

FORTBILDUNG: LEBENSTHEMEN KLÄREN

4 x 2 Tage Fortbildung für Menschenentwickler - ab Febr. 2017



Die steigende Komplexität unseres Lebens wie auch die Fülle der Aufgaben und Möglichkeiten erfordert zunehmend unsere Fähigkeit zur Fokussierung. Das gilt auch für die Begleitung von Menschen, unabhängig vom Kontext. Viele Symptome, Beschwerden, Ängste und Hindernisse, mit denen Menschen ringen, **hängen mit ungeklärten Lebensthemen zusammen**. Das gilt auch für professionelle Fragestellungen wie Perfektionismus, Burnout, Zeitmanagement, Führungsdefiziten, mit denen Menschen zu uns kommen.

Will man als Coach, Therapeut oder Berater nicht an der Oberfläche bleiben, braucht es einen Zugang zur Tiefenstruktur der Persönlichkeit. Doch dafür steht oft nicht die notwendige Zeit zur Verfügung, die man mit gängigen Verfahren und Techniken zur Verfügung hat. Oft weiß auch der Klient verstandesmäßig schon viel über sein Problem, aber den Weg, es auch zu verändern, fehlt ihm.

Die Verbindung eines aktuellen Anliegens mit dem Aufspüren darunter liegenden Lebensthema bietet dafür einen sehr wirksamen Zugang. Das ist für beide Seiten sehr spannend und fruchtbar.

In dieser intensiven 4-teiligen Fortbildung lernen Sie, wie Sie solche verborgenen Lebensthemen aufspüren und schrittweise klären können - und das in sehr kurzer Zeit. In den letzten zwanzig Jahren habe ich diesen Coaching-Stil entwickelt und möchte ihn in dieser Fortbildung weitergeben.

WAS SIND LEBENSTHEMEN?

Lebensthemen sind oft **erlebte aber verdrängte Erfahrungen von früher**, die immer wieder durch aktuelle Anlässe getriggert werden. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch unser Leben ziehen und beschränken unsere Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten.

Es sind Denk- und Handlungsmuster, die wir im Zusammenhang mit prägenden Lebensereignissen entwickelt haben und für die wir bevorzugte Strategie entwickelt haben.

Oft werden diese Strategien **Teil unserer Identität**. Das macht es noch schwieriger, sie selbst zu erkennen oder zu verändern. Erst das geschulte Auge und Ohr des dafür geschulten Coaches hört hinter den Worten das anklingende Lebensthema.

Solche Lebensthemen können sein:

Nicht existieren.

Der Mensch glaubt, keine Daseinsberechtigung zu haben und lebt oft dementsprechend. Oder er versucht, sich diese Existenzberechtigung zu verdienen, indem er gebraucht wird. Demzufolge opfert er seine ganze Zeit und Energie, um anderen zu helfen und zu dienen. Das können die Familie, die Eltern, die Firma sein - oft alle drei Bereiche.

Nicht wichtig sein.

Der Mensch strengt sich enorm an, vermisst aber die angemessene Anerkennung. Kommt diese doch einmal kann er sie nicht annehmen, weil er denkt, dass er sie doch nicht verdient hat. Oder er weist die Anerkennung zurück, weil er glaubt, der andere mache das nur aus Mitleid.

Nicht dazu gehören.

Der Mensch fühlt sich häufig fehl am Platz, zieht sich schnell allgemein schnell zurück. Glaubte, dass er irgendwie anders sei als andere und deswegen eher störe oder eine Belastung ist.

Nicht erfolgreich sein.

Beruflich wie privat erlebt der Mensch immer wieder, dass er/sie nicht zum Ziel kommt oder alles gut anfängt und dann einbricht - auch weil er oft zum Scheitern unbewusst beiträgt. Es scheint ihm verwehrt, glücklich oder zufrieden zu werden. Wenn es ihm jedoch gut geht, plagen ihn quälende Schuldgefühle, dass es anderen nicht so gut geht, und er sorgt dafür, dass er doch wieder leidet.

Nicht normal sein.

Der Mensch glaubt, dass er etwas Besonderes ist und erwartet entsprechenden Respekt und pausenlose Anerkennung. Auf Kritik reagiert er massiv gekränkt und schwört Rache. Selbstkritik ist ihm fremd, denn schuld sind immer die anderen oder die Umstände. Trotz seines gewinnenden Wesens kommt man ihm nicht wirklich nahe.

Nicht gut für sich sorgen.

Der Mensch will es oft anderen recht machen und vernachlässigt dabei seine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. In Gruppen oder Beziehungen ordnet er sich schnell unter oder übernimmt unbequeme Aufgaben für andere. Sich angemessen abzugrenzen oder eigene Gefühle und Wünsche zu äußern fällt ihm schwer.



Nicht zufrieden sein.

Der Mensch kann und macht vieles gut, kann sich aber darüber nicht freuen. Er kritisiert sich selbst, dass er/sie es noch etwas besser hätten machen können. Was er eigentlich beweisen muss und wann es bewiesen wäre, weiß er nicht. Die Fähigkeit zum Fühlen wurde für verlernt oder verboten. Nur das reibungslos Funktionieren - beruflich wie privat - zählt und wird bis zur Perfektion vervollkommenet.

Nicht erwachsen sein.

Auf den ersten Blick ist der Mensch nett, hilfsbereit und kompetent. Zwei Varianten zeigen das Nicht-Erwachsen-Sein. Übertriebene Anpassung an andere gepaart mit schlechtem Durchsetzungsvermögen und der Scheu vor Verantwortung. Das kann sich durch unpassende Rebellion gegen „Autoritäten“ und vermeintliche Einschränkungen der persönlichen Freiheit zeigen. In nahen Beziehungen fällt es ihm schwer, erwachsen zu sein und sich auf Augenhöhe zu fühlen. Stattdessen idealisiert er den Partner oder versucht, ihn zu dominieren. Auffällig ist das starke äußere oder innere Gebundensein an die Eltern.

Nicht aggressiv sein.

Der Mensch hat früh gelernt, keinen Ärger zu zeigen, weil das mit Sanktionen belegt war. Sich abzugrenzen oder etwas für sich einzufordern, löst Schuldgefühle und starke Ängste aus. Der aufgestaute Ärger entlädt sich zuweilen trotzdem, was den Menschen noch mehr erschreckt, zu welchen „Gewaltausbrüchen“ er fähig ist. Ein noch stärkeres Kontrollieren der eigenen Aggression ist die Folge.

Nicht besser sein.

Einen Vortrag zu halten oder sich in einem Meeting zu Wort zu melden, löst starke Ängste aus. Der Mensch weiß, dass er/sie auch Kluges zu sagen hätte, aber die Hürde erscheint unüberwindbar. Sich zu zeigen oder auf seine Leistungen aufmerksam zu machen, ist ihm peinlich. Er hofft darauf, dass man ihn „entdeckt“ und ist neidisch auf andere, die bei schlechterer Performance einen guten Eindruck machen.

Nicht schwach sein.

Der Mensch ist über lange Jahre sehr einsatzbereit, leistet viel und funktioniert perfekt. Dann kommt ein Einbruch, ausgelöst durch eine berufliche, private oder gesundheitliche Krise. Er beginnt an allem zu zweifeln und findet an nichts mehr Gefallen. Fragen wie „Wofür mache ich das alles?“ und „Warum lebe ich?“ tauchen auf und der Mensch hat darauf erst einmal keine Antwort.

Nicht fühlen.

Der Mensch versucht, sein Leben mit Verstand und Logik zu meistern. Er hat die Angst, von den eigenen Gefühlen überflutet zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden.

KENNZEICHEN MEINES ANSATZES

Gewaltlos.

Nur mit einer gewaltlosen, nicht-abwertenden Haltung laden wir das Unbewusste des anderen zur Zusammenarbeit ein. Denn es bestimmt, was in einer Sitzung möglich ist, und was nicht. Erst wenn das Unbewusste des Klienten sich sicher fühlt, wird es die entscheidenden Informationen über Gefühle, Erinnerungen und Einfälle freigeben.

Tiefenpsychologisch

Im Zentrum der Arbeit am Lebensthema steht die Art und Weise, wie innere ungelöste Konflikte und die damit einhergehenden unbewussten Glaubenssysteme sich in der Gestaltung des Lebens ausdrücken und das individuelle Potenzial begrenzen. Schwierigkeiten von Menschen sehe ich somit nicht als Ausdruck bestimmter Störungen, sondern als Folge kreativer Lösungsversuche in einem problematischen Umfeld.

Beziehungsorientiert.

Ich lege Wert auf ein forschendes Vorgehen, ein langsames, anteilnehmend-neugieriges Untersuchen, das Raum gibt, sich selbst besser kennenzulernen - ohne den Druck anders werden zu müssen. Besondere Gesprächstechniken laden den Klienten zur Selbstexploration ein und verhindern eine zu oberflächliche Gesprächs- oder Interviewatmosphäre.

Achtsamkeitsbasiert.

Das Alltagsbewusstsein ist ungeeignet, um tiefere Ebenen unseres Selbst zu erfahren und zu verändern. Hier kommen wir nur auf Theorien, wie etwas sein könnte. Der Nachteil: mit dem Verstand haben wir erkannt, was wir anders machen sollten oder könnten aber die Lösungsversuche funktionieren nicht.

Durch Achtsamkeit können wir die **Elemente unserer Selbstorganisation genauer erforschen**. Wir entdecken den „roten Faden“, der sich wie in einem Webmuster durch viele Bereiche unseres Lebens zieht. Erst durch diese besondere Art der Selbstwahrnehmung **werden die jeweiligen Lebensthemen langsam sichtbar**. Andere Wahlmöglichkeiten in der Wahrnehmung und Bewertung werden sichtbar und öffnen den Raum, um aus mehreren Bedeutungen eine für die jeweilige Situation angemessene Reaktion auswählen zu können. Diese **Selbstführung zu entwickeln** ist nur durch Achtsamkeit möglich und eröffnet sowohl dem Coach als auch dem Coachee völlig neue Perspektiven.

INHALTE DER FORTBILDUNG:

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Konstruktivismus und unsere erzeugten Realitäten
Die Landkarte ist nicht die Landschaft
Wie Glaubenssysteme und unbewusste Muster entstehen.

Achtsamkeit schafft den Zugang

Unterscheidung zum Alltagsbewusstsein
Einführen von Achtsamkeit im ersten Kontakt
Nicht denken, sondern Reaktionen beobachten lernen.
Den Autopiloten stoppen - Raum zwischen Reiz und Reaktion

Die Einstellung des Coaches

Gewaltlosigkeit verringert Widerstand
Sicherheit schaffen, damit der Klient sich öffnet
Der Selbstorganisation vertrauen
Präsent sein und akzeptieren als Grundlage
Neugier und nicht-wertendes Verstehen
Umgang mit schwierigen Menschen



Basis-Techniken im Gespräch

Intelligente Fragen stellen
Kontakt machen mit dem Erleben des Klienten
Nonverbale Signale in Mimik und Gestik wahrnehmen
Kooperation mit dem Unbewussten ermöglichen
Mit Stimme und Sprechtempo variieren

Coaching-Kompetenzen

Allgemeine Grundbedürfnisse und Ängste
Die wichtigsten inneren Konflikte
Das Ohr für Lebensthemen sensibilisieren
Wie man Hypothesen über den Konflikt bildet
Mit „Kraftsätzen“ die Hypothesen testen
Verschiedene experimentelle Techniken
Arbeit an der Barriere
Desidentifikation und Arbeit mit inneren Anteilen
Raum für neue Erfahrungen schaffen

Umsetzung und Veränderungsarbeit

Kleine Schritte anstreben
Widerstand respektieren
Umsetzungstechniken

ORGANISATORISCHES.

Die Fortbildung „Lebensthemen klären“ vermittelt einen wesentlichen Aspekt in der Arbeit mit Menschen. Insofern ist sie gut kombinierbar mit allen anderen Ausbildungen und Kompetenzen, über die Sie bereits verfügen.

Um anderen Menschen auf diesem Gebiet helfen zu können, ist ein Verständnis der eigenen Lebensthemen notwendig. Das geschieht in den Selbsterfahrungsanteilen dieser Fortbildung.

Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist die Fortbildung ziemlich intensiv und fordert Ihren Einsatz.

Methodik:

Kurze Theorie-Inputs, Arbeiten in Kleingruppen. Einzelcoaching in der Gruppe an Ihrem persönlichen Lebensthema. Integration neuer Einstellungen und Verhaltensweisen durch Kooperation mit dem Unbewussten.

Bildung von Lerngruppen, die zwischen den Seminaren das Gelernte anwenden und austauschen.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Menschenentwickler.

Das heißt, sie richtet sich in erster Linie an **Therapeuten, Coaches, Heilpraktiker, Führungskräfte, Personaleru.a.**

Sie ist aber prinzipiell offen für alle Interessierte, weil ich mit heterogenen Gruppen immer gute Erfahrungen für den Gruppenprozess gemacht habe.

Termine:

4 zweitägige Seminare, jeweils DO und FR.
Zeitraum: Febr. 2017 - Juli 2017
Die genauen Termine kommen in Kürze.

Arbeitszeiten:

1. Tag: 11 - 13 und 14 - 19.30 Uhr
2. Tag: 8 - 13 und 14 - 17.30 Uhr

Voraussetzungen:

Ein Bewerbungsbogen.
Ein ca. halbstündiges Skype-Interview mit mir.

Teilnehmerzahl:

max. 14 TN,

Kosten:

3990 Euro zzgl. MwSt. (4748,10 incl. MwSt.)
Beinhaltet Seminarleitung, Teilnehmer-Unterlagen, Mittagessen, Pausengetränke

Ort:

Ein zentrales Hotel in Heidelberg.

PS: Wenn Sie Ihr eigenes Lebensthema bearbeiten oder meinen Ansatz in der Praxis kennenlernen wollen, besuchen Sie eines meiner [Persönlichkeitsseminare](#).

[Link: HIER IN DIE INTERESSENTENLISTE EINTRAGEN!](#)

Sie können sich hier unverbindlich in die Interessentenliste für die Fortbildung „Lebensthemen klären“. Dann kann ich Sie über die **genauen Termine** und evtl. Ergänzungen im Programm frühzeitig informieren.