERE STÜTZE

Selbstverletzung bei Jugendlichen –  
Kampf um Aufmerksamkeit oder ein Hilfeschrei?



VON ADAM JANUSZEWSKI

Schreie, Beschimpfungen, selbstverletzendes Verhalten oder suizidale Gedanken sind häufig der Alltag in therapeutischen Wohngemeinschaften (WGs). Jugendliche in diesem Kontext sind nicht nur durch ihre pubertäre oder adoleszente Entwicklung belastet, ihre Biografien sorgen oft unbewusst für emotionale Überforderungen im Alltag.

Als Sozialpädagoge und integrativer Emotionscoach werde ich häufig mit Affektdurchbrüchen konfrontiert. Der schnelle körperliche Wandel in der Pubertät, die Herausforderungen der Identitätssuche und innere Spannungszustände können zu mangelnder Affektregulation führen. Es ist durchaus eine sehr turbulente Zeit für Jugendliche.

Vor Kurzem ist Eva 15 Jahre alt geworden (Name und Alter geändert), und seit etwa drei Wochen hat sich ihr Zustand verschlechtert. Sie verweigert die Schule, vernachlässigt ihre Hygiene und ist immer häufiger abgänglich. Ihr selbstverletzendes Verhalten, bei dem sie sich an den Unterarmen und manchmal auch an den Oberschenkeln ritzt, nimmt an Häufigkeit zu. Grundsätzlich wohnen zwei Kinder und drei jugendliche Mädchen, inklusive Eva, in der Wohngemeinschaft.

### Mein dritter Dienst

Es ist Mittagszeit und wir sitzen im Wohnzimmer. Am Esstisch erzählt mir Eva von ihrem selbstverletzenden Verhalten (Ritzen). Sie beschreibt die inneren Stimmen und das Gefühl als unerträglich. Währenddessen sehe ich,

wie genau sie dabei meine Reaktionen beobachtet, als ob sie prüfen würde, ob ich es aushalten kann.

Ich nehme Evas Verhalten ernst. Ich erzähle ihr von Chilis, deren scharfer Reiz einen ähnlichen Schmerz wie die Selbstverletzung hervorruft, aber ohne bleibende Schäden. Ungewollte selbstverletzende Gewohnheiten kann man mit Chili verhindern. Damit wecke ich Evas Neugier.

Meine Kolleg:innen reagieren auf unser Chili-Vorhaben skeptisch. Sie erwähnen Evas potenzielle, jedoch aufgrund ihres jungen Alters noch nicht diagnostizierbare Borderline-Persönlichkeitsstörung. Die Empfehlung der Kolleg:innen ist, dem Verhalten keinen Raum zu geben – kein übertriebener Aktionismus, keine Panik und kein exzessives Interesse, um keine Verstärkung des Verhaltens zu provozieren. Mir wird geraten, bei Selbstverletzung zunächst medizinische Hilfe zu leisten, auf Suizidabsichten zu achten, aber mich nicht übermäßig einzubinden.

Evas Neugierde an den Chilis bleibt bestehen und wir beschließen, welche zu kaufen und es auszuprobieren. Auf dem Weg ins Geschäft beobachte ich, wie Eva ein Nikotinprodukt konsumiert – kleine weiße Beutelchen, die sie sich unter die Oberlippe schiebt. Ich reagiere gelassen und frage mit Interesse, was sie macht und wieso sich plötzlich ihre Aussprache „so komisch“ anhört. Sie lächelt nur und weicht aus: „Alles gut, da ist nichts.“ Ich lasse es dabei. Später werde ich das Thema jedoch erneut aufgreifen. Kurz darauf wird ihr übel. Sie spuckt den Nikotinbeutel aus und versteckt ihn. Es scheint mir, als würde sie meine



# „Bist du stark genug, um mich auszuhalten?“

Aufmerksamkeit suchen und eine gewohnte Reaktion erwarten.

In aller Ruhe biete ich ihr etwas zu trinken an und setze auf eine paradoxe Intervention: „Wenn dir schlecht ist, könnten wir auch ins Krankenhaus gehen.“ Eva winkt ab, es sei nicht so schlimm, und wir setzen unseren Weg beruhigt fort.

In mir entsteht das Gefühl, von Eva des Öfteren geprüft zu werden, ganz nach dem Motto „Bist du stark genug, um mich auszuhalten?“.

Ich deute ihr Verhalten als Suche nach Sicherheit und Stabilität.

Während wir an einem Zebrastreifen warten, erklärt sie mir ganz vorsichtig, warum sie dazu neigt, „zu übertreiben“ – dies bezieht sich auf den übermäßigen Tabakkonsum – und deutet auf einen sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit hin. Trotz der Tatsache, dass die Akten keinen eindeutigen Beweis dafür liefern, ist es für mich von Bedeutung, ihr Glauben zu schenken und Stütze zu sein. „Nicht bestätigt“ bedeutet nicht zwangsläufig „nicht geschehen“. Dieses Bewusstsein wird durch die erschütternde Statistik (statistikaustria.at, 2022) verstärkt, dass beinahe jede dritte junge Frau bis zum Alter von 15 Jahren in Österreich sexualisierter Gewalt ausgesetzt war.

Also frage ich Eva: „Kann ich jetzt etwas für dich tun, damit es dir in diesem Moment besser geht?“ Sie schüttelt den Kopf. Ich bedanke mich und würdige Evas Offenheit: „Danke, dass du dich mir anvertraut hast. Es bedarf viel Mut, sich mit solchen Themen zu öffnen, und ich glaube, dass dies nicht einfach für dich ist.“ Sie nickt zustimmend. Ich beschliesse, das Gespräch über das schwere Thema zu beenden und sanft lenke ich auf bestehende

Ressourcen, indem ich frage: „Was macht dir denn so richtig Spaß?“ Sie erzählt mir von ihren Freund:innen und auch darüber, wie sie manchmal „Blödsinn anstellen“. Auf dem Rückweg erwähnt Eva zögerlich Gewalterfahrungen, wobei sie mir genaustens ins Gesicht schaut, als ob sie nach etwas suchen würde.

Zurück in der Wohngemeinschaft probieren wir mit kindlicher Neugierde die unterschiedlichen Chilis. Die Erfahrung ist durch Spaß gekennzeichnet, was definitiv zur Stärkung unserer Beziehung beiträgt. Jedoch will Eva die Methode als mögliche Bewältigungsstrategie für sich nicht anwenden, wie wir im Folgenden sehen werden.

Nach einem harmonischen Abendessen nutze ich die Gelegenheit, um mit Eva unter vier Augen über ihren Nikotinkonsum zu sprechen. „Ich möchte über den Vorfall von heute Nachmittag sprechen. Es geht nicht um dich als Person, sondern um die Handlung, die ich beobachtet habe“, erkläre ich sanft. Um die Stimmung aufzulockern, imitiere ich humorvoll ihre Aussprache nach dem Platzierten des Nikotinbeutels, was uns beide zum Lachen bringt. Anschließend werde ich ernster: „Bitte konsumiere diese Sachen nicht neben mir. Ich finde es befremdlich, egal wie alt du bist.“ Ich versichere ihr, dass ich verstehe, dass es schwierig ist, Gewohnheiten abzulegen, und biete meine Unterstützung an, falls sie diese benötigt. Evas Lächeln ist für mich ein Zeichen, dass sie meine Worte erreichen.

Es ist Abend, als ich Evas steigende Anspannung beobachte. Sie stürmt wutentbrannt aus dem Badezimmer: „Ich scheiß drauf, ich bring mich um!“ Von außen betrachtet, wirkt es fast

schon theatralisch. Ich nehme zwei tiefe Atemzüge, um mich selbst zu regulieren. Vorsichtig betrete ich Evas Zimmer. Sie sitzt zusammengesunken an ihrem Schreibtisch. Trotz ihrer Aufforderung zu gehen, versichere ich ihr, dass ich in Kürze zurückkehren werde, um sicherzustellen, dass es ihr gut geht. Ihr Nicken signalisiert mir ein stummes Einverständnis.

Nach ungefähr zwei Minuten kehre ich zu Evas Zimmer zurück, dieses Mal lässt sie mich herein. Auf dem Tisch bemerke ich blutige Spuren. Eva hat sich oberflächlich am Arm verletzt. „Ich sehe, du hast Schmerz gesucht, um einen anderen loszuwerden“, erwähne ich sanft. Sie bestätigt mit einem Nicken. Während ich ihr Tücher aushändige, damit die Blutung gestoppt wird, frage ich: „Was kann ich tun, um dir jetzt zu helfen?“ Eva flüstert: „Abends wird alles zu viel, und ich will dann einfach nicht mehr ...“. „Das kenne ich. Eine Jugendliche erzählte mir mal, wie sie sich als Kind mit heißem Tee verbrannte, um den inneren Schmerz zu betäuben. Und als sie in deinem Alter war, tat sie so, als ob sie sich unabsichtlich mit kochendem Wasser verbrennen würde. Als sie sich das erste Mal geritzt hat, bekam sie Angst, dass es außer Kontrolle geriet. Nachdem sie den Mut hatte, sich mir anzuvertrauen, fand sie Erleichterung und konnte langsam neue Wege finden, damit aufzuhören“, teile ich ihr mit ruhiger Stimme mit. Ihre Augen treffen meine. „Ich glaube, tief in dir drin möchtest du das nicht. Es verschafft dir nur kurz Erleichterung, vielleicht ein Gefühl von Kontrolle“, füge ich hinzu. Evas Blick ist überrascht, sie nickt: „Ja, genau so.“ Ihre Anspannung weicht. „Es ist nichts,



wofür du dich schämen musst“, füge ich hinzu. Anschließend bitte ich um die Rasierklinge und verspreche, mit Verbandszeug zurückzukommen. Zögerlich hält sie an der Klinge fest. „Ich bin für dich da und wir finden andere Wege“, versichere ich. Nachdem ich ihr Raum und Verständnis gegeben habe, vertraut sie mir die Klinge an.

### Drei Monate später

Evas selbstschädigendes Verhalten und Abgänge häufen sich. Die Dringlichkeit, ihr Halt zu geben, steigt. Mein Engagement als eine konstante Bezugsperson in ihrem Leben wird umso wichtiger. Jugendliche brauchen verlässliche Erwachsene. Regelmäßig rufe ich Eva an, wenn ich Dienst habe, um sie einzuladen, vorbeizukommen, was sie auch tut. In unseren Gesprächen vertraut sie mir ihre Abenteuer an, zeigt mir Fotos und Videos von Freund:innen und verrät mir ihre Aufenthaltsorte.

Diese Momente des Austauschs, in denen sie mir vertrauensvoll von ihren Erlebnissen berichtet, bestärken mich in der Überzeugung, dass Jugendliche einen verlässlichen Erwachsenen in ihrem Leben benötigen – jemanden, der einfach da ist, der zuhört und der eine stützende Beziehung aufrechterhält.

### Ein Jahr später

Heute ist Eva eine selbstbewusste Jugendliche. Ihr selbstverletzendes Verhalten ist kaum noch vorhanden. Sie übernachtet täglich in der Wohngemeinschaft und hält sich an Vereinbarungen. Ihr Tabakkonsum besteht immer noch, jedoch ist sie stetig auf dem Weg der Besserung.

Evas Bereitschaft, sich zu öffnen, ihre Abenteuer zu teilen und mir ihre Geheimnisse anzuvertrauen, waren ein Zeichen ihres Vertrauens und ein Beweis dafür, dass beständige Fürsorge und aufrichtige Aufmerksamkeit einen Unterschied machen können.

Also was ist es: Ruf nach Aufmerksamkeit oder ein Hilferuf?

Ich sehe es als beides! Jedes Verhalten hat eine Funktion und erfüllt ein Bedürfnis. Mit einer offenen und neugierigen Haltung würdige ich die subjektive Wirklichkeit der Jugendlichen. Ich schenke ihren Empfindungen Glauben. Ihre Realität ist der Ausgangspunkt jeglicher Interaktion. Damit versuche ich als verlässliche Konstante einen sicheren Raum zu gestalten, um eine sanfte Veränderung zu ermöglichen. ■

© Philipp Jelenska



Adam Januszewski ist ein engagierter Sozialpädagoge mit einer Leidenschaft für Emotionscoaching und Resilienzförderung. Er hat sich dem

Ziel verschrieben, Resilienz zu stärken. Er bietet anregende Workshops für Kinder und Jugendliche sowie Fortbildungen für Profis an. [www.dasecho.at](http://www.dasecho.at)

## LITERATUR

Plener, P. (2019). Vortrag: Nicht-Suizidales selbstverletzendes Verhalten im Jugendalter. München.

statistikaustria.at. (25. 11 2022). Abgerufen am 26. 02 2024 von <https://www.statistik.at/fileadmin/announcement/2022/11/20221125GewaltgegenFrauen.pdf>

## INDIVIDUELLE GESCHICHTENKARTEN

Geschichten erzählen liegt in unserer DNA.

Unser Gehirn arbeitet in Geschichten.

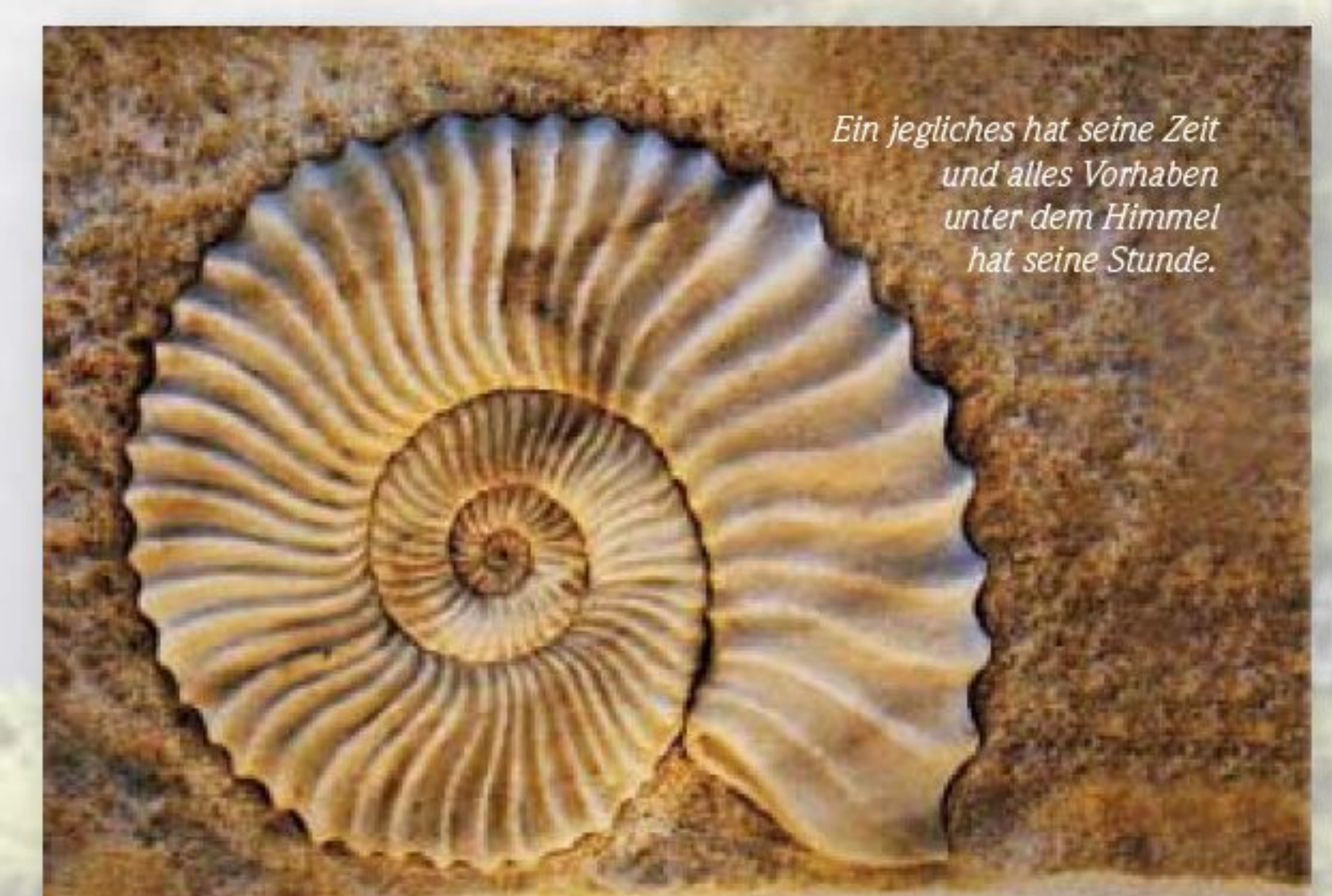
Durch Geschichten werden die Werte einer Kultur weitergegeben.

Geschichten wecken Gefühle.

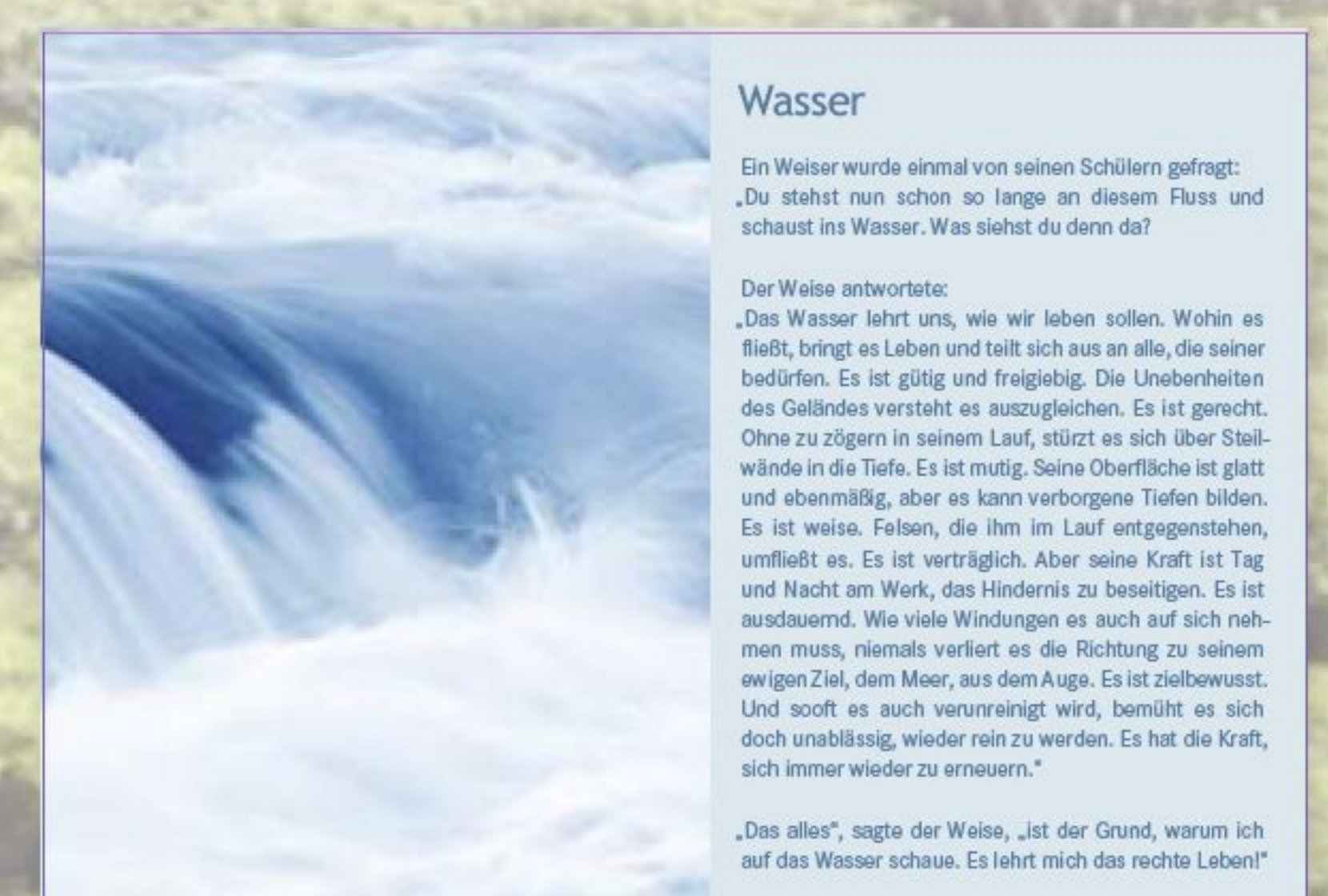
Geschichten dienen zur Unterhaltung. Geschichten sind erlebte Bilder.



Die drei Frösche  
Geschichtenkarte



Ein Jegliches hat seine Zeit  
Serie Achtsamkeit



Wasser  
Geschichtenkarte

CARO CARDS

Entdecken Sie unsere Kartenvielfalt:  
[www.geschichtenkarten.de](http://www.geschichtenkarten.de)





# BE YOUR CHANGE

Starke Wege durch herausfordernde Zeiten: Über das Potenzial Jugendlicher und junger Erwachsener als Peer-Coaches.

VON ELLEN ORBKE  
UND LENA KRISTIN WITTLAND

*„Es ist Winter. Richtig Winter. In jeglicher Hinsicht Winter. Um mich herum ist es kalt und grau, und in mir drin sieht es, ehrlich gesagt, nicht anders aus. Doch nicht nur das: Es ist auch ein weiterer Pandemiewinter, was ihn gleich noch dunkelgrauer macht. Keine bunten Weihnachtsmarktstände, keine dampfenden Glühweintassen, keine kitschig süßen Krippenspielaufführungen. Nein. Stattdessen: Masken, Abstand, Kontaktbeschränkungen. Und dann: Als hätte es nicht gereicht, dann beginnt im Februar auch noch*

*ein Krieg. Krieg mitten in Europa. Und so wird inmitten dieser Welt im Ausnahmezustand der dunkelgraue Winter immer mehr zu meinem ganz persönlichen schwarzen Loch.“*

Mit diesen Worten, die wohl der Empfindung vieler junger Menschen in den letzten Jahren entsprechen, beginnt einer von 18 Artikeln des Buchs *Be your change – Wege aus dem Gefühlschaos*. Doch nicht nur diese subjektiven Empfindungen stellen die Situation vieler junger Leute in der aktuellen Zeit dar, auch die Zahlen und Statistiken der letzten Jahre spiegeln die Lage der psychischen Gesundheit junger Menschen unmissverständlich wider.

Der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit<sup>1</sup>, bei dem Abrechnungsdaten von 794.000 Kindern und Jugendlichen bis 17 Jahren, die bei der DAK versichert sind, anonymisiert ausgewertet wurden, zeigt beispielsweise eine beunruhigende Zunahme diagnostizierter psychischer Störungen. Insbesondere die Diagnosen von Angststörungen, Depressionen und Essstörungen stiegen in den letzten Jahren nachweislich an.

## Von der Idee zum Buch

Eine Antwort auf diese bedrückende Tendenz liefert das Projekt *Be your change*, ins Leben gerufen 2020, direkt

<sup>1</sup> [https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023\\_45524](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023_45524)





©Lena Kristin Wittland

zu sein. Mitch wiederum, der zwar als Mädchen geboren wurde, sich jedoch immer als Junge gefühlt hat, ist den langen Weg einer Geschlechtsangleichung gegangen. Er beschreibt verschiedene Techniken der Selbstanahme und Selbstbestärkung wie das Klopfen bestimmter Punkte an Gesicht und Körper. Und Michelle, die in ihrer Kindheit mit intensiven Schuldgefühlen zu kämpfen hatte, hilft es bei extremer Anspannung, ihren Körper auf einen Reiz, wie eine sprudelnde Brausetablette oder eine scharfe Chilischote im Mund zu konzentrieren.

zu Beginn der Pandemie, durch die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Ellen Orbke. Was zunächst ein von Therapeutin und 11 ehemaligen Patient:innen gemeinsam geschriebenes, gestaltetes und erarbeitetes Lesebuch werden sollte, wuchs über die Veröffentlichung im Frühjahr 2023 hinaus zu einem facettenreichen partizipatorischen Ansatz. Der Titel „Sei deine Veränderung“ trifft hierbei den Kern der Vision: In den 18 individuellen Artikeln schreiben die jungen Autor:innen zwar über ganz unterschiedliche Herausforderungen in ihrem Leben, doch jeder Text zeigt vor allem, wie der Weg durch die und aus der Belastung heraus gelingen konnte.

### Themen und Inhalte

Vom Schulstress über Konflikte in der Familie, von Schwierigkeiten, Wut zu kontrollieren, bis hin zu bedrängenden Zukunftsängsten stehen hierbei gerade jene Themen im Zentrum des Interesses, die einen Großteil junger Menschen momentan beschäftigen. Und ebenso unterschiedlich, wie die Belastungen der jungen Autor:innen sind, so vielfältig sind auch die Techniken und Methoden, die ihnen schlussendlich durch die Krisen geholfen haben. Ein Begriff fällt hierbei jedoch immer wieder: Skills. Skills sind Fähigkeiten, die die eigene emotionale Situation zum Positiven verbessern, den Level der Anspannung senken und einen Weg aus der Belastung

bahnen. Sie sind ein Kernelement der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (kurz DBT). Doch wenngleich alle der jungen Autor:innen diese Therapie in Form einer einjährigen Gruppe durchlaufen haben, sind gerade die Skills ein zukunftsweisender Ansatz, um auch ohne konkrete therapeutische Hilfe oder in der Wartezeit auf einen Therapieplatz selbst aktiv zu werden.

### Psychische Gesundheit vor oder unabhängig von Therapie stärken

Die Vision von *Be your change* ist es, das psychosoziale Hilfesystem weiter zu fassen, auch Schulen, die Sozialarbeit und das Umfeld der jungen Menschen einzubeziehen, um so eine psychische Belastung präventiv aufzufangen, frühzeitig aktiv zu bearbeiten und eine Pathologisierung oder Verfestigung der Belastung zu einer Diagnose möglichst zu verhindern.

Wie das gehen kann, zeigen die Geschichten der jungen Autor:innen: Für die 15-jährige Schülerin Lorena sind es insbesondere Imaginationsübungen und Atemübungen, die ihr helfen, Blackouts in Klausuren zu vermeiden und Schulstress zu reduzieren. Jai, die bereits 23 Jahre alt ist und studiert, beschreibt Yogaübungen, die für sie perfekte Skills sind. Sie ermöglichen es ihr, zur Ruhe zu kommen, aber auch Wut durch anstrengende Yoga-Positionen zu kanalisieren oder bei der Konzentration auf schwierige Übungen für einige Minuten ganz im Hier und Jetzt

### Ein Skill kommt selten allein

Zwar überzeugen all diese Methoden dadurch, dass sie schnell und selbstständig zu erlernen und anzuwenden sind, doch natürlich hilft eine einzelne Chilischote nicht, eine umfangreiche Belastung zu verstehen und zu bearbeiten. Gerade die Kombination verschiedener Techniken kann hierfür aber einen Weg ebnen. Für junge Menschen, so zeigt sich, ist es enorm hilfreich, ein Gefühl für die eigene Anspannung und die damit zusammenhängenden Emotionen zu entwickeln. Um psychische Belastung zu bearbeiten, ist es der erste und nicht zu unterschätzende Schritt, zu beobachten und für sich einzuordnen, worin eben jene Belastung besteht. Um dies zu erreichen, müssen die Jugendlichen ihr Körpergefühl mit in ihr inneres Erleben einbeziehen und ein grundlegendes Bewusstsein dafür etablieren.





## ■ AUF DER SUCHE

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche wird so aus einem dumpfen Gefühl der Belastung oder des „Ich will weg!“ ein klareres Erkennen der Situation: *„Ich spüre große Angst, weil es gleich zur Pause klingelt und ich Sorge habe, dass mich dann jemand blöd anspricht. Mein Herz schlägt schneller, meine Hände sind feucht und ich atme ganz flach, das heißt, dass meine Anspannung bereits im roten Bereich ist.“* So könnte der erste Schritt zu einer Veränderung aussehen. Und dann? Wie kleine Bedienungsanleitungen zum Umgang mit schwierigen Situationen haben die Autor:innen von *Be your change* beispielhafte Skills-Ketten entwickelt, also Abfolgen von Skills, die in Kombination eine belastende Situation entschärfen können. *„Wie wäre es, erstmal tief durchzuatmen? Eine Hand auf den Bauch zu legen und zu ihr hinzuatmen?“* Und dann? *„Vielleicht einen Plan überlegen, wie die Pause angenehm ablaufen könnte. Welche Mitschüler sind da, die ganz okay sind? An welchem Ort fühle ich mich am wohlsten?“* Letztlich darf natürlich auch die langfristige Lösung des Problems nicht außer Acht gelassen werden. *„Wie würde ich mich in der Pause wohl fühlen? Kann ich ein Problem mit jemandem ansprechen, damit es aus der Welt geschafft wird? Kann ich mir bei jemandem Hilfe holen? Ist die Situation so schwierig, dass ich für meine Rechte eintreten muss, um sie zu verändern?“* Eine Skills-Kette stellt auf diese Weise eine hilfreiche Kombination kurzfristig effektiver und langfristig ausgerichteter Methoden dar und bietet so einen Ansatz, sich Schritt für Schritt selbst zu helfen. Auch indem erlernt wird, unangenehme Gefühle anzunehmen und zu einem gewissen Grad auszuhalten, denn erst so kann man zu der Erkenntnis gelangen, dass sich Gefühle mit der Zeit von selbst verändern und dadurch weniger bedrohlich sind.

### Vom Buch zum weiteren Projekt

Der Ansatz von *Be your change*, junge Menschen, die herausfordernde

Phasen konstruktiv durchgestanden haben, als Peer-Coaches für andere Jugendliche und junge Erwachsene sowie auch Erwachsene, die mit dieser Zielgruppe zusammenarbeiten, einzusetzen, wurde nicht nur über das Buch mit großem Interesse aufgenommen. Seit der Veröffentlichung ging der Weg des Projektes von Lesungen über Workshops für Lehrpersonen bis hin zu Schulstunden zum Thema der psychischen Gesundheit. Die Vielzahl an Anfragen macht deutlich, dass es eben jene Mischung aus Erfahrung und Expertise sowie Integrität und Authentizität im Umgang mit eigenen Schwierigkeiten und der Kontakt auf Augenhöhe sind, die sich als wirkungsvolle Faktoren herausstellen, um ins Gespräch zu kommen und sich mit der Bewältigung eigener psychischer Belastungen auseinanderzusetzen.

### Die Vision hinter *Be your change*

Was lässt sich nun aus diesem Projekt für den Umgang mit der erhöhten Anzahl psychischer Schwierigkeiten bei jungen Menschen seit der Pandemie lernen? Zum einen wird deutlich, dass der Schlüssel zur Veränderung in der betroffenen Person selbst liegt. Diese Eigenverantwortung sollte nicht erst und ausschließlich über Therapie erweckt werden, vielmehr sollte der Grundstein hierfür schon über eine Vermittlung seitens des Bildungssystems gelegt werden. Eine gute Kenntnis der eigenen Psyche, ein Gefühl für die individuellen Reaktionen auf Belastung und die Symptome, die mit Anspannung einhergehen, sind dabei wichtige Grundlagen, um Krisen zu bewältigen. Die Skills, die in *Be your change* facettenreich dargestellt werden, bieten eine weitreichende Ressource an hilfreichen, wirkungsvollen sowie selbstständig umsetzbaren Lösungsansätzen, die sowohl kurzfristig Entlastung schaffen als auch den Weg zu einem langfristigen Überwinden der Belastung ermöglichen. Jugendliche und junge Erwachsene selbst in die Vermittlung dieses Wissens einzubeziehen, zeigte sich hierbei als ein in-

novativer wie aussichtsreicher Ansatz, dem es sich unbedingt lohnt, weiter nachzugehen. ■



© privat

Ellen Orbke

Diplom-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, arbeitet seit 17 Jahren in ihrer eigenen Praxis.

Einer ihrer Therapieschwerpunkte ist die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT A) für Jugendliche und junge Erwachsene.

<https://www.ellenorbke.de/>



© privat

Lena Kristin Wittland

hat als Jugendliche die Therapie gemacht und ist inzwischen 26 Jahre alt. Sie studiert Sprachen und Literatur, schreibt und

zeichnet leidenschaftlich gern und hat das Cover sowie alle Beiträge von *Be your change* illustriert.



Zum Weiterlesen:

Ellen Orbke (Hrsg.)  
**Be your change**  
*Wege aus dem Gefühlschaos – von Jugendlichen für Jugendliche*  
Psychiatrie Verlag, Köln 2023



# Freiheit oder die Suche nach Identität und Sinn



Claus Koch

**Wenn aus Jugendlichen Erwachsene werden**

Leben und Bindung junger Menschen  
zwischen 18 und 30 Jahren

182 Seiten, broschiert

€ 22,- (D). ISBN 978-3-608-98730-0

Wenn junge Menschen von ihrer Kindheit endgültig Abschied nehmen müssen, beginnt für sie eine neue Zeitrechnung. Wichtige Leitplanken wie Elternhaus und Schule fallen weg, und plötzlich stehen bislang unbekannte Entwicklungsaufgaben an, die weitreichende Folgen für das ganze Leben haben.

Aus bindungstheoretischer Sicht beschreibt der Autor das Erwachsenwerden als eigenständige Entwicklungsphase, in der sich alles noch einmal radikal verändert. Die »Odysseusjahre«, wie Claus Koch sie nennt, sind gekennzeichnet von einer Suche nach Autonomie, begleitet von Identitätskrisen, in denen sich erneut frühkindlich erworbene Bindungsmuster zeigen.

Der Autor beschreibt das Leben und die Gefühle junger Erwachsener von heute. Da ist ein Freiheitsversprechen, das gelebt werden will und gleichzeitig Angst machen kann. Er zeigt, wie Eltern und andere Bezugspersonen sie in dieser Zeit unterstützen können.



© Stefan Gelberg

**Claus Koch,**

Dr. phil., Diplom-Psychologe ist Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin, Autor und Publizist. Als Experte für Bindungsstörungen arbeitet er seit Jahren in vielen Projekten zusammen mit Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen. Zahlreiche Fachartikel und Veröffentlichungen zu Kindheit, Jugend und Bindungstheorie.

Blättern Sie online in unseren Büchern  
und bestellen Sie bequem unter:

**www.klett-cotta.de**

Wir liefern **portofrei** nach D, A, CH



**Klett-Cotta**



A close-up portrait of a young man with light brown, wavy hair, wearing a black baseball cap with a gold-colored buckle and a light purple t-shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

# STARK INS LEBEN STARTEN

Wie Resilienzcoaching bei Kindern und Jugendlichen  
die mentale Gesundheit fördern kann.



VON UTE EILERT

Die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht zunehmend im Fokus der öffentlichen Diskussion, insbesondere vor dem Hintergrund der psychischen Folgen der Pandemie. Resilienzcoaching hat sich als effektive Maßnahme erwiesen, um die mentale Gesundheit dieser Altersgruppe zu stärken und ihnen dabei zu helfen, mit Herausforderungen umzugehen. Resilienz, definiert als elastische Reaktion auf Widrigkeiten, die es uns ermöglicht, an Anforderungen zu reifen, ist ein entscheidender Faktor, der durch gezieltes Coaching gefördert werden kann. So zeigte eine Studie, dass ein auf Resilienz fokussiertes Gesundheitscoaching bei Schülern der Mittelstufe zu einer signifikanten Steigerung der Resilienz führte, indem den Schülern Bewältigungsstrategien und Techniken zur Entwicklung ihrer Selbstwirksamkeit vermittelt wurden (Lee et al., 2021). Darüber hinaus hat die Forschung gezeigt, dass Resilienz mit weniger psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen einhergeht (Mesman, Vreeker, & Hillegers, 2021).

Im Kontext der COVID-19-Pandemie wurden Kinder und Jugendliche besonders in ihrer mentalen Gesundheit gefordert. Die Pandemie und die damit verbundenen sozialen Einschränkungen hatten erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Jugendlichen. Eine Untersuchung hob hervor, dass die Pandemie eine bedeutende Herausforderung für die Resilienz und das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen darstellte,

betonte aber auch die Bedeutung der Förderung einer resilienten Reaktion durch ein unterstützendes soziales Umfeld, wie beispielsweise Familie und Freunde (Dvorsky, Breaux, & Becker, 2020).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Resilienzcoaching ein wichtiges Instrument zur Förderung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist, insbesondere in Zeiten globaler Krisen wie der zurückliegenden COVID-19-Pandemie und auch der aktuellen Situation zunehmender nationaler und internationaler Konflikte und Kriege. Durch die Stärkung der Resilienz können junge Menschen besser auf psychische Herausforderungen reagieren und ein gesünderes mentales Wohlbefinden entwickeln. In diesem Artikel möchte ich Ihnen ein Tool an die Hand geben, um im Coaching mit Kindern und Jugendlichen eine resiliente Reaktion zu fördern.

Hierzu haben wir in unserer Akademie das Mesource®-Meetup mit den sechs emotionalen Super-Ressourcen entwickelt. Um diese besser verstehen zu können, möchte ich zunächst kurz auf den von Dirk Eilert entwickelten Motivkompass® eingehen (siehe Abbildung).

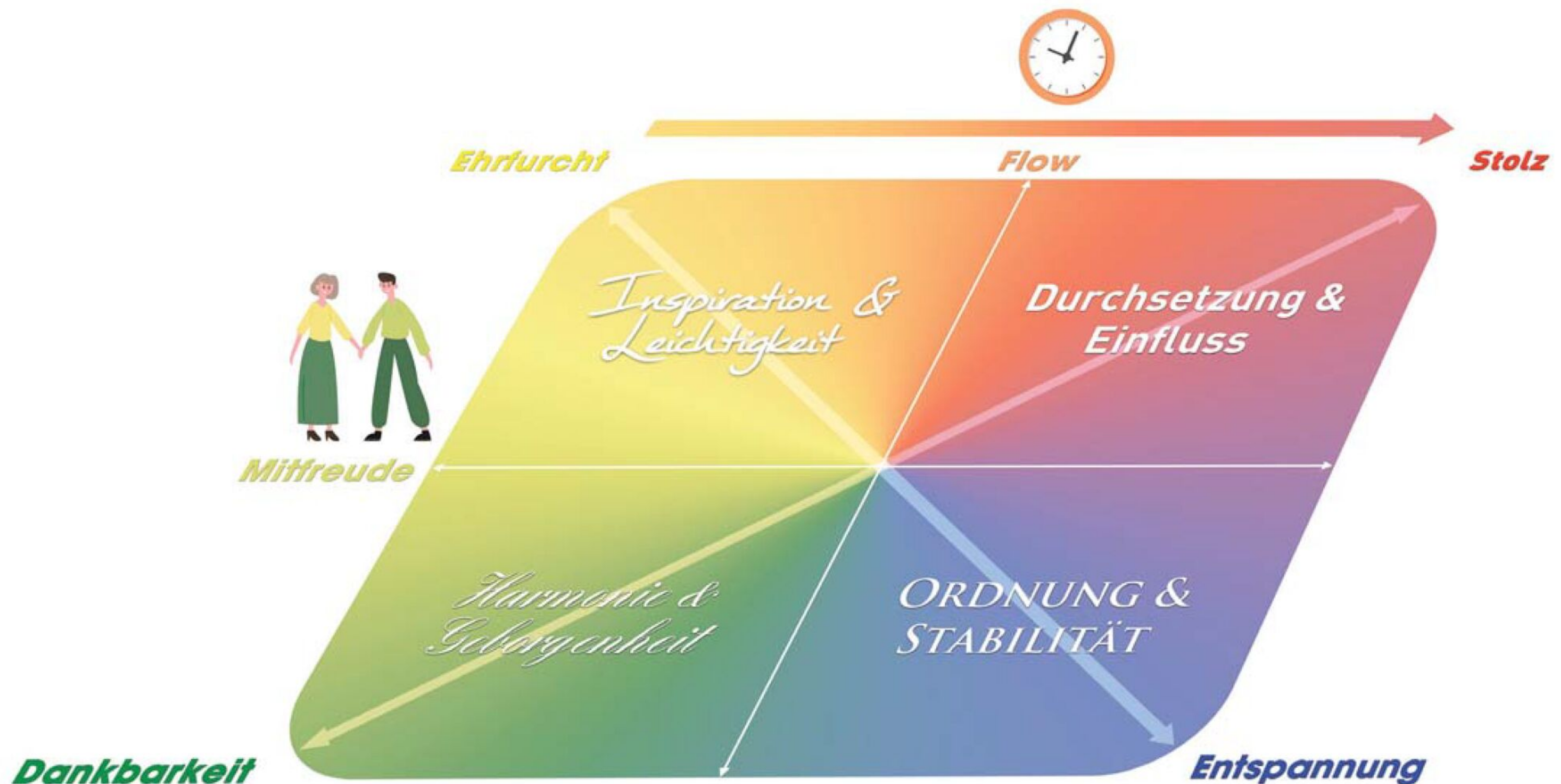
In unserem Leben bewegen wir uns in einem Spannungsfeld, das von vier neurobiologischen Grundmotiven geprägt ist. In manchen Momenten im Leben streben wir nach Durchsetzung und Einfluss, in anderen ist uns Ordnung und Stabilität wichtig. Aber auch das Streben nach Harmonie und Geborgenheit ist eines dieser Grundmotive, genau wie das vierte Grundmotiv Inspiration und Leichtigkeit.

Diese vier Grundmotive sind zentral für menschliches Handeln und werden durch Hormone und Neurotransmitter beeinflusst. Wenn eines dieser Grundmotive erfüllt ist, kommt es zur Ausschüttung von Botenstoffen wie Oxytocin oder Dopamin. Wird ein Grundmotiv verletzt, reagiert unser Körper ebenfalls mit einer hormonellen Antwort, wie zum Beispiel der Ausschüttung von Cortisol.

Emotionaler Dauerstress, wie beispielsweise bedingt durch die Pandemie und ebenso durch Belastungen in der Schule, kann die Grundmotive verletzen und dadurch die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Daher ist es entscheidend für unser Lebensglück und unsere Widerstandsfähigkeit, dass wir die Fähigkeit entwickeln, die Grundmotive positiv anzusteuern und in Balance zu halten. Beim Mesource®-Meetup liegt der Fokus darauf, genau diese Kompetenz zu stärken – mit dem Ziel, eine resiliente Reaktion auf Widrigkeiten und Stress wahrscheinlicher zu machen.

Entscheidend ist in diesem Zusammenhang: Resilienz ist eine elastische *Reaktion*. Das bedeutet: Resilienz ist – wie häufig missverstanden – weder eine Fähigkeit noch eine Persönlichkeitseigenschaft. Resilienz ist eine *Reaktion*, die sich in der Interaktion von Person und Stressor entfaltet, und dies stets im Kontext von Raum und Zeit. Das heißt, eine Jugendliche reagiert vielleicht auf die Scheidung ihrer Eltern resilient und auf den Misserfolg in einer wichtigen Prüfung weniger resilient. Es geht immer um das Zusammenspiel von Person und Stressor im Kontext von Raum und Zeit. Habe ich





Die emotionalen Super-Ressourcen im Motivkompass

gestern gerade einen Magen-Darm-Infekt gehabt und falle heute durch eine Prüfung, entsteht eine ganz andere Reaktion, als wenn ich gerade topfit bin und das Gleiche passiert. Wenn Resilienz nun aber weder Eigenschaft noch Fähigkeit, sondern eine Reaktion ist, bedeutet das folgerichtig auch: **Resilienz ist nicht trainierbar.**

Jetzt denken Sie vielleicht: Aber was bringt dann überhaupt ein Coaching? Die korrekte Antwort, orientiert an den aktuellen Ergebnissen der Forschung, lautet: Wir fördern mit einem Resilienzcoaching Fähigkeiten, welche die Wahrscheinlichkeit einer resilienten Reaktion auf Widrigkeiten erhöhen.

Dieses Verständnis ist zentral für die Wirkung von Resilienzcoaching und nimmt gleichzeitig Druck von der Person. Es bedeutet nämlich auch: Wenn eine Person auf eine Krise nicht resilient reagiert, heißt das eben nicht, dass die Person nicht resilient wäre. Es heißt nur, dass sie in diesem Mo-

ment nicht resilient *reagiert* hat, weil vielleicht bestimmte (emotionale) Ressourcen situativ nicht zur Verfügung standen oder weil der Stressor sie exakt in einem Moment erwischt hat, in dem sie besonders vulnerabel war.

Warum sind emotionale Super-Ressourcen im Resilienzcoaching von Bedeutung?

Jede einzelne der sechs emotionalen „Super-Ressourcen“ (Stolz, Entspan-

besserung der Schlafqualität, eine Steigerung der Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens, eine Stärkung der Selbstakzeptanz und Förderung des Selbstwertgefühls, eine Steigerung der Kreativität und kognitiven Flexibilität sowie der Motivation und Verbundenheit (siehe z.B. Eilert, 2021). Aus diesem Grund sind die emotionalen Super-Ressourcen ein zentrales Tool im Mesource®-Resilienzcoaching. Sie fördern das emotionale Gleichgewicht und die Zuversicht – und sie stärken

die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens konstruktiv umzugehen. Die Super-Ressourcen bieten eine Orientierungshilfe, die es jungen Menschen ermög-

licht, eine gesunde Balance im Umgang mit den Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft zu finden. Denn jede der sechs emotionalen Super-Ressourcen trägt dazu bei, die Grundmotive des Motivkompasses zu stärken und somit in Balance zu bringen.

## Resilienz ist eine elastische Reaktion.

nung, Dankbarkeit, Ehrfurcht, Mittfreude, Flow-Gefühl) hat laut einer Vielzahl von Studien eine Fülle an positiven Wirkungen auf die Psyche und den Körper, wie z.B. eine Erhöhung der Herzratenvariabilität (HRV) und damit verbunden eine Förderung der Stressregulationsfähigkeit, eine Ver-



## Die emotionalen Super-Ressourcen im Detail

1. **Stolz** fördert als Hauptgenerator des Grundmotivs *Durchsetzung & Einfluss* ein positives Selbstwertgefühl und wirkt dadurch leistungssteigernd und resilienzfördernd. Authentischer Stolz stärkt dabei das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Anerkennung eigener Leistungen.
2. **Entspannung** wirkt als Hauptgenerator des Motivfelds *Ordnung & Stabilität* beruhigend auf Körper und Psyche, balanciert die Stresshormone und fördert die Regeneration. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft stellt sie ein wesentliches Gegengewicht dar.
3. **Dankbarkeit** wirkt als Kernemotion des Motivfelds *Harmonie & Geborgenheit* wie eine Medizin auf Körper und Psyche. Sie stärkt die Selbstakzeptanz und schafft ein Kohärenzgefühl, welches die Fähigkeit zur Stressbewältigung unterstützt.
4. **Ehrfurcht** ist der Hauptgenerator des Motivfelds *Inspiration & Leichtigkeit* und fördert die Fähigkeit, den Blick zu weiten und einen Sinn für das Große und Ganze zu entwickeln. Ehrfurcht eröffnet die Möglichkeit, neue Perspektiven zu gewinnen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.
5. **Mitfreude (Positivitätsresonanz)** nimmt eine besondere Rolle unter den emotionalen Super-Ressourcen ein. Sie gilt als Hauptgenerator unseres sozialen Seins und steht im Zusammenhang mit unserem Wohlbefinden und der Gesundheit. Mitfreude stärkt die proso-

zialen Motivfelder *Harmonie & Geborgenheit* sowie *Inspiration & Leichtigkeit* und ist entscheidend für das emotionale Gleichgewicht. Zwischenmenschliche Bindungen sind essenziell für unser Glücksempfinden und unsere Gesundheit. Forschungen zeigen, dass starke soziale Bindungen die Überlebenswahrscheinlichkeit signifikant erhöhen können. Positivitätsresonanz beschreibt dabei Mikromomente der Verbundenheit, die langfristig die Beziehungsqualität stärken, und ist somit zentral für zwischenmenschliche Kompetenz und persönliche Resilienz.

6. **Flow** spiegelt als sechste Super-Ressource wider, dass wir uns als Menschen durch den Fluss der Zeit bewegen. Gemeinsam mit Mitfreude erzeugt er ein Gefühl der Bedeutsamkeit – das Empfinden für andere wichtig zu sein, sich selbst zu entwickeln (Flow) und damit zum Leben anderer etwas beizutragen (Mitfreude). Eine große Meta-Analyse konnte zeigen: Je mehr ein Mensch dies empfindet, desto wohler fühlt er sich und desto mehr Lebensglück spürt die Person (Paradisi, Matera, & Nerini, 2024). Das Erleben eines Flow-Zustands kennzeichnet sich dadurch, dass eine Person voll in einer Tätigkeit aufgeht und dabei die Zeit und das Selbst vergisst.

### Was ist das Mesource®-Meetup und welche Rolle spielt es?

Für die generative Stärkung der Super-Ressourcen haben wir das Mesource®-Meetup entwickelt. Es besteht aus

sechs Fragen, die auf die Aktivierung der emotionalen Super-Ressourcen zielen. Als regelmäßige Reflexionsübung fördert es die Aktivierung und Kultivierung der sechs emotionalen Super-Ressourcen. Studien belegen, dass die Stärkung dieser Ressourcen nicht nur die psychische, sondern auch die physische Gesundheit fördert, indem sie beispielsweise die Herzratenvariabilität verbessert und somit zur Stressregulation beiträgt.

### Wie leiten Sie das Mesource®-Meetup an?

Im Mesource®-Meetup gibt es zu jeder Super-Ressource eine entsprechende Frage. Nach jeder Antwort bitten Sie Ihre jungen Klient:innen, die Augen zu schließen, leiten sie dazu an, sich die konkrete Situation vorzustellen und sich mit dem Gefühl zu verbinden. Fragen Sie sie: „Wo spürst du die Emotion im Körper? Wie genau fühlt sie sich an?“ Sobald die Klient:innen in Kontakt mit dem Gefühl sind, leiten Sie sie an, für 15 Sekunden jede Körperzelle in diesem Ressourcenempfinden baden zu lassen. Lassen Sie sie das positive Körpererleben spüren und genießen. Bereits solche relativ kurzen Momente der Ressourcenaktivierung können eine enorme positive Wirkung auf Körper und Psyche entfalten. Noch stärker wirkt das Mesource®-Meetup jedoch, wenn Sie es im Coaching als tägliches Ritual bei Ihren Klient:innen etablieren. Dabei werden die Jugendlichen dazu angehalten, am Ende jedes Tages ihre Erlebnisse mit dem Mesource®-Meetup zu reflektieren, ihren Tag also im Hinblick auf die sechs emotionalen Super-Ressourcen



# Junge Menschen brauchen Werkzeuge, um ihren eigenen Platz in einer schnelllebigen Welt zu finden.

Revue passieren zu lassen. Diese regelmäßige Praxis trainiert die Kinder und Jugendlichen darin, ihre Emotionen zu verstehen und konstruktiv einzusetzen, wodurch die Fähigkeit zum *Emotioncrafting* – die Kunst, angenehme Emotionen bewusst zu schaffen und zu erleben – gefördert wird.

Die sechs Aktivierungsfragen des Mesource®-Meetups lauten:

- 1. Mesource®-Meetup-Aktivierungsfrage: Authentischer Stolz**  
Was hast du heute durch dein Handeln erreicht, auf das du stolz bist?
- 2. Mesource®-Meetup-Aktivierungsfrage: Entspannung**  
In welchem Moment hast du heute Entspannung gefühlt?
- 3. Mesource®-Meetup-Aktivierungsfrage: Dankbarkeit**  
Wofür bist du heute dankbar?
- 4. Mesource®-Meetup-Aktivierungsfrage: Ehrfurcht**  
Wo ist dir heute ein Wunder begegnet, wann hast du Ehrfurcht gespürt?
- 5. Mesource®-Meetup-Aktivierungsfrage: Mitfreude**  
Was war heute ein Moment der Mitfreude, in dem du dich mit einem anderen Menschen beziehungsweise einem anderen Lebewesen positiv verbunden gefühlt hast?
- 6. Mesource®-Meetup-Aktivierungsfrage: Flow-Gefühl**  
In welchem Moment bist du heute in einer Tätigkeit voll aufgegangen und hast alles um dich herum vergessen? Wann hast du ein Flow-Gefühl empfunden?

## Zusammenfassung und Ausblick

Die Bedeutung des Resilienzcoachings in der heutigen Zeit, besonders nach den tiefgreifenden Veränderungen durch die Pandemie, kann nicht genug betont werden. Junge Menschen brauchen Werkzeuge, um ihre emotionale Intelligenz zu schärfen, eine resiliente Reaktion zu fördern und ihren eigenen Platz in einer schnelllebigen Welt zu finden. Das Mesource®-Meetup kann dabei ein wertvolles Tool sein, das Coaches nutzen können, um jungen Menschen zu helfen, sich selbst zu finden und ihre Zukunft aktiv zu gestalten. Als Coach sind Sie ein Wegbegleiter, ein Mentor und ein Katalysator für Entwicklung und Veränderung. In Ihrer Rolle haben Sie die einzigartige Gelegenheit, eine Generation zu prägen, die widerstandsfähig, selbstbewusst und bereit ist, ihre eigene Zukunft in die Hand zu nehmen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude bei der Umsetzung! ■



© Hans Scherhauer

**Ute Eilert**

Jahrgang 1976, ist Mutter von drei Kindern. Sie hat sich auf Kinder- und Eltern-Coaching spezialisiert, weil Kinder

für sie der Grundstein unserer Zukunft sind. Für eine gesunde Entwicklung hin zu einem glücklichen und selbstbestimmten Leben brauchen sie unsere Unterstützung und Fürsorge.

[www.eilert-akademie.com](http://www.eilert-akademie.com)



STUDIEN-  
QUELLEN



Nelia Schmid König

# Analoge Eltern - digitale Kinder

Eine Herausforderung für Familien



218 Seiten

24 Euro

ISBN 978-3-86321-663-4

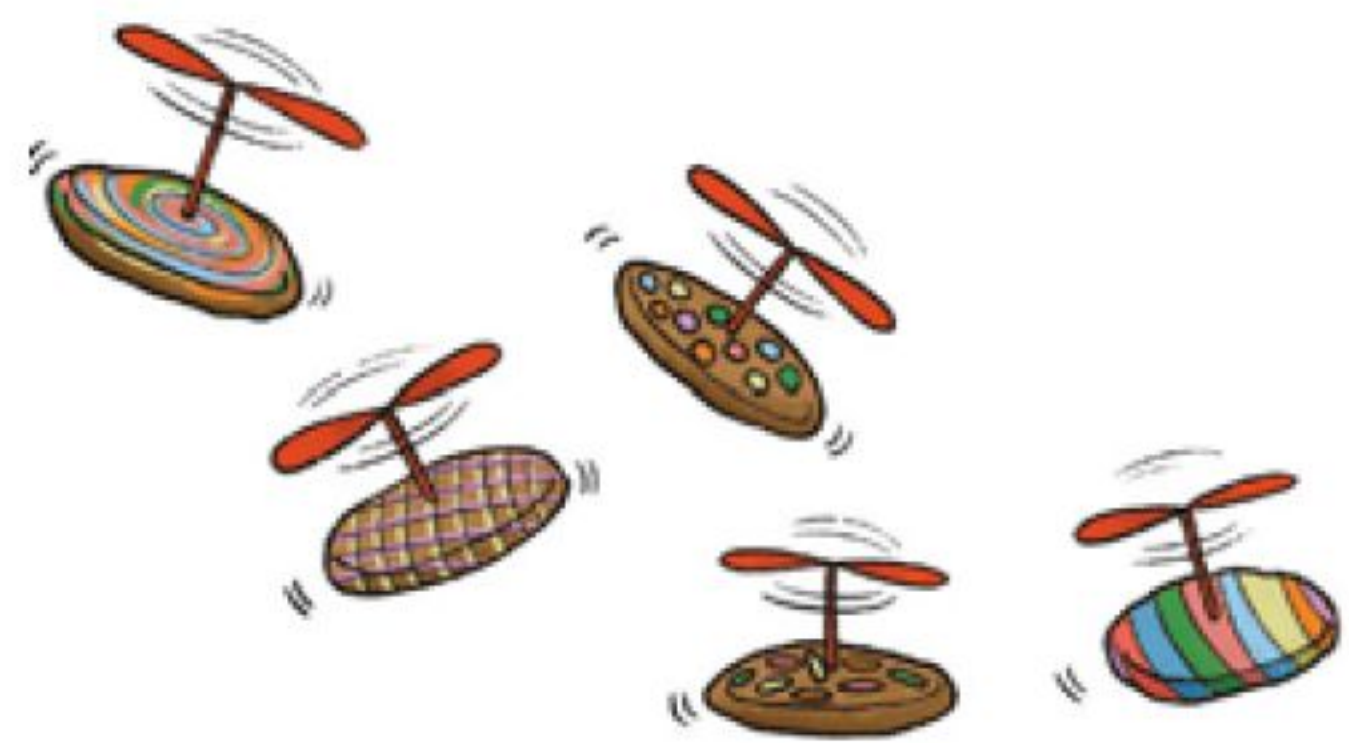
In den letzten 30 Jahren hat sich die digitale Welt in rasantem Tempo entwickelt. Die Wirkung auf uns, insbesondere aber auch auf die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen, und damit auf unsere Familien, ist gewaltig. Medienkompetenz müssen nicht nur Kinder und Jugendliche erwerben. Google, YouTube, Instagram, TikTok etc. und auch KI sind in die Kinderzimmer eingezogen und gewinnen in vielen Familien in bisher unbekanntem Maß an Einfluss.

Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dr. Schmid König beschreibt entlang der kindlichen und jugendlichen Entwicklung aus psychoanalytischem Blickwinkel die Risiken der Digitalisierung. Sie macht anhand vieler Beispiele aus ihrer Praxis den weitgehend analog sozialisierten Eltern Mut, sich den Herausforderungen zu stellen und ihre Kinder mit diesen immensen digitalen Einflüssen nicht alleine zu lassen.

Julia Schneider, Lena Walter

# Luca und das Flugabzeichen

Ein Kinderfachbuch zu Übergewicht  
und Mobbing



Die Kinder aus der Straße der fantastischen Fähigkeiten haben Superkräfte, wie Luca, der graue Dinge in bunte Leckereien verwandelt. Und genau wie die anderen kann er fliegen. Auf das heutige Flugfest freut er sich nicht, denn sie alle fliegen besser als er. Weil sie dünner sind?

An diesem Tag verliert Luca seine Superkräfte. Doch zum Glück helfen ihm Liam und Zoe, sie wiederzufinden. Dabei entdeckt Luca, dass man fürs Fliegen vor allem eines braucht: den Glauben an sich selbst.



63 Seiten

22 Euro

ISBN 978-3-86321-643-6

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Geschichte von Luca regt dazu an, sich mit der Stigmatisierung von übergewichtigen Kindern auseinanderzusetzen. Der Mitmachteil enthält stärkende Übungen bei Mobbing sowie Ideen für eine würdevolle, spielerische Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung. Im Fachteil erfahren Bezugspersonen und Fachkräfte Hintergründe zu psychosozialen Aspekten von Übergewicht bzw. Adipositas und wie betroffene Kinder angemessen begleitet werden können.



[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)





# DER KAMPF MIT DEM DRACHEN

Wie die Arbeit mit Archetypen einen Jugendlichen auf seine persönliche Heldenreise gebracht hat.

VON CHRISTIANE VALERIE ELFERT  
UND FALK KNÖPFEL

„Was, wenn ich aufhören  
will zu kämpfen?“  
„Dann stirbst du!“

(Die Jedi Ahsoka Tano im Gespräch  
mit Anakin Skywalker aus der  
Disney+-Serie Ahsoka, 2023)

Leon war gerade 15 Jahre alt geworden, als wir ihn kennenlernen. Er war von zartem Körperbau und wirkte wesentlich jünger, als es sein Alter vermuten ließ. Seit Beginn der Schulschließungen in den

Jahren 2020 bis 2022 war es Leon zunehmend schwerer gefallen, das Haus zu verlassen. Mit der äußeren Welt kommunizierte er vorwiegend über die Sprach- und Chatfunktionen seines Lieblingscomputerspiels. Als die Schulen wieder öffneten, ging Leon nicht mehr hin. Auch sonst verließ er das Haus nur noch in Begleitung seiner Eltern zu Arztterminen oder um seine Großeltern zu besuchen. Aufenthalte im Freien lösten Unwohlsein oder Panikattacken aus. Im Supermarkt etwas für sich einzukaufen, war ihm nicht mehr möglich. Ebenso wenig konnte er sich mit seinen Freunden verabreden. Den Besuch

einer Tagesklinik hatte er vorzeitig abgebrochen, nachdem er einige Tage erkrankt war und deswegen zu Hause bleiben musste. Alle bis dahin erreichten Fortschritte waren für Leon nicht mehr zugänglich.

Leons Eltern zeigten sich in der ersten Begegnung mit uns höchst verunsichert und wussten nicht, wie sie mit ihrem Sohn umgehen sollten. Immer wieder hatten sie versucht, Leon die Konsequenzen seines Handelns vor Augen zu führen. Sie hatten ihn gedrängt, nach draußen zu gehen, und seine Medienzeit begrenzt. Aber all ihre gut gemeinten Versuche endeten in Streit und Auseinandersetzungen



mit Leon, der sich schließlich weigerte, überhaupt noch irgendetwas auszuprobieren.

Um wieder einen größeren Spielraum zu bekommen, erarbeiteten wir mit Leons Eltern, zukünftig auf Druck und Zwang im Umgang mit ihrem Sohn zu verzichten. Doch ihre Angst vor einer aussichtslosen Zukunft für Leon war so groß, dass es ihnen kaum möglich war, von ihren Ermahnungen Abstand zu nehmen. Sie lebten in einem mentalen Gefängnis der Zukunft, in dem das Gefühl des Unabänderlichen immer größer geworden war.

„Wir haben etwas  
erlebt, seinen Sinn  
aber nicht erfasst“

(T.S. Eliot)

Weder Leon noch seine Eltern konnten einen Sinn in Leons „Erkrankung“ finden, der ihnen dabei hätte helfen können, einen Weg aus ihrer Verzweiflung zu finden. Ein solches Vorhaben gelingt aus unserer Erfahrung zumeist erst dann, wenn der „Kampf mit dem Drachen“ aufgenommen wird.

Aber mit welchem Drachen sollte Leon kämpfen?

Aus Sicht der Eltern war es die Angst, die Leon davon abhielt, sein Leben zu leben. Wenn er sich dieser stellen würde, dann würde er herausfinden, dass alles nicht so schlimm sei. Leons Eltern versuchten von außen eine „Tür“ zu öffnen, die Leon nur von innen und aus sich heraus öffnen konnte.

Aus unserer Erfahrung verdeckt Angst zumeist eine Vielfalt unerwünschter Gedanken und Gefühle, die Menschen in ihrem Leben nicht zulassen wollen. Dazu gehörte bei Leon nicht zuletzt auch der Vergleich mit Gleichaltrigen, die körperlich wesentlich weiter entwickelt waren als er. Sein „Drache“ nährte sich von Leons Überzeugung, dass er sich selbst weder schützen noch (altersgemäß) für sich sorgen könne. Daneben verunmöglichte der Drache es ihm, sich eine individuelle Zukunft ausmalen und vorstellen zu können. Wenn Leon über die Zukunft sprach, orientierte er sich an dem Leben seiner Eltern, was für ihn bedeutete, einen Beruf, Frau und Kinder zu haben. Sein Zeitsprung umfasste weder eine realistische Idee davon, wie er das erreichen wollte, noch, was im Moment für ihn möglich war.

Online war Leon mit einigen früheren Mitschülern in Kontakt geblieben. Er hatte ihnen erzählt, dass er jetzt an eine andere Schule ginge und keine Zeit mehr für Verabredungen habe, zumindest nicht, wenn diese den unmittelbaren persönlichen Kontakt erforderten. Leon spielte vorzugsweise Minecraft, aber auch Team- und Strategiespiele. Außerdem hatte er sich verschiedene Kenntnisse über einfache Programmierschritte und technische Zusammenhänge angeeignet. Seine Eltern wussten weder, wie er seine Zeit verbrachte, noch mit welchen technischen Hacks er bereits experimentierte. Am Vormittag und frühen Nachmittag blieb er aufgrund der Berufstätigkeit seiner Eltern weitgehend sich selbst überlassen.

Leon hatte für sich eine Nische gefunden, in der er sich einigermaßen sicher fühlte und seine Zeit am Computer so verbringen konnte, wie er es für richtig hielt. Wenn er zur Mithilfe im Haushalt aufgefordert wurde, entzog er sich und stritt und diskutierte mit seinen Eltern. Sich damit zu beschäftigen, wie es schulisch und beruflich für ihn weitergehen könnte, überforderte Leon sichtlich. Lieber machte er sich

unsichtbar, blieb in seinem Zimmer und verabredete sich online mit seinen Freunden.

Gemeinsam mit Leon und seinen Eltern entwickelten wir einen Plan, wie es in den nächsten Wochen für ihn weitergehen könnte. Dazu gehörte die Hinzunahme unserer Kollegin Karla (die ihn dreimal in der Woche besuchen würde) und auch, dass Leon die Termine mit uns und seinen Eltern regelmäßig wahrnehmen würde.

Leon kannte weder Carl Gustav Jung, noch hatte er je von den Archetypen gehört. Und er wusste natürlich auch nichts von Jungs Überlegungen, dass die Archetypen grundlegende Wesenszüge der Menschen (weltweit) repräsentierten. Das war auch nicht nötig, denn für unsere Arbeit mit ihm reichte es völlig aus, mit den Fotos verschiedener Darsteller:innen aus Filmen und Serien zu arbeiten, die stellvertretend die wichtigsten Archetypen abbildeten. Dazu zählen nach Carol S. Pearson<sup>1</sup> unter anderem der Unschuldige, der Verwaiste, der Krieger und der Geber.

Wir hatten die Idee, dass es Leon möglicherweise besser gelingen könnte, sich selbst auf die Spur zu kommen, wenn er verschiedene Protagonist:innen zur Auswahl hatte, mit denen er sich identifizieren konnte. Welche Ich-Zustände (Archetypen) hatte Leon bereits kennengelernt? Und welche Archetypen würde er auswählen, wenn es darum ginge, zusätzliche Kompetenzen zu entwickeln?

Leon blickte konzentriert auf die vier Archetypen, die wir vor ihm ausgelegt hatten. Zum Teil kannte er die abgebildeten Serien- und Filmhelden, zum Teil nicht. Wir erklärten Leon, wofür der Unschuldige, der Verwaiste, der Krieger und der Geber standen.

Auf die Frage, mit welchem der Helden er sich am ehesten identifizieren könne, antwortete Leon: „Mit dem Unschuldigen und dem Krieger.“ Der Unschuldige passe gut zu seinem Leben im Haus, dort fühle er sich sicher. Der Krieger hingegen stelle für ihn

1 Carol S. Pearson: Die 12 seelischen Archetypen. Knaur, München 2019



# Der Mut des Kriegers brachte Leon zurück in die Tagesklinik.

seine Internet-Persönlichkeit dar. Auf bestimmten Plattformen wisse niemand, wie alt er sei, und es interessiere auch keinen, weil nur seine Fähigkeiten zählen würden.

Uns überraschte, wie schnell es Leon gelang, sein Inneres und bisher Unbewusstes mithilfe der Archetypen auszudrücken. So konnten wir schon bald mit ihm darüber sprechen, welche Stärken Leon mit dem Unschuldigen und dem Krieger verband. Schwieriger wurde es erst, als es auch darum gehen sollte, welche Nachteile und Schwächen jeder der Helden haben könnte. Leon mochte sich dazu nicht äußern. Gleichwohl fiel es ihm leicht, mit dem Verwaisten in Kontakt zu treten. Dieser Archetyp machte Leon keine Angst. Er kenne das, er sei auch schon von seinen Freunden im Stich gelassen worden.

In der weiteren Arbeit mit den Archetypen erschloss sich Leon nicht nur immer mehr von sich, sondern erkannte auch, welche Dynamik zwischen Unschuldigem, Verwaistem und Krieger wirkte. Leons Wunsch, in Sicherheit zu bleiben, passte zwar zu den Bedürfnissen des Unschuldigen, aber der Krieger in ihm suchte weiter nach Herausforderungen, nur nicht außerhalb des Hauses, sondern im Internet.

Während Karla mit Leon dreimal in der Woche einübte, das Haus (wenigstens) für Mini-Spaziergänge zu verlassen, erarbeiteten wir in unseren Terminen mit ihm, welche neuen Kompetenzen (Selbstdisziplin, Ausdauer) sein Krieger brauchen könnte. Leon beschäftigte sich auch mit dem Geber, weil er sich in ihm gespiegelt fand. So kümmerte er sich mit großer

Fürsorge um seinen Hamster und seine zwei Kaninchen. Als eines Tages eines der beiden Kaninchen, die im Garten im Stall untergebracht waren, einen Tunnel grub und flüchtete, verließ Leon ohne zu zögern das Haus und suchte gemeinsam mit seiner Mutter Stunden nach dem Tier. Dabei vergaß er gänzlich seine Angst und kämpfte sich stattdessen durch Hecken und benachbarte Grundstücke, um sein Kaninchen wiederzufinden. Was ihm schließlich auch gelang.

Nach drei Monaten war Leon so weit, wieder in die Tagesklinik zurückzukehren und die Klinikschule zu besuchen.

Ihm fiel es leicht, sich mit den Helden aus Filmen und Serien zu identifizieren, Ideen zu entwickeln und seinen Krieger mit neuen Fähigkeiten wie Mut und Ausdauer weiterzuentwickeln. Dabei baute Leon genau auf jenen Stärken auf, die er bereits im Internet entwickelt hatte, etwa sich neues Wissen anzueignen, in Foren nachzufragen und die neuen Kenntnisse anzuwenden und einzuüben, bis er eine ausreichende Expertise darin entwickelt hatte.

Und Leon fand heraus, wie er als Krieger für Schutz und Unversehrtheit seines Unschuldigen sorgen konnte, auch ohne dass er dafür seine Eltern brauchte.

Leon veränderte sich. Die Fürsorge als Geber führte ihn auf die Suche nach seinem Kaninchen aus dem Haus, ohne dass er sich Gedanken über mögliche Gefahren gemacht hätte. Und der Mut des Kriegers brachte ihn wieder zurück in die Tagesklinik.

Seit mehreren Monaten geht Leon nun wieder zur Klinikschule, hat an

einem Tag der offenen Tür eine Berufsschule besucht und plant gemeinsam mit seinen Therapeuten vor Ort, wie der Übergang von der Klinikschule in die Regelschule gelingen kann. Leon hat seinen Kampf mit dem Drachen gewonnen, weil er sich mit ihm verbunden und sich auf seine ganz persönliche Heldenreise begeben hat. Wohin sie ihn führen wird? Nun, wie alle Heldenreisen natürlich zu ihm selbst. ■



Christiane Valerie Elfert und Falk Knöpfel inspirieren als Familientherapeuten, Coaches und Mediatoren in Münster.  
[www.elfertundknoepfel.de](http://www.elfertundknoepfel.de)





Christoph Frei / Frido Koch /  
Monika Kuster  
**Veränderung? Ich bin dabei**  
Kartenset zur Selbstreflexion  
bei Veränderungen an Schulen  
48 Karten | € 30,-


## Verwandlungen leicht gemacht

Das Kartenset besteht aus 48 Karten, die dazu dienen, Veränderungsprozesse in Schulen zu reflektieren und individuelle Orientierung zu bieten. Lehrer:innen, Mitarbeiter:innen und Führungskräfte können die Karten nutzen, um sich selbstwirksam mit Veränderungen auseinanderzusetzen. Sie sind ansprechend gestaltet und führen klar durch die verschiedenen Phasen von Veränderungsprozessen, bieten konkrete Ansatzpunkte und Handlungsoptionen und können sowohl für Selbstcoaching als auch für Teamarbeit oder professionelle Beratung genutzt werden.

[beltz.de/schule](https://beltz.de/schule)

**BELTZ**



A child with long, wavy hair, wearing a red t-shirt, is seen from behind, swinging on a swing set. The swing is suspended by a chain from a metal bar. The background is a bright, hazy sky with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The child's hair is blowing in the wind.

# ERMUTIGUNG: EINE (BERATERISCHE) HERAUS- FORDERUNG

Wie wir Jugendliche  
beim Erwachsenwerden sehen,  
verstehen und begleiten können.



VON ANJA BÖDI,  
BERNADETTE BRUCKNER  
UND SABINE FELGITSCH

Jede:r von uns weiß um die Schwierigkeiten der Pubertät, der Abnabelung vom Elternhaus und alle dazukommenden Herausforderungen. Laut der aktuellen WHO-HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children; Erhebung im Schuljahr 2021/22 mit 7.099 Schüler:innen in Österreich) hat sich jedoch durch die Pandemie die psychische Gesundheit der Jugendlichen verschlechtert, wobei Mädchen psychisch stärker belastet sind als Jungen.<sup>1</sup>

Wie können wir als Berater:innen, Coaches und Mediator:innen diesen Herausforderungen begegnen und die jungen Menschen begleiten? Unter dieser Fragestellung verfassen wir den Artikel zu dritt, weil wir unsere unterschiedlichen Fachbereiche vereinen und Impulse aus unserem täglichen Tun mitgeben möchten.

Beratung von Kindern und Jugendlichen ist immer dann indiziert, wenn Fragen, Schwierigkeiten und Probleme des gemeinsamen Lebens zwischen Jugendlichen und Erwachsenen die Familie in Not bringen. Dabei geht es aus Sicht der individualpsychologisch-pädagogischen Beratung niemals nur um ein „Symptom“, sondern immer um eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Eine Lebensaufgabe in der Jugend ist die Ablösung von den Eltern. Es geht um die Ausbildung einer eigenen Identität und um Selbstbestimmung und Autonomie. Jugendliche wollen vor

allem eins: wie Erwachsene am Leben teilhaben. Sie wollen Zuwendung und das Recht auf ihre Individualität. Es ist diese Dialektik zwischen Nähe und Distanz, zwischen Verbundenheit und Wachstum, die Spannung und Konflikte erzeugt. Das Ringen um Gleichwertigkeit, um ein Begegnen auf Augenhöhe und um Anerkennung und Zuwendung trotz Unterschieden ist Teil eines notwendigen Entwicklungsprozesses. Ziel ist es, Kooperation und Selbstbestimmung in zwischenmenschlichen Beziehungen leb- und erfahrbar zu machen.

Für fast jedes Kind  
bedeutet das Jugendalter  
vor allem eins: es muss  
beweisen, dass es  
kein Kind mehr ist.

Alfred Adler

Beratung, Coaching und (Schul-)Mediation können hier einen wesentlichen Beitrag leisten. Unterstützende, wohlwollende Bezugspersonen, denen diese Dynamiken bewusst sind, können für Jugendliche während dieser Zeit wichtige Ressourcenpersonen sein. Vor allem eine ganzheitliche

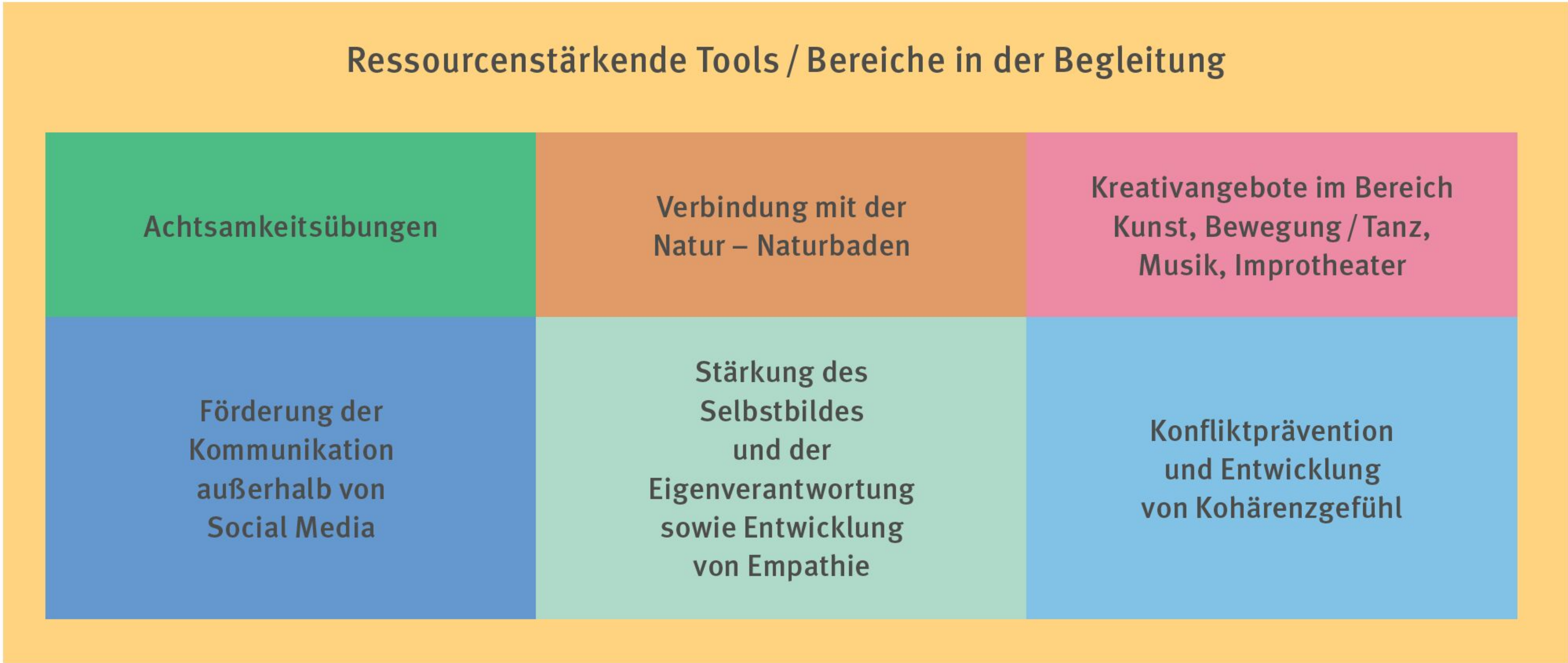
Betrachtung der komplexen Herausforderungen ist ein Schlüsselement, um die Jugendlichen dort abzuholen, während sie sich ihrer Suche nach Identität und Selbstbestimmung widmen. Die anspruchsvolle Zeit der Jugend und die Phase der Adoleszenz ist für die meisten jungen Menschen auch mit einem geringen Selbstwertgefühl verbunden. Die eigene Identität ist fragmentarisch, die Ablösung von den Eltern noch nicht vollzogen, das eigene Ich noch nicht stark und widerstandsfähig.

Jugendliche sehnen sich vor allem nach Gleichwertigkeit. Berater:innen stillen diese Sehnsucht, indem sie gemeinsam mit den Jugendlichen ergründen, was sich in dieser Zeit aus ihrer Sicht pädagogisch „angemessen“ oder hilfreich anfühlt. *Ermutigung* ist dabei die wichtigste Spur, die aufgenommen wird. Der Mut zur Ehrlichkeit im Umgang mit dem eigenen Denken und Fühlen gehört als Prozess zum Erwachsenwerden dazu. Die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren, dabei mit dem Berater oder der Beraterin in Kontakt zu bleiben, eigene Beziehungen im Außen und auch die Beziehung zu sich selbst ergründen und hinterfragen zu lernen, sind wesentliche Aspekte gelingender Identitäts- und Biografiearbeit. Als Berater:in dürfen wir uns als Mitmensch zeigen, ohne die Verhaltensweisen des oder der Jugendlichen oder ihn/sie selbst als Mensch zu bewerten.

Berater:innen sind der Spiegel, in den der junge Mensch blickt, um sich selbst mit allen Unvollkommenheiten annehmen und lieben zu können.

<sup>1</sup> Für mehr Informationen siehe <https://hbhc.org/>





Ermutigung von Kindern und Jugendlichen kann vielfältig sein!

In der heutigen Zeit stehen Kinder und Jugendliche vor immer komplexeren Herausforderungen. Manchmal sind sie so komplex, dass sie ihre seelische Gesundheit beeinträchtigen. Da der Weg zu einem Therapieplatz oft sehr langwierig ist, benötigen junge Menschen in dieser Wartezeit dringend Unterstützung.

Achtsamkeitsübungen

Kinder und Jugendliche können beim Achtsamkeitstraining erfahren, im Moment zu verweilen und ihre Emotionen zu erkennen. Durch das Erlernen von einfachen Atemübungen und das Hören von kurzen Meditationen können Stress abgebaut und die Selbstwahrnehmung gefördert werden.

Verbindung mit der Natur

Die Natur bietet eine heilende Umgebung, die mittlerweile wissenschaftlich belegt ist. Die emotionale Gesundheit kann durch das Verweilen in der Natur positiv beeinflusst werden und ermöglicht somit einen tieferen Kontakt mit den eigenen Gefühlen. Naturerlebnispädagogische Konzepte bieten eine Vielfalt an Möglichkeiten, dies auf einzigartige Weise zu fördern.

Kreativangebote

Kinder und Jugendliche haben oft Schwierigkeiten, in der verbalen Kommunikation ihre Emotionen auszudrücken. Kunst, Musik oder Tanz fördern ihre Ausdrucksmöglichkeiten um ein Vielfaches und unterstützen auf sanfte Art und Weise bei der emotionalen Verarbeitung.

Mediation, Coaching und Beratung im Schul- und Freizeitkontext können sich als besonders effektive Instrumente in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen erweisen, die vielleicht auch auf einen Therapieplatz warten. Hier sind einige Gründe, warum diese Form der Begleitung außerhalb der Eltern und anderer Bezugspersonen einen entscheidenden Beitrag leisten kann und welche Bedeutung sie in der Prävention hat.

Förderung der Kommunikation

In der Mediation sind strukturierte Gespräche ein wichtiges Tool, durch welches nicht nur Konflikte gelöst werden, sondern auch die Kommunikationsfähigkeit gestärkt wird. Besonders Kinder und Jugendliche können damit frühzeitig lernen, wie offenere und vertrauensvollere Interaktionen stattfinden können.

Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenverantwortung

Da Medianden aktiv an einer Lösungsfindung beteiligt sind, fördert dies die Selbstbestimmung und die Eigenverantwortung. Kinder und Jugendliche lernen, ihre Bedürfnisse zu verbalisieren, auszudrücken und Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen.

Entwicklung von Empathie

Das Verstehen der Perspektiven anderer ist die Voraussetzung, damit Empathie entwickelt werden kann. Dazu müssen Kinder und Jugendliche die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Mitmenschen besser verstehen lernen, was in der Mediation gefördert wird. Zwischenmenschliche Beziehungen können dann neu gestaltet werden.

Konfliktprävention

Kommen Mediationsansätze in Schulen und im Ausbildungskontext regelmäßig zum Einsatz, können dadurch Konflikte frühzeitig erkannt und präventiv gelöst werden. Dies wiederum fördert eine positive Atmosphäre und kann die Beziehung zwischen Kindern und Jugendlichen und deren Lehrer:innen und Ausbilder:innen entspannen und die persönliche Entwicklung aller positiv beeinflussen.



### Fünf-Minuten-Übung: Von der Ermutigung zur Selbstermutigung (nach Theo Schoenaker, vgl. „Ermutigende Führung“, S. 154):

*Was findest du gut an dir?*

*Was findest du gut an deiner  
Art, mit anderen Menschen  
umzugehen?*

*Wo machst du aus deiner Sicht  
Fortschritte?*

*Dank welcher Stärken stehst du  
im Leben da, wo du jetzt stehst?*

Ziel ist, die Jugendliche  
oder den Jugendlichen im  
Beratungsprozess zum  
Selbstmitgefühl und zur  
Selbstakzeptanz zu  
inspirieren und zu begleiten.  
Die Liste kann im Rahmen  
des Beratungsprozesses  
ergänzt, erweitert und  
modifiziert werden.

Die vielfältigen Methoden und Ansätze der unterschiedlichen Beratungsformen sind Inspirationen, die aufzeigen, wie einfach und doch effektiv wir Kinder, Jugendliche *und* deren Bezugspersonen bei mehr Selbstfürsorge und im Umgang mit anderen begleiten können. Hier stellt sich die Frage, welche politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wir benötigen, um noch mehr unser Know-how für Kinder und Jugendliche außerhalb von Therapien einbringen zu können.

Eine weitere wichtige Frage, die uns auch noch beschäftigen sollte, ist: Was beziehungsweise welche Ermutigung benötigen WIR in unserer Rolle als Beraterbezugsperson, um Kinder und Jugendliche, die herausfordernde Zeiten durchleben, begleiten zu können?

### Was bedeutet Ermutigung im Kontext von Beratung/Coaching/Mediation?

- Ermutigung ist vielmehr eine Haltung als eine Technik.
- Prozess- und zukunftsorientiert: Anstrengung und Dranbleiben werden gefördert, das Bemühen an sich wird wertgeschätzt und der nächste Schritt ist wesentlich.
- Feedback sollte sich immer auf konkretes Verhalten beziehen und niemals *bewertend* sein.
- Jeder Mensch gehört dazu. In diesem Sinne bedeutet Ermutigung „Anerkennung“ und „Würdigung“.
- Ermutigung ist ein reversibler Prozess und braucht keine Hierarchie. Ermutigung braucht Gleichwertigkeit und Begegnung auf Augenhöhe.
- „Loben“ ist kontraproduktiv: Loben setzt voraus, dass es jemanden gibt, der weiß, wie „es geht“. Wer andere lobt, bewertet oder beurteilt, erhebt sich über sie. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen versuchen wir, auf Monologe, Belehrung und „Erziehungsvorträge“ zu verzichten.
- Ermutigung bedeutet: Wir gestalten gemeinsam eine wohlwollende Atmosphäre und ein Klima von Vertrauen. Junge, entmutigte Menschen brauchen Vertrauen – daher ist das Vertrauen des Beraters in die Fähigkeiten des Jugendlichen essenziell.

Ermutigung, sich selbst kennenzulernen, zu schauen „Wer bin ich wirklich?“, „Was möchte ich wirklich gerne (und nicht meine Bezugspersonen)?“, um eine Zukunftsvision aufzubauen, die ermutigt, seinen eigenen Weg zu finden und diesen zu gehen. Ist es leicht? Ich glaube, wir alle kennen unseren Weg, den wir gegangen sind, um vom Jugendalter zum jungen Erwachsenen zu werden. Es ist eine Reise, die herausfordernd, inspirierend, abenteuerlustig, schicksalhaft ... sein wird – prägend für unsere zukünftigen Entscheidungen und doch am Ende des Lebens rückblickend hoffentlich wunderbar!

Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.

Virginia Satir



© privat

Anja Bödi,  
Schulmediatorin,  
psychologische Beraterin,  
[www.perspektivenwandel.at](http://www.perspektivenwandel.at)



© Andrea Sojka

Bernadette Bruckner,  
Gesundheitsmanagerin,  
Mediatorin,  
psychologische Beraterin  
in Ausbildung,  
[leanhealth4business.com](http://leanhealth4business.com)



© Susanne Posch

Sabine Felgitsch, MSc,  
Dipl. Psychosoziale und  
individualpsychologische  
Beraterin & Supervisorin,  
[www.felgitsch.at](http://www.felgitsch.at)



LITERATUR





# KINDER IN KRISENZEITEN STARK MACHEN

Vom Vagusnerv und seinem „Kumpel Atmung“, dem oxykinetischen Training und Rocktaschenmomenten.

VON SIMONE VIVIANE PLECHINGER

„Nach dem Einatmen halten wir kurz die Luft an und summen dann wie eine Biene, wenn wir ausatmen ...“ Sanft legt Juri eine Hand in seinen Nacken: „Sssssssssssssssssssssssssssss ...“

„Kannst du das aber lange!“, ruft Alina und probiert es selbst gleich ein weiteres Mal.

Juri und Alina sind Teil einer Projektgruppe des Programms „Löwenstark“ an einer hessischen Grundschule. Dieses Landesprogramm sollte in seinem Ursprung der Unterstützung der Schulen bei der Bewältigung der Pandemie

dienen und wurde 2021 aufgelegt. Zielsetzung ist, mit ganz unterschiedlichen Angeboten auf die Bedürfnisse und Bedarfe abgestimmte Methoden zu finden, die den Kindern Zuversicht und Selbstvertrauen vermitteln und neuen Mut geben, den Herausforderungen des Lebens mit Optimismus zu begegnen.

Wir leben in Krisenzeiten. Manche sprechen vom Zeitalter der „Omnikrise“, in dem es nicht mehr um einzelne Ereignisse geht, die vergänglich sind, sondern um ein Konglomerat an Herausforderungen auf vielen Ebenen, dem es im täglichen Leben „irgendwie“ die Stirn zu bieten gilt. Putins

Krieg gegen die Ukraine und damit Krieg mitten in Europa, die Klimakrise mit Extremwetter und Artensterben samt all der Menschen, die diese Krise leugnen, Lobbyismus, die Spaltung der Gesellschaft (hier bei uns und unter dem Trumpismus in Amerika), Populismus, Rechtsruck, unsere Zivilisationskrankheiten, die Stressgesellschaft, das Erleben von Sinnentleerung, Verschwörungstheorien und Depressionen – all diesen chaotischen Atmosphären, mit denen wir als Erwachsene versuchen zurechtzukommen, sind Kinder und Jugendliche in diesen Tagen in besonderem Maße ausgesetzt. Längst geht es nicht mehr



nur um die Aufarbeitung einer hinter uns liegenden Pandemie. Es geht darum, Kindern ihre Stärken bewusst zu machen in Zeiten, in denen die genannten Krisen sich gegenseitig bedingen und in ihrer Wechselwirkung verschärfen. Es geht um den Erhalt und die Förderung von Dialogbereitschaft, von Klarheit, von Vertrauen in eigene Fähigkeiten. Es geht um die Zukunft der jungen Menschen im Wachsen und Werden und deren Bereitschaft, ein aktiver Teil der Gesellschaft zu werden, weg von der alleinigen Konsumhaltung im Kontext von vermeintlich wirtschaftlicher Sicherheit. Es geht darum, Kinder und Jugendliche in ihrer Resilienz zu schulen und sie bestmöglich bei der Entwicklung von Lösungsstrategien zu unterstützen. Große Worte. Doch was heißt das konkret? Wie können sie mit Inhalt gefüllt werden? Zurück zu Juri und Alina.

Im Rahmen des Löwenstark-Programms nehmen Juri und Alina einmal in der Woche für eine Stunde am oxykinetischen Training teil. Der Begriff Oxykinetik steht für die wechselseitige Abhängigkeit von Atmung und Bewegung. Sind Wirbelsäule und Becken nicht stabil, dann hat das Zwerchfell nicht genügend Platz, um sich bei der Einatmung zu senken. Umgekehrt gilt: Ist unsere Haltung in Ordnung, dann ist es auch unsere Atmung. Ist unsere Atmung in Ordnung, dann lässt sich darüber unsere Körperwahrnehmung – und damit auch unsere innere Stabilität – steuern.

In Kleingruppen mit jeweils sechs Kindern lernen Juri und Alina über die Kombination von Atem- und Bewegungsübungen zudem, sich auf spielerische Art und Weise mit ihrem Vagusnerv vertraut zu machen und ihn über die Atmung gezielt anzusteuern. Es ist unser Gehirn, das unsere vielfältigen Körperfunktionen regelt: über das periphere Nervensystem, das Rückenmark und über eine einzigartige Datenverbindung: unseren Vagusnerv. Der Vagusnerv ist der zehnte von insgesamt zwölf Hirnnerven und entspringt unserem Stammhirn. Er

verläuft durch Hals, Ohren, Kehlkopf und Brust bis in den Bauchraum. Das gezielte Training und die Stimulation unseres Parasympathikus über unsere Atmung gibt Stabilität im Innen und im Außen, auf emotionaler wie auf ganz realer Ebene. Das spielerische Atemtraining verbessert nicht nur die Laune und Konzentrationsfähigkeit im schulischen Alltag, sondern konkret auch den Gleichgewichtssinn der Kinder, was wiederum Einfluss

Brains first will ask:

„Am I safe?“

Then:

„Am I loved?“

Only, when the answer to these is „Yes“ it will then be ready to ask:

„What can I learn?“

(Karen Young)

Das Gehirn wird sich zuerst fragen: "Bin ich sicher?"

Dann: "Bin ich geliebt?"

Nur, wenn die Antwort auf diese beiden Fragen "Ja" lautet, ist es bereit, zu fragen: "Was kann ich lernen?"

Quelle: [www.heysigmund.com](http://www.heysigmund.com)

auf ihre Beweglichkeit, Haltung und eine stabile Wirbelsäule nimmt. Und die Beweglichkeit unseres Körpers bedingt die Beweglichkeit unseres Geistes – die Basis für Perspektivwechsel und eine resiliente Wahrnehmung und Haltung.

Über das oxykinetische Training wird in einfachen Übungen zunächst gezielt der Hirnstamm angesteuert, hier be-

findet sich die Basis unseres Atemzentrums. Der Hirnstamm ist zuständig für das Erleben von Sicherheit. Juri und Alina tanzen, singen, halten die Luft an, während sie auf einem Bein hüpfen, sie machen mit einem Strohhalm große Blubberblasen im Wasserglas, sie beißen auf ein Holzstäbchen, während sie versuchen, ganz langsam durch die Nase ein- und auszuatmen. Sie lockern ihren Kiefer, indem sie kauen wie eine Kuh, die Gras zermalmt. Sie steuern ihren Vagusnerv an, indem sie mit ihren Lippen Geräusche machen wie ein Pferd: „Brrrrrrrrrr.“ Sie summen und brummen und spüren, wie der Klang durch den ganzen Körper wandert und sie entspannt. Sie scharren mit den Füßen über den Boden im Takt einer Musik und nehmen sich so in ihrer Ganzheit wahr. Sie stampfen und üben sich in Bodypercussion, während sie versuchen, dabei ruhig und gleichmäßig zu atmen. Der Rhythmus hilft dabei, unsere Atmung in einen Fluss von wenigen Atemzügen pro Minuten zu bringen und so Stabilität zu erleben. Sie klopfen ihren Körper ab und schütteln sich. Sie folgen der Spur des Vagusnervs – und ertasten Hinterkopf, Wange, Herz und Unterbauch.

Im nächsten Schritt üben Juri und Alina gemeinsam: Alina „backt“ eine imaginäre Pizza auf Juris Rücken. Während Alina für wenige Sekunden mit klopfenden Fingern „Käse“ verteilt, hält Juri die Luft an und trainiert so sein Zwerchfell und seine Rumpfstabilität. Im Anschluss atmet er sanft aus.

Alina trainiert ihr Selbstvertrauen und ihre Körperwahrnehmung über das Stock-Training: Sie steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden, während Juri mit einem Boomwhacker (ein Plastikrohr, mit dem sich auch Musik machen lässt) auf sie zugeht (und Alinas Gehirn fragt: „Am I safe?“). Alina hält die Luft an und übt, nur mit ihrem Oberkörper dem Stab auszuweichen. Geht Juri mit dem Boomwhacker zurück, atmet sie ruhig durch die Nase ein – und aus. Juri und Alina üben sich im „Spiegeltanz“, bei dem



# Wir brauchen Momente, in denen wir uns sicher und geborgen fühlen, seien diese Momente vermeintlich noch so klein.

jeweils eine:r Bewegungen vormacht, die das Gegenüber imitiert. Stoppt die Musik, so gibt es auch hier eine kurze Atempause, während die Bewegung gehalten werden muss.

Was uns in schwierigen Zeiten Sicherheit geben kann, ist stets die Rückkehr zu uns selbst. Die Ermutigung, sich mit uns und unserem Körper zu befassen, über seine Einzigartigkeit und Außergewöhnlichkeit zu staunen. Im Zentrum steht unser Nervensystem, das uns die Möglichkeit bietet, mit der Welt, die uns umgibt, zusammenzuarbeiten. Diese Möglichkeit erwächst aus der Verbindung zu uns selbst. Die wiederum können wir spielerisch herstellen über die Verbindung mit unserem Atem. Erst danach können wir wie Juri und Alina uns einem Gegenüber zuwenden. Wir alle kennen das berühmte Bild aus dem Safety-Check im Flugzeug: Zuerst setzen Sie sich im Falle eines Druckabfalls die Maske auf, dann helfen Sie anderen. Der Weg zur Resilienz ist die Fähigkeit, sich im Laufe des Lebens immer wieder verändern und entwickeln zu können. Wenn es uns gelingt, ganz bei uns zu sein, dann vermitteln wir unserem Gehirn auch in herausfordernden Situationen im Außen, dass wir

uns sicher erleben. Dann dringen wir durch und erreichen auch angstvolle, unsichere Gegenüber.

Arbeite ich nicht mit Kindern im Rahmen des oxykinetischen Trainings, begleite ich unter anderem Menschen mit Demenz. Dabei hat mir einmal eine Dame, die auf den ersten Blick unsicher und ängstlich umherlief, folgende Lektion erteilt: Während ihre Unruhe spürbar war und in ständigem Umherlaufen ihren Ausdruck fand, summte die Frau vor sich hin. Als wir uns auf dem Flur begegneten, schob sie ihre Hand in die Tasche meines Rocks. In all dem für sie erlebten und spürbaren Chaos kam es zu unserem „Rocktaschenmoment“ im Hier und Jetzt. Diese Dame besaß Resilienz. Sie wusste, was sie tun kann, um für sich selbst zu sorgen: Sie aktivierte ihren Vagusnerv. Schlagartig wurde mir klar, dass es das ist, worum es geht: Wir brauchen Rocktaschenmomente! Wir brauchen Momente, in denen wir uns sicher und geborgen fühlen, seien diese Momente vermeintlich noch so klein. Wir brauchen jemanden, bei dem wir die Hand in der Rocktasche verschwinden lassen können. Und dann können wir jemand sein, bei dem andere ihre Hand in der Rockta-

sche verschwinden lassen.

Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel. Selbstwirksamkeit ist pures Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und Mittel. Dieses Vertrauen setzt biochemische und physikalische Prozesse in Gang, die unser Selbstvertrauen stärken. Juri und Alina entdecken im oxykinetischen Training ihre Verbindung von Körper und Geist und in Folge die Bereitschaft, auf andere zuzugehen und mit ihnen im Kontakt zu sein. „Bin ich sicher?“ (kann ich für meine Sicherheit sorgen?), fragt unser Gehirn. „Bin ich geliebt?“ (kann ich darauf aufbauend im Kontakt mit anderen sein?), fragt es im zweiten Schritt. Dann bin ich bereit zu lernen. Juri und Alina lernen, weil sie gelernt haben, wie es gelingen kann, die ersten beiden Fragen mit „Ja“ zu beantworten. ■



Simone Viviane Plechinger  
ist Dipl.-Musiktherapeutin  
(FH/DMtG), Heilpraktikerin  
für Psychotherapie,  
Fachbuchautorin.  
<https://simoneplechinger.de>



# Coachingausbildungen

*Wissenschaftlich fundiert und anwendungsorientiert*

## Ausbildungswege

Unsere methodenübergreifende Coachingausbildung qualifiziert dich zum **Positive Psychology Coach DACH-PP** oder ermöglicht dir die Akkreditierung als **Coach DCV**.

In der **Ausbildung Positive Psychologie** lernst du die Wissenschaft des gelingenden Lebens in der Tiefe kennen und anwenden. Wir zertifizieren nach dem Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie DACH-PP.

Die Ausbildung zur Systemischen Berater\*in oder zum **Systemischen Coach** integriert ganzheitliche Ansätze und vielfältige Methoden.

Mit **NLP** nutzt du lösungsorientierte Kommunikation zum Aufbau tragfähiger Beziehungen. Wir zertifizieren nach dem Deutschen Verband für NLP DVNLP.

## Was uns auszeichnet

### Fundierte Qualität

Wir verbinden höchste Qualifizierungsstandards mit einem starken Anwendungsfokus und viel Raum für gemeinsame und persönliche Entwicklung.

### Methodik und Supervision

Im Rahmen der Ausbildung machst du wertvolle Erfahrungen als Klient\*in und Coach. Du profitierst von Unterstützung, Supervision und qualifiziertem Feedback unserer Trainer\*innen und Ausbildungsassistent\*innen.

So entwickelst du dich professionell und persönlich weiter, baust Beziehungen und Netzwerke auf und hast dabei viel Raum für eigenes und gemeinsames Wachstum.

### Begeisterte Teilnehmende

Wir überzeugen menschlich und fachlich: 89% unserer Teilnehmenden geben uns die Bestnote für den persönlichen Kontakt, den die INNTAL-Trainer\*innen aufbauen, und 84% für die Atmosphäre im Seminar. 92% fanden die Inhalte durchgehend interessant und praxistauglich.

### Zertifizierung und wissenschaftliche Basis

Wir vermitteln dir fundierte Inhalte und Methoden und integrieren neueste Forschungsergebnisse.

Was du bei uns lernst, geht über die Anforderungen namhafter Verbände noch hinaus.

## Unsere Expertise

### Über 30 Jahre Erfahrung

Seit 1991 bieten wir im INNTAL INSTITUT Seminare und zertifizierte Ausbildungen in angewandter Psychologie.

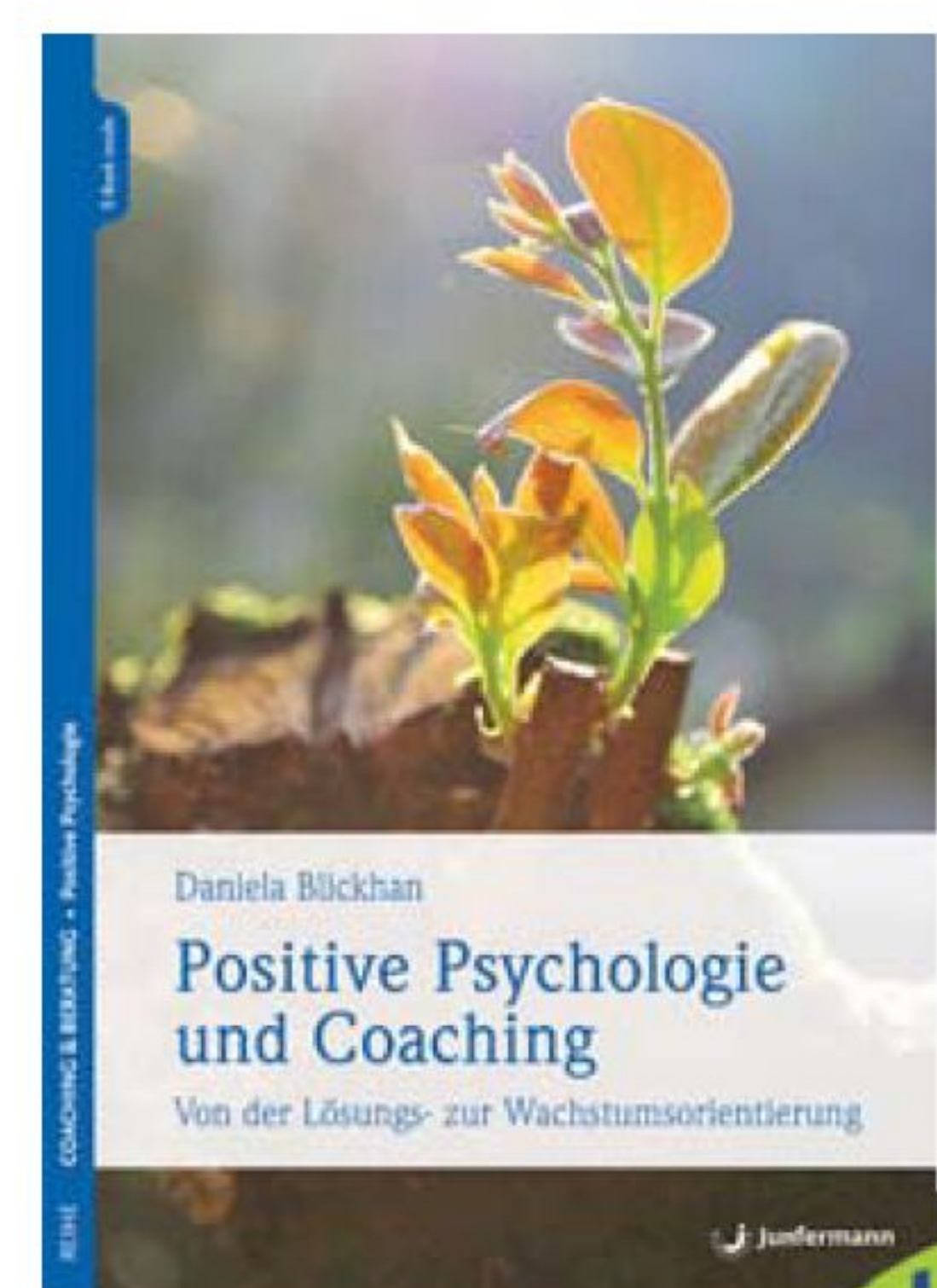
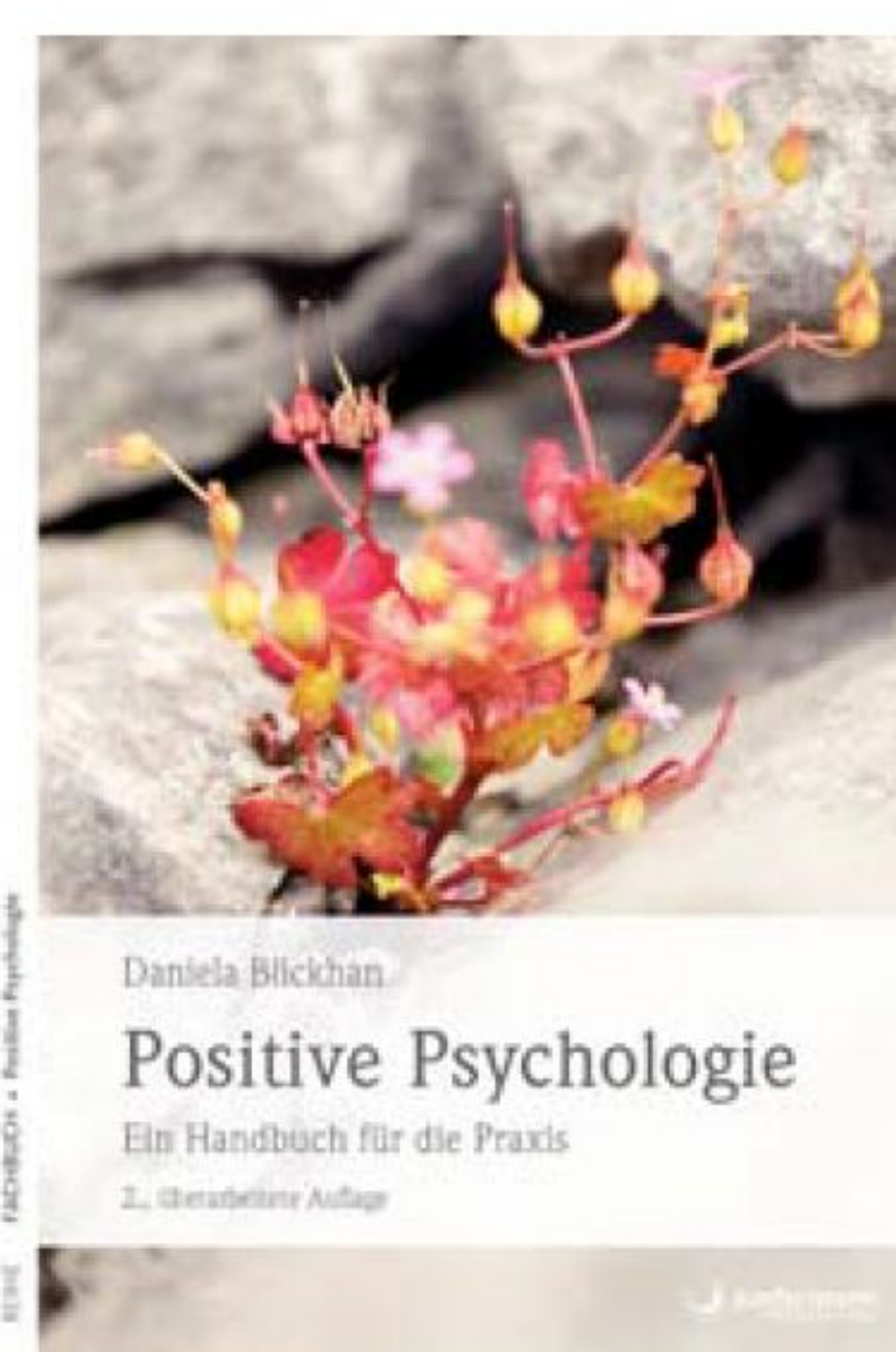
### Pioniere im deutschsprachigen Raum

2013 wurden wir als erstes Institut vom Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie DACH-PP akkreditiert. Unsere Ausbildungen in Positiver Psychologie sind seither führend im deutschsprachigen Raum.

Wir haben 2015 die erste deutschsprachige Coachingausbildung auf Basis der Positiven Psychologie entwickelt, die nach den Richtlinien des Deutschen Coaching-Verbandes DCV zertifiziert wird. Sie diente als Modell für die Ausbildung zum Positive Psychology Coach DACH-PP.

### Fundierte Qualifikationen und Erfahrung

Institutsleiterin Dr. Daniela Blickhan ist seit 2013 erste Vorsitzende des Deutschsprachigen Dachverbandes für Positive Psychologie DACH-PP und Autorin zweier erfolgreicher und preisgekrönter Bücher über Positive Psychologie. Sie hat sowohl den DACH-PP als auch den Deutschen Verband für NLP DVNLP mitgegründet. Daniela und Institutsmitgründer Claus Blickhan wurden als erste Lehrcoaches DVNLP zertifiziert.



**dvct** Ausgewählt als  
Coaching- und  
Trainingsbuch  
2021 / 2022

## Kontakt und Anmeldung

Informiere dich unter [inntal-institut.de](https://www.inntal-institut.de)

Telefonisch oder per Zoom beraten wir dich gerne, um den passenden Ausbildungsweg für dich zu finden!

Vereinbare einen Termin über [mail@inntal-institut.de](mailto:mail@inntal-institut.de) oder ruf uns an unter +49 (0)8031 50601.





# DER BLINDE FLECK DER PANDEMIE

Die Auswirkungen von Corona auf Kinder und Jugendliche –  
und wie Coaches sie unterstützen können.

VON ROSI VERNACI

**D**ie Jahre des Corona-Lockdowns haben nicht nur uns Erwachsenen harte Herausforderungen beschert, sondern auch bei unseren Kindern und Jugendlichen deutliche Spuren hinterlassen. Die Isolation und strengen Regelungen haben uns alle stark belastet!

Die Corona-Pandemie hat vor allem unserem psychischen Wohlbefinden zugesetzt. Während der Lockdowns waren Eltern und Kinder gezwungen, rund um die Uhr zusammen zu sein, oft

ohne ausreichende Rückzugsmöglichkeiten. Viele Familien empfanden diese Situation als besonders bedrückend.

Zu Beginn war es eine große Herausforderung für Eltern, die Zeit mit ihren Kindern so zu gestalten, dass Konflikte vermieden werden konnten, die aufgrund des intensiven Miteinanders entstanden. Leider gelang dies vielen nicht oder nur unzureichend. Später kamen Homeoffice und Homeschooling hinzu, was zu einer zusätzlichen psychischen Belastung führte, da hohe Erwartungen an die Gesamtsituation gestellt wurden. Burnout, Depressio-

nen, Ängste und körperliche Beschwerden haben Rekordzahlen erreicht, und Ärzte, Ärztinnen und Psycholog:innen haben immer noch alle Hände voll zu tun, Menschen mit verschiedenen Krankheitsbildern zu stabilisieren.

Expert:innen sind sich heute einig: Eine Analyse einer Arbeitsgruppe aus mehreren Ministerien im Jahr 2023 ergab, dass Kinder und Jugendliche aufgrund teilweise zu strenger Regelungen die größten Opfer der Pandemie gebracht haben. Über 70 % der Kinder und Jugendlichen leiden noch immer unter den Nachwirkungen der Pandemie.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/mentale-gesundheit-2200880>



Die Auswirkungen zeigen sich auf verschiedenen Ebenen:

Ein beträchtlicher Teil der Schüler:innen kämpft heute mit erheblichen Lernschwierigkeiten, was es für sie schwierig macht, den schulischen Anforderungen gerecht zu werden.

Negative Erfahrungen aufgrund schlechter Noten führen nicht nur zu Schulunlust und Frustration, sondern auch zu einem erhöhten Stressniveau. Dies liegt daran, dass Schüler:innen besonders im Grundschulalter, aber oftmals auch noch auf der weiterführenden Schule entwicklungsbedingt noch nicht in der Lage sind, ihre Leistungen von ihrer Identität zu trennen. Wenn sie schlechte Noten erhalten, interpretieren sie dieses Feedback nicht nur als Bewertung ihrer Kenntnisse in einem bestimmten Fach oder Thema, sondern als Beurteilung ihrer eigenen Person. Sie sehen die Note einer Klassenarbeit nicht als einfache Einschätzung ihres Wissensstandes, sondern als Aussage darüber, ob sie als Person gut, befriedigend oder sogar unzureichend sind. Dies stellt ein ernsthaftes Problem dar, da es direkt mit ihrem Selbstwertgefühl verknüpft ist.

Als Coach sehe ich einen bedeutenden Beitrag, den wir durch unsere Arbeit leisten können, indem wir zur Stärkung und Förderung der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen beitragen. Mit Resilienz verbinde ich nicht nur die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern. Menschen mit hoher Resilienz verfügen neben Widerstandskraft auch über ein positives Selbstbild. Resiliente Menschen haben einen gesunden Selbstwert, wissen um ihre Stärken und Schwächen und haben großes Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten.

Eine enge Zusammenarbeit in Form von Coaching mit Kindern/Jugendlichen und mindestens einem Elternteil trägt erheblich dazu bei, den Druck, der auf diesen jungen Menschen lastet, zu mindern. Coaching steigert die Widerstandsfähigkeit gegenüber den aktuellen Herausforderungen deutlich und hilft ihnen dabei, sich anzunehmen und konstruktiv anstatt destruktiv mit sich selbst umzugehen.

Für Teenager halte ich dies besonders wichtig.

Die Pubertät ist ein unausweichlicher Prozess, den alle Heranwachsenden durchlaufen, um eine eigene Identität zu entwickeln und Unabhängigkeit zu erlangen. Die besondere Zeit durchläuft verschiedene Entwicklungsstufen, darunter die körperliche, sexuelle, emotionale, psychologische und kognitive Entwicklung, die auf das Erwachsenenleben vorbereiten.

Strenge Regelungen wie Lockdowns und eingeschränkte soziale Kontakte sowie eine fokussierte gesellschaftliche Anpassungserwartung haben wichtige Entwicklungsstufen erheb-

## Burnout, Depressionen, Ängste und körperliche Beschwerden haben Rekordzahlen erreicht.

lich beeinträchtigt. Dieser Umstand darf nicht unterschätzt werden!

Typische Merkmale der Pubertät umfassen extreme Gefühlsausbrüche aufgrund einer erhöhten Sensibilität des Emotionszentrums Amygdala, die Ablösung von den Eltern und die wachsende Bedeutung von Freundschaften, die Entwicklung von Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit sowie die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Werten und Überzeugungen. Später in der Pubertät gewinnt auch die Fähigkeit zur Abwägung von Sicherheit und Risiken für das eigenständige Treffen verantwortungsbewusster Entscheidungen an Bedeutung. Diese typischen Merkmale, die entscheidend für die persönliche Entwicklung sind, wurden während der Pandemie weitgehend unterdrückt.

Teenager waren gezwungen, sich Anweisungen und Kontrollen zu unterwerfen. Sie durften das Haus nicht verlassen. Sie mussten viel Zeit mit den Menschen verbringen, von denen sie sich eigentlich entwicklungsbedingt langsam abnabeln sollten. Sie durften

sich nicht mit Freund:innen treffen. Sie mussten im Alltag aufgrund familiärer Herausforderungen wie Homeoffice und Homeschooling „funktionieren“.

Die Förderung einer offenen Kommunikation zwischen Jugendlichen und einer vertrauensvollen erwachsenen Bezugsperson bezüglich ihrer Gefühle, Gedanken, Sorgen und Ängste stellt eine grundlegende Herausforderung dar. Idealerweise übernehmen dabei die eigenen Eltern diese Rolle. Allerdings fehlt es vielen Eltern oft an Verständnis dafür, wie sie einen solchen Zugang zur emotionalen Welt ihrer heranwachsenden Kinder finden können. Während der Pandemie wa-

ren Eltern stark mit ihren eigenen Problemen beschäftigt, wodurch sie kaum in der Lage waren, ihre Kinder emotional zu unterstützen und zu begleiten. Teenager sahen sich daher oft größtenteils allein mit ihren körperlichen und psychischen Veränderungen konfrontiert. Einige bewältigten diese Situation gut, während andere die Isolation nutzten, um sich auch emotional von ihrer Umgebung abzuschotten.

In den Medien dominierten Themen wie Krankheit, Tod, Gefahren und Risiken. Plötzlich wurden die jüngsten Mitglieder der Gesellschaft damit konfrontiert, die Verantwortung zu tragen, ihre Großeltern vor einer Ansteckung mit Corona zu schützen. Die Debatte über eine mögliche Impfpflicht hat Jugendliche zusätzlich stark verunsichert. Sie sahen sich einer gespaltenen Gesellschaft gegenüber, in der alle ihre eigene Theorie verteidigten. Diese Situation stellte sie vor die Frage: Wer hatte nun Recht? Wem sollten sie Glauben schenken?

Die Corona-Zeit hatte für junge Menschen einen erheblichen negativen



# Teenager sehnen sich danach, von Erwachsenen wahrgenommen, verstanden und ernst genommen zu werden.

Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung sowie die Entwicklung von Resilienz.

Als Coach betrachte ich es als meine Verantwortung, einen bedeutenden Beitrag zur Stärkung und Förderung der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen zu leisten.

Wir können unser Wissen und unsere Fähigkeiten dafür nutzen, die bestehenden Lücken zu schließen und jungen Menschen dabei zu helfen, ihre Resilienz wiederherzustellen und ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben. Dabei geht es nicht immer darum, tiefgreifende Prozesse im Unterbewusstsein anzugehen. Vielmehr sehnen sich Teenager danach, von Erwachsenen wahrgenommen, verstanden und ernst genommen zu werden. Sie suchen nach einer vertrauenswürdigen Person, die ihnen ohne Vorurteile zuhört und ihnen den Raum gibt, sich ihren Gefühlen zu stellen, um die Angst davor zu überwinden. Hier können wir sie unterstützen!

Diese Unterstützung ist deswegen von sehr großer Bedeutung, weil dieser Lebensabschnitt einen entscheidenden Meilenstein im Leben der jungen Menschen markiert, da er das Fundament für ihre zukünftige Entwicklung legt. Je selbstbewusster und widerstandsfähiger sie heranwachsen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie über alle notwendigen Ressourcen verfügen, um ein erfolgreiches und sinn erfülltes Leben zu führen.

Ein Mangel an Bewältigung dieser Herausforderungen zeigt sich bereits beim Eintritt in das Berufsleben. Ein Ausbildungsleiter, den ich gut kenne und der mit anderen Ausbildungsleitern in der Region Stuttgart, Baden-

Württemberg, vernetzt ist, beschreibt die heutigen Bewerber und Berufseinsteiger wie folgt:

„Im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie stellen wir fest, dass die jungen Menschen heute oft ungewöhnlich unsicher auftreten. Wir beobachten Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion, die sich in auffälligem Verhalten und Anpassungsschwierigkeiten im Team zeigen. Ebenso fällt uns eine Abnahme der Widerstandsfähigkeit dieser Menschen auf, die wir uns mit unzureichender Förderung erklären.“

Auch im Bewerbungsverfahren nehmen wir eine Veränderung wahr: Teilweise wirken Bewerber orientierungs- und hilflos. Es ist offensichtlich, dass viele Jugendliche in den letzten Jahren nur wenig Kontakt zu berufsorientierten Angeboten hatten.“

Durch gezielte Coaching-Angebote zu Themen wie:

- Stressbewältigung
- Traumabewältigung
- Förderung von Resilienz bei Kindern und Jugendlichen
- Lernunterstützung
- Persönlichkeitsentwicklung bei Teenagern
- Berufsorientiertes Coaching
- und vieles mehr

können wir als Coaches gemeinsam mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien viele Aspekte aufarbeiten, die während der Pandemie eine enorme Herausforderung für sie darstellten und immer noch Auswirkungen auf ihr Leben haben.

Dabei ist es allerdings sehr wichtig, dass wir unsere Grenzen erkennen!

Jugendliche, die mit Problemen wie Essstörungen, Depressionen, Borderline, selbstschädigendem Verhalten und anderen behandlungsbedürftigen Erkrankungen zu kämpfen haben, können wir mit Coachingangeboten nicht die umfassenden Möglichkeiten bieten, die eine Therapie bei Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen kennzeichnen. Diese Unterscheidung müssen wir klar treffen.

Was wir jedoch sehr effektiv leisten können, ist die Unterstützung und Stärkung betroffener Eltern. Sie befinden sich oft an ihrer Belastungsgrenze, wenn sie mit der Diagnose und der Betreuung ihrer jugendlichen Kinder konfrontiert sind. Sie sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, selbst an Burnout oder Depressionen zu erkranken. Unsere Rolle liegt also auch darin, diese Eltern zu begleiten und zu stärken.

Es ist wichtig, dass Coaches sich verstärkt darauf konzentrieren, mit ihrer Arbeit nicht nur Unternehmen, Sportler:innen und Personen, die eine Veränderung ihres Lebens anstreben, anzusprechen, sondern auch jene, die höchstwahrscheinlich gerade am dringendsten unsere Unterstützung benötigen: Familien! ■



Rosi Vernaci

ist ausgebildete Familiencoach und Expertin für Resilienz im Familienleben. Sie begleitet Eltern dabei, die Herausforderungen

des Familienlebens souverän zu meistern und ihren Kindern eine optimale Unterstützung auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben zu bieten.





**Steinbeis  
Mediation**

BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK MIT UNSERER AUSBILDUNG

# SUPERVISION

## ERWEITERTE MEDIATIONSANALOGE SUPERVISION

zertifiziert durch die Steinbeis+Akademie an der Steinbeis-Hochschule



### AUSBILDUNG U.A. MIT PROF. DR. GERNOT BARTH UND SOSAN AZAD

BERLIN | ESSEN | LEIPZIG | STUTTGART

je 4.450,00 EUR (netto, umsatzsteuerbefreit)

- Ausbildung für Berater, Führungskräfte, Coaches, Personalentwickler und Mediatoren
- Kompakte Ausbildung in 6 Modulen mit hohem Praxisbezug
- Erfahrene Supervisoren als Trainer

#### Teilnehmerstimmen

*»Die Ausbildung hat meine persönlichen Kompetenzen erweitert. Das Methodenangebot ist gut gewählt und die Entscheidungsfindung zur Qualifizierung ist ein guter Weg für den beruflichen Werdegang. Durch die angenehme Größe der Gruppe, deren Rücksichtnahme und Achtsamkeit, konnte die eigene Persönlichkeit gestärkt werden.«*

(Angelika Hofmann)

*»Eine griffige, praxisorientierte Ausbildung in komprimierten Kursteilen. Für mich war und ist besonders, dass sich Menschen aus unterschiedlichen Berufsfeldern am Thema (Fall-) Supervision treffen und bereichern!«*

(Stephan Philipp Meiske)

#### Prof. Dr. habil. Gernot Barth

Professor für Konfliktmanagement und Mediation  
Steinbeis-Hochschule,  
Mediator, Coach, Supervisor,  
lizenzierter Ausbilder BM®



#### Sosan Azad

Diplom-Sozialpädagogin,  
Supervisorin (DGSv), Lehr-  
Supervisoren, Mediatorin  
und Ausbilderin BM®



Anmeldung unter [kontakt@ikome.de](mailto:kontakt@ikome.de)

Informationen unter [www.ikome.de](http://www.ikome.de)





# „ICH BIN DOCH SO VIEL MEHR!“

Kreative Techniken zum Ausgleich von Stärken und Schwächen und  
für einen offenen Umgang mit Herausforderungen.

VON TONIA SCHÜLLER

**K**inder und ganz besonders Jugendliche werden – verstärkt seit Corona – von Sorgen und Nöten gequält, aus denen psychische Krankheitsbilder entstehen können. Dahinter steckt eine Vielzahl von Ursachen: durch Corona fehlende emotionale und soziale Reifungszeiten, ungelebte Bedürfnisse, Trauer um verlorene Kindheits- und Jugendmomente, unverarbeitete Erlebnisse von Krankheit und Tod, Mangel an gleichaltrigen Bezugspersonen. Gerade bei Jugendlichen kommen hierzu noch ein schwankendes Bild von eigenen Stär-

ken und Schwächen, die Auseinandersetzung mit körperlichen Veränderungen, Bedürfnissen und Träumen plus der gesellschaftliche Druck, erwachsen werden zu müssen und – je nach Schullaufbahn – schon mit 16 Jahren Entscheidungen für den späteren Beruf zu treffen. Zusätzliche Probleme können ein finanzschwaches Elternhaus, die Trennung der Eltern oder ein Migrationshintergrund bereiten. Alles Punkte, die das Selbstbild erschüttern, Selbstzweifel und psychische Erkrankungen fördern können. Denn oft versinken die betroffenen Kinder und Jugendlichen in einer Negativspirale, in der sie sich selbst nur noch negativ

sehen und den Blick auf ihre Stärken, aber auch auf Träume, verlieren. Hier sind die „Silhouette“, die „drei Häuser“ und der „Ressourcenbaum“ hilfreiche und kreative Tools, die es Coaches erlauben, mit Kindern und Jugendlichen einen ganzheitlichen Blick auf ihre Situation zu werfen. Diese drei Techniken ermöglichen den Blick auf alles, was ist: Sorgen, Wünsche, Träume – aber auch auf das, was schon gut ist. Entscheidend ist jeweils, dass der Coach zunächst nur begleitet und den Raum hält, in dem sein jugendlicher Klient sein aktuelles Empfinden ordnet und zu Papier bringt. Ohne Urteil: Alles, was gerade





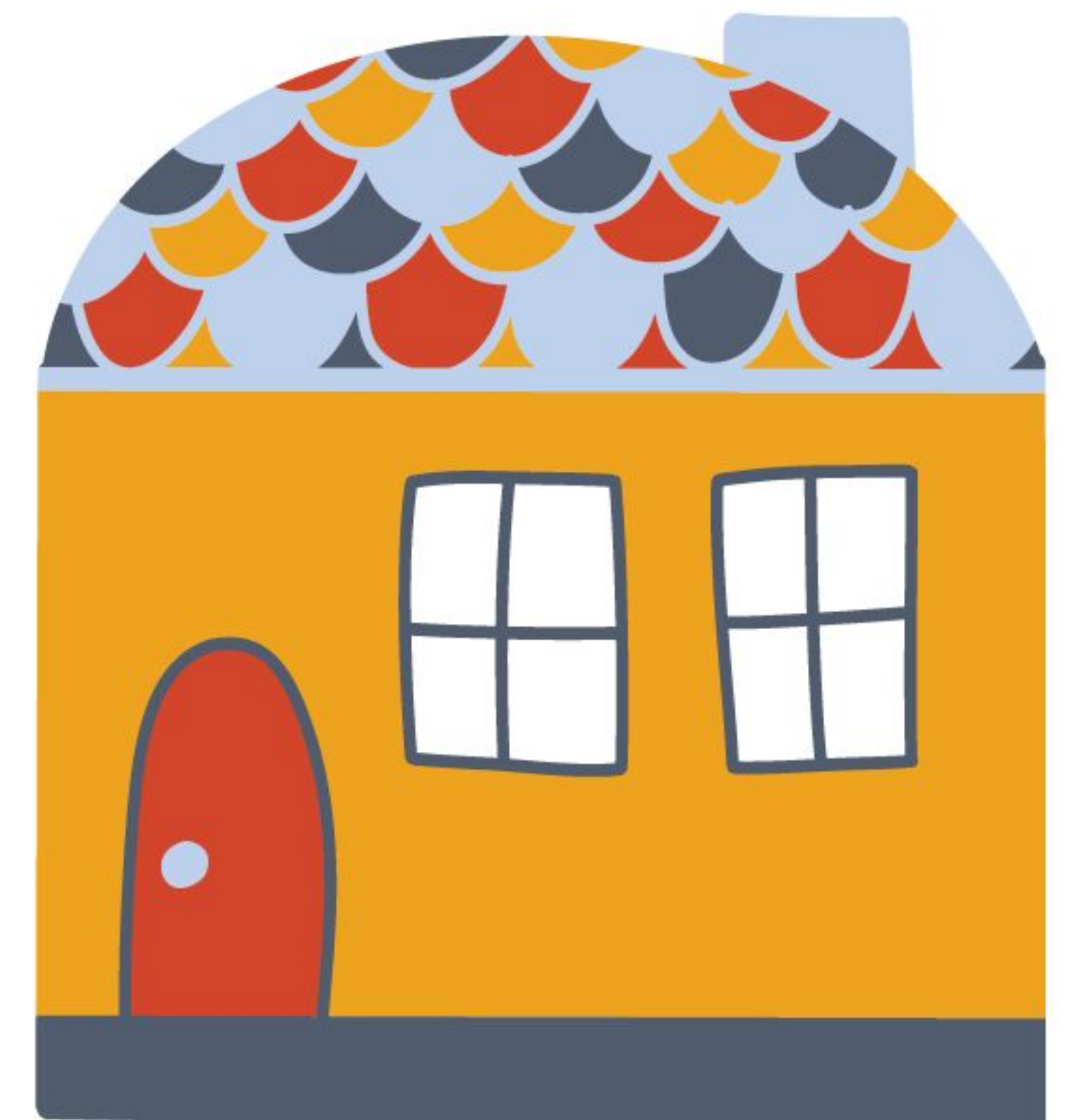
**Das Haus der guten Dinge**

Papa schreit mich nicht an, wenn ich bei ihm bin. Ich lebe gern bei Papa, weil er mich oft in den Arm nimmt. Bei Papa kann ich mit meinen Spielsachen spielen.



**Das Haus der Sorgen**

In Mamas Haus war ich unglücklich, weil sie oft mit mir geschimpft hat. Mama hat meine Spielsachen weggeschlossen, und ich habe nicht alle meine Weihnachtsgeschenke bekommen.



**Das Haus der Wünsche**

Mein Wunsch ist wahr geworden. Ich wohne bei Papa, zusammen mit meinen Brüdern. Ich wünsche mir ein großes Haus, in dem wir jeder ein eigenes Zimmer haben und unsere Betten nicht teilen müssen.

Drei-Häuser- Modell von Andrew Turnell und Steve Edwards (in Anlehnung an Hochuli Freund, Übersetzung: Simone Scheinert)

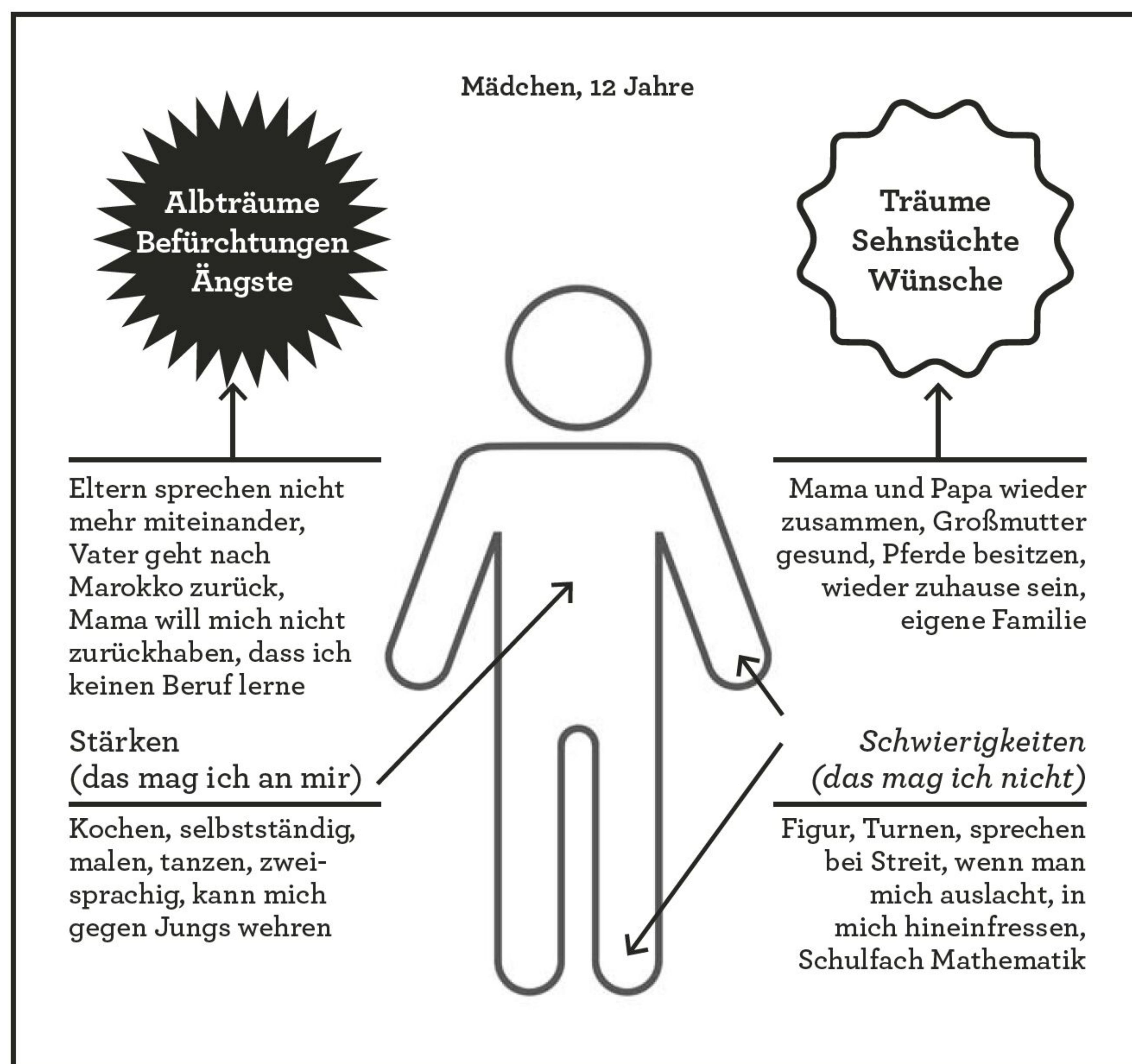
ist, darf sein. Bei den „drei Häusern“ malt der Klient entsprechend dem Namen zunächst drei Häuser: das Haus der Sorgen, das Haus der Wünsche und das Haus der Dinge, die schon gut sind. In jedes der Häuser malt oder schreibt er, was er mit dem jeweiligen Haus verbindet, beispielsweise im Haus der Sorgen Streit mit den Eltern, Angst, das Klassenziel nicht zu erreichen, Ärger mit der Clique. Das Notieren kann auch vom Coach übernommen werden, wichtig ist nur, dass alles zunächst unkommentiert bleibt. Damit kann jeder Gedanke seinen Platz finden, darf geäußert, gesehen und gewürdigt werden – was allein häufig schon eine große Erleichterung bietet. Aus dem Gesamtbild lassen sich dann im Anschluss gemeinsam mit dem Coach neue Sichtweisen erarbeiten: Was bereits positiv ist, kann beispielsweise mit EMDR als Ressource gestärkt werden, wodurch es einfacher wird, Belastungen zu bewältigen oder realistischere Träume zu verfolgen. Anschließend ist es möglich, jede Sorge einzeln anzugehen und zu überprüfen, welche Möglichkeiten es gibt,

sie zu verringern. Gleichzeitig können Wünsche und Träume als Antrieb für positive Veränderungen genutzt werden. Kämpft der Jugendliche gerade mit Lernproblemen und der Sorge um das Erreichen des Klassenziels, kann beispielsweise ein bereits bestehender Berufstraum als Motivation für zusätzliches Lernen oder die Nachhilfe genutzt werden.

Noch einen Schritt weiter geht die „Silhouette“. Hier wird das Bild des eigenen Körpers genutzt, um ein Bewusstsein für das aktuelle Selbstbild zu erlangen. Bei jüngeren Kindern kann dabei tatsächlich der eigene Körper auf eine Tapete gezeichnet werden, bei älteren Kindern und Jugendlichen sind Fotos der Weg zur Personalisierung. Nun geht es an die eigentliche Arbeit: Alle Stärken, alles, was der Jugendliche an sich mag, seine Hobbys etc., werden – auch hier unkommentiert – vom Coach in die Silhouette geschrieben, um diese inneren Stärken zu visualisieren. Schwierigkeiten und Schwächen, das, was der Jugendliche gegenwärtig an sich nicht mag, wird dagegen an Hände und Füße geschrie-

ben. Dies hat den Sinn, zum einen diese Schwierigkeiten zwar sichtbar zu machen, aber gleichzeitig zu externalisieren und darüber hinaus durch die Position an Händen und Füßen die Möglichkeit anzudeuten, dass sich hier etwas verändern darf. Schließlich werden auch bei der „Silhouette“ Sorgen und Träume integriert. Dabei kann der Jugendliche seiner Kreativität Raum geben: Sorgen können in Form von Gewitterwolken oder Blitzen, Waffen etc. geschrieben und außerhalb der Silhouette aufgeklebt oder gemalt werden; Träume und Wünsche können als Sonnen, Pustebäume, Schmetterlinge sichtbar gemacht werden. Im Anschluss kann dann der Coach über das entstandene Gesamtbild wie auch bei den „drei Häusern“ mit dem Klienten prüfen, welche hilfreichen Interventionen jetzt folgen sollten: Welche Stärke kann schon genutzt werden, um Sorgen zu bewältigen oder einen Traum zu verwirklichen? Welche Ressourcen werden noch gebraucht, um eine Schwierigkeit zu überwinden oder ein konkretes Ziel zu erreichen? Kann eventuell





Beispiel einer Silhouette (in Anlehnung an Hochuli Freund)

eine Schwäche als Stärke neu reframed werden? Oder gilt es zunächst, eine Sorge/Belastung aufzuarbeiten? Als dritte Möglichkeit, Schwierigkeiten von Jugendlichen im Coaching über den Blick auf Ressourcen, Träume und Wünsche anzugehen, bietet sich der Ressourcen- oder Stärkenbaum aus der positiven Psychologie an. Dieses Tool ist sowohl für den Einsatz bei Einzelpersonen geeignet als auch für die Arbeit mit mehreren Jugendlichen, die mit vergleichbaren Problemen kämpfen oder ein gemeinsames Ziel erreichen wollen. Wie der Name schon verrät, nutzt der Coach hier den Baum mit seinen verschiedenen Abschnitten (Wurzeln, Stamm, Zweige, Früchte und Blätter), um einzelne Aspekte aus dem Leben des Jugendlichen sichtbar zu machen: Kraftquellen werden in den Wurzeln notiert, bereits Erreichtes im Stamm, (erste) erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten in Blättern und Astwerk und in den Früchten dadurch bereits erreichte Ziele/Ergebnisse wie beispielsweise ein guter Freundeskreis.

Wünsche und Träume werden hier ähnlich wie bei der „Silhouette“ über oder neben dem Baum in einer Sonne dargestellt. Der Ressourcenbaum erlaubt, den Zusammenhang von Stärken und Ressourcen zu erkennen und fördert dadurch die Persönlichkeitsentwicklung, macht aber vor allem versteckte Potenziale sichtbar und Ziele deutlicher erkennbar. Ein wichtiger Kerngedanke ist dabei weg vom Negativen hin zum Positiven zu kommen, indem der Fokus des Klienten auf Ziele und Träume gelenkt wird. Darüber hinaus hat der Ressourcenbaum noch weitere Nutzungsmöglichkeiten für Coach und Klienten: Mit seiner Hilfe können Engpässe beispielsweise im Bereich Kraftquellen/persönliche Ressourcen identifiziert und Strategien zu ihrer Lösung erarbeitet werden. Gerade im Umgang mit Herausforderungen oder anstehenden Entscheidungen (bei Jugendlichen oft die Berufswahl) ist der Ressourcenbaum ebenfalls sehr hilfreich: Bereits vorhandene Kompetenzen und unterstützende Netzwerke lassen sich ablesen, Vor- und

Nachteile einer Entscheidung werden überschaubar. Diese Sichtbarmachung lässt das Problem oft kleiner werden. Hierzu kann auch die Abwandlung dieses Tools als „Lebensbaum“ genutzt werden. Dabei werden Stressoren, Energieräuber und Herausforderungen als Teil des Stammes benannt und an dessen Rand notiert. So kann nach der Bestandsaufnahme direkt geschaut werden, wo schon Kompetenzen und Kraftquellen als Ausgleich für einen Stressor vorhanden sind und was der Klient möglicherweise noch an Hilfen benötigt. Häufig wird durch das fertige Bild auch ersichtlich, wenn Stressoren oder Energieräuber Zielen im Wege stehen – was anschließende Veränderungsarbeit erleichtert. Als Coach erreiche ich mit diesen Techniken schon viel Heilung bei Kindern und Jugendlichen. Manchmal genügen sie jedoch nicht, weil es eine Sprachbarriere gibt, Konflikte oder Ängste zu groß sind, oder meine Klienten noch nicht so weit sind, Positives benennen zu können. Hier kann EMDR mit Malen weiterhelfen. Corona beispielsweise kann dadurch ein „Gesicht“ erhalten, das sich im Malprozess verändern kann. Dies gilt auch für andere „Schreckgespenster“ von Jugendlichen und Kindern, wie Trennung oder Scheidung der Eltern und finanzielle oder schulische Nöte. Meist reichen hier schon 45 bis 60 Minuten mit fünf bis sechs Bildern aus, um Perspektiven zu ändern und mehr Offenheit zu erzielen. In diesen Malprozessen ergeben sich oft direkt Ressourcen, welche dann wieder die Nutzung der oben genannten Tools erlauben. Sieht der Jugendliche die Corona-Zeit als Hauptursache

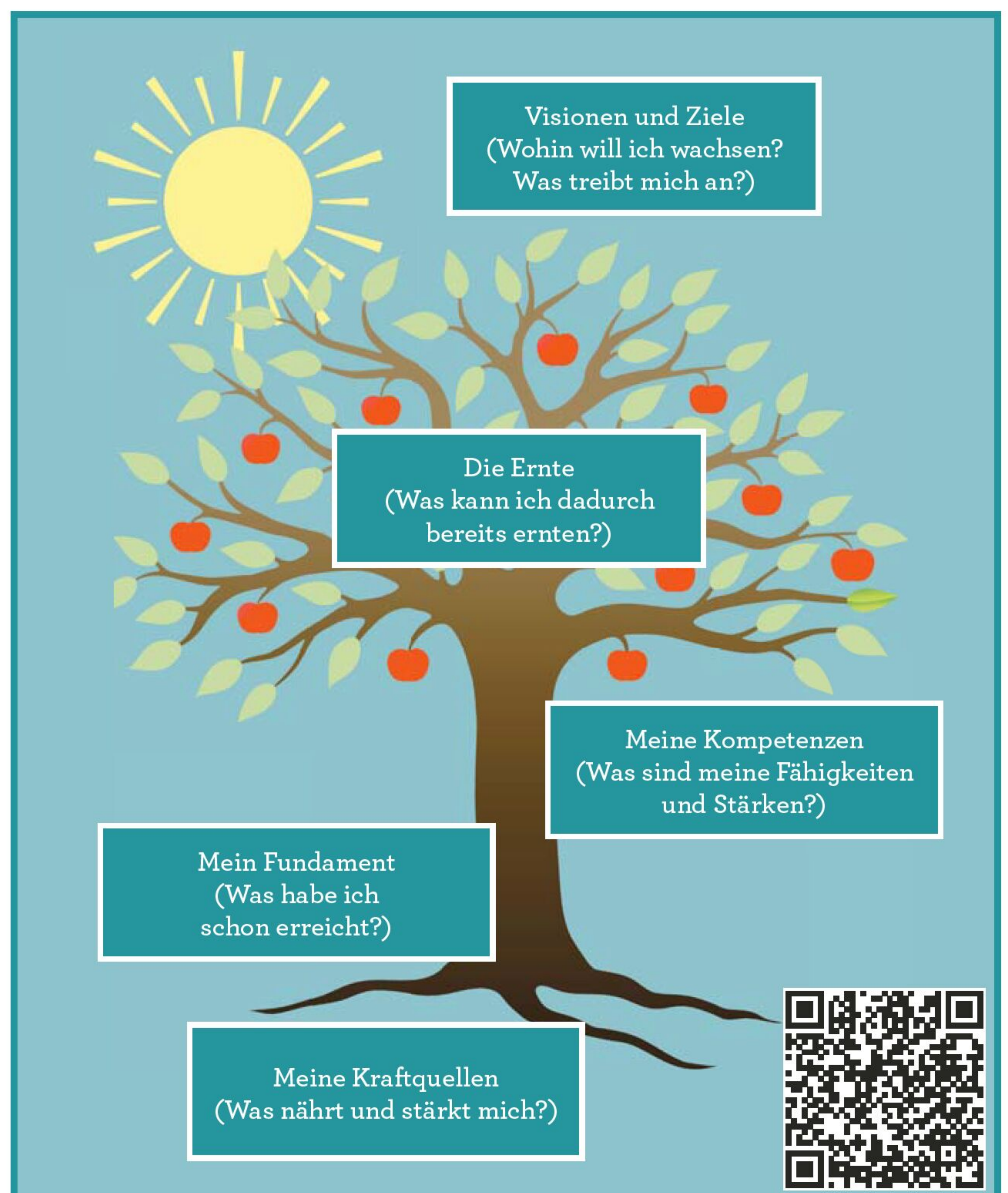


# Schreckgespenster können durch Malen ein „Gesicht“ erhalten.

für Nöte und Sorgen, kann eine Abwandlung der NLP-Timeline in eine „Pain-Line“ helfen. Diese wird dann zusammen mit dem Coach gelegt und der Jugendliche darf dabei alles konkret benennen, was er durch Corona entbehren musste oder verloren hat. Tatsächlich habe ich schon erlebt, dass erst dieses Sichtbarmachen und damit Würdigen von Leid ein Loslassen und Akzeptieren desselben erlaubt und damit Schritte in die Zukunft und Heilung möglich werden. Manchmal zeigen sich dabei auch Dinge, die noch „nachholbar“ sind und vorher so nicht erkennbar waren. Wenn der Jugendliche dafür offen ist, kann diese Pain-Line-Arbeit im Anschluss durch eine zweite Line (z.B. Dankbarkeits-Line, positive Momente) ergänzt werden: Dabei sammelt der Jugendliche alles ein, was er an Gutem aus der Corona-Zeit mitgenommen hat: ein neues Hobby vielleicht, eine engere Beziehung zu Geschwistern ... Wenn die Ergebnisse beider Lines mit dem Coach angeschaut werden, ergibt sich eine neue Sicht, weil das vormals nur Negative jetzt auch einige positive Aspekte beinhaltet. Diese Vorgehensweise lässt sich genauso mit anderen problematischen Zeiträumen im Leben der Jugendlichen umsetzen und nutzen. Manchmal können jedoch all diese Techniken nicht helfen, weil hinter der psychischen Belastung ein Konflikt mit einem Elternteil, einem Freund oder der Lehrerin steht. Gerade bei Jugendlichen kann eine hohe Diskrepanz zwischen eigenen Ansichten und Wünschen, denen des Freundeskreises und Vorstellungen von Autoritätspersonen in ihrem Umfeld bestehen. Wenn darüber nicht gesprochen werden kann,

führt dies häufig zu körperlichen und psychischen Schwierigkeiten. In solchen Fällen kann der „leere Stuhl“ hilfreich sein. Für diese Übungen braucht es nur drei Stühle und den Coach als neutralen Beobachter. Zwei Stühle werden gegenübergestellt, hier nehmen der Jugendliche und imaginär die Person, mit der ein Konflikt

besteht, z.B. Mutter oder Vater, Platz. Der dritte Stuhl steht außerhalb als Metaebene. Nun darf der Jugendliche zunächst dem Elternteil alles sagen, was ihn stört, aufregt, empfundene Einschränkungen benennen, seine Sichtweise offenbaren. Dann wechselt er die Position und antwortet sich quasi selbst aus der Elternsicht, macht



Der Ressourcenbaum nach dem Modell des Inqua-Instituts.



# Aus der NLP-Timeline wird eine „Pain-Line“, die Jugendlichen dabei hilft, ihre Verluste zu benennen.

sich deren Perspektive und Antworten auf seine Äußerungen bewusst, „erfährt“ ggf. durch den Platzwechsel auch erstmals, wieso ein Elternteil bestimmte Regeln setzt. Ist der erste Meinungsaustausch beendet und sind die Positionen benannt, wechselt der Jugendliche in die Rolle des neutralen Beobachters. Hier darf er zusammenfassen, objektive Wahrnehmungen äußern, aber auch Ideen an beide Seiten zum weiteren Vorgehen für eine zweite Runde vorschlagen. Wie viele Durchgänge notwendig sind, um einen Konflikt zu lösen, hängt immer vom Thema ab. Der Coach als Begleiter unterstützt insbesondere die Rollenwechsel und hilft, dass möglichst alle Aspekte des Ausgangsthemas betrachtet werden. Am Ende sind die meisten Konflikte durch die neu gewonnenen Blickwinkel deutlich reduzierter oder besser verständlich, zudem lassen sich daraus oft Ideen für andere Vorgehensweisen und klärende Gespräche ableiten. Dieses Tool kann auch sehr hilfreich sein, wenn ein Angehöriger oder Freund verstorben ist, ohne dass vorher ein Konflikt gelöst werden konnte oder andere wichtige Dinge besprochen werden konnten, die im Hier und Jetzt als Belastung erlebt werden. Das „Nachholen“ solcher Gespräche über den leeren Stuhl kann maximal entlastend wirken und das Loslassen und „gesunde“ Trauer ermöglichen.

Schließlich kann Bibliotherapie sowohl in der Vorbereitung als auch für die Zeit nach oder zwischen Coachingsitzungen hilfreich sein und Heilungsprozesse unterstützen. Der Coach nutzt hier den nachgewiesenen Nutzen der Heilkraft des Lesens wie

in der Romantherapie, indem er seinem Klienten eines oder mehrere Bücher empfiehlt, die zu dessen Thema passen. Kerngedanke ist, durch die Lektüre neue Denkanstöße zu einem Problem zu geben oder andere Sichtweisen zu zeigen, auch Neugier zu wecken oder anhand von altersgerechten Geschichten Beispiele zu geben, wie andere Gleichaltrige Probleme wie die Scheidung der Eltern erfolgreich bewältigen. Bibliotherapie hat den Vorteil, dass sie genutzt werden kann, um in Schulklassen, in Kinder- oder Jugendzentren und sogar im Kindergarten in der Gruppe Themen, die gerade mehrere Gruppenmitglieder belasten, anzusprechen und gemeinsam neue Sichtweisen darauf zu entwickeln. Hier dient dann ein von Gruppenleiter oder Lehrer ausgewählter gemeinsamer Ausgangstext – alternativ ein Kurzfilm, Podcast etc. als Basis für Diskussion und Austausch.

Anmerkung: Zur besseren Lesbarkeit wurde das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter. ■



© Evelyn Krahe

**Dr. phil. Tonia Schüller** arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationaler Neurocoach. Als EMDR- und Traumatherapeutin ist es

ihr Ziel andere traumatisierte Menschen bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihre Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und Mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik.

<https://hoffnungsvollleben.com>

## LITERATUR

Ursula Hochuli Freund: Notationssystem zur Selbsteinschätzung. In: Buttner, P. et al.: Handbuch Soziale Diagnostik. Lambertus-Verlag, Freiburg 2018



utb.

Walther | Stankjawitschjute

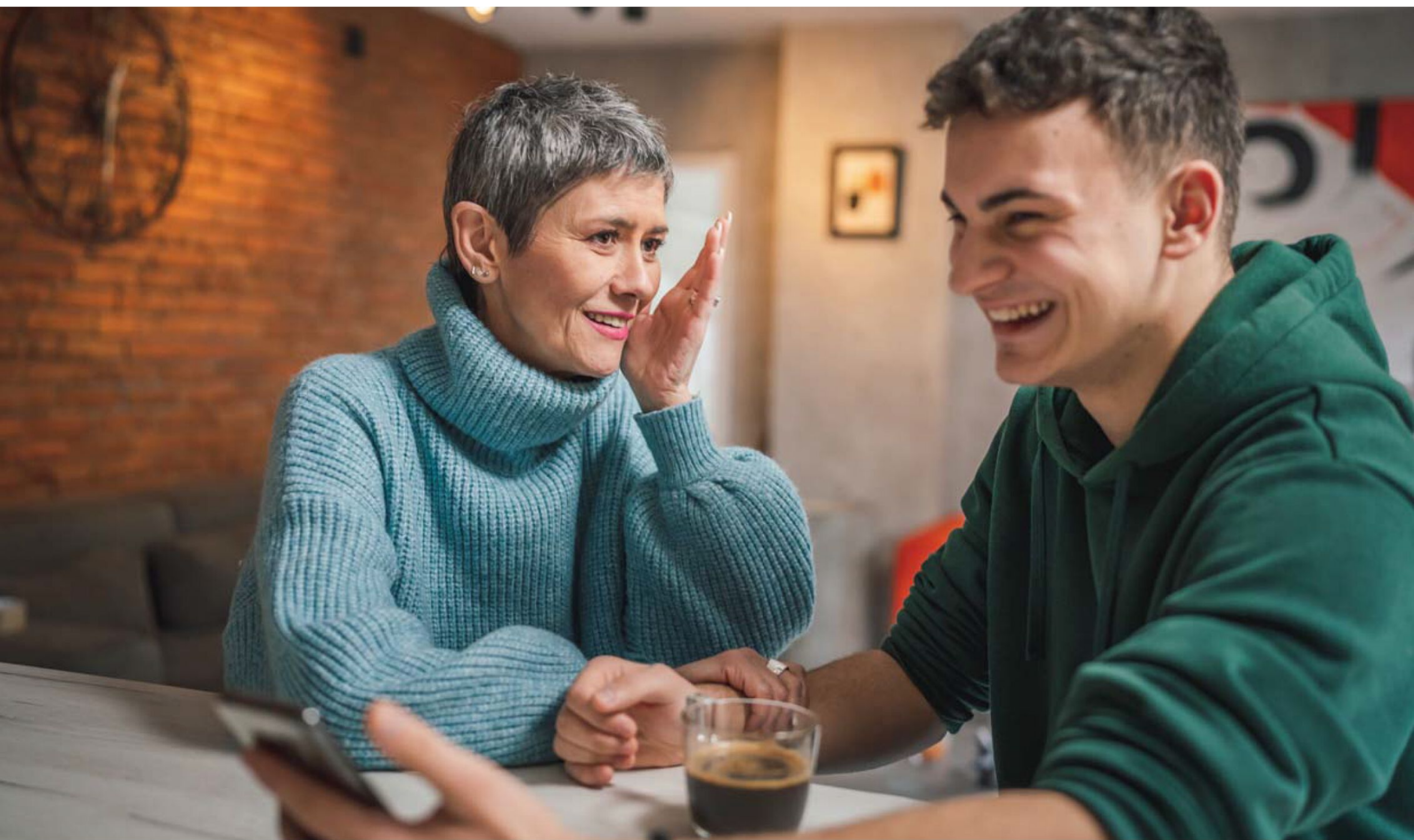
# Abi, was nun? Das richtige Studium finden

2. Auflage

**durch Selbstanalyse die  
richtige Wahl treffen**

[www.narr.de](http://www.narr.de)





# AUF AUGENHÖHE

Gesunde, respektvolle Kommunikation mit Jugendlichen.

VON LISA HOLTMEIER

„Achtung, Großbaustelle!“ So oder so ähnlich könnte das Schild aussehen, das während der Pubertät am Gehirn der Jugendlichen hängt. Der Körper und die Psyche nutzen die Pubertät, um ordentlich umzubauen. Dadurch verändern sich das Verhalten, die Denkprozesse und die Hormonausschüttungen. All das hat dann wiederum Einfluss auf die Kommunikation. Wie gesunde und vor allem gesundheitsfördernde Kommunikation mit Jugendlichen aussehen kann, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Die Pubertät kommt immer früher. Während Jugendliche vor 100 Jahren mit 15 bis 17 Jahren in die Pubertät gekommen sind, liegt das Durchschnittsalter heute bei 11 bis 13 Jahren. Das

bedeutet für viele Eltern, dass auch sie sich immer früher mit den neuen Gegebenheiten arrangieren müssen und sich die Eltern-Kind-Beziehung „plötzlich“ verändert. Das Gehirn der Kinder beginnt einen intensiven Umbauprozess, bei dem sich verschiedene Hirnregionen unterschiedlich schnell verändern. Damit verändert sich auch die Ausschüttung von Hormonen. Die Dopaminrezeptoren bei Jugendlichen sind verhältnismäßig klein. Das bedeutet, dass der Reiz umso intensiver sein muss, damit Jugendliche diesen richtig wahrnehmen. Das kann dazu führen, dass Jugendliche den Nervenzitzel suchen oder zu Rauschmitteln greifen. Wird Dopamin ausgeschüttet, empfinden Menschen Glückseligkeit und Motivation. Die Ausschüttung von Dopamin kann auch durch gesunde und wertschätzende Kommunika-

tion begünstigt werden. Wenn Eltern auf die Bedürfnisse ihrer Kinder beziehungsweise Jugendlichen Rücksicht nehmen, Wertschätzung aussprechen und aktiv zuhören, kann das die Dopaminausschüttung fördern. Dopamin spielt eine wichtige Rolle bei der Regelung von Stimmung, Motivation, Lernen und Freude.

Gerade in der Teenagerzeit ist eine besondere Sensibilität in der Kommunikation gefragt. Jugendliche sind oft unsicher, versuchen ihren Platz in der Welt zu finden und sich selbst besser kennenzulernen. Eine respektvolle und wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe ist hier von entscheidender Bedeutung. Einige Eltern versuchen einen „coolen“ oder „lockeren“ Umgang zu pflegen, um in Verbindung zu bleiben, doch dieser Versuch geht meistens nach hinten los.



# „Coolsein“ geht für Eltern meistens nach hinten los.

Für Eltern ist es unabdingbar, authentisch und in ihrer elterlichen Rolle zu bleiben. Jugendliche sollten in Entscheidungen einbezogen werden, anstatt dass über sie entschieden wird. Falls Eltern eigenständig Entscheidungen treffen, die die Jugendlichen tangieren, sollte ein offener Dialog herrschen, in dem die Entscheidung transparent erläutert wird. Das trägt zu einer Kommunikation auf Augenhöhe bei. Authentizität gibt Sicherheit und führt dazu, dass Jugendliche Respekt haben. Unauthentisches Auftreten kann schnell zu Verunsicherung führen.

Grenzen setzen, Grenzen wahren – das kann ein echter Balanceakt sein. Die Bezugspersonen Jugendlicher sollten klare Grenzen setzen. Damit schaffen sie Orientierung und Sicherheit. Gleichzeitig sollten die Grenzen der Jugendlichen gewahrt werden. Wenn Tim gerade nicht über die Schule sprechen möchte und Lena sich in ihr Zimmer zurückziehen will, sollten Eltern das akzeptieren. Raum für Rückzug sollte immer geboten sein. Auch das ist ein Zeichen des Respekts.

Eltern sollten auf ständige Bewertungen, übermäßige Kritik und Vorwürfe verzichten. Auch ungefragte Ratschläge sind meistens nicht beliebt und schwächen die Eltern-Kind-Beziehung. Die Pubertät ist eine Zeit, in der die Jugendlichen viel ausprobieren. Nicht alles davon sollte kommentiert werden. Wenn Eltern etwas ansprechen möchten, dann ist es sinnvoll, konkret, nachvollziehbar und nicht „verblümt“ zu formulieren. Jugendliche schätzen Klarheit.

Teilen Jugendliche etwas aus ihrem Alltag und erzählen es den Eltern, ist vor allem erst einmal zuhören angesagt. Hier bietet sich die Chance, interessiert nachzufragen. Da ihr Gehirn alle Hände voll zu tun hat, um den Umbauprozess voranzubringen, sind Jugendliche schnell reizüberflutet. Das ist der Grund, warum sie auf zu viele Informationen oder Fragen schnell genervt reagieren.

Zudem sollte darauf geachtet werden, wie im Beisein von Jugendlichen über

die Jugendlichen gesprochen wird. Sie möchten nicht wie kleine Kinder behandelt werden und auch intime oder private Details sollten nicht einfach so ausgeplaudert werden. Wenn Annas Mutter ihrer Freundin Claudia erzählt, dass Anna jetzt schon ihre Menstruation hat, kann das für Anna sehr unangenehm sein. Ihre Mutter denkt sich vielleicht nichts dabei, weil sie mit ihrer Freundin Claudia sehr offene Dialoge führt, oder möchte das Thema enttabuisieren. Für Anna kann diese Situation ein Vertrauensmissbrauch und eine klare Grenzüberschreitung sein.

Insbesondere während des Umbauprozesses des präfrontalen Cortex können Jugendliche zu impulsiven Ausbrüchen und Wut neigen. Das erklärt auch Reaktionen, die „übertrieben“ aggressiv oder wütend wirken.

Dialoge auf Augenhöhe sind das, was sich viele Jugendliche wünschen. Sie wollen gefragt und einbezogen werden. Viele wünschen sich Bestärkung, Wertschätzung und Sicherheit. Gleichzeitig besteht der Wunsch nach Ruhe und Rückzug. Das ist manchmal nicht ganz so leicht zu deuten, nachfragen hilft hier.

Eltern sind Vorbilder. Sie sollten sich so verhalten, wie sie es sich auch von ihren Kindern wünschen und Machtdemonstrationen vermeiden. Auch Bestrafungen sind meistens nicht zielführend. Gemeinsame Absprachen und Strategien für den Alltag bieten allen Beteiligten Halt. Hier ist es ratsam, dass nicht die Eltern die Strategien, Absprachen und Regeln festlegen, sondern dass diese gemeinsam im Dialog erörtert werden. Denn Jugendliche haben eine viel größere Bereitschaft, sich an Regeln zu halten, wenn sie diese mitentschieden haben.

Letztendlich wünschen sich Jugendliche auch nur, gesehen und ernst ge-

nommen zu werden. Sie möchten respektiert und wertgeschätzt werden. In der Pubertät beschäftigen sie sich viel damit, wie sie wahrgenommen werden, und lernen immer mehr die Perspektiven anderer Menschen einzunehmen. Es ist für alle Beteiligten eine herausfordernde Phase. Jugendliche wollen nicht wie Kinder behandelt werden. Auch wenn sie sich nicht an die familiären Regeln halten und sich beispielsweise ungefragt an den Kosmetikprodukten der Mutter vergreifen oder sich das Tablet schnappen, steckt dahinter häufig keine böse Absicht. Es kann sein, dass sie schlichtweg vergessen haben zu fragen oder nicht auf die Idee gekommen sind, dass es angemessen wäre, vorher nachzufragen. Für Eltern bietet sich in solchen Situationen ein oft unfreiwilliges Gelassenheitstraining.

Es ist im Umgang mit Jugendlichen unerlässlich ihnen Grenzen zu setzen, Raum zu geben, auf Augenhöhe zu begegnen und mit ihnen respektvoll zu kommunizieren. Zudem ist kontinuierlicher Austausch von großer Bedeutung. ■



© privat

**Lisa Holtmeier**

ist Gründerin von WORDSEED, Ergotherapeutin (BSc.), Podcasterin und Expertin für gesunde Kommunikation und

Wortmedizin. Sie hält Vorträge, gibt Fortbildungen und coacht Unternehmen im Bereich der gesunden Kommunikation. Kommunikation wird in ihrer Arbeit als betriebliche Gesundheitsförderung eingesetzt.

WORDSEED: Worte säen – Gesundheit, Zufriedenheit und Motivation ernten.

[www.wordseed.de](http://www.wordseed.de)





# AUF DER SUCHE NACH DEM TRAUMJOB

Warum der Weg junger Menschen ins  
Arbeitsleben nicht immer geradlinig  
verlaufen muss – und welche Erkenntnisse  
sie unterwegs gewinnen können.



VON MARK PRÉVOTEAU

Es gab mal einen Jungen namens Lukas. Er wusste schon früh, dass er Lehrer werden wollte. Als das Thema Berufswahl in der Schule aufkam, folgte er den Empfehlungen seiner Lehrer:innen und erkundigte sich an verschiedenen Stellen.

Zuerst ging Lukas zur Berufsorientierung in die Bundesagentur für Arbeit. Seine Tests ergaben immer wieder dasselbe Ergebnis: Lehrer. Als er mit dem zuständigen Berater sprach, sagte der jedoch:

„Lehrer? Da kenne ich so einige Taxifahrer! Die Einstellungschancen sind denkbar schlecht. Mach lieber was mit Medien – da wirst du garantiert nie arbeitslos!“

Lukas grübelte: *„Soll ich doch lieber etwas anderes machen?“*

Als Nächstes ging Lukas zu seinem besten Freund. Er würde ihn bestimmt besser verstehen als der Berater beim Amt. Freudestrahlend erzählte er von seinem Berufswunsch ... Doch sein Freund sah das ganz anders als er:

„Lehrer? Nee! Dann kommst du ja NIE aus der Schule heraus! Mach lieber was Praktisches!“

Lukas grübelte: *„Soll ich doch lieber etwas anderes machen?“*

Dann ging Lukas zu seiner Lieblingslehrerin an seiner Schule. Sie würde ihn bestimmt zu seiner Berufswahl beglückwünschen ... Doch es kam anders als gedacht:

„Lehrer? Du willst mit deinen guten Leistungen Lehrer werden? Mach lieber etwas in der Wirtschaft – da verdienst du viel mehr Geld als hier!“

Lukas grübelte: *„Soll ich doch lieber etwas anderes machen?“*

Als er dann ziemlich geknickt nach Hause kam, ging er zu seiner Mutter und erzählte ihr, was er beruflich vorhatte. Sie würde ihn bestimmt bei seiner Berufswahl unterstützen ... Doch auch sie reagierte anders:

„Lehrer? Oh mein Gott! So ein langes Studium und dann noch zwei Jahre Referendariat. Kind, du wirst nie fertig!“ Lukas grübelte: *„Soll ich doch lieber etwas anderes machen?“*

Nach so vielen guten Argumenten entschied sich Lukas gegen sein Bauchgefühl und studierte Druck- und Medientechnik. Der Studiengang prognostizierte gute Berufschancen, war etwas Praktisches, versprach ein gutes Einkommen und dauerte nur vier Jahre.

Am Ende seines Studiums war der Medienhype in der Wirtschaft vorbei. Es gab quasi keine offenen Stellen für Menschen mit Lukas' Studienabschluss.

Lukas grübelte: *„Hätte ich doch lieber Lehrer werden sollen?“*

Um bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben, hängte Lukas noch ein Aufbaustudium zum Wirtschaftsingenieur an. Nach weiteren zwei Studienjahren schloss er sein zweites Studium erfolgreich ab und nahm seinen ersten Job im Büro an.

Schnell merkte er, dass ihm die „praktische Arbeit“ mit Computern und Zahlen wenig Freude bereitete. Ihm fehlte der Kontakt zu Menschen.

Lukas grübelte: *„Hätte ich doch lieber Lehrer werden sollen?“*

Lukas gab sich richtig viel Mühe in seinem Job, um Karriere zu machen. Innerhalb von kurzer Zeit stieg er zum Projektleiter auf. Beim Gehaltsvergleich stellte er fest, dass er trotz seiner Tätigkeit in der Wirtschaft rund tausend Euro weniger verdiente als ein Lehrer.

Lukas grübelte: *„Hätte ich doch lieber Lehrer werden sollen?“*

Die Arbeitsjahre flogen nur so vorbei. Doch so richtig glücklich wurde Lukas in seinem Job nie. Er konnte nachts nicht einschlafen, grübelte und ärgerte sich über seine damalige Studienentscheidung.

Irgendwann waren die schlechten Gefühle so stark, dass er beschloss, etwas zu ändern: Er studierte ein drittes Mal und dieses Mal würde ihn keiner davon abbringen!

Nach drei Jahren Teilzeitstudium neben dem Beruf, viel Lernstress und entgangenem Einkommen hatte er sein Ziel erreicht: Er durfte sich „Master of Arts für Erwachsenenpädagogik“ nennen, sich endlich mit seinem Lieblingsthema „Lehren und Lernen“ beschäftigen und mit Menschen arbeiten.

Insgesamt dauerte Lukas' Studienweg neun Jahre – zwei Jahre länger als beim Lehramtsstudium.

*Lukas grübelte nicht mehr. Er wusste: Er hätte doch lieber Lehrer werden sollen!*

## Epilog

Lukas' Reise zum Thema Berufs- und Studienwahl ist meine eigene und dauerte insgesamt ungefähr 15 Jahre. Ich fand mein berufliches Glück als



# Was nützt dir ein Job, indem du gut verdienst, der dich aber einfach nur ankotzt? Gar nichts. Er macht dich unglücklich.

Trainer und Moderator. Heute bin ich froh, dass ich nicht Lehrer geworden bin, weil mich die Arbeit mit Erwachsenen mehr erfüllt und ich meine Freiheit als Selbstständiger genieße.

Wie in meiner Geschichte dargestellt, wurden die potenziellen **Berufschancen** als Argument und Ratgeber genutzt. Davon kann ich in unserer heutigen VUCA-Welt nur abraten. Keiner kann genau sagen, wie sich die Zukunft entwickeln wird, insbesondere vor dem Hintergrund der technischen Entwicklungen. Jüngstes Beispiel ist die künstliche Intelligenz: Sie wird dafür sorgen, dass sich diverse Berufe verändern oder sogar wegfallen. Das war vor fünf Jahren nicht vorhersehbar.

Daher ist es meines Erachtens viel wichtiger, etwas zu lernen beziehungsweise zu studieren, das dir inhaltlich gefällt. Im besten Falle „liebst“ du das Thema des Jobs oder die Tätigkeiten, die damit verbunden sind. Während der Ausbildung oder dem Studium sammelst du erste Berufserfahrungen und kannst deine vorherigen Einschätzungen überprüfen. Häufig sieht die Arbeitswelt anders aus als gedacht. Das ist aber nicht schlimm, da du von dieser neuen Position mit deinen neuen Erfahrungen deinen Weg weitergehen kannst.

Das zweite Argument aus der Geschichte war, etwas **Praktisches** zu machen und kein theoretisches Studium. Weder das eine noch das andere ist „besser“ oder „schlechter“. Du solltest dir hier die Frage stellen, ob du eher praktisch oder theoretisch veranlagt bist.

Wenn du lieber geistig arbeiten möchtest, wäre ein Studium wahrschein-

lich die bessere Wahl. Wenn du lieber praktisch arbeiten möchtest, schau dir die dazu passenden anerkannten Ausbildungsberufe an. Bei vielen Berufen gibt es sogar die Möglichkeit, sowohl eine Ausbildung zu machen als auch ein Studium in der Fachrichtung zu absolvieren. Als dritte Alternative gibt es noch duale Studiengänge, die Ausbildung und Studium miteinander verbinden.

Aber bedenke: Es muss nicht immer ein Studium sein!

Eine anerkannte Berufsausbildung zu absolvieren, bietet dir eine breite Basis für deine berufliche Zukunft. Was viele nicht wissen: Durch die Einführung des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) und die Reform des Berufsbildungsgesetzes (BBiG) wurde die Vergleichbarkeit zwischen Studien- und Berufsabschlüssen hergestellt und die Durchlässigkeit der Systeme erhöht.

Der ehemalige Meister nennt sich nun „Bachelor Professional“ und ist auf demselben Bildungsniveau eingeordnet wie der Bachelor einer Hochschule. Doch dann muss dein Bildungsweg immer noch nicht vorbei sein: Du kannst anschließend noch den „Master Professional“ machen (ehemals Betriebswirt) und bist ebenfalls auf dem Master-Bildungsniveau wie ein Hochschulabsolvent.

Zwischenfazit: Ich möchte allen Menschen, die sich gerade für eine Berufsausbildung oder ein Studium entscheiden müssen, die Angst vor einer Fehlentscheidung nehmen. Eine Freundin von mir hat immer gesagt: „Es gibt keine falschen Entscheidungen.“

Bei meiner Suche nach dem Traumjob traf es auch zu: Alles, was ich tat,

brachte mich einen Schritt weiter. Ergänzend dazu von mir: Egal, wofür du dich entscheidest – es gibt es immer Aufstiegs- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Das dritte Argument der Geschichte war es, **viel Geld** zu verdienen. Einkommen wird oft als ausschlaggebendes Argument in der Berufswahl genommen. Davon kann ich ebenfalls nur abraten. Was nützt dir ein Job, in dem du gut verdienst, der dich aber einfach nur ankotzt? Gar nichts. Er macht dich unglücklich.

Meine Gegenthese ist folgende: Wenn dir eine Tätigkeit Freude bereitet, fühlt sich der Job nicht nach Arbeit an. Du machst ihn gerne. Du wirst dadurch besser als andere Personen in diesem Job sein. Wenn du besser bist, wirst du gesehen und steigst auf. Wenn du aufsteigst, verdienst du mehr Geld.

Das letzte Argument der Geschichte war das **lange Studium** bis zum Lehrerberuf. Meine These heute: Es ist sogar besser, wenn du länger lernst. Die Zeit, die wir in eine Ausbildung, ein Studium oder eine Weiterbildung investieren, ist meines Erachtens niemals verschenkt! Im Gegenteil: Sie ist äußerst wertvoll und im wahrsten Sinne des Wortes eine Investition. Eine Investition in dich selbst. Du gewinnst neue Kenntnisse, du verbesserst deine Fähigkeiten und feilst an deinen Fertigkeiten. Du lernst neue Menschen kennen, die dir neue Impulse geben und von ihrem bisherigen Lebensweg berichten. Du hast während einer Lernphase meistens mehr Zeit, zu reflektieren und herauszufinden, was du möchtest – und auch, was du nicht möchtest.



# supervision

Mensch Arbeit Organisation

Die Zeitschrift *supervision* verortet sich als Fachzeitschrift in den Themenfeldern Organisationsberatung, Sozialwissenschaften und Supervision. Hochaktuell und praxisnah recherchiert, bündelt die Vierteljahrszeitschrift Fallberichte, Hintergrundartikel, Theoriebeiträge, berufspolitische Debatten und Beiträge mit gesellschaftspolitischen Implikationen. Mit ihrem Konzept praxisnaher Wissenschaftlichkeit, fachlicher Methodenvielfalt und berufspolitischer Positionierung ist die *supervision* die führende Fachzeitschrift auf diesem Gebiet.

## Jetzt bestellen und 35 % sparen!

Mit dem Code **SVPK2** erhalten Sie das Abonnement im ersten Jahr mit einem Rabatt von 35 % (d.h. 42,84 € zzgl. Versandkosten), danach zum regulären Preis von 65,90 € zzgl. Versandkosten.



Erscheint viermal im Jahr  
je ca. 64 Seiten  
Einzelheft: 22,90 € (D) · 23,60 € (A)  
Abonnement: 65,90 € (D) · 67,80 € (A)

## Themen 2024

- Heft 1** Kompetenzen im Transfer – Grundberuf & Supervision
- Heft 2** Eros, Erotik, Sexualität und Beratung?!
- Heft 3** Gegenwind. Vorurteile und Klischees gegenüber Supervision
- Heft 4** Arbeit und Generation: Boomer, X, Y, Z – Wie verändert sich die Bedeutung der Arbeit zwischen den Generationen?

**Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19**  
**bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de**

Ein weiterer guter Freund von mir hat immer gesagt: „Zuerst findet man heraus, was man nicht möchte. Erst dann kommt das andere.“ Das kann ich nur bestätigen. Ich habe so viele Jobs in meinem Leben gehabt, aus denen ich gelernt habe, was ich nicht mehr machen möchte!

Hätte ich während des ersten Studiums bereits auf meinen Bauch gehört und das Studienfach gewechselt, wäre es wesentlich einfacher gewesen: finanziell, organisatorisch und emotional. Daher mein Tipp: Korrigiere lieber früher als später! Ein Abbruch der Ausbildung oder des Studiums ist kein Beinbruch! Eigentlich ist es auch kein Abbruch, sondern ein Wechsel. Stell dir die Frage, wohin es dich zieht! Was würdest du gerne ausprobieren? Was ist dein nächster Schritt?

Ich möchte allen Menschen, die sich gerade für eine Berufsausbildung oder ein Studium entscheiden müssen, Mut machen:

- Mut, sich für einen ersten Job zu entscheiden.
- Mut, ungewöhnliche Berufs- oder Studienkonstellationen zu wählen.
- Mut, einen begonnenen Weg zu verlassen.
- Mut, auf seine innere Stimme zu hören.
- Mut, gegen den Willen der Eltern zu handeln.

Denn das Leben gehört den Mutigen und die Mutigen werden belohnt. ■

© Adrian Serini



**Mark PrévotEAU**  
(M.A. Erwachsenenpädagogik/Lebenslanges Lernen) arbeitet als Trainer, Moderator und Berater. Als Ausbildungsexperte

unterstützt er seine Kund:innen darin, eine moderne und zielgruppengerechte duale Berufsausbildung zu gestalten. Hierbei begeistert er durch innovative Ansätze und Methoden. Eines seiner Lieblingsthemen ist, wie man das Smartphone sinnvoll in die Ausbildungspraxis integrieren kann.

<https://markpre.de/>





# WENN ALLE TÜREN OFFENSTEHEN

Zukunft gestalten zwischen Selbstverwirklichung und Erwartungsdruck.

VON TANJA KLUSSMANN

Die Möglichkeiten individueller beruflicher Entwicklung sind so groß wie nie zuvor. Mehr als ein Drittel aller jungen Menschen verlässt die Schule mit einer allgemeinen Hochschulreife. Man kann studieren, eine Ausbildung absolvieren oder auch früh selbstständig arbeiten. Die Anzahl und Ausrichtung spezifischer Studiengänge ist riesig und vielfältig wie noch nie. Ebenso erscheint die Auswahl an Ausbildungsplätzen schier unerschöpflich, suchen doch fast alle Branchen händeringend nach Nachwuchskräften. Immer mehr junge Erwachsene werden ermutigt, ins Ausland zu gehen, alle Facetten ihres

Lebens zu genießen und eine berufliche Richtung einzuschlagen, die sie unbedingt erfüllen möge. Das klingt nach beruflichem Schlaraffenland. Es ist alles da, was das Herz begehrt. Junge Menschen müssen einfach nur zugreifen – oder etwa nicht? Wenn man nur wüsste, welche Frucht man pflücken soll ...

Tatsächlich ist die Vielfalt an Möglichkeiten inzwischen so groß geworden, dass es schier unmöglich scheint, die richtige Wahl zu treffen. Entscheidet man sich für einen künstlerischen Weg, fehlen vielleicht die klaren Ergebnisse und logischen Strukturen, die manchmal auch ansprechend wirken und spannend erscheinen. Fängt man an, eine praktische Tätigkeit zu erler-

nen, kann einem das theoretische Arbeiten fehlen. Zudem ist es wahnsinnig schwer, sich etwas Konkretes unter all den schillernden Studien- und Berufsnamen vorzustellen. Vieles wird erst greifbar, wenn man es tut. Aber wie soll man Tausende und Abertausende von Studiengängen, Ausbildungen und Jobs ausprobieren? Vom Homeoffice aus?! Und wann baut man den fast schon obligatorischen Auslandsaufenthalt in seinen Lebenslauf ein? Wer nicht ins Ausland geht, hat doch das Beste verpasst – oder etwa nicht? Man muss schließlich alle Möglichkeiten wahrnehmen. Es wächst eine Generation ins Berufsleben hinein, der theoretisch alle Türen offenstehen und die gleichzeitig unter einem gigantischen



Druck steht, diese Türen auch öffnen zu müssen.

Aber wo liegt die Lösung? Wie kann es jungen Menschen in der heutigen Zeit gelingen, sich im Dschungel der Möglichkeiten und des gigantischen Erwartungsdrucks (dem eigenen und dem von außen) angemessen zu verwirklichen und den eigenen, authentischen Weg trotz hoher gesellschaftlicher Erwartungen zu finden?

### Schritt 1: Mut zum authentischen Ich

Wie bin ich wirklich? Wie zeige ich mich nach außen, weil ich denke, dass dieses Bild das gesellschaftliche Idealbild möglichst gut verkörpert? Es ist nicht immer einfach, das eigene Wunsch- oder Erwartungs-Ich vom authentischen Ich zu unterscheiden. Manchmal passen wir unser Verhalten an, weil wir denken, dass andere es von uns erwarten. Oder wir passen unser Verhalten an, weil wir uns selbst Druck machen, um den gesellschaftlichen Trends in einem möglichst hohen Maße zu entsprechen. So verlieren sich in der heutigen Zeit nicht wenige in immerwährenden Selbstoptimierungen und wissen irgendwann gar nicht mehr, wer und wie sie eigentlich wirklich sind.

In zahlreichen meiner Coachings oder Seminare erlebe ich zum Beispiel, dass viele Teilnehmer:innen oder Coachees nicht gerne introvertiert und leise erscheinen wollen. Beliebter sind anscheinend extrovertierte, kommunikative Verhaltensmuster, unabhängig von der eigenen Persönlichkeit. Es ist nicht immer leicht, sich selbst mit allen Facetten anzunehmen. Gerade junge Menschen, die noch auf der Suche nach sich selbst sind, wünschen sich manchmal eher, einem von der Gesellschaft und sich selbst erschaffenen Idealbild zu entsprechen, anstatt echt und vermeintlich nicht perfekt zu sein oder zumindest zu erscheinen. Ein guter Coach, dem man vertraut, kann beim Thema Selbstliebe und -akzeptanz unterstützen. Wer mit sich selbst im Reinen ist, wird sich auch bei der

Jobsuche authentischer und selbstsicherer präsentieren. Dann wird es leichter zu erkennen, ob ein möglicher Auslandsaufenthalt ein eigener Traum ist oder ob er nur gerade gesellschaftlich „angesagt“ ist.

### Schritt 2: Der Weg zum authentischen Ich

Es lohnt sich absolut, sich Zeit für das intensive Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit zu nehmen. Hierbei können Fragen zur Selbstreflexion ebenso helfen wie Gespräche mit Personen, die einen sehr gut kennen. Besonders konkrete und objektive Ergebnisse erhält man durch eine professionelle, wissenschaftlich fundierte Potenzialanalyse. Ich arbeite mit dem Innermetrix-Profil, welches meinen Klient:innen Messwerte zu ihren bevorzugten Verhaltensmustern, ihren persönlichen Werten sowie ihren Talenten und Nicht-Talenten liefert. Auf dieser Basis wird es dann leicht, die eigenen Vorzüge, aber auch individuelle Bedürfnisse an einen Job oder ein Unternehmen zu erkennen und zu formulieren.

Selbstreflexionsfragen oder Fragen, die im Gespräch mit anderen dem eigenen authentischen Ich auf die Spur helfen, können die folgenden, an die Kategorien der Innermetrix-Analyse angelehnten Fragen sein:

#### *Zum authentischen Verhalten:*

Treffen die Punkte auf mich zu oder bin ich vielleicht das genaue Gegenteil?

- Entscheide ich schnell und entschlossen?
- Komme ich schnell und einfach mit fremden Menschen ins Gespräch?
- Schätze ich ein stabiles, verlässliches Umfeld?

# Ist die Berufswelt heute ein Schlaraffenland?

- Ist Sicherheit für mich ein hohes Gut?
- Ist mir eine strukturierte und gründliche Vorgehensweise sehr wichtig?

#### *Zu den persönlichen Werten:*

Wie wichtig ist mir ...

- Harmonie und Ästhetik?
- Wirtschaftlicher Erfolg und Nutzen?
- Individualität und Freiheit?
- Kontrolle und Macht?
- Altruismus?
- Klare Regeln und Strukturen?
- das tiefgehende Verstehen und das Lernen von Neuem?

#### *Zu den persönlichen Talenten:*

Wo läuft es wie von selbst? Wo muss ich aufpassen? Z.B.

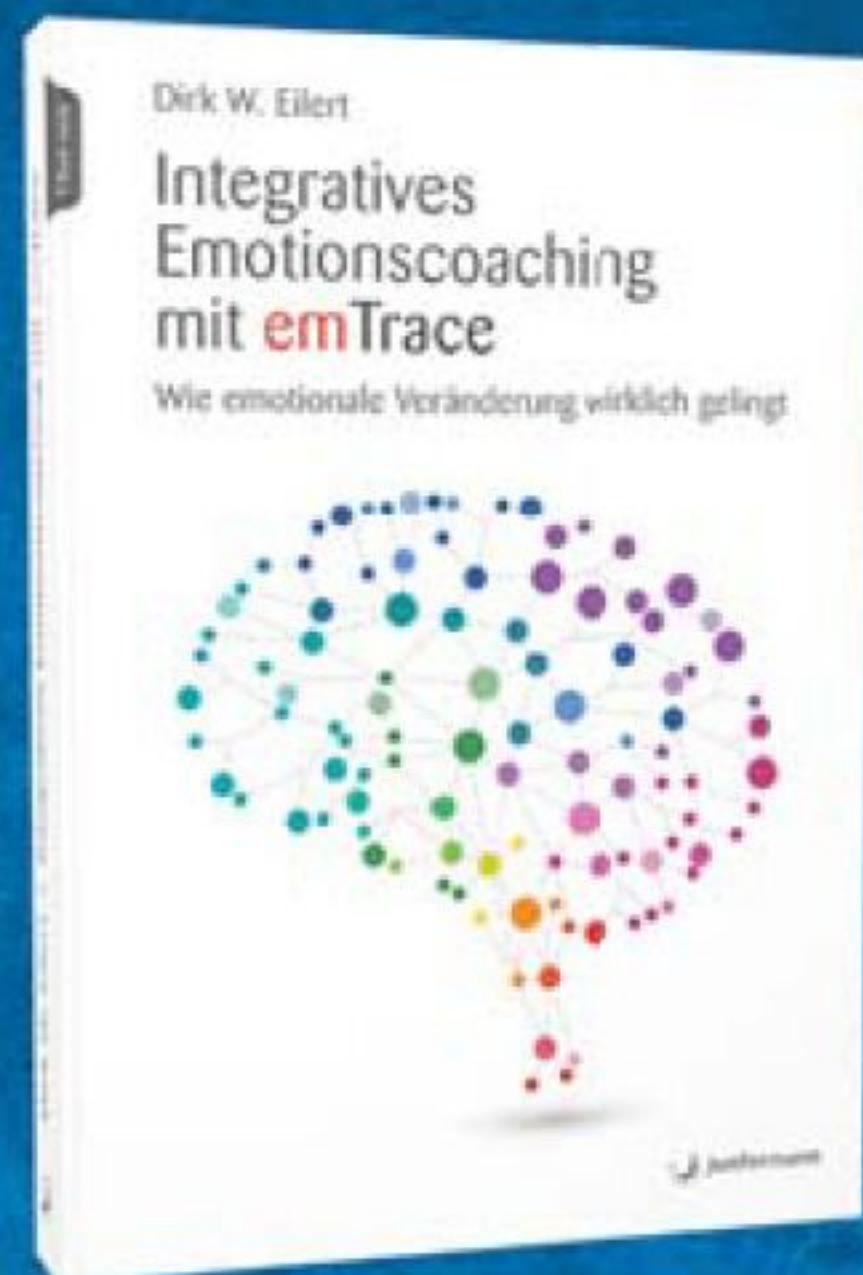
- Organisieren und Managen
- andere überzeugen
- Anordnungen bzw. Aufträge in Lösungen umwandeln
- Anwendung des gesunden Menschenverstandes
- Aufmerksamkeit fürs Detail
- Beständigkeit
- Diplomatie
- emotionale Kontrolle
- Ergebnisorientierung
- Erkennen potenzieller Probleme
- Initiative
- Konsequenz und Zuverlässigkeit
- konzeptionelles Denken
- Leiten anderer
- Kreativität
- Sensibilität anderen gegenüber
- Stressbewältigung
- Umgang mit Zurückweisungen

Als Talent bezeichnet man die Punkte, in denen wir ohne große Anstrengung richtig handeln. Hier können wir unserer Intuition problemlos vertrauen.



Mit **emTrace** auf  
das nächste Level!

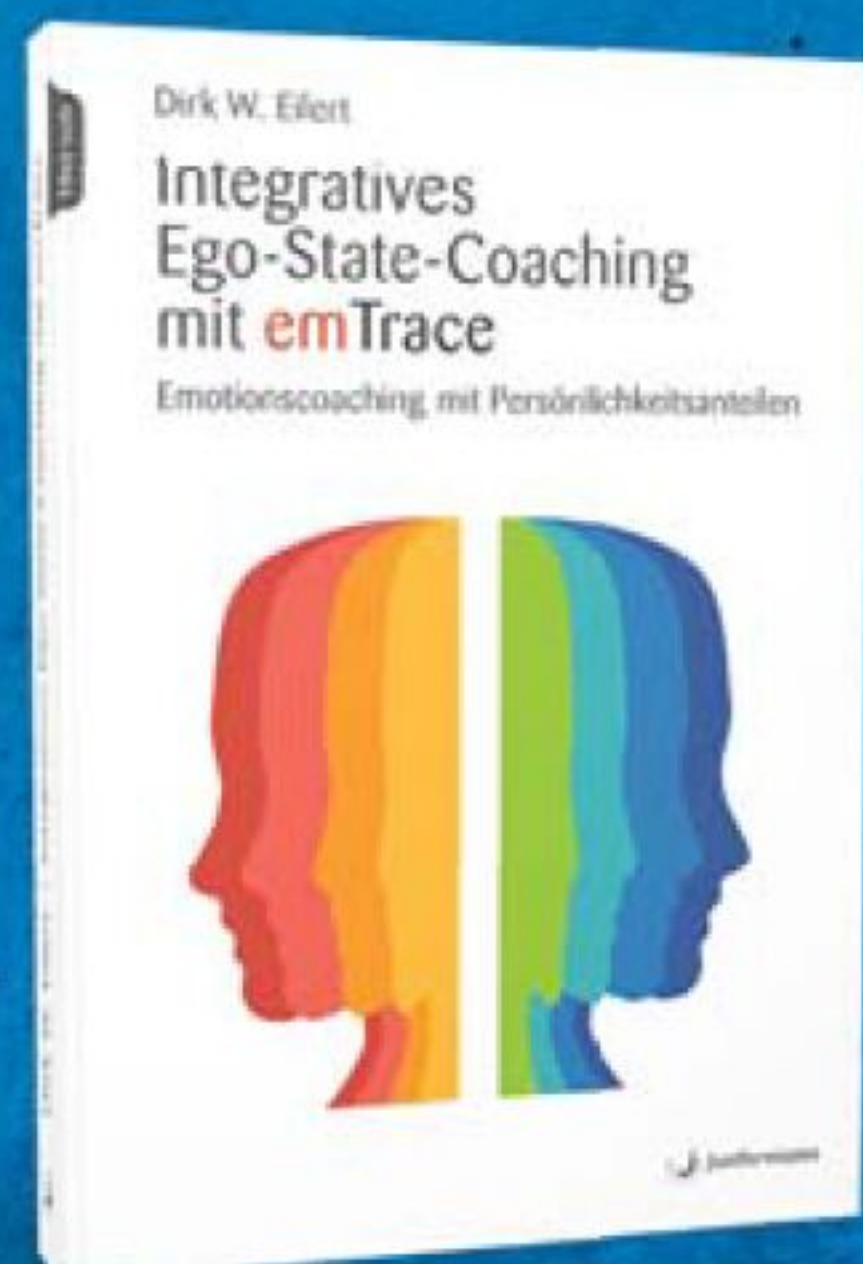
**Dirk W. Eilert**  
bei Junfermann



### **Integratives Emotionscoaching mit emTrace**

*Wie emotionale  
Veränderung  
wirklich gelingt*

2021, 520 Seiten, kartoniert,  
E-Book inside • € (D) 64,00  
ISBN 978-3-7495-0131-1  
Auch als E-Book erhältlich



### **Integratives Ego-State-Coaching mit emTrace**

*Emotionscoaching mit  
Persönlichkeitsanteilen*

2023, 328 Seiten, kartoniert,  
E-Book inside • € (D) 39,00  
ISBN 978-3-7495-0345-2  
Auch als E-Book erhältlich



**www.junfermann.de**

Bei den Nicht-Talenten müssen wir sehr viel genauer hinschauen, um nichts zu übersehen. Je besser es bei der Berufswahl gelingt, Verhaltensvorteile, persönliche Werte bzw. Motivatoren und Talente zu vereinen, desto leichter wird es werden, authentisch und zufrieden zu sein und gleichzeitig mehr Leistung bei weniger Stress abzurufen.

#### **Schritt 3: Die Schnittmenge finden zwischen „Ich“ und „Job“**

Oft denken Bewerber:innen, die zu mir ins Coaching kommen, sie müssten einem potenziellen Arbeitgeber beweisen, dass sie die im Stellenprofil formulierten Erwartungen möglichst gut erfüllen, damit sie die Stelle auf jeden Fall bekommen. Das führt dazu, dass sich Bewerber:innen oft nicht authentisch zeigen, sondern eher passgenau. Dies wiederum resultiert darin, dass es für beide Seiten schwer ist herauszufinden, ob man wirklich zusammenpasst. Die Unternehmen, auf der anderen Seite, sind nicht immer flexibel, was das Aufgabengebiet und die Arbeitsbedingungen angeht. Man stellt eine Bewerberin ein, von der man denkt, dass diese ungefähr dem Stellenprofil entspricht. Und die Dinge, die die Bewerberin dann nicht mitbringt, werden im Rahmen klassischer Personalentwicklungsmaßnahmen hinzugelernt oder -gelehrt, nach dem Motto „Was nicht passt, wird passend gemacht.“ Die Konsequenz ist, dass Mitarbeiter:innen gar nicht unbedingt dort eingesetzt werden, wo ihre Vorlieben und Talente liegen, sondern in den Bereichen, die irgendwann im Stellenprofil festgelegt wurden.

Würden Bewerber:innen schon im Bewerbungsanschreiben und dann, noch wichtiger, im persönlichen Gespräch authentisch auftreten, also die eigene Persönlichkeit mit deren Potenzial ehrlich zeigen, wäre es viel einfacher, einen „Match“ zwischen potenziellen Mitarbeiter:innen und Unternehmen zu finden. Alternativ findet man vielleicht auch heraus, dass es nicht passt. Aber auch das wäre für beide Seiten eine wertvolle Erkenntnis. Ich rate daher meinen Klient:innen, im Bewerbungsgespräch nicht nur die eigenen Vorteile in Bezug auf die Stelle selbstbewusst darzulegen, sondern auch die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben zu benennen, damit am Ende beide Seiten nicht nur mit der Zusammenarbeit zufrieden sind, sondern sich auch eine bestmögliche Leistungsstärke erreichen lässt. Denn nur wer seine Talente in einem hohen Maße nutzt und gleichzeitig seine schwächer ausgeprägten Talente möglichst wenig braucht und zudem Bedingungen vorfindet, unter denen er im Einklang mit seiner Persönlichkeit Leistung erbringen kann, statt sich zusammenzureißen, nur der wird sein Leistungspotenzial ausschöpfen können. ■



© Linda Grigo

**Tanja Klußmann**  
ist Dipl.-Kauffrau, zertifiz.  
Trainerin (IHK), Master-  
Coach (DVNLP), Certified  
Innermetrix Consultant™,  
IMX Master Coach und

Autorin. Sie unterstützt seit 19 Jahren Einzelpersonen und Unternehmen dabei, ihre Freiheit im Beruf zu entdecken und für Karriere und Erfolg zu nutzen.

[www.tanja-klussmann.de](http://www.tanja-klussmann.de)



# Weiterbildung auf Abruf



## Neue Coaching-Impulse zum Thema Depression

Mit dem **Kongresspaket** zu unserem Online-Event *Depression: Therapie und Prävention* erhalten Sie dauerhaften Zugriff auf die **acht Expert:innen-Beiträge** der Veranstaltung, u.a. von Dipl.-Psych. Frauke Niehues, Dirk W. Eilert, Dr. med. Alice Romanus-Ludewig, Dipl.-Psych. Simone Alz und Silvana Pervan. Moderiert von Annette Bauer.



## Über 6,5 Stunden Wissen

Erhalten Sie Informationen über **innovative Ansätze**, **neueste Forschungsergebnisse** und **bewährte präventive Maßnahmen** im Kontext von Depressionen. Bequem per Stream auf unserer Plattform.

**Jetzt sichern! – Weitere Infos unter [www.PlanetPsy.de](http://www.PlanetPsy.de)**





# WELCHEN WEG IM LEBEN GEHEN?

Erfahrungen mit der Quarterlife Crisis.

VON REBECCA VAN DER LINDE

**B**estimmt kennen Sie den Begriff „Midlife Crisis“ – schließlich ist das eine Krise, die wir fast schon erwarten, sobald wir ein bestimmtes Alter erreichen. Mir war der Begriff „Quarterlife Crisis“ dagegen neu, obwohl ich sie sogar selbst durchlebt habe. Nach meinem Studium stand ich vor der Frage: „Welchen Weg will ich im Leben gehen?“ Bis dahin war mein Werdegang sehr stringent: Erst Abitur, danach direkt den Bachelor und den Master absolvieren – doch dann? Plötzlich stand mir gewissermaßen die Welt offen, und das überforderte mich.

Allerdings waren es nicht nur die Entscheidungsmöglichkeiten, die mich belasteten. Es war auch der Gedanke, ich müsse mein Gelerntes 1:1 in einen monetären Wert umwandeln können, sonst seien die Jahre des Studiums umsonst gewesen. Das führte dazu, dass ich mich auf lauter Stellen bewarb, bei denen mir tief im Inneren schon klar war, dass ich diese eigentlich gar nicht ausfüllen wollte. Gleichzeitig verlor ich das Interesse an vielen Dingen, die mir zuvor Spaß gemacht hatten: Ich nahm nicht mehr am Chor teil, ging nicht mehr zum Sport, zog mich generell zurück und verbrachte viel Zeit mit meinen eigenen Gedanken.

Warum kommt es zur Quarterlife Crisis?

Dabei war ich mit meinen Gefühlen der Überforderung, der Sinnsuche und der Zukunftsangst nicht allein. Das Phänomen der Quarterlife Crisis ist in der Übergangsphase von der Ausbildung zum beruflichen Alltag nicht selten. Die Forschung konzentriert sich dabei vor allem auf Hochschulabsolvent:innen, die zwischen 20 und 30 sind. Allerdings kommt die Frage nach dem Weg des Lebens auch schon nach der Schule auf, wenn es darum geht, sich eventuell für eine Ausbildung oder ein Studium entscheiden zu müssen. Es



# Quarterlife Crisis: Überforderung, Sinnsuche, Zukunftsangst.

können also auch sehr junge Erwachsene schon von der Quarterlife Crisis betroffen sein.

Das Konzept wurde in der Popkultur erstmals richtig präsent mit dem Buch „Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties“ aus dem Jahr 2001 von Alexandra Robbins und Abby Wilner. Die Autorinnen fassen darin sehr schön zusammen, was die Herausforderungen an junge Erwachsene sind. Neben den Gefühlen, dass die eigenen Ressourcen nicht zu den Herausforderungen passen, die die „offene Welt“ an uns stellt, kommen noch zwei wichtige Faktoren hinzu. Zum einen, und auch das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, sind es Gefühle der Unzulänglichkeit und des Versagens. Besonders Absagen auf zahlreiche Bewerbungsversuche tragen zu solchen Gefühlen bei. Und zum anderen bricht das soziale Umfeld immer mehr auseinander. Gleichaltrige, die zuvor mit in der WG oder um die Ecke wohnten, ziehen nun in andere Städte. Gerade in einer Zeit, in der ein so wichtiger Schutzfaktor wie die soziale Unterstützung notwendig ist, gerät dieses „Sicherheitsnetz“ ins Wanken.

## Wie können wir gesund und gestärkt aus der Quarterlife Crisis hervorgehen?

Nun ist die berechtigte Frage, was jungen Menschen dabei hilft, diese Krise ohne negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit zu überwinden. Für mich waren es drei resiliente Haltungen, die mir in der Zeit der Orientierungslosigkeit halfen.

### Akzeptanz

Einer der wichtigsten Schutzfaktoren für Resilienz ist eine Haltung der Akzeptanz. Damit ist nicht gemeint, den Kopf in den Sand zu stecken und zu warten, bis beispielsweise der perfekte Job vom Himmel fällt. Es geht darum, die eigenen Emotionen, die in dieser Zeit der Unsicherheit herrschen, anzunehmen und weder als positiv noch als negativ zu bewerten. Obwohl man „erwachsen“ ist und somit auch die Erwartungen des Umfelds diese Tatsache betreffend spürt, ist es vollkommen legitim, noch keinen festen Plan im Leben zu haben und sich unsicher, ängstlich oder leer zu fühlen. Allein die Akzeptanz dessen hilft dabei, Stress zu regulieren und den Fokus weg von den Erwartungen anderer und hin zu den eigenen Wünschen zu richten.

### Neuorientierung und Ausprobieren

Gerade weil diese Ansprüche an das Erwachsenenendasein nicht nur von außen, sondern auch von innen heraus bestehen, kommt es nicht selten zu einem lähmenden Gefühl. Man müsste vorankommen und nun ins „tatsächliche“ Leben starten, doch die Orientierungslosigkeit führt zu Hemmungen. Wenn wir Akzeptanz praktizieren und so schon einmal die Emotionsregulation anregen, geben wir auch der eigenen Selbstwirksamkeit eine Starthilfe. Und zwar bestenfalls in Richtung „Ausprobieren“. Ob es ins Ausland geht, in mehrere Praktika oder ins Ausbauen eines Hobbys – es kommt darauf an, sich die Erlaubnis

zu geben, Dinge zu probieren und, am wichtigsten, auch scheitern zu dürfen.

### Soziales Netzwerk nutzen

Für Betroffene einer Quarterlife Crisis ist es hilfreich zu wissen, dass sie damit nicht allein sind. So kann es helfen, mit Mitschüler:innen oder Kommiliton:innen über die aktuellen Erfahrungen und Gefühle zu sprechen, sich gegenseitig auszutauschen und Hilfe anzubieten. Der Schutzfaktor soziale Unterstützung ist in solch einer Identitäts- und Sinnkrise sehr wirksam. So kann es auch helfen, sich wohlwollenden Menschen wie Freund:innen, Familienmitgliedern oder professionellen Begleiter:innen wie Coaches oder Psychotherapeut:innen zuzuwenden und aktiv um Unterstützung zu bitten. Dadurch kann man emotionalen Beistand erfahren und neue Perspektiven gewinnen. Insbesondere können Letztere helfen, die drei resilienten Haltungen noch weiter zu kultivieren.

### Wozu ein resilienter Umgang mit der Quarterlife Crisis führt

Aus meiner persönlichen Erfahrung der Berufs- wie auch Berufungs-Suche ergaben sich drei zentrale positive Einflüsse, die eine Quarterlife Crisis mit sich bringt.

1. **Stärkere Bewältigungsfähigkeiten:** Jede Krise ist eine Chance für die Entwicklung einer starken Resilienz. Diese hilft dabei, Herausforderungen und Stresssituationen besser zu bewältigen. Wir lernen, mit Unsicherheit, Veränderungen und Misserfolgen umzugehen und uns davon



# Eine Quarterlife Crisis ist eine Zeit der Neuorientierung und des Entdeckens.

nicht entmutigen zu lassen. Indem man sich selbst als widerstandsfähig erkennt, wird man in der Lage sein, auch zukünftige Krisen und Herausforderungen besser zu meistern.

2. *Persönliches Wachstum:* Durch die Auseinandersetzung mit der Quarterlife Crisis und die Entwicklung von Resilienz entsteht ein tieferes Verständnis eigener Werte, Stärken und Schwächen. Dieser Prozess der Selbstreflexion und Selbstentwicklung kann zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein und zu einem größeren persönlichen Wachstum führen.

3. *Klare Lebensrichtung:* Eine Quarterlife Crisis ist eine Zeit der Neuorientierung und des Entdeckens. Indem man sich auf die eigenen Interessen, Leidenschaften und Ziele fokussiert, kristallisiert sich eine klarere Lebensrichtung heraus. Resilienz ermöglicht es dabei, Rückschläge und Hindernisse als Teil des Prozesses anzunehmen und sich nicht entmutigen zu lassen. Dies stärkt ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit im eigenen Leben.

Mein Lebensweg durch die Krise hat mich zur Beschäftigung mit Resilienz gebracht, und zwar, indem ich ebenjene gestärkt und angewendet habe. Meine beste Freundin half mir, mich aufzuraffen und auf Praktika zu bewerben. Das Praktikum, das ich daraufhin absolvierte, hat mir deutlich gezeigt, was ich nicht vom Leben möchte, und mich einiges im wertschätzenden Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten gelehrt. Daraufhin habe ich mich selbst besser verstan-

den und auch meine Situation aus einer akzeptierenden Perspektive gesehen. Mit neuer Leichtigkeit konnte ich dann weitermachen, bis ich schließlich heute genau dort angekommen bin, wo ich meinem Gefühl nach hingehöre. Rückblickend bin ich sehr dankbar für diese Krise. Und ich wünsche allen jungen Menschen, die sich gerade hilflos und orientierungslos fühlen, eine helfende Hand, eine starke Resilienz und ganz viel Kraft – es wird besser! ■



© privat

Rebecca van der Linde  
studierte Germanistik (B.A.)  
und Kulturanthropologie/  
Europäische Ethnologie  
(M.A.). Heute ist sie  
wissenschaftliche Mit-

arbeiterin der Resilienz Akademie Göttingen,  
Gründungsmitglied des Internationalen  
Verbands für Angewandte Resilienz e.V.  
und Resilienz-Trainerin/-Coach. Dabei  
spezialisiert sie sich auf individuelle Resilienz  
und die Stärkung mentaler Gesundheit in  
vulnerablen Lebensabschnitten.

[www.Resilienz-Akademie.com](http://www.Resilienz-Akademie.com)

## LITERATUR

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin, London.



[frederik|beyer]



[www.erfolgsfaktor-stimme.com/termine](http://www.erfolgsfaktor-stimme.com/termine)

**Stimmtraining für  
Trainer und Coaches – Begleitung für stimmliches,  
persönliches und spirituelles Wachstum**

## Stimme – Türöffner zum Menschen

- Wie setze ich meine Stimme noch bewusster ein?
- Wie klinge ich überzeugend, kompetent, empathisch?
- Wie kann ich mit Stimme Nähe herstellen – auch im digitalen Raum?





# „UND DANN BIN ICH EINFACH VÖLLIG LOST!“

Wie Jugendliche und junge Erwachsene von (pferdegestützten) Coachings profitieren.

VON KATHRIN SCHÜTZ

Der innere Schweinehund

Immer mehr meiner Klient:innen sind Jugendliche und junge Erwachsene. Die Themen gehen von Orientierungslosigkeit bei Ausbildung, Studium und Job über ein geringes Selbstvertrauen in bestimmten Kontexten, Prokrastination bis hin zu Nervosität oder Prüfungs- und Präsentationsangst. Wir können unsere Klient:innen mit verschiedenen psychologisch und wissenschaftlich fundierten Methoden und pferdegestützten Übungen beim Bearbeiten der Themen unterstützen. So gewinnen sie mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbstsicherheit.

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Es sagt sich so leicht, doch manchmal ist der innere Schweinehund einfach stärker. Es geht um Prokrastination (Aufschiebeverhalten), bei der man nicht einfach faul ist. Eine:r von fünf Erwachsenen neigt dazu, unliebsame Aufgaben so stark aufzuschieben, dass das Verhalten zur Belastung wird. Stattdessen werden Ersatzbeschäftigungen aufgenommen: Putzen, T-Shirts sortieren oder im Internet surfen scheinen auf einmal wichtiger als alles andere zu sein. Soziale Netzwerke bieten dabei

gerade für die jüngere Generation viele Möglichkeiten, sich abzulenken und vorzutäuschen, beschäftigt zu sein, statt endlich mit dem Relevanten zu beginnen.

Die „Aufschieberitis“ hat ganz unterschiedliche Folgen: Stress, Schuldgefühle und sogar noch mehr Prokrastination – ein Teufelskreis. Eine abschließende Erklärung gibt es noch nicht, weshalb sich Menschen trotz drohender Konsequenzen manchmal einfach nicht dazu durchringen können, mit einer Aufgabe zu beginnen. Es wird vermutet, dass eine mangelnde Selbstkontrolle und die Ablenkung durch soziale Medien dabei eine Rolle





Der „Berg“ an Aufgaben aus dem Alltag kann auch im Coaching abgebildet werden.

spielen. Wir alle sind unterschiedlich gut dazu in der Lage, Versuchungen zu widerstehen oder impulsives Verhalten zu unterbinden. Die Sache mit der Selbstkontrolle finden wir auch in anderen Lebensbereichen: Esse ich noch ein Stück Kuchen? Bleibe ich noch länger auf der Party und trinke noch ein Bier? Häufig setzen wir uns außerdem zu große und/oder unrealistische Ziele, die wir kaum (in einem bestimmten Zeitraum) erreichen können.

Eine Zwanzigjährige kam mit dem Thema Prokrastination zu mir. Sie könne einfach nicht mit wichtigen Dingen anfangen und stünde häufig vor einem riesigen Berg an Aufgaben. „Und dann bin ich einfach völlig *lost!*“, erklärte sie. Die Folge: Stress. Im pferdegestützten Coaching sollte sie innerhalb von drei Minuten einen Parcours mit allen vorhandenen Gegenständen aufbauen und diesen danach mit einem Pferd absolvieren. So wurde die typische Situation der Klientin im übertragenen Sinn abgebildet. Die Zeit lief – die Teilnehmerin startete, holte sich in Ruhe die erste Hindernisstange und legte sie an die gewünschte Stelle. Sie ging langsam zum „Berg“ zurück, nahm die nächste Stange – legte sie aber wieder ab, ging zur ersten Stange zurück, schaute diese nachdenklich an und schob sie mehrmals einige Zentimeter hin und her.

Danach holte sie sich in aller Seelenruhe die zweite Stange. Am Ende der drei Minuten hatte sie nur zwei Stangen und eine Plastikplane drapiert; die meisten Elemente lagen noch auf dem „Berg“. Souverän und entspannt absolvierte sie danach den Parcours mit dem Pferd. Sie war in der anschließenden Reflexion selbst verwundert, dass sie fast die ganze Zeit für die beiden Stangen „verbraucht“ hatte – eigentlich genau wie im Alltag. Das Anfangen war gar nicht das Thema, sondern zu langes Aufhalten an Kleinigkeiten direkt zu Beginn. Und ihr fiel auf, dass sie ja auch hätte sagen können: „Nein, die Sachen verbaue ich nicht alle, das geht doch gar nicht!“ Wie im Alltag, hatte sie dem Abarbeiten des „Bergs“ einfach so zugestimmt, ohne auf ihr eigenes Empfinden zu achten, eine Grenze zu setzen und für sich einzustehen. Als große Stärke sah sie während der gesamten Übung ihre Ruhe und Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber an, was sie freute. Diese Erkenntnisse konnte sie für sich mitnehmen und im Alltag erste Veränderungen umsetzen.

### Superhelden fürs Selbstvertrauen

Das Selbstvertrauen oder die Selbstwirksamkeit(erwartung) nach Bandura (1997) werden von Klient:innen teilweise als Thema genannt

oder gehen mit anderen Themen einher. Überraschend viele jüngere Klient:innen sagen mir bereits zu Beginn der ersten Sitzung: „Ich habe einfach kein großes Selbstbewusstsein und habe Angst, etwas falsch zu machen.“ Oder „Ich weiß gar nicht, was ich gut kann. Ich sehe das einfach nicht und bekomme auch wenig Lob von anderen.“ Bei diesen Themen können wir uns das Power Posing zunutze machen. Das zugehörige Forschungsfeld ist die Embodied-Cognition-Forschung. Unsere Wahrnehmungen und Gedanken haben einen Einfluss auf unsere Körperhaltung sowie Bewegungen und umgekehrt (Löffler et al., 2020). High-Power-Posen einerseits beziehen sich auf offene und expansive Körperhaltungen, während Low-Power-Posen andererseits mit einer verengten und zusammengesunkenen Körperhaltung einhergehen. Bewusst für mindestens 30 Sekunden (besser: 2 Minuten) eine große, starke Power-Pose einzunehmen (vielleicht sogar eine Superheldenpose), kann einen positiven Einfluss auf unsere Selbstwahrnehmung und unser Auftreten haben. Low-Power-Posen gehen häufig mit negativen Gedanken einher („Das schaffe ich eh nicht!“), während High-Power-Posen eine Wechselwirkung mit stärkenden, motivierenden Gedanken aufweisen können („Ich schaffe das!“).



## ■ AUF DER SUCHE

Oben: Low-Power-Posen gehen häufig mit negativen Gedanken einher.

Unten: Große, starke Power-Posen können einen positiven Einfluss auf unsere Selbstwahrnehmung und unser Auftreten haben.



© Hartmut Nörenberg

Auch Pferde reagieren unmittelbar auf unsere Körperhaltung, wie wir bereits in einigen Studien zeigen konnten. Während sie in der Low-Power-Pose der Klient:innen schon gar nicht erst losgehen wollten oder während der Übung alles zäh lief, waren die Mensch-Pferd-Paare in der High-Power-Pose signifikant schneller, die Klient:innen lächelten und sie fühlten sich den eigenen Aussagen nach einfach deutlich besser (Brämig & Schütz, 2022; Schütz & Brämig, 2020). Ob mit oder ohne Pferd – den Unterschied zwischen schwachen und starken Körperhaltungen können wir selbst ausprobieren und natürlich auch unsere Coachees fühlen lassen.



© Hartmut Nörenberg

### Wirkung, Ausstrahlung und Nervosität

Wenn es um Bewertungen geht, sind wir häufig viel strenger mit uns als mit anderen. Genau das zeigte sich auch in einem Gruppencoaching mit sechs Teilnehmer:innen zwischen 17 und 22 Jahren, die mehr über ihr Auftreten und ihre Ausstrahlung (im Hinblick auf Präsentationen) erfahren wollten. Ein Coachee „meisterte“ den Parcours mit dem Pferd scheinbar souverän. Er meldete jedoch zurück, er sei so „furchtbar aufgeregt“ gewesen, genau wie in der Uni bei Vorträgen. Das Pferd habe es „sicherlich auch gemerkt“. Von außen hatten Klient und Pferd ganz ent-

spannt gewirkt, das Pferd war nach der Kennenlernphase mit einem gesenkten Kopf (in einer entspannten Haltung) losgegangen. Der Klient hörte sich das Feedback an, es kamen jedoch einige „Ja-Abers“ (beispielsweise „Ja, aber ihr konntet gar nicht sehen, wie aufgeregt ich war, weil ich so weit weg war und auch eine dicke Jacke anhatte.“). Über die Erklärung, dass Pferde uns keinen Gefallen tun, sondern nachweislich im Hier und Jetzt unmittelbar auf ihr Gegenüber reagieren, fing er an nachzudenken. So richtig überzeugt war er zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht. In der anschließenden Video-Analyse zum Abgleich der Selbst- und Fremdwahrnehmung war er ganz er-

staunt. Denn äußerlich konnte man die Aufregung wirklich nicht sehen. Und das Pferd war „echt schnell“ mitgegangen, sodass die Aufregung wohl nicht so riesig gewesen sein konnte. Seine positive Affirmation (Glaubenssatz), die er am Ende für sich formulierte und auf einer Karte notierte, lautete: „Ich vertraue auf meine Stärken und strahle das auch aus!“. Gerade der Gruppenkontext kann verstärkend wirken, wenn die Teilnehmer:innen feststellen, dass die anderen ähnliche Themen haben wie sie selbst.

Bei der Stress-, Nervositäts- und Angstreduktion arbeite ich auch mit der Horse-Assisted Stress Reduction (HASR®).





Oben: Im Gruppencoaching können die Teilnehmenden auch davon profitieren, die anderen Coachees zu beobachten.

Unten: Im HASR®-Coaching werden Stress und Blockaden mittels psychologisch fundierter Methoden bearbeitet.



Hier werden verschiedene psychologische Methoden-Elemente mit pferdegestützten Übungen kombiniert (Schmitz & Seppelfricke, 2023). Das Coaching umfasst das Power Posing aus der Embodimentforschung (Price et al., 2012), die Imagination (Kirn et al., 2009) sowie die Affirmationsarbeit mit schnellen Blickbewegungen (ähnlich dem EMDR; Solomon & Shapiro, 2008) und die Klopfakupressur (Church et al., 2013; Grunwald et al., 2014).

### Fazit

Auch jüngere Klient:innen profitieren in Sachen Persönlichkeitsentwicklung sowie Stress- und Blockadenlösung

von Coachings. Ob mit oder ohne Pferdebezug, können verschiedene Methoden-Elemente eingesetzt werden, um die Themen zu reflektieren. Auch ganz ohne Coaching helfen manchmal schon die kleinen Dinge, um ein positives Feedback zu geben. Wir können anderen einfach mal auf die Schulter klopfen und sagen: „Gut gemacht!“ So ein kleiner, ehrlich gemeinter Satz tut uns allen gut – er kostet uns im besten Fall wenig Überwindung und kann nachhaltig wirken. ■

*Die dargestellten Inhalte basieren größtenteils auf den Psychologie-Kursen für Reiter:innen ([www.psychologie-im-reitsport.de](http://www.psychologie-im-reitsport.de)).*



**Kathrin Schütz**  
Prof. Dr. phil., Ausbilderin und Coach für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, Fachbuchautorin, Professorin für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Fresenius und Forscherin für Psychologie im Reitsport.  
[www.pferdecoaching-institut.de](http://www.pferdecoaching-institut.de)



### LITERATUR





# WERTE IM DEUTSCHEN SCHULSYSTEM

Was bedeutet Bildung und welche Rolle spielen Werte?

VON JOSEFINE SCHUBERT

**W**as verbinden Sie mit Bildung?

Platon, Aristoteles, Jean-Jacques Rousseau, Immanuel Kant und Maria Montessori waren alle der Meinung, dass Bildung nicht nur auf intellektuelle Fähigkeiten abzielen sollte, sondern auch auf moralische und charakterliche Entwicklung. Nach dem Wörterbuch der deutschen Sprache bedeutet Bildung die „Entfaltung und Prägung der geistig-seelischen Anlagen

des Menschen“. Es ist „Ergebnis der Erziehung, Einheit von Haltung, Können und Wissen eines Menschen.“<sup>1</sup> Immanuel Kant schrieb über Bildung: „Sie ist Erziehung zur Persönlichkeit.“<sup>2</sup> Neben der Wissensvermittlung ist die Persönlichkeitsentwicklung also ein zentrales Ziel von Bildung. Die Kenntnis und Entwicklung der eigenen Person fördert den Weg in ein erfülltes Leben und zum eigenen Platz in der Gesellschaft. Eng damit verbunden sind unsere Werte – sie sind ein elementarer Teil unseres Lebens.

Kennen Sie Ihre persönlichen drei wichtigsten Werte?

Werte begegnen uns überall und betreffen uns alle. Wir bewerten täglich. Werte lenken unser Leben und bilden die Grundlage zwischenmenschlicher Beziehungen und für das moralische Verhalten.

- Werte sind die elementaren Bausteine aller Kulturen.
- Sie schaffen Sinn, Gemeinschaft und Stabilität.
- Werte geben uns Orientierung, Identität und Image.

<sup>1</sup> „Bildung“, bereitgestellt durch das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache, <<https://www.dwds.de/wb/Bildung>>, abgerufen am 16.04.2024.

<sup>2</sup> Kant, Immanuel: Über Pädagogik. Königsberg, 1803, S. 29. In: Deutsches Textarchiv <[https://www.deutschestextarchiv.de/kant\\_paedagogik\\_1803/29](https://www.deutschestextarchiv.de/kant_paedagogik_1803/29)>, abgerufen am 16.04.2024



Die Kenntnis der eigenen Werte ist bei der Persönlichkeitsentwicklung entscheidend. Werte bilden das Fundament von Selbstbewusstsein, emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion und geben Hinweise auf unsere Potenziale.

Im deutschen Bildungssystem kommen Werte durchaus vor. Ein zentraler Wert ist Demokratie. Schüler:innen sollen demokratische Prinzipien wie Meinungsfreiheit, Toleranz, Respekt vor anderen und die Teilnahme an politischen Prozessen verstehen und praktizieren. Schulen fördern demokratische Strukturen, indem sie beispielsweise Schülervertretungen und Mitbestimmungsgremien etablieren. Ein weiterer Wert ist die Chancengerechtigkeit. Das deutsche Bildungssystem strebt danach, allen Kindern unabhängig von ihrer sozialen Herkunft gleiche Bildungschancen zu ermöglichen. Schulen sind also bestrebt, individuelle Förderung anzubieten und Benachteiligungen entgegenzuwirken. Unser Bildungssystem legt auch großen Wert auf interkulturelle Kompetenz. Angesichts der zunehmenden Vielfalt in der Gesellschaft werden Schüler:innen dazu ermutigt, verschiedene kulturelle Perspektiven zu verstehen und zu respektieren.

Insgesamt ist es Ziel unseres Bildungssystems, eine ganzheitliche Bildung zu fördern, die nicht nur auf akademische Leistungen abzielt. So werden moralische und ethische Fragestellungen behandelt. Auch werden fachübergreifende Projekte und Aktivitäten organisiert, wie zur Umweltbildung, um Verantwortung und Nachhaltigkeit zu erleben.

Aber was kommt bei den Schüler:innen davon an? Fragt man sie, tauchen Werte mal hier in Sachkunde und da in Ethik oder bei den Klassenregeln auf. Nach ihrem Empfinden geht es in unseren Schulen hauptsächlich um Wissensvermittlung und weniger um Persönlichkeitsförderung. Tatsächlich gibt es keine qualifizierte Wertebil-

dung und Wertearbeit an Schulen. Und dass Schüler:innen mit Schulabschluss ihre eigenen Werte, beziehungsweise ihren Wert kennen, ist eher selten.

### Realitätscheck

Fragen wir Schüler:innen, was ihnen im Schulalltag besonders wichtig ist, dann nennen sie zuerst *Fairness* und *Gerechtigkeit* und dass Lehrer:innen sie, unabhängig von ihrer Note, als Mensch sehen. Gerechtigkeit bezieht sich auf die faire Verteilung von Ressourcen (wie Aufmerksamkeit) und Chancen (beispielsweise ein Talent auszuleben). Es schließt die Gleichheit vor dem Gesetz (den Lehrer:innen) und die gleiche Behandlung unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder sozialer Klasse ein. Der Wunsch nach Fairness und Gerechtigkeit weist auf einen Mangel hin. Was dann häufig auch leidet, ist ein wichtiger Wert, und zwar die *Würde*.

Wir haben zu wenig Würde an Schulen. Wir haben zu viele Brennpunkte, wir haben zu viel Orientierungs- und Respektlosigkeit und zu viele Pädagog:innen am Rande ihrer Kräfte. Junge Menschen geraten mit Ansage auf die schiefe Bahn: Unsere Gesellschaft ist von Wertewandel und Spaltungen geprägt. Von Themen wie Krieg, Klimawandel, Digitalisierung und Social Media mit all ihren Herausforderungen für die junge Generation. Diese reagiert vermehrt mit Angststörungen und Depression. Schule hat daran einen Anteil und ist gleichzeitig wichtiger Ort für Heilung und persönliches Wachstum. Die Studie *Adolescent Mental Health in Europe: the Role of Schools (AMHERS)*<sup>3</sup> untersuchte die Rolle von Schulen bei der

# Die Jugend schreit es raus: Sie will eine andere Schule.

Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Den Ergebnissen nach sind sie bedeutsam, um das Wohlbefinden von Jugendlichen zu verbessern und psychische Probleme zu reduzieren.

Wir wissen alle, dass Schulen davon oftmals weit entfernt sind und dass unser Bildungssystem aus dem 19. Jahrhundert den Anforderungen des 21. Jahrhunderts schon lange nicht mehr gerecht wird. Die Jugend schreit es raus: Sie will anders und besser vorbereitet werden auf das Leben. Sie will eine andere Schule.

### Wertebildung und Wertearbeit

Um das Bildungssystem entsprechend anzupassen, braucht es mehr als Wertebildung. Sie kann jedoch einen großen Beitrag leisten. Zum Beispiel kann die Kenntnis der eigenen Werte die Selbstsicherheit steigern und somit einen (präventiven) Beitrag zur psychischen Gesundheit leisten.

Qualifizierte Wertebildung würde bedeuten, dass sich Schüler:innen mit allgemeinen und mit ihren eigenen Werten auskennen. Sie könnten zwischen persönlichen und charakterlichen Werten unterscheiden, wüssten was ein Wertesystem ist und dass Menschen aus Idealen oder Mangel agieren. Sie würden den Unterschied und das bewusste Kombinieren von traditionellen Werten (wie Anstand) und sogenannten Entfaltungs-Werten (wie Abenteuer und Selbstbestimmung) lernen. Dies alles würde Selbsterkenntnis, -bewusstsein und das Selbstvertrauen fördern, ebenso wie das Selbstreflexionsvermögen und die sozialen Kompetenzen allgemein. Wenn sich Jugendliche selbst besser

<sup>3</sup> A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey 9789289060356-eng.pdf (who.int), abgerufen am 16.04.2024



kennen, finden sie mehr Orientierung und könnten leichter abwägen und richtige Entscheidungen treffen, zum Beispiel, wenn es um die Berufswahl geht.

Sie wüssten auch, dass bestimmte Werte universell und andere kulturell bedingt und dass Werte nicht verhandelbar sind. Im besten Fall erhalten sie ein besseres Verständnis für die Idee der Demokratie.

Auch bei der Wertebildung geht es um Wissensvermittlung, nur dass sie unmittelbar der Persönlichkeitsentwicklung nützt.

Mit **Wertearbeit** an Schulen kann auf allen Ebenen ein solides Fundament für ein gelungenes Miteinanderleben und Voneinanderlernen entstehen. Wertearbeit bedeutet, das Wissen um Werte konkret anzuwenden und damit zu arbeiten. Stellen Sie sich vor, eine Klasse oder ein Kollegium würde über eine digitale Umfrage ihre wichtigsten drei Werte ermitteln und danach gemeinschaftlich Regeln aufstellen oder daraus einen pädagogischen Verhaltenskodex ableiten. Oder eine Schulgemeinschaft arbeitet an den Werten *Fairness* und *Gerechtigkeit*. Anhand verschiedener Skalen könnten sie ermitteln, wie fair beziehungsweise gerecht sie den Schulalltag empfinden – sowohl Lehrer:innen als auch Schüler:innen. Anschließend würden sie überlegen, wie diese Werte ritualisiert werden können. Damit ein Wert wirksam wird, muss er ritualisiert werden. Jedes Individuum und jede Kultur pflegt ihre Werte durch Rituale, also das Zelebrieren von wichtigen Dingen. Werte müssen in der gesamten Schulkultur und -kommunikation „zelebriert“ werden. Ansonsten sind es nur Worte auf Papier.

### Unsere Werte im Heute bestimmen die Welt der Zukunft

Wir gehen oft davon aus, dass wir das selbe wichtig finden oder wenigstens

ganz ähnlich sehen. Das ist ein Fehler. Als Beispiel: Wie denken Sie über Drogen-erziehung und Suchtprävention? Hier kann man sich leicht verschiedene Haltungen – je nach Wertesystem – vorstellen.

Wir müssen über Werte sprechen. Denn wie Konfuzius sagte: „Wenn über das Grundsätzliche keine Einigkeit besteht, hat es keinen Sinn, miteinander Pläne zu schmieden.“ Erst wenn Werte geklärt sind, für jede:n einzeln und in der Gemeinschaft, können Entscheidungen über Ziele und verbindliche Vereinbarungen getroffen werden.

Die gilt für einen pädagogischen Verhaltenskodex, für die Zusammenarbeit im Team ebenso wie für das Klassenzimmer und jede:n einzelne:n Schüler:in.

Vielleicht fangen wir mit der Würde an. Was bedeutet Würde? Woran erkenne ich sie? Wie bringe ich mir selbst und meinem Gegenüber Würde zum Ausdruck? Wie kommuniziere ich mit mir selbst und mit anderen?

Durch Bildung erweitern wir unsere Fähigkeiten und Kenntnisse. Sie sollte uns auch ermöglichen, uns mit anderen zu verbinden und unterschiedliche Perspektiven zu verstehen.

Ange-sichts der globalen Lage brauchen wir gerade besonders viele gesunde Menschen, die kluge und richtige Entscheidungen treffen, für sich und die Welt.

Schule ist per se ein prädestinierter Ort, um sehr positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung und die psychische Gesundheit von Heranwachsenden zu nehmen. Daher sollten wir das Bildungssystem so umgestalten, dass es den Bedürfnissen und Anforderungen der Zukunft gerecht wird. Wir sollten mit Werten anfangen und fragen: In welcher Zukunft wollen wir leben? Welche Menschen braucht die zukünftige Welt? Welche Werte wollen wir (vor)leben und bilden? ■



© privat

#### Josefine Schubert

ist gelernte Grafikerin und studierte Sozial-Kulturwissenschaftlerin (B. A.) und Mediatorin (M. A.). Sie ist seit 2011 als Dozentin

und Coach für Kommunikation & Werte sowie als Mediatorin und Publizistin tätig. Als Coach sind ihre drei zentralen Werte *Bildung*, *Stimmigkeit* und *Vertrauen*. Damit begleitet sie Menschen und Organisationen im Wandel. Neben Artikeln und Interviews veröffentlichte sie 2020 im Verlag managerseminare das Buch: „Kommunikationskompetenz für Führungskräfte – Wissen und Methoden für einen konfliktabbauenden und lösungsorientierten Umgang“.

[www.alleskommunikation.de](http://www.alleskommunikation.de)



# Achtsamkeit und Veränderung im Coaching

Indrani Alina Wilms

## Gewinnende Gesprächsführung durch achtsame Sprache

Achten wir immer darauf, wie wir etwas sagen? Ist uns bewusst, was unsere Worte auslösen? Etwas positiv Gedachtes, z. B. ein Lob, wird häufig negativ ausgedrückt. Statt: »Das hast du gut gemacht!« heißt es dann: »Das war gar nicht so schlecht!«

In Krisensituationen können unachtsam gewählte Worte Negativspiralen weiter verstärken. Egal, ob in privaten Kontakten, Bewerbungsgesprächen, Geschäfts- oder Friedensverhandlungen: Wer achtsame Sprache bewusst einsetzen kann, ist klar im Vorteil. Positive Botschaften kommen positiv an und negative Botschaften lassen sich so formulieren, dass sie für die empfangende Person klar und zugleich annehmbar sind. Mithilfe achtsamer Sprache kann man aussichtslose und verloren geglaubte Situationen umkehren und sogar Gegner für sich gewinnen.

136 S., kart., E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-7495-0560-9 • Auch als E-Book erhältlich



Ingeborg & Thomas Dietz

## Wie Veränderung gelingt

*Selbstführung in Coaching und Selbstcoaching*

Veränderung entsteht, wenn limitierende und oft unbewusste Abläufe innerlich durchlebt und bewusst betrachtet werden. Wie dies gelingt und was die entscheidenden Wirkfaktoren im Coaching und Selbstcoaching sind, wird in diesem Buch differenziert veranschaulicht.

Die Autor:innen präsentieren eine Kombination aus der Arbeit mit Persönlichkeitsteilen, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung – mit systemischem Verständnis und einem systematischen Vorgehen. Dieser Coachingansatz ermöglicht neue Einsichten über die eigene Persönlichkeit und darüber, wie sich eingefahrene Verhaltensmuster verändern lassen. Professionelle Begleiter:innen finden viele Beispiele und Anleitungen, die auf mehr als 30 Jahren Coachingerfahrung basieren.

232 S., kart., E-Book inside • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-7495-0572-2 • Auch als E-Book erhältlich





# TEENAGER SIND GROSSARTIG!

Was wären wir ohne sie?

VON CLAUDIA RIXECKER

**T**eenager haben keine Lobby. Sie gelten als laut, rebellisch, egoistisch. Wie unfair! Schuld ist nämlich der Frontallappen des Gehirns. Er entwickelt sich bis Mitte 20, manche Experten sagen sogar bis zum 30. Lebensjahr. Der Frontallappen ist unter anderem zuständig für:

- Durchhaltevermögen
- Persönlichkeit
- Impulskontrolle
- Gefühlsregulation
- Zeitmanagement
- Motivation
- Erinnerungsvermögen
- Verarbeitung von eingehenden Informationen
- Anpassungsvermögen.

Ab sofort können wir jungen Menschen also viel entspannter begegnen. Wir wissen jetzt, dass ihre Unpünktlichkeit nichts damit zu tun haben muss, dass sie uns ärgern wollen, sondern weil ihr Zeitmanagement noch nicht optimal funktioniert. Der Teenager rollt mit den Augen, Türen knallen? Durchatmen. Impulskontrolle und Gefühlsregulation müssen noch optimiert werden.

Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Auch wir Erwachsenen sind nur Menschen und keine Superhelden. Aber das Wissen über den unfertigen Frontallappen hilft uns, fünf gerade sein zu lassen. Das ist besonders wichtig in den Zeiten, in denen wir leben. Vielen jungen Menschen geht es mental nicht gut. Im August 2023 schrieb

das Deutsche Schulportal: „Wir haben eine Pandemie der psychischen Belastungen.“ 20 bis 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigten Symptome psychischer Erkrankungen. Laut DAK Kinder- und Jugendreport 2023 sind Mädchen besonders betroffen, da sie dazu neigen, sogenannte internalisierende Störungen zu entwickeln (beispielsweise Essstörungen, Angststörungen, Depressionen). Der Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort beobachtet sogar das Phänomen der mutlosen Mädchen: „Psychische Gesundheit wird sich immer aus Lebenszufriedenheit und Unauffälligkeit im Erleben und im Verhalten zusammensetzen. Bei den mutlosen Mädchen sind alle drei Bereiche beeinträchtigt. Diese Mäd-



chen sind nicht gesund, aber sie sollten es uns wert sein. Sie brauchen unseren Respekt und unser Verstehen.“

Was ist der Grund für diese Entwicklungen? Es ist unstrittig, dass die Pandemie immer noch nachwirkt. „Die psychischen Belastungen aus der Pandemie haben bei den Betroffenen zu Lernrückständen, zu Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen geführt“, stellt Julian Schmitz, Professor für Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Leipzig, fest. Und wie sieht die Zukunft der jungen Menschen für Schmitz aus? „Die Pandemie ist jetzt vorbei – aber wir haben ja weitere Krisen, die auf Kinder und Jugendliche einwirken: den Klimawandel, das Thema Armut, das viele Familien belastet, und den Angriffskrieg von Russland gegen die Ukraine. All die damit verbundenen Sorgen fallen auf den Nährboden der Defizite und Belastungen aus der Pandemie. Und dazu kommt jetzt noch an den Schulen der eklatante Lehrkräftemangel.“ Der Wirtschaftsexperte Nouriel Roubini spricht von zehn *Megathreats*, die unsere Zukunft bedrohen. Diese sind u. a. Krieg (z.B. Ukraine und Russland), kalter Krieg (z.B. China und USA), Pandemien/Zoonosen, Klimawandel, Destabilisierung von Demokratien/soziale Unruhen, Inflation. Als ob das nicht schon erschreckend genug wäre, müssen junge Menschen mit alltäglichen Herausforderungen klarkommen, beispielsweise dem Konkurrenzkampf in den sozialen Medien oder einem durch Smartphones verursachten Information-Overload.

Die ersten Digital Natives werden Eltern. Was das für Folgen haben kann, verdeutlicht das folgende Erlebnis, von dem mir eine Kollegin an der Universität Gießen erzählt hat: Sie hat eine Studentin betreut, die in einer Kindertagesstätte Praxiserfahrung gesammelt hat. Beiden fiel ein dreijähriger Junge auf, der nicht sprach. Sie haben die Erzieherinnen darauf angesprochen. Die Antwort lautete, dass der Junge eben still sei. Meine Kollegin war nicht überzeugt und hat sich zusammen mit der Studentin auf Ursachenforschung

begeben. Sie fanden heraus, dass das Kind nicht gesprochen hat, weil seine Eltern ununterbrochen mit dem Smartphone beschäftigt waren: zu Hause, am Esstisch, auf dem Weg zur Kita. Immer. Die Folge: Das Kind hat nicht gelernt, zu sprechen. Meine Kollegin und die Studentin haben es ihm mühevoll beigebracht. Erschreckend. Diese Geschichte hat sich tief in meinem Gedächtnis verankert. Immer wieder sehe ich Eltern, die, während sie den Kinderwagen schieben, mit dem Mobiltelefon beschäftigt sind. Ebenso Hundebesitzer, wenn sie ihre Vierbeiner ausführen. In öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es kaum jeman-

den, der nicht auf einen Bildschirm starrt. Menschen haben verlernt, im Hier und Jetzt zu sein.

Ist die Zukunft für die jungen Menschen verloren? Die Zukunftsforscherin Florence Gaub macht Mut: „Eine kaputte Zukunft kann man nicht zurückgeben, und eine schöne Zukunft kann man nicht kaufen. In diesem Sinne gibt es also keine Garantie im klassischen Sinne, kein Anrecht auf die Zukunft als Produkt. Es gibt aber unbedingt ein Anrecht darauf, die Zukunft immer wieder selbst zu erfinden – sowohl für uns als einzelnen Menschen als auch für uns als gesamte Menschheit.“ Hurra! Gibt es jemanden, der sich besser damit auskennt, Zukunft immer wieder zu erfinden, als Teenager? Sie sind mutig, stellen Dinge infrage. Sie verfügen über Zukunftskompetenzen, die das Zukunftsinstitut für die Haufe Akademie identifiziert hat.

Wenn man alle Kompetenzen als Word Cloud darstellt, wird deutlich, welche Fähigkeit zukünftig besonders gefordert ist: die digitale Kompetenz. Und genau die bringen Teenager mit:

Die von McCrindle definierten Eigenschaften der Generationen Z (geboren 1995–2009) und Alpha (geboren 2010–2024) lauten: global, digital, sozial (vernetzt), mobil, visuell.

Die jungen Menschen sind also zum einen bestens für die Aufgaben der Zukunft gerüstet. Gleichzeitig sind viele psychisch belastet. Was können wir Erwachsenen tun, um die jungen Menschen zu unterstützen? Sie zu befähigen, ihre Kompetenzen zu erkennen und einzubringen? Denkbar wäre zum Beispiel:

- „Increase your level of tolerance.“ Diesen Rat gibt Bonnie Harris, Spezialistin für Erziehung und kindli-

## Menschen haben verlernt, im Hier und Jetzt zu sein.

ches Verhalten. Und es stimmt! Wer sich an die eigene Jugend erinnert, wird feststellen, dass Erwachsene, die einen mit Respekt und Gelassenheit behandelt haben, mehr bewirkt haben als diejenigen, die mit autoritärem Gehabe unbedingten Gehorsam einforderten.

- „Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung.“ Dieser Satz von Heinz von Foerster besagt nichts anderes, als dass es auf dieser Welt keine zwei Menschen gibt, die die gleiche Wahrnehmung haben. Und zwar nicht, um zu provozieren. Sondern, weil unser Gehirn – unbewusst – die Führung übernimmt. Der WahrnehmungsfILTER sorgt dafür, dass wir handlungsfähig bleiben. Er reduziert die Entscheidungen, die wir bei 60.000 Eindrücken pro Tag treffen müssten (Vertraut? Nicht vertraut? Gefährlich? Nicht gefährlich?) auf 10.000. Sonst würden wir durchdrehen. Jeder Filter ist einzigartig. Somit ist jeder Mensch anders. Ein Segen!
- „Nobody knows young people better than young people do!“ Am besten sollten wir also die jungen



## ■ AUF DER SUCHE



Kompetenzen in einer Word Cloud.

Menschen einbinden. Sei es zu Hause, in der Schule, an der Uni, im Unternehmen, in der Politik. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es lohnt sich, wie eine Studie aus England gezeigt hat. Wissenschaftler haben junge Menschen (11 bis 18 Jahre alt) gefragt, wie sie den Lockdown erleben, und haben daraus wichtige Erkenntnisse erhalten, was bei der Bewältigung von COVID-19 hätte besser laufen können. Die Teenager waren dankbar, zu ihren Empfindungen befragt worden zu sein, und, dass ihre Antworten an die zuständigen Behörden weitergegeben worden sind. Eine Bereicherung für alle.

- Reverse Mentoring. Schon mal gehört? Ältere Menschen lernen von jüngeren. Win-win.
- Nicht vergessen: Wir Erwachsenen sind die Frontallappen der jungen Menschen. Und wir sind Vorbilder. Immer. Überall.

Wie schon Michael Schulte-Markwort festgestellt hat, sollten uns die jungen

Menschen jegliche Anstrengung wert sein. Denn: „Diese Generation von Teenagern wird uns an einen besseren Ort bringen“, so Jennifer Kolari, Kinder- und Familientherapeutin. Teenager sind großartig! Was wären wir ohne sie? ■



© Businessfotografie  
Frau Winkelmann

**Claudia Rixecker**  
ist Diplom-Sozialwissen-  
schaftlerin,  
Kommunikationstrainerin,  
Mediatorin, Teenager-  
Lobbyistin und Hundefan.

Sie hat 2018 zweiMITvier gegründet und bietet Kommunikationstrainings für Schul-  
klassen und Familien mit Teenagern an.  
Des Weiteren ist sie Lehrbeauftragte der  
Justus-Liebig-Universität Gießen, wo sie  
mit Lehramtsstudierenden und zukünftigen  
Kindheitspädagoginnen arbeitet.

www.zweimitvier.de

## LITERATUR & QUELLEN

<https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/mentale-gesundheit-bei-schuelern-julian-schmitz-wir-haben-eine-pandemie-der-psychischen-belastungen/>

[https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023\\_45524](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023_45524)

Michael Schulte-Markwort: Mutlose Mädchen. Ein neues Phänomen besser verstehen. Hilfe für die seelische Gesundheit unserer Töchter. Kösel, München 2022

Roubini, Nouriel: Megathreats. 10 Bedrohungen unserer Zukunft – und wie wir sie überleben. Ariston, München 2022

Gaub, Florence: Zukunft. Eine Bedienungsanleitung. dtv, München 2023

Zukunftsinstitut im Auftrag der Haufe Akademie:  
TRENDRADAR | Die Jobs der Zukunft, 2024

<https://mccrindle.com.au/article/topic/generation-z/gen-z-and-gen-alpha-infographic-update/>

<https://www.bps.org.uk/psychologist/nobody-knows-young-people-young-people-do>

Harris, Bonnie: *Confident Parents. Remarkable Kids. 8 Principles for Raising Kids You'll Love to Live With.* Adams Media, Stoughton 2008

Kolari, Jennifer: *You're Ruining My Life! Surviving the Teenage Years With Connected Parenting*. Viking, New York 2011



# Bedürfnisse im Fokus



Lea Sikor & Bärbel Klein

## **Auf(ge)wachsen mit Gewaltfreier Kommunikation**

*Ein Mutmachbuch für Eltern*

Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung, einfühlsam mit Kindern kommunizieren: Etliche Bücher behandeln diese Themen – zunächst einmal in der Theorie.

Wie aber ist es, mit Eltern aufzuwachsen, die GFK-Trainer:innen sind? Lea Sikor berichtet darüber, wie es war, etwas anders aufzuwachsen als die meisten ihrer Altersgenoss:innen. Was an der GFK-Erziehung ihrer Eltern war hilfreich für ihr späteres Leben? Und was war es eher nicht?

Aus der Perspektive einer GFK-Trainerin reflektiert Bärbel Klein Lea Sikors Geschichten und unterfüttert sie mit GFK-Hintergrundwissen. Das Anliegen beider Autorinnen: Aufzeigen, wofür es sich lohnt, die Gewaltfreie Kommunikation zu lernen und den Grundstein zu legen, unsere Welt und die Welt unserer Kinder noch ein wenig schöner zu machen.

*„Ich habe Wertschätzung und Anerkennung für das, was meine Eltern damit geleistet haben. Für das, was sie mir ermöglicht und mitgegeben haben. Und so oft bedaure ich, wie wenig andere Kinder auf dieser Welt diese Möglichkeit hatten und haben.“ – Lea Sikor*

184 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0411-4



Marshall B. Rosenberg

## **Voneinander lernen**

*Erziehung mit der GFK*

*„Bestrafung und Belohnung mag ein adäquates Konzept für die Hundeschule sein, für die Erziehung von Menschen taugt es eher nicht.“ – Marshall B. Rosenberg*

Marshall Rosenberg zeigt in diesem Buch, wie man die Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung und Bildung sowie im menschlichen Miteinander einsetzen kann. Wenn man bei jemandem eine Verhaltensänderung anregen möchte, sind die menschlichen Bedürfnisse der Dreh- und Angelpunkt: Wie kann ich im Einklang mit meinen eigenen Bedürfnissen sein und gleichzeitig mit den Bedürfnissen anderer?

Nach einer kurzen Einleitung zu den Themen Erziehung, Verhaltensänderung und Einflussnahme auf andere arbeitet Marshall Rosenberg mit Seminarteilnehmer:innen an persönlichen Erlebnissen und Beispielen zu diesem Themenspektrum. Folgende Fragestellungen sind hierfür maßgeblich:

- Welche Art der Kommunikation macht es möglich, von Herzen zu geben?
- Wie erreichen wir eine Verhaltensänderung, ohne mit Angst, Schuldgefühlen oder Scham zu agieren?
- Was ist wirkungsvoller? Eine Belohnung oder der Wunsch, etwas beitragen zu können und das Leben schöner zu machen?

48 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 14,00 • ISBN 978-3-7495-0103-8





# KOMPASS ZUR SELBSTFINDUNG

Wie Emotionen Jugendlichen helfen,  
ihren Weg nach vorne zu finden.

VON MIKEE ARCADIO  
UND MAXIMILIAN FRIEDLE

In der heutigen Zeit sehen sich junge Menschen mit einer Welt konfrontiert, in der scheinbar alles möglich ist. Das digitale Zeitalter hat eine Fülle von beispiellosen Chancen eröffnet, gleichzeitig aber auch die Art und Weise, wie Jugendliche Entscheidungen treffen, maßgeblich beeinflusst. Laut einer Umfrage von Amnesty International geben 74 % der Jugendlichen im Alter von 13 bis 24 Jahren an, ihre Social-Media-

Konten öfter zu überprüfen, als ihnen lieb ist.<sup>1</sup> Diese ständige Konfrontation mit Inhalten innerhalb der eigenen Filterblase lässt viele von ihnen zunehmend ängstlicher und selbstkritischer werden, da sie ihre eigenen Erfahrungen stetig mit denen anderer vergleichen. Diese Überforderung in einer Phase, in der lebensprägende Entscheidungen wie Berufs- oder Studienwahl anstehen, bietet jedoch auch die Chance, durch professionelle Unterstützung Wege zur Selbstfindung und zu klugen Entscheidungsprozessen zu ebnen. Als Coaches

haben wir die Möglichkeit, in dieser Herausforderung eine Chance zu sehen und sie zum Vorteil der jungen Klient:innen zu nutzen.

## Das Paradox der Wahl

Mit dem Heranwachsen wird uns bewusst, dass unser Leben eine Abfolge von Entscheidungen ist, die unsere Zukunft und unser Wohlbefinden bestimmen. Dies kann sowohl motivierend als auch einschüchternd sein. Jugendlichen wird heute eine Autonomie und Freiheit zuteil, mit der sie ihr eigenes Leben gestalten können, die früher undenkbar schien – von der Auswahl des Bildungsweges über die Gestaltung verschiedener Beziehungen, weit über die sekundäre Sozialisation hinaus, bis hin zur Definition und Erarbeitung ihrer Träume. Die Vielfalt der Gestaltungsoptionen hat in den letzten dreißig Jahren drastisch zugenommen. Barry Schwartz beschreibt in seinem Buch „The Paradox of Choice“, dass eine Überfülle an Optionen zwar auf den ersten Blick befreiend wirkt, jedoch häufig zu Entscheidungsparalyse und Unzufriedenheit führt. Die Furcht vor der falschen Wahl führt zu einem verlängerten Entscheidungsprozess und zu Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung. Hier gilt es, junge Menschen zu unterstützen und ihnen zu vermitteln, dass Emotionen eine zentrale Rolle im Entscheidungsprozess spielen. Ein tieferes Verständnis ihrer eigenen Emotionen und Wünsche kann dabei helfen, die Auswahlmöglichkeiten sinnvoll einzugrenzen und fundierte Entscheidungen zu treffen.

## Emotionen als Wegweiser nutzen

Emotionen geben uns Aufschluss darüber, was wir wirklich wollen und benötigen. Sie fungieren als Kompass auf unserer Reise der Selbstfindung. Die Fähigkeit, sowohl angenehme als auch unangenehme Emotionen anzunehmen, kann Jugendlichen helfen,

<sup>1</sup> <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2023/02/children-young-people-social-media-survey-2/>



ihre Bedürfnisse, Wünsche, Ängste und Träume auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Es ist wichtig, ihnen zu vermitteln, dass Erfahrungen und sowohl angenehme wie auch unangenehme Emotionen integrale Bestandteile des Lebens sind und wir sie akzeptieren müssen, um aus ihnen zu lernen. Indem junge Menschen lernen, die zugrunde liegenden Bedürfnisse hinter ihren Emotionen zu erkennen, können sie mit größerer Klarheit ihre Optionen abwägen. Ein gesteigertes Bewusstsein und Verständnis für ihre Emotionen versetzt sie in die Lage, mit größerem Selbstvertrauen durch die Komplexität der Entscheidungsfindung zu navigieren.

Als Coaches und Erwachsene liegt es in unserer Verantwortung, Jugendliche mit Techniken auszustatten, die es ihnen ermöglichen, ihre Emotionen zu erkennen und zu regulieren.

### Emotionales Vokabular aufbauen

Der erste Schritt zur Selbstwahrnehmung ist das Verständnis und die Benennung der eigenen Gefühlswelt. Indem wir junge Menschen dazu anleiten, ihre Emotionen präzise zu identifizieren und zu artikulieren, fördern wir ihr Selbstbewusstsein. Ein differenziertes emotionales Vokabular ermöglicht es ihnen, ihre Gefühle genauer zu erfassen und zu verstehen. Der Einsatz von Werkzeugen wie beispielsweise dem Gefühlskompass kann hierbei unterstützend wirken, indem er eine Vielfalt an Emotionen benennt und so den Zugang zu einer tieferen emotionalen Reflexion eröffnet. Dieses Erkennen und Benennen von Emotionen ist ein entscheidender Schritt, um sie als Orientierungshilfe für die eigenen Bedürfnisse und Entscheidungen zu nutzen.

#### Aus der Praxis:

*Zu Beginn des Gesprächs lasse ich meine Klientin ihre Gefühle der letzten Woche reflektieren. Wir fangen mit einer Gefühlskurve über die Zeit an und verbinden die Tage, siehe*

*Zeichnung. Die Skizze erfasst hierbei die Valenz und Intensität der Gefühle. Im Anschluss nutzen wir den Gefühlskompass, um die Höhen und Tiefen in der Kurve zu benennen sowie andere wichtige emotionale Erfahrungen der Woche. Da gerade zu Anfang der Coaching-Beziehung bei der Klientin das emotionale Vokabular noch nicht sehr ausgeprägt ist, hilft diese reflektive Übung dabei, es zu erweitern.*

### Achtsamkeit praktizieren

Die Fähigkeit, Emotionen zu identifizieren, ist grundlegend für deren Regulation. Hierbei ist es entscheidend, jungen Menschen Techniken wie beispielsweise das Führen eines Tagebuchs nahezubringen. Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen schafft einen Raum für Selbstreflexion und ermöglicht es, Emotionen ohne vorschnelle Bewertungen zu betrachten. Durch diese Praxis lernen Jugendliche, Muster in ihren emotionalen Reaktionen zu erkennen und Strategien für den Umgang mit ihnen zu entwickeln. Achtsamkeit unterstützt junge Menschen dabei, emotionale und rationale Überlegungen in Einklang zu bringen und ausgewogene Entscheidungen zu treffen.

#### Aus der Praxis:

*Meine Klientin kann sich bezüglich ihrer Gefühle mittlerweile differenzierter ausdrücken, hat jedoch Schwierigkeiten ihre Gefühlswelt selbst zu beeinflussen. Der kognitive Zugang zu ihren Gefühlen mittels Worten war der erste Schritt. „Wo spürst du deine Gefühle im Körper?“, frage ich sie. Wir diskutieren länger über die vermeintlich richtige Verortung. Im nächsten Schritt zur Selbst-Regulation fordere ich sie auf: „Wo und wie spürst du Dankbarkeit im Körper?“ – „Leichtigkeit in der Brust.“ Am Ende frage ich sie, ob sie die Leichtigkeit jetzt gerade spüren kann. „Ja.“ „Herzlichen Glückwunsch“, sage ich, „du hast dich soeben selbst dankbar gemacht.“*

### Die Reise unterstützen

Unsere Aufgabe als Coaches ist es, Orientierung zu bieten und aus Hindernissen Chancen zu machen. Indem wir das emotionale Bewusstsein junger Menschen fördern und ihnen wirksame Methoden für den Umgang mit Emotionen vermitteln, stattdessen wir sie mit den notwendigen Werkzeugen für ihre Reise zur klugen Entscheidungsfindung aus. Der Schlüssel zu fundierten Entscheidungen und zur Selbstfindung liegt in der Fähigkeit, in sich selbst hineinzuschauen und das eigene Innere zu erkunden. Lasst uns junge Menschen dabei unterstützen, mit Vertrauen durch die Herausforderungen des Lebens zu navigieren, indem wir sie in der Kunst der emotionalen Intelligenz schulen. ■



© privat

#### Mikee Arcadio

ist Produktentwicklerin und Koordinatorin für Social Impact bei metaFox. Sie setzt sich dafür ein, spürbar

Positives im Leben anderer zu bewirken.



© Tobias Weghorn

#### Maximilian Friedle

ist Gründer bei metaFox Coaching Tools und 10Xyour.org. Er bringt unternehmerisches Denken zusammen mit einer

Leidenschaft für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung.

maximilian@metaFox.eu.

www.metaFox.eu, www.10Xyour.org

### LITERATUR

Schwartz, Barry: The Paradox of Choice. Why More Is Less. Harper Perennial, New York 2005

Gefühlskompass für Coaching und Therapie: <https://metafox.eu/de/products/content-overview-emotions-compass>



# GUT AUFGESTELLT FÜR DAS, WAS KOMMT

Wie Aufstellungsarbeit wirkt und was sie bewegen kann.



VON DANIEL KNABL

Vom Genogramm zur Lösung im Rahmen einer systemischen Aufstellung ist es oft ein sehr kurzer Weg, und weniger ist dabei mehr.

Als ich den Telefonhörer abhebe, höre ich am anderen Ende der Leitung eine junge Frau mit zittriger, resignierter Stimme ihre derzeitige Situation schildern. Was meine – zukünftige – Klientin beschreibt und was sie nahezu erdrückt, sind die scheinbar unlösbaren und unerklärlichen Probleme, mit denen sie sich aktuell in ihrem Beruf konfrontiert sieht. Ich stelle ihr ein paar Fragen zur Orientierung und schnell kristallisiert sich heraus, dass sie mir vertraut und zu einem Coaching-Gespräch in meine Praxis kommen wird.

### Wenn es scheinbar keine Erklärung gibt, entstehen Angst und Zweifel

Die junge Frau ist in einem Gesundheitsberuf tätig und erlebt immer wieder Situationen, in denen sie sich schwach und hilflos fühlt, obwohl sie sowohl körperlich als auch geistig gesund ist und alles Nötige für ihren Beruf mehr als nur beherrscht. Diese Situation macht ihr Angst und bringt sie sehr zum Zweifeln.

Meine Klientin hat unbewusste Bilder im Kopf, welche ihre Erwartungen, Entscheidungen und Handlungen beeinflussen. Diese Bilder haben besondere Wirkung, da sie unbewusst sind und somit nicht im kritischen Bewusstsein „auf den Schirm kommen“, um geprüft zu werden. Subtil wirken diese Bilder tagtäglich vor sich hin, mit dafür umso größeren und mächtigeren Auswirkungen. Im Fall meiner Klientin

scheinen die Herausforderungen unlösbar, denn sie erlebt und kennt nur die Symptome. Diese beschäftigen sie so sehr, dass für eine Erforschung der Ursachen weder Bewusstsein noch Zeit übrig bleiben.

Wenn ich als Berater die Inhalte größtenteils ausblende und mich auf die Strukturen und Dynamiken im System konzentriere, dann wird oft ganz schnell klar, wo die eigentlichen Ursachen für scheinbar unerklärliche Symptome liegen. Sind diese Ursachen erst einmal sichtbar geworden, dann erscheinen die Folgen nicht mehr unerklärlich, sondern im Gegenteil sogar logisch und offensichtlich. Solche Momente können für Klient:innen durchaus gruselig oder gespenstisch erscheinen, wenn der Berater auf einem Zettel mit Quadraten, Kreisen und Strichen etwas erkennt, was das eigene Leben maßgeblich betrifft. Damit diese auftretende Irritation nicht in Verunsicherung oder nachhaltige Skepsis umschlägt, erkläre ich an dieser Stelle meistens, was ein Genogramm ist, was darin dargestellt wird und wie ich damit arbeite. Für gewöhnlich sind Klient:innen spätestens ab diesem Moment neugierig und stellen ihrerseits konstruktive Fragen.

### Die Landkarte ist nicht das Gebiet

Ein Genogramm eignet sich hervorragend zum Kartografieren und Sichtbarmachen der eigenen Familiengeschichte. Bei der Erstellung des Genogramms verzichte ich auf einen hohen Detailgrad und grafische Feinheiten und setze stattdessen auf eine Handvoll simpler Symbole. Relevante Informationen ergänze ich dann schriftlich, wenn sie nicht aus der grafischen Darstellung ohnehin



# So komplex einzelne Anliegen klingen, so simpel sind fast immer die zugrunde liegenden Wirkmechanismen.

ersichtlich sind. Ein so entstehendes Genogramm ist in jeder Hinsicht ein hilfreiches Werkzeug und gibt Orientierung im gesamten Prozess – meistens zeichne ich bereits beim Erstgespräch auf meinem Notizblock ein erstes Fragment des Genogramms mit. Es bietet Klient:innen die Möglichkeit einer ersten Visualisierung innerer Bilder, welche unbewusst wirken und sie so in ihren Handlungen, Entscheidungen und Überlegungen beeinflussen. Immer wieder kommt es vor, dass schon allein ein Genogramm Klient:innen erkennen lässt, was bisher nicht sichtbar war. Oftmals stellen sie dann die interessantesten und konstruktivsten Fragen, die man sich nur vorstellen kann. Vielfach konnten Klient:innen schon nach der ersten Sitzung Entscheidungen anders treffen und Handlungen bewusster steuern, weil das Genogramm für ein wenig mehr Klarheit hinsichtlich der Ursachen und Wirkungen gesorgt hat.

In fast allen Fällen findet zumindest ein erstes Verstehen statt. Plötzlich werden unbewusste Bilder bewusst gemacht und anhand gezielter Fragen durch wichtige Informationen ergänzt. Was bisher scheinbar die Folge von Schicksal oder Bestimmung war, wird nun zu einem Ergebnis komplexer Ursachen und Wirkungen. Viele Klient:innen erkennen erstmals, dass die Dinge nicht einfach so passieren, sondern dass es dafür nachvollziehbare Erklärungen gibt. Stellen Sie sich die Erleichterung vor, wenn man erkennt, dass man selbst etwas ändern kann und nicht hoffnungslos ausgeliefert ist.

In solchen Situationen empfehle ich meist eine systemische Aufstellung in der nächsten Sitzung, die in nicht allzu weiter Zukunft stattfinden sollte.

## Menschen, Zettel, Holzfiguren und die Frage nach dem Unterschied

Die eigentliche Aufstellung findet in der Regel im Einzelsetting statt. Meine Klient:innen wählen für sich meistens Kärtchen im Raum, seltener Holzfiguren auf dem Systembrett, um die Elemente ihres Systems zu visualisieren. Das Einzelsetting ist dabei ein hilfreicher Rahmen, in welchem der Inhalt des Anliegens nicht zur Erschwernis für die Methode wird – niemand außer Klient:in und Berater erfährt vom Inhalt. Indem Klient:innen innere, unbewusste Bilder im Außen visualisieren, beginnen sie Strukturen und Zusammenhänge zu sehen, die ihnen bislang verborgen waren. Sie verändern dabei bewusst die Perspektive und erkennen schließlich Muster, Dynamiken und Besonderheiten ihres eigenen Systems. So wird es in weiterer Folge möglich, Lösungen probierender „zu denken“, die bisher scheinbar unvorstellbar waren.

Für manche Themen ist eine Aufstellung im Gruppensetting eine gute Wahl, vor allem damit Klient:innen das eigene Thema und neue Lösungen in einem ersten Schritt lediglich als Beobachter:innen erleben. Durch diese bewusste Distanz erlauben sich Klient:innen, eine Lösung für möglich zu halten und sie zumindest gedanklich vorab einmal zu erleben. Ansonsten gibt es keine Unterschiede in der Arbeitsweise im Einzelsetting gegenüber dem Gruppensetting.

In dieser Form der systemischen Aufstellungsarbeit gehe ich als Berater bewusst langsam und sehr reduziert vor. Ich stelle immer und immer wieder nahezu ein und dieselbe Frage, näm-

lich nach jeder Veränderung: Ist es besser, schlechter, gleich oder anders? Diese standardisierte Abfrage wirkt für die Klient:innen prozessvertiefend, ähnlich einer Trance, und sie erlaubt das Arbeiten nahezu ohne Inhalt. Man muss bekanntlich nicht wissen, was „gut“ ist, um zu wissen, was „besser“ ist. Die Qualität der Veränderung ist das Einzige, was für die Klient:innen am Ende relevant ist. In der gesamten Aufstellung habe ich somit gleichzeitig ein Messinstrument für die Auswirkungen meiner Interventionen. Sei es Stellungsarbeit, indem einzelne Systemmitglieder räumlich anders angeordnet werden, seien es ritualisierte Sätze, mit denen systemische Verletzungen angesprochen und in Ordnung gebracht werden können. Bei dieser Form der Aufstellungsarbeit geht es im Wesentlichen um zwei Aspekte: trennen, was zu Unrecht vermischt wurde, und verbinden, was zu Unrecht getrennt wurde.

Unter diesen beiden Aspekten lassen sich alle mir bekannten systemischen Muster, Verletzungen und Dynamiken einordnen. Das ist ein zentrales Merkmal dieser Form der Aufstellungsarbeit, denn so wird verhindert, dass Inhalte vom Wesentlichen ablenken. Es kommt gar nicht erst zu Drama, Spektakel und Show, was vor allem im Gruppensetting ansonsten leicht vorkommen kann. In dieser Variante wissen Repräsentant:innen meist überhaupt nichts über die Elemente, für die sie sich stellvertretend zur Verfügung stellen. Diese Inhaltsfreiheit klärt am Ende den Blick für das Wesentliche und ermöglicht eine wohlthuende Freiheit in der Lösungsfindung. Meine Klientin hat für sich die Aufstellung in der Gruppe gewählt.



Sie wählt einzelne Personen als Stellvertreter:innen für die Systemmitglieder aus und führt sie ins Feld. Ab dem Zeitpunkt darf sie – vorerst – aus der Meta-Position beobachten und unbewusst lernen. Im Verlauf der Aufstellung werden ihr einzelne Zusammenhänge klar und ein relevantes Muster wird deutlich sichtbar. Für die Intervention kommt die Klientin nun selbst anstelle ihrer eigenen Repräsentantin ins Feld. Sie spricht von mir vorformulierte Sätze aus, wir verändern die Position im Feld, sie zeigt deutliche Anzeichen von Rührung und Ergriffenheit. Nach ersten Tränen kommt ein tiefes Durchatmen, im gesamten Feld wird Ruhe und Zufriedenheit spürbar.

Bei meiner Klientin war im Erstbild eine Rollenverwechslung zu beobachten. Sie trat analog dazu im Alltag immer wieder in die Fußspuren ihres Vaters, der ein schweres berufliches Schicksal erlitten hatte. Diese Loyalität drängte meine Klientin – aus Liebe zum System – immer wieder in ähnliche Situationen, wie sie der Vater erlitten hatte und in denen sie sich in weiterer Folge kleiner und schwächer fühlte, als sie es in Wirklichkeit war. Diese Verwechslung lösten wir mittels einer Musterunterbrechung auf. Zudem führten wir ein Rückgaberitual durch, um das Schicksal des Vaters von meiner Klientin zu nehmen und ganz beim Vater zu lassen. Dieser Schritt war nötig, damit sich meine Klientin aus dieser Verstrickung lösen konnte.

### Endlich frei, das eigene Leben zu leben

Was meine Klientin hier erlebt hat, ist aus konstruktivistischer Sicht keine

Überraschung. Sie hat sich eine neue Bewertung einer erlebten Vergangenheit erlaubt und in weiterer Folge eine alternative Möglichkeit konstruiert, ihre Gegenwart und Zukunft zu gestalten und zu erleben.

Sie selbst würde vielleicht sagen: „Ich bin endlich frei und darf mein eigenes Leben leben. Diese Last, die ich so lange gespürt habe, ist nicht mehr da.“ Natürlich wird nicht jedes Thema automatisch am besten durch eine Aufstellung bearbeitet. Vor allem sollte man sich nicht der Versuchung hingeben, ohne therapeutische Ausbildung an Traumata und dergleichen zu arbeiten. Und doch lohnt sich ein grundlegendes Verständnis systemischer Leitprinzipien und Dynamiken, um Klient:innen auf dem Weg zu einer adäquaten Lösung lange Umwege und die Verschwendung ihrer Ressourcen zu ersparen. Dieselben Prinzipien, welche in einem systemischen Leitbild für Orientierung und Klarheit sorgen, wirken ganz praktisch im Alltag in allen unseren Systemen. Konflikte, Fremdgefühle, falsche Rollen, Loyalitäten – so komplex einzelne Anliegen und Erzählungen klingen, so simpel sind fast immer die zugrunde liegenden Wirkmechanismen.

Aufstellungsarbeit hat sich in meiner Praxis sehr bewährt und in letzter Zeit scheint der Bedarf speziell bei jüngeren Menschen immer größer zu werden. Sie suchen Orientierung und Halt, wollen die Last auf ihren Schultern loswerden und in die Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit kommen. Mit dem Werkzeug der systemischen Aufstellung kann dieser Schritt oft sehr schnell und mit geringem Aufwand vonstattengehen. Natürlich ist es mit diesem Werkzeug

so, wie mit allen unseren Werkzeugen. Der Umgang will gelernt und geübt werden, um sauber und zielgerichtet arbeiten zu können. Daher bin ich unbedingt für eine solide, qualitätsgesicherte Ausbildung – immerhin arbeiten wir mit Menschen und deren Schicksalen.

Selbst ohne systemische Aufstellung anzuwenden, kann das Werkzeug des Genogramms für uns Berater:innen eine Orientierungshilfe im Dickicht sich häufender, unerklärlicher Symptome unserer Klient:innen sein. Wie bei jeder Methode empfiehlt es sich auch beim Genogramm, diese im Rahmen von Selbsterfahrung zu erkunden und zu vertiefen, bevor wir damit auf andere wirken. Und, wer weiß, vielleicht lösen wir dabei ganz aus Versehen eines unserer eigenen Muster auf. ■



© Wolfgang Lochmann

#### Daniel Knabl

Jahrgang 1978, ist systemischer Unternehmensberater, Lebens- und Sozialberater und systemischer Coach. Er

lebt mit seiner Familie in Tirol. Als Führungskraft und Trainer begleitete er zahlreiche Menschen durch Veränderungsprozesse. Er betreibt eine eigene Praxis für systemisches Coaching und Beratung für Einzelpersonen und Organisationen. Kern seiner Arbeit ist das systemische Denken nach dem Open System Model® von Kambiz Poostchi. [www.danielknabl.at](http://www.danielknabl.at)





# DREI AUF EINEN STREICH!

Warum NLP das „iPhone des Coachings“ ist.

VON ADRIAN SCHWEIZER

Im Jahre 2007 kündigte Steve Jobs drei neue Apple-Geräte an: Ein neues Handy, eine Musikbox für die Jackentasche und einen tragbaren Kleinstcomputer. Um den Kund:innen die Anschaffung von drei unterschiedlichen Geräten zu ersparen, habe man sich entschlossen, alle in einem einzigen zu vereinen. Das neue Gerät heiße iPhone. Meine Behauptung ist, dass das klassische systemische NLP das iPhone des Coachings ist. Wie komme ich auf diese Idee?

## Reden zeigt keine Wirkung!

Der im April 2023 verstorbene Neurobiologe Gerhard Roth konnte mittels

bildgebender Verfahren nachweisen, dass rational-kognitive Sprachinterventionen nicht in der Lage sind, die Gefühle, die Gedanken oder das Verhalten unserer Kund:innen langfristig zu verändern. Reine Sprachinterventionen sind bloß in der Lage, das Wissen (meistens über die Unmöglichkeit der Veränderung!) zu erweitern. Warum ist dem so?

Wir denken im kognitiv-sprachlichen Teil der Großhirnrinde (dorsolateraler und ventrolateraler präfrontaler Cortex, Broca- und Wernicke-Sprachzentrum). Die Steuerung unseres Verhaltens und unserer Gefühle erfolgt aber nicht dort, sondern im limbischen System (Hippocampus, Gyrus cinguli, Gyrus parahippocampalis, Amygdala

und Corpus mamillare). Dazu kommt, dass praktisch nur Datenpfade vom kognitiv-sprachlichen Teil der Großhirnrinde ins limbische System, aber Datenautobahnen in umgekehrter Richtung führen. Weiter scheint es so zu sein, dass das limbische System per se keine rational-logischen Argumente versteht. Unsere Befindlichkeiten und unsere Körperlichkeit steuern unser Denken und unser Verhalten. Nicht umgekehrt. Nach der Sicht der Neurobiologie gilt also nicht *„Ich denke, also bin ich!“* sondern *„Ich fühle und spüre, also bin ich!“*<sup>1</sup> Wie können wir Coaches nun intervenieren, damit sich die Gefühle, die Gedanken und das Verhalten unserer Klient:innen verändern – was ja das Ziel jeder Intervention ist, oder?

<sup>1</sup> Roth, Gerhard/Strber, Nicole: Wie das Gehirn die Seele macht, Klett-Cotta, Stuttgart 2019



## Emotional-körperlich intervenieren verändert etwas!

Alica Ryba, sie hat mit Roth zwei Bücher über Coaching geschrieben<sup>2</sup> und mit ihm zusammen Integrative NeuroCoaches ausgebildet, hat in *Praxis Kommunikation* 2023 in drei Artikeln detailliert beschrieben, welche Interventionen ihrer Meinung nach geeignet sind, das Verhaltensgedächtnis, das Befindlichkeitsgedächtnis (sie nennt es Erlebnisgedächtnis) und das Körpergedächtnis zu verändern und so bei Klient:innen neues Verhalten, neues Fühlen und neues Denken zu induzieren:

Zuerst wiederholt sie, was auch Roth sagt: *„Um eine Persönlichkeitsentwicklung zu erreichen, sind ... reflektiv-sprachliche Interventionen wenig geeignet. Stattdessen sind emotional-körperliche Interventionen hilfreicher, weil diese Veränderungen im limbischen System bewirken können.“*<sup>3</sup>

Dann meint sie: *„Coaches sollten gezielt auf allen drei Gedächtnisebenen (Erleben, Körper und Verhalten) arbeiten, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen.“*<sup>4</sup>

Für Veränderungen im Verhaltensgedächtnis empfiehlt sie klassisches und operantes Konditionieren wie Expositionstechniken, in welchen die Klient:innen mit genau jenen Reizen konfrontiert werden, vor denen sie sich fürchten, und so lernen, mit diesen anders umzugehen.<sup>5</sup>

Für Veränderungen im Erlebnis-/Befindlichkeitsgedächtnis schlägt sie die Kontrastierungsmethode vor, die im NLP als „Anker verschmelzen“ zu den Basis-Techniken gehört.<sup>6</sup>

Für Veränderungen im Körpergedächtnis rät Ryba, dass Klient:innen lernen sollten, ihre Körpersignale wahrzunehmen und in Verbindung

mit bestimmten Verhaltensweisen und Gefühlen zu bringen. *„Besonders hilfreich sind Inkongruenzen zwischen der sprachlichen und der nichtsprachlichen Kommunikation, weil diese auf innere Konflikte hindeuten. Die nichtsprachlichen Signale sind daher immer die ‚ehrlicheren‘.“*<sup>7</sup>

## Welche Ansätze wirken?

Alica Ryba hat eine Tabelle erstellt, in der sie mehrere Coaching- und Therapie-Verfahren danach beurteilt, ob diese mehrheitlich kognitiv-rational oder emotional-körperlich arbeiten und so aus der Sicht der Neurobiologie wirksam sind. Nach Ryba arbeitet von den besprochenen Ansätzen (Psychoanalyse, Hypnotherapie, kognitive Verhaltenstherapie, personenzentrierter Ansatz nach Rogers, Gestalttherapie und systemische Therapie) bloß die Hypnotherapie nach Erickson emotional-körperlich. Alle anderen haben hohe bis sehr hohe kognitive Anteile (PK 03/23, S.74). Leider geht die Autorin nicht auf das NLP ein, welches bekanntlich die häufigste Zusatzausbildung von Coaches in England und Deutschland ist.<sup>8</sup> Ich würde diese Lücke gerne hier schließen und gleichzeitig aufzeigen, wie eine Interventionsfolge aussieht, die in allen drei Gedächtnissen *gleichzeitig* wirkt. Eine Vorgehensweise, die ich in den letzten 35 Jahren schon viele tausend Mal erfolgreich angewendet habe und in der ich über 300 Student:innen universitär ausgebildet habe.

## Was heißt „emotional-körperlich intervenieren“?

Zuerst ist es sinnvoll, herauszuarbeiten, was der Unterschied zwischen einer kognitiv-rational-sprachlichen

und einer emotional-körperlichen Intervention ist. NLP geht davon aus, dass wir alles, was wir erleben, internal mit unseren fünf Sinnessystemen repräsentieren. Wenn wir uns an einen Herbstabend mit Pizza, Chianti und Volkstheater auf der Piazza Navona in Rom erinnern, ist diese Erinnerung vermutlich recht *farbig*. Wir *riechen* und *schmecken* die „Quattro Stagioni“, hören die Schauspieler auf der Bühne, das Gelächter der Menschen um uns herum und spüren, wie der Chianti den Mund befeuchtet und das Tannin adstringiert. Je mehr Sinne wir gleichzeitig aktivieren, desto emotionaler ist die Erinnerung. Je weniger der fünf Repräsentationssysteme aktiviert sind, desto weniger fühlen wir. Deshalb rät NLP seit beinahe 50 Jahren, dass wir unsere Klient:innen in das Erlebnis hineinassoziieren, wenn wir die Emotionen und die Körperlichkeit aktivieren wollen, und dass wir ihnen das Dis-Assoziieren zeigen, wenn es sinnvoll ist, dass sie über das Erlebte rational und logisch nachdenken sollten. So viel zu den Basics. Lassen Sie mich nun die Vorgehensweise des NLP an einem Praxisfall darstellen.

## Das Unvermögen, delegieren zu können

Ein Freund machte mich mit einem seiner Mitarbeiter bekannt, der absolut unfähig war, zu delegieren.

Dieser erzählte mir, dass er als Manager jeden Tag Stunden damit zubringe, die Arbeit seiner Sachbearbeiter Korrektur zu lesen. Er würde fast nie Fehler entdecken und habe sich deshalb schon Tausende Male gesagt: *„Lass das, die Leute machen keine Fehler!“* Er sei aber außerstande, auf diese Kontrollen zu verzichten, die mittlerweile schon drei Viertel seiner

2 Roth, Gerhard/Ryba, Alica: Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte, Klett-Cotta, Stuttgart, 2016

Roth, Gerhard/Ryba, Alica: Coaching und Beratung in der Praxis: Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell, Klett-Cotta, Stuttgart 2019

3 Ryba, Alica: Wirksam werden auf der Ebene des Körpergedächtnisses. Praxis Kommunikation 02/23, S.65

4 Ryba, Alica: Wirksam werden auf der Ebene des Erlebnisgedächtnisses. Praxis Kommunikation 03/23, S. 75

5 Ryba, Alica: Wirksam werden auf der Ebene des Verhaltensgedächtnisses. Praxis Kommunikation 04/23, S. 82

6 Ryba, Alica: Wirksam werden auf der Ebene des Erlebnisgedächtnisses. Praxis Kommunikation 03/23, S. 73

7 Ryba, Alica: Wirksam werden auf der Ebene des Körpergedächtnisses. Praxis Kommunikation. 02/23, S. 66

8 Roth, Gerhard/Ryba, Alica: Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte, Klett-Cotta, Stuttgart, 2016. S.38



K- plus K++ ergibt K+.

Grafik: Rainer Wawrzik  
nach einer Skizze von  
Adrian Schweizer

Arbeitszeit beanspruchen würden. Er komme so fast nicht mehr dazu, seine eigentlichen Aufgaben zu erledigen. Wie wir sehen, scheint Roth hier recht zu haben: Obwohl sich mein Klient *sprachlich* immer wieder sagt, er solle mit den Kontrollen aufhören, da die Leute praktisch keine Fehler machen, schafft er es nicht, sich anders zu verhalten. Rationalität und Logik gehen ins Leere. Ich bat meinen Klienten, sich einmal assoziiert vorzustellen, er würde delegieren. Er sagte dazu „*Ich delegiere mit Leichtigkeit!*“ Augenblicklich verdunkelte sich sein Gesicht, er krümmte sich und manifestierte im Bauch eine braune, blumenkohlgroße Kugel, die ihn innerlich zu verbrennen drohte. Tränen quollen aus seinen Augen und er fühlte sich schuldig. Was war geschehen? Dadurch, dass ich ihn gebeten hatte, sich emotional-körperlich vorzustellen, er würde delegieren, hat sein limbisches System reagiert. Er *fühlte* sich schuldig und die Schuld wurde repräsentiert durch eine Kugel im Bauch, die er *sah* und *spürte*.

Die Prägungssituation

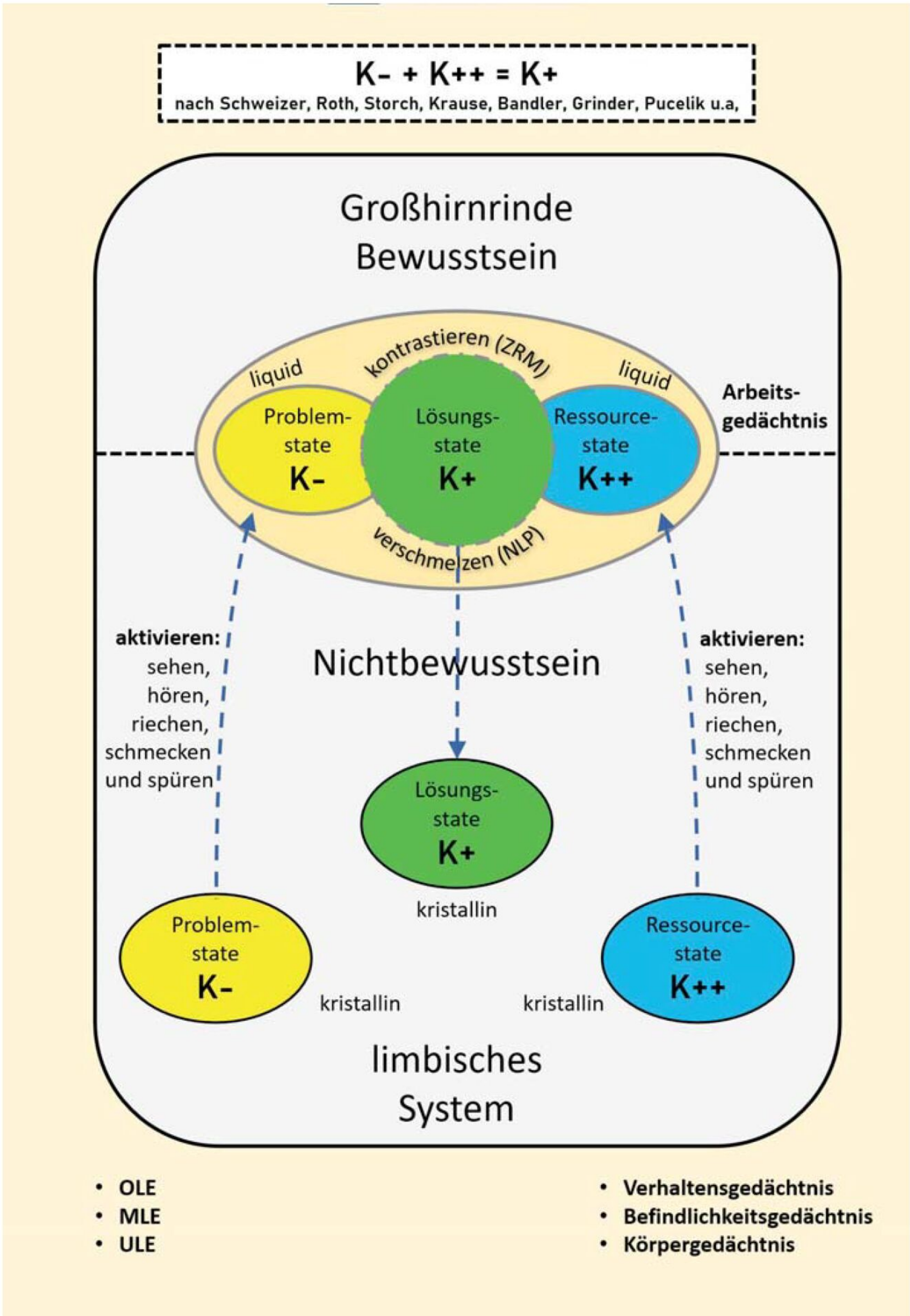
Auf einer Zeitlinie haben wir die Kugel als körperlich-emotionale Manifestation des Widerstandes gegen das Delegieren vom Zeitpunkt ihres Entstehens bis zu ihrer Auflösung verfolgt. Im Entstehungspunkt der Kugel haben wir folgende Prägungssituation gefunden: Mein Klient war sieben Jahre alt und bemerkte, dass es einem Jungen, der vor einigen Wochen neu in seine Klasse gekommen war, ziemlich mies ging. Zusammen mit einem Freund beschloss er, sich um den Mitschüler zu kümmern und ihn am nächsten freien Nachmittag ins Schwimmbad ein-

zuladen. Als der Tag kam, war mein Klient kurzfristig verhindert, und sein Freund versicherte ihm, dass er sich an seiner Stelle der Sache annehmen würde. Der Freund vergaß die Aufgabe leider, und der neue Junge kam am nächsten Tag nicht zum Unterricht. Er hatte sich vom Kirchturm in den Tod gestürzt. Mein Kunde hatte sich damals geschworen, nie wieder Aufgaben an andere abzugeben. Jedes Mal, wenn er delegieren wollte, poppten die Gefühle und die Körperlichkeit von damals wieder auf und er überprüfte alle er-

stellten Arbeiten bis ins kleinste Detail, da er unbedingt verhindern wollte, dass ein weiterer Mensch stirbt.

Der Lösungsgenerator

Wir haben herausgearbeitet, was die positiven Absichten der drei Protagonisten in der Prägungssituation gewesen sind, und Ressourcen gesucht, die ihnen helfen könnten, die individuellen Motive noch besser verwirklichen zu können, damit es nicht mehr zum Selbstmord kommt. Mein Mandant hat sich in jede Ressource emotional-





körperlich hineinassoziiert und ist so zeitlich vor der Prägung in die im Raum manifestierten Protagonisten eingestiegen. Dabei hat sich die Erinnerung an das Geschehen mehrfach verändert. Am Schluss entstand eine stabile Szenenfolge, in der sich der Junge nicht mehr vom Turm gestürzt hat, und auch der Glaubenssatz, dass jemand umkommen würde, wenn er delegieren würde, war nicht mehr aktiv. Gerhard Roth erklärt dies damit, dass durch das emotional-körperliche Aktivieren des Problemzustandes und des Ressourcenzustandes beide aus dem limbischen System ins Arbeitsgedächtnis aufsteigen, wo sie im flüssigen Zustand zur Lösungsprägung verschmelzen, die dann wieder ins limbische System absinkt, auskristallisiert und fortan die Gefühle, die Gedanken und das Verhalten steuert. Die ursprüngliche Prägung ist immer noch da, wird aber nicht mehr aktiviert.

### Die Lösung des Problems erkennt man am Verschwinden des Problems

Als mein Klient anschließend in allen fünf Sinnen (emotional-körperlich) imaginiert hat, er würde delegieren, gelang ihm dies auf Anhieb. Er fühlte sich nicht mehr schuldig, die brennende Kugel im Bauch war verschwunden und an ihrer Stelle spürte und sah er eine warme, transparente Wolke. Als ich ihn einige Wochen später wieder traf, erzählte er mir, dass er nun keine Probleme mehr mit dem Delegieren habe. Er mache nur noch zwei bis drei Stichproben pro Tag. Das sei genug. Die Wirkung der etwa vierstündigen

Intervention hält noch heute an, mehr als zehn Jahre nach dem Coaching. Es ist offensichtlich, dass die Vorgehensweise in allen drei Gedächtnissen gewirkt hat: Die Kugel als körperliche Manifestation der Inkongruenz zwischen dem kognitiv-sprachlichen Zielsatz „*Ich delegiere mit Leichtigkeit!*“ und der emotional-körperlichen Reaktion darauf war verschwunden (Körpergedächtnis). Mein Klient erinnerte das Geschehen anders und fühlte sich nicht mehr schuldig (Erinnerungs- Befindlichkeitsgedächtnis) und vor allem: Er konnte nun delegieren (Verhaltensgedächtnis). „*Drei auf einen Streich!*“, würde das tapfere Schneiderlein wohl sagen.

### Die fünf Wirkfaktoren von Klaus Grawe

Wenn wir die Intervention nun noch auf Basis der fünf Wirkfaktoren erfolgreicher Therapie nach Klaus Grawe<sup>9</sup> betrachten, kommen wir zur Erkenntnis, dass auch diese befolgt wurden: *Die therapeutische Allianz* (1) wurde vor der Intervention aufgebaut und permanent vertieft. Durch die emotional-körperliche Manifestation der Inkongruenz zwischen Willenssatz und der unbewussten limbischen Reaktion wurde der *Problemzustand* emotional-körperlich *aktiviert* (2). Durch die Ermittlung der positiven Absichten wurden die *Motive herausgearbeitet* (3). Die Ressourcen wurden identifiziert und ebenfalls emotional-körperlich *aktiviert* (4). Durch das *Verschmelzen von Ressource- und Problem- zum Lösungszustand* (5) wurde eine neue neuronale Verknüpfung generiert, die fortan anstelle des Problemzustan-

des aktiviert wird und die Gefühle, die Gedanken und das Verhalten bestimmt.

Auch die anderen Interventionen des klassischen systemischen NLP wie etwa *Moment of Excellence*, *Change Personal History* oder *Integration of Conflicting Beliefs* können, wie das hier beschriebene Re-Imprinting, nach den Prinzipien von Roth, Ryba und Grawe durchgeführt werden. Ebenso die Mental Space Psychology, das von Lucas Derks weiterentwickelte NLP. Glauben Sie mir nun, dass das klassische systemische NLP vermutlich doch so etwas sein könnte wie das iPhone des Coachings? Es integriert nicht ein Handy, eine Musikbox und einen Kleinstcomputer in einem Gerät, dafür aber das Verhaltens-, das Befindlichkeits- und das Körpergedächtnis in einer Intervention und führt so zu nachhaltigen und langfristig wirksamen Veränderungen im Leben unserer Klient:innen. ■



© Barbara Genius

**Adrian Schweizer**  
ist Rechtsanwalt,  
Executive Coach,  
Wirtschaftsmediator und  
Organisationsentwickler.  
Er lehrt u. a. am KIT (Uni

Karlsruhe), an der Steinbeis-Hochschule Berlin und an der FH Luzern. Er hat zahlreiche Bücher zum Thema Konfliktlösung verfasst, u. a. das dreibändige Standardwerk „*Konfliktlösung ohne Gericht – Mediation, Coaching, Nachhaltigkeit*“.

[www.adrianschweizer.ch](http://www.adrianschweizer.ch)

<sup>9</sup> Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe, Göttingen 2004





# ZEITGEWAHRSEIN IST SELBSTGEWAHRSEIN

Oder: Wofür nutze ich mein Leben?



VON GUDRUN HENNE

**Ein Selbstversuch**

Ein Dienstag im Mai, 7:20 Uhr. Morgendliches Aufbrechen. Tasche, Jacke, Schlüssel. Haustür zu. Auto auf. Koffer rein. Fahrerinnentür auf. Als ich

auf den Sitz gleiten will, blitzt ein Bild in mir auf: Mein Mobiltelefon liegt neben der Kaffeemaschine. Statt mich auf das Autopolster fallen zu lassen,

verharre ich mit der linken Hand an der noch offenen Fahrerinnentür und mit dem rechten Bein halb unter dem Lenkrad in der Luft.

Blick auf die Armbanduhr. Blitzschnell läuft ein Film ab: zurück zum Haus laufen, Tür aufschließen, in der Küche das Handy graben, auf dem Absatz kehrtmachen, mit dem Auto zur S-Bahn rasen und dort mit dem Koffer auf den Bahnsteig hetzen? Alternativ flimmert in meinem Kopf: ohne Kehrtwende – und damit ohne Handy – zum Bahnhof fahren, entspannt zum Gleis gehen, ungestresst losfahren?

Zeit ist das Einzige,  
worüber wir wirklich  
verfügen, ohne zu  
wissen, wie viel wir  
davon haben.

**1. Übe dein Zeitgefühl.**

Es ist hilfreich, einschätzen zu können, was wie lange dauert. Automatisierte Prozesse (wie das Ziehen einer Fahrkarte am Automaten) sind das eine. Das andere ist, wie viel Zeit ich oder jemand anderes wofür braucht. Das kann ganz unterschiedlich sein.

Ein Zeitgefühl für die eigene Geschwindigkeit bei unterschiedlichen Tätigkeiten zu entwickeln, hilft für die Tagesplanung. Man lernt, Tätigkeiten zeitlich zu variieren, d.h. langsamer oder schneller auszuführen und manche insgesamt effizienter zu gestalten, manche wegzulassen oder anders zu strukturieren.

Ein simples Beispiel: Mein Schlüsselbund liegt immer am gleichen Platz. Wenn ich am Abend den nächsten Tag vorbereite, lege ich die Dinge, die ich mitnehmen möchte, alle an eine Stelle, sodass ich morgens nichts mehr zusammensuchen muss. Mit dem Mobiltelefon war das schiefgegangen, weil ich versäumt hatte, es bereits abends in die Tasche zu stecken.

**2. Gewinne Zeitklarheit.**

Wie viel Zeit wendest du den ganzen Tag wofür auf? Eine **konkrete Zeiterfassung** über den Zeitraum von ein bis zwei Wochen hilft, **Zeitklarheit** zu gewinnen:

Jeden Abend einen auf fünf Minuten genauen Ablauf des Tages aufzulisten ist zwar mühsam, gewährt jedoch häufig erstaunliche Einsichten, wo der Tag geblieben ist.

Praxistipp: Wenn du einen elektronischen Kalender führst, kannst du abends die Zeiten vom Aufstehen bis zum Zubettgehen im Kalender ergänzen und je nach Aktivitätsart farbig hinterlegen. Das hilft für die Analyse.

Alternativ kannst du auch ein Onlinetool ausprobieren, siehe dazu das Bonusmaterial zu diesem Artikel im Onlinebereich.

Sobald du präzise aufgeschrieben hast, wie du deine Tage verbringst, mache eine **Zeit-analyse: Wie viel Zeit verbringst du womit?** Entscheide dich für die Kategorien, die dir nützlich sind (immer mit dabei: Schlafen, Essen, Badezimmer). Dann frage dich: Wo bin ich mit meiner Zeitnutzung unzufrieden, d.h. wo möchte ich Zeit anders verwenden?

Manchmal hängt man fest und lässt Zeit verstreichen: In einer beruflich unbefriedigenden Situation, in einer nicht mehr attraktiven Partnerschaft. Ich weiß, „Ich sollte eigentlich ...“, doch ich traue mich nicht oder ich bin ambivalent. Weiß nicht, „was stattdessen“. Dann hänge ich in einer **Zeitschleife** fest.

Manchmal reicht es, die Frage dem automatischen Schreiben anzuvertrauen. Oder mit guten Freunden zu sprechen. Coaching zur Klärung hilft, verborgene Aspekte und Übersehenes professionell „auszugraben“.



Selbstgewahrsein heißt  
Zeitgewahrsein.

Zeitmanagement ist  
Lebenskunst.

Für diese Option ist adaptives Handeln gefragt ... drei Tage handyfrei unterwegs beim Workshop, Kollegenabsprache, Hotelsuche, ÖPNV.

Ich zögere nur wenige Sekundenbruchteile, dann legt sich in mir der Schalter um: genug gehetzt und gerannt.

Handylos reisen, ein Experiment. Immerhin habe ich den Laptop samt Ladekabel dabei, das müsste gehen.

Auf dem Bahnsteig frage ich einen freundlichen Mitmenschen, ob ich wegen Handyvergessens kurz jemanden anrufen dürfe. Der Blick wechselt zu mitfühlend-besorgt, als er mir sein Handy reicht.

Ich bitte meinen Partner, sich das Mobiltelefon in der Küche zu schnappen, für drei Tage dicht am Körper zu tragen und jeden Anruf unmittelbar zu beantworten.

### 3. Adaptiere SMARTe Ziele agil.

**SMART** sollen Ziele sein:

**S** = spezifisch,  
**M** = messbar,  
**A** = attraktiv,  
**R** = realistisch, d. h. selbst initiiert und umsetzbar,  
**T** = terminiert.

So weit, so gut.

Was aber, wenn was dazwischenkommt? Dann müssen Ziele „agil“ angepasst werden, im Sinne von zugleich vorwärtsschauend und reaktiv auf die Veränderung.

### 4. Zeit ist eine Entscheidung. Triff sie.

Das ist vielleicht die wichtigste Regel.

**Besser eine Entscheidung als keine Entscheidung.** Denn keine Entscheidung ist eine Entscheidung für den Status quo, sozusagen im Schafspelz. Ich drücke mich um die Verantwortung der Veränderung und verharre. Nicht gut.

Manchmal kann ich eine Entscheidung nicht treffen, weil mir Informationen fehlen. Dann gilt es, diese alsbald zu besorgen. Oder ich verharre, weil ich vor der Entscheidung Angst habe. Dann hilft eine gute Coachin, ein guter Coach. Formate des Entscheidungscoachings, z. B. das Tetralemma, berücksichtigen eine Vielzahl von Aspekten und gewähren neue Perspektiven und oft ganz neue weitere Optionen.

### 5. Probiere etwas Neues – sei offen für Experimente.

**„Zu glauben, dass sich etwas ändert, wenn man genau das tut, was man immer getan hat, ist Irrsinn.“ (Anthony Robbins).**

Welche Erfahrung werde ich wohl ohne Handy machen? Ich bin gespannt auf den Selbstversuch.

### 6. Kommunikation hilft und spart Zeit.

Welche Situation in deinem Leben hättest du besser bewältigen können, wenn du

- gefragt hättest?
- deine Sicht oder deine Bedürfnisse und Wünsche klar geäußert hättest?
- etwas klargestellt hättest?



Der Zug kommt, ich steige ein. Die viereinhalb Stunden Fahrt vergehen merkwürdig langsam. Immer wieder will ich, irritiert von der Arbeit am Laptop aufblickend, zum Handy greifen. Irgendeine Kommunikation checken, die Nachrichten lesen oder sogar die Uhrzeit überprüfen – als ob dazu nicht der Laptop oder gar meine Armbanduhr genügt. Ich merke, wie gering meine ununterbrochene Aufmerksamkeitsspanne am Computer ist. Dabei nutze ich weder Instagram noch Facebook oder gar TikTok. Was ich tue, wenn ich das Handy bei mir habe? Ich telefoniere, sende Nachrichten über vier Kanäle, schreibe Notizen, höre Musik, Hörbücher, Podcasts, lese das Handelsblatt oder The Pioneer, stelle den Wecker. All das fehlt mir jetzt, obwohl ich es gar nicht brauche.

Auf meiner Reise klappt alles erstaunlich gut – auch ohne diese Tools. Das Ticket ist auf dem Laptop hinterlegt und auch in meinem Konto bei der Deutschen Bahn.

## 7. Sei dir deiner Onlinezeitfresser gewahr und schaffe Abhilfe.

Mein „kluges Telefon“ hat sich unbemerkt die Rolle eines zentralen Lebenswerkzeugs erschlichen. Seitdem ich drei Tage handyfrei unterwegs war, ist mir viel bewusster geworden, dass ich es häufig als willkommenen Unterbrecher nutze mit der kleinen Selbstlüge: „Ich müsste ja ...“ und damit meine Zeit verschwende. Statt ohne Ablenkung konzentriert zu arbeiten oder zu lesen, prokrastiniere ich auf dem Handy umher.

Ich nehme mir vor, wieder bewusster zu werden: Wozu genau will ich jetzt das Mobiltelefon gebrauchen und zu welchem Zweck?

Wenn ich mir klar mache, was ich tun möchte, begegne ich der Gefahr, mich im Netz treiben zu lassen. Dazu gehört auch die Frage:

**Welches soziale Medium brauche ich wirklich?**

**Wofür und wie häufig möchte ich es nutzen?**

Voller Einsichten ist der Film „The Social Dilemma“, ein Dokumentarfilm über die Beeinflussung der Nutzer durch die Algorithmen. Ein sehenswerter Netflix-Film, der im Internet eine Flut von Essays und Kommentaren verursacht hat.

**Was mache ich stattdessen mit meiner Zeit?**

Die letzte Frage ist besonders wichtig: Denke an eine für dich attraktive, lustvolle Alternative. Lasse diese Handlungen in deiner Vorstellung die Nutzung der sozialen Medien überlagern.

## Methoden fürs Umlernen

Manchmal reicht es nicht, nur einen Entschluss zu fassen, weil uns die Umsetzung nicht gelingt. Wir sind emotional gebunden und trotz aller guten Intentionen misslingt es wieder und wieder, die gute Absicht in die Tat umzusetzen. So entwickelt der Smartphone-Konsum häufig ein Eigenleben. Dagegen kann ein **wingwave®-Coaching** sehr gut helfen. In „Freedom! wingwave für den gesunden Smartphone-Konsum“ in Praxis Kommunikation 2 / 2022 (S. 12–15) beschreibt Lola Siegmund sehr anschaulich, wie die Smartphone-Nutzung wieder auf ein sinnvolles Maß zurückgefahren werden kann.

## 8. Lass dich vom Leben überraschen. Nicht alles ist planbar, und das ist auch nicht wünschenswert.

Drei „Verhinderer“, die mich abhalten zu tun, was mir wichtig ist:

- was ich fürchte und mir Sorgen bereitet
- was mir unmittelbare Lust verschafft
- die Wünsche anderer

Anthony Robbins, Time of Your Life, Online Course



Das Hotel finde ich durch Nachfragen und allgemeinen Orientierungssinn, die Visualisierung im Workshop fotografiert ein Teammitglied. Nicht die eleganteste Lösung, aber möglich. Dem Auftrag geschadet hat es nicht.

Nur im Motel One, dem Business-Hotel, wird es schwierig. Dort hat man weder einen Weckdienst noch sonst eine Lösungsidee. Auch keinen Leihwecker.

„Hat jeder immer ein Mobiltelefon dabei?“, frage ich mich. Ich löse das Problem durch den Einkauf eines Weckers, gerade noch so vor Ladenschluss.

Auch auf der Rückfahrt fühlt sich die Zeit erstaunlich lang an. Ich kann viel Arbeit auf dem Rechner wegschaufeln und komme zufrieden und fast erholt zu Hause an.

### 9. Pareto-Optimum: Meist reichen 80%.

Statt nach Perfektion zu streben und mich zu ärgern, habe ich das Missgeschick zu einem guten Gespräch genutzt.

### 10. Jammere nicht über Vergangenes, Vergessenes, Versäumtes. Es gibt immer eine Lösung. Finde sie. Handle.

### 11. Nutze die Zeit.

## Weitere hilfreiche Zeit-Nutzungs-Hinweise

*Erprobe Zeitmanagementtechniken und nutze die, die für dich hilfreich sind.*

Ich habe eine Unzahl von Zeitmanagementbüchern und -techniken gelesen und ausprobiert. Viele funktionieren bei mir nicht. Die abstrakten Regeln passen oft nicht auf meinen Lebensalltag. Ich habe jedoch über

die Beschäftigung damit meine eigene Zeit- und Selbstmanagement-Methode gefunden. Da auch diese immer wieder hinterfragt werden will und verbesserbar ist, schaue ich mir immer wieder neue Ideen zum Zeitmanagement an.

*Ein Beispiel:* Bei unangenehmen Dingen folge ich der Regel: Beginne mit dem „Hindernis des Tages“. Nach dem Motto „Augen zu und durch“ mache ich das Unangenehmste wenn möglich morgens zuerst. Hinterher

**Zeit auf etwas zu verwenden, was ich weder kontrollieren noch beeinflussen kann, ist sinnlos.**

**Was ich kontrollieren kann:**

- Mich selbst: meinen inneren Zustand, meine Gedanken, meine Gefühle.
- Meinen Fokus: Wie verbringe ich meine Zeit?
- Meine Haltung: was ich in Bezug auf etwas fühle und denke.

**Was ich beeinflussen kann:**

- Menschen – indem ich ihre Bedürfnisse erkenne und darauf eingehe.
- Meine Umgebung durch meine Haltung und meinen emotionalen Zustand.

**Was ich nicht kontrollieren kann:**

- das Wetter
- Ereignisse
- Die Vergangenheit
- Menschen (was sie über mich denken, wie sie mich wahrnehmen)
- sinnlos, damit Zeit zu verbringen

Anthony Robbins, Time of Your Life, Online Course



# Schenken Sie sich achtsame Momente.

- kostenloses Probelesen
- keine Portokosten
- Lieferung bequem nach Hause

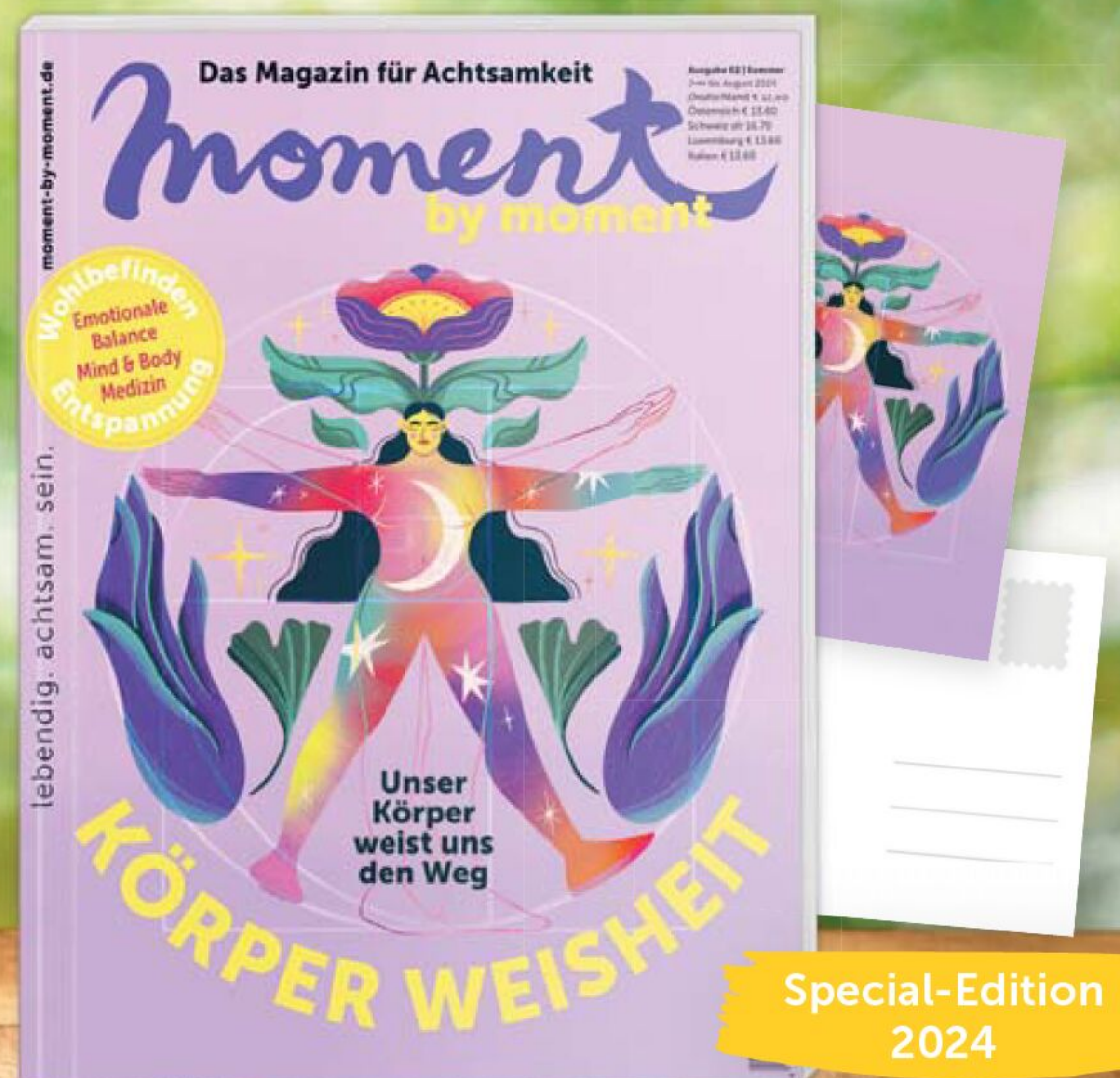
Ihr exklusives  
**GRATIS EXEMPLAR**

Jetzt einfach online oder per Telefon bestellen:

[www.moment-by-moment.de/gratisexemplar](http://www.moment-by-moment.de/gratisexemplar)

Tel.: +49 (0)40-386 66 63 38

*Jetzt gleich bestellen!*



Gönnen Sie sich inspirierende und bewusste Momente mit vielen praktischen Tipps für Ihren Alltag.

geht es mir besser. Aber manchmal klappt das nicht. Manche Dinge schiebt man immer wieder auf. Diese Aufschieberitis lässt sich u. a. mit wingwave-Coaching und unterstützend auditiv mit der wingwave-App (kostenlos) durch alternierende bilaterale Gehirnstimulation wirksam bearbeiten. Die zugrunde liegenden, meist aus der Vergangenheit stammenden Emotionen, die uns am Handeln hindern, können integriert werden und danach kann man mit der Situation bzw. Handlung, die man aufschiebt, kompetent umgehen.

**Selbstmanagement  
ist der Schlüssel**

Alles fängt immer bei mir selbst an. Dies ist leider eine unverrückbare Wahrheit bei der eigenen Lebensgestaltung.

Der Schlüssel zum Selbstmanagement ist wiederum das Wissen um das eige-

ne Selbst. Es gilt, grundsätzliche Lebensfragen zu beantworten, etwa:

- Mache ich (noch) das Richtige?
- Was brauche ich? Was tut mir gut?
- Was würde ich tun, wenn ich mich bedingungslos akzeptierte und liebte?
- Was macht mich glücklich und zufrieden? Was will ich dafür tun?
- ...

© Hoffotografen



**Dr. Gudrun Henne**  
ist langjährige Beraterin und Coach für Führungskräfte an der Spitze. Für die ESCP European Business School unter-

richtet sie „Self Awareness“ und nutzt diesen Ansatz in zahlreichen Coachings.  
[www.gudrunhenne.de](http://www.gudrunhenne.de)

**NÜTZLICHE  
HINWEISE  
ZUM UMGANG  
MIT DER ZEIT:**



**WEITER-  
FÜHRENDE  
HINWEISE  
ZUM ZEITMA-  
NAGEMENT:**







# SPARRINGSPARTNER IM KREATIVEN PROZESS

KI-unterstütztes Brainstorming liefert zusätzliche Lösungsimpulse.

VON GERT SCHILLING

**K**ürzlich habe ich eine – zugegeben nicht repräsentative – Umfrage unter meinen Kolleg:innen durchgeführt, um herauszufinden, wie sie ChatGPT hauptsächlich nutzen. Nicht überraschend landete das Generieren von Texten auf Platz eins. Auf Platz zwei liegt die Verwendung als kreative Ideenquelle, gefolgt von der Nutzung zur Recherche von Faktenwissen auf Platz drei. Die Bedeutung von Platz eins ergibt sich bereits aus dem Namen selbst. GPT steht für „Generative Pre-trained Transformer“, was bedeutet, dass es sich um ein neuronales Netzwerkmodell handelt, das mit großen Datensätzen

trainiert wurde und die Fähigkeit besitzt, neue Texte zu erstellen. Vereinfacht gesagt bedeutet dies, dass die KI mithilfe von umfangreichen Dokumenten, vor allem aus dem Internet, „gelernt“ hat, mit uns Menschen auf natürliche Weise zu interagieren. Die Nutzung von ChatGPT für Recherchearbeiten, Platz drei meiner Umfrage, erfordert Vorsicht, insbesondere bei Sachinformationen. ChatGPT neigt dazu, es nicht immer genau zu nehmen und gelegentlich sogar zu lügen oder zu „halluzinieren“, wie es freundlich ausgedrückt wird. Daher ist es ratsam, ChatGPT-Aussagen im Zweifelsfall mit mindestens zwei unabhängigen Quellen zu überprüfen, bevor man sich darauf verlässt.

Lesenswert ist dazu der Info-Kasten „Achtung, die KI lügt“.

Viele Trainer:innen nutzen ChatGPT im Büroalltag. In dieser Artikelserie geht es jedoch darum, wie sie ChatGPT interaktiv im Training einsetzen können, direkt im Seminar, um Lernziele zu erreichen. Bisher ist in dieser Reihe erschienen: KI-Einsatz bei der Vorstellungsrunde und bei Rollenspielübungen. Dieser Beitrag widmet sich – Platz zwei meiner Umfrage – der Rolle der KI als Sparringspartner im kreativen Prozess. Mit der hier vorgestellten KI-Methode „Was hast du noch?“ können Sie Ihre Lernenden in kreativen Seminarphasen unterstützen.

Die KI-Methode „Was hast du noch?“ unterstützt uns bei der Ideenfindung.



Wenn man eine Fragestellung hat und neue Ideen generieren möchte, könnte man die KI direkt um Inspirationen bitten. Aber wir gehen einen anderen Weg. Zuerst suchen wir nach eigenen Ideen, bevor wir die KI um Rat fragen.

Starten wir direkt mit einem Beispiel. Sie sind eingeladen, aktiv mitzumachen. Dazu bitte Papier, Stift und Zugang zu ChatGPT bereithalten.

Stellen Sie sich vor, wir befinden uns in einem Seminar mit Führungskräften, die oft Onlinemeetings veranstalten. Im Vorfeld haben die Teilnehmer:innen den Wunsch geäußert, im Seminar Anregungen zu erarbeiten, wie sie die Onlinemeetings abwechslungsreicher gestalten könnten. Eine klassische Situation, die nach einem kreativen Brainstorming ruft. Bevor Sie weiterlesen, notieren Sie doch selbst einmal auf einem Blatt Papier, was Ihnen als Erstes einfällt, wie man ein Onlinemeeting abwechslungsreicher gestalten könnte.

Die Führungskräfte aus unserem Beispielseminar haben folgende Ideen zusammengetragen:

- Umfragen mit unerwarteten Fragen zwischendurch
- Am Ende jedes Meetings wird eine Auflockerungsaufgabe für das nächste Meeting verlost
- Bei jeder Gruppenaufgabe das Fachliche mit einem kleinen Schuss Persönlichem verbinden
- Die Perspektive wechseln, indem man sich auch „nicht fachliche Blickwinkel“ zu speziellen Themen einholt
- Neue Diskussionsregel: Jede:r darf nur einen Beitrag leisten – schaltet dann seine/ihre Kamera aus und ist damit raus aus der Diskussion.

Haben Sie ähnliche Ideen oder etwas komplett anderes auf Ihrem Zettel notiert?

Im Seminar kommt jetzt ein neues Teammitglied ins Spiel – die KI. Jede Gruppe hat Zugang zu ChatGPT über einen Laptop und das Handy.

Von der Seminarleitung erhalten die Teilnehmer:innen folgenden Methoden-Prompt, in dem bereits die Sachlage beschrieben und die Fragestellung ergänzt ist.

Die Situation stellt sich wie folgt dar:  
Wir moderieren Onlinemeetings mit 5 bis 20 Teilnehmer:innen über Zoom!  
Daraus ergibt sich folgende Frage: Wie können wir die Onlinemeetings noch abwechslungsreicher und aktiver gestalten?

Es gibt bereits Tipps:

- ...
- ...
- ...
- ...

Bitte formuliere 5 weitere Tipps. Deine Tipps dürfen gerne kreativ und ungewöhnlich sein.

Jetzt sind die Teilnehmer:innen eingeladen, die bereits erarbeiteten Lösungsideen einzutragen und zu schauen, was

## Achtung: Die KI lügt!

Wir gehen aktuell davon aus, dass die KI kein Bewusstsein hat und deshalb auch nicht bewusst lügt. Aber durch das Konstrukt der generativen Texterzeugung kann es vorkommen, dass ChatGPT falsche Tatsachenaussagen trifft. Denn die Daten, mit denen das Sprachmodell trainiert wurde, stammen überwiegend aus dem Internet. Und bekanntermaßen ist nicht alles wahr, was im Internet steht.

Bei den tatsächlich schon vorgekommenen KI-Behauptungen, dass der Mond aus Käse besteht und die Erde 2023 von einem Asteroiden vernichtet wurde, kann man den Irrtum noch leicht erkennen. Aber wenn – was auch schon vorgekommen ist – sich ein Anwalt in den USA die Widerspruchsbeurteilung für einen Fall von ChatGPT hat schreiben lassen und die KI völlig frei erfundene Urteile halluziniert, dann wird es kritisch.

Ich habe testweise gefragt, was die KI über die Dieffenbachstraße in Berlin weiß. Neben den Infos, dass die Straße in Kreuzberg liegt, tolle Cafés und Bars in der Nähe sind – was zweifellos stimmt –, bekomme ich auch die Information, dass die Straße nach dem deutschen Naturforscher und Botaniker namens Ernst Dieffenbach (1811–1855) benannt ist. Schön behauptet, aber falsch. Korrekt wäre der Chirurg Dr. Johann Friedrich Dieffenbach. Versuchen Sie doch auch mal, der KI eine Lüge zu entlocken. Sie werden sehen, das ist gar nicht so schwierig. Erkenntnis: Bevor Sie Aussagen von ChatGPT als Tatsachen in die Welt bringen, sollten Sie die Aussagen mit mindestens zwei anderen seriösen Quellen verifizieren.





# „Wir liefern selbst so gute und kreative Ideen, da kann der KI gar nichts mehr einfallen!“

die KI noch an zusätzlichen Ideen „auf der Pfanne“ hat.

Wenn Sie in Ihren Seminaren mit dieser Methode arbeiten, empfehle ich, folgende Impulse in die Kleingruppen zu geben: Die Tipps, die die KI in kürzester Zeit präsentiert, dürfen von den Teilnehmer:innen als Anregungen betrachtet werden und müssen nicht eins zu eins übernommen werden. Nur die Tipps, die der Gruppe gefallen, sollten in die Sammlung aufgenommen werden. Laden Sie die Teilnehmer:innen aber auch dazu ein, aus den Ideen der KI Impulse abzuleiten, die Vorschläge zu überdenken und anzupassen, um sie praktikabel zu machen – sozusagen, die Rosinen rauszupicken, um einen schmackhaften Lösungskuchen zu backen.

Schauen wir mal, wie Antworten der KI aussehen könnten, nachdem der Methoden-Prompt mit den bereits erarbeiteten Lösungsideen der Teilnehmer:innen ergänzt wurde.

Natürlich, hier sind fünf weitere kreative Tipps:

Musikalische Einleitung: Starte das Meeting mit einem motivierenden Musikstück.

Virtuelle „warme Getränke“: Bevor das Meeting beginnt, schicke virtuelle Gutscheine für Kaffee oder Tee.

Themenbezogene Hintergrundbilder: Verschicke unterschiedliche Bilder, mit denen die Teilnehmer:innen ihren virtuellen Hintergrund gestalten können, um Stimmungen oder Meinungen rückzumelden.

Themen-Roulette: Bei jedem Meeting gibt es ein Thema, das vorher nicht bekannt war. Das fördert die Flexibilität und Kreativität der Teilnehmer:innen.

„Show and Tell“-Session: Jede:r Teilnehmer:in zeigt kurz etwas Persönliches in die Kamera, sei es ein interessantes Buch, ein Lieblingsobjekt ...

Zufällige Pausen-Flashmobs: Alle werden aufgefordert, einen kurzen Tanz einzulegen.

Virtual Escape Room-Challenge: Teilt die Teilnehmer:innen in Teams auf und stellt ihnen knifflige Rätsel oder Aufgaben, die sie gemeinsam lösen müssen, um „auszubrechen“.

Diese Tipps sollen dazu beitragen, die Meetings lebendiger und ansprechender zu gestalten, indem sie verschiedene Aspekte von Teamarbeit, Kreativität und persönlichem Austausch integrieren.

Wenn man jetzt nachzählt, stellt man schnell fest, dass ChatGPT sogar sieben statt fünf Vorschläge gemacht hat, was typisch für KI ist. Nach dem Motto: besser, ein bisschen mehr erzählen als zu wenig.

In der Kleingruppe könnte jetzt folgende Diskussion und Stimmung entstehen: Als Erstes wird der Vorschlag für die „Show und Tell“-Session in den Ideenkatalog aufgenommen, während die Flashmob-Tanz-Idee sofort verworfen wird. Über die Escape-Room-Idee wird am längsten debattiert, weil alle sie im Prinzip gut finden. Sie soll

jedoch nicht mit Rätseln, sondern mit Arbeitsaufgaben umgesetzt werden. Alle freuen sich über die neuen Impulse der KI.

Zurück im Plenum werden die Ideen mit der anderen Kleingruppe ausgetauscht und zu einer gemeinsamen Sammlung zusammengeführt. Alle sind darauf gespannt, wie sich die Meetings in Zukunft wohl verändern werden.

Haben Sie auch den Prompt, ergänzt um ihre Ideen, ausprobiert? Welche zusätzlichen Vorschläge hat Ihnen die KI geliefert?

Je nach Art des Problems, der Größe der Gruppe oder der Detailtiefe der Lösungsideen kann die benötigte Zeit für die Methode stark variieren. Planen Sie genügend Zeit ein, damit die Kleingruppe die KI in Ruhe mit der Problemstellung und den bereits erarbeiteten Ideen „füttern“ kann.

## Anmerkungen zur Methode

Man könnte sich bei der Methode fragen: „Warum erst selbst Ideen erarbeiten? Erkundigen wir uns doch gleich bei der KI nach Ideen!“ Der Gedanke dahinter ist, dass die Teilnehmer:innen zunächst auf ihre eigenen Ideenquellen zugreifen sollen. Erst wenn die eigenen Ideen gesammelt sind, kommen neue Impulse durch die KI hinzu. Nun können zwei Effekte auftreten. Die Teilnehmer:innen sagen: „Oh, unsere Einfälle sind aber viel besser als die KI-Ideen. Nehmen wir lieber unsere eigenen.“ Oder: „Vielen Dank, KI, für die neuen Anregungen.“ Ich finde, beide Effekte haben Wirkung. Im ersten Fall bestätigen die Teilnehmer:innen



## KI-Regulierung

Am 13. März 2024 hat das Europäische Parlament den sogenannten Artificial Intelligence Act (AIA) verabschiedet, auch bekannt als KI-Gesetz. Dies ist eine Verordnung, die die Entwicklung und den Einsatz von KI-Systemen in der Europäischen Union regelt.

Diese Regulierungen betreffen Sprachmodelle wie ChatGPT ebenso wie KI-unterstützte selbstfahrende Autos oder Gesichtserkennung.

Der AI Act teilt KI-Systeme je nach ihrem Risikopotenzial in vier Kategorien ein. Hier sind die vier Kategorien mit kurzen Beispielen erklärt:

1. Geringes Risiko: KI-Systeme, die keine negativen Auswirkungen auf Menschen oder die Umwelt haben, wie einfache Chatbots oder KI-gestützte Produktempfehlungen in einem Onlineshop. Diese Systeme unterliegen keiner gesonderten Regelung.
2. Begrenztes Risiko: KI-Systeme, die ein geringes Risiko für die Sicherheit oder Grundrechte von Menschen darstellen, wie Sprachassistenten zur Gerätesteuerung oder KI-gestützte Echtzeit-Übersetzungstools. Diese KI-Modelle unterliegen einer sogenannten Transparenzpflicht.
3. Hohes Risiko: KI-Systeme, die erhebliche Risiken für die Sicherheit oder Grundrechte von Menschen darstellen, wie Gesundheitsberatungs-Chatbots oder Gesichtserkennungssysteme. Für Unternehmen bedeutet das: strenge Anforderungen bei der Entwicklung und Nutzung solcher Systeme.
4. Unannehmbares Risiko: KI-Systeme, die Menschen manipulieren oder kontrollieren können oder die die menschliche Würde verletzen, sind in der EU verboten, wie beispielsweise soziales Scoring oder autonome Fahrzeuge, die die Kontrolle über den Fahrer vollständig übernehmen können.

ihr eigenes Kreativitätspotenzial. Im anderen werden die KI-Inspirationen genutzt, um weitere Ideen entstehen zu lassen. Wenn man nicht „alles“ der KI überlässt – sozusagen die Kreativität komplett auslagert – erhöht das die Chance, dass sich die Teilnehmer:innen mehr mit den erarbeiteten Ideen identifizieren und diese in die Umsetzung bringen. Dadurch, dass die KI über den Methoden-Prompt mit den bereits erarbeiteten Vorschlägen gefüttert wird, vermeidet man „doppelte“ Ideen. Und manchmal hat es auch den Effekt, die Kreativität der Gruppe in der Selbstsammelphase anzustacheln, nach dem Motto: „Wir liefern selbst so gute und kreative Ideen, da kann der KI gar nichts mehr einfallen!“

Möchten sie es selbst ausprobieren? Haben Sie gerade eine Fragestellung, zu der Sie gerne ein paar Inspirationen hätten? Dann los! Formulieren Sie zuerst Ihre Frage und dann ein erstes Brainstorming – ganz ohne KI. Tip-

pen Sie nun Ihre Fragestellung/Problembeschreibung in den Methoden-Prompt ein – ergänzt um die Liste der selbst kreierten Lösungsideen.

Die Situation stellt sich wie folgt dar:

...!

Daraus ergibt sich folgende Frage: ...?

Es gibt bereits Tipps:

- ...
- ...
- ...
- ...

Bitte formuliere 5 weitere Tipps. Deine Tipps dürfen gerne kreativ und ungewöhnlich sein.

Prompt abschicken! Was ist wohl Ihr erster Gedanke: „Meine Ideen sind viel besser. Ha, ich bin doch kreativer!“ Oder vielleicht: „Ein kleiner Impuls ist schon dabei, über den ich nachdenken könnte.“

In der kommenden Ausgabe dieser Se-

rie wird die KI in die Rolle einer Ratgeberin schlüpfen, eingebunden in eine Methode, die sich am Konzept der kollegialen Beratung orientiert. Seien Sie neugierig! ■



**Gert Schilling**

ist der Trainer für lebendige Seminar- und Workshop-Gestaltung. Er ist Autor und Herausgeber

vieler Fachbücher und veranstaltet seit 2009 den Trainer|Kongress|Berlin sowohl online als auch in Präsenz.  
[www.trainer-kongress-berlin.de](http://www.trainer-kongress-berlin.de)  
[www.schilling-verlag.de](http://www.schilling-verlag.de)  
[www.gert-schilling.de](http://www.gert-schilling.de)





# GEMEINSAM LOS!

Wie sich Coach:innen und Coachees gegenseitig in ihren Prozessen begleiten.

VON JELENA DASCHER

„**M**ein Abi wird 'ne krasse Herausforderung, weil ich immer so Prüfungsangst habe. Sobald die Klausur vor mir liegt, beginnen meine Hände zu zittern, ich bekomme Panik und dann ist alles Gelernte aus meinem Kopf weg. Egal wie gut ich vorbereitet bin, sobald der ‚Feind‘ vor mir liegt, habe ich Blackouts. Dadurch schreibe ich immer schlechte Noten, die nicht widerspiegeln, was ich eigentlich kann. Es frustriert mich, dass dadurch meine Zukunft gefährdet ist.“  
So schilderte mir die 17-jährige Mia – sie heißt in Wirklichkeit natürlich anders – Anfang des Jahres, zwei Jahre

vor ihrem Abiturprüfungszeitpunkt, in unserem Erstgespräch ihr Problem. Bis dato hatte ich, bedingt durch mein Studium, einen eher theoretischen Zugang zu Prüfungsangst: „Anhaltende und deutlich spürbare Angst in Prüfungssituationen und/oder während der Zeit der Prüfungsvorbereitung, die den Bedingungen der Prüfungsvorbereitung und der Prüfung selbst nicht angemessen ist. Die Angst äußert sich auf den Ebenen *Verhalten, Emotion, Kognition* und *Physiologie*. Klinisch relevante Prüfungsängste liegen vor, wenn die Ängste das alltägliche Leben und/oder den Ausbildungsverlauf bzw. das berufliche Weiterkommen deutlich beeinträchtigen.“<sup>1</sup>

Während ich mich zum Start unserer Zusammenarbeit also erstmals als Coachin auf diese thematische Reise begeben, ist Mia bereits seit langer Zeit mit ihrer Prüfungsangst unterwegs. Vor allem der **Ruf des Abiturs** ist es, der sie in Aufruhr versetzt. Es geht auf einmal um „ihre Zukunft“. Die Prüfungsangst wie bisher „irgendwie zu meistern“ ist nicht mehr Lösung genug. Das Ziel klar vor Augen – „Ich will unbedingt mein Abi packen, weil ich später nie abhängig von meinen Eltern oder dem Staat sein möchte“ – gab es keinen Moment des **Zögerns**. Mia wagte den **Aufbruch** und ging den **ersten Schritt** in Richtung Veränderung, als sie ins Coaching kam. Der eine oder die andere unter euch

<sup>1</sup> Fehm, L. & Fydrich, T. (2011). Prüfungsangst. In Schulte, D., Hahlweg, K., Margraf, J. & Vaitl, D. (Hrsg.), Fortschritte der Psychotherapie (Bd. 44, S. 7). Göttingen: Hogrefe.



## Reflexionsfragen:

1. Wie würdest du deine persönliche Held:innenreise als Coach:in bis heute erzählen?  
Was würden Personen berichten, die deinen Prozess begleitet haben?
2. Welche Prüfungen hast du auf deiner Reise gemeistert?  
Wie ist dir das gelungen und was davon ist auch auf zukünftige Herausforderungen übertragbar?
3. Mit Blick auf die von dir begleiteten Held:innenreisen – welche Faktoren des Gelingens konntest du identifizieren, die ggf. auch für deinen weiteren Prozess hilfreich sind?
4. Einmal angenommen, wir haben bereits Ende des Jahres – wie ging deine Held:innenreise weiter? Welche Ressourcen waren wertvoll für dich?



wird gewiss schon einzelne Etappen des Heldenreise-Modells nach Joseph Campbell wiedererkannt haben. Campbell fand heraus, dass es im Bereich der Mythologie eine immer wiederkehrende Grundstruktur gibt, nach der Abenteuer durchlaufen werden, um diese heldenhaft zu meistern. Auf die Lebenswelt der Coachees übertragen, laden äußere wie innerpsychische Ereignisse, die als herausfordernd erlebt werden, zu einem persönlichen Weiterentwicklungsprozess ein, um mit neuer Größe als Held:in aus diesem hervorzugehen. Auf meine Rolle als Coachin in Mias Prozess übertragen, fungiere ich nach Campbell als Wegbegleiterin zur **Unterstützung** auf ihrer Heldinnenreise. Und so befinden wir uns seitdem auf dem **Pfad der Prüfungen** bis hin zu ihrer höchsten **Prüfung**.

Meine Unterstützung beinhaltet Strategien, die Mia dabei helfen, sich selbst zu ermächtigen und wieder ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu erlangen.

Wir beginnen mit dem Skizzieren ihres Angstverlaufs in Klausurmomenten und schließen psychoedukativ Erklärungsmodelle der Angst an, was bei Angst im Kopf und Körper passiert, um die Blackouts zu verstehen, fernab einer Schuldfrage. Danach etablieren wir Entspannungsroutinen (progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemübungen) vor, wäh-

rend und nach dem Stressor, um Mia wieder Kontrollerleben bei Stress zu ermöglichen und ihren Fokus auf die Klausur lenken zu können, unter anderem in Vorbereitung auf geplante Prüfungssimulationen.

Durch die Timeline-Arbeit identifizieren wir Muster: Wann und wie ist Mia in der Vergangenheit etwas gelungen? Diese können wir teilweise auf die Gegenwart übertragen. Die Arbeit mit dem inneren Team liefert Einblicke in perfektionistische innere Anteile, die durch die Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen und Erwartungserwartungen wohlwollend korrigiert werden können.

Zusätzlich wird beispielsweise ein selbstgemalter Sichtschutz – Mia ist künstlerisch sehr begabt – für den Klausurmoment als Sicherheitsanker zum Abschirmen von Umgebungsreizen dienen.

Gerade durch Mias Prozess wird mir erneut bewusst, dass wir alle, wie Mia, immer mal wieder Reisende sind. Dass unser aller Dasein und Wachsen geprägt ist von der Ambivalenz aus *nicht mehr* und *noch nicht*. Und dass dieser teils angstbesetzte Spannungszustand auch Positives bereithält: Wofür ist es gut, auch mal haltlos, orientierungslos und planlos zu sein? Um womöglich noch aufmerksamer für den Ruf zum Aufbruch – das Los! in haltLOS, orientierungsLOS und planLOS – zu sein. So wie Mia mache auch

ich mich immer wieder auf neue Wege – und du gewiss auch – als Coach:in wie als Privatperson. Für mich steht Mias Herausforderung „Abitur“ stellvertretend für jegliche Lebensherausforderungen, mit denen wir gelegentlich konfrontiert sind. Im einen Moment sind wir bereits Held:innen und zu einem anderen Zeitpunkt sind wir im Begriff es zu werden – Coachee wie Coach:in. ■



© Fotowerk Nidra

**Jelena Dascher**  
B.Sc. Psychologin & angehende M.Sc. Psychologin mit Schwerpunkt Arbeit und Organisationen. Selbstständige Systemische

Coachin (DGSF zertifiziert). Sie lebt und studiert in Gießen, arbeitet im Raum Gießen/ Frankfurt in Präsenz und überregional im Online-Setting.  
jelenadascher.coaching@gmx.de





# DIE EIGENEN STÄRKEN STÄRKEN

Stärken auffüllen, regeln und spiegeln.

VON FRANK FUHRMANN

Im letzten Artikel habe ich über die 24 Charakterstärken der Positiven Psychologie geschrieben. Wenn du möchtest, kannst du den deutschsprachigen und kostenlosen VIA (Values in Action) Charakterstärkentest an der Universität Zürich durchführen. Dieser Test ist die Übersetzung des Originals von Martin Seligman und Christopher Peterson aus Amerika. Am Ende des Tests erhältst du eine Auflistung deiner 24 Charakterstärken. Die Stärke, die du aktuell am häufigsten im Alltag einsetzt, wird als Erstes genannt und dann geht es der Reihenfolge nach weiter. Die ersten fünf Stärken sind ein in-

tegraler Bestandteil deiner Persönlichkeit und Identität. 98 % meiner Seminarteilnehmer:innen sind äußerst zufrieden mit ihren Top-5-Stärken und finden sich darin wieder. Wenn ich sie frage, ob eine ihrer Stärken, die sich im mittleren oder unteren Bereich des Testergebnisses befindet, nach ihrem Empfinden höher eingestuft werden sollte, höre ich gelegentlich: „Ja, ich hätte gedacht, dass diese oder jene Stärke weiter oben in der Rangfolge stehen würde.“

Als Erstes bitte ich die Teilnehmer:innen, sich zusätzlich die VIA-Charakterstärken-Interpretationshilfe auszudrucken ([https://www.charakterstaerken.org/VIA\\_Interpretationshilfe.pdf](https://www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf)). Dort ist jede Stärke mit

einem Textabsatz ausführlicher beschrieben. Beim genaueren Durchlesen lassen sich so schon Rückschlüsse ziehen: Wenn du deine Lebenssituation genauer unter die Lupe nimmst, wirst du erkennen, warum diese Stärke zum jetzigen Zeitpunkt vielleicht nicht weiter vorne zu finden ist.

Wenn eine Stärke weiter unten in deiner Liste steht und du sie gerne öfter in deinem Alltag nutzen möchtest, kannst du sie gezielt wieder in dein Leben integrieren und somit aktiver einsetzen. Um dir Anregungen zu geben, wie du deine Stärken stärken kannst, folgt jetzt eine Liste mit möglichen Übungen. Diese Vorschläge dienen lediglich als Inspiration und sollen dir den Einstieg erleichtern.



## Deine Stärken wieder auffüllen

Hier sind einige Ideen, die dir helfen können, deine Stärken wieder aufzufüllen und sie mehr zu aktivieren. Vielleicht passen die Tipps zu einer deiner Stärken, an der du gerne mehr arbeiten möchtest. Wähle am besten eine dieser Anregungen aus und bleibe bei dieser für eine Weile. Natürlich kannst du auch jederzeit wechseln, wenn du feststellst, dass eine andere besser geeignet ist.

## Neugier und Interesse an der Welt

- Benutze gelegentlich einen anderen Weg zur Arbeit oder suche dir einen neuen Urlaubsort aus.
- Bestell dir ein Gericht in deinem Lieblingsrestaurant, das du noch nie gegessen hast.
- Interessiere dich für neue Themen und tauche tief in sie ein.

## Freude am Lernen

- Buche eine Weiterbildung zu einem Thema, das dich immer schon brennend interessiert hat.
- Beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit und entfalte dein volles Potenzial.
- Lerne eine neue Fremdsprache für deinen nächsten Urlaub.

## Urteilsvermögen, kritisches Denken und Offenheit

- Nimm an einer Talkshow oder Diskussionsrunde zu einem kritischen Thema teil.
- Sei offen in einer Diskussion, bei der die Meinungen variieren.
- Denk jeden Tag an etwas, an das du fest glaubst, und denk auch darüber nach, inwieweit es vielleicht auch anders sein könnte.

## Kreativität, Einfallsreichtum und Originalität

- Gestalte dein Zukunfts-Visionsbild mit Bildern aus Magazinen.
- Schreibe einen Artikel über ein Thema, das dir am Herzen liegt.
- Dekoriere und gestalte dein Zimmer neu.

## Soziale Intelligenz

- Geh öfter mal auf eine neue Person zu und beginne, dich für diese Person zu interessieren.
- Lade jemanden, der allein ist, in deine Gruppe ein.
- Sei nett zu einer fremden Person und hilf ihr, wenn du kannst.

## Weisheit

- Schreibe jeden Abend eine Tagesweisheit auf, als Tagesresümee.
- Hör einer Freundin oder einem Freund zu und unterstütze sie oder ihn mit deinem Wissen, ohne aufdringlich zu sein.
- Lies jeden Tag eine Weisheit und integriere sie in deinen Tag.

## Mut

- Frage Freund:innen, welche Stärken sie in dir sehen.
- Schwimme auch mal gegen den Strom trotz Widerständen.
- Verlasse deine Komfortzone und finde Vergnügen daran.

## Durchhaltevermögen und Arbeitshaltung

- Plane einen Halbmarathon zu laufen, bleib dran und komm ins Ziel (oder setze dir ein anderes sportliches Ziel).
- Setze dir zwischen zwei Arbeitsschritten konsequent Pausen.
- Plane deinen Arbeitstag und halte dich daran.

## Ehrlichkeit, Authentizität und Aufrichtigkeit

- Hast du heute eine Notlüge gebraucht? Verzichte darauf und entschuldige dich dafür.
- Wenn du versucht hast, andere zu beeindrucken, beschließe, das nicht mehr zu tun.
- Sei ehrlich, sei du selbst und sage die Wahrheit.

## Elan, Enthusiasmus und Energie

- Plane jeden Morgen eine körperliche Routine ein (Stretching, Jogging).
- Mach etwas, weil du es willst, nicht weil du es musst.

- Gehe früher ins Bett, um ausgeschlafen den Tag zu beginnen.

## Freundlichkeit und Großzügigkeit

- Nimm dir Zeit für Freundschaften und die Familie.
- Kauf etwas zu trinken und schenke es einer obdachlosen Person.
- Gib im Restaurant oder Café ein höheres Trinkgeld als sonst.

## Lieben und geliebt werden

- Schreib mal wieder einen Brief oder eine Postkarte.
- Hinterlasse eine kleine freundliche Notiz für jemanden.
- Schreibe einen Dankbarkeitsbrief an eine liebe Person.

## Gemeinschaftsgefühl und Teamarbeit

- Veranstalte Gruppen- oder Spieleabende.
- Bring dich aktiv in deinem Team ein.
- Melde dich zur Mitarbeit in einer gemeinnützigen Organisation an.

## Fairness, Gerechtigkeit, Gleichbehandlung

- Stoppe dein Schubladendenken – achte auf Vorurteile.
- Vermittle in einem Gespräch zwischen Kolleg:innen.
- Setze dich für eine Minderheit ein; vielleicht in einer Organisation.

## Führung

- Richte eine Spendenaktion für Bedürftige aus.
- Übernimm eine Gruppenarbeit, die keiner möchte.
- Plane eine Besprechung mit allen Details.

## Mäßigung, Bescheidenheit

- Erledige eine Arbeit, die keiner machen möchte und sprich nicht darüber.
- Wertschätze andere in ihrem Tun.
- Lass anderen den Vortritt und beobachte Situationen von außen.



# Lebendige Stärken

Mut

zu wenig = Scheu

zu viel = Waghalsigkeit

Ich traue mich und wage etwas!

[www.frank-fuhrmann.com](http://www.frank-fuhrmann.com)

Der Stärkenschieberegler

# Stärken spiegeln

- Bitte von 10-20 Freunde und Bekannte von Dir, um ein Feedback zu der Frage: „Welche Stärke siehst Du in mir?“ Sowie ein konkretes Beispiel zu jeder Stärke.
- Zusammenfassen
- Integrieren; Expressives Schreiben

Gemeinsamkeiten & visualisieren

1 Pers.

[www.frank-fuhrmann.com](http://www.frank-fuhrmann.com)

Der Charakterstärkentest



Ergebnis als Wortwolke (Stärkenprofil des Autors)

## Selbstregulation

- Erstelle eine To-do-Liste und halte sie ein.
- Melde dich zu einem Sportkurs an.
- Räume etwas auf, das dich schon lange stört.

## Vorsicht, Weisheit

- Wähle deine Worte weise, sei dir deiner Worte bewusst.
- Traue dich, einmal im Monat etwas zu tun, was du so noch nie gemacht hast.
- Frag dich bei einer Entscheidung, was die Konsequenzen sind – in einer Stunde, einem Tag, einem Jahr. Dann entscheide.

## Vergebung und Güte

- Hast du mit jemandem eine Meinungsverschiedenheit, versuche die Person in ihrem Weltbild zu verstehen.
- Hat eine andere Person eine gegenteilige Meinung, dann versuche, dich in ihre Lage zu versetzen.
- Wenn sich jemand bei dir für sein Verhalten entschuldigt hat, dann versuche dieser Person so schnell, wie es dir möglich ist, zu vergeben.

## Schönheit wahrnehmen

- Besuche eine Ausstellung von Künstler:innen, die du nicht kennst.
- Mach einen Spaziergang in der Natur (im Wald) und genieße die Farben und Geräusche.
- Schreibe jeden Abend drei Momente auf, in denen du Schönheit oder Können erlebt hast.

## Dankbarkeit

- Schreibe einen Dankbarkeitsbrief an deine Familie.
- Bedanke dich für Dienstleistungen, die du ansonsten für selbstverständlich halten würdest.
- Notiere jeden Abend drei Dinge, für die du am Tag dankbar warst.

## Hoffnung, Optimismus

- Versuche den Tag positiv zu gestalten.
- Wenn jemand in deiner Gegenwart jammert, gib dieser Person einen positiven Impuls.



- Setze dir kleine Etappenziele, sie sind leichter zu erreichen.

## Spiritualität, Sinn und Glaube

- Mache dir Gedanken über deinen Lebenssinn und notiere sie.
- Nimm dir täglich Zeit, etwas zu meditieren.
- Informiere dich über eine Religion, die du nicht kennst, und ihre Hintergründe.

## Humor

- Besuche eine Comedyshow.
- Kauf dir einen Comic und lese ihn abends vor dem Zubettgehen.
- Erzähle beim nächsten Meeting einen Witz.

Diese Anregungen sind nur ein kleiner Ausschnitt an Möglichkeiten, die es dir erlauben, deine Stärken zu unterstützen. Lebe deine Stärken bewusst und setze diese täglich auch ganz gezielt ein. Wenn du in einer bestimmten Situation oder Gelegenheit bist, dann schaue durch deine „Stärkenbrille“ und überlege, mit welcher Stärke du hier die größtmögliche Wirkung erzielen kannst.

## Der Stärkenschieberegler

Die moderne Gesellschaft ist geprägt von einem stetigen Streben nach Verbesserung und Selbstoptimierung. In diesem Streben nach persönlicher Weiterentwicklung und Erfolg ist es von entscheidender Bedeutung, unsere individuellen Stärken zu erkennen und sie effektiv gezielt einzusetzen. Ein Instrument, das uns dabei helfen kann, noch genauer hinzuschauen, ist der Stärkenschieberegler.

Dieses Werkzeug zeigt dir, dass zum Beispiel die Stärke „Mut“ in der neutralen Mittelposition bedeutet: „Ich traue mich und wage etwas!“ Doch was passiert, wenn diese Stärke zu viel oder zu wenig eingesetzt wird? Hier gilt es, sehr vorsichtig zu sein. Denn zu viel Mut könnte beispielsweise Menschen dazu bewegen, ungesichert auf 30 Meter hohen Kränen zu balan-

cieren und zu riskieren, abzustürzen. Andersherum kann zu wenig Mut dazu führen, dass eine Person niemals bereit wäre, etwas zu tun, was sie schon immer tun wollte. Behalte deinen Stärkenschieberegler im Auge und sei dir bewusst, dass du die Person bist, die diesen Schieberegler bewegen kann und darf.

## Lass dir deine Stärken spiegeln

Als krönenden Abschluss zum bewussten Einsatz deiner Stärken kannst du sie dir noch von guten Freund:innen oder Bekannten spiegeln lassen. Das geht ganz einfach: Schreibe 10 bis 20 Freund:innen oder Bekannte an und stelle folgende Bitte:

Liebe(r) ...,

ich habe heute eine besondere Bitte an dich. Ich mache mir zurzeit Gedanken über meine Stärken, welche ich besitze, und wie ich diese in meinem täglichen Alltag einsetze. Hier kommt nun meine Bitte an dich. Kannst du mir zwei bis drei Stärken, die du in mir siehst, aufschreiben? Und bitte schreibe zu jeder Stärke einen Satz, wo und bei welcher Gelegenheit du diese Stärke bei mir entdeckt hast.

Besten Dank, dein(e) ...

Ich weiß, es gehört eine Portion Mut dazu, das so zu machen. Doch ich kann dir versprechen: Das, was du zurückbekommst, ist ein so großes Geschenk, dass es sich lohnt, diesen Mut aufzubringen.

Wenn du dir deine Stärken spiegeln lässt, dann hast du ein perfektes Dreipunkt-Ergebnis. Deine eigene Wahrnehmung deiner Stärken, das Ergebnis aus dem Charakterstärkentest und die Antworten deiner Freund:innen als abrundende Außenwahrnehmung.

Dies sind meine Erfahrungswerte mit dieser Übung aus den letzten 15 Jahren. Es wird Menschen geben, die dich

fragen, was dieser Blödsinn soll. Bei diesen Menschen würde ich mir überlegen, ob das wirklich deine guten Freund:innen oder Bekannten sind, wenn sie dir eine solche Antwort zukommen lassen. Dann wird es welche geben, die gar nicht antworten. Das ist der heutigen Erreichbarkeit und E-Mail-Flut geschuldet. Deswegen lieber per WhatsApp schreiben, dann ist die Quote der Ausfälle geringer.

Die Mehrzahl der Antworten wird dein Herz zum Leuchten bringen. Denn du wirst viele erhalten und kannst dich über die verbalen Geschenke, die dir gemacht werden, sehr freuen. Es wird aber auch Menschen geben, die dir ihre Antworten persönlich geben wollen oder die dich fragen werden, ob du das Gleiche auch für sie machen könntest.

Dies sind meine Stärken, die mir meine Freund:innen und Bekannten gespiegelt haben. Ich habe ca. 100 Personen angeschrieben und aus deren wertschätzenden Antworten eine Wortwolke gebildet. Sie soll dich motivieren, dir auch deine Stärken spiegeln zu lassen, es lohnt sich wirklich.

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Entdecken deiner Stärken! ■



© Olesja Brucker

## Frank Fuhrmann

ist Experte für „Gesunde Spitzenleistung“. Der erfolgreiche Unternehmer und ehemalige Leistungssportler schafft es in

seinen Vorträgen und Seminaren, komplexe Zusammenhänge verständlich, motivierend und wertschätzend zu vermitteln. Als Redner, Impulsgeber und Trainer nutzt er sein seit über 20 Jahren gesammeltes Fachwissen aus dem Feld der Positiven Psychologie, der Glücksforschung und der Neurowissenschaften.

[www.frank-fuhrmann.com](http://www.frank-fuhrmann.com)



## Vom kleinen und großen T

Gabor Maté schreibt in seinem Fachbuch „Vom Mythos des Normalen“ über Traumata und benutzt das Bild vom kleinen und großen T für die Abgrenzung von Alltagstraumata zu den wirklich schwerwiegenden und pathologischen Traumata.

In der Coachingszene geht es manchmal, was den Traumabegriff angeht, hoch her. Für therapeutisch arbeitende Menschen ist Trauma eindeutig belegt, ansonsten wird es doch leider oft verwaschen. Eine Diskussion über die Anerkennung von Alltagstraumata als schwere Erfahrungen mit emotionalen/seelischen Folgen ergibt auf jeden Fall Sinn – ich möchte hier nicht falsch verstanden werden! Und das kleine und das große T empfinde ich als einen guten Weg.

Doch manchmal beschleicht mich eine stille Sorge, ob wir den „echten“, den lebensverändernden Erfahrungen, die Menschen zerstören können, den Raum nehmen, den sie brauchen.

Inès Bayard legt mit „Scham“ einen Roman vor, der das große T so eindrücklich, klar und mit all seiner zerstörerischen Kraft darstellt, dass das Buch sicher nicht für jede:n Leser:in

gut geeignet ist. Hier kommt also eine Triggerwarnung!

„Scham“ erzählt die Geschichte von Marie, einer jungen Frau in Paris, die mitten im Leben steht: guter Job, passendes soziales Umfeld, Mann, Wohnung in gutem Stadtteil, inniges Verhältnis zu Eltern und Schwester. Gerade entscheidet sich Marie, dass sie Mutter werden will, da kommt das Unheil in Gestalt des Direktors ihrer Bank in ihr Leben.

Es ist kein großer Spoiler, da das Geschehen auf den ersten Seiten geschildert wird: Marie wird brutal vergewaltigt. Die Beschreibung der Tat ist direkt und hat den Mut, keine Facette auszulassen. Wo beim Film die Kamera wegschwenkt, lenkt die Autorin den schriftstellerischen Scheinwerfer auf jede Sequenz der Tat.

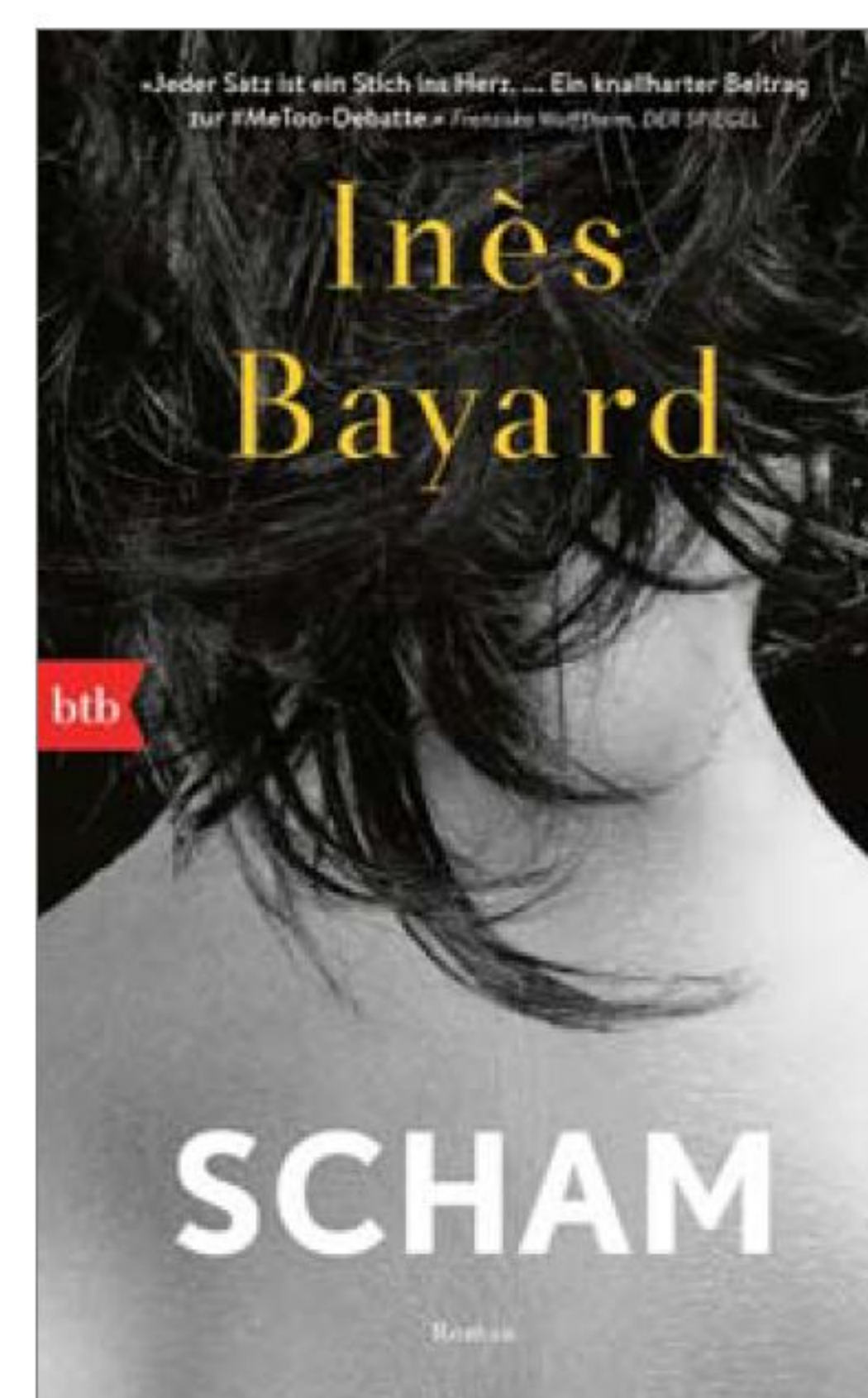
Für mich als Leserin war das ein Moment des Luftanhaltens und des Begreifens, was das große T ist. Marie verliert nach und nach die Kontrolle. Über das Leben, ihr Fühlen, sie verliert jede Möglichkeit, zu gestalten. Sie hat keine Kraft, sich jemandem anzuvertrauen, ist gefangen in ihrer Scham und der Verletzung des Missbrauchs. Bayard erzählt, wie Traumata sich auswirken können, wie sie – unbehandelt und in ihrer ganzen „Kraft“ – Leben zerstören, nicht nur das des Opfers.

Marie wird zur Täterin – auch das erfährt die Leserschaft schon auf den ersten Seiten.

Ein Buch, das an den Rand des Abgrunds führt und gerade deshalb so lesenswert ist, weil viele von uns eben nicht an einem solchen Abgrund stehen.

Ein hervorragendes Buch und nicht umsonst auf der Longlist des *Prix Goncourt*. Man nehme sich Zeit beim Lesen. Es lohnt – auch für Menschen, die mit Menschen arbeiten!

Annette Bauer ◀



### Scham

Inès Bayard

bth, 2024 | 24,00 €



### Sonne und Beton

Felix Lobrecht, Olianna Haus (Illustrationen)

hanserblau 2021 | 16,00 €

„Alles wie immer, ja? / Und schöner ist auch nicht geworden hier. / Aber wenigstens Sommer. Jetzt ist nicht mehr nur Beton, sondern Sonne und Beton, ja.“

In diesen Worten von Marco, dem großen Bruder des Protagonisten Lukas, verbirgt sich der Titel der Graphic Novel „Sonne und Beton“ und gibt einen kleinen Einblick, wie ein Sommer in der Gropiusstadt aussieht. Dieser Stadtteil Berlins ist geprägt von sozialer Armut, kulturellen Spannungen und Gewalt. Mit einem Auge fürs Detail

und authentischen Dialogen begleiten die Autoren Lukas und seine Freunde Gino, Julius und Sanchez auf ihren Streifzügen durch die Hauptstadt und erleben, wie schonungslos der Alltag in den Betonwüsten Berlins sein kann.

Die Zukunft der Jungen scheint aussichtslos, doch der Wunsch nach materiellem Reichtum und ihr Bedürfnis, dem Alltag und ihrer Realität zu entfliehen, bringt die Jugendlichen in immer größere Schwierigkeiten. Als dann eine Schnapsidee immer mehr an Gestalt gewinnt, nehmen die Konsequenzen für die Vier ein verheerendes Ausmaß an.

Der Alltag der Jugendlichen ist geprägt von Rassismus sowie kulturellen und sozialen Spannungen und der Aussichtslosigkeit darüber, welchen Platz sie in dieser Welt scheinbar gezwungen sind einzunehmen. Die Aufarbeitung dieser gesellschaftlichen Themen ist nicht nur unterhaltsam, sondern regt auch zum Nachdenken an. Trotz ihres Erscheinens im Jahr 2021 ist die Graphic Novel mit ihrer Thematik immer noch relevant und verdient es, sichtbar gemacht zu werden. Diese Lektüre fand in der Vergangenheit nicht nur ihren Weg in das eine oder andere private Bücherregal, sondern wurde auch als Unterrichtsmaterial in deutschen Klassenräumen gelesen und inhaltlich aufgearbeitet.

Xenia Jörn ◀





## Wenn aus Jugendlichen Erwachsene werden

Claus Koch

Klett-Cotta 2024 | 22,00 €

„Wenn aus Jugendlichen Erwachsene werden“ ... ja, was dann? Dann nehmen die jungen Menschen Abschied von ihrer Kindheit und orientieren sich Richtung Studium oder Berufsleben. Wichtige Leitplanken wie Schule und Elternhaus fallen weg und die jungen Erwachsenen müssen für viele Lebensherausforderungen ihre eigenen Lösungen finden und Wege gehen. Koch fragt sich bereits in der Einleitung, ob es sich bei diesem Lebensabschnitt mit all seinen Unwägbarkeiten und Ambivalenzen nicht um die vielleicht „härteste Zeit“ in unserem Leben handelt – in der man auch „verloren gehen“ kann. Das Hauptthema des Autors ist Bindung. Im besten Fall treten die Eltern

spätestens zum Ende der Adoleszenzphase (Koch nennt dies die „Odysseusjahre“) einen großen Schritt zurück. Die Kunst ist, dennoch feinfühlig mit ihren erwachsenen Kindern verbunden zu bleiben, ohne sie weiterhin wie Kinder zu behandeln oder sich als erwachsene Freunde mit ihnen gleichzumachen. Und die frühkindliche Bindung hat natürlich einen wesentlichen Einfluss auf die Art und Weise, wie es den Jugendlichen und jungen Erwachsenen gelingt, Fuß im Leben zu fassen. Claus Koch beschreibt das Leben und die Gefühle junger Erwachsener von heute und geht auch auf Besonderheiten wie das Aufwachsen mit Social Media, die aktuell politisch unsicheren Zeiten und die Wahrnehmung der „Generation Z“ in der Arbeitswelt ein.

Sehr handfest sind seine Ausführungen zu den sechs Bausteinen, mit denen das Erwachsenwerden gelingt: Authentizität, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Lebensoptimismus, Kommunikationsfähigkeit, Selbstkontrolle und Sinnfindung.

Jugendliche auf der Schwelle zum Erwachsensein werden hier verstanden und ermutigt: Sie dürfen Fehler machen, Nein sagen, sich Zeit nehmen und, wichtig: sich auch die Freiheit nehmen, sie selbst zu sein, unabhängig von den Erwartungen anderer. Dieses Buch sollten auch Eltern und weitere Bezugspersonen junger Erwachsener lesen, es ist einfühlsam und verständlich geschrieben und kann das gegenseitige Verständnis fördern.

Simone Scheinert ◀



## Mitschwingen und Dazwischengehen

Systemisch-gruppendynamische Prozesskompetenz in Beratung und Training

Mechthild Erpenbeck

Carl-Auer, 2024 | 29,95 €

„Teamifizierung“ – der Versuch, Leistungssteigerung zur Profitmaximierung zu erzeugen und gleichzeitig mehr Menschlichkeit in den Unternehmensalltag zu bringen. So startet Mechthild Erpenbeck ins Thema. Bis heute stehen Teams wie eine Art „ultimative humane Form von (...) Höchstleistungserbringung.“ Wie schön, dass die Autorin nicht ebenfalls in dieses Team-Horn bläst und die Zusammenarbeit von Menschen differenzierter abbildet. „Ein Team, so sollte klargestellt werden, zeichnet sich maßgeblich durch die strukturell notwendige Kooperation seiner Mitglieder aus.“ Berater:innen brauchen ein außerordentlich hohes Maß an Prozesskompetenz, um den gruppendynamischen

Kräften wirksam begegnen zu können. Gruppen pendeln zwischen den beiden widerstrebenden Kräften von Differenzierung und Integration. Der „gruppendynamische Raum“ hilft als Modell dabei, diesen gegensätzlichen Polen drei Dimensionen gegenüberzustellen, um Orientierung in den dynamischen Prozess zu bekommen: Zugehörigkeit, Macht und Intimität. Erpenbeck erklärt das Modell nicht nur, sie führt auch viele, teils systemische Fragen an, um das Modell praktisch in den Prozess zu integrieren: Wer steht im Raum, wer am Rand? Wer kann die anderen besonders beeinflussen, wer weniger? Wie viel Vertrauen hat wer zu wem? Ganz besonders spannend ist der Schwenk auf die Arbeit in agilen Teams. Können diese komplett auf

Führung verzichten? „In agilen Systemen übernehmen Verhaltensregeln und soziale Normen das Regiment“. „Der Konformitätsdruck wirkt gleichsam als Bindemittel für die nun ‚frei flottierende‘ Macht.“ Die Autorin empfiehlt daher dringend, auch in „führungslosen“ Teams über Macht und deren Verteilung zu sprechen, da sonst ein kollektiver blinder Fleck entstehen kann.

Auch Authentizität als stark strapazierter Wert wird von Erpenbeck kritisch beleuchtet. Aus ihrer Erfahrung gibt es den einzigen, authentischen Kern nicht, sondern ein Zusammenspiel unterschiedlichster Rollen. Authentisch ist, wer die Rollenerwartungen bestmöglich bedient. Authentizität sagt also mehr über die Erwartungen des Beobachters aus als über die handelnde Person.

Das Passwort zu gelingender Gruppenbegleitung fasst die Autorin in einem Begriff zusammen: Prozesskompetenz. Ein sehr lesenswertes Buch.

Horst Lempart ◀





## JELENA DASCHER

**B.Sc. Psychologin & angehende  
M.Sc. Psychologin mit Schwerpunkt  
Arbeit und Organisationen  
Selbstständige Systemische  
Coachin (DGSF zertifiziert)**

Meine Herzensmotivation als Deine Coachin ist es, mich Dir, Deiner Lebenswelt und Deinen Themen als verlässliche Gesprächspartnerin zur Verfügung zu stellen. Offen, ehrlich, neugierig-interessiert, respektvoll, wertschätzend und empathisch unterstütze ich Dich in Deinem Prozess und bei Deiner Lösungsentdeckung.

### MEINE SCHWERPUNKTE:

- Individualcoaching – Sowohl bei arbeits- als auch lebensweltlichen Anliegen
- Wirkungsfeld Führungskraft – Unterstützende Begleitung in der Findung der persönlichen Führungsidentität und eines authentischen Führungsstils, Entwicklung und Förderung der Kommunikations-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz und Aufstiegscoaching

### Jelena Dascher Coaching

Online- & Präsenz-Setting

[jelenadascher.coaching@gmx.de](mailto:jelenadascher.coaching@gmx.de)



## DIRK W. EILERT

Seine Leidenschaft für die Wissenschaft der Emotionen hat ihn zu dem gemacht, der er heute ist. Dirk Eilert ist Wirtschaftspsychologe, Keynote-Speaker und Bestsellerautor. Er ist der Begründer von drei innovativen emotionsfokussierten Ansätzen: Mimikresonanz®, emTrace® und Mesource®.

Er leitet die Eilert-Akademie in Berlin, an der Emotionscoaches und Trainer in emotionaler Veränderungsarbeit, Resilienzstärkung und nonverbaler Wahrnehmung ausgebildet werden – stets orientiert an der aktuellen Forschung.

### Eilert-Akademie

#### The Science of Emotions

Frieda-Arnheim-Promenade 14

D-13585 Berlin

Tel. 030 166 369 62-0

[INFO@EILERT-AKADEMIE.DE](mailto:INFO@EILERT-AKADEMIE.DE)

[WWW.EILERT-AKADEMIE.DE](http://WWW.EILERT-AKADEMIE.DE)



## KARIN KIESELE

**Business Coaching in Berlin  
und Umgebung.  
Führungskräfteentwicklung.  
Karriereplanung.  
Berufsorientierung.**

Coaching und Training für Menschen, die sich beruflich festigen und orientieren möchten, oder den nächsten Karriereschritt planen.

Umfangreiche Expertise aus Theorie und Praxis:  
20 Jahre Führungserfahrung,  
über 6000 geleistete Coaching-  
stunden und Spezialisierung auf  
Berufliche Kommunikation und  
Leadership-Themen.

### Worte & Taten

Karin Kiesele

Herbergerweg 10

14167 Berlin

030 / 797 41 34

[mail@karin-kiesele.de](mailto:mail@karin-kiesele.de)

[WWW.KARIN-KIESELE.DE](http://WWW.KARIN-KIESELE.DE)



## DANIEL KNABL

Wir Menschen sind Systeme in einer Welt von Systemen. Systemisches Denken ist die Grundlage für effektive und effiziente Lösungsfindung bei vielen Symptomen und Problemen. Für Berater, Coaches, Therapeuten und Trainer ist es daher naheliegend, sich mit dem systemischen Denken vertraut zu machen und Werkzeuge für die Praxis daraus abzuleiten.

In meinen Seminaren vermittele ich wirksame systemische Methoden für den Arbeitsalltag. Sei es beim Kunden vor Ort oder in der eigenen Praxis.

Die neuen Seminartermine für Herbst 2024 und Frühjahr 2025 finden Sie ab sofort auf meiner Website.

### Daniel Knabl

Den Weg frei machen

Krippgasse 20/2. OG

A-6060 Hall in Tirol

[info@danielknabl.at](mailto:info@danielknabl.at)

[WWW.DANIELKNABL.AT](http://WWW.DANIELKNABL.AT)





# TRAINERPROFILE



## CLAUDIA RIXECKER

**Kommunikationstrainerin,  
Mediatorin, Teenager-Lobbyistin  
und Hundefan**

Ich arbeite seit 2018 mit Schulklassen, Teenagern und Studierenden. Immer mit dabei: meine Hunde. Zusammen mit meinen vierbeinigen Co-Trainern üben die jungen Menschen klare und wertschätzende Kommunikation: Bedürfnisse erkennen, Vertrauen aufbauen und Beziehungen herstellen. Wirkung garantiert.

**Claudia Rixecker**

**zweiMITvier**

Nidderauer Straße 17

61137 Schöneck

0172 9599516

**CLAUDIA@ZWEIMITVIER.DE**

**WWW.ZWEIMITVIER.DE**






## LOLA A. SIEGMUND CORA BESSER-SIEGMUND HARRY SIEGMUND

**Diplom-Psychologen,  
Wirtschaftspsychologie (BA),  
Schwerpunkt: Training und Coaching**

### UNSERE ARBEITSSCHWERPUNKTE

- Alle NLP-Ausbildungen (DVNLP)
- Alle NLC®-Ausbildungen
- Ausbildung zum wingwave®-Coach
- Ausbildung zum wingwave®-Trainer

-  Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
-  Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
-  Business-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte

**000 BESSER  
000 SIEGMUND  
000 INSTITUT**

**wingwave®**

**Besser-Siegmund Institut**

Mönckebergstraße 11

D-20095 Hamburg

Fon: 040 3252849 0

Fax: 040 3252849 17

info@besser-siegmund.de

**WWW.BESSER-SIEGMUND.DE**

**WWW.WINGWAVE.COM**



# SEMINARE UND AUSBILDUNGSANGEBOTE

## evergreen content camp – effizienter Arbeitseinsatz für dauerhafte digitale Sichtbarkeit

Entspannt dauerhaft sichtbar sein und genug Zeit für Spontanes im Netz? Ja, das geht! Wie? Mit Evergreen Content. Das sind allgemeingültige Beiträge ohne Ablaufdatum, wie z.B. Webseitentexte, Produktbeschreibungen, Newsletter-Willkommensserien, die Du auch in Social Media recyceln kannst. Das evergreen content camp ist kinderleichte Content-Erstellung für immer: zwei Tage kompakt mit Expert:innen zu SEO, KI, Bild- und Video-Kreation mit Bordmitteln. Neben Redaktionsplanung gibt's Side-by-Side-Coachings, damit Du Postings oder Videos fertig hast, um mindestens ein Vierteljahr Ruhe zu haben. 10% Rabatt mit dem Gutscheincode **ecc24jfm3pk** bei **www.kumulus-socialmedia.de/evergreen-content-camp/**

### Termin:

30. + 31.08.2024

in Solingen

### Trainer:

J. Christoph Ziegler

### Kosten (bis 14.07.2024):

- Einzelticket 499 €  
zzgl. MwSt.
- Bring-a-Friend-Ticket  
(2 Personen) 599 €  
zzgl. MwSt.



### kumulus® Beratung

**J. Christoph Ziegler**

Königgrätzer Straße 8

42781 Haan

christoph@kumulus-socialmedia.de

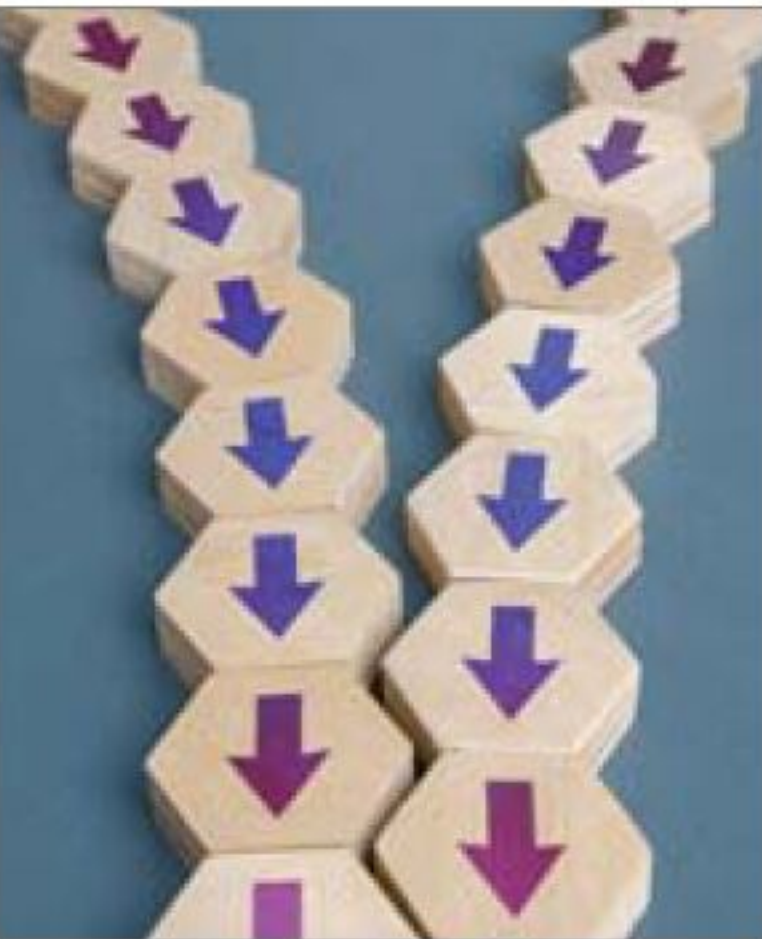
www.social-media-akademie.com



# IM NÄCHSTEN HEFT

04 | 2024

## SCHWERPUNKT



### Gelöst. Wie Versöhnung im Konflikt gelingt

Konflikte, Streits, missglückte Kommunikation: Diese aufzulösen und einen Konsens zu finden, ist eines der häufigsten Coaching-Anliegen. Wir zeigen Best-Practice-Beispiele für erfolgreiche Konfliktlösung. Was geht, wenn (scheinbar) nichts mehr geht?

## THEMEN



### Generation Z tickt eben anders!

Als Führungskräfte, Ausbilder:innen und Coaches müssen wir im Umgang mit der Generation Z Dinge anders machen als bisher. Doch was und wie genau? *Mark PrévotEAU* liefert 12 Umdenkanstöße aus seiner Praxis.



### Mutig die Welle reiten

Coaching in und mit der Natur: *Lina Leppke* verbindet systemisches Coaching mit dem Abenteuer des Wellenreitens. Sie schildert, wie ihre Teilnehmer:innen beim Surfen Mut finden und sich nicht nur den Wellen, sondern auch ihren persönlichen Herausforderungen stellen.



### Persönlich, nicht privat

Spätestens seit der Pandemie führt in der Coaching-Branche an Online-Sichtbarkeit und digitalem Verkauf kein Weg vorbei. *Christoph Ziegler* erläutert, wie Sie Ihre Persönlichkeit online zeigen und Vertrauen aufbauen – und Privates trotzdem privat bleibt.

Heft 4/2024 erscheint am 30. August 2024.

Anzeigenschluss für Heft 4/2024 ist der 24. Juli 2024.



## IMPRESSUM

Chefredaktion:  
Simone Scheinert (V.i.S.d.P.)  
E-Mail: [redaktion@junfermann.de](mailto:redaktion@junfermann.de)

Bildredaktion:  
Simone Scheinert, Monika Köster

Anzeigen:  
Simone Scheinert  
Projektleitung, Anzeigen,  
Website-Betreuung  
Tel: 05251 134423  
E-Mail: [scheinert@junfermann.de](mailto:scheinert@junfermann.de)  
Monika Köster  
Tel: 05251 134414  
E-Mail: [koester@junfermann.de](mailto:koester@junfermann.de)

Aboverwaltung:  
Leserservice Praxis Kommunikation  
Telefon: +49 (0) 89/8 58 53 – 842  
Fax: +49(0) 89/8 58 53 – 888  
[praxis-kommunikation@cover-services.de](mailto:praxis-kommunikation@cover-services.de)  
c/o Cover Service GmbH & Co. KG  
Hanns-Klemm-Straße 1A, 71034 Böblingen

Verlag:  
Junfermann Verlag GmbH  
Driburger Straße 24d  
D-33100 Paderborn  
Tel: 05251 1344-0  
Fax: 05251 1344-44  
E-Mail: [infoteam@junfermann.de](mailto:infoteam@junfermann.de)  
[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)  
[www.pkmagazin.de](http://www.pkmagazin.de)

Layout & Satz:  
Junfermann Druck & Service GmbH & Co KG,  
Paderborn  
Druck:  
mediaprint solutions GmbH  
33100 Paderborn

© Junfermann Verlag GmbH



Paderborn 2024.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck oder Vervielfältigung des Heftes 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.

Praxis Kommunikation  
10. Jahrgang  
erscheint 6x jährlich, jeweils Ende der geraden Monate

Gültige Abopreise Stand 01.01.2023:  
Jahresabonnement € 68,00  
(inkl. Versandkosten)  
Einzelheft € 13,50 (inkl. Versandkosten)  
Studentenabonnement (gegen Nachweis): € 52,00 (inkl. Versandkosten)

Gültige Anzeigenpreisliste vom  
1. Januar 2020  
ISSN 2364-6802

Bilder von Adobestock und istockphoto:  
princigalli, DevelopingPerceptions, Bhupi, Ruiz Luque Paz, chainatp, narvikk, FatCamera, pilli, Miljan Živkovic, paffy, Lisa-Blue, radachynskyi, Pekic, Krasnaja Sapocka, Difydave, Drobot Dean, Al Farm, volody10, Fotema, VLADISLAV, AndreyPopov, Antonio Guillem, Ziyen, hocus-focus, Milan Markovic, Andrii Yalanski, Christoph Burgstedt, izusek, Drazen Zigic, brebca, Tatiana Vasliyeva, Victor Metelksyi, linearcurves, ~Userba9fe9ab\_931, olhabocharova

Dieser Ausgabe liegen folgende Beilagen bei:  
• VivaCreavista, Judith Bolz  
• Junfermann Verlag, Die Coaching-Profibox



# Inspirationsquelle für Coaches: PRAXIS KOMMUNIKATION

Kennen Sie unsere Zeitschrift Praxis Kommunikation?

Uns geht es genau um das, was der Name schon sagt: Praxis!

Coaches und Trainer:innen schreiben, wie sie Klient:innen begleiten, Probleme lösungsorientiert angehen und Methoden und Tools kreativ anwenden. Zahlreiche Fallbeispiele illustrieren die Arbeit und ermöglichen einen „Blick über die Schulter“ von Kolleginnen und Kollegen in Coaching, Training und Beratung.

Jede Ausgabe steht dabei unter einem speziellen Schwerpunktthema. Interviews, News und anwendungsbezogene Artikelserien (beispielsweise zu Neuropsychologie, Führung, NLP usw.) runden das Heft ab.

PRAXIS KOMMUNIKATION erscheint seit 1992 bei Junfermann.



Hier können Sie  
**PRAXIS  
KOMMUNIKATION**  
abonnieren:





**Arbeiten deine Emotionen  
noch gegen dich?**

**Oder nutzt du schon  
die Kraft deiner Emotionen?**

**Werde jetzt  
Mesource®-Resilienzcoach!**

Mehr Informationen unter [www.eilert-akademie.de](http://www.eilert-akademie.de)

Scanne den QR-Code für eine  
persönliche Videobotschaft von  
Dirk Eilert, warum Mesource ihm  
besonders am Herzen liegt!



**Mesource®**

Dein Coaching-Framework für emotionale Resilienz.  
Orientiert an der Wissenschaft. Basierend auf dem Motivkompass®.