





COMMUNITY IN RESONANZ

# MUT ZUR SICHTBARKEIT

LEBEN UND ARBEITEN IN RESONANZ

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Community in Resonanz –  
Freunde der Kutschera-Resonanz® Methode

### REDAKTION

Sabina Haas

### PROJEKTLÉITUNG

Alexander Steiner

### AUTORINNEN UND AUTOREN

Georg Fenzl, Monika Gundinger, Sabina Haas, Claudia Heudorn,  
Sonja Keresztesy, Viktor Koch, Ute Löschi, Doris Maybach,  
Isabella Riezinger, Helmut Schuster

### LEKTORAT

Isabella Riezinger

### GRAFISCHE GESTALTUNG

Geri Hammerer

### VERLAG UND PRODUKTION

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

©2021 Community in Resonanz

Alle Rechte vorbehalten | 1. Auflage 2021

ISBN: 978-3-99129-557-0



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



# INHALT

## GUNDL KUTSCHERA

Prolog .....	Seite 9
--------------	---------

## COMMUNITY IN RESONANZ

Einleitung .....	Seite 10
------------------	----------

## SABINA HAAS

Die Macht der Gedanken .....	Seite 12
------------------------------	----------

## DORIS MAYBACH

In Resonanz gehen .....	Seite 30
-------------------------	----------

## UTE LÖSCH

Der innere Kraftplatz .....	Seite 36
-----------------------------	----------

## HELMUT SCHUSTER

Resonanzmethoden übergreifend oder: Viele Felder, eine Ernte .....	Seite 54
--	----------

## CLAUDIA HEUDORN

Metaphern im Coaching .....	Seite 62
-----------------------------	----------

**MONIKA GUNDINGER**

In den Stürmen des Lebens verwurzelt bleiben ..... Seite 72

**ISABELLA RIEZINGER**

Intuition, Zufall und andere glückliche  
Fügungen im Coachingprozess ..... Seite 78

**SONJA KERESZTESY**

Anwendung der Resonanz® Methode in der Physiotherapie ..... Seite 92

**GEORG FENZL**

Der perfekte Tag ..... Seite 102

**VIKTOR KOCH**

Einfach leichter leben und arbeiten –  
Resonanz in sich und mit anderen spüren und leben ..... Seite 108

Literatur- und Quellenverzeichnis ..... Seite 114





## PROLOG

**W**ir können viel lernen. Aber das Gelernte mit der eigenen Seele zu füllen ist das Geheimnis der Kutschera-Resonanz® Methode – das Geheimnis für eine sinnvolle Arbeit und ein sinnvolles Leben.

Dieses Grundprinzip der Resonanz® Methode wird hier durch die persönlichen Geschichten, Erfahrungen und den wunderbaren authentischen Worten sehr deutlich: Jeder Mensch füllt es mit den eigenen Fähigkeiten und Talenten – mit der eigenen Liebe.

Nur so können wir über Grenzen gehen und Unmögliches möglich machen. Hoffnung, Zuversicht, Lachen, Freude und Miteinander sowie der Glaube, dass genug für alle da ist, können so Schritt für Schritt Wirklichkeit werden.

Einstein sagt: Liebe ist die stärkste Kraft im Universum. Sie muss nicht benannt werden, nur spürbar sein... so wie in jeder Geschichte in diesem Buch.

Danke Sabina und dem Team der Resonanz Community für diese berührenden Geschichten.

**GUNDL KUTSCHERA**



Foto: Miriam Raueburger

## EINLEITUNG

**E**in Traum, den man alleine träumt, ist nur ein Traum. Ein Traum, den man zusammen träumt, wird Wirklichkeit. (Yoko Ono)

Bei der Gründung der Community in Resonanz im Jahr 2019 stand der Gedanke im Vordergrund, allen Kolleg\*innen, die eine Ausbildung in der Kutschera-Resonanz® Methode absolviert haben, eine Struktur und einen Rahmen für die einfache Gestaltung von Vernetzung und Miteinander nach der Ausbildung zu geben.

Die Community ist also diese Drehscheibe und Plattform, um Kommunikations-, Vernetzungs- und Kooperationsmöglichkeiten zu bieten und damit die Verbundenheit und das Miteinander, das wir aus der Ausbildung kennen, gut fortzusetzen.

Am Anfang standen nur sehr vage Ideen, welche neuen Möglichkeiten sich damit uns und den Mitgliedern bieten werden. Umso stolzer sind wir, dass mit diesem Community-Buch ein erstes gemeinsames Projekt so rasch und professionell umgesetzt werden konnte.

*Mut zur Sichtbarkeit – Leben und arbeiten in Resonanz* besteht aus einer Reihe von interessanten Beiträgen, in denen Mitglieder der Community ihre Anwendungsbereiche und –möglichkeiten der Kutschera-Resonanz® Methode in Ihren jeweiligen professionellen Themenfeldern skizzieren. Persönliche Erfahrungen, konkrete fachliche Einsatzmöglichkeiten, oder andere philosophische Zugänge stellen die Basis der Berichte und Geschichten dar.

Die Kutschera-Resonanz® Methode ermöglicht ganzheitliches Lernen auf allen Ebenen der Persönlichkeit – beruflich und privat. Das bedeutet, dass diese Kompetenzen ganz bewusst und unbewusst in alle Lebensbereiche einfließen.

Aufbauend auf die Ausbildung in der Kutschera-Resonanz® Methode bildet jede/r in seinem jeweiligen Fachbereich und persönlichen Anwendungsbereich seine eigenen Anwendungsmöglichkeiten; es entsteht dadurch unter Umständen eine individuelle Note von Resonanz-Methode in den verschiedenen Anwendungsbereichen.

In diesem Sinne halten wir fest, dass wir hier in diesem Buch in den einzelnen Texten immer von der individuellen Anwendung von Resonanz-Methode auf Basis und im Sinne der Ausbildung sprechen.

Im Sinne der leichteren Lesbarkeit verwenden die Autor\*innen den Begriff und die Schreibweise Resonanz-Methode immer im Sinne von Kutschera-Resonanz® Methode.

Was dem einzelnen nicht möglich ist, das schaffen viele. (Friedrich Wilhelm Raiffeisen)

Wir bedanken uns bei allen Mit-Autor\*innen für die wunderbaren Beiträge aus so unterschiedlichen Fach- und Anwendungsbereichen und das Zurverfügungstellen von sehr persönlichen Berichten.

Herzlichen Dank an Geri Hammerer und Alexander Steiner für die wunderschöne Gestaltung und professionelle Umsetzung dieses Buches.

Unseren treuen Community-Mitgliedern danken wir für das Vertrauen, die Unterstützung und die Wertschätzung unserer Aktivitäten.

Weiters bedanken wir uns sehr herzlich bei Gundl Kutschera und dem gesamten Team des Institut Kutschera für die freundliche Unterstützung dieses Projektes.

**DAS VORSTANDSTEAM**

**DER COMMUNITY IN RESONANZ**





SABINA HAAS

# DIE MACHT DER GEDANKEN

**Z**iel dieses Beitrages ist es, den Fokus auf die umfassende Bedeutung von Glaubenssystemen und inneren Landkarten als Möglichkeitsrahmen für Heilung und Veränderungsprozesse zu richten.

In unserem Alltag liegt die Wahrnehmung, die Auseinandersetzung miteinander, beziehungsweise der Fokus oft auf den Äußerlichkeiten, den Umständen, dem Gesagten, dem Verhalten und/oder den Auswirkungen davon.

Wir hören die Worte, verstehen aber den Sinn oft nicht. Oder wir verstehen den Sinn, beziehungsweise die Bedeutung, nur so gefiltert durch unsere eigene Sichtweise, ge-biased, verkürzt und verzerrt.

Dieser Text ist mein Versuch, die umfassende Bedeutung und Wirkmacht von Beliefs in Bezug auf die inneren Landkarten und Erlebnisrealitäten der Coachees, die Arbeit als Coach und das Coaching insgesamt aus meiner Erfahrungsperspektive ganzheitlich zu beleuchten. In der Gewissheit, dass es mir nicht gelingen wird,

sämtliche Aspekte dieses allumfassenden Themas zu besprechen, wage ich trotzdem diesen Versuch im besten Wissen und Gewissen.

## ■ AKTUELLER BEZUG

Ich schreibe diesen Beitrag im Frühling 2021, nach einem Jahr Corona Pandemie, einem gänzlich veränderten Leben und Arbeiten nach etlichen Lockdowns und vielen persönlichen Einschränkungen. Für die persönliche Beratung, das Coaching und Training hat sich ein großer Online-Markt etabliert.

Viele meiner Kolleg\*innen – wie auch unsere Klient\*innen und ich – haben in diesem Jahr viel an digitalen Kompetenzen aufgebaut. Ich lebe heute eine sehr gute Mischform von digitalen und persönlichen Beratungen.

Anfänglich habe ich bei mir selbst und bei vielen Kolleg\*innen ein Zögern erlebt, wie wir unsere ganzheitliche Form der Arbeit auf eine digitale Dimension runterbrechen können.

Ich habe auch einzelne Kolleg\*innen erlebt, die diese Möglichkeiten für sich selbst ausgeschlossen haben, also die eigenen Beliefs, ob und wie man Online-Coaching machen kann, nicht ändern konnten. Diese Kolleg\*innen sind heute wahrscheinlich nicht mehr so leicht in der gewohnten Form als Coach tätig.

Die Pandemie hat die meisten von uns gezwungen, Glaubenssysteme über die Qualität und die Möglichkeiten von Online-Coaching radikal zu ändern. Interessant ist das auch, weil gerade der Fokus auf die mentalen Aspekte unserer Arbeit nach der Kutschera-Resonanz® Methode, die Frage von der gemeinsamen Räumlichkeit ja fast obsolet macht.

Für mich ist das ein sehr eindrucksvolles Beispiel für eine gesamte kulturelle und gesellschaftliche Veränderung von einem Glaubenssystem. Dadurch wird auch die Veränderung der eigenen Beliefs natürlich erleichtert. Motto: Ich kann, weil ich muss!

## ■ RÜCKBLICK AUF MEINEN PERSÖNLICHEN ZUGANG ZU BELIEFS

**Wenn das Innere bereit ist,  
kann das Äußere folgen.**

Als ich vor rund 12 Jahren zur Resonanz® Methode gekommen bin, bin ich bereits einen weiten Weg gegangen. Mit einem Psychologiestudium, viel Wirtschafts- und Lebenserfahrung und einer systemischen Coaching-Ausbildung und doch aus einer vermeintlich gänzlich anderen Welt kommend.

Ich hatte einige große Probleme damals – und auch viele Konzepte, wer und was daran Schuld wäre –, viel ausprobiert und viele hirnige Erklärungsmodelle. Ich war also insgesamt nicht sehr gut drauf.

Obwohl ich mich zuvor relativ spontan, aber völlig intuitiv und sehr bestimmt auf die Practitioner-Ausbildung im Institut Kutschera eingelassen hatte, war mir der ganzheitliche Ansatz der

Resonanz® Methode kaum zugänglich und ich hatte keine Vorstellung, was das alles eigentlich soll.

Aber eines war klar: mein Leidensdruck war groß genug. Ich hatte ein damals noch unspezifisches Ziel, dass sich etwas in meinem Leben ändern sollte, und meine Neugier war geweckt.

**Was macht es nun möglich, dass dieser erste Schritt der Öffnung des Weltbildes gelingt?**

Aus meiner Sicht braucht es ein vertrauenswürdiges Setting und ebensolche Personen, und auf der anderen Seite eine gewisse Fähigkeit, Vertrauen zu fassen. Das sehe ich als zentrale Bedingung, um überhaupt in die Lage versetzt zu werden, beziehungsweise sich selbst in die Lage zu versetzen, hinderliche Glaubenssysteme zu hinterfragen oder zu entmachten.

Damit bin ich bei den ersten wichtigen Bedingungen und meiner Hypothese für die Arbeit mit Beliefs, beziehungsweise mit der Veränderung von Glaubenssystemen:

1. Ein vertrauenswürdiger und ethischer Rahmen, der es Coachees möglich macht, die grundsätzliche Bereitschaft für neue Möglichkeiten zu entwickeln.
2. Ein Zugang zur eigenen Intuition beziehungsweise zur eigenen Resonanz, um wahrnehmen zu können,



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay



ob sich etwas richtig anfühlt oder nicht.

3. Ein Ziel, für das es sich lohnt, seine Komfortzone zu verlassen.

Wir sprechen gerne von einem „Platzen von Beliefs“, das man manchmal fast „hören“ kann, jedenfalls ist es durch gutes Kalibrieren meistens gut wahrzunehmen. Oft werden Coachees an dieser Stelle sehr nachdenklich. Es ist gut, dann Zeit für Reflexion zu lassen, die Menschen aufzufordern, ihre neuen Gedanken und Gefühle aufzuschreiben oder aufzuzeichnen.

Ich gestehe: mich erfüllt es immer mit höchster Freude, wenn ich ein solches „Platzen von Beliefs“ bei meinen Klient\*innen wahrnehme. Wie, wenn wieder mal wo eine Tür aufgeht, jemand ein Stück mehr Freiheit für sich erlangt.

Man kann feststellen, dass ein Veränderungsprozess oft unbewusst und unbemerkt für den Coachee beginnt. Es muss sich etwas im eigenen Weltbild, in der eigenen inneren Landkarte

verändern, in Bewegung setzen. Eine neue Entscheidung wird möglich, neue Lösungen werden gesehen, oder neue Sichtweisen und Denkmöglichkeiten eröffnen sich.

## ■ WAS WISSEN WIR ÜBER UNSERE GLAUBENSSYSTEME?

### Die ganzheitliche Theorie zu Glaubenssystemen im Rahmen der Resonanz® Methode

Glaubenssätze geben Dingen Bedeutung. Es handelt sich dabei um Assoziationen im Gehirn. Äußeres (Dinge, Wahrnehmungen, Verhalten, etc.) wird mit einer Bedeutung verbunden.

Glaubenssysteme werden kultur- und stammesgeschichtlich tradiert, sind oft schicht- und systemabhängig, aber auch familiär und individuell erworben. Die Bedeutung dieser Glaubenssätze, die wir Menschen wie „Wahrheitssätze“ behandeln, ist individuell unterschiedlich für jeden Menschen. Letztendlich

handelt es sich um fixe Bedeutungs-zusammenhänge und Regeln ( $A = B$ ,  $A \blacktriangleright B$ ), die für uns wie Gesetze wirken, nach denen wir leben.

Die Glaubenssysteme sind ein sehr wirkmächtiges Regelwerk darüber, was geht..., was erlaubt ist..., was überhaupt möglich ist..., was Bedeutung hat..., was überhaupt wahrgenommen werden kann. Diese inneren Landkarten stellen unter anderem die Filter dar, die unsere selektive Wahrnehmung maßgeblich ausmachen, die bei der Entscheidung mitwirken, was relevant ist und was nicht, was gut und was schlecht ist.

Gundl Kutschera beschreibt: *Glaubenssätze sind Gefühle von Bestimmtheit, wie die Welt zu sein hat. Diese Glaubenssätze determinieren jedes Gespräch und sind für viele oft lächerlich erscheinende Konflikte verantwortlich. Meist sind uns viele Glaubenssätze nicht bewusst und auch nicht, wie entscheidend und fundamental diese für das Leben sind. Sie werden mit einer absoluten Konsequenz immer wiederholt.* (Gundl Kutschera: Das Jahrhundert des Bewusstwerdens, S. 65)

Diese Gedankenkonstrukte sind nur zum Teil bewusst, der weitaus größere und wirkmächtigere Teil findet unbewusst statt.

### Psychologische Erklärungsmodelle für die Veränderbarkeit von persönlichen Glaubenssystemen:

Für die einen ist es leichter, sich auf neues, unbekanntes Terrain zu begeben, Neues zu denken; anderen fällt es schwerer. Ganz allgemein nimmt man an, dass es sich um interpersonale Unterschiede handelt, aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle:

Wie „öffentlich“ ist die eigene Meinung: wenn man „immer schon“ eine bestimmte Meinung nach außen hin vertreten hat, ist es schwieriger sie zu ändern, als wenn man diese eigene Meinung bis dahin nicht öffentlich gemacht hatte.

Etwas konträr dazu erscheint das psychologische Erklärungsmodell des „eskalierenden Commitments“: Je einsamer ein Mensch eine Entscheidung getroffen hat und je folgenschwerer

diese wiegt, desto starrer hält dieser tendenziell daran fest. Sobald man persönlich für eine Entscheidung verantwortlich gemacht werden kann, werden Beweise dafür, dass man mit seiner Einschätzung offensichtlich falsch lag, nicht etwa genutzt, um gegenzusteuern.

Entscheidungsfähigkeit, Führungsstärke, Opportunismus: Wir kennen ja die hochgelobte Manager-Fähigkeit, rasche Entscheidungen zu treffen und diese dann durchzuziehen. Das nennt man heutzutage „Führungsstärke“ und je stärker man auf seinem Kurs bleibt, desto mehr Führungsstärke wird dem Manager bescheinigt. Wie ein Fels in der Brandung: unerschütterlich und konsequent. „Her mit der nächsten Bonuszahlung!“

Opportunistisch „sein Fähnchen in den Wind zu hängen“ ist demnach eher mit Führungsschwäche konnotiert und wird von vielen „starken Managern“ rundweg abgelehnt. Auch wenn es die Situation erfordern würde, vom Kurs abzugehen oder die Meinung zu ändern.



Foto: 1147994 auf Pixabay

*GRIT* ist eine gängige psychologische Sichtweise und wird übersetzt mit „Durchhaltevermögen als Prädiktor für Erfolg“. Das ist auch ein interessanter Ansatz, der genau dieses Problem klar macht: wie lange halte ich fest an meiner Meinung/meiner Strategie und wann lasse ich los und ändere die Strategie?

Ein Erklärungsansatz, der wirklich vieles an starren Argumentationsketten und Verhaltensweisen erklären kann, ist das Modell der kognitiven Dissonanz. Wenn man ein Verhalten hat und das, was man über dieses Verhalten weiß, passt nicht gut zusammen, sprechen wir von kognitiver Dissonanz.

Beispiel: Jemand hat die Gewohnheit zu rauchen, weiß aber auch, dass Rauchen gesundheitsschädlich und teuer ist und außerdem stinkt. Um diese kognitive Dissonanz auszugleichen, nimmt der Mensch neue Argumente in sein Belief-System auf: „ich kann mich beim Rauchen besser entspannen oder besser konzentrieren“, „mein Stoffwechsel funktioniert besser“, „jetzt erst recht Anti-Establishment, bei all dem Raucher-Bashing“, usw. Diese Argumente werden in das eigene Weltbild aufgenommen und als „wahr“ erlebt.

Es sind also sehr unterschiedliche Mechanismen – wissenschaftliche und psychologische Erklärungsmodelle, wie individuelle Belief-Systeme – also die inneren Landkarten, zustande gekommen sind und welche Faktoren Veränderungen begünstigen oder benachteiligen, und wie stark Beharrungstendenzen sich auswirken.

