

FRÜHER
SCHON
UND HEUTE



WIE **DU** WIEDER DAS SAGEN IN **DEINEM**
LEBEN BEKOMMST



Michaela Ch. Härdtl

© 2024 Michaela Ch. Härdtl, MSc

1.Auflage

Autor: Michaela Ch. Härdtl, MSc

Verlag: MCH Verlag

Cover Bild: © canva.com

Portraitfoto: © Elisabeth Blum

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.



INHALTS- VERZEICHNIS

Einleitung	01
Schwächeln gibt es nicht	02
Darf ich vorstellen - mein innerer Antreiber	06
Das innere Team	08
Wer hält jetzt mein Lenkrad	21
Widerstand	24
Die scheinbaren Übeltäter	28
Autosuggestionen	30
Dein Lebenskompass	33
Resümee	38
Danke	39
Literaturverzeichnis	40

EINLEITUNG

Früher schon!

Wie oft habe ich mir das in der letzten Zeit gedacht. Jetzt, wo ich gerade in meinem Garten in der Sonne liege, die Wärme der Sonnenstrahlen spüre, die äußere und innere Stille genieße. Stille – das bedeutete für mich früher Stillstand. Und Stillstand ging in meiner damaligen inneren Welt gar nicht. Und überhaupt – wenn ich so meine Lebensjahre Revue passieren lasse, mache ich heute vieles nicht mehr oder anders, was früher noch ganz selbstverständlich für mich war.

War mein Leben deswegen schlecht? Nein – das finde ich nicht. Nur heute, nachdem ich viele meiner inneren Anteile sehr gut kenne, mit ihnen heftig diskutiert, mich mit ihnen versöhnt und sie angenommen habe, ist mein Dasein wesentlich leichter, unbeschwerter, ausgeglichener und glücklicher. Und dieses Lebensgefühl genieße ich sehr.

Und wenn mich meine eigenen erlebten Situationen oder die mancher anderer mich an meine ehemaligen Verhaltensweisen erinnern – denke ich mit einem zufriedenen Lächeln und einem Gefühl der inneren Gelassenheit: Früher schon!

SCHWÄCHELN GIBT ES NICHT

„Vielen Dank für Ihren Auftrag. Ich freue mich auf das Führungskräfte-Training kommendes Wochenende.“ Und dann tippte ich auf meinem Smartphone auf die rote Schaltfläche und beendete das Telefonat. Sehr gut – wieder ein Auftrag. Mein Konto benötigte dringend Einnahmen. Als Jungunternehmer gibt es kein Schwächeln. Schwächeln kannte ich sowie nie. Ich hatte zwar schon seit Wochen eine hartnäckige Verkühlung, doch mit knapp 30 Jahren halte ich das ohne Auskurieren schon durch. Und das bisschen Fieber seit Tagen, stecke ich locker weg.

Dieser Stress war für mich nichts Neues. Den kannte ich doch schon von meinem Studium. Alles ist genau durchgeplant – Vorlesung, Job und Trainer-Ausbildung. Es bleiben genau drei Minuten Zeit, um in der U-Bahn-Station bei einem Bäcker ein Weckerl zu kaufen. Gegessen wird schnell in der U-Bahn, damit ich pünktlich vom Job weg und in der Vorlesung ankomme.

Schneller, schneller schneller – es muss alles viel schneller gehen. Das war mein Lebensmotto. Das lebte ich zu 100 %.

Und stellt euch vor – sagte mir doch damals ein Trainer während meiner Trainerausbildung, dass ich das nicht lange durchhalten werde. Dieser Vortragende war damals so etwa um die 50 Jahre alt. Also für mich als Mittzwanzigerin erschien er mir als steinalt.

SCHWÄCHELN GIBT ES NICHT

Ich nahm ihn also nicht ernst und stufte seinen Kommentar in meinem Fach Neid ein, weil er ja anscheinend nicht mehr so viele Energien hatte wie ich.

Wenn ich heute zurückblicke, frage ich mich, wann ich damals noch Zeit zu atmen hatte. Und - welch eine Überraschung - der Vortragende sollte Recht behalten.

Also, wie ich schon oben erwähnt habe, habe ich mich damals gerade selbständig gemacht. Genauer gesagt, am 2. 7. 2007. Was für ein Tag. Ich werde ihn nie vergessen. Es war ein Montag und fragt mich bitte nicht, woher ich den Mut nahm mein eigenes Unternehmen zu gründen.

Ich hatte einfach so ein Gefühl im Bauch. Und diesem Gefühl folgte ich. Ich folgte allerdings auch so einem starken Stimmchen in mir, das mir sehr klar sagte, nur mehr zu arbeiten. Egal was ich machte, sobald es nichts mit meinem Unternehmen zu tun hatte, hatte ich ein schlechtes Gewissen. Ich wollte mich mit meinen Freundinnen treffen - nein. Ich wollte mich mal am Wochenende ausruhen und nicht arbeiten - nein. Ich wollte zeitig schlafen gehen und die Offerte erst am nächsten Tag schreiben - nein.

Irgendetwas war in mir sehr stark und dominant geworden. Und das verlief so schleichend, dass es mir gar nicht bewusst aufgefallen war.

SCHWÄCHELN GIBT ES NICHT

Aufgefallen ist es mir dann an einem Freitag im Dezember. Ich hatte meine Freundinnen zu diesem Zeitpunkt schon Monate lange nicht gesehen, Freizeit war eine unnötige Zeitverschwendung und die Wochenenden waren zum Arbeiten da.

An diesem besagten Freitag - es war circa eine Woche vor Weihnachten - wachte ich in der Früh auf. Und sofort nach dem Aufwachen merkte ich, dass es kein alltäglicher Freitag sein würde. Unzählige Tränen kullerten meine Wangen entlang und ich zitterte. Ich hatte keine Orientierung, wusste nicht wo und wer ich war. Ich hatte Angst. Ich hatte keine Ahnung, was gerade los war. Irgendwie ging alles sehr schnell. Ich weiß nur, dass laufend mein Mobiltelefon klingelte und mir die angezeigten Namen nichts sagten. Es war mir ein Rätsel, warum mich so viele Leuten anriefen. Ich schlief dann noch ein paar Stunden - an Arbeiten war nicht zu denken. Am Nachmittag gönnte ich mir dann einen Rundgang durch den Wiener Christkindlmarkt. Genießen konnte ich es nicht, da ich mich kaum auf etwas konzentrieren konnte. Ich lief einfach herum.

Und dann war zum Glück Weihnachten und ich schlief fast 14 Tage durch.

Mir war klar, so kann es nicht weitergehen. Und ich wusste, dass nur ich selbst an dieser Situation etwas ändern kann. Doch wie sollte ich es angehen?

SCHWÄCHELN GIBT ES NICHT

Ich wusste ja gar nicht, wie ich in das Schlamassel gekommen war. Ich war ziemlich ratlos. Da fiel mir Alex ein. Alex ist ein sehr guter befreundeter Trainer aus Deutschland. Vor Jahren habe ich ihn bei einem Training in Wien kennen gelernt. Wenn ich in einem schwierigen Beratungsfall nicht weiterwusste, telefonierte ich mit Alex und holte mir seinen Rat ein. So tat ich es auch in dieser Situation.

Schon wenige Tage später landete ich mit dem Flieger in Hamburg. Alex holte mich vom Flughafen ab und merkte gleich, dass ich sozusagen ziemlich „am Sand“ war. Nach einem kurzen Plaudern widmeten wir uns gleich meinem Problem.

DARF ICH VORSTELLEN- MEIN INNERER ANTREIBER

Alex hatte sofort einen Plan, was mir rasch helfen würde. Er stellte mir mein inneres Team vor.

Also ehrlich gesagt, konnte ich mir anfangs darunter überhaupt nichts vorstellen. Wer ist mein inneres Team? Habe ich da Untermieter in mir? Wer sind die und vor allem was machen die?

Es war nicht ganz einfach meine inneren Anteile bzw. auch nur einige davon zu entdecken. Es war völliges Neuland, auf das ich mich nun begab.

Um diesen einen Teil zu entlarven, der offensichtlich ja komplett das Kommando über mein Leben übernommen hatte und mich nur noch arbeiten ließ, war es wichtig, das entsprechende Gefühl, ein Bild oder innere Stimme dazu zu entdecken. Ich zögerte etwas. Ich war jetzt gezwungen, mich mit mir zu beschäftigen. Also nicht über alle inneren Wahrnehmungen hinwegzugehen und gegen sie Widerstand zu leisten, sondern sie einfach wahrzunehmen ohne eine Beurteilung dazu abzugeben. Ein für mich gewagtes Experiment!

Nach kurzem Zögern schloss ich einfach meine Augen und dachte an eine sehr stressige Situation. Zum Beispiel an die, in der es schon kurz vor Mitternacht war und ich sehr müde schlafen gehen wollte, jedoch mein innerer Anteil erfolgreich Einspruch erhob.

DARF ICH VORSTELLEN- MEIN INNERER ANTREIBER

Ich begann einfach wahrzunehmen, was gerade da war. Ich bewertete nichts und ließ es einfach zu. Und plötzlich war sie da – das innere Stimmchen, das sagte: „Du darfst jetzt nicht schlafen gehen. Du musst schneller arbeiten und alles fertig erledigen.“

Voilà – da war er – dieser Anteil in mir, der mich nur noch arbeiten ließ. Ich gab ihm auch sogleich einen Namen und nannte ihn – wie originell – meinen Antreiber.

Irgendwie war es ein seltsames Gefühl und gleichzeitig war ich so glücklich, diesen Teil in mir erkannt zu haben. Denn jetzt hatte ich das Gefühl, dass ich in Zukunft etwas ändern kann.

Nach anfänglicher Skepsis gefiel mir diese Methode immer besser. Ich blieb bei diesem Thema und hörte mal in mich hinein, welche Teile da noch wahrnehmbar waren. Da meldet sich der Freizeitteil, der sagte: „Triff dich wieder mit Freundinnen.“ Da war der Gesundheitsanteil, der mehr gehört werden möchte und auch noch der Genießeranteil, der in den letzten Monaten gänzlich zu kurz kam.

Ich war so happy – endlich hatte ich den Zugriff auf meine inneren Anteile gefunden.

So verrückt das jetzt für dich klingen mag, ich plauderte mit jedem meiner einzelnen Anteile und machte Deals mit ihnen. Wie das genau funktioniert, erzähle ich dir in den nächsten Kapiteln.

DAS INNERE TEAM

„Zwei Seelen wohnen, ach! In meiner Brust“, meinte schon J. W. von Goethe in Faust und sprach somit unsere innere Pluralität an. Du selbst hast diese innere Vielstimmigkeit wahrscheinlich auch schon oft bewusst wahrgenommen. Nehmen wir an, du möchtest eine Entscheidung treffen. Da sagt etwas in dir Ja und ein anderer Teil Nein. Und schon bist du in einem Dilemma. Auf wen in mir soll ich hören? Wie bringe ich wieder einen Gleichklang in mein System?

Friedemann Schulz von Thun, deutscher Psychologe und Kommunikationswissenschaftler, hat sich sehr intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt und ein – wie ich finde – geniales Buch geschrieben: Miteinander Reden 3. Darin beschreibt er die Funktionsweise des inneren Teams und wie wir dadurch unsere Kommunikation verbessern und unsere Persönlichkeit weiterentwickeln können.

Doch was ist das innere Team? Wie kommt es in uns hinein? Wer sendet uns da Informationen? Ist das gefährlich? Ist das eine Krankheit? Bin ich „schizo“, wenn ich innere Stimmen höre? Werde ich die Anteile auch wieder los?

All diese Fragen habe ich mir damals auch gestellt. Und hier möchte ich dir einige Antworten darauf geben, wer oder was diese Anteile sind.

DAS INNERE TEAM

Auf jeden Fall sind es energiegeladene seelische Einheiten, die ein Anliegen enthalten und sich bei bestimmten Anlässen melden und inneren Raum einnehmen, die etwas zu sagen haben oder auch Handlungsimpulse verwirklichen, das heißt, direkt „in Aktion treten“ (Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden 3, S 31).

Wir sind alle „multiple Persönlichkeiten“; was uns aber von einer multiplen Persönlichkeitsstörung bewahrt, ist die „Ko-Bewusstheit“, die Fähigkeit zur Teambildung unter der Regie eines gut entwickelten Oberhaupts (Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden 3, S114).

Eines der Hauptsymptome der Schizophrenie ist das Hören von Stimmen (vgl. Stimmenreich, Boch u. a. 1992); aber nicht in dem Sinn, wie wir hier von „inneren Stimmen“ gesprochen haben (innere Regungen, für die wir einen Text entwerfen und sie uns auf diese Weise zugänglich machen), sondern als wirkliches akustisches Erlebnis.

Sie erreichen den Kranken scheinbar von außen, sprechen Texte (zum Teil Befehle), die er sich selber nicht zurechnet, und kommen und gehen und drängen sich auf, wann immer sie wollen. Und sie machen dem Betroffenen oft große Angst (Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden 3, S 114 f).

DAS INNERE TEAM

Also, wenn du deine inneren Stimmen wahrnimmst und es ein Oberhaupt gibt, das in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen, dann brauchst du dir keinerlei Sorgen zu machen.

Das klingt für dich jetzt wahrscheinlich alles noch nicht ganz greifbar. Im obenstehenden Text ist die Rede vom Oberhaupt. Deshalb möchte ich dir jetzt das Oberhaupt näher beschreiben und vorstellen.

Du kannst das Oberhaupt auch als inneren Teamchef bezeichnen, wobei die Bezeichnung immer geschlechterneutral zu sehen ist. Er ist ähnlich darzustellen, wie eine Führungskraft in einem Unternehmen. In einem Unternehmen sollte der Chef auch die Bedürfnisse der Mitarbeiter*innen wahrnehmen, er sollte ihre Meinungen anhören und letztendlich dann auch Entscheidungen treffen.

Der Teamchef agiert immer sehr wertschätzend mit den anderen Teammitgliedern. Er schaut immer, dass er so viele wie möglich wahrnimmt, sie befragt, sie ernst nimmt und dann eine entsprechende Entscheidung trifft und diese auch nach außen kommuniziert.

DAS INNERE TEAM

Sehen wir uns das an einem Beispiel an:

Susanne und Peter arbeiten beide im gleichen Unternehmen und in derselben Abteilung. Sie arbeiten als Konstrukteure im Anlagenbau. Susanne ist alleinstehend und Peter ist verheiratet und hat zwei kleine Kinder.

Peter bittet Susanne oft, dass sie von ihm Aufgaben übernimmt, damit er pünktlich zu seinen Kindern nach Hause kommt. Susanne sagt immer Ja, weil sie keine schlechte Stimmung im Team haben will und Peter nicht verletzen möchte. Doch innerlich ärgert sie das sehr, dass sie nicht Nein sagen kann, weil sie Montag abends wöchentlich einen Yogakurs besucht, am Dienstag immer ihren Englischkurs hat und sich dann noch mindestens einmal in der Woche mit ihrer besten Freundin in der Stadt trifft. Und wenn sie dann länger arbeitet, leidet eine ihrer Freizeitaktivitäten darunter. Wie kommt sie aus dem Dilemma heraus? Wir befragen das innere Team!

Dazu bat ich Susanne, dass sie sich in die Situation hinein fühlt und alles laut sagte, was ihr gerade dazu so in den Sinn kam. Ich schrieb mit und folgende Teile meldeten sich:

DAS INNERE TEAM

1. Teil: „Ich helfe ihm gerne.“
2. Teil: „Er hat doch Familie und will seine Kinder noch vor dem Schlafen gehen sehen.“
3. Teil: „Jetzt versäume ich schon wieder meinen Yogakurs.“
4. Teil: „Er nutzt mich aus.“
5. Teil: „Warum muss ich immer Ja sagen?“
6. Teil: „Ich bin müde und will jetzt auch nach Hause.“

Die Aufgabe des inneren Chefs ist es jetzt, sich alle Teile anzuhören und sie alle gleich wertzuschätzen. Jeder, wirklich jeder Teil hat seine Berechtigung und ist wichtig und will gehört werden.

Jetzt gilt es eine Lösung zu finden, mit der alle Teammitglieder zufrieden sind. Ich persönlich starte die Teamsitzung immer damit, dass ich meinen inneren Anteilen sage, dass es mir sehr Leid tut, dass ich ihre Bedürfnisse anscheinend zu wenig beachtet habe und jetzt diese Missstimmung aufgetreten ist. Dann höre ich hinein, welcher Teil am meisten unter dieser Situation leidet. Nachdem dieser Fall ein echter Coachingfall einer Kundin von mir ist, weiß ich, dass der 4. Teil am lautesten schrie. Also in erster Linie fühlte sich Susanne von Peter ausgenutzt.

DAS INNERE TEAM

Susanne überlegte, welches Verhalten alle Teammitglieder zufrieden machen könnte und sie kam zu folgender Lösung.

Nachdem sie Peter prinzipiell gerne half (1. Teil) und sie seine familiäre Situation auch nachvollziehen kann (Teil 2) wollte sie ihn auch weiterhin unterstützen.

Jedoch nur mehr an den Wochentagen, an denen sie abends nichts geplant hat (Teil 3) und ihr Energielevel das noch zu ließ (Teil 6). Und damit sie sich nicht mehr ausgenutzt fühlt, würde sie Peter vorschlagen, dass sie öfters miteinander Englisch sprechen, damit sie ihre neu erlernten Sprachkenntnisse anwenden und verbessern könne (Teil 4). Teil 5 war mit dieser Lösung auch sehr einverstanden, weil Susanne jetzt ihre Bedingungen für die Hilfeleistung stellt und sie sich nicht mehr als Selbstverständlichkeit und Ja-Sager fühlt.

Somit hat der Teamchef (= Susanne) die Moderation der Teammitglieder perfekt gemeistert, sodass es keine Unstimmigkeiten mehr gab. Susanne teilte Peter ihre Bedingungen mit und er war mit allen Punkten einverstanden. Er war sogar erleichtert, dass Susanne diese Situation angesprochen hat, denn innerlich hatte er schon ein schlechtes Gewissen, war jedoch zu feig, das Thema anzusprechen.

DAS INNERE TEAM

Was genau ist jetzt geschehen? Susanne hat erkannt, dass es eine Situation gibt, die sie stört. Sie hat sich die Zeit genommen und die inneren Teammitglieder dazu identifiziert. Dann hat sie, als Teamchef, die Mitglieder befragt und ist gemeinsam mit ihnen zu einer Lösung gekommen. Diese hat sie dann an ihren Kollegen kommuniziert.

Ich glaube, jetzt sind die Rolle des Oberhauptes und die der inneren Teammitglieder für dich klarer geworden.

Wenn Susanne wieder in eine ähnliche Situation kommt, sind ihre inneren Mitspieler schon trainiert und sie kann schneller reagieren, ohne darunter zu leiden. Und genau darum geht es.

Mit der Auseinandersetzung deiner inneren Anteile

- springst du aus deinem scheinbaren „Hamsterrad“ heraus
- erkennst deine Verhaltensmuster, die du durchbrechen kannst
- bekommst neue Sichtweisen und Perspektiven
- fühlst dich wieder frei und lebendig
- beginnst dein Leben wieder mehr und mehr zu genießen
- strahlst Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aus
- gewinnst an mentaler Stärke und innerer Gelassenheit!

DAS INNERE TEAM

Wenn auch du genau das für dich erreichen möchtest, dann lies gerne weiter!

Sehen wir uns das vorangegangene Beispiel nochmals an. Susanne hat einige Zeit schon unter ihrer Hilfsbereitschaft Peter gegenüber gelitten. Und dennoch hat sie ihm – trotz ihres Unbehagens in dieser Situation – geholfen.

Das Oberhaupt hat also der ersten sich meldeten Stimme (Teil 1) den Vorrang gegeben. Dann erst im Laufe der Zeit nahm sie zusehends auch die anderen Teile wahr. Es ist also nicht immer gleich so, dass sich alle Teile melden. Die sogenannten „Spätmelder“ treten erst nachträglich zum Vorschein. Dann haben wir die Möglichkeit einer internen Klausur, so wie es Susanne gemacht hat und wir verändern unser Verhalten dahingehend, dass wieder alle unsere inneren Anteile mit der Situation zufrieden sind.

Peter hat er erleichtert auf die neue vorgeschlagene Verhaltensweise von Susanne reagiert. Er hätte auch beleidigt sein und ihr vorhalten können, dass ihr diese Entscheidung sehr spät einfallt. Immerhin habe sie die Unterstützung für ihn in letzter Zeit ja auch nicht gestört.

Wir Menschen sind alle unterschiedlich in unserem Verhalten. Je nachdem, welche inneren Anteile in uns mächtig sind und an vorderster Front stehen, richten wir unser Tun und Sagen.

DAS INNERE TEAM

Deshalb ist es immer wichtig – egal ob bei uns oder bei anderen – immer auch noch mit Spätmeldern zu rechnen, die sich erst Tage später bemerkbar machen. Der Spruch: „Lass mich eine Nacht darüber schlafen!“, hat so gesehen durchaus seine Berechtigung.

Und gleich noch ein Beispiel:

Sandra und Max arbeiten im gleichen Unternehmen. Sandra ist eine sehr strukturierte und genaue Persönlichkeit und arbeitet im Vertriebsinnendienst. Sie nimmt Telefonate von Kund*innen entgegen, kalkuliert und schreibt die Offerte und kümmert sich um die Auftragsabwicklung.

Max ist im Vertriebsaußendienst tätig. Er ist für die Neukundengewinnung und den Umsatz verantwortlich und ein unstrukturierter Persönlichkeitstyp. Er hört auf sein Bauchgefühl, plant wenig und reagiert sehr spontan. Da er der sehr spontane Typ ist, macht er sich immer erst bei der Autofahrt zu den Kund*innen Gedanken, ob er den Kund*innen nicht etwas versprochen hatte oder welche Informationen jetzt wichtig wären. Dementsprechend kontaktiert er immer kurz vor seinem Termin Sandra und bittet sie schnell um einige wichtige Infos für den anstehenden Termin.

DAS INNERE TEAM

Sandra ist immer erbost über das Verhalten und fühlt sich überrollt und wenig wertgeschätzt. „Glaubt Max wirklich, ich habe nichts anderes zu tun? Fünf Minuten vor seinem Termin ruft er mich an und will SOFORT die ihm fehlenden Informationen, obwohl er den Termin schon seit Wochen geplant hat.“

Sandra leidet unter der Situation und reagiert Max gegenüber sehr schnippisch. Dieses Verhalten tut ihr dann auch wieder leid, weil sie Max an und für sich für einen sehr sympathischen Arbeitskollegen hält. Wie kommt sie aus dem Dilemma heraus?

Befragen wir das innere Team!

Welche Teile melden sich in dieser Situation bei Sandra?

Teil 1: „Max glaubt, ich habe nichts anderes zu tun.“

Teil 2: „Ich fühle mich nicht in meiner Arbeit wertgeschätzt.“

Teil 3: „Ich spring doch nicht sofort, nur weil DU JETZT die Infos benötigst.“

Teil 4: „Ich will dir gerne helfen.“

Teil 5: „Es kränkt mich, wenn er so mit mir umgeht.“

Teil 6: „Das macht er mit Absicht.“

DAS INNERE TEAM

Sandra schrieb all diese Anteile auf ein Blatt Papier. Dann suchte sie sich von meinen mitgebrachten Bausteinen, die unterschiedliche Größen und Farben haben, jeweils einen für jedes Teammitglied aus.

Sie stellte sie ganz nach ihrem Gefühl auf dem Tisch auf. Die Bausteine haben alle Augen aufgezeichnet, damit klar ist, in welche Richtung sie sehen. Auffallend war, dass Teil 2 und Teil 3 sich abwendeten und in eine andere Richtung sahen.

Sandra befragte somit als erstes Teil 2. Sie ließ diesem Teil all seinen Unmut zum Ausdruck bringen und wie wenig wertgeschätzt er sich fühlt. Das gleiche machte sie mit Teil 3. Die anderen Teile befragte sie ebenso. Sandra überlegte jetzt, wie sie die Situation am besten an Max kommuniziert. Nachdem ja Teil 2 und 3 am meisten darunter litten, müsse sie diesen Teilen den Vorrang geben. Sie bereitete sich folgende Sätze für Max vor.

„Lieber Max, ich schätze dich sehr als Kollegen. Nur weißt du, wenn du mich so kurz vor deinem Termin anrufst, weil du jetzt und sofort eine Info für deinen Kunden benötigst, und ich deswegen von meiner Arbeit alles stehen und liegen lassen muss, fühle ich mich überhaupt nicht wertgeschätzt. Ich helfe dir sehr gerne, nur es kränkt mich, wenn du so mit mir umgehst. Bitte sei so lieb und informiere mich rechtzeitig, wenn du noch Informationen für deinen Kunden benötigst.“

DAS INNERE TEAM

Nachdem Sandra diesen Satz formuliert hatte, befragte sie nochmals ihre inneren Anteile, ob das für sie so in Ordnung war. Sie bekam von allen ein ok.

Ein paar Tage später sprach sie mit Max. Er war sehr erstaunt und im Moment auch etwas sprachlos. Damit hatte er offensichtlich nicht gerechnet. Vor allem war ihm gar nicht bewusst, dass er Sandra mit diesem Verhalten kränkte. Was den Teil 6 von Sandra sehr beruhigte, da er sie offensichtlich nicht absichtlich ärgern wollte. Max versprach Sandra, dass er sie in Zukunft früher informieren würde und sagte noch, dass es ihm leid tat und er sie auf gar keinen Fall kränken oder ärgern wollte.

Die Teile von Sandra waren happy. Sie hatte ihren Unmut ausgedrückt, ihre Anteile ernst genommen und für eine innere Gelassenheit gesorgt.

Was geschah weiter? Da Max von seiner Persönlichkeitsstruktur einfach ein unstrukturierter Typ ist, gelang es ihm kaum, sich rechtzeitig vorzubereiten.

Doch seine Art der Kommunikation änderte sich. Er begann dann seine Sätze immer so: „Sandra, es tut mir sehr leid, dass ich dich jetzt bei deiner Arbeit störe. Du kennst mich ja, ich bin halt nicht sehr ordentlich. Bist du so lieb und kannst mir bitte jetzt eine Info zu dem Kunden geben?“

DAS INNERE TEAM

Diese Wortwahl konnte das innere Team von Sandra akzeptieren. Noch dazu wo sie von Max ab jetzt regelmäßig kleine Aufmerksamkeiten wie eine Schachtel Merci, eine Einladung zum Kaffee oder einfach ein „DANKE, dass du mir immer so kurzfristig hilfst“ bekam.

Du merkst es vielleicht schon. Je mehr du dich mit deinem inneren Team beschäftigst, desto klarer wirst du kommunizieren und handeln. Du weißt, was du willst und was du nicht möchtest. Du findest immer mehr heraus, was für dich gut ist und unter welchen Voraussetzungen und Bedingungen.

Du gelangst dadurch zu innerer Gelassenheit und einem souveränen Auftreten.

WER HÄLT JETZT MEIN LENKRAD

Jetzt möchte ich mit dir weiter gehen und nochmals meine Eingangsgeschichte näher betrachten.

Kurz zur Erinnerung: Ich hatte einen sehr heftigen Teil identifiziert – den Antreiber, der alle anderen Teile (Gesundheit, Freizeit, Freunde) herablassend negierte. Und da stellt sich doch die Frage: Wo war da mein Teamchef?

Hat der Chef komplett versagt? Aus welchem Grund ist das überhaupt nicht eingeschritten? Wie konnte es zu so einem Zusammenbruch kommen?

Tatsächlich kommt es vor, dass sich der innere Chef mit einem sehr dominanten inneren Teil beginnt zu identifizieren. Du kannst dir das so vorstellen, dass du in einem Bus sitzt. Der Fahrer, der das Lenkrad in der Hand hält und steuert, ist der Teamchef. Dann gibt es ein Teammitglied, das glaubt, es kann das besser. Es greift zuerst in das Lenkrad ein und übernimmt immer mehr die Führung, bis es dann selbst zum Chauffeur des Busses wird.

So war es auch bei mir damals. Mein Antreiber wurde immer dominanter, bis er das Sagen in meinem Team komplett übernommen hat. Alle sich meldeten Anteile nahm er nicht ernst, ging gänzlich über sie hinweg und sah sie allesamt als Schwächlinge an.

WER HÄLT JETZT MEIN LENKRAD

Natürlich war das damals, als ich mich gerade selbständig gemacht habe auch eine Zeit lang sehr hilfreich. Ich habe gearbeitet und gearbeitet und habe damit mein Unternehmen aufgebaut.

Wenn ich mich hauptsächlich auf meine Freunde und die Freizeit konzentriert hätte, wäre das ganze Vorhaben wahrscheinlich schon in den Anfängen gescheitert. Doch es war zu viel, ich hatte es übertrieben.

Ich hatte damals gar nicht mehr das Gefühl, dass ich eine Wahl hätte. Völlig starr folgte ich dem Antreiber, als gäbe es keine Alternativen. Wenn mich mein Umfeld auf mein damaliges Tun angesprochen hatte, sagte ich nur: „Ich bin so.“

Heute läuten bei mir bei solchen Aussagen alle Alarmglocken. Denn diese Aussage zeigt deutlich, dass sich das Oberhaupt mit einem Anteil (dem inneren Antreiber bei mir) identifiziert hat. Durch diese Identifikation konnte ich nur eingeschränkt agieren und habe diesen Zustand als gegeben hingenommen. Erst das Coaching mit Alex veranschaulichte mir meine Situation.

Heute weiß ich, dass der Antreiber nur ein Teil von vielen von mir ist. Und ja, fallweise versucht er noch immer ans Steuer zu gelangen. Doch mein innerer Chef hat gelernt, ihn sanft und liebevoll in die Schranken zu weisen und gibt das Lenkrad nicht mehr aus der Hand.

WER HÄLT JETZT MEIN LENKRAD

Wie ist das bei dir?

Erkennst du dich in einer der Geschichten wieder?

Hast du vielleicht gerade eine ähnliche Situation?

Welche inneren Anteile konntest du bei dir schon wahrnehmen?

Oder nimmst du vielleicht gerade einen Widerstand wahr? Zeigt sich ein unangenehmes Gefühl, das du eigentlich gar nicht haben möchtest und verdrängst es gerade erfolgreich?

WIDERSTAND

Fritz Perls (1893 – 1970) war ein deutscher Psychiater und Psychotherapeut und der Begründer der Gestalttherapie. Ziel der Gestalttherapie ist es, der Person „die Mittel in die Hand zu geben, mit denen er sowohl seine gegenwärtigen Probleme lösen kann als auch alle, die morgen oder im nächsten Jahr entstehen können.

Dieses Werkzeug ist der Selbst-Support, und den erreicht er dadurch, dass er mit sich und seinen Problemen unter Benutzung aller ihm gerade zur Verfügung stehenden Mittel umgeht, und zwar jetzt.“ (Fritz Perls, Grundlagen der Gestalttherapie, S81).

Perls selbst nennt seine Therapieform auch die „Hier- und Jetzt-Therapie“. Für ihn ist es nicht relevant wo die heutige Situation irgendwann einmal in der Vergangenheit ihren Ursprung hatte. Er lenkt die Aufmerksamkeit seiner Kund:innen auf das, was sie jetzt wahrnehmen. Und das kennen wir auch schon von Friedemann Schulz von Thun.

Er widmet die Aufmerksamkeit ebenfalls den Teammitglieder, die du gerade wahrnimmst. So ist für Perls auch mehr das *Erleben* als das Reden wichtig. Indem du deine Geschichte, die dich quält, verletzt und dir Unbehagen bereitet, immer wieder erzählst, wirst du keine Erleichterung oder die Lösung für dein Thema finden. Es ist erforderlich, dass du nochmals die dich quälenden Gefühle wahrnimmst – jedoch nur in einer homöopathischen Dosis.

WIDERSTAND

Jetzt wirst du wahrscheinlich schon einen Widerstand in dir wahrnehmen.

Wer will schon schlechte Gefühle haben? Die will ich nicht fühlen, die will ich doch loswerden!

Stimmt! Doch wenn du deine Situation klären möchtest, sollst du nochmals in die Gefühle ein paar Millimeter eintauchen.

Hina Fruh, Tipping-Coach in Deutschland, sagte damals während meiner Ausbildung einen Satz, der mich sehr beeindruckte:

„Widerstand ist die beste Möglichkeit, eine Situation anhalten zu lassen.“

Was bedeutet das jetzt genau?

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die Spaß und Vergnügen haben möchte. Wir legen sehr viel Wert auf Work-Life-Balance und vermeiden so gut wie möglich alles, dass wir nicht mit einem angenehmen Gefühl verbinden. Dagegen ist auch nichts einzuwenden. Nur die Anteile, die sich mehr Aufmerksamkeit wünschen, machen sich hauptsächlich durch ein schlechtes Gefühl bemerkbar. Und jetzt kommen wir in einen Zwiespalt, denn die schlechten Gefühle unterdrücken wir sofort. Wir schieben sie zu Seite, möchten sie auf gar keinen Fall wahr haben.

WIDERSTAND

Und nochmals zur Erinnerung: Widerstand ist die beste Möglichkeit, eine Situation anhalten zu lassen.

Verstehst du, was ich meine? Unsere inneren Anteile, die dir durch ein ganz klares unmissverständliches schlechtes Gefühl gerade mitteilen, dass du an der momentanen Situation etwas ändern sollst, unterdrückst du. Du leistest Widerstand. Und dadurch bleibt die Situation so wie sie ist. Es ändert sich nur eines: Du fühlst dich immer mieser. Und dieser Zustand hält so lange an, bis du dich um deine inneren Anteile kümmerst.

Nehmen wir nochmals das Beispiel von Susanne und Peter. Susanne fühlte sich jedes Mal schlecht, wenn sie eines ihrer Freizeitaktivitäten ausfallen lassen musste um Peter zu unterstützen. Erst dann, als sich ihre Teilchen sehr massiv bemerkbar machten, handelte sie. Bis zu diesem Zeitpunkt blieb die Situation jedoch unverändert. Sie ärgerte sich zwar darüber (=Widerstand), das änderte jedoch nichts an der Situation. Merkst du schon, worauf ich hinaus möchte?

Solange du eine Situation, die du nicht haben möchtest, negierst oder schön redest, bleibt diese. Im schlimmsten Fall bekommst du noch mehr davon.

WIDERSTAND

Und jetzt ganz so unter uns gesagt - wo leistest du gerade Widerstand?

Welche Situationen redest du dir gerade schön?

Je ehrlicher du mit dir selbst bist, umso schneller kommst du aus deinem Hamsterrad.

Und denke daran - behandle deine inneren Anteile immer sehr wertschätzend. Sie sind ein Teil von dir.

Wer sind diese Anteile, die uns das scheinbar „antun“?

DIE SCHEINBAREN ÜBELTÄTER

In meinen Workshops erkläre ich das meinen Seminarteilnehmenden gerne so: Wir kommen auf die Welt und sind quasi wie ein weißes Blatt Papier. Damit wir uns orientieren und überleben können, bekommen wir von unserem Umfeld Farben auf das weiße Papier gemalt. Jede Farbe hat einen bestimmten Zweck und hilft uns, uns zurechtzufinden und zu entwickeln.

Doch im Laufe der Zeit merken wir, dass einige Farben nicht mehr zu uns passen und wir sie nicht mehr länger in dieser Form benötigen. Dann ist es an der Zeit, sie mit Farben zu ersetzen, die uns mehr ICH sein lassen.

Die Farben entsprechen unseren Anteilen. Die Anteile können zum Beispiel Glaubenssätze sein, Weltbilder unserer Eltern, die wir übernommen haben, Anschauungen der Lehrer*innen, die uns unterrichtet hatten und eigene Verhaltensweisen, die wir uns irgendwann angelernt haben, um nur einige zu nennen. All diese Teile hatten für uns einen Sinn, spielten vielleicht sogar eine sehr wichtige Rolle in unserem Dasein.

DIE SCHEINBAREN ÜBELTÄTER

Und nachdem wir uns weiterentwickeln und unsere eigenen Erfahrungen machen, passen einige Teile irgendwann nicht mehr in unser System. Sie möchten ihre bisherige Aufgabe nicht mehr wahrnehmen und anders agieren dürfen. Wenn das der Fall ist, senden sie dir schlechte Gefühle.

Und bisher hast du sie negiert, weggestoßen, sie als ungeliebte Anteile behandelt. Du bist also in den Widerstand gegangen und hast dich möglicherweise lange wie ein Hamster im Hamsterrad gefühlt, der keinen Ausweg aus seiner Situation findet. Dabei kann Persönlichkeitsentwicklung so einfach, wunderbar und nachhaltig sein.

Fritz Perls hat dies, wie ich finde, wunderbar formuliert: „Wir können den endlosen Clinch beenden, indem sie sich befinden. Wir können ihnen eine Chance geben, sie selbst zu sein, weil sie anfangen werden, sich zu erfahren; das wird ihnen eine aufrichtige Wertschätzung ihrer selbst und der anderen ermöglichen und sie befähigen, guten Kontakt zur Welt zu schaffen, denn sie wissen dann, wo die Welt ist.“(Fritz Perls, Grundlagen der Gestalt-Therapie, S91f).

Nach dieser Aussage von Perls wird es dir vielleicht noch klarer, welch tolles Instrument die Arbeit mit den inneren Anteilen darstellt.

Es gibt dir die Möglichkeit, dein wahres Ich immer mehr zu erfahren und zu erleben, deine Verhaltensweisen zu ändern und das Leben nach deinen eigenen Farben zu gestalten.

AUTOSUGGESTIONEN

Du hast sicherlich schon davon gehört, gelesen oder es selbst schon angewendet. Die „Zaubersätze“, die dein Leben im Nu verändern können. „Ich bin schön und werde jeden Tag schöner. Ich bin erfolgreich und ich erreiche all meine Ziele. Ich bin stark und gelassen.“ Schon probiert? Und – hat es funktioniert?

Sehen wir uns einmal an, was Autosuggestionen sind. Émile Coué (1857 – 1926) ist Franzose und der Begründer der Autosuggestionen. Er absolvierte eine Apothekerlehre, übernahm danach die Apotheke und studierte später Psychologie.

Wenn Coué in der Apotheke Medikamente an seine Kund*innen gab, sagte er immer einen positiven Satz dazu. „Damit werden Sie sicher ganz schnell gesund.“ Coué stellte fest, dass die Medikamente dadurch bei den Kund*innen viel besser wirkten, als wenn er nichts dazu sagte. Somit war der Grundstein für die Suggestion gelegt. Coué hielt sehr viele Vorträge und dabei sprach er immer über einen seiner bekanntesten Leitsätze: „Jeden Tag in jedem Sinne geht es mir besser und besser.“ (Selbstheilung und Seelenerziehung durch Autosuggestion, S.10) Diesen Satz sollen Sie mindestens 20 mal pro Tag zu sich selbst sagen.

Probiere es jetzt einmal aus. Setze dich in aller Ruhe hin, entspanne dich, atme immer ruhiger und dann sage dir diesen Satz: Jeden Tag in jedem Sinne geht es mir besser und besser.

AUTOSUGGESTIONEN

Und jetzt nimm wahr, wie dein inneres Team darauf reagiert.

Welche Anteile in dir melden sich? Sagen alle Anteile in dir „Ja“ zu diesem Satz? Sind alle einverstanden, hast du dabei ein absolut gutes Gefühl? Gibt es Teilchen, die vielleicht sagen „sicher nicht“? Nimmst du vielleicht einen Widerstand wahr?

Und hier kommen wir auch gleich zu einem Kritikpunkt. Die Psychologin Joanne Wood untersuchte im Jahr 2009 an der Universität im kanadischen Waterloo die Wirkung dieser positiven Sätze in einer von ihr und Kollegen durchgeführten Studie.

Ziel der Studie war es, ob positive Sätze das Selbstbewusstsein stärken. Dazu gab es zwei Gruppen. Eine Gruppe mit einem sehr gut ausgeprägten Selbstbewusstsein und eine andere Gruppe mit geringem Selbstbewusstsein. Bei einem Teil jeder Gruppe ertönte alle 15 Sekunden ein Signal. Dann sollten sie sich immer den Satz laut vorsagen: „Ich bin eine liebenswerte Person.“ Das Ergebnis war überraschend.

Bei den Proband*innen mit einem geringen Selbstbewusstsein verschlechterte sich die Stimmung! Die andere Gruppe profitierte leicht von dem positiven Satz. Somit war der gewünschte Effekt bei den Proband*innen mit geringem Selbstwert nicht erreicht worden. Es erfolgte sogar eine Verschlechterung des Gefühls.

AUTOSUGGESTIONEN

Mit dem inneren Team ist das gut erklärbar. Wenn ich einen stark ausgeprägten Anteil in mir habe, der mir sagt, dass ich wenig wert bin, wird er kaum erfreut sein, jeden Tag zu hören, dass er doch in Wirklichkeit toll ist. Denn das ist ja nicht seine Meinung. Er geht bei solchen Sätzen in Widerstand, da er es nicht glauben kann. Und wir wissen ja jetzt schon: Widerstand ist die beste Art, um eine Situation anhalten zu lassen.

Führe also ein Gespräch mit deinem inneren Anteil, der in Widerstand geht.

So haben Affirmationen durchaus ihre Berechtigung, wenn du dabei immer aufmerksam auf deine inneren Anteile achtest. Wenn du bei solchen Sätzen von all deinen Teammitgliedern ein OK bekommst, können sie dich durchaus bestärken.

DEIN LEBENSKOMPASS

Du merkst schon, dein inneres Team dient dir als dein Lebenskompass. Es zeigt dir, wo es für dich Weiterentwicklungsmöglichkeiten gibt, damit du Kurs auf dein wahres ICH nimmst. Jedes Mal, wenn du mit einem deiner inneren Anteile in Kontakt trittst und ihr neue Vereinbarungen der Zusammenarbeit trefft, gelangst du zu mehr mentaler Stärke und innerer Gelassenheit.

Du kannst das gleich mal ausprobieren: Du hast dir sicherlich Ziele im privaten und beruflichen Bereich gesetzt. Suche dir jetzt ein Ziel aus und denke daran. Stelle es dir auch bildlich vor, möglicherweise kannst du es auch fühlen, hören oder schmecken.

Gehe sehr tief in die Zielvorstellung hinein. Und jetzt beobachte dabei dein inneres Team. Welche Anteile melden sich? Sind alle mit der Zielerreichung einverstanden? Oder gibt es Blockierer und Zweifler?

Schreib dir alle Anteile auf. Dann führe mit jedem einzelnen Teil ein Gespräch und beobachte, was sich in der nächsten Zeit verändern wird. Überprüfe regelmäßig deine Ziele mit deinem inneren Team, ob alle mit dir auf Erfolg ausgerichtet sind.

In einem Einzelcoaching kann ich dir auch Techniken zeigen, wie du sehr schnell mit deinen inneren Anteilen einen Konsens finden kannst. Oder du liest es in meinem Ebook "Voice Dialogue" nach.

DEIN LEBENSKOMPASS

Mark Seibert, Musicaldarsteller, und das Team von Echopilot haben einen wunderbaren Song geschrieben, der mich sehr an mich erinnert hat – **Früher schon**

Er sieht mich an vor Ehrgeiz brennend

Die Disziplin wiegt Zeit und Raum

Kann nicht mehr gehen, sondern nur rennen

Zeit zum Atmen braucht er kaum

Er glaubt mit höher schneller weiter kommt man direkt an das Ziel

Ohne Karte, ohne Kompass, denn er weiß wohin er will

Und trotz des grenzenlosen Eifers sehe ich Zweifel in seinem Blick

fragt mit Leuchten in den Augen

War auch das dein Weg zum Glück

Früher schon!

Doch jetzt bleib ich auch mal stehen

Halt meine Fehler besser aus

Genieß bewusster den Applaus

Früher schon!

Heute folge ich nur dem Wind

Denn am Ende weiß ich sicher, dass ich den nächsten Hafen find.

Fast wie besessen jagt er Träume

Und der Jubel gibt ihm recht

Dennoch spürt er tief im Herzen

DEIN LEBENSKOMPASS

Nicht jeder Traum davon ist echt.

*Jetzt fliegt er höher schneller weiter und kommt trotzdem niemals an
und er fragt mich im Vertrauen*

Hat's auch dir manchmal wehgetan?

Früher schon!

Doch jetzt bleib ich auch mal stehen

Halt meine Fehler besser aus, genieß bewusster den Applaus.

Früher schon!

Heute folg ich nur dem Wind

Denn am Ende weiß ich sicher

Dass ich den nächsten Hafen find

Und in der Lade unterm Spiegel

Find ich ein Foto auf dem steht

In meiner Schrift

Abi 1998, wie gut kenn ich das Gesicht

Doch dieser Mann bin nicht mehr ich

Früher schon!

Doch jetzt bleib ich auch mal stehen

Halt meine Fehler besser aus

Genieß bewusster den Applaus

Früher schon!

Heute folg ich nur dem Wind

Und am Ende weiß ich sicher

Dass ich den nächsten Hafen find

DEIN LEBENSKOMPASS

Brennst du für das, was du tust?

Wie hoch ist dein Stresslevel? Hat nur mehr der Antreiber in dir das Sagen?

Wann und wie lange nimmst du dir Zeit für dich?

Bleibst du auch mal stehen, um Zeit für die schönen Dinge im Leben zu haben?

Wie gehst du mit deinen Fehlern um?

Welche ungeliebten Anteile möchtest du verdrängen und gehst in den Widerstand?

Hast du bei einem gewissen Thema das Gefühl, wie ein Hamster im Hamsterrad zu sein?

Kannst du deine Erfolge genießen?

Wie gehst du mit Lob und Anerkennung um?

Wenn du an deine Ziele denkst, die du erreichen möchtest – bekommst du von allen inneren Anteilen ein ok dazu? Wer ist dagegen?

Welche Ziele verfolgst du? Die, die dir dein Verstand sagt oder dein Herz?

Was im Leben bereust du oder kannst dir nicht vergeben?

Vertraust du dem Leben?

Lebst du dein Leben oder lebst du es so, wie es die anderen wollen oder von dir erwarten?

DEIN LEBENSKOMPASS

Und jetzt meine Frage an dich: Früher schon oder gibt es da noch etwas zu erledigen?

Es liegt in deinen Händen, wer das Sagen in deinem inneren Team hat, sodass du dein Leben mit deinen eigenen Farben gestalten kannst. JETZT ist immer der richtige Zeitpunkt dafür.



RESÜMEE

In den letzten 25 Jahren habe ich durch meine Ausbildungen sehr viele Methoden kennen gelernt, wie persönliche Weiterentwicklung und der Umgang bzw. die Lösung von Problemen erfolgen kann. Ich habe alle Methoden bei mir selbst angewendet und ich bin fasziniert von Perl's Gestalttherapie. Es ist faszinierend, wie schnell, sanft, liebevoll und vor allem nachhaltig ein Veränderungsprozess stattfinden kann.

Sowohl der Umgang mit sich selbst als auch die Kommunikation und Wahrnehmung mit der Außenwelt lassen sich dadurch positiv verändern. Verhaltensweisen und Sichtweisen ändern sich sehr schnell, sodass es möglich ist, die beste Version seiner selbst zu werden. Und ich finde, das ist das Erfüllendste, das man in seinem Leben erreichen kann.



DANKE

Danke an alle Menschen, die mir durch ihr Verhalten – ob bewusst oder unbewusst – meine inneren verletzten Anteile gezeigt haben, wodurch ich erkannt habe, an welchen meiner Themen ich jetzt arbeiten darf.

Danke an all meine Ausbilder*innen, die mir so wundervolle Techniken mitgegeben haben, dass ich auch noch so schwierige Situationen immer wieder erfolgreich meistern konnte und ich heute in der Lage bin, andere Menschen erfolgreich zu beraten und zu unterstützen.

Danke an Mark Seibert und das Team von Echopilot für diesen wundervollen Song, der mich so berührt und zu Tränen gerührt hat.

LITERATURVERZEICHNIS

COUÉ, Émil

Selbstheilung und Selbsterziehung durch Autosuggestion: 2016, F. Schwab Verlag

HOFMANN, Eberhart.

Progressive Muskelentspannung: Ein Trainingsprogramm. (2012). Hogrefe Verlag.

MARAKOVITS, Natascha: Autosuggestion: Wundermittel oder Psychotrick

Online im Internet: URL

<https://www.derstandard.at/story/1360681620111/autosuggestion-wundermittel-oder-psychotrick>

PERLS, Fritz

Grundlagen der Gestalt-Therapie: Bonn 2015:Klett-Cotta

SCHULZ VON THUN, Friedemann

Miteinander Reden 3:Hamburg: rororo, 1998

SEIBERT, Mark | ECHOPILOT OG: Früher schon

Online im Internet: URL https://www.youtube.com/watch?v=iL_qEEDgcXY&list=RDMMiL_qEEDgcXY&start_radio=1

STONE, Hal und Sidra

Du bist viele | Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice Dialogue Methode: München 2000: Heyne Bücher

ÜBER

die Autorin

Michaela Ch. Härdtl wurde 1979 in Wien geboren, wuchs im Weinviertel in Niederösterreich auf und lebt heute in Wien. Schon sehr früh begann sie sich für das Thema Persönlichkeitsentwicklung zu interessieren und absolvierte zu diesem Thema sehr viele Ausbildungen. Heute ist es ihr Ziel, Menschen durch Trainings und Coachings in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Email :
michaela@liebevoll-freisein.at

Website :
www.liebevoll-freisein.at

