

Elisabeth Walter

Die Kraft des Dranbleibens

gut weiter gehen – neue Wege entdecken

**50 erprobte Methoden aus
der systemischen Praxis**

© 2019 Elisabeth Walter
Erste Auflage

Herausgeber: Elisabeth Walter
Autor: Elisabeth Walter
Umschlaggestaltung, Illustration: Gernot Grasl, www.0916.at
Fotos: Dr. Dieter Lampl, www.dieter-lampl.com

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99093-079-3
ISBN: 978-3-99093-080-9
ISBN: 978-3-99093-081-6

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Gewidmet

Meinem Sohn Richard

Alle Methoden haben den Praxistest bestanden. Die Auswahl der Methoden war ein sorgsamer und achtsamer Prozess der Autorin. Trotzdem kann keine Garantie für die Wirksamkeit gegeben werden. Jeder Mensch ist anders, ist individuell.

Die Empfehlung ist: Die Unterstützung von Expertinnen und Experten in Anspruch zu nehmen, z. B. psychologische Berater*in oder Begleiter*in, Coaches, Psychologin/Psychologe, Psychotherapeut*in, die Berater*innen und Begleiter*innen deines Vertrauens.

Wer ständig glücklich sein möchte,
muss sich oft verändern.

Konfuzius

Vorwort

Warum dieses Buch?

Eigentlich hat sich das Buch so ergeben. Schreiben und Geschichten erzählen, ist immer schon meine Passion. Geschichten aus dem Leben, alles rund um das „Mensch sein“. Das Leben, das mit unserer Geburt begonnen hat und uns so viele Facetten zeigt und uns erleben lässt.

Für ein anderes Buchprojekt wurde ich eingeladen mitzuschreiben. Ein paar Techniken aus der systemischen Praxis sollten es sein.

„Ein paar Methoden, die sind gleich geschrieben“, dachte ich mir. Und so war es auch. Nachdem die ersten fünf fertig waren, packte mich der Flow und es sind fünfzig Methoden geworden – und es ist immer noch Material für viele weitere da. Und es macht Spaß, richtigen Spaß.

So ist dieses Buch entstanden: „Unverhofft kommt oft.“

Für wen?

Dieses Methodenbuch ist für all jene gedacht, die dranbleiben wollen.

Dranbleiben definiere ich so: Begonnene Wege weitergehen, auch wenn kleinere oder größere Steine am Weg liegen oder entgegenkommen, und so die eigenen Ziele, Werte und Bedürfnisse auch leben. Und nicht zu vergessen die Motivation. Motivation zu beginnen, weiterzumachen, andere Wege gehen, usw.

Manchmal wird die eine Methode passender sein als eine andere. Mein Angebot, einfach aus der Vielfalt schöpfen.

Manchmal können die Methoden auch für andere nützlich sein, z.B. für Eltern, damit es für die Kinder gut weitergeht. Auch für Kollegen und Kolleginnen, wenn es mal nicht so rund läuft.

Die systemischen Aspekte

Ich bezeichne mich als „die Aufstellerin“ und meine damit das Aufstellen von Systemen, vorwiegend von Familiensystemen. Aber auch in Firmensystemen, Denk- oder Körpersystemen ist Familie drin. Die Aufstellungsarbeit ist ein Tool aus der Lebens- und Sozialberatung. Warum wirken Aufstellungen? Dafür gibt es einige Erklärungsmodelle. Vom morphogenetischen Feld über die spirituellen Eingebungen bis zum psychoanalytischen Ansatz: Übertragung und Gegenübertragung. Ich überlasse es jeder und jedem Einzelnen, welche Definition für sie bzw. ihn am besten passt.

Wenn ich gefragt werde, erkläre ich es gerne so: „Stell dir vor, du kommst in ein Lokal und spürst sofort eine gewisse Atmosphäre, die in dir ein Wohlfühlen auslöst. Dort begegnest du Menschen, mit denen du dich gut unterhältst und Spaß hast. Alles ist angenehm und du hast eine gute Verbindung zu deinem Gegenüber. Ein anderes Mal begegnet dir ein Mensch, bei dem du ein gewisses Unwohlsein spürst und schnell wieder aus dieser Energie raus möchtest. Es geht ums Spüren, um diese unbewussten Verbindungen, die im menschlichen Miteinander entstehen, und denen geben wir in Aufstellungen Bedeutung. Es werden unbewusste Dynamiken sichtbar und daraus werden Veränderungen, Lösungen, Erkenntnisse generiert. Damit es gut weitergeht.“

Ja, mein Spezialgebiet sind Aufstellungen. Mein Ansatz ist: Unsere Wurzeln haben in der Familie, in die wir hineingeboren wurden, zu wachsen begonnen. In der Familie haben wir manch nützliche und einige weniger nützliche Prägungen erfahren. Das Leben geht später im eigenen System weiter und wir nützen das Gelernte immer noch. Um die Lösungen und/oder Erkenntnisse noch zu unterstützen, lasse ich Kenntnisse über die Wirkung der Sprache noch miteinfließen.

Zu den Methoden

Die Idee zu diesen 50 Methoden: Sie sollen einerseits eine Unterstützung geben, um im eigenen Leben die nächsten Schritte zu gehen. Andererseits dienen sie auch dazu, Motivation aufzubauen und Ziele zu erreichen, egal in welchem Lebensbereich: Beruf, Liebe, Kinder oder Gesundheit.

Die Beispiele zu den einzelnen Methoden sind teils frei erfunden, um den Ablauf der Methode deutlicher darzustellen und teils aus der Praxiserfahrung aus Aufstellungen, Supervision und Coaching übernommen, wobei nur die handelnden Personen geändert wurden. Zum Teil entstammen die Methoden dem eigenen Wandlungsprozess.

Viel Spaß beim Dranbleiben.

Inhaltsverzeichnis

1. Deine 24 Stunden	12
2. ... und auch	14
3. Rituale wandeln	16
4. Veränderungstanz	18
5. Die Waage	20
6. 4 Fragen für einen neuen Weg	22
7. „Ja“ – und was noch?	24
8. Der Wandel	26
9. 5 Sek ... und los geht's	28
10. Neuer Autopilot	30
11. Stress ade	32
12. Entschleuniger	34
Geschichte: Der erste Schritt	37
13. Die Vielfalt	40
14. Wertetrichter	42
15. Glaubenssatzspiel	44
16. Loslassen – der innere Dialog	46
17. Werte-Kompass	48
18. Die Vereinigung	50
19. Gedanken Hygiene	52
20. Der doppelte Blick	54
21. Loslassen – und wann?	56
22. Rituale unterbrechen	58
23. Verlangen stoppen	60
24. Das Weitergehen	62
25. Sammeln-atmen-überblicken	64
26. PausEEEE!	66
Geschichte: Der Berg ruft	69
27. 3:1 Reflektion	74
28. Danke	76
29. Reise ins ich	78
30. Die gute Absicht	80
31. Das „ja“ zu mir	82

32. Die Glücksmomente	84
33. Der Flow	86
34. Hand auf's Herz	88
35. 5 min Morgen Ritual	90
36. Macher sein	92
37. Lichtblitz	94
38. Verlangen befreien	96
39. Für Zwischendurch	98
40. Rückzugsplatz	100
41. Zielstart	102
42. Das Karusell	104
43. Mutmacher*in	106
44. Der neue Weg	108
45. Der 3er Blick	110
46. Die Mentorenparade	112
47. Neuer Autopilot	114
48. Tauschen	116
49. Step by Step	118
50. Ankerplatz2go	120
Geschichte: Vom Warten	123

Der Mensch »hat« einen Charakter, aber er »ist« eine Person und »wird« eine Persönlichkeit. Indem sich die Person, die einer »ist«, mit dem Charakter, den einer »hat«, auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich immer wieder um und »wird« zur Persönlichkeit.

Viktor Frankl

1. Deine 24 Stunden

Nützlich für:

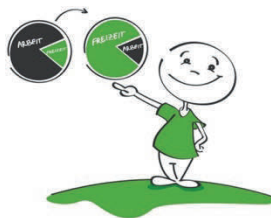
Balance schaffen, Orientierung herstellen, Gewohnheiten ändern, in Bewegung kommen, pünktlich sein, starten, beginnen, Chaos ordnen, Zeitorientierung, Motivation, organisieren

Vorbereitung:

Formblatt „Zeituhr“ ausdrucken

Ablauf:

1. Nimm die Bereitschaft zur Veränderung bewusst wahr.
2. Fülle auf der Zeituhr den Ist-Zustand aus.
3. Fülle auf einer zweiten Zeituhr den Soll-Zustand aus: Wie hätte ich es denn gern?
4. Entdecke das Veränderungspotenzial: Was behalte ich bei? Was braucht es noch? Wo könnte ich Zeit sparen? Was kann ich weglassen? ...
5. Justiere täglich nach, nimm eventuell das Fünf-Minuten-Ritual (Technik Nr. ...?) als Motivation dazu.
6. Feiere! Und lade eine Freundin oder einen Freund dazu ein.



Keine Zeit

Die Eltern eines Kindes stellen fest, dass sie als Familie kaum noch gemeinsam Zeit verbringen. Die Arbeit, die Schule, die Hunde, die Wohnung nehmen die ganze Zeit in Anspruch.

Der Vater beschließt, für sich etwas zu ändern, nimmt sich eine Zeituhr und schreibt auf, womit er seine Stunden füllt. Mithilfe einer zweiten Zeituhr veranschaulicht er, wie der Wunschzustand sein soll: „Mehr Zeit mit der Familie, z. B. Wandern, dann träume ich immer schon von einem Atelier“ Wünsche, Ziele, Träume – alles hat Platz. „Wow, wenn ich das alles umsetzen kann, wird es super.“

Er überlegt sich einige Dinge: „Ich könnte beispielsweise früher mit der Arbeit beginnen, dann bin ich früher zu Hause und kann noch den Garten pflegen. Dann geht sich auch das gemeinsame Abendessen mit der Familie aus. Einige Zeitschriften werde ich abbestellen, ich lese sie nicht mehr mit wirklichem Interesse.“ Noch viele Kleinigkeiten fallen ihm ein, und er nimmt sich vor, täglich etwas davon zu tun. Um sich an sein Vorhaben zu erinnern, stellt er sich einen großen Wecker auf den Tisch. Falls ihn am Veränderungsweg Unlust überkommt, wird er von 5 runterzählen: 5, 4, 3, 2, 1 und los geht's! Der Gedanke daran, dass er diesen Weg gefunden hat, begeistert ihn sehr. Er erzählt seiner Frau von seinem Vorhaben. Sie umarmt ihn: „Du bist der beste Ehemann aller Zeiten.“

2. ... und auch

Nützlich für:

Aus den eigenen Erfahrungen und Erlebnissen lernen, Wahrnehmung verändern, eigene Werte und Bedürfnisse leben, neue Wege gehen, dranbleiben, Selbstwert steigern

Vorbereitung:

Zweite Person einladen

Ablauf:

1. Du sitzt der anderen Person gegenüber und ihr beginnt einen Dialog mit zwei Fragesequenzen.
2. Du sagst: Ich kann gut ..., und was ich gerne verbergen möchte, ist ...
3. Die andere Person antwortet: Ich höre, du kannst gut ..., und ich höre auch, du möchtest ... verbergen. Ich sehe beides und auch ... (etwas Positives).
4. Du spürst dem Gesagten aus Punkt 3 nochmal nach und lässt es wirken.



Ich mache alles falsch

Bruder und Schwester sind gemeinsam im Schwimmbad und spielen Federball. Als der Bruder wieder einmal den Federball nicht erwischt, wirft er wütend den Schläger in einem weiten Bogen in die Wiese. „Ich mache alles falsch.“ Seine Schwester erinnert sich an den gestrigen Tag. Sie war bei ihrer Oma und machte ihre Hausaufgaben. Dabei wurde sie auch zornig, weil viele Rechnungen falsch waren: „Ich mache alles falsch.“ Die Oma nahm sie in die Arme und tröstete sie: „Komm her, ich habe da eine Idee, magst du?“ Das Mädchen nickte mit Tränen in den Augen.

„Sag mal, was kannst du gut?“ fragte die Oma. Der Enkelin brauchte ein bisschen Zeit, bis ihr einige Sachen einfielen, wie zeichnen, singen, lesen, schreiben.

„Und was möchtest du verbergen?“, fragte die Oma weiter.

„Ich möchte nicht, dass die Lehrerin weiß, dass ich nicht rechnen kann.“

„Ich höre, du kannst gut zeichnen, singen, lesen, schreiben und du möchtest deine Schwäche im Rechnen verbergen. Ich sehe beides und auch dein fröhliches, kreatives Wesen.“ Und die Oma nimmt ihre Enkelin wieder in die Arme. Diese fühlt sich wohl bei Oma, und Mathe ist auch plötzlich nicht mehr so schlimm.

Zu ihrem Bruder sagt sie nun: „Ich habe gestern von Oma etwas Nettes gelernt. Möchtest du das auch mach

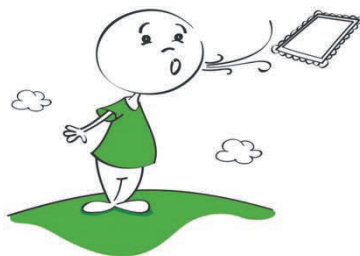
3. Rituale wandeln

Nützlich für:

Aus den eigenen Erfahrungen und Erlebnissen lernen, Wahrnehmung verändern, eigene Werte und Bedürfnisse leben, neue Wege gehen, dranbleiben, Balance schaffen, Orientierung herstellen, Gewohnheiten ändern

Ablauf:

1. Identifiziere die konkrete Situation (Verhalten, Konflikt, Drama).
2. Welche Worte wurden beim alten Ritual verwendet? Schreib die Worte in ein Bild mit Rahmen.
3. Welche Worte sind passend für das neue Ritual? Sag dir diese neuen Worte laut vor, entwickle ein Gefühl dafür und kreiere ein Bild.
4. Lass das Bild des alten Rituals groß und größer werden, sprich die Worte laut und lauter, spüre sie deutlicher, und dann blase das Bild mit einem lauten Geräusch weg, so lange, bis es ganz verschwunden ist.
5. Betrachte jetzt das neue Bild für das neue Ritual, spüre es, mach es groß und größer. Gehe dem visualisierten Bild entgegen und quasi in das Bild hinein. Setze das im Alltag um, mit täglicher 3:1-Reflektion.



Sport machen

Ein Blick in den Spiegel erinnert mich daran, dass ich dringend Bewegung machen sollte. Nach einem ausführlichen Gespräch mit mir ergibt sich folgende Frage: „Um welches hinderliche Verhalten geht es nun tatsächlich?“ Meine Antwort lautet: „Immer, wenn ich beginnen möchte, kommt so ein negatives Gefühl, das mir sagt: Nein, nein – es hat keinen Sinn und ich mag nicht.“

Ich mache mir aus dem Satz ein Bild – entsprechende Geräusche nehme ich wahr – und identifiziere das bekannte Gefühl. Alle drei – Bild, Geräusche, Gefühl – mache ich größer, lauter und das Gefühl noch stärker, so lange, bis es richtig laut und groß ist. Jetzt nehme ich einen tiefen Atemzug und blase das Bild weg, so weit weg, dass ich das Bild nur noch erahnen kann.

Stattdessen sage ich mir: „Ja, es macht Sinn.“ Ich mache wieder ein Bild aus diesem Satz und gehe dem Bild entgegen.

4. Veränderungstanz

Nützlich für:

Aus den eigenen Erfahrungen und Erlebnissen lernen, Wahrnehmung verändern, herstellen, Gewohnheiten ändern, in Bewegung kommen, pünktlich sein, starten, beginnen, Chaos ordnen, Zeitorientierung, Motivation, organisieren

Vorbereitung:

Angenehme Musik, Papier und Stift

Ablauf:

1. Identifiziere die konkrete Situation (Verhalten, Konflikt, Drama).
2. Überlege dir Ziel, Ressource eins, Ressource zwei und Ursache und schreibe sie auf je ein Blatt Papier.
3. Lege die beschriebenen Blätter im Raum verteilt auf.
4. Drehe Musik auf.
5. Der Tanz beginnt: Folge den Bewegungen zur Musik intuitiv und tanze von einem Blatt zum anderen, nimm die Begriffe wahr und lasse sie wirken.
6. Der Tanz ist beendet, wenn Ideen der Veränderung sichtbar oder spürbar sind.

Selbstsicherheit

„Meine Tochter tanzt!“ Die Mutter lächelt. Vor einiger Zeit hat sie ihrer Tochter diesen Tanz gezeigt und sie hat ihn gerne angenommen. So wie sie ihn in einer unserer Sitzungen für sich selber gelernt hat. Erst gestern hat sie ihn auch getanzt. Sie wollte selbstsicherer werden im Umgang mit den Kolleg*innen. Sie nahm sich vier große Zettel, beschrieb sie mit den Wörtern, die sie gefunden hatte. Für das Ziel: „selbstsicher sein“, für Ressource eins: „Freunde“, für Ressource zwei: „Sprache“ und für die Ursache: „zu nett“. Sie legte alle im Raum verteilt auf, dann drehte sie die Musik auf und begann mit dem Tanz: Und sie bewegte sich von einem Blatt zum anderen, ließ dabei das Geschriebene auf sich wirken. Nach zehn bis fünfzehn Minuten spürte sie eine Veränderung: „Ja, ich werde die Kraft meiner Stimme verändern, und meine Freundin hilft mir sicher dabei.“



5. Die Waage

Nützlich für:

Aus dem Eigenen lernen, Wahrnehmung verändern, eigene Werte und Bedürfnisse leben, neue Wege gehen, dranbleiben, Selbstwert steigern, Balance schaffen, Orientierung wiederherstellen, Gewohnheiten ändern, in Bewegung kommen

Ablauf:

1. Identifiziere die konkrete Situation (Verhalten, Konflikt, Drama).
2. Nimm einen anderen Platz ein, setze dich hin, zähle von 9 herunter und atme dreimal tief ein und aus.
3. Was wird bestenfalls passieren? Gib dem Szenario eine Bezeichnung.
4. Was ist das schlechteste Szenario? Gib dem Szenario eine Bezeichnung.
5. Angenommen, Punkt 4 tritt ein: Was wird trotzdem sein? Was wirst du trotzdem tun können? Was wirst du trotzdem haben?
6. Sprich ein „Danke“ aus.

