



Birgit Schäfer
Coaching & Training

28. Juni 2011

für Privatpersonen
erscheint vierteljährlich,

die nächste Ausgabe erscheint im September 2011

Muss, kann nicht, darf nicht, soll nicht...

Wir freuen uns
über Ihr Feedback zu
unserem Newsletter.

Gerne können Sie
uns auch Ihre
Themenwünsche
mitteilen:
info@coaching-training-schaefer.de

In dieser Ausgabe:

Muss, kann nicht, darf nicht, soll nicht...	1
Fortsetzung von Seite 1	2
Glücksmomente	2
Natürliche Gestik	3
Kraftquellen	3
Eine gute Aussprache	3
Die Geschichte der drei Frösche	4
Entspannungsübung	4

Muss-Denken ist weit verbreitet. Zum Beispiel: „Ich muss diese Prüfung bestehen“, „Ich muss bei meinen Kollegen beliebt sein“, „Ich darf keinen Fehler machen“, „Das kann ich meiner Mutter nicht erzählen“ usw.

Versuchsweise können Sie an die Stelle von „müssen“ oder „nicht dürfen“ die Formulierung „möchten“ oder „nicht möchten“ setzen – dann werden Sie erkennen, dass dieses Denken aus ursprünglichen Wünschen hervorgegangen ist.

Oft reagieren Gesprächspartner auf solche Äußerungen mit guten Ratschlägen und geben früher oder später frustriert auf. Warum? Wenn Ihnen beispielsweise jemand sagt: „Ich kann das meiner Mutter nicht sagen, da muss ich machen, was sie von mir erwartet, da bleibt mir nichts anderes übrig“, dann ist das seine Überzeugung und Sicht auf die Dinge. Wenn Sie daraufhin mit guten Ratschlägen kommen, wie: „Das wird schon nicht so schlimm, Du wirst sehen, Sie wird Dich verstehen...“, dann bewegen Sie sich weiterhin in einer unterschiedlichen Welt der Überzeugung und Sicht auf die Dinge. Um den anderen besser verstehen zu können und den ursprünglichen Wunsch hinter dieser Äußerung herauszufinden, bietet es sich an, folgende Frage zu stellen: „Was würde passieren, wenn Du ihr das erzählst und Du anders handelst, als Sie es von Dir erwartet?“ Dadurch bekommen Sie und auch Ihr Gegenüber mehr Information. Vielleicht merkt derjenige sogar, dass die Folgen gar nicht so schlimm wären und er aus irgendeinem Grund an

einer alten Überzeugung festhält, die aus der Kindheit stammt und nichts mehr mit dem Moment im Hier und Jetzt zu tun hat. Holen Sie scheinbar unantastbare Sätze wie „Ich kann, darf oder soll nicht...“ oder „Ich muss...“ auf den Boden der Realität zurück, indem Sie nach Konsequenzen fragen. „Was würde passieren?“, „Was hindert Dich daran?“ Meistens ist das „Hindernis“ gar nicht so unüberwindlich, wie es auf den ersten Blick wirkt. Achten Sie doch einmal bei sich selbst auf Aussagen wie: „Ich kann nicht...“ und fragen Sie sich: „Was würde geschehen, wenn ich es tun würde?“ „Was hält mich davon ab?“

Muss-Denken beinhaltet absolute Forderungen an uns selbst, an andere oder an die restliche Welt. Zum Beispiel: „Ich muss die Dinge perfekt machen.“ – „Ich muss von meinem Chef gelobt werden, für das, was ich tue.“ – „Meine Ziele müssen schwer zu erreichen sein, damit ich mich freuen kann.“ – Solche absoluten Forderungen, die wir an uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt richten, sind meist gar nicht zu erfüllen. Es sind Überzeugungen, die unsere Ziele sabotieren. Im Rahmen dieser Überzeugungen neigen wir zum Katastrophisieren („wie furchtbar, wenn ich nicht anerkannt werde“), zur Überzeugung Ich-kann-es-auf-keinen-Fall-aushalten („Ich kann es nicht ertragen, wenn ich keine Anerkennung bekomme“) und wir neigen zum pauschalen Abwerten („ich bin wertlos/machtlos...wenn ich nicht anerkannt werde“)

weiter auf Seite 2

Immer wenn wir solches Muss-Denken haben, stellen sich früher oder später Angst, Selbsthass oder Schuldgefühle ein. Aufgrund dieses Denkens bewirken wir in der Kommunikation mit anderen oft das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen – weil wir uns zurückziehen, unsere Meinung nicht offenbaren, uns schüchtern und unsicher zeigen oder wütend reagieren.

Weitere Beispiele dieses Denkens in Bezug auf die Umwelt sind: „Es ist eine Katastrophe, dass ich etwas entbehren muss, obwohl ich es mir so sehr wünsche.“ – „Es ist schrecklich, dass ich daran so hart arbeiten muss.“ – „Ich kann es nicht ertragen, wenn von mir so viel abverlangt wird.“ – „Das Leben macht keinen Spaß, wenn die Dinge nicht so laufen...“. Mit diesen Überzeugungen erzeugen wir Selbstmitleid, Niedergeschlagenheit und Hass.

Muss-Denken, Ich kann/darf/soll nicht... bringt uns in vielen Gesprächssituationen zu Überreaktionen.

Hören Sie sich in Ihren Gesprächen und auch in Ihren Selbstgesprächen zu: Filtern Sie Muss-Denken, „Ich kann nicht, ich darf nicht, ich soll nicht“-Sätze heraus und spüren Sie nach, welche emotionale Konsequenz dieses Denken hat. Fragen Sie sich auch, welche Konsequenz Ihr emotionales Empfinden auf diese Situation hat.



*Das Ärgerlichste am Ärger ist,
dass man sich schadet,
ohne anderen zu nützen.*
Kurt Tucholsky

Glücksmomente

Jeder von uns liebt sie, die Glücksmomente des Lebens. Sie bereichern unseren Alltag. Häufig nehmen wir diese Glücksmomente gar nicht richtig wahr, weil sie oft unspektakulär sind und von der Hektik des Alltags überdeckt werden. Es sind meist die kleinen Dinge, die uns glücklich machen.

Welche Dinge machen Sie glücklich?

Das Gespräch mit Ihrer Freundin?
Ein gemütliches Frühstück im Bett?
Regentropfen auf der Haut zu spüren?
Eine überraschende Umarmung?
Bei einem schönen Lied mitzusingen?
Ein leckeres Essen zuzubereiten?
In der Natur zu laufen?
Eine Blüte aus der Nähe zu betrachten?

Glücksmomente heben unsere Stimmung, und Glück wirkt ansteckend auf unsere Umwelt.

Welche Glücksmomente haben Sie heute erlebt?



*Ein Geheimnis des Erfolges ist,
den Standpunkt
des anderen zu verstehen.*
Henry Ford

Natürliche Gestik

Eine natürliche Gestik unterstreicht, was Sie gerade sagen und fühlen. Sie passiert ganz selbstverständlich von innen heraus. Ihre Gestik ist dann authentisch, wenn Sie eine zentrierte Körperhaltung einnehmen, sich selbst gegenüber eine positive Haltung haben und auf Ihre Worte vertrauen. Dann kann Ihre Gestik eine kraftvolle Unterstützung des Gesagten sein. Manchmal haben wir uns etwas angewöhnt, was dem widerspricht, was wir ausdrücken möchten. Hier hilft die Selbstbeobachtung gut weiter. Entdecken Sie sich selbst. Schauen Sie sich selbst zu, wenn Sie zum Beispiel sagen: „Klingt ja sehr interessant“ und Sie dabei den Kugelschreiber weglegen.

Es gibt sehr effektive Übungen, um die natürliche Gestik zu fördern:

1. Übung

Setzen Sie sich in einer aufrechten Sitzhaltung auf einen Stuhl. Die Arme hängen locker neben Ihrem Körper. Fühlen Sie Ihren Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Dann heben Sie beide Arme gleichzeitig und möglichst langsam an, lassen dabei die Ellbogen locker. Heben Sie die Arme seitlich so weit an, bis Sie im Bereich der Schulterblätter eine Spannung spüren. Halten Sie Ihre Arme für 3 Sekunden in dieser Position und lassen Sie Ihre Arme dann unvermittelt fallen. Achten Sie darauf, dass Sie während dieser Übung gleichmäßig atmen und Ihr Atemfluss nicht unterbrochen wird.

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Dann führen Sie diese Übung durch: Führen Sie diesmal die Unterarme vor dem Körper nach oben, so weit, bis Sie eine leichte Spannung spüren, dann lassen Sie Ihre Arme locker auf die Oberschenkel fallen.

2. Übung

Strecken Sie Ihre Arme parallel nach vorne, ohne Sie durchzustrecken. So, als wollten Sie jemanden willkommen heißen. Fühlen Sie Ihren Spannungspunkt im Oberarm. Achten Sie darauf, dass die Atmung weiter fließen kann. Dann lassen Sie Ihre Unterarme auf die Oberschenkel fallen. Spielen Sie mit dieser Übung. Verändern Sie die Haltung Ihrer Hände so, dass daraus eine einladende, formelle, bettelnde oder abwehrende Geste entsteht.

Kraftquellen

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und stellen Sie sich vor, Sie hätten einen ganzen Tag Gelegenheit, etwas für sich zu tun – nur für sich! Wenn Sie wollen, schließen Sie die Augen und warten Sie, was für Impulse kommen, welche Bilder auftauchen. Spüren Sie nach, ob Sie sich in diesen Situationen wohlig, entspannt und gut fühlen. Was tun Sie? Wer ist in Ihrer Nähe? Schreiben Sie sich das Ergebnis auf, Sie haben nun einen guten Überblick über das, was Ihnen gut tut, welche Quellen Sie nutzen können, um Kraft zu schöpfen. Bringen Sie diese Notizen an einer Stelle in Ihrer Wohnung an, wo Sie sich oft aufhalten. Schauen Sie regelmäßig darauf und überprüfen Sie sich selbst, wie oft Sie Ihre Kraftquellen nutzen.

Eine gute Aussprache

Mit einer guten Artikulation können wir von unseren Gesprächspartnern besser verstanden werden. Hierbei kommt der klaren Aussprache der Konsonanten eine besondere Bedeutung zu. Mit folgender Übung können Sie dies trainieren: Sprechen Sie langsam und deutlich. Bass – Pass, rauben – Raupen, Gebäck – Gepäck, Dusche – Tusche, Deich – Teich, Ende – Ente, Glauben – klauben, pflügen – pflücken, Säge – Säcke, auffliegen – aufliegen, auf-lachen – auf flachen, Nach-tisch – Nacht-tisch.



Wir haben immer mehr als eine Möglichkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen:

Wir können Sie ganz einfach akzeptieren,
wir können davor weglaufen,
wir können dagegen angehen,
wir können versuchen, sie zu verstehen,
wir können Sie annehmen und neue Wege suchen.

Die Geschichte der drei Frösche

An einem schönen ruhigen See, der von Schilf umgeben ist und mitten in einem Moorgebiet liegt, sitzen drei Frösche auf einem Steg. Der Steg ist schon etwas mit Moos bedeckt und knorrig. Jeder der drei Frösche trägt einen anderen Namen. Der eine trägt den Namen „Vergangenheit“, der andere heißt „Zukunft“ und der dritte „Gegenwart“. Sie sitzen da und schauen auf den See, keiner von ihnen spricht etwas. Als Erstes fängt die „Zukunft“ an nervös umherzuspringen und bricht das Schweigen. „Jetzt lasst uns los, wir wollten alle gemeinsam los, wir wollten zusammen in den See gehen, gegenseitig für uns da sein, uns über Wasser halten, die Seerosenblätter zum Ausruhen nutzen, alles gemeinsam entdecken. Und nun sitzen wir hier herum und kommen nicht in die Gänge“, sagt er vorwurfsvoll zu „Gegenwart“ und „Vergangenheit“. Die „Gegenwart“ schnaubt und atmet tief durch, bevor sie zeigt, wie angegriffen sie sich fühlt. „Ich genieße das Hier und Jetzt und ich will noch bleiben! Nur weil Du immer vorwärts und weiter vorwärts willst und es nicht erwarten kannst!“ Die „Vergangenheit“ wird wütend. „Was soll das jetzt – Du redest vom Hier und Jetzt, als wenn das alles sei, und Du nur vom Vorankommen. Warum soll das wichtig sein? Ich finde es viel wichtiger, in der Vergangenheit zu schwelgen, denn das solltet Ihr endlich verstehen, dass das, was früher war, so wichtig ist... da war alles anders... manches war schwieriger und manches war leichter... das darf nicht vergessen werden.“ Die „Zukunft“ tobt und schreit so laut, dass die Seerosenblätter in der Nähe des Steges sich leicht zusammenrollen. „Es reicht mir jetzt, ich habe keine Lust mehr zuzuhören, ich will dieses Hin und Her nicht, ich will endlich los.“ Doch da raschelt es und die drei Frösche erschrecken und sind still. Sie schauen gebannt auf den Steg, der zu wackeln beginnt. Eine Ente kommt auf sie zu, reißt ihren Schnabel auf und sagt: „Ich kann Euch nicht mehr hören, warum will jeder von Euch mehr Platz und warum will jeder von Euch recht haben? Ihr müsst doch wissen, dass keiner von Euch das

Sagen hat, dass Ihr alle wertvolle und wichtige Teile seid und Ihr Euch gegenseitig braucht. Einer ohne den anderen, das geht nur für kurze Zeit – doch müsst Ihr zusammen Euren Weg gehen. Wollt Ihr recht haben oder gemeinsam glücklich sein? Also los jetzt!“ Die Ente breitet ihren rechten Flügel aus und schubst die Frösche mit einem Schwung in den Teich.

Kommen Ihnen die drei Frösche aus Ihrem eigenen Leben bekannt vor?

Mit welchem der drei Frösche beschäftigen Sie sich am meisten in Ihrem Leben und welcher kommt am wenigsten zu Wort?

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihr Erleben, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten?

Welche Person, welcher Anlass oder welcher Impuls ist in Ihrem Leben die Ente?

Entspannungsübung

Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Spüren Sie Ihren Atem und beginnen Sie zu lächeln. Achten Sie darauf, möglichst locker zu lächeln und jede Verkrampfung und Anspannung loszulassen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie Ihr Lächeln nach innen geben und Ihr inneres Lächeln wie eine kleine Fontäne durch Ihren Körper sprudelt.

Impressum

Herausgeber: Birgit Schäfer

Coaching & Training

Maria-Eich-Straße 85

81243 München

Tel. 089 / 44 43 92 81

Mobil 0178 / 403 69 04

www.coaching-training-schaefer.de

info@coaching-training-schaefer.de

Wir sehen es als unsere Aufgabe, Menschen, Teams und Unternehmen auf ihren Wegen der Entwicklung zu begleiten. Wir begleiten Sie auf dem Weg, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr persönliches Potenzial voll zu entwickeln. Wir wollen dazu beitragen, dass Sie im beruflichen wie im privaten Umfeld zielgerichtet, authentisch und angemessen kommunizieren. Außerdem möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit und Lebensenergie zu fördern, Ihre mentalen Grenzen zu erweitern und Ihr Vorhaben mit Power und Motivation umzusetzen – denn Ihre Motivation und innere Stärke sind Voraussetzung für Ihren Erfolg! Das Wir: Ich arbeite mit Kollegen und Experten zusammen, die alle eine langjährige praktische Erfahrung in der Ausübung ihrer Tätigkeit haben. Sie bringen fachliche Kernkompe-

tenzen und spezifisches Branchen-Know-how mit ein. Ich arbeite mit Managementtrainern, Coaches, Logopäden, Musiktherapeuten, Psychotherapeuten und Schauspielern zusammen.



Birgit Schäfer
Coaching & Training