

PRAXIS KOMMUNIKATION

4
2020

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



EINE FRAGE DES KARMA

Vom Umgang mit dem Schicksal



Sei gleichmütig! //////////////

Montaigne und die Krise

Der Nasenfaktor //////////////

R. D. McDonald im Gespräch

Zehn Minuten //////////////

Zugbegegnungen





WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT VON DIPLOM-PSYCHOLOGEN ENTWICKELT GEHIRNGERECHT



Sehr gut beforscht



Internationaler Coachfinder

Alle Ausbildungstermine auf www.wingwave.com

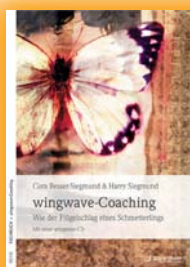


- wingwave®-Coach
 - wingwave®-Master
 - wingwave®-Trainer
 - Multidisziplinäre Vertiefungen
 - (Online)- Supervisionen
 - Qualitätszirkel mit Lernplattform
 - Internationaler Coaching - Congress
- Top Speaker 2020: Dr. Maja Storch

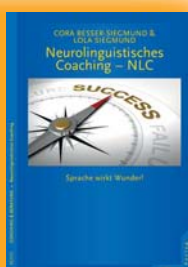


wingwave-App!

Mehr als 7500 Coaches weltweit!



25,00 € Print
ISBN: 978-3-95571-415-4



26,00 € Print
ISBN: 978-3-95571-447-5

OOO BESSER
OOO SIEGMUND
OOO INSTITUT

info@besser-siegmund.de
www.besser-siegmund.de
www.wingwave.com



Das Besser-Siegmund-Institut ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 für den Geltungsbereich: Durchführung und Konzeptionierung von Aus- und Fortbildungen und Individualcoaching

SCHICKSAL UND VERGEBUNG

Foto: Kairospress/Thomas Kretschele



Vor Jahren ging Andrea Brandes, Lehrerin und Lyrikerin in Chile, ins Hochsicherheitsgefängnis von Santiago und las Inhaftierten Gedichte vor. Verse, die sie selbst liebte, von Violetta Parra, von Neruda, vom spanischen Freiheitskämpfer Miguel Hernandez. In dessen Poem „Elegia“ zum Beispiel geht es um Männerfreundschaft, Ungerechtigkeit, Tod. „Das passte“, sagt Andrea Brandes heute¹. Verwahrt wegen Mordes, schweren Betrugs oder weil sie als Gefährdung für andere Häftlinge galten, begannen die Männer sich zu öffnen – „vor allem abstrakten Themen“ gegenüber.

Gott, die Einsamkeit, Bindung. Hoffnung. Die Sterne. Darüber wollten sie reden. Und über die Liebe. Ihnen fehlten nur die Worte, erinnert sich Brandes. Eine kranke Tochter etwa machte einen der Inhaftierten *sauer*. Wieso sauer, habe sie gefragt, sollte er nicht eher besorgt sein? Sie begriff, dass diese Männer ihre Konflikte, die inneren wie die äußeren, solange mit Gewalt lösen würden, wie sie stets nur in derartigen Begriffen dachten. Und sie lud sie ein, selbst Gedichte zu schreiben.

Es geht in PRAXIS KOMMUNIKATION dieses Mal um den Umgang mit dem Schicksal, das wir erleiden. Die Geschichte aus Chile öffnet meinen Blick für die andere Seite, wo ein Mensch durch seine Tat anderen zum Verhängnis wird. Als Verurteilter trägt er eine doppelte Last: neben seinem eigenen Schicksal noch das der anderen, selbst wenn ihm dies nicht bewusst ist. Es habe Jahre gedauert, sagt Andrea Brandes, bis sie mit den Häftlingen über Schuld sprechen konnte. „Viele hatten schwer damit zu schaffen und wollten noch einmal ganz neu anfangen.“

In den Lyrik-Kursen lernten sie Worte zu verwenden, von denen sie glaubten, dass „Männer wie sie“ sie nicht aussprechen dürften. Zu Beginn jeder Stunde lasen sie sich ihre „Hausaufgaben“ vor. Brandes erzählt spürbar erschüttert von einem „Typen“, der sich „wirklich unausstehlich“ verhielt, „der schlimmste von allen“: Er hatte über einen Mapuche-Indianer in einer Weise geschrieben, „als sehne er sich nach Vergebung“. Das Gedicht sei sehr schlicht gewesen „und von großer Schönheit. Es machte uns sprachlos“.

Ich lerne dreierlei. Es gibt einen Zugang zum menschlichen Teil in uns, wie verschüttet er auch sein mag. Es braucht Worte dafür. Und wie immer das verhängte Verdikt heißt, an dem jemand trägt – er hat eine Wahl.

Viel Freude mit unserer Schicksal-Ausgabe von PRAXIS KOMMUNIKATION.

Ihre

Regine Radoh

¹ Elena Witzeck: „Worte, die Männer in den Mund nehmen“. Interview mit Andrea Brandes. Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung vom 29. März 2020



Karin Kiesele & Andrea Schlösser Herausfordernde Situationen im Coaching

Nicht jede Coaching-Sitzung verläuft nach Plan. Die Autorinnen beschreiben herausfordernde Coachingsituationen und bieten im Alltag erprobte Hilfestellungen und Interventionen an. Coaches erhalten hier konkrete Tipps und Anleitungen u. a. zu folgenden Themen: Widerstände und Blockaden, ins Stocken geratene Prozesse, Umgang mit Emotionen und Krisen, Selbstfürsorge, Umgang mit Absagen und Zahlungsausfällen u. v. m.

192 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 28,00
ISBN 978-3-95571-953-1
Auch als E-Book erhältlich



Nicole Grün Mimikresonanz für Coaches

Wie gelingt es, eine angemessene Beziehung zum Coachee aufzubauen? Dafür bietet Mimikresonanz alltagstaugliche Werkzeuge und sorgt dafür, dass das Coaching effektiver wird und auch das eigene Emotionsmanagement des Coachs dabei nicht zu kurz kommt. Das Buch thematisiert u. a. die therapeutische Allianz, die 12 Primäremotionen, Empathie und Impathie.

152 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 24,00
ISBN 978-3-95571-947-0
Auch als E-Book erhältlich

IN DIESEM HEFT

04 | 2020

TITEL

08 Vor vollen Scheunen

Logotherapie und Überlebenskunst:
vier Leitsätze zum Umgang mit dem Schicksal.
VON CORNELIA SCHENK

12 Wer bedient den Hebel?

Kontrolle und Kontrollverlust von
Menschen im Wartestand. Eine
Netzrecherche zu Schicksalsfragen.
VON KARIN KIESELE

16 Woraus schöpfe ich Kraft?

Perspektivwechsel für Hartz-IV-Empfängerinnen:
mit Online-Coaching zurück ins Arbeitsleben.
VON ANDREA KÖNIG-WENSKUS

20 Da sprießt Neues

... doch es braucht Zeit. Mit der Positiven
Psychologie aus dem Burnout.
VON EVA-MARIA PROKOP

22 In verborgenen Zimmern

Unbewusste Gefühlsmuster beeinflussen unser
Handeln. Doch sie sind nicht unser Schicksal.
VON MIRA CHRISTINE MÜHLENHOF

26 Wie hältst du's mit dem Schicksal?

Expertinnen zum Umgang mit Schicksalsschlägen
und Selbstbestimmtheit in der Beratung.
VON STEPHANIE KONKOL

30 Schick dich!

Über das Weiterleben nach dem Schicksalsschlag
und den Umgang mit extremen Gedanken.
VON HARALD BERENFÄNGER

34 Nichts geht mehr

Liebe, Krankheit, Leiden – ein Teufelskreis.
VON FABIENNE BERG

MARKT UND MENSCHEN

36 Sei gleichmütig!

Was wir von Michel de Montaigne für ein Leben
in der Krise lernen können.
VON ADRIAN SCHWEIZER



08 Vor vollen Scheunen



30 Schick dich!



36 Sei gleichmütig!



50 Raus aus der Opferhaltung



62 Still, bitte!

40 Den Wasserfall umarmen

Über das NLP, seine Beschränkungen und Möglichkeiten.

Interview mit Robert Dee McDonald.

VON KLAUS-PETER PFEIFFER

44 Simulierte Zukunft

Aufstellungen zur Corona-Krise.

VON PETER KLEIN UND SIGRID LIMBERG-STROHMAIER

48 Mediation digital

Empathie online bei den 19. Internationalen Mediationstagen des Mediation DACH e.V.

THEMEN UND PRAXIS

50 Raus aus der Opferhaltung

Wie Beschäftigte das Arbeitsumfeld aktiv mitgestalten können.

VON SUSANNE GREBE

54 Der Nasenfaktor

... und wie er wirkt. Fünf Eigenschaften erfolgreicher Blogs.

VON KERSTIN BOLL

58 Zehn Minuten

Von Lorch am Rhein nach Flensburg – und zurück. Zug-Begegnungen im Februar 2020.

VON FRIEDERIKE OVERWEG

TIPPS UND TRICKS

62 Still, bitte!

Urteile aus Unwissenheit. Trainerdialog oder: GFK für Geübte.

VON OLAF HARTKE

64 Keine falsche Bescheidenheit

Resilienz für Trainer: Welches Selbstbild hast du von dir?

VON JANINE DOMNICK

66 Mehr als Mittelmaß

Mentaltraining für alle Tage: Zuspruch und Stärkung.

VON WERNER SIMMERL

SERVICE

01 Editorial

04 Whiteboard

05 Nachgefragt ...

06 News

68 Bücher

70 Trainerprofile

72 Seminarkalender

76 Vorschau

76 Impressum

ERHASCHT



„Wenn ich früher in der Disco war, hat mir oft der Gedanke gereicht, mit dieser oder jener Frau Sex haben zu können. Das war fast so gut wie Sex, aber man hatte nicht die Nachteile am Tag danach.“

Christian Lorenz, genannt Flake,
Keyboarder von Rammstein.
Interview: CICERO, 06/2020.

„Es ist durchaus möglich, dass wir unsere narzisstischen kleinen Momente haben, ohne ein Arschloch sein zu müssen.“

Dr. Pablo Hagemeyer, Psychiater und
Buchautor, in der NDR-Sendung „DAS!“

„Einer akut depressiven Person zu sagen ‚Du musst nur das Gute im Leben sehen, das wird schon wieder‘ ist genauso sinnlos, wie einem Flamingo zu sagen ‚Drei belegte Wurstbrötchen, bitte!‘“

@martingommel

„Die einen sind nach links, die anderen nach rechts abgedriftet, wieder andere sind bloß verwirrt – aber bei drei sind alle auf den Barrikaden.“

Zeit-Autorin und bekennende Schwäbin
Claudia Schumacher über ihre Landsleute
und deren Hang zum Wutbürgertum.
DIE ZEIT vom 2. Juli 2020

NOTIERT



© Christine Roch

Digitale Coachinausbildung

Die Elemente einer Coaching-Ausbildung komplett in die digitale Welt zu übertragen, scheint für viele Trainer eine unlösbare Aufgabe. **Tanja Klein**, Systemischer Coach und Coach-Ausbilderin, hat ihr Neuro-Coach-Ausbildungskonzept digital angepasst. PK sprach mit ihr.

Wie kann man ein bestehendes Ausbildungskonzept digital anpassen?

Bei der letzten Neuro-Coach-Ausbildung habe ich für alle Themen unterhaltsame Fachinhalte in einer schriftlichen Lektion beschrieben. Zusätzlich habe ich für jeden Inhalt einen ca. einstündigen Lehrfilm aufgenommen.

Das **persönliche Kennenlernen** kann per Video-Konferenz stattfinden, für weitere **Vernetzung** gibt es eine WhatsApp-Gruppe. Die **Demo-Coachings** aus den Präsenztagen drehe ich mit einer Teilnehmerin und stelle sie den Teilnehmern passend zur jeweiligen Lektion zur Verfügung. **Fragen** werden in Video-Konferenzen gestellt, von denen anschließend alle einen Mitschnitt erhalten.

Die Teilnehmer organisieren sich eigenständig ihre **Übungscoachings** und können meine Co-Trainerin oder mich via Video-Konferenz „dazu holen“ oder ihr Übungs-Coaching aufnehmen und uns für Feedback zur Verfügung stellen. Es ist mir sehr wichtig, dass jeder Teilnehmer selbst jedes Coachingformat erlebt hat. Diese Erfahrungen werden auf Übungsblättern dokumentiert und offene Fragen festgehalten. Die schriftliche Prüfung kann ebenfalls via Online-Prüfungsbogen ausgefüllt werden.

Wie begleiten Sie die Übenden?

Wir halten regelmäßig Kontakt zu den Teilnehmern und beantworten Fragen. Zu jedem Thema gibt es Hausaufgaben. So sehe ich schnell, wo noch ein Verständnisproblem vorhanden ist. Zudem vermitteln wir extra fremde Übungsklienten, damit unsere Coaches bestmöglich vorbereitet sind, denn innerhalb der Übungsgruppe lässt sich oft zu leicht coachen... Wenn im Ausbildungsverlauf Zweifel aufkommen, nicht gut genug als Coach geeignet zu sein, greifen wir unterstützend ein.

Kann der technische Aufwand nicht abschreckend wirken?

Das kommt auf den eigenen Anspruch an. Ich drucke alle Handouts in Farbe aus und nehme mir bei den Filmen viel Zeit, Inhalte grafisch zusätzlich einzublenden, gute Schnitte zu machen und kleine „Spezialeffekte“ einzubauen. Dieser Aufwand ist aber gar nicht nötig, um Wissen gut zu vermitteln. Basiskenntnisse in Word und 1-2 Tage Beschäftigung mit Youtube und einem Videoschnittprogramm reichen auch aus!

Für die Implementierung professioneller Lernmanagement-Programme braucht es mehr Know-How – oder einen guten Dienstleister.

Welches Equipment empfehlen Sie?

Ich drehe alle Filme mit meinem Handy. Besonders wackelfrei werden die Aufnahmen mit einem guten Stativ. Unverzichtbar ist die Verwendung eines externen Mikrofons. Ein Videoschnittprogramm kann hilfreich sein – und genügend Arbeitsspeicher auf dem Rechner! Gerne kann man mir eine Frage via WhatsApp senden oder auf <http://akademiefuerneurocoaching.de> schauen, wie ich das mache.

KOPFSACHE



Paradoxe Intention

„Liebe und Hass sind aus politischer Sicht die wichtigsten Gefühle“, lese ich in der „Anleitung zum Populismus“. Hass? Produziert unsere Wutkultur genügend, er braucht nur ein konkretes Ziel. In seinem Ratgeber für Möchtegern-Populisten nennt Fritz B. Simon, führender Vertreter der systemischen Therapie, gleich zwei exklusive Ziele: nach außen die *Fremden* und nach innen die *Eliten*. Auch bei der Liebe gilt es aufzupassen, dass sie richtig adressiert ist: an die Nicht-*Eliten*, die Nicht-*Fremden*, schlicht: an *das Volk*. Und Gefühle hege ich, indem ich Tabus

breche – erst einmal verbal und im Rückgriff auf die Metaphorik des Unausweichlichen (*Flut*-Metapher für Flüchtlinge).

Simons paradoxe Ratschläge funktionieren für extremes Denken und Handeln – egal ob rechts oder links. Sie taugen also auch im Kampf gegen „Ansprüche der ‚Political Correctness‘“ und „gegenderte“ Sprache, und der Aufruf zur Offensive gegen solcherart „sprachpolizeiliche Forderung“ (alles O-Ton Simon) wirkt denn gar nicht mehr so paradox auf mich. Diese Dinge gehen mir ja tatsächlich wider den Strich. Bevorzugtes Gefühl ist aber eindeutig die Liebe: die Liebe zur Sprache.

Regine Rachow ◀

► Fritz B. Simon: Anleitung zum Populismus. Oder: Ergreifen Sie die Macht. Carl Auer 2019 | 12 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Die ganze Welt

Die mündliche Prüfung steht an und die Studentin hat eine Horrorvision: Sie steht vor der Kommission und kann keinen klaren Gedanken fassen. „Alle starren mich erwartungsvoll an. In mir bricht eine Welt zusammen.“ Ich mache mich auf ins Nachbarzimmer und komme mit einem Globus unter dem Arm zurück. „Lassen Sie uns eine Reise unternehmen.“ Ich setze den Globus vor ihr ab und bitte sie, sich spontan auf den Weg nach Afrika zu machen. Erwartungsgemäß gleitet sie mit dem Finger über die Oberfläche. „Und?“, frage ich. „Sehen Sie die gewaltigen Elefanten, die gefräßigen Löwen und Krokodile vor sich?“ Sie lacht. Ihr Finger ruht mitten in der Serengeti. „Nicht wirklich“, sagt sie. Na bitte. So ist es, wenn man die Landkarte mit der Landschaft verwechselt! „Wie wäre es, Ihr Kopfkino als Landkarte zu Papier zu bringen und dann ein Reiseprogramm zu entwickeln, das realistisch ist?“ Damit starten wir ihre Reise.

► 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

NACHGEFRAGT

1. Gegen das Schicksal kämpfen oder sich dreinschicken – was empfinden Ihre Coachees bzw. Klienten gemeinhin als die hilfreichere Haltung?
2. Und wozu neigen Sie persönlich?
3. Was außer dem Tod halten Sie für unausweichlich?



© efa Fotodesign

Karin
Kieseles,
Berlin

1. Die Antworten auf die Frage nach dem Schicksalserleben sind so individuell wie meine Coachees und die Themen, die im Coaching zur Sprache kommen.
2. Die Frage „Was macht hier Sinn – in den Ring steigen oder loslassen?“ beantworte ich nach Anlass, Dringlichkeit und persönlicher Tagesform mal mit „ja“, mal mit „nein“ und eher selten ratlos á la „Mpfhhh ... hä?“
3. Die Familie, in die wir geboren werden und die sozialen Umstände in denen wir heranwachsen. Unausweichlich zumindest bis zu dem Zeitpunkt, in dem wir selbst aktiv werden können.



© Studio Line Düsseldorf

Andrea
König-Wenskus,
Ennepetal bei
Wuppertal

1. Es gibt die aktiv Kämpfenden und die passiv Duldsamen. Ich vermittele beiden gern Selbstwirksamkeit, um aus der Opferrolle rauszukommen. Zumindest seine Einstellung kann man bewusst wählen.
2. Ausgehend vom Würdigen des Ist-Zustands versuche ich, mögliche Lösungen zu finden. Ist das gerade unmöglich, übe ich Akzeptanz. Love it, change it or leave it.
3. Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Jede Erfahrung trägt automatisch zu Veränderung bei, ob bewusst oder unbewusst. Niemand ist am Ende des Lebens der Gleiche wie am Anfang.

SOZIALFORSCHUNG

Mehr Respekt!

Beschäftigte in Dienstleistungsberufen berichten in den letzten Jahren von einer zunehmenden Respektlosigkeit der Kundinnen und Kunden, die in ein forderndes oder gar herausforderndes Verhalten mündet.

Häufig fühlen sich aber auch Kunden nicht respektvoll behandelt, wenn es etwa um die sorgfältige Bearbeitung ihrer Anliegen geht. Es entsteht ein Teufelskreis aus gegenseitigen Respektlosigkeiten bis hin zu aggressivem Verhalten.

Die Sozialforschungsstelle der TU Dortmund forscht am Beispiel des Einzelhandels über das zugrundeliegende Phänomen des gegenseitigen Respekts bzw. der Respektlosigkeit. Es ist bislang ein blinder Fleck in der Arbeits- und Dienstleistungsforschung. Das Projekt geht der Frage nach, wie Interaktionen zwischen Beschäftigten und ihrer Kundschaft so gestaltet werden können, dass gegenseitiger Respekt erzeugt und gefördert wird. Das Verbundprojekt will praxisfähige und auf andere Branchen übertragbare Informations-, Bildungs- und Beratungsprodukte entwickeln, die eine respektvolle Interaktion auf verschiedenen Interventionsebenen unterstützen und so zu einer Verbesserung der Arbeits- und Dienstleistungsqualität beitragen. **Martin Rothenberg**

► <https://idw-online.de/de/news751868>

ONLINE-ANGEBOT

Eltern-Coaching via E-Mail

FiBS ElternHotline gGmbH ist ein gegründetes Online-Tech-Start-Up in der Bildungsbranche in Berlin. Unter der E-Mail-Adresse fraguns@elternhotline.de stehen erfahrene Eltern-Coaches bereit, die innerhalb von 24 Stunden kostenfrei alle Fragen rund um die Themen Lernen, Krisenbewältigung oder berufliche Weiterentwicklung beantworten. Auf Instagram (@elternhotline) stellen sich die Coaches in Kurzvideos vor, damit Eltern genau wissen, mit welchen Themen sie sich an wen wenden können.

Egal, ob es um Beschäftigungsmöglichkeiten für das Kind, um Alltagsstrukturierung, bürokratische Angelegenheiten oder Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht, die BeraterInnen und Coaches kennen sich damit aus. Sie wissen, was man tun kann, wenn das Kind schreit, weil es zahnt, Blähungen hat oder beschäftigt werden möchte. Sie können überdies Beratungs- und Betreuungsangebote vermitteln und helfen bei familiären Konflikten oder Schlafproblemen. **Katharina Martin**

► <https://idw-online.de/de/news751699>

CORONA-KRISE

Isolation kostet uns Lebensjahre

Der Psychiater und Stressforscher Mazda Adli rechnet mit einer Zunahme psychischer Belastungen infolge der Corona-Krise. "Wir müssen davon ausgehen, dass viele Menschen mit ernststen psychischen Erkrankungen und Hilfebedarf in der Zeit des Lockdowns zu Hause geblieben sind und nicht den Weg zum Arzt oder in eine Klinik fanden. Die Konsequenzen daraus werden zeitversetzt zutage treten", erklärte der Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin, der auch den Forschungsbereich Affektive Störungen der Charité Universitätsmedizin Berlin leitet, in einem Interview mit der Neuen Osnabrücker Zeitung.

Insbesondere die soziale Isolation berge Problempotenzial. "Das ist etwas, was wir als Psychiater mit Sorge betrachten", sagte Adli. Nicht jeder habe "die Möglichkeit oder die Skills, sich virtuell mit Leuten zu verbinden", betonte er.

Nicht nur für die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit sei soziale Isolation "ein relevanter negativer Einflussfaktor", warnte Adli. "Soziale Isolation kostet uns Lebensjahre." Er hoffe, dass in der Folge der Pandemie das Thema Einsamkeit stärker in den gesellschaftlichen Fokus geraten werde. "Einsamkeit gehört zu den tabuisierten Themen. Wenn wir als Gesellschaft dafür sensibler werden, wäre es bereits erfolgreiche Prävention", so der Psychiater.

In Deutschland leben etwa 17 Millionen Menschen in Single-Haushalten, vor allem in Städten und Großstädten.

Quelle: Neue Osnabrücker Zeitung

► <https://www.presseportal.de/pm/58964/4628183>

Sabine Dinkel verstorben



Am 20. Juli ist unsere Autorin Sabine Dinkel im Alter von 53 Jahren nach langer Krankheit verstorben.

Über ihre Erkrankung hat sie offen und mit ihrem unvergleichlichen Humor geschrieben und damit vielen Menschen Mut gemacht.

Wir trauern um Sabine Dinkel, die sich selbst als „unheilbar lebensfroh“ bezeichnete und fühlen mit ihrer Familie und allen, die mit ihr waren.