

WAS WIRKLICH WICHTIG IST

in Psychotherapie und Coaching

BIRGIT BADER

Seminare & Coaching



www.bibader.de

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN IM LEBEN

Wer bin ich, was will ich und was ist wichtig für mich?

Welche grundsätzlichen Lebensregeln habe ich und welche davon will ich behalten?

Was mag ich und was mag ich nicht?

Was erhoffe ich vom Leben?

Und auf solche Fragen vermag eine ICD-Diagnose keine Antwort zu geben.

Ralf T. Vogel

Existenzielle Themen in Therapie und Coaching

- Wahlmöglichkeiten
- Berufswahl / Berufswechsel
- Kinderwunsch / „biologische Uhr“
- Familiengründung
- Work Life Balance
- Verlusterfahrungen
- Lebensphasen / Übergänge / Abschiede
- Altersbewältigung
- Einsamkeit
- Krisen
- Krankheit
- Schmerz

Hermann Hesse: Bruder Tod



**Auch zu mir kommst du einmal,
Du vergißt mich nicht.
Und zu Ende ist die Qual,
Und die Kette bricht
Noch erscheinst du fremd und fern,
Lieber Bruder Tod,
Stehest als ein kühler Stern
Über meiner Not.
Aber einmal wirst Du nah
Und voll Flammen sein –
Komm, Geliebter, ich bin da,
Nimm mich, ich bin dein.**

Antworten von NLP?

Wie antworten „NLPler“ auf diese existentiellen Fragen und Themen?

- a) mit Hilfe der Logischen Ebenen?
- b) mit dem Core State?
- c) mit der Time Line?
- d) mit Metaphern?
- e) mit den 3 Positionen?
- f) mit Backtracking, Present State und Desired State?
- g) ... ?

Wer bin ich, was will ich und was ist wichtig für mich?

- Wessen Leben lebe ich?
- Welche geheimen Aufträge erfülle ich, ohne es zu merken?
- Was ist der wirkliche Grund für meine Angst, für meine Depression?

- Und von was muss ich mich verabschieden, wenn ich weiter wachsen will?

DIE LETZTEN DINGE NACH IRVIN D. YALOM

Die Frage nach der Freiheit

Die Frage nach dem Sinn

Die Frage nach der letztendlichen Einsamkeit/Isolation

Die Frage nach dem Tod

WEITERE EXISTENTIELLE FRAGEN

→ können aus den vorher Genannten abgeleitet werden

Die Frage nach der Schuld

Die Frage nach dem Woher und Wohin

Die Frage von Gut und Böse

Die Frage nach Gott

Schmerz

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!

Die letzten Dinge, die existentiellen Themen, steigen auf in der Stille – nicht in hektischer Betriebsamkeit.

Zeiten ohne Ziel, ohne Richtung, ohne Wollen – das sind die Momente, in denen wir zu „uns selbst“ kommen.

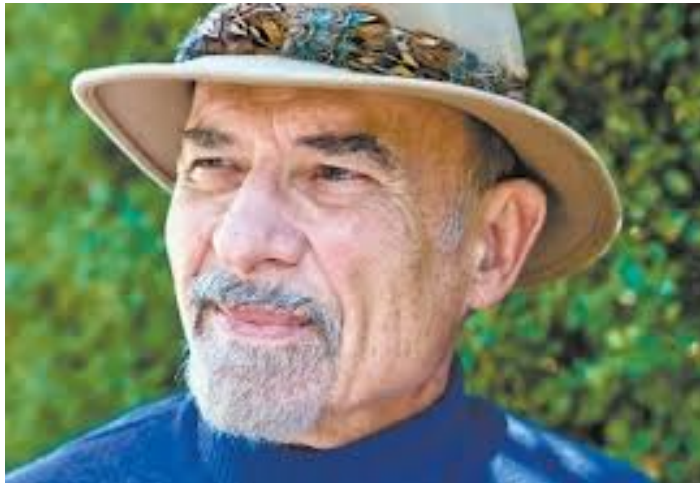
Krisen fordern zum Umdenken auf – die alten „Konzepte“ greifen nicht mehr, die neuen sind noch nicht in Sicht. Das führt zu Ratlosigkeit und nebulösen „Zielformulierungen“.

Das kann nicht jeder aushalten – und dementsprechend gibt es auch viele Abwehrmechanismen, Nebenschauplätze und Verführungen, um den existentiellen Themen auszuweichen, für die wir alle eine Antwort finden müssen.

Tod

Die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben triggert alle anderen existentiellen Themen.

Yalom versteht psychische Störungen als „umgeformte Todesangst“, die auf diese existentielle Grundlage zurück geführt und aus dieser heraus verstanden werden müssen, damit die Lösung auch eine wirklich Antwort auf das Grundthema ist.



Abwehrmechanismen und Verschiebungen

- Verdrängung des Themas, auch bei Therapeuten und Coaches, sogar in Hospizen
- im Gestern leben / die Vergangenheit ist wichtiger als Gegenwart und Zukunft
- Aufschieberitis (Prokrastination)
- Jugendwahn
- das Verschweigen des wirklichen Alters (nach Kalender)
- „mich trifft es nicht“ (Raucher vs. Nicht-Raucher)
- „live fast, die young“
- Verspotten → „Aus die Maus“
- Pathologisieren → „Krebspersönlichkeit“
-

Woody Allen zum Tod

„Ich habe keine Angst vor dem Tod. Ich möchte nur nicht dabei sein, wenn's passiert.“



Übung: Die Löffelliste

Wenn Sie an Ihre eigene Endlichkeit denken:

Was möchten Sie bis zum Ende Ihres Lebens auf jeden Fall noch erreicht, erlebt und getan haben wollen?



Freiheit

„Freedom is just another word for nothing left to loose.“



Themen und Probleme von Freiheit

„Wahlfreiheit ist besser, als keine Wahl zu haben“ – erstaunlicherweise ist das keine Selbstverständlichkeit,

- DENN
- Freiheit impliziert Verantwortung, Schuld („ich bin Opfer“)
- manchmal ist es „leichter“, krank / verrückt etc. zu sein, als das eigene Leben aktiv zu gestalten → Krankheitsgewinn
- Klagende, Besucher oder Kunden?
- die Qual der Wahl kauft sich die Möglichkeit des Scheitern mit ein
- Freiheit **von** etwas oder **zu** etwas?
- nicht können heißt nicht wollen → vom Objekt zum Subjekt werden

Übung: Wahl-Prüfsteine

Prüfen Sie in der nächsten Woche so oft wie möglich, aus welchem Grund und / oder ob überhaupt Sie jetzt

- dies essen wollen
- dies kaufen wollen
- dies machen wollen
- diesen Menschen kontakten wollen
- dies lassen wollen
- usw.

Und denken Sie daran: „Der Mensch ist das einzige Wesen, das einem Kellner das Trinkgeld vorenthalten kann.“ (Woody Allen)

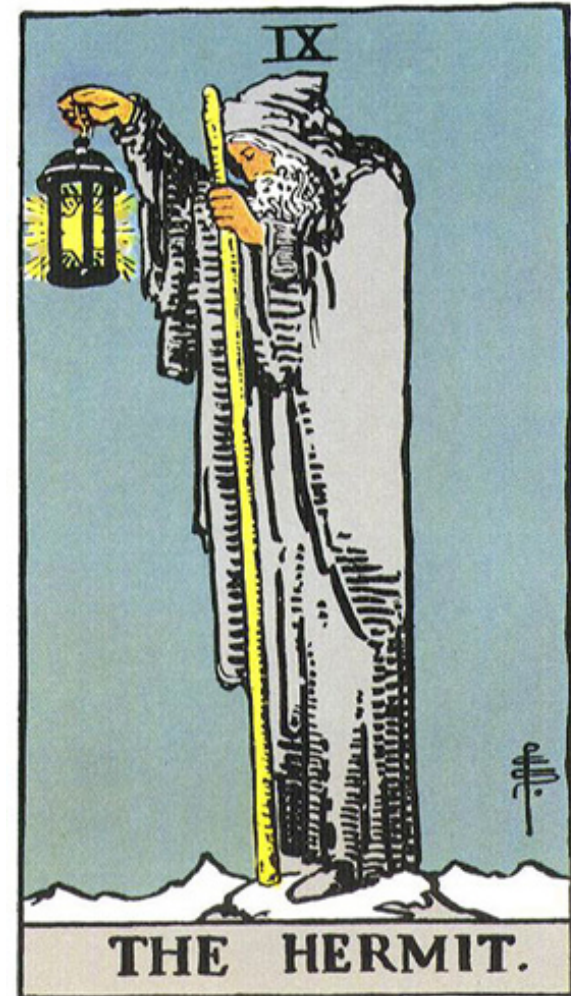
Isolation

Die Karte zeigt einen alten Mann mit einem Stab in der einen und einer Laterne in der anderen Hand. Der Hintergrund ist leer, nur eine Bergkette ist zu sehen. Der Eremit hat die Lektionen des Lebens verinnerlicht.

Er zeigt die Notwendigkeit, sich aus der Gesellschaft zurückzuziehen, um sich mit dem Selbst wohlzufühlen- aber auch dem Bedürfnis, aus der Isolation hervorzutreten und das eigene Wissen mit anderen zu teilen.

Der Eremit ist der Torwächter, der das Hindernis repräsentiert, welches wir überwinden müssen, um uns weiter zu entwickeln.

(www.rodurago.net)



Themen der Isolation

Interpersonelle Isolation oder Einsamkeit beschreibt die Isolation von anderen Menschen. Häufig hervorgerufen durch strukturelle Faktoren: Verfall von Institutionen, Ritualen, Arbeitsbelastung etc. → Atomisierung

Auch Persönlichkeitsstile oder Verhaltensprobleme führen zur Entfremdung von anderen Personen → Angst vor Intimität = Angst vor Selbstverlust

Intrapersonelle Isolation macht Teile der Psyche für das Selbst unzugänglich: man spaltet Teile von sich selbst ab („unbekannte Persönlichkeitsteile“) → Dissoziation

Existenzielle Isolation bezeichnet die allgemeine Erfahrung von Getrenntsein, sich fremd und ohnmächtig fühlen. Sie ist das Wissen, dass jeder seinen Tod selbst sterben muss.

Abwehrmechanismen existentieller Isolation

- Ruhmsucht (man wird immer bemerkt)
- der Versuch, mit anderen zu verschmelzen (nie alleine sein)
- unhinterfragte Übernahme gesellschaftlicher Werte und Normen (das macht man so)
- Religion (zu einem größeren Ganzen gehören)
- Süchte
- Zwangshandlungen
- Ängste

Depressive Menschen und Menschen, die ihre Krisen und ihren Schmerz bewusst durchleben, stellen sich ihrer Einsamkeit und gehen gestärkt aus dieser hervor!

Übung: Die Einsamkeit suchen

Nehmen Sie sich einen Tag „frei“ und suchen Sie für eine vorher festgelegte Zeit (mindestens vier Stunden) einen Ort auf, an Sie alleine, ganz für sich sein können

- ohne Buch
- ohne Handy
- ohne PC
- ohne Zerstreuung anderer Art

Bleiben Sie auf jeden Fall allein und achten Sie darauf, was in Ihnen passiert und welche Themen, Gedanken und Gefühle auftauchen.

Vielleicht finden Sie ja Anregungen, wie Sie offene Fragen und Probleme lösen können.

Sinn

Ohne Sinn keine Zufriedenheit



Martin Treml auf „Gott ist gut ...“

Warum und wozu?

Alles, was sinnvoll erscheint, führt zu Zufriedenheit und Erfüllung.

Die falsche „Nahrung“ erkennt man am Gefühl innerer Leere.

Der SMiLE-Fragebogen ermittelt mit diesen Kategorien

- Selbsttranszendenz
- Erholung
- Beziehungen
- Selbstbezogenheit

den persönlichen Gesamtzufriedenheitsindex:

www.lebenssinn.net

Übung: Werte sind voller Sinn

Für welchen Wert habe ich schon mal in meinem Leben gekämpft, ihn gegen Widerstand aufrecht erhalten, dafür gelitten.

Was hat mich in dunklen Stunden, in Krisen meines bisherigen Lebens getragen (materiell, psychisch, emotional, beziehungsweise, spirituell)?

aus Ralf T. Vogel, S. 51

Résumé

Was wirklich wichtig in der Zusammenarbeit mit Menschen – als Coach oder als Therapeut – ist

Rapport

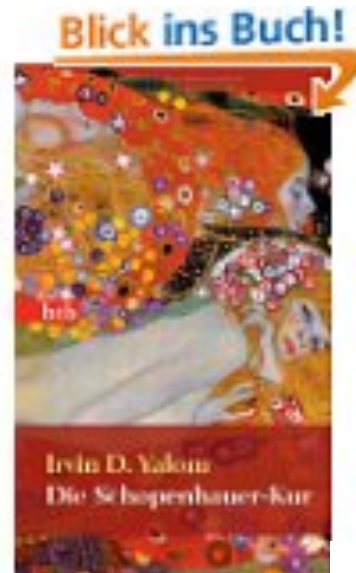
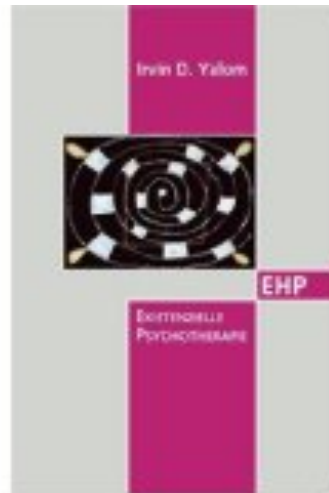
Rapport

Rapport

- das meint Begegnung mit dem „echten“ Menschen und dem grundlegenden Verständnis, was die eigentlichen Konflikte und Probleme sind und in welcher Verkleidung diese daher kommen.

Stoßen Sie also ruhig mal vor in den „Urschlamm“ und prüfen, welche existentiellen Fragen wirklich beantwortet werden müssen.

Verwendete Literatur



Im Grunde alle Bücher von Irvin D. Yalom, diese beiden besonders

