

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt

Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg

Tel.:0049-(0)6221-410941, Fax:0049-(0)6221-419249

www.meihei.de

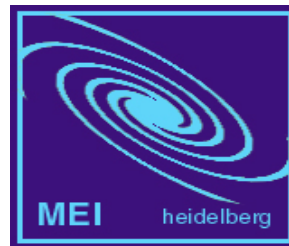
mail: office@meihei.de

SysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systemios.de



**Was hat Hypnosystemik mit
Positiver Psychologie zu tun?
Kontextbezogenes Glück–Wie?**

Nach M.Seligman hängen **Glück und Lebensfreude stark von einer optimistischen Erwartungshaltung dem Leben gegenüber ab, und diese Erwartungshaltung kann gelernt werden.**

Die Positive Psychologie steht deutlich für eine ressourcenorientierten Sichtweise.

Sie fokussiert auf Lebensthemen wie

- Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen, Solidarität.
- Positive Emotionen, positiver Charakter, positive Strukturen.

Die Positive Psychologie hat drei Schwerpunkte:

- die Erforschung der **positiven Emotionen**
- die Erforschung des **positiven Charakters**, d.h. der Stärken und Tugenden, deren regelmäßige Ausübung positive Emotionen hervorbringt
- die Erforschung der **positiven Strukturen** mit der Fragestellung: Welche größeren Strukturen, die auf den einzelnen Menschen wirken, unterstützen den positiven Charakter, der wiederum positive Emotionen hervorbringt.

Praktische Übungsschritte dafür z.B.:

(abgeleitet mit Dank aus der Arbeit von Dr.Philip Streit)

•Drei Dinge, die gut tun. (3 Blessings)

a) Nimm Dir jeden Abend $\frac{1}{4}$ Stunde Zeit und schreibe 3 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren und begründe kurz, warum.

b) Lege Dir dafür ein Wohlgefühl-/ Glücks-/ etc.- Heft an, in dem Du das notierst.

•a) **Positive Einführung** (pos. Introduction): Stelle Dir vor, Du stellst Dich bei jemandem vor. Welche Stärken von Dir würdest Du hervorheben? Führe auch ein solches Gespräch.

b) **Values in Action-Fragebogen**; besprich Deine **Signaturstärken**.

c) Setze mindestens 2 Deiner Signaturstärken für die Erreichung von Dir wichtiger Ziele ein. Besprich, wie man das machen kann und übe es.

•**Gratitude Letter: Dankesbrief:**

- a) Erinnere Dich an jemand, der noch lebt, der für Dich in Deinem Leben bedeutend war, dem Du Wichtiges zu verdanken hast und dem Du noch nicht ausreichend gedankt hast.
- b) Schreibe einen Dankesbrief von 300 Worten, mache einen Termin mit dieser Person und überreiche ihr diesen Brief persönlich.

•Versöhnung:

Führe das **REACH- Ritual** durch:

→ **Recall**: Schmerz so sachlich als möglich ins Gedächtnis zurückrufen.

→ **Empathie**: Versuchen Sie die Situation aus der Perspektive des Täters zu verstehen; denken Sie an eine dafür plausible Geschichte.

→ **Altruistisches Geschenk der Vergebung**: Denken Sie an eine Situation, in der Ihnen verziehen wurde und spüren Sie der Dankbarkeit nach, die Sie damals erlebt haben.

→ **Commit (sich festlegen)**: Legen Sie sich fest, indem Sie öffentlich vergeben; schreiben Sie ein „Zertifikat der Vergebung“ oder einen Verzeihungsbrief. → Vertragsartige Verbindlichkeit.

→ **Hold on to forgiveness (Festhalten an der Vergebung)**: Vergebung heißt nicht Auslöschen der Erinnerung, sondern Umnettietierung.

•**ACR: Active Constructive Responding:**

- ➔ Jemand berichtet Dir über eine (positive) Veränderung:
 - Zeige Dich erfreut, begeistert.
 - Frage, wie es dazu gekommen ist.
 - mache Komplimente.
 - Begleite, statt zu konfrontieren.
 - Halte Augenkontakt, offene Körperhaltung.
 - Zeige „echte“ Gefühle, z.B. Lächeln, Berührt sein etc.
 - verwende Humor.

•**Genießen (Savoring):**

- ➔ Genieße Alltagserfahrungen (z.B. Duschen);
- ➔ Genieße Familie und Freunde;
- ➔ Erstelle eine Liste positiver Erinnerungen und Tagen;
- ➔ Feiere gute Nachrichten;
- ➔ Sei achtsam und offen für das Schöne und Einzigartige;
- ➔ Genussalbum: Genießen mit der Kamera;
- ➔ Genieße mit allen Sinnen;

→ Plane Dir einen Tag, der Dir ganz gut gefällt und führe ihn auch durch.

•a) Du bist nach einem verdienstvollen Leben würdevoll gestorben. Erstelle

einen Nachruf für Dich und Deine Verdienste.

b) Du bist JubilarIn eines runden Geburtstags. Schreibe Deine Geburtstagsrede, die Dir zu Ehren dort gehalten wird.

•One door opens- Umgang mit schwierigen Situationen- Optimismus und Hoffnung:

→ Du musst eine schmerzliche Niederlage einstecken, etwas gelingt nicht nach Wunsch. Suche und besprich neue Möglichkeiten, die nach diesem Ereignis eine Chance darstellen. Welche Tür öffnet sich?

→ **ABCDE- Übung bei pessimistischen Gedanken** (Ellis, Seligman):

- Ausgesetzt sein (Situation)
- Befunde- spontane Gedanken
- Clou – auf was läuft das hinaus?
- Disputieren- Auseinandersetzung
- Energiegewinn- die Kraft der neuen Möglichkeit.

•**Zufriedenheit**

a) „Das ist genug“ statt Perfektionsstreben: Satisficers statt Maximizers.

b) Mache Dir einen persönlichen „ Gut genug- Plan“, z.B. „eine Stunde Tennis genießen statt mit 4 Stunden zu übertreiben.

•**Stammbaum der Stärken:**

Entdecke systematisch die Stärken in Deiner Familie und erstelle so ein „Stärken- Genogramm“.

•Acts of Kindness:

→ Bereite jemand Anderem eine kleine Überraschung: z.B. Blumen mitbringen, ein Geschenk usw.

→ Schenke jemand das Geschenk, dass Du Zeit für ihn/sie mit ihm/ihr hast.

•Ziele anstreben und erreichen:

→ Entwickle authentische, harmonische und flexible Ziele.

→ Formuliere positiv, unter Eigenkontrolle auf der Verhaltensebene.

→ Entwickle ein entsprechendes Mottoziel dazu.

→ Mache Dir Deine Ziele ganz zu eigen (Priming).

→ Entwickle ein Projekt, das größer ist als Du selbst (für etwas Größeres, über die reinen Eigeninteressen hinaus Gehendes), am besten im prosozialen Bereich, in dem Du Deine Stärken nutzt.

•Religion und Spiritualität praktizieren:

→ Menschen, die Spiritualität und Religion praktizieren, leben länger und besser.

→ Die Suche nach dem „Heiligen“ gibt Orientierung, Trost, Stärke, Hoffnung, Halt und Kraft.

→ „Täglich beten“, d.h. den tieferen Sinn des eigenen Lebens erfassen, den tieferen Sinn auch von Traumata oder leidvollen Erfahrungen erfassen (hypnosystemisch kann das aber immer nur heißen: diesen Sinn für sich stimmig selbst entwickeln, geben, denn dieser Sinn ist nicht schon vorher da, sondern wird autonom vom Betroffenen selbst entwickelt).

•Auf den Körper achten:

→ Sport:

- Treibe 2-3 mal/ Woche Sport (Ausdauersport), maßvoll und doch mit kleiner Herausforderung.

- Dieser Sport sollte zu Dir passen.

- Idee: 10000 Schritte täglich.

•→ **Meditation:**

- Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Atem, einen Gegenstand, ein Geräusch etc.
- 5-20 Minuten an einem Ort, an dem Du ungestört bist.
- Offenheit, Geduld, Vertrauen.

→ **Schlaf**

- 8 Stunden Schlaf, vor Mitternacht beginnend.

Glück

Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung.

Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet, im Entspannen und Loslassen.

Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun. Was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung, weil es keine Wirklichkeit besitzt. Halte an nichts fest. Bewerte nicht.

Lass das Spiel von selbst ablaufen, entstehen und vergehen, ohne irgend etwas zu ändern. Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Allein dein Suchen nach Glück hindert dich, es zu sehen – Wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen – weil das Glück nicht existiert und doch schon immer da war und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, gute oder schlechte Erfahrungen seien wirklich. Sie sind wie Regenbögen.

Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt, ist Raum da – offen, einladend und wohltuend. Also nutze ihn. Alles ist bereits da für dich.

Wozu im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen, der schon ruhig zu Hause ist?

Nichts tun, nichts erzwingen, nichts wollen – und alles geschieht von selbst

Gendün Rinpoche

Aber:

Dieser „Elefant, der schon

ruhig zu Hause ist“, hat

„Vertragsbedingungen“

Glück kommt von „gelücke“ = die „Art, wie etwas endet/gut ausgeht“. → Kombination von Ereignissen an sich und deren Bewertung/ dem Umgang mit ihnen.

„Erfüllungsglück“ (durch viele Güter, schöne Erlebnisse)

„Empfindungsglück“ (gestaltet durch subjektive Eigenbewertungen eines Individuums)

Typische Rahmenbedingungen:

→ Erhofftes/ Ersehntes trifft ein.

→ Überraschendes trifft ein, aber solches, das erlebt wird als stimmig, erfüllend, mit unwillkürlichem Wohlgefühl (und damit als gewünscht bewertet).

Kommt Glück dann als „Zufall“ (es fällt einem zu, wie durch Schicksal, „good luck“ etc.)?

**Oder ist Glück eine machbare Erlebnis-
Qualität?**

**Gibt es in unserer Kultur zunehmend eine
Tendenz zur „Glücks- Pflicht“?**

**→ Wird Glücks- Erleben als Prüf-Maß für
Kompetenz, Wert und Attraktivität?**

**→ Können Menschen dann in „Glücks- Stress“
geraten?**

„Wohlstandsparadox“ → trotz vermehrten ökonomischen und medizinischen Wohlstands nicht mehr Glückserleben, eher sogar weniger. In ärmeren Ländern dagegen findet man oft mehr Glückserleben als in reicheren. (London School of Economic and Political Science)

Empfohlen wird z.B.:

Hass, Eifersucht und Zorn durch geeignete Übungen mit der Zeit zu überwinden (Dalai Lama). Man soll sich loslösen von „schädlichen“ Affekten wie Habgier, Eifersucht und Todesfurcht

Glück setzt Aktivität und eine ausfüllende Beschäftigung voraus (für viele Menschen z.B. auch Sport). Aber: was immer angegangen wird, wirkt nur dann Glücksfördernd, wenn es als selbstbestimmt stimmig erlebt wird.

„Glücks- Erleben“ tritt immer auf als ein unwillkürliches Erleben, nicht programmierbar oder „auf Kommando“ herstellbar/ aufrufbar von bewussten willentlichen „Ich“.

„Es“ entwickelt sich = auf unwillkürlicher und oft auch unbewusster Ebene laufen die Erlebnisprozesse ab, die dann erst im bewussten Erleben als „Glücks-Gefühl/ Erleben“ wahrgenommen werden.

Man kann Glück also nicht willentlich „machen“, gleichzeitig will man aber genau das, und das wird auch in unserer Kultur zunehmend erwartet.

„Das moderne Konzept selbstbestimmten Lebens hadert mit dem glücklichen Lebensvollzug, dem glücklichen Eingelassensein in das Leben, und so gleitet ihm das Glück durch die Finger.

Diejenigen, die ihm dann um so hartnäckiger nachjagen, bemerken nicht, dass sie es nur weiter vor sich her und von sich weg treiben.

Wenn man sich statt dessen in die Unverfügbarkeit des Glücks findet, so heißt dies auch, dass man die Tatsache dieser Unverfügbarkeit selbst zu genießen bereit ist. Sie gehört geradewegs zum Glücke selbst.

**Das Glück hängt an dem Selbst, das sich dessen erfreut und damit im reinen ist, sich nicht vollends im Griff zu haben.“
(Thomä).**

**Zufallsglück, Wohlfühlglück und Glück der Fülle = „guter Fluss des Lebens“, ein “Hin- und Herfließen wie bei einem Meer und seinen Gezeiten“.
Zum Leben gehört auch das Widerspiel von Lust und Schmerz.**

Schmerzen und Unglücklichsein ganz vermeiden zu wollen, bringt einen um die Kontrasterfahrung, die die Lust erst fühlbar mache und führt zu Orientierungsverlust, „denn der Schmerz ist der Stachel, der zum Nachdenken über das Leben nötigt.“

(Wilhelm Schmid)

Prozess-Qualitäten für Glücklichein z.B. :

- die Art, wie Lebensereignisse bewertet werden- dies wieder hängt stark von den Erwartungen ab (an sich selbst, an Andere, „an das Leben“ usw.).**
- welche Schlussfolgerungen (Glaubenshaltungen) daraus abgeleitet werden**
- auf wieviel soziale, aufbauende Unterstützung ein Mensch zurückgreifen kann,**
- Ein optimales Zusammenwirken zwischen äußeren Stimmigkeit/ innerem Frieden/ innerer Balance in einer Situation.**
- In einer Welt tendenziellen Überangebots an Reizen/ Kontaktangeboten muss für optimale Balance gefiltert werden**

Zentrale Bedingung für individuelles Glück besteht u.a. darin, das eigene Leben selbst in der Hand zu haben. (S. Klein).

Dies entspricht dem Konzept des Kohärenz-Erlebens: → Salutogenese (Antonovsky 1993). Dies meint, dass jemand

das Gefühl des Vertrauens hat,

„dass erstens die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt ... strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind,

und dass zweitens die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden.

Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen.“

Aber:

„Sich unglücklich erleben kann aus hypnosystemischer Sicht auch als Ausdruck von klugem innerem Wissen, also auch als Kompetenz verstanden und genutzt werden, z.B. als:

- 1.) Intensive und effektive Feedback- Prozesse aus dem intuitiven inneren Wissen darüber, was fehlt für eine gesunde, erfüllende Lebensgestaltung.**
- 2.) Als konsequenter, unbestechlicher Ausdruck von aner kennenswerten, wertvollen Werthaltungen, Visionsfähigkeiten, von Loyalität, Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung, Bereitschaft zu engagiertem Einsatz etc.**

- **Aus dieser Sicht gibt es keine „negativen“ oder „positiven“ Emotionen, sondern nur Emotionen, die alle als wertvolle Kompetenzen für diverse Kontexte und Ziele im Laufe der Evolution entwickelt wurden und somit alle sehr nützlich sein können.**

- Alle vom „Glücks-Erleben“ gerade abweichenden Erlebnisprozesse sollten deshalb aus hypnosystemischer Sicht **übersetzt werden als wertvolle Informations- Feedback-Schleifen, die auf wichtige Bedürfnisse hinweisen, bei denen gerade ein Mangel erlebt wird-**

wenn z.B. beim Autofahren der Sicherheitsgurt nicht angelegt ist und ein störendes akustisches Signal ertönt, würde man dies auch nicht als „negatives“ Zeichen und als Defizit ansehen, auch wenn „es stört“, sondern als wertvollen Hinweis darauf, etwas so zu ändern, dass „es“ wieder für den erlebenden Beobachter stimmt.

- **Erlebt sich jemand z.B. als „unglücklich“, heißt dies in diesem Modell ausgedrückt, dass gerade in seiner inneren Selbstorganisation widersprüchliche Erlebnisnetzwerke gleichzeitig oder in kurzen oszillierenden Intervallen „feuern“ müssen.**

Meist läuft dies so ab, dass sich die Person auf bewusster, willentlicher Ebene identifiziert mit der „Seite“ (dem „Teil-Ich“), welches sich an bestimmten Zielen orientiert, z.B. „glücklich sein zu wollen“, während eine andere „Seite“ (ein anderes „Teil-Ich“) das Gegenteil auf unwillkürlicher Ebene produziert.

Das bewusste, willentliche „Ich“ unterliegt dabei aber dem unwillkürlichen „Teil-Ich“, leidet und kämpft dagegen, versucht davor zu fliehen (meist vergeblich) und/ oder resigniert schließlich (Totstell-Reflex-artig). Alle diese Arten von Lösungsversuchen aber führen meist dazu, dass so das Problem nur verstärkt oder stabilisiert wird.

- **„Glücks-Erleben“ und generell „Lösungs-Erleben“ stellt sich aber unwillkürlich nur ein, wenn die typischerweise grundsätzlich unterschiedlich (und oft auch weiterhin widersprüchlich) bleibenden „Teil-Ichs“ zu einer optimalen Synergie zusammengeführt werden können, quasi wie ein optimales Symphonie-Orchester, bei dem ja auch gerade die bleibende Unterschiedlichkeit der Instrumente erst eine schöne Symphonie ermöglichen.**

- **Dafür müssen aber alle relevanten Beteiligte des Systems (gerade auch im inneren System) gleichermaßen gewürdigt werden und in ihren wertvollen, kompetenten (Kompetenz jeweils wofür in welchen Kontexten?) und sinnhaften Aspekten wertgeschätzt und genutzt werden.**

- Dafür muss **Kompetenz für Ambi-/ Multi-Valenz-Management** aufgebaut werden →

optimal dafür: **eine steuernde Meta-Position mit Neugier und Achtung für die diversen Impulse, auch für die, welche vermeintlich „negativ“ erscheinen,**

- und es müssen **Ziele entwickelt werden, die man in Selbstkompetenz erreichen kann und die stimmig erlebt werden.**

- Dies setzt voraus, dass man **auch weiterhin „unglückliche“ Impulse zulässt**, denn diese sind unwillkürlich, damit nicht grundsätzlich vermeidbar und **außerdem praktisch immer wertvolle Feedback- Schleifen über unstimmig Erlebtes und für Änderungsbedarf. Kein unwillkürlicher Prozess sollte abgewertet oder als „negativ“ behandelt, sondern sollte utilisiert werden.**

Aus hypnosystemischer und neuro-systemischer Sicht

(die Ergebnisse der modernen
Hirnforschung beachtend),

„gibt es“ im Erleben kein
Problem an sich.

Wird ein „Problem“ erlebt,
drückt dies die gerade im Moment gestalteten

Wahrnehmungsprozesse und
Konstruktionen von „Realität“

aus, die der

Beobachter tätigt,
der das „Problem“ erlebt

(bewusst und unbewusst, willkürlich und
unwillkürlich).

„Probleme“, ebenso „Lösungen“

*sind Ausdruck selbst gemachter
Musterbildungen (Vernetzungen von
Erlebnis- Elementen,*

die in selbstrückbezüglichen
Wechselwirkungen
alle aufeinander einwirken-

und so das jeweilige Muster immer wieder
stabilisieren
oder gar aufschaukeln.

**Menschliches Erleben lässt sich beschreiben
als Prozess der**

Bildung von Netzwerken

***(von „Erlebnis-Elementen“, welche die
Aufmerksamkeit ausrichten)***

auf den diversen Sinneskanälen

(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch).

- **Wenn jemand ein Problem erlebt, setzt dies voraus, dass er/sie in seiner autonomen Selbstorganisation der Wahrnehmung/ des Erlebens eine **Ist-/Soll- Diskrepanz** aufbaut und dabei zunächst gegen seinen Willen nicht das gewünschte Soll erreicht, weil seine unwillkürlichen Prozesse in eine gegenläufige Richtung wirken (was zum größten Teil auf unbewusster Ebene in den Bereichen des Gehirns geschieht, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde).**

- Dabei basiert die bewusst wahrgenommene Ist-Soll-Diskrepanz und die damit assoziierten kognitiven, körperlichen und Gefühls-Prozesse auf einem komplexen Netzwerk von Erlebniselementen, die sich wechselseitig beeinflussen und keines einseitig die „Ursache“ für die anderen ist.
- Um Interventionen in die gewünschte „Lösungs-Richtung“ wirksam werden zu lassen, **müssen Unterschiede in diese Diskrepanz- Netzwerke eingeführt werden, welche die Diskrepanz zwischen Ist und Soll so auflösen, dass die „somatischen Marker“ (Damasio) Stimmigkeit im Organismus melden-** dies ist immer ein über kognitives Wissen hinausgehender intuitiver

Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe, Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/ Intensität des damit Assoziiert-Seins

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse, gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv, kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend orientiert/ eher zurückweichend/vermeidend/resignierend orientiert)

Weiter „Typische Elemente...“:

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.)

Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits-, Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene

Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Metaphorik

Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Bedürfnis/ Motivierendes Streben

Weiter „Typische Elemente...“:

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizitfokussierend/ bestrafend

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Art und Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Art und Inhalt der Kommunikation

Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

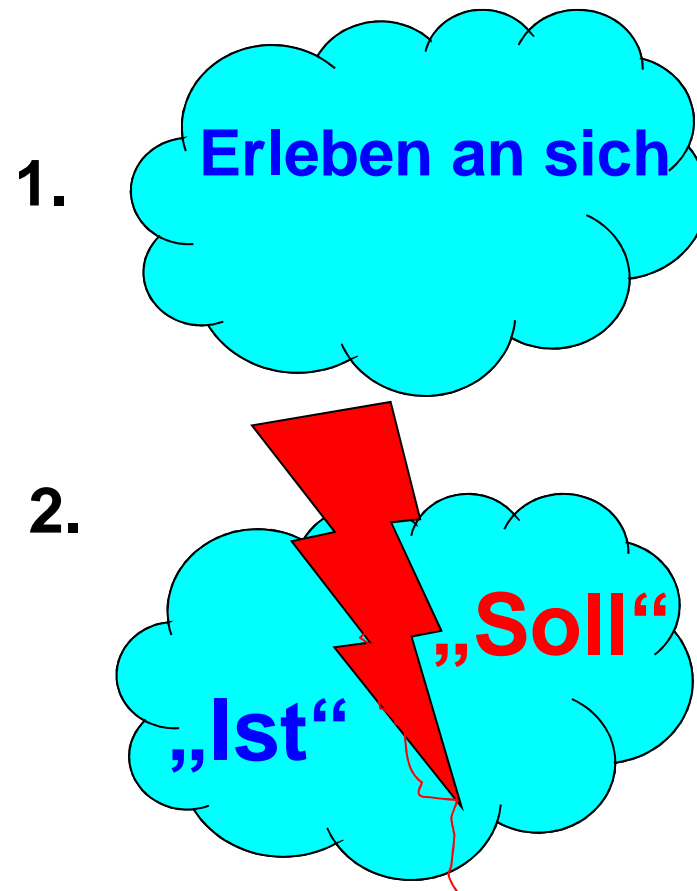
Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

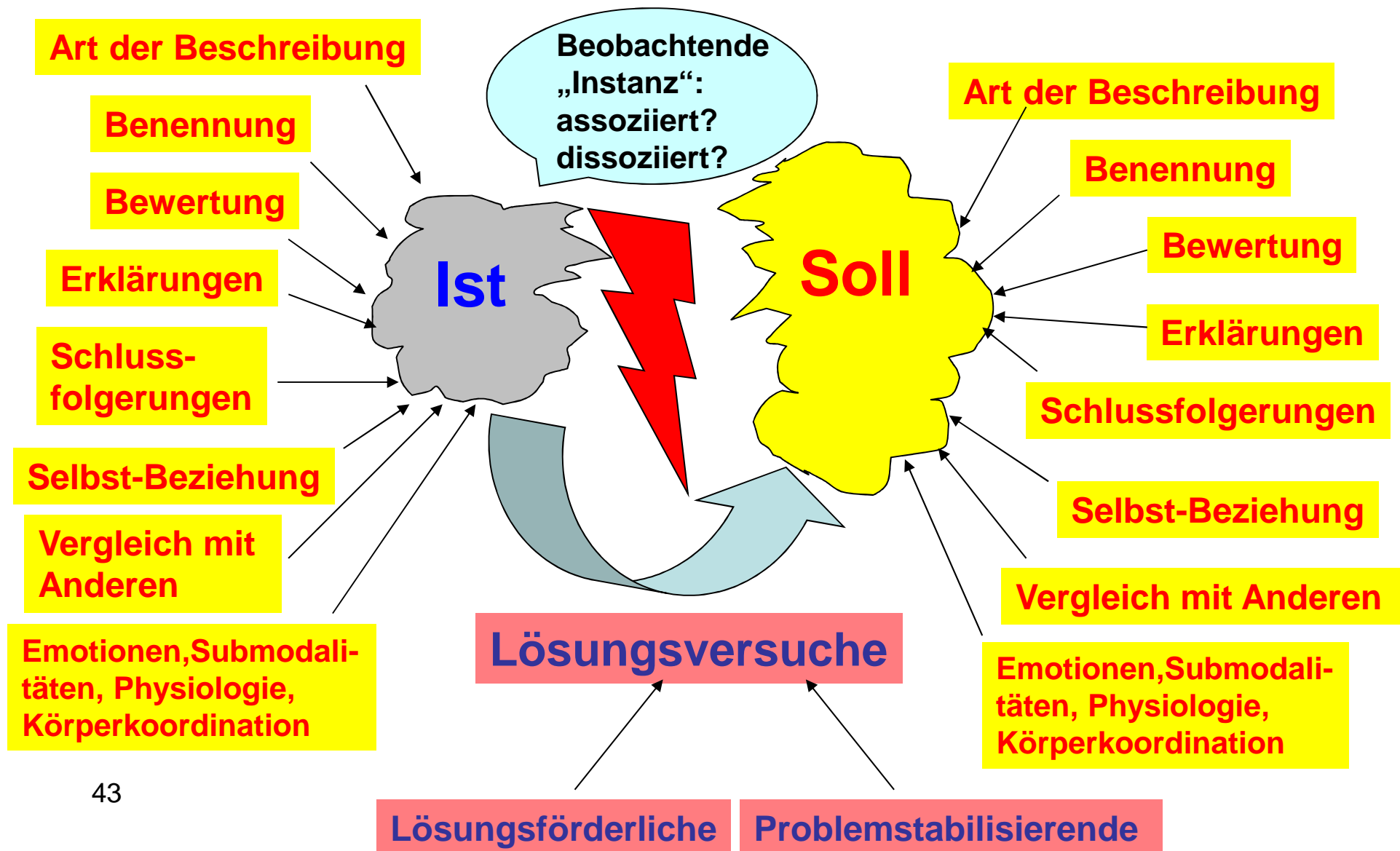
Wie ein Problem entsteht und aufrecht erhalten wird

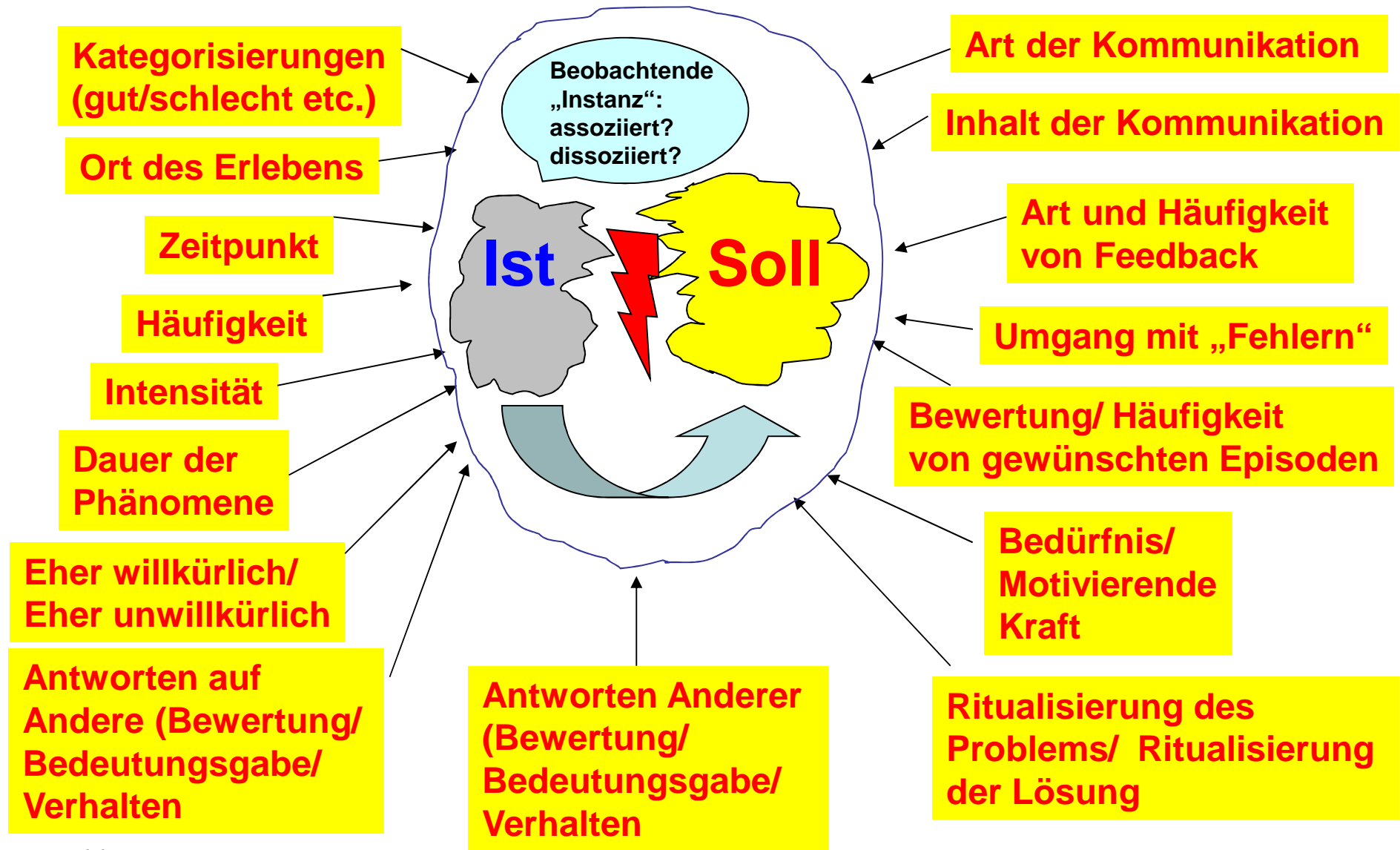
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de



Lösungsversuche

Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs- Pole („Problem“)





„Probleme“, ebenso „Lösungen“
sind also Ausdruck selbst gemachter
Musterbildungen (Vernetzungen von
Erlebnis- Elementen, siehe unten),
die in selbstrückbezüglichen
Wechselwirkungen
alle aufeinander einwirken-
und so das jeweilige Muster immer wieder
stabilisieren
oder gar aufschaukeln.

Dies lässt sich auch beschreiben als Prozess der

Bahnung/ Fokussierung

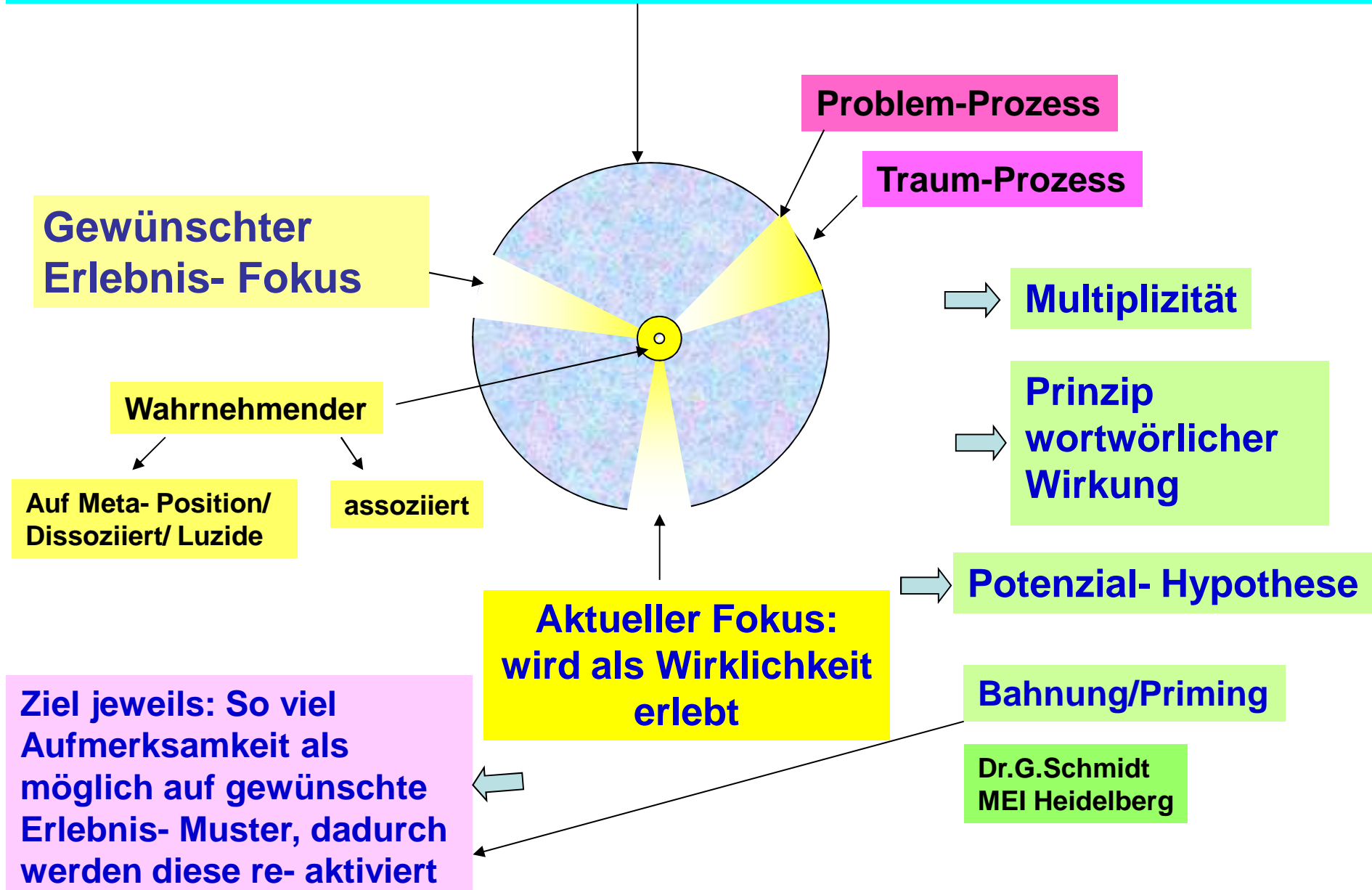
von

Aufmerksamkeit

auf den diversen Sinneskanälen
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch).

- **Erleben wird Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits- Fokussierung, willentlich/vor allem unwillkürlich (auf unbewusster Ebene) → Bildung von Netzwerken, wobei diversen Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden.**
- **Wir erzeugen zwar nicht unser **Leben** selbst, aber im Wesentlichen unser **Er- Leben!****

Gesamtes Erlebnis-Potenzial: „Möglichkeitsraum“



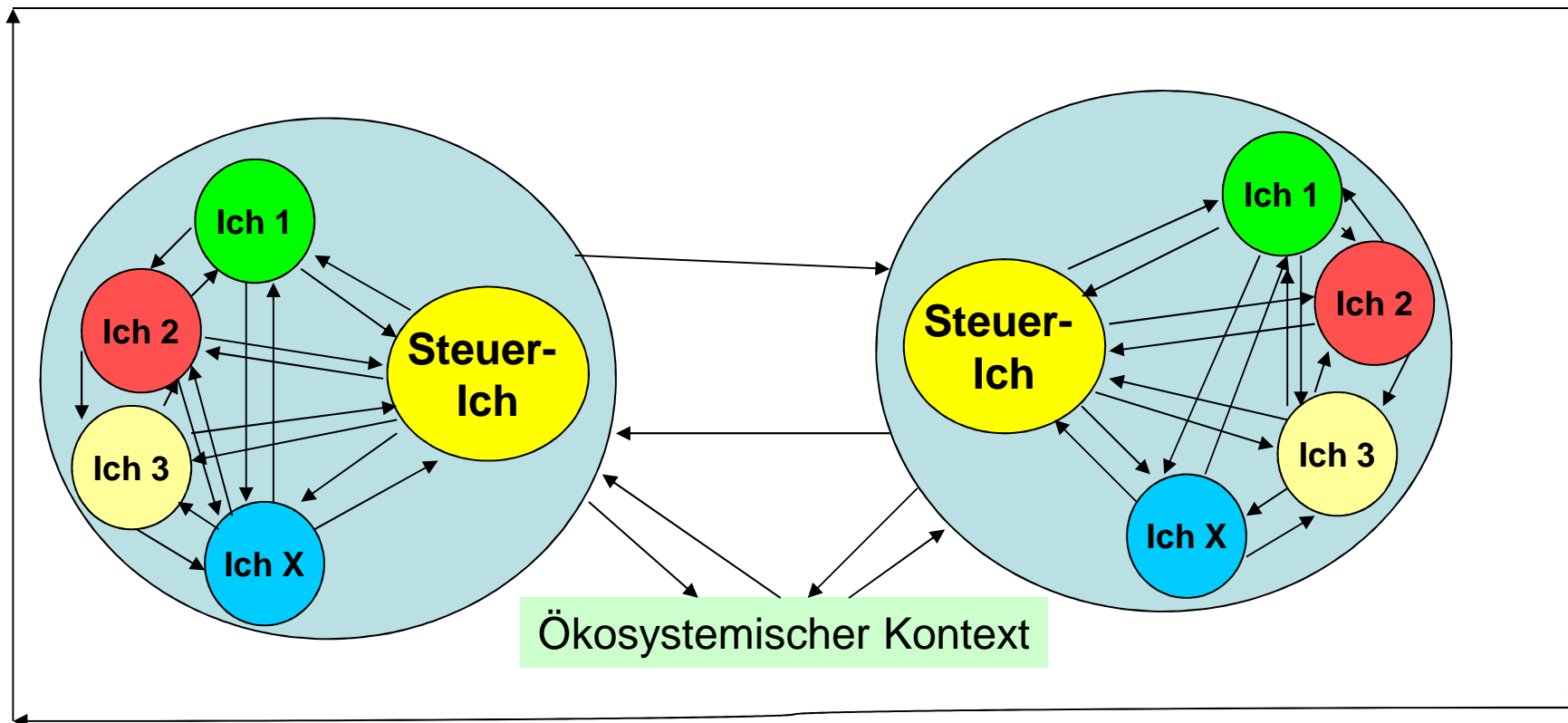
- **Diese Fokussierungsprozesse werden auf allen Sinnes- Ebenen vollzogen:**
Visuell, auditiv, kinästhetisch (Empfindungsbereich), gustatorisch (Geschmack) und Olfaktorisch (Geruchssinn) = VAKOG.
- **Jede Erlebnis-Episode, die einigermaßen emotional „geladen“ wird (mit welchen Emotionen auch immer), wird als eigenständiges Erlebnis- Netzwerk in uns gespeichert und ist wieder aktivierbar, z.B. dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses „Netzwerks“ in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden -auch wenn dies nur unbewusst registriert wird (Hebb´ches Gesetz = „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und vernetzte Zellen feuern miteinander“).**

- Je nachdem, wohin der Fokus („der Scheinwerfer“) der Aufmerksamkeit gerade ausgerichtet wird, **wird unwillkürlich das damit vernetzte Erlebnis-Netzwerk aktiviert und wird so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt**- besonders, wenn es als „Ich-synton“ erlebt wird. Sonst kann es auch als „Ich-fremd“, unerwünscht und als Problem erlebt werden, wenn z.B. jemand willentlich etwas anders erleben will, unwillkürlich sich aber das Unerwünschte im Erleben durchsetzt.
- **Da Unwillkürliches immer zunächst schneller und stärker wirkt als alles Willentliche, braucht man spezifische Interventionen, mit denen man ungewünschtes Unwillkürliches unterbrechen und gewünschtes (vor allem unwillkürliches) Erleben aktivieren kann.**
- **Hypnosystemische Konzepte bieten dies in sehr differenzierter und vielfältiger Weise.**

Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.

Wir sind also quasi

multiple Persönlichkeiten.



Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.

Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?

Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.

Wir sind also quasi

multiple Persönlichkeiten, wobei jeweils je nach Kontext und damit verbundenen Werthaltungen und Zielvorstellungen unterschiedliche „Teil-Persönlichkeiten“ oder „Ego-states“ (Teil-Ich-Prozesse) in den (von mir so genannten) „Ich-Container“ „springen“ und wir dies als unser „Ich“ erleben (uns damit identifizieren, bis das nächste „Teil-Ich“ dies ablöst)

(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal koordinierende Steuerungsfunktion in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“ zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.

Die wirksamsten Aspekte der Muster sind
zum größten Teil unwillkürlich
(„automatisiert“) und meist auch auf
unbewusster Ebene organisiert.

Solche
unwillkürlichen/ unbewussten Muster
sind immer schneller, stärker, effektiver
als alles Bewusste/ Willentliche.

„Problem“ =
wertvolle Information über berechnigte,
anerkenntenswerte Bedürfnisse.

In ihm drücken sich Anliegen / Sehnsüchte und
Lösungsversuche
(allerdings oft mit hohem Preis)

von „Seiten“ im System aus, die bestimmte
Einschätzungen, Perspektiven,
Glaubenshaltungen vertreten

(allerdings tun sie das oft so „laut“ und mit schmerzlichen Erleben, dass
andere Perspektiven übertönt werden).

Dementsprechend sollten diese Phänomene
auch
so behandelt und gewürdigt werden.

Dann geht es aber
nicht mehr um
„Wegmachen von Problemen“,
sondern
um achtungsvollen Umgang mit
Bedürfnissen und um Strategien,
wie man etwas in
konstruktiver Weise für sie tun kann.

Wenn sich diese Beziehungsgestaltungen nun ändern, kann dies z.B. Angst vor leidvollen Auswirkungen auslösen oder zu irritierten bzw. irritierenden Rückmeldungen führen.

Ein wertschätzendes Begleiten und Nutzen (Utilisation)

aufkommender Ambivalenzen

und „Schwierigkeiten“ beim Verändern sollte

deshalb unbedingt beachtet werden.

So geht es bei verändernden Interventionen fast immer um das achtungsvolle und behutsame entwickeln der optimalen Balance zwischen den gewünschten neuen Mustern und einem elastischen Nutzen (Utilisieren) der alten Muster.

(Dies jedenfalls so lange, wie sie von den Betroffenen für die mit ihnen bisher verbundenen (meist unbewussten) Ziele und Bedürfnisse noch gebraucht werden und/ oder diese Ziele und Bedürfnisse durch gesündere Alternativmuster abgelöst werden konnten).

Zentrales Ziel ist immer:

Optimal wirksame Kooperation zwischen
willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen

(die autonom und immer schneller und stärker
wirken als alles Willentliche).

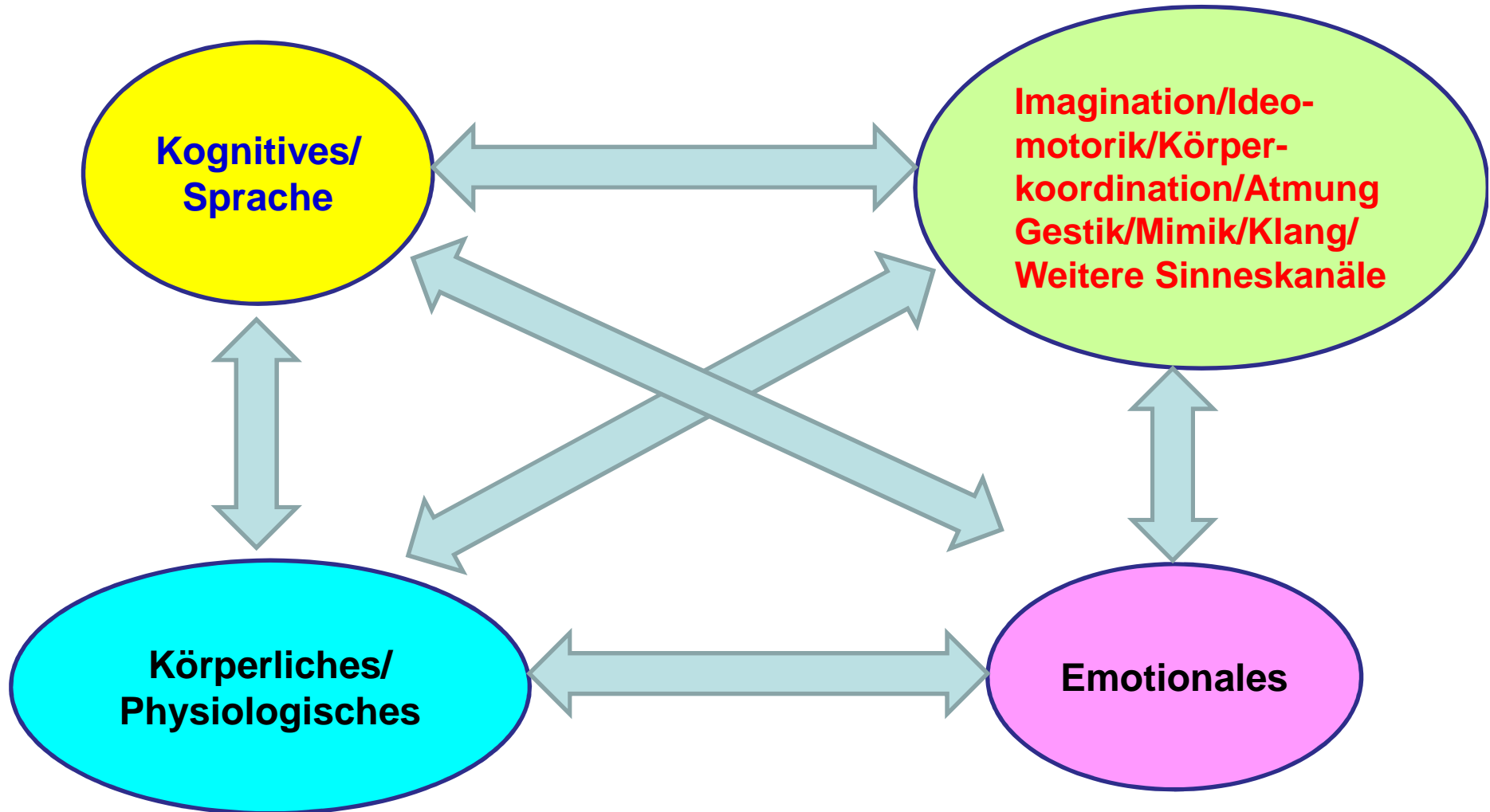
Dafür müssen kognitive Prozesse durch

Imagination/ ritualisierte Ideomotorik/ und viele weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/ Rhythmik/ Mimik/ Gestik etc.)

in die Bereiche übersetzt werden, die Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen, aber keine Sprache haben (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche),

und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.

Imaginationen, Körperkoordination etc. als Brücke zwischen Kognition und Intuition



Von „Wie ist das System organisiert?“

zu

„Für welche gewünschten Entwicklungen
wollen wir das System wie organisieren?“

Und:

„Welche Muster gab es bisher schon
im System, die ziieldienlich gewirkt haben und
die wir wieder und noch mehr nutzen
könnten?“

Neuro-systemisch und neurobiologisch gesehen hat jeder Mensch viele „Ich´s“ (Ego States) = Ausdruck von neuro-physio-psychologischen Netzwerken des Erlebens.

Diese werden unwillkürlich und unbewusst je nach Situation (Kontext) quasi automatisch aktiviert, jeweils verbunden mit unterschiedlichem Erleben.

(Es geschieht ganz unwillkürlich, ohne/ gegen meinen Willen...)

Also noch einmal:

- Erlebt sich jemand z.B. als „unglücklich“, heißt dies in diesem Modell ausgedrückt, dass gerade in seiner inneren Selbstorganisation **widersprüchliche Erlebnisnetzwerke gleichzeitig oder in kurzen oszillierenden Intervallen „feuern“ müssen.**
- Und diese Netzwerke feuern widersprüchlich nicht deshalb, weil sie „Negatives“/ „Gestörtes“ ausdrücken, **sondern weil sie wichtige unterschiedliche Werthaltungen, Loyalitäten, Zielvorstellungen, gelernte Erfahrungen ausdrücken, die für eine optimale Sinn-erfüllende Synergie der Gesamt-Person geachtet und berücksichtigt werden wollen.**

- **Meist läuft dies so ab, dass sich die Person auf bewusster, willentlicher Ebene identifiziert mit der „Seite“ (dem „Teil-Ich“), welches sich an bestimmten Zielen orientiert, z.B. „glücklich sein zu wollen“, während eine andere „Seite“ (ein anderes „Teil-Ich“) das Gegenteil auf unwillkürlicher Ebene produziert.**

- **Das bewusste, willentliche „Ich“ unterliegt dabei aber dem unwillkürlichen „Teil-Ich“, leidet und kämpft dagegen, versucht davor zu fliehen (meist vergeblich) und/ oder resigniert schließlich (Totstell-Reflexartig).**

Alle diese Arten von Lösungsversuchen aber führen meist dazu, dass so das Problem nur verstärkt oder stabilisiert wird.

Unglücks-Phänomene dieser Art sind
Ergebnis und Ausdruck von Sinnkrisen.

Intuitives Wissen signalisiert: “So macht es
keinen Sinn mehr, ich brauche Anderes!“.

Und gleichzeitig „feuern“ andere Seiten: „Du
musst, so lange Du kannst, Du darfst Dich
nicht abgrenzen!“.

- Erlebt sich jemand z.B. als unglücklich/ „negativ“, heißt dies in diesem Modell ausgedrückt, dass zur Zeit in seiner inneren Selbstorganisation

widersprüchliche Erlebnisnetzwerke
gleichzeitig oder in kurzen
oszillierenden Intervallen „feuern“

müssen.

- Sich unglücklich/ „negativ“ erleben **muss immer betrachtet werden in seinem jeweils relevanten Kontext.**
- Was dabei als relevanter Kontext angesehen wird, wird willentlich, aber vor allem auch auf unwillkürlicher Ebene jeweils autonom vom betroffenen Individuum in innerer (autopoietischer) Selbstorganisation bestimmt.

- Es wird abgeleitet z.B. aus den

**Bedürfnissen, Werten und
Bewertungen, Zielvorstellungen/
Erwartungen, Erklärungen und
Schlussfolgerungen,**

mit denen sich jemand gerade
identifiziert.

- Wenn jemand sich z.B. orientiert an Werten wie **Fairness, Gerechtigkeit, Gleichbehandlung, Wohlergehen und Würde auch seiner Mitmenschen**, also nicht nur an seinem eigenen Vorteil, wird sich dies massiv auswirken darauf, ob er/sie sich ***glücklich fühlen will*** z.B. angesichts der vielfältigen Gewalt, Unterdrückung, Ausbeutung, Entrechtung, Missachtung anderer Menschen in bestimmten Kontexten oder angesichts von Krankheiten ihm/ihr nahe stehender Menschen (oder sich selbst).

- Wenn jemand dann z.B. Gewalt, Unterdrückung, Ausbeutung, Entrechtung, Missachtung anderer Menschen, ökologische Probleme usw. erlebt, werden auf unwillkürlicher Ebene bei ihm/ihr Netzwerke aktiviert, die bei früheren Erfahrungen ähnlicher Art „gefeuert“ haben (Hebb´isches Gesetz/ Episodengedächtnis) und die meist mit sehr unangenehmen Emotionen/ Körper-Reaktionen/ Kognitionen/ Verhaltens-Impulsen assoziiert waren.
- Solche Reaktionen sind Ausdruck unwillkürlicher Kompetenz.

Dann kann aber z.B. „**Sich unwohl fühlen, traurig sein, wütend sein, sogar Hass empfinden und sich unversöhnlich erleben**“ eine wichtige „**Start-Reaktion**“ bedeuten dafür, dies dann jeweils achtungsvoll und neugierig zu übersetzen in wertvolle Informationen über Bedürfnisse, die sich damit melden.

Dafür dürfen sie aber nicht als „negativ“ und als Gegensatz zu „Positivem“ behandelt werden, sondern sollten aus einer Meta-Perspektive betrachtet werden.

Das heißt nicht, dass es dann z.B. bei Hass bleiben sollte,

aber dass die Energie darin genutzt werden kann-

nachdem man die sich damit meldenden Bedürfnisse verstanden hat-

sich engagiert einzusetzen für eine Gestaltung der Kontexte, die erst zu den vermeintlich „negativen“ Reaktionen angeregt haben.

Oder wenn jemand z.B. in einem Kontext (z.B. einem Team, einer Kultur, Gemeinschaft usw.) lebt und es einen hohen Wert für ihn/sie darstellt, dort geachtet, integriert, loyal zu sein und so erlebt zu werden,

und der momentane mainstream dort ist z.B., dass die meisten Menschen sich sehr angestrengt, bedroht, gestresst erleben und dies aus guten Gründen mit Kontextbedingungen verbinden, denen sie (womöglich gegen ihren Willen) ausgesetzt sind,

kann es sehr destruktive Auswirkungen haben, wenn man sich (einseitig) sehr ausrichtet an den Prinzipien der Positiven Psychologie und sich mit dieser Haltung in dem dortigen Kontext bewegt.

Denn jedes Erleben (Problem-Erleben ebenso wie kraftvolles, „positives“ Lösungserleben) **wirkt** (auch wenn das nicht so gewollt wäre) **im relevanten Kontext, in dem es auftritt, immer wie eine Beziehungen gestaltende Maßnahme/Intervention**, denn es hat Auswirkungen auf die Beziehungen.

Wenn jemand sich z.B. unwohl/ unglücklich fühlt, wird er/sie quasi **zu einem anderen „Ich in Beziehungen“** als wenn es ihm/ihr sehr gut geht, sie glücklich wirkt und dies auch bemerkt wird.

Jedes Mal werden damit auch die Beziehungen massiv beeinflusst und zu anderen Begegnungen.

So kann dann z.B. ein deutlich sichtbares „**Sich glücklich, toll, wohl zu fühlen**“ usw. sogar quasi wie ein **Loyalitätsverrat** wirken mit entsprechenden Rückmeldungen.

Aber auch die Person selbst kann dann eventuell in heftige innere Schuldgefühle, Selbstabwertungskämpfe usw. einmünden, wenn sich dann in ihr diverse Seiten melden, die das „Gutgehen in diesem Kontext“ selbst auch als Loyalitätsverrat bewerten.

Die Ziele der Positiven Psychologie und das damit angestrebte Erleben müssen also immer Kontext-bezogen abgestimmt werden mit eventuellen anderen Zielvariablen-

auch dadurch wird klar, **dass z.B. „Sich mal unglücklich fühlen, niedergeschlagen oder auch pessimistisch zu reagieren“ als Kontext-bezogene Kompetenz** für eine ganzheitliche Ziel-und Werte-Balance geachtet und genutzt werden sollten.

Dies könnte so weit gehen, dass es sich in manchen Kontexten als optimale Kompetenz erweisen kann, womöglich auch im Sinne eines „sowohl-als-auch“,

sich zu erlauben, sich innerlich relativ glücklich, gut, wohl zu fühlen, dies aber äußerlich nicht zu zeigen.

Man könnte dies hypnosystemisch als **Kontextbezogenes (kompetentes) „Lernklagen ohne zu leiden“ bezeichnen.**

Wenn solche „negativen“ Impulse mit einer differenzierten **„Meta-Steuer-Position“** wahrgenommen, sortiert und wertschätzend bewertet, übersetzt und somit konstruktiv transformiert werden können, sind sie als wertvolle Feedback-Signale aus dem intuitiven Wissen sehr nützlich und können als Chancen für Integration/ systemisch-ganzheitliche Synergie und Verantwortungsbewusstes, mitfühlendes Handeln genutzt werden.

Wenn die Feedback-Signale aus dem intuitiven Wissen lange übertönt werden, „schaltet“ der Organismus selbstregulierend auf Erschöpfung, Anspannung/Überspannung, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit usw. und weiteren beschriebenen Symptomen.

In der Wirkung (nicht in der bewussten Absicht) führt dies aber, bei allem Leid, zu der ersehnten Abgrenzung und Distanz-Schaffung.

In diesem Sinne, für diese Ziele,
kann Unglücklich-Sein als Kompetenz verstanden werden (aber als Kompetenz mit hohem Preis!!!).

z.B. im Sinne von:

- 1.) Intensive und effektive Feedback-Prozesse aus dem intuitiven inneren Wissen darüber, was fehlt für eine gesunde, erfüllende Lebensgestaltung.
- 2.) Als unbestechlicher Ausdruck von aner kennenswerten, wertvollen Werthaltungen, Visionsfähigkeiten, von Loyalität, Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung, Bereitschaft zu engagiertem Einsatz etc.

- 3.) In seiner unwillkürlichen Wirkung (nicht als bewusste, willentliche Absicht) als Abgrenzungs- Kompetenz und wirksamen intuitiven Schutz gegen Überforderungen (von innen und außen).

- 4.) Als hilfreiche „Warnblink- Anlage“ bei der Gefahr erneuter „Ehrenrunden“

- Alle vom „optimalen Flow-Erleben“ gerade abweichenden Erlebnisprozesse sollten deshalb

übersetzt werden als wertvolle Informations-Feedback- Schleifen, die auf wichtige Bedürfnisse hinweisen, bei denen gerade ein Mangel erlebt wird

- wenn z.B. beim Autofahren der Sicherheitsgurt nicht angelegt ist und ein störendes akustisches Signal ertönt, würde man dies auch nicht als „negatives“ Zeichen und als Defizit ansehen, auch wenn „es stört“, sondern als wertvollen Hinweis darauf, etwas so zu ändern, dass „es“ wieder für den erlebenden Beobachter stimmt.

Leider wird dies aber von Betroffenen nicht als achtenswerte Kompetenz bewertet, sondern wieder als beschämendes Versagen. Dies führt zur Verstärkung der inneren Kämpfe.

Die Gesamtenergien der Person werden in diesen inneren Kämpfen so verbraucht, dass Schutz nach außen behindert wird, was wieder den erlebten Druck verstärkt.

Aber:

Im unbewussten Erfahrungs-Repertoire haben die Betroffenen sehr viele hilfreiche Kompetenz-Muster gespeichert, zu denen in diesem Moment nur der wirksame Zugang blockiert ist.

Ziel muss es sein, den wirksamen Zugang zu diesen längst vorhandenen Kompetenzen wieder zu reaktivieren.

Relevante Ebenen für erfüllende Erfahrungen/ Resilienz-

(im ungünstigen Fall für Symptom-)Entwicklung:

- Individuelle **innere Dynamik** (Kooperation zwischen Kognition und Intuition (KognIntuitions-Kompetenz))
- **Dynamik** in **der** und um die jeweilige **Rolle** im System
- **Netzwerke** der Individuen
- **Team- und Organisations-Dynamik**
- Auf allen diesen Ebenen geht es fast immer um die kontinuierlich Herausforderung, **Zwickmühlen** -in der inneren Dynamik, in den eigenen Rollen, in der Organisation- **gesund und konstruktiv zu managen.**

Einige Aspekte der „Problem- Trance- Induktion“ im Prozess von zunehmendem „Sich unglücklich erleben“ → Problem- induzierender Umgang mit „multi-binds“

→ **Orientierung an Zielen, die nicht mit der eigenen Gestaltungsfähigkeit erreichbar sind → man orientiert sich an „Antreibern“, die man dominieren lässt** (z.B. „Du musst allem immer ganz gerecht werden, 100 % sind gerade mal gut genug, Du musst schneller, stärker, belastbarer, beliebter, mehr entgegen kommend sein, Dich noch mehr anstrengen. (z.B. auch „die Erwartungen und Bedürfnisse Anderer sind wichtiger als meine, mein Organismus hat dies zu leisten, ich darf nicht „nein“ sagen, so lange ich noch kann...) → „**Es ist nicht genug, nie genug...!**“

→ **Der Organismus als Quasi- Maschine**, unangenehme Feedbacks (z.B. Symptome) werden als Zeichen von Inkompetenz, Schwäche, nur als Defizit bewertet.

- **Streben nach völliger Sicherheit**
- **Bewertung eigener Beiträge, auch des eigenen Werts wird von Außenvariablen abhängig gemacht.**
- **Ambi-/ Multi- Valenzen werden als Problem erlebt, sie müssen aufgelöst werden**
- **Entscheidungen sind erst „richtig“,**
 - a) **wenn man sich sicher sein kann, dass damit auch das Gewünschte herauskommt (Ergebnisabhängigkeit);**
 - b) **wenn man nach der Entscheidung innerlich keine „Ja aber“ mehr hat.**

Ungünstige Konstellationen z.B.:

→ **Die „wirklich richtige“ Entscheidung treffen wollen:**

„Wirklich richtig“ ist die Entscheidung dann, wenn sicher ist, dass am Ende das Gewünschte auch tatsächlich eintritt und dass man nach der Entscheidung dauerhaft zur Ruhe gelangt. Tritt letzteres nicht ein und beginnt eine unwillkürliche „innere Diskussion“ mit vielen Zweifeln, wird daraus geschlossen, dass die Entscheidung doch nicht die richtige sei. Der Druck wird erhöht und der Teufelskreis verstärkt sich.

→ **Ziele, die nicht selbst erreichbar sind:** „Wenn mein Chef endlich X täte...“, oder „Wenn ich wüsste, dass die Investition einigermaßen sicher ein gutes Ergebnis bringt ...“. = „Fernheilungsaufträge“: Sie machen abhängig von Außenvariablen. Wenn diese nicht selbst gestaltet werden können, führen sie zwangsläufig zu Inkompetenz-Erleben.

→ **Schwierigkeiten, Ziele klar zu definieren:** Wenn Situationen unüberschaubar und unkontrollierbar erlebt werden, aber Handlung erfolgen soll, machen sich Menschen oft Druck, endlich Klarheit herzustellen, weil man sich anders nicht handlungsfähig erlebt. Die Unklarheit kommt aber aus der Situation und ist so nicht zu lösen. Daraus wird geschlossen, man sei ausgeliefert und gelähmt, was dann in Ratlosigkeit und Resignation mündet.

→ **Hin- und her gerissen zwischen mehreren Zielen:** Man entscheidet sich nicht für eine Priorität, weil man (unbewusst) allem gerecht werden will, setzt sich aber gleichzeitig unter Druck, doch Prioritäten zu setzen, erlebt sich dann als inkompetent, wenn beides nicht gelingt. Solche inneren Kämpfe führen oft bis zum Burnout. Oder man fällt immer wieder um, revidiert immer wieder seine Entscheidung und wertet sich dafür ab.

→ **Nicht ins Handeln kommen:** Das Ziel erscheint klar definiert, auch so, dass die Lösungsbeiträge von einem selbst kommen können. Man setzt die nötigen Maßnahmen aber nicht um und erklärt sich dies wieder mit seiner Inkompetenz und Inkonsequenz.

Typische „Problem-Trance“- Phänomene bei Entscheidungs-Konflikten, die zu „Sich unglücklich erleben“ beitragen z.B.:

- Altraum- artige Beziehung (unbewusst) zwischen Ziel- Suchenden/ Ziel-Gebenden und Ziel: **Ziel als Bedrohung**;
- **Alters- Regression/ - Progression** (man fühlt sich kleiner, jünger, schwächer- oder uralt);
- **Physiologische Veränderungen**, z.B. Hypertonie, erhöhte Herzfrequenz, Atmung, Körper- Koordination, Muskel- tonus, Hormon- Regelungen;
- **Erstarrung oder hektische Hyperkinetik**;
- **Konzentrationsprobleme, Gedanken- „Flucht“/ -Leere**;
- **Angst, Wut, Betäubtheits- Gefühl, Erschöpfung**;
- **Selbstabwertung und/oder Fremd- Abwertung**;
- **Anklagende Kommunikation (Selbst-/ Fremd-) und/oder vage, konfuse, „Fokus- hüpfende“ Kommunikation**;

**Das so induzierte altersregressive
„Gehetzheits-/ Opfer-/ Sinnleere- Ich“ erlebt
keine Kompetenzen dafür, diese vielfältigen
Anforderungen von außen und innen gesund
zu steuern.**

**Wenn dieses „Ich“ kluge Bücher über „Wie
werde ich endlich glücklich?“ etc. liest,
reagiert es meist nur mit „Mehr desselben...“,
es erlebt sich existenziell bedroht („weg mit
Dir...!“), der Stress und die antreibende
Grund- Angst wird so noch gesteigert.**

Und: wenn das
„Gehetzheits-/ Opfer-/ Sinnleere- Ich“
wieder durch Kompetenz-aktivierende
Interventionen eine wirksame Reaktivierung
seiner Leistungsfähigkeiten erlebt,

reagiert es ebenfalls meist zunächst wieder nur
mit „Mehr desselben...“,
die „Antreiber-Seiten“ nutzen dies oft sofort
wieder für

„Siehst Du, es geht doch, also jetzt muss alles um
so mehr aufgeholt werden, und wieder wird
Stress und Grund- Angst so noch gesteigert.

Bevor hilfreiches Neues gelebt werden kann, muss

a) Dieses „Opfer- Ich“ liebevoll und empathisch geschützt werden (Pacing) und

b) überzeugende, klare Botschaften erleben dafür, dass es da bleiben darf, einen sicheren Platz hat für immer (!)

→ Erfüllung seiner Sehnsucht

→ mehr innerer Friede

c) Ein „Steuerungs- Ich“ mit den hilfreichen Kompetenzen re-aktiviert werden...

- Für „Flow-Erleben“ und generell „Lösungs-Erleben“ brauchen wir die Synergie unterschiedlich (oft auch weiterhin widersprüchlich) bleibenden „Teil-Ichs“, quasi wie ein optimales Symphonie-Orchester.
- Dafür müssen aber alle relevanten Aspekte des Systems (gerade auch im inneren System) gleichermaßen gewürdigt werden und in ihren wertvollen, kompetenten (Kompetenz jeweils wofür in welchen Kontexten?) und sinnhaften Aspekten wertgeschätzt und genutzt werden.

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils,

eine optimal

koordinierende Steuerungsfunktion

in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/
Potenziale“

zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“
führen kann.

- auch für die, welche vermeintlich „negativ“ erscheinen, und es müssen Ziele entwickelt werden, die man in Selbstkompetenz erreichen kann und die stimmig erlebt werden.

Dies setzt voraus, dass man auch weiterhin „unglückliche“ Impulse zulässt, denn diese sind unwillkürlich, damit nicht grundsätzlich vermeidbar und außerdem praktisch immer wertvolle Feedback- Schleifen über unstimmig Erlebtes und für Änderungsbedarf.

Kein unwillkürlicher Prozess sollte abgewertet oder als „negativ“ behandelt, sondern sollte utilisiert werden.

Hoffnung ist nicht die
Überzeugung, dass etwas gut
ausgeht,

sondern die Gewissheit, dass
etwas Sinn hat, egal wie es
ausgeht.

Vaclav Havel

Einige Balance- Aspekte für erfüllendes Erleben, Leistung, Sinn- Erleben

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Bei Fragen der Lebens- Balance stellen viele Menschen immer wieder **bestimmte Erwartungen, Zielvorstellungen etc. an sich und Andere, die sich aber bei genauerer Prüfung in ihren Auswirkungen als nicht hilfreich und zieldienlich erweisen, z.B., dass man bei schwierigen Aufgaben jeweils gelassen sein müsse, oder endlich ganz entspannt.**

Oder dass, wenn man etwas in gewünschter Weise erreicht hat, man auch **dauerhaft zufrieden sein solle**, damit und vielleicht sogar generell.

Dies entspricht nicht den Erkenntnissen aus diversen Forschungsrichtungen.

Erwartet man dies aber von sich, bringt dies meist wieder **Stress im eigenen Erleben und auch in Interaktionen.**

Optimalen Zugang zu Kompetenzen finden Menschen weder, wenn sie unter-, noch wenn sie überfordert werden.

Letztlich geht es immer darum, die für

- a) die jeweiligen einzigartigen Menschen
- b) deren Zusammenspiel in wirksamer, zieldienlicher Kooperation

optimalen Balance- Prozesse zwischen
Bewahren von Bewährtem
und Neuem, Veränderndem
in sich ständig verändernden Kontexten
aufzubauen.

Und:

Gesundes und nachhaltig motivierendes
Kompetenz- Erleben wird auch nur gewährleistet,

wenn die diversen wichtigen Bereiche von

Lebens- Themen, Interessen und Werten von
Menschen

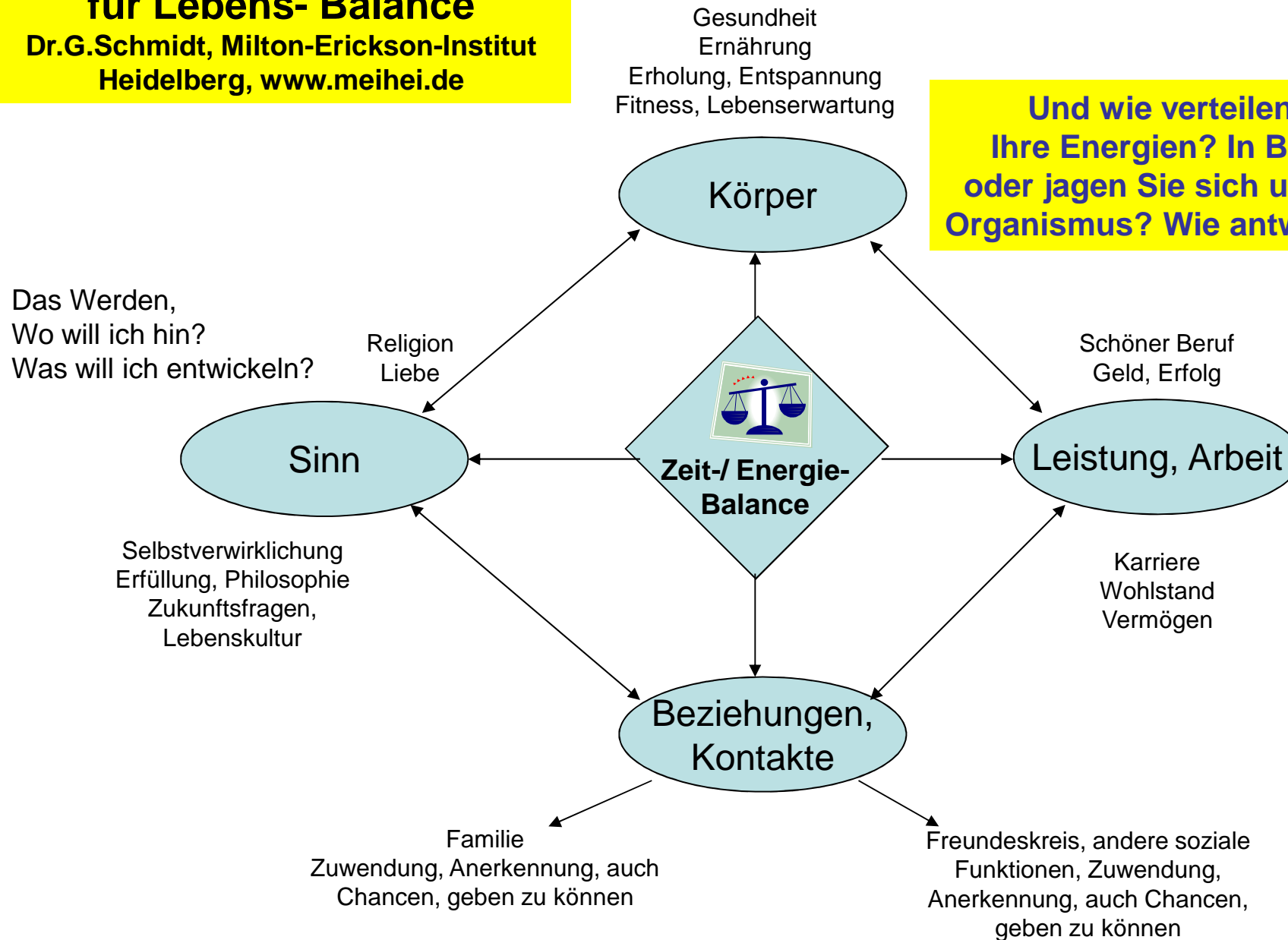
in optimaler Balance beachtet werden

- **Diese Balance herzustellen, erweist sich unter heutigen Lebensbedingungen für sehr viele Menschen als außerordentlich schwierige Herausforderung.**
- **Denn wir leben in einer für den Einzelnen und die Gesellschaft immer komplexer und meist auch schneller werdenden Welt mit extrem vielfältigen und oft auch völlig widersprüchlichen Anforderungen und „Erwartungs-Feldern“, von denen jedes einzelne für die Betroffenen schon so erlebt wird, dass sie ihm am besten immer ganz gerecht werden sollten.** Dies fordern aber alle diese Felder gleichzeitig. Hierfür wäre, um dem gerecht werden zu können, wesentlich mehr Zeit und Kraft erforderlich, als einem Menschen je möglich wäre.

Einige typische Ebenen für Lebens-Balance

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Und wie verteilen Sie Ihre Energien? In Balance oder jagen Sie sich und Ihren Organismus? Wie antwortet er?



- **Dennoch fordern internalisierte Wertvorstellungen, Verpflichtungs- und Befürchtungs-Glaubenssysteme in uns („Antreiber“) oft unbarmherzig solche unerfüllbaren Erwartungen.**
- **Sowohl Gesundheit, Wohlgefühl als auch Glücks-Erleben kann sich nur entwickeln, wenn hier die maximalistischen „Antreiber“-Erwartungen relativiert und durch balancierende Optimierungs- und Priorisierungs-Prozesse abgelöst werden → eben Meta-Balance.**

Generell erweist es sich als wesentlich hilfreicher für eine erfüllende Lebens- Balance, sich einzustimmen auf eine

Meta- Balance zwischen

- * **Sich In Balance erleben – sich aus der Balance geraten sein zu lassen;**
- * **Den eigenen und fremden Erwartungen gerecht zu werden- denen nicht gerecht zu werden;**
- * **Zufrieden mit sich zu sein- nicht zufrieden mit sich zu sein;**
- * **Allem gerecht werden zu wollen- gerade nicht allem gerecht werden zu müssen;**
- * **Sich auch mal anzutreiben (gerne auch mal perfektionistisch- und dann wieder liebevoll tröstend mit sich umzugehen, wenn man nicht allem gerecht wurde.**

Umgang mit Restriktionen

- Als **Restriktion** können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).
- In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, **kämpfen** viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu **flüchten**, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (**Totstell-Reflex**).

D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.

So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.

Damit Erfolgserleben, Erleben eigener Kompetenz *und auch Glücks-Erleben* aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).

Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.

Mit dem hier beschriebenen Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.

Umgang mit Restriktionen

© bei Dr.G.Schmidt, MEI Heidelberg www.meihei.de

Direkt Veränderbares

Jeweilige Lösungsstrategie

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

Jeweilige Lösungsstrategie

1. Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“
2. Würdigung der Frustration darüber, dass diese nicht erreichbar waren/ sind
3. Prüfung bisheriger Lösungsversuche auf Auswirkungen (bei Würdigung der Absicht)
4. Würdigung der Ambivalenz gegen Alternativen

Direkt Veränderbares

„Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

5. Bei ungewünschten Auswirkungen und Ähnlichkeiten des Auftrags mit diesen Lösungsversuchen: **Meta- Kommunikation der Zwickmühlen der Berater: würde man Auftrag so annehmen, würde man nur wieder zu frustrierenden Ergebnissen für die Klienten beitragen; lehnt man den Auftrag ab, könnte dies als Abwertung und Missachtung erlebt werden (dabei immer wieder: Würdigung der „Sehnsuchts- Ziele“)**

Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

6. Angebot von **„Zweitbestem“** (im Verhältnis zum Sehnsuchtsziel), d.h. dem Besten unter den gegebenen Situationsbedingungen. Dies auch so explizit definieren und würdigen, wenn sich jemand dazu entscheidet.

7. **Einladung dazu, den Umgang mit der ungewünschten Restriktion zu optimieren**

Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

8. Muster suchen, welche die **Wahrscheinlichkeit erhöhen**, das Gewünschte anzuregen

9. Immer wieder würdigen: „Dies kann nur Zweit- Bestes sein, das Beste wäre das „Sehnsuchts-Ziel“ , und diese Ambivalenz und die Impulse, eher wieder sich damit zu identifizieren, dürfen immer wieder kommen (als die Sehnsucht würdigende Kompetenz)

Typische Struktur-Aspekte von Zwickmühlen und ihre zieldienliche Nutzung

Struktur-Aspekte:

- **Gleichzeitigkeit/ Gleichrangigkeit von unvereinbar erscheinenden Themen/Richtungen**
- **Man darf das Feld des Unvereinbaren nicht verlassen**
- **Man darf nicht meta – kommunizieren**

Auflösung/ Nutzung:

- **Meta- Kommunikation: transparent, in „Ich- Botschaften“, mit Fokus auf Auswirkungen**
- **Priorisierung (von synchron zu diachron; vorrangig/nachrangig)**
- **Balancierung/ Synergie der Wirkkräfte**
- **Immer mit dem Fokus auf Auswirkungen auf Zielbereich und mit Vergleich von Unterschieden**
- **Würdigung der zurückgestellten Wünsche und Optionen**

31

Grundprinzipien der Utilisation

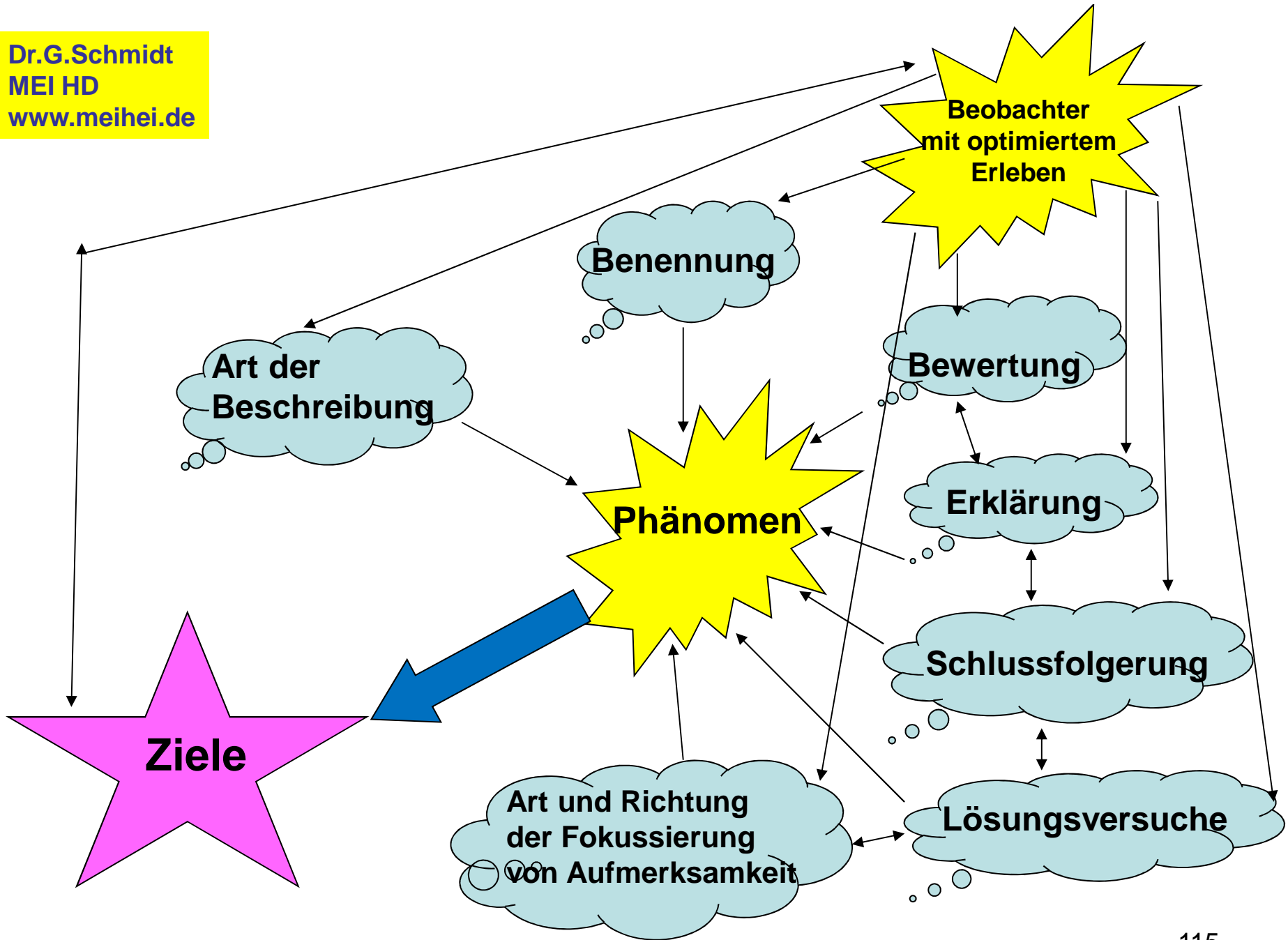
Dr.G.Schmidt, MEI HD, www.meihei.de

Utilisation=

Die Art und Weise, wie ein Phänomen (z.B. ein Verhalten, Emotionen, Körpersignale, Kommunikationsprozesse, aber z.B. auch Wetter, sog. Schicksalsereignisse usw.) so beschrieben, benannt, bewertet, erklärt und so damit umgegangen wird, dass es für die Ziele, die der darauf Antwortende anstrebt, jeweils optimal genutzt werden kann.

Damit man utilisieren kann, muss das eigene Erleben des Utilisierenden optimal aufgebaut sein (Schutz, Sicherheit, Wertschätzung für sich selbst und Andere, Autonomie).

(Der Begriff und die Strategie „Utilisation“ wurde von M.H.Erickson geprägt und stellt in seinen Konzepten ein zentrales Grundelement des Denkens und Intervenierens dar.)



**Einige Aspekte für hilfreiche Auflösung von
„Negativem“ Erleben → Umgang mit
„multi-binds“**

Umgang mit „Antreibern“ (z.B. von „Du musst
allem ganz gerecht werden!“) zu → Anerkennung
und Nutzung der eigenen „Endlichkeit“ als
Kompetenz

**Umgang mit psycho-physiologischem
Feedback** → statt „Symptome“ abwerten: sie
nutzen als kompetentes Feedback, das bleiben
darf

Anerkennung und würdige Nutzung von Ambi-/ Multi- Valenzen (immer wieder „pendeln“ dürfen, ängstliche „Seiten“ und antreibend- kritische „Seiten“ („genug ist nicht genug“ dürfen bleiben und im „Wechselchor“ „singen“))

Anerkennung und würdige Nutzung von bleibender, nicht auflösbarer Unsicherheit → Von „Sicherheit“ zu „Wahrscheinlichkeit“ → von äußerer zu innerer Sicherheit

Nach Entscheidungen Würdigung und Nutzung der weiter bestehenden „Oppositions- Stimmen“

→ Optimale Führungskraft/ Dirigent der inneren Organisation

Kriterien für „gute“ Entscheidungen: *nicht das gewünschte Ergebnis, sondern „nach bestem Wissen und Gewissen zum Zeitpunkt der Entscheidung“*

→ **Anerkennung dafür, den Mut für eine neue Entscheidung aufgebracht zu haben** (Nicht-Entscheidung ist auch Entscheidung)

→ **Man kann sich auf Loyalität der „zukünftigen Person“ verlassen** (bis hin zu tröstender Wertschätzung bei potenziellem Scheitern)

Liebevoller Umgang mit Zweifeln (die immer wieder kommen dürfen)

Bleibende Freiheit, um- entscheiden zu dürfen (aber nicht zu müssen)

Aufbau einer sicheren Steuerungs- und Beobachtungs- Position mit schützender, Kontakt ermöglichender Grenze (Bezogenen Individuation) und eines optimalen „**Squash-Punkts**“

Einige Lösungsstrategien → „von innen nach außen“, z.B.:

Viel Eigen-Stützung mit Basis- Hypothese: eigene unwillkürliche Reaktion kann nur klug sein;

- Wertschätzender Umgang mit eigenen Ambivalenzen und „Ehrenrunden“;
- Aufbau einer „inneren Squash- Position“;
- Anerkennung eigener Endlichkeit → Prozess als Restriktion (Umgang optimieren, Wahrscheinlichkeit verbessern, Zweitbestes, Würdigung des Perfektionismus); dabei Erleben von völligem Akzeptiertsein imaginieren!!!

- ➔ Problem- Faktoren („Reize“) als „Lösungswecker“ utilisieren;
- ➔ „Polynesisches Segeln“ ➔ Ziele setzen, sich nicht vom Ergebnis abhängig machen und sie gleichzeitig anstreben;
- ➔ Fehler als Lernchancen („Klim-Bim-Devise“), „Innere Demokratie“ statt „innerer Staats-Terrorismus“;
- ➔ Loyalität des „Zukunfts- Ichs“ mit Anerkennung des Mutes des „Gegenwarts- Ichs“;

- ➔ Sich besinnen auf eigene „Muster des Gelingens“;
- ➔ Sich besinnen auf die eigenen zentralen Werte/ Sinn-Kriterien; „Was ist mein Lied im Leben...?“, „Zu was sagt mein Herz stimmig Ja“?
- ➔ Von den „Sinn- Bilanz-Punkten der Zukunft“ her wählen;

- ➔ Netzwerke aktivieren;
- ➔ Bestimmen des „gerade noch leistbaren möglichen Verlusts; Liebevoller Umgang mit ängstlichen „Seiten“, die unwillkürlich auftreten, wenn man sich durchringt zu: „Jetzt ist es genug...!!!“
- ➔ Würdigender, liebevoller Umgang mit dem, was zurück bleiben muss
 - ➔ Erinnerungs- Rituale;

Kommunikation nach außen z.B.:

- Position der Transparenz in „Ich-Botschaften“;
- Klare Definitionen von „was ist fix/ was ist verhandelbar“;
- Ermutigung zum „Brainstorming“ und zum aktiven „Zelebrieren“ von Unterschieden als Kompetenz;
- Ermutigung zum Erlauben von Unsicherheit, Verwirrung, Angst, Wut etc. → dann übersetzen als Informationen über Bedürfnisse;

- ➔ Wertschätzung von Ambivalenzen, nutzen als Information über Bedürfnisse für die Kooperation;
- ➔ Klare Meta-Kommunikation von Zwickmühlen mit Fokus auf „tit for tat“ mit Auswirkungsperspektive/ „Rollen-Perspektive“;
- ➔ Fokus auf „Muster des Gelingens“, sinnstiftende Kohäsionswerte;
- ➔ Aufbau kontinuierlicher Feedback-Schleifen mit Anerkennung des Überbringens von Unerfreulichem;

- **Viele Konzepte zum Thema „Glück“ und „Glücks-Erleben“ fokussieren aber vor allem auf die individuelle Dynamik und Gestaltung des Erlebens. So wichtig dies für autonome Entwicklung ist, muss beachtet werden, dass individuelles Glücks-Erleben kaum oder gar nicht denkbar ist ohne bestimmte Kontextbedingungen.**
- **Damit Glück erlebt werden kann, müssen von den betreffenden Menschen bestimmte Faktoren in ihrem Kontext erlebt werden können, sonst ist es kaum wahrscheinlich, dass sich Glücks-Erleben entwickelt (→ Glücks-Erleben entsteht unwillkürlich, ganz stark auch durch die unwillkürliche und weitgehend auch unbewusste „Antwort“ auf Kontextbedingungen).**
- **Es müssen dafür bestimmte zentrale Grundbedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen gewährleistet sein. Damit wird auch die wichtige Mitverantwortung von Organisationen, Familiensystemen etc. deutlich dafür, ob sich Glücks-Erleben entwickelt.**

Wichtige Grund-Bedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen für optimale Kontextgestaltung:

- **Zugehörigkeit/ Sicherheit in der Beziehung**
- **Orientierung, Transparenz, Sich einbezogen
fühlen können**
- **Rollen- und Aufgaben- Klarheit**
- **Wertschätzung der speziellen eigenen Beiträge
und gleichzeitig Erleben von Verbundenheit
mit wichtigen Anderen**

- Handlungsmöglichkeiten/ Selbstwirksamkeit/
Sinn-Erleben
- Autonome Wahlmöglichkeit und
Selbstdefinition der eigenen Realität
- Wohltuend Gefordert- werden, mit klaren,
Richtung weisenden Zielvereinbarungen

Je nachdem, mit welcher „emotionalen Färbung“ Erlebnis-Muster bei ihrer früheren Auslösung verknüpft waren, wird dadurch aber das gesamte Denken und die gesamte Wahrnehmung auch verändert.

Unsicherheit, mangelnde Orientierung, mangelnde Information, Konfusion z.B. sind immer eher mit Angst und/oder mit Wut assoziiert (Amygdala- Aktivität).

Angst und Wut aber verengen die Denkprozesse. Es geht dann nur noch um Flucht oder Kampf, „entweder-oder, ganz oder gar nicht...“ etc.

Angst und Wut mobilisieren im Körper (bis hin zur Hormonausschüttung, Änderung des Immunsystems etc.) alle Prozesse so, dass man impuls- gesteuerter, starrer und eingeeengter reagiert.

Herrschen Angst und Wut vor, macht das Menschen schlicht dümmer.

(obwohl sie grundsätzlich über viel mehr Intelligenz und Kompetenzen generell verfügen könnten!!!)

Zentrale Aufgabe: Zieldienliche Systeme aufbauen (interaktionell/ internal)

Von: „Wie ist das System organisiert?“ zu

„Für welche/ wessen Ziele sollte das System wie aufgebaut/ organisiert werden?“

Und dann aber auch:

„Und welcher Umgang mit dem bisherigen System (z.B. Utilisation/ Pacing, Muster-Unterbrechung, Wertschätzung des Bisherigen/ Loyalitätswürdigung etc.) wäre dafür zieldienlich?“



Ob Menschen diese Grundbedürfnisse gewährleistet erleben, hängt davon ab, wie sie den Kontext wahrnehmen, in dem sie sich bewegen.

Für Führung heißt das:

Menschen in Führungsverantwortung sind besonders wichtig als „Agenten“, „Verkörperte Modelle“, Projektionsflächen von hilfreichem Priming/ Aufmerksamkeits-Fokussierung, z.B. in ihren Teams.

Sie sind, ob sie wollen oder nicht,
„Orchesterleiter“ und *„Kontext-Architekten“*.

Kontext-Architekten können aktiv beitragen zu Kontexten von:

- ❖ Wertschätzung
- ❖ Fokussierung auf Erfolgsmuster
- ❖ Kompetenz-Fokussierung
- ❖ Zielgestaltung mit optimaler Selbstwirksamkeit der Beteiligten
- ❖ Ermutigung, Neugier, Forscher- Freude
- ❖ Förderung von Lernbereitschaft durch achtungsvolle Rückmeldung von „Fehlern“ und Belohnung von Experimentier-Freude
- ❖ aktivierender Herausforderung
- ❖ Imaginationsfähige Kommunikation, Zielentwicklung
- ❖ Konsequente Ich-Botschaften und Bedürfnis-Fokussierende Feedback- Kultur
- ❖ Klarheit in Absprachen, Regeln, Feedback, Kontrolle, Kritik
- ❖ Kontinuierliche Meta-Reflexion des gewählten Kurses, Zweifler und Querdenker werden ermutigt

Ergänzend weist z.B. das SCARF-Modell
(D.Rock) darauf hin:

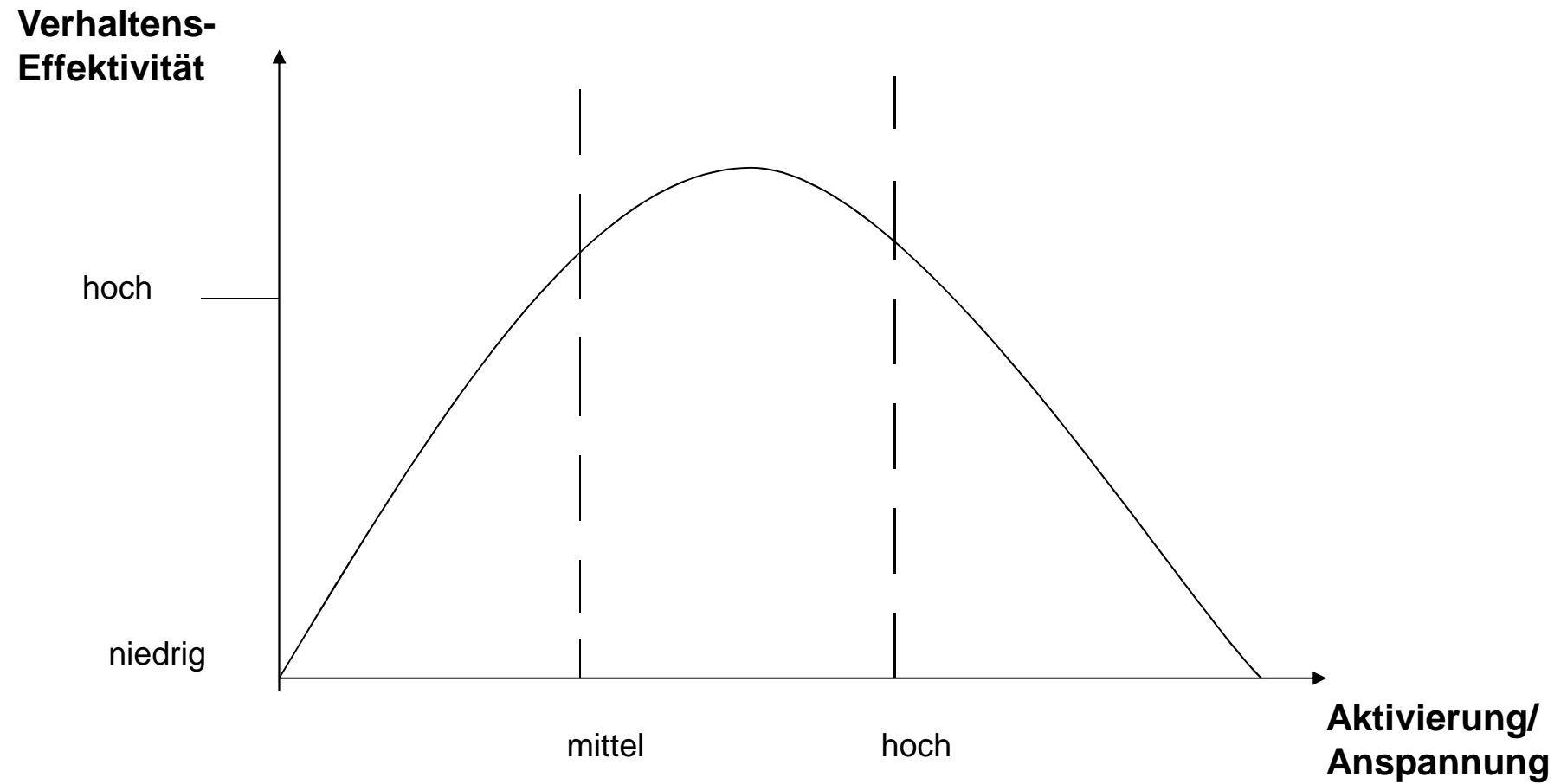
Für Menschen sind für Motivation, Sinn-Erfüllung,
Leistungsförderliches Klima nach Ergebnissen der
Hirnforschung offensichtlich zentral wichtige
Kontextbedingungen z.B.:

- ➔ Status
- ➔ Certainty
- ➔ Autonomy
- ➔ Relatedness
- ➔ Fairness

- **Glücks-Erleben hat für sehr viele Menschen ähnliche Qualitäten wie das, was heute vielfach (nach dem Konzept von Mihaly Csikszentmihalyi) auch „Flow“ genannt wird.**
- **Flow (fließen, strömen) bezeichnet das Gefühl der völligen Vertiefung und Aufgehens in einer Tätigkeit, Schaffens- oder Tätigkeitsrausch, Funktionslust.**
- **Auch für Flow-Erleben sind bestimmte Kontextbedingungen (innerlich und äußerlich) notwendig.**

Soll in Beziehungen, z.B. auch im Prozess einer Beratung, Flow entstehen, muss auch eine rituelle Gestaltung des Kontexts der Begegnungen berücksichtigt werden; z.B. müssen alle Beteiligten, also auch die BeraterInnen (und auch alle deren "Anteile,") akzeptiert sein in ihrem "So- Sein", in ihren Bedürfnissen und emotionalen Reaktionen, was nicht heißt, dass alle Handlungsimpulse zugelassen werden, z.B. Gewaltimpulse etc.).

Yerkes- Dodson- Gesetz



Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“

Erlebte
Anforderung

Angst, Überforderung,
Erschöpfung, Überanspannung,
Depression, Verzweiflung, Sucht-
Tendenzen als Flucht, Vermeiden

„Flow- Kanal“

Langeweile, Leeregefühl,
Aggression, Entlastungsdepression,
Lustlosigkeit, Sucht- Tendenzen

Erlebte
Kompetenz

STRUKTURELEMENTE FÜR "FLOW"--ORGANISATION

(nach M. Csikszentmihalyi)

- 1.) **Vision des gewünschten Gesamtziels**, hinter dem man steht, welches als stimmig erlebt wird.
- 2.) Definition **kleiner, überschaubarer Unterziele** (jeweilige Zwischenschritte zum Gesamtziel), **die man mit der aktuell erlebten Kompetenz erreichen kann.**
 - 1.) u. 2.) stellen den Bereich der für Flow essentiellen Herausforderungen (Anforderungen) dar.
- 3.) **Aktivieren der notwendigen, zieldienlichen Fähigkeiten.**
- 4.) **Aufbau vieler Feedback-Schleifen**, die schnelle Information erlauben darüber, **ob die jeweiligen Tätigkeiten (z.B. auch Lösungsversuche) Fortschritte in die erwünschte Richtung erbracht haben.**

5.) Intensive Konzentration auf den Prozess von 2.) -4.),
beschreibbar auch als "Aufgehen in der momentanen
Tätigkeit", "Verschmelzen mit der gegenwärtigen Tätigkeit",
"Hingabe an die Aufgabe".

6.) Dabei ist auch wichtig:

a) Genießen des Gelingens mit Wertschätzung;

b) Dann wieder die "Messlatte" für die jeweiligen
Anforderungen immer wieder neu definieren, immer auch
mal wieder "höher" legen (also nicht nur nach "hoffentlich
endlich vorbei.." schießen).

7.) Sehr unterstützend ist es auch, einen Zeit-Rahmen zu
definieren.

www.systemios.de

www.meihe.de