

Daniel J. Dietrich

So gelingen Veränderungen!

Mit hypnosystemischen Lösungen werden,
wer Sie sein können



V&R



Daniel J. Dietrich: So gelingen Veränderungen!

Daniel J. Dietrich

So gelingen Veränderungen!

Mit hypnosystemischen Lösungen
werden, wer Sie sein können

Illustrationen von Nicole B. Gnägi Dietrich

Vandenhoeck & Ruprecht

*Für unsere Kinder Céline, Cyril und Denis.
Wir wünschen uns, dass sie werden, wer sie sein können.*

Mit 65 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40271-0

Umschlagabbildung: Nicole B. Gnägi Dietrich, www.nic4you.ch

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Geleitwort	13
Hinführung	16
Teil 1: Spielregeln für gelingende Veränderungen	19
■ So gelingt Veränderung – Konzepte und Fähigkeiten ...	20
Was Basketball und Veränderungen verbindet	20
Die Navigationsfähigkeiten	22
Veränderungen aus systemischer Sicht	24
Von der Ursachenforschung zur Lösungssuche	25
Sie sind der Experte für sich selbst – bilden Sie sich weiter!	28
Jede Veränderung hat Auswirkungen	28
Mit dem Konstruktivismus inneren Raum für Veränderung schaffen	31
Mit hypnosystemischen Methoden den Blick auf Ihr Erleben verändern	33
Erlebnisnetzwerke steuern den Zugriff auf Ihre Ressourcen	34
Zieldienliche Netzwerke aktivieren und nutzen	37
Wie Unwillkürliches entsteht	39
Die Kraft des Unwillkürlichen – Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung	41
Das Priming	41
Der Placebo-Effekt	43
Counterclockwise	44
Durch Selbsthypnose von der Problemtrance zur Lösungstrance	45
Somatische Marker als die Sprache des Unwillkürlichen ..	48
Lösungstrance und Lebensqualität	50

Das innere Team entwickeln	51
Veränderungen durch künstlerische Prozesse	57
Sich freundschaftlich begegnen	60
Die »wahre« Freundschaft	60
Das Selbst	61
Die Freundschaft mit dem Selbst	63
Die Selbstfreundschaft als Basis für die Beziehung zu anderen Menschen	64
Der Sinn als Kraftquelle Ihrer Veränderung	66
Teil 2: Fähigkeiten, um Ihr Leben zu gestalten	69
■ Bevor Sie sich verändern	70
Praktische Hinweise	70
Drei Grundsätze zur sinnvollen Nutzung dieses Buches	71
Der Visionskompass	72
Und nun: Leinen los!	73
■ navi 1: Sich ausrichten	
<i>Die Fähigkeit, eine stimmige Ausrichtung zu wählen</i>	75
Die Kraft Ihrer inneren Bilder nutzen	76
Konkrete Hinweise zum Ablauf von Imaginationen	78
Sich auf Ihre Vision ausrichten	81
Ihr Thema wählen	84
Schritt 1: Nach möglichen Themen suchen	84
Schritt 2: Punktrichter sein	86
Schritt 3: Ein Thema wählen	88
Die Ausrichtung Ihrer Veränderung skizzieren	90
Schritt 1: Das Lufts Schloss entwerfen	92
Schritt 2: Das Lufts Schloss erden	97
Schritt 3: Entscheidungen treffen	100
Schritt 4: Das Ausrichtungsziel Ihrer Veränderung skizzieren	103
Vorfreude auf den Weg	104

navi 2: Sich stärkende Ziele setzen	
<i>Die Fähigkeit, willkürliche und unwillkürliche Absichten in Einklang zu bringen</i>	105
Wie Ziele stärkend werden	106
Suchtmittel als leicht erreichbare Belohnung	108
Selbstwirksamkeit als gesunde Ernährung Ihrer Motivation	108
Wenn andere Ihre Motivation füttern	109
Ziele, die Ihre Motivation nähren	111
Ihren Motivationscoach engagieren	111
Schritt 1: Den Bewerberpool sichten und eine Vorauswahl treffen	111
Schritt 2: Bewerbungsgespräche führen	112
Schritt 3: Eine Zusammenarbeit vereinbaren	114
Nährende Handlungsziele sind S.M.A.R.T.	115
Nährende Handlungsziele entwickeln	117
Schritt 1: Das Mise-en-place der Zutaten	118
Schritt 2: Die Ziele garen	119
Schritt 3: Das Würzen von Zielen	120
Schritt 4: Das Abschmecken der Ziele	122
Ihre unwillkürliche Kraft nutzen	123
Ihrem Kraftcoach begegnen	124
Ein kräftigendes Haltungsziel finden	126
Schritt 1: Bildhafte Ressourcen finden	127
Schritt 2: Assoziationen bilden	128
Schritt 3: Mögliche Motto-Ziele bilden	129
Schritt 4: Die Affektbilanz nutzen	130
Schritt 5: Ihr Motto-Ziel verankern	132
Das Reiseziel im Blick behalten	133
Ein Treffen des Coachingteams	135
navi 3: Sich selbst beobachten	
<i>Die Fähigkeit, Veränderungen wahrzunehmen</i>	137
Das innere Erleben beobachten	138
Ihre Kompassgefühle kennenlernen	142
Die Wirkung räumlicher Gegebenheiten auf Ihr Erleben	142

Ihre Kompassgefühle erleben	144
Das Annäherungs-Kompassgefühl	145
Das Weiter-weg-Kompassgefühl	146
Ihre GPS-Skalen	147
Die Skalen beschriften	148
Die Skalenwerte reflektieren	150
Sich coachen lassen	151
navi 4: Sich stärken	
<i>Die Fähigkeit, sich mit der inneren Stärke aufzurichten</i>	153
Als ich mir ein Vorbild war	154
Die innere Stärke aktivieren	158
Ihre Imagination entwickeln	160
Ihr Kompetenzritual entwickeln	162
Mir ein Vorbild sein	164
Schritt 1: Wo Sie ein Vorbild brauchen könnten	166
Schritt 2: Die Ressourcen des Vorbildes	167
Schritt 3: Dem Vorbild die Bühne bereiten	168
Schritt 4: Einer Herausforderung begegnen	168
navi 5: Sich selbst steuern	
<i>Die Fähigkeit, in einem Prozess flexibel zu handeln</i>	172
Das Steuerpult kennenlernen	173
Steuern im Stau	174
Kraftregler und Gefühle	177
Die Wirkung der Regler erleben	178
Mit dem Frühlingsregler im richtigen Moment handeln ..	179
Die Frühlingsqualitäten erleben	180
Abwarten – Ihre inneren Kräfte sparen	180
Handeln – Ihre inneren Kräfte aktiv einsetzen	181
Den Frühlingsregler nutzen	182
Mit dem Sommerregler Ihre Balance zwischen äußerer und innerer Veränderung finden	182
Die Sommerqualitäten erleben	184
Innen – Ihre Kraft nutzen, um sich selbst zu gestalten	184

Außen – Ihre Kraft nutzen, um die Lebensumstände zu gestalten	185
Den Sommerregler nutzen	186
Mit dem Erntezeitregler die Ressourcen verteilen	186
Die Erntezeitqualitäten erleben	187
Sich nähren – Ihre Kraft nutzen, um empathisch zu handeln .	187
Sich kümmern – Ihre Kraft nutzen, um empathisch zu handeln	188
Den Erntezeitregler nutzen	189
Mit dem Herbstregler die Balance zwischen Bewahren und Verändern finden	189
Die Herbstqualitäten erleben	190
Verändern – Ihre Kraft nutzen, um Herausforderungen zu bearbeiten	190
Bewahren – Ihre Kraft nutzen, um Ihre Ressourcen zu stärken	191
Den Herbstregler nutzen	192
Mit dem Winterregler stimmige Herausforderungen annehmen	192
Die Winterqualitäten erleben	193
Sich sichern – Ihre Kraft nutzen, um zurückweichen	194
Sich vertrauen – Ihre Kraft nutzen, um in sich Sicherheit zu finden	194
Den Winterregler nutzen	195
Die Gestalterin am Steuerpult	196

navi 6: Sich selbst verstehen

<i>Die Fähigkeit, Ambivalenzen im inneren Team zu gestalten</i>	198
---	-----

Ambivalenzen zwischen den Bedürfnissen verschiedener Anteile	200
Als Regisseur eine Ambivalenz gestalten	206
Schritt 1: Eine Wegweiser-Szene finden	207
Schritt 2: Das damalige Selbst beobachten	208
Schritt 3: Die Protagonisten erkennen	210
Schritt 4: Ihre Anteile kennenlernen	211
Schritt 5: Ihren Anteil verstehen	212
Schritt 6: Vereinbarungen treffen	215

Schritt 7: Eine neue Szene gestalten	216
Schritt 8: Wie die Story weitergehen könnte	217
Rasten und Durchatmen	218
Arbeitsblatt: Willkommen im Team!	221
Die Wegweiser-Szene Kurzbeschreibung:	221
Einen Anteil beschreiben	221

navi 7: Sich konstruktiv kritisieren

Die Fähigkeit, sich durch Rückmeldungen zu unterstützen . 223

Die Entstehung Ihres Kritikerteams	225
Ihr Kritikerteam kennenlernen	227
Die innere Kontrolleurin	227
Der innere Perfektionist	230
Der innere Antreiber	232
Der Allen-recht-Macher	234
Die Vorsitzende des Kritikerteams	235
Das Bild einer Kritikerin betrachten	238
Schritt 1: Ihre Kritikerin genauer kennenlernen	239
Schritt 2: Welche Anteile von Ihrem Kritiker aktiviert werden	242
Schritt 3: Einen Platz für Ihren Kritiker suchen	242
Schritt 4: Die Kritik konstruktiv gestalten	243
Einen Teil der Kritik zurückweisen	244
Einen Teil der Kritik als konstruktives Feedback nutzen	244
Was sich der Gestalter wünscht	245
Wie die Gestalterin sich wehrt	245
Die aktuelle Wirkung der Kritikerin	245
Arbeitsblatt: Der konstruktive Kritiker	247

navi 8: Sich ein Freund sein

Die Fähigkeit, wohlwollend mit sich umzugehen

Gelingendes Teamwork	250
Schritt 1: Das Team zusammenstellen	252
Schritt 2: Eine Situation des Gelingens aktivieren	252
Schritt 3: Das Team aufstellen	253
Schritt 4: Das Gelingen verstehen	254

Präsidentin des inneren Teams sein	255
Sich die Freundschaft anbieten	256
Schritt 1: Sich vorbereiten	257
Schritt 2: Dem Vorsitzenden begegnen	258

navi 9: Sich treu bleiben

<i>Die Fähigkeit, sich von der Zukunft her zu führen</i>	261
Dem gewordenen Selbst begegnen	262
Am Ort Ihrer inneren Klarheit	264
Bilder der wichtigen Beziehungen	267
Zentrale Erfahrungen	267
Die Skulptur der Sehnsucht	268
Das Pergament Ihrer	
zentralen Werte	269
Die Schätze Ihrer Persönlichkeit	269
Das Mahnmal	270
Die Schönheit des Sinns	270
Wer ich jetzt gerade bin	271
Dem werdenden Selbst begegnen	272

navi 10: Sich am Weg freuen

<i>Die Fähigkeit, an Erfahrungen aufzublühen</i>	276
Ein reflexiver Blick zurück	277
Über den Prozess fliegen	284
Zum Abschluss	287

Teil 3: Ihr Visionskompass	289
Der Gestalter <i>das gewordene Selbst</i>	290
Ihre Veränderungsfähigkeiten nutzen	291
Der Kompass zum werdenden Selbst	293
Ihr inneres Team	294

Anhang

*Konzeptionelle Informationen zu Veränderungsprozessen
(nicht nur) für Therapeuten, Beraterinnen und Coaches ...* 295

Literatur 306

Geleitwort

Der Antrieb, sich zu verändern, Weiterentwicklungen anzustreben, die Suche nach einer besseren, gesünderen, glücklicheren Art und Weise zu leben sind in uns Menschen immer wieder zu spüren. Oder haben Sie schon einmal ein Kind kennengelernt, das damit zufrieden war, mit Stützrädern Fahrrad zu fahren, oder ein Kleinkind, das gerade sprechen lernt, das nach den ersten zehn Worten das Lernen neuer Worte einstellt, oder kennen Sie einen Skifahrer, der nach dem Erlernen des Schneeflugs gesagt hat: »Das ist jetzt gut so, so soll es bleiben«? In Wissenschaft und Forschung ist es das Bestreben, immer präziser, genauer, vertiefter neue Erkenntnisse zu sammeln. Wenn der Mensch diese Fähigkeit nicht hätte, würde er noch heute in einer Höhle leben und sich nur mit Tönen und Lauten verständigen.

Dieses Bedürfnis ist die Grundlage des Buches von Daniel Dietrich: »So gelingen Veränderungen!«. Er verbindet in seinem Buch zwei neuere und hoch effektive therapeutische Verfahren: die systemische Therapie und die Ego-State-Therapie. Beide Konzepte konnten in vielen Studien ihre Wirksamkeit nachweisen. In Deutschland steht jetzt endlich die systemische Therapie kurz davor, auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt zu werden. Daniel Dietrich gelingt es, zentrale Elemente dieser beiden Verfahren so zu gestalten, dass sie als »Selbstlernmethoden« genutzt werden und die Selbstkompetenz gesteigert wird.

Sie kennen vielleicht selbst folgende Situation von Herrn K.: Eigentlich ist er ein ausgeglichener und ruhiger Mensch. Doch seit einigen Monaten bemerkt er, dass er nicht mehr schlafen kann und sich von einer inneren Unruhe getrieben fühlt. Immer wieder kommt es jetzt zu heftigen Konflikten mit seiner Frau, und mit sei-

nem Sohn gerät er fast täglich aneinander. Anfangs dachte er, dass sich das von allein wieder verändert und es nur ein momentanes Formtief ist. Doch auch nach mehreren Monaten ändert sich nichts und Herr K. wünscht sich unbedingt, etwas zu ändern. Er fühlt sich immer mehr seinen Gefühlen und seiner inneren Unruhe ausgeliefert und verliert sein Selbstvertrauen und seine Selbstsicherheit. Herr K. ist ratlos, seine bisherigen Lösungsstrategien greifen nicht, er wird mutlos und entwickelt immer mehr Krankheiten und Probleme, die sein Leben schwierig machen.

Hoffentlich entdeckt Herr K. dieses Buch, oder seine Frau schenkt es ihm zum Geburtstag, denn hiermit könnte Herr K. seine Lösungskompetenz erweitern, seine Ressourcen mobilisieren, seine Handlungskompetenz wiedergewinnen und seine Neugier auf sich selbst stärken. Er würde sich wieder als Handelnder und Gestaltender seines eigenen Lebens fühlen können.

Der erste Teil des Buches ist wie eine »Bedienungsanleitung des Navigationssystems«. Hier erfahren die Leserin und der Leser die Grundlagen gelingender Veränderungsprozesse. Die technischen Voraussetzungen des Navigationssystems sind die systemische Perspektive und der Konstruktivismus; außerdem hypnosystemische Ideen, kunstorientierte Methoden und die Konzepte der Teilarbeit.

Zehn sogenannte navi-Skills sollen helfen, das eigene Potenzial zu entdecken und zu entfalten. Sie zeigen den Weg, geben Routenempfehlungen und schlagen Zwischenziele vor. Dabei steht die Idee im Hintergrund, ein »neues Land zu entdecken«, von dem die meisten ahnen, dass es in ihnen selbst bereits bekannt ist. Das Buch will die Leserin, den Leser in die Lage versetzen, sich selbst mit allen inneren Stimmen und Anteilen besser zu steuern und die eigene Entwicklung zu fördern.

Folgende zehn zentrale Fähigkeiten sollen durch die navi-Skills gefördert werden: 1. die Fähigkeit, eine stimmige Ausrichtung zu wählen, 2. sich stärkende Ziele setzen, 3. sich selbst beobachten, 4. die innere Stärke aktivieren, 5. sich selbst steuern, 6. die Fähigkeit, innere Ambivalenzen zu gestalten, 7. sich konstruktiv kritisieren, 8. die Fähigkeit, sich selbst ein Freund zu sein, 9. sich selbst treu bleiben und 10. die Fähigkeit, an Erfahrungen aufzublühen.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern des Buches viel Freude bei der Entdeckungsreise ihrer eigenen Veränderungsprozesse und hilfreiche und interessante Erfahrungen. Dem Buch wünsche ich eine große Verbreitung und viele interessierte und motivierte Leserinnen und Leser.

Reinert Hanswille

Hinführung

»Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern.«

Wilma Thomalla

Angenommen, liebe Leserin, lieber Leser, Sie möchten in Ihrem Leben etwas verändern (und wer möchte das nicht, dann oder wann und manchmal auch ganz dringend), dann will Ihnen dieses Buch helfen, diesen Wunsch zu verwirklichen. Es leitet Sie an, auf Ihre Kompetenzen zuzugreifen und für die Herausforderungen, die Sie beschäftigen, Ihre eigenen Lösungen zu entwickeln. Es will Ihnen behilflich sein, die Fähigkeiten zu stärken, die Sie für die Gestaltung Ihres Lebens brauchen. In diesem Buch werden zehn solcher Fähigkeiten (»navi-Skills«) vorgestellt. Die zugrundeliegenden Konzepte haben sich in Veränderungsprozessen bereits vielfältig bewährt.

Im ersten Teil des Buches bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten Konzepte, die dem zweiten und praktischen Teil zugrunde liegen. Ausgewählte Fallbeispiele führen Ihnen vor Augen, wie Veränderungen konkret gelingen können und welche Prozesse dabei aus systemischer, hypnosystemischer und kunstanaloger Sicht stattfinden. Dabei stütze ich mich auf Erkenntnisse der psychologischen und neurobiologischen Forschung.

Wer den theoretischen Teil überspringen möchte, kann direkt mit dem praktischen Teil des Buches beginnen. Sie werden Schritt für Schritt dabei begleitet, die von Ihnen ersehnte Veränderung umzusetzen. Ihre Ziele könnten sein, eine Beziehung zu klären, mehr Lebensfreude zu spüren, mit Ihren Emotionen anders umzugehen, sich selbst zu verwirklichen, eine Sucht loszulassen, eine Vision zu finden, eine Entscheidung zu treffen, eine Ambivalenz zu gestal-

ten, Ihre innere Stärke zu nutzen, zur Ruhe zu kommen – oder was auch immer Sie gerade beschäftigt. Ihr Thema mögen Sie frei wählen, wichtig ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, mit Hilfe des Buches Lösungen entstehen zu lassen, von denen Sie bisher nicht gewusst haben, dass sie in Ihnen schlummern.

Wenn Sie die Anregungen des praktischen Teils anwenden möchten, so gehe ich von einem durchschnittlichen Zeitaufwand von zumindest zwei Stunden pro Kapitel aus. Es kann aber sinnvoll sein, zwischendurch das Buch wegzulegen und die neuentdeckten Fähigkeiten auch im realen Leben zu erproben – denn dort müssen sie sich bewähren. Ich verspreche Ihnen nicht, dass der Weg zu Ihrer Veränderung immer einfach sein wird, und auch nicht, dass ich eine Zauberformel zum ewigen Glück entdeckt habe. Ich kann Ihnen aber versprechen, dass Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, die Sie befähigen können, Ihre Ziele zu erreichen.

Auf dem Weg zu Ihren Zielen werden Sie begleitet in eine Selbstbegegnung, die es Ihnen möglich macht, innere Schätze aus Ihrer vielschichtigen Persönlichkeit zu heben. Und wenn Sie dabei die unterschiedlichen Facetten Ihres Selbst, die auch Anteile (»Ego-States«) genannt werden, besser kennenlernen, werden Sie mit der Zeit in der Lage sein, mit Ihren Ambivalenzen und inneren Konflikten konstruktiv umzugehen, Ihren Platz am inneren Steuerpult zu übernehmen und Ihr Selbst bejahenswert zu gestalten. Auch werden Sie Ihren inneren Kritikern begegnen und ihnen – und damit auch sich selbst – die Freundschaft anbieten.

Veränderungen ereignen sich meist nicht nur im eigenen Selbst, sondern auch in Beziehungen. Darum möchte ich Ihnen in diesem Buch eine besondere Beziehung anbieten: Sie können Ihre imaginativen Fähigkeiten nutzen, um sich ein Bild von dem Menschen zu gestalten, von dem Sie begleitet werden möchten.



Damit sich die Erkenntnisse, die Sie über sich gewinnen, auch über dieses Buch hinaus nutzen lassen, können Sie sich Ihren »Visionskompass« entwickeln. Er wird Ihnen als Orientierungshilfe dienen auf dem Weg, der oder die zu werden, der oder die Sie sein möchten und sein können.

Das Buch ist, obwohl ich diese Zielgruppe selten gesondert anspreche, auch für Therapeuten, Coaches und Berater gedacht, die nach Anregungen suchen, wie Klienten mit hypnosystemischen Konzepten begleitet werden können. Hierfür eignen sich auch die im Internet zugänglichen Arbeitsblätter. Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, um bei Ihren Klienten die Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit zu fördern, können Sie ihnen dieses Buch empfehlen.

Eine dritte Möglichkeit, dieses Buch zu nutzen, ist es, als ein praktisch orientiertes hypnosystemisches Lehrbuch über Veränderungsprozesse zu lesen. Aus diesem Grund wird der praktische zweite Teil durch die theoretische Grundlegung zu Beginn und die konzeptionelle Kurzdarstellung im Anhang A gerahmt.

Und wer immer Sie sind, die Sie gerade diese Zeilen lesen, ich wünsche Ihnen von Herzen, dass es Ihnen gelingt, ob mit oder ohne Unterstützung dieses Buches, Ihr Denken, Fühlen und Handeln auf das auszurichten, was Sie tun können, um Ihre bestmögliche Zukunft Wirklichkeit werden zu lassen.

Ein paar Worte des Dankes: Das Buch basiert auf all den Begegnungen mit den Menschen, die ich in Seminaren, in der Therapie, dem Coaching oder in der Beratung auf ihrem Weg zur Veränderung begleitet habe. Angela Brianza, Katja Lobsiger, Ursula Wolter-Cornell, Andreas Dennler und Theresa Vey waren durch ihre Rückmeldungen und sonstige Unterstützung eine große Hilfe. Meinen Eltern danke ich, die den Text auf seine Sprache durchgesehen haben. Viele der Gedanken in diesem Buch sind erst in den kostbaren Gesprächen mit meiner Frau Nicole entstanden. Und aus diesem tiefen Verständnis für meine Absichten sind die Illustrationen entstanden, die für mich etwas davon ausdrücken, was Worte nicht sagen können.

Besonderer Dank auch dem Team von V&R, vor allem Herrn Presting für die Aufgeschlossenheit gegenüber dem Projekt, Frau Rastin für das sorgfältige Lektorat, Frau Bade für das elegante Layout des Buches.

Teil 1:
Spielregeln für gelingende
Veränderungen

So gelingt Veränderung – Konzepte und Fähigkeiten

Dieses Buch möchte Sie bei den Veränderungen begleiten, nach denen Sie sich sehnen. Veränderungen entstehen ganz allgemein, indem sich gegenüber dem, was normalerweise Ihr Denken, Fühlen und Handeln steuert, neue Muster bilden. Doch nicht schon das Neue an sich bringt Sie Ihren Zielen näher. Es kommt darauf an, das Neue zu entdecken, das tatsächlich »den Unterschied macht« (Bateson, 1985). Um es zu finden, gilt es einige Regeln einzuhalten. Ich möchte Ihnen im Folgenden die Fähigkeiten vorstellen, die Ihnen helfen, bei diesem »Veränderungsspiel« möglichst erfolgreich zu werden.

Was Basketball und Veränderungen verbindet

»Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist,
sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.«

Gerhard Hauptmann

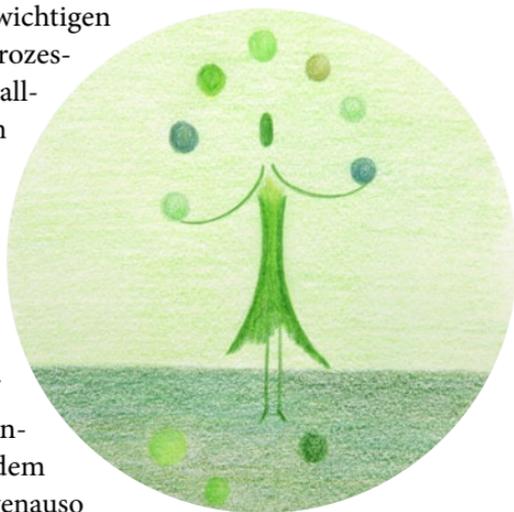
Eine zentrale Grundannahme dieses Buches ist, dass es Fähigkeiten gibt, die Ihnen helfen, dass Ihnen Veränderungen gelingen. Fähigkeiten sind trainierbar, psychische wie körperliche. Aus diesem Grund ist es möglich, einige zentrale Aspekte der Veränderungsfähigkeiten in Analogie zum Basketballspiel darzustellen: Man sollte, bevor man das Spielfeld betritt, die Regeln kennen. Und so befasst sich der erste Teil des Buches mit den Regeln, die Menschen dabei helfen, Experten im Veränderungsspiel zu werden.

Erstaunlich viele Ratsuchende (und auch deren Therapeuten, Berater, Coaches oder Ratgeber) glauben, Veränderungen zum

Guten in ihrem Leben träten ein, wenn sie herausfänden, was in ihrem Leben falsch läuft. Hier liegt ein grundsätzliches Missverständnis vor. Es braucht nämlich mehr als bloße Einsicht. Es bedarf bestimmter Fähigkeiten, um wirkliche Veränderungen zu erzielen. Hier hilft die Analogie zum Basketballsport. Vermutlich wissen Sie aus eigener Erfahrung, dass die Kenntnis der Regeln Sie noch nicht zu einem guten Spieler macht. Wenn Sie einen Sport beherrschen möchten, müssen Sie die dafür benötigten Fähigkeiten trainieren. Beim Basketball geht es zum Beispiel darum, tausende von Malen auf den Korb zu werfen, die Passtechnik zu üben, den Ball zu prellen und gleichzeitig zu rennen und vieles mehr. Alle diese Teilfähigkeiten müssen geübt werden, damit ein »Basketballregelversther« zu einem tatsächlichen – und möglichst guten – Basketballspieler wird. Selbst ein Spieler mit maximalem Talent wie beispielsweise Michael Jordan musste ausdauernd üben, um zu dem Spieler zu werden, der er schließlich war.

Für Veränderungsprozesse bedeutet dies: Trainieren Sie die Fähigkeiten, die Sie dazu benötigen, denn erst gut trainierte Fähigkeiten sind wirklich nutzbar. Mit diesem Buch können Sie die zehn navi-Skills trainieren, die sich in den unterschiedlichen Konzepten in Therapie, Coaching und Beratung als wichtige Elemente herauskristallisiert haben. Sie werden Ihnen im nächsten Abschnitt kurz vorgestellt.

Es gibt einen weiteren wichtigen Aspekt von Veränderungsprozessen, der anhand des Basketballvergleichs deutlich wird: Kein Basketballprofi, egal wie hart und ausdauernd er trainiert, trifft bei jedem Wurf den Korb. Wenn man möglichst viele Treffer erzielen will, besteht die Kunst darin, sich nicht von einem Fehlwurf irritieren zu lassen; die Konzentration sollte vielmehr dem nächsten Wurf gelten. Und genauso



ist es, wenn Sie Ihre Veränderungsfähigkeiten trainieren. Es ist nötig, eine gehörige Portion Geduld mit sich zu haben.

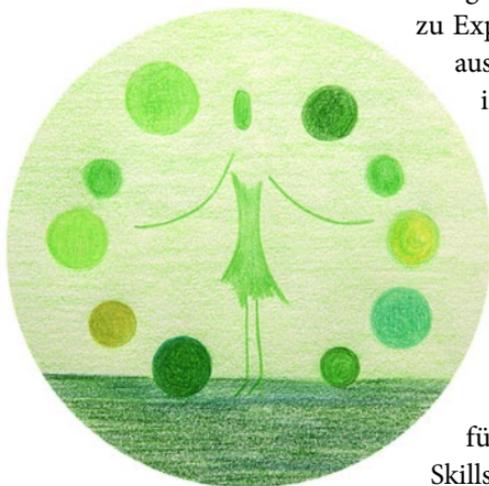
Und denken Sie daran, dass unter Wettkampfbedingungen die Trefferquote deutlich geringer ist als im Training. Fangen Sie nicht gleich mit den allerschwersten Veränderungen an, sondern wärmen Sie sich mit etwas Einfacherem auf.

Die Analogie zum Basketball soll Sie keinesfalls entmutigen – es ist möglich, die eigenen Ziele immer häufiger zu erreichen und beim Trainieren Freude zu empfinden. Durch den Vergleich sollen Ihnen jedoch der Druck und die Erwartung genommen werden, dass Sie alles sofort perfekt umsetzen können. Lassen Sie sich Zeit beim Üben, trainieren Sie zunächst unter nicht allzu herausfordernden Bedingungen und denken Sie gelegentlich an ein Sprichwort aus Sambia: »Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.«

Die Navigationsfähigkeiten

Gleichgültig, ob Menschen sich in eine Beratung begeben, ein Coaching wahrnehmen, eine Therapie machen oder ein Selbsthilfebuch lesen, sie alle haben den Wunsch nach einer Veränderung. Auch wenn die Gründe der Veränderung sehr unterschiedlich sein können, gibt es bei vielen Menschen eine Sehnsucht danach, das eigene Leben anders zu gestalten. Dieses Buch möchte Sie zu Experten für Ihre Veränderungen ausbilden, damit Sie jetzt und auch in Zukunft Ihre Ziele erreichen.

Da es fast unzählige Konzepte dazu gibt, wie Veränderungen gestaltet werden sollten, erscheint es sinnvoll, sich auf diejenigen zu beziehen, die sich in der praktischen Arbeit und in der Forschung bewährt haben. Die Grundlage für die Entwicklung der Navigationsfähigkeiten waren Erkenntnisse der Neuro-



psychotherapie (Grawe, 2004), in welche die Ergebnisse von therapeutischen Wirksamkeitsstudien eingeflossen sind. Dabei bildeten sich vier allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie heraus. Damit Veränderungen gelingen, sollten Sie

- sich als stark und kompetent erleben können (Faktor 1);
- lernen können, mit Ihren Herausforderungen anders umzugehen (Faktor 2);
- merken, dass Sie selbstwirksam (Bandura, 1977) sind, also selbst etwas an Ihrer Situation verändern können (Faktor 3);
- sich selbst besser verstehen (Faktor 4).

Die navi-Skills wurden so entwickelt, dass Sie in ausgewogenem Verhältnis diese vier grundsätzlichen Erlebensweisen in sich selbst fördern können. Es folgt eine Übersicht über die zehn Navigationsfähigkeiten und ihre Verknüpfung mit den eben genannten Wirkfaktoren der Psychotherapie.

<i>Sich ausrichten (1, 4):</i>	Die Fähigkeit, eine stimmige Ausrichtung zu wählen (navi1).
<i>Sich stärkende Ziele setzen (3):</i>	Die Fähigkeit, willkürliche und unwillkürliche Absichten in Einklang zu bringen (navi2).
<i>Sich selbst beobachten (4):</i>	Die Fähigkeit, Veränderungen wahrzunehmen (navi3).
<i>Sich stärken (1, 2):</i>	Die Fähigkeit, sich mit der inneren Stärke aufzurichten (navi4).
<i>Sich selbst steuern (3):</i>	Die Fähigkeit, in einem Prozess flexibel zu handeln (navi5).

<i>Sich selbst verstehen (2, 3, 4):</i>	Die Fähigkeit, Ambivalenzen im inneren Team zu gestalten (navi6).
<i>Sich konstruktiv kritisieren (2):</i>	Die Fähigkeit, sich durch Rückmeldungen zu unterstützen (navi7).
<i>Sich ein Freund sein (1):</i>	Die Fähigkeit, wohlwollend mit sich umzugehen (navi8).
<i>Sich treu bleiben (4):</i>	Die Fähigkeit, sich von der Zukunft her zu führen (navi9).
<i>Sich am Weg freuen (1, 4):</i>	Die Fähigkeit, an Erfahrungen aufzublühen (navi10).

Die nächsten Abschnitte zu den Spielregeln der Veränderung unterstützen Sie dabei, dass Sie über das Verständnis des Veränderungsspiels, auch anhand der Beispiele, sich selbst besser verstehen (Faktor 4). Fallbeispiele ermöglichen Ihnen über Ihre Spiegelneurone Lernprozesse (Cattaneo und Rizzolatti, 2009). Über das empathische Verständnis der Veränderungen von anderen (Frith und Frith, 2006) könnten in Ihnen Ideen für eigene Veränderungen entstehen.

Veränderungen aus systemischer Sicht

»Make a distinction and a universe comes into being.«
George Spencer Brown

Viele der Grundsätze, auf die sich dieses Buch stützt, beruhen auf systemischen Methoden (Levold und Wirsching, 2014; Ludewig, 2015; von Schlippe und Schweitzer, 2012), die sich in Veränderungsprozessen wirksam gezeigt haben (Pinquart, Oslejsek und Teubert, 2014; Sydow, Beher, Retzlaff und Schweitzer-Rothers, 2006). Ich stelle sie Ihnen kurz vor.

Von der Ursachenforschung zur Lösungssuche

Um zu verstehen, wie Menschen sich verändern können, ist es wichtig, sich zu überlegen, nach welchen Mustern sie bis zur Veränderung »funktionieren«. Erst dann ist es möglich, Ideen zu entwickeln, wie man sich und sein Leben verändern könnte.

Das einfachste Modell, sich den Menschen vorzustellen, ist der Vergleich mit einer Maschine, die nach der Wenn-Dann-Logik funktioniert. Wäre dies ein Buch, das dieses Menschenbild hat, so würden Ihnen Lösungen für Ihre Probleme vorgeschlagen. Ähnlich wie Sie in der Störungsbehebungsanleitung Ihres Handys lesen können, dass Sie das Ladekabel überprüfen sollen, wenn das Handy sich nachts nicht auflädt.

Viele »Ratgeber« funktionieren nach diesem System. Wenn Sie ein Symptom haben, wird Ihnen empfohlen, was Sie dagegen tun sollen. Anhand des Beispiels von Frau Schneider, einer zweifachen Mutter, wird die damit verbundene Schwierigkeit verdeutlicht.

Bei Frau Schneider waren seit der Geburt des jüngeren Kindes Schlafstörungen aufgetreten. Die Folge war, dass sie nachts viele Stunden wach lag und tagsüber wenig Energie hatte. Frau Schneider befasste sich intensiv mit dem Thema Schlaf und fand heraus, dass sich in ihrem Gehirn Botenstoffe möglicherweise so verändert hatten, dass die Hirnzentren, die nachts abgeschaltet sein sollten, um schlafen zu können, nicht richtig abgeschaltet waren. Sie las auch im Internet, dass manchmal die für einen erholsamen Schlaf benötigten Hormone nicht in der richtigen Menge und zum richtigen Zeitpunkt produziert würden. Auch stand in einem Artikel, dass fast alle psychischen Erkrankungen, vor allem Depressionen, mit einem gestörten Schlaf verbunden seien. In einem Ratgeber, der auf tiefenpsychologische Erklärungsmodelle zurückgriff, wurde ihr empfohlen, nach inneren Konflikten zu suchen, die sie am Schlafen hinderten. In einem anderen Ratgeber wurde die Rolle des eigenen Verhaltens und der automatisierten Gedanken betont, die häufig Ursache von Schlafstörungen seien.

Sie wandte sich auch anderen, nichtwesteuropäischen Krankheitsmodellen zu, die in ihr störende Energien annahmen, die Chakren als nicht gereinigt ansahen oder Dämonen für ihre nächtliche Ruhelosigkeit verantwortlich machten. Als sie sich Unterstützung bei einer