

Barbara Huber



LEBE!



Neue Lebenswege durch ungewöhnliche Methoden

LEBE!

Huber

Lebe!

Barbara Huber

Lebe!

**Neue Lebenswege mit
ungewöhnlichen Methoden**

Illustrationen Christine Jaeger

Illustrationen: Christine Jaeger
Foto der Autorin: www.kunstfotografin.at

Text „die perfekte wön“, copyright Christian Lenoble, gesungen von Michael Seida, CD „Mein Weg“.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorin ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinungen der Autorin wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.at.

ISBN: 978-3-901880-70-4

© 2009 Goldegg Verlag GmbH, Wien
Mommengasse 4/2
A-1040 Wien
Telefon: +43 (0) 1 5054376-0
E-Mail: office@goldegg-verlag.com
<http://www.goldegg-verlag.com>

Lektorat: Goldegg Verlag GmbH
Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH
Druck: CPI Moravia Books

Vorwort

Ich freue mich, dass Sie zu meinem Buch gegriffen haben und bereits in die ersten Zeilen vertieft sind. Als Dank möchte ich Ihnen gerne mehr über mein Herzensprojekt erzählen, das Sie gerade in Händen halten.

Als ich vor ca. zwei Jahren meine Liebe zu Metaphern in der Coachingarbeit entdeckt hatte, durchstöberte ich zahlreiche Literatur zu diesem Thema. Ich lernte viel darüber, wie man Metaphern schreibt und welche Wirkung der Einsatz von Metaphern auf den Klienten hat. Begeistert von der Idee suchte ich „fertige“ Metaphern, die ich sofort in der Beratungspraxis anwenden konnte, doch ich fand keine entsprechende Literatur darüber.

„Selbst ist die Frau“, dachte ich mir und begann meine eigenen Geschichten zu schreiben. Der Erfolg bei meinen Klienten gab mir recht und ich verspürte bald den Wunsch, auch anderen BeraterInnen meine Werke zur Verfügung zu stellen. So entstanden die ersten Zeilen des Buches „Lebe! Neue Lebenswege durch ungewöhnliche Methoden“.

Ich begann meine Metaphern zu den zentralen Themen Liebe, Trauer/ Krankheit/Tod, Glaubenssätze, Selbstverurteilungen und neue Lebenswege aufzuschreiben und um Hinweise, wie man mit ihnen weiterarbeiten kann, zu ergänzen. Es sollte ein Werk entstehen, das Coaches, TrainerInnen und BeraterInnen den sofortigen Einstieg in die Arbeit mit Metaphern ermöglicht.

Als ich meinem Verlag die Idee präsentierte, bat er mich, dieses Fachwerk allen Menschen zugänglich zu machen. Gemeinsam haben wir die Idee geboren, das Buch so zu verfassen, dass jeder – egal ob Vorahnung im Bereich Coaching vorhanden ist oder nicht – die Möglichkeit hat, sich mit (seinen) Lebensthemen zu befassen und diese alleine, eigenverantwortlich und selbständig in die Hand zu nehmen.

Daher lade ich Sie ein, einfach ein Kapitel dieses Buches aufzuschlagen. Sie müssen das Werk nicht vom Anfang bis zum Ende durchlesen,

da jedes Kapitel in sich abgeschlossen ist. Lassen Sie sich vom Inhaltsverzeichnis oder der Matrix inspirieren und nehmen Sie das Thema in Angriff, das Sie gerade anspricht. Lassen Sie die ungewöhnlichen Methoden in Ihr Leben und genießen Sie den Erfolg!

Mag. Barbara Huber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	9
Liebe	17
1. Liebe und ihre Hindernisse	19
2. Liebe und ihre inneren Barrieren	27
3. Die große Liebe – und das Loslassen	36
Trauer, Krankheit und Tod	45
4. Gefühle zu Vater und Mutter heilen	47
5. Krankheit	56
6. Tod	64
Glaubenssätze	75
7. Erfüllung eigener Bedürfnisse	77
8. Wertschätzung	89
9. Wohlstand	97
Selbstverurteilungen	107
10. Der perfekte Körper	109
11. Helfersyndrom	119
12. Abtreibung	127
Auf zu neuen Ufern	139
13. Auf der Suche	141
14. Veränderung	147
15. Spiritualität	155

Übungsmethoden	163
Affirmationen	165
Ankern	166
Brainstorming	168
Das innere Kind	169
Der (innere) Dialog	170
Geschichten/Metaphern	172
Nachdenken ohne Ende	177
Prozesserhebung	178
„Refraining“	179
Rollentausch	180
Submodalitäten	181
Symboltransformation	182
VAKOG	183
Violette Flamme	184
Visualisierung	185
Anhang	187
Danksagung	187
Die Autorin	189
Verwendungsverzeichnis	191
Matrix	193
Quellenverzeichnis	195

Einleitung



Als ich die Ausbildung zum eingetragenen Mediator absolvierte, habe ich sehr viel darüber gelernt, welche Fragen in einem Beratungsgespräch wichtig sind: „Welches Ziel verfolgt der Klient? Welches Umfeld wirkt auf ihn ein? Wie realistisch sind seine Veränderungswünsche?“ usw. Damals war ich sehr dankbar für die gelernte Struktur. Sie war für mich wichtig, um die ersten Coachings und Mediationen „heil“ zu überstehen, denn wie jeder Berater am Beginn seiner Karriere hatte ich Angst, etwas falsch zu machen.

Irgendwann wurde mir bewusst, dass Berater keine perfekten Menschen sein müssen und so ließ ich Stück für Stück das starre Korsett los und begann in meiner Arbeit kreativ zu werden. Ich erlaubte mir, die klassische Struktur um ungewöhnliche Methoden zu ergänzen und der Erfolg gab mir recht.

Meine Coaching-Arbeit

Doch zurück zum Anfang: Zu Beginn meiner Tätigkeit betreute ich viele Klienten, die ihre Probleme bereits „zu Tode analysiert“ hatten, bevor sie zu mir kamen. Das klassische Beratungsgespräch war nicht erfolgreich, da ich dadurch in ihren Teufelskreislauf einstieg und weitere zahlreiche Analysegespräche führte. Ich begab mich daher auf die Suche nach Methoden, die meine kopflastigen Klienten in die Gefühlswelt katapultierten, ohne dass sie sich dazu anstrengen mussten.

Ich entdeckte die Aufstellungsarbeit und begann Bausteine und Comicfiguren in meiner Arbeit einzusetzen. Dazu ließ ich meine Klienten ihr Problem anhand von Bauklötzen intuitiv am Tisch aufstellen. Nachdem alle relevanten Komponenten zu diesem Thema aufgestellt waren, hatten die Klienten plötzlich einen anderen Überblick über das Problem. Sie erkannten Zusammenhänge, die ihnen bis dato nicht bewusst waren. Über diese Punkte konnten wir dann diskutieren und mit den entsprechenden (Coaching-)Fragen gelang es mir, Fortschritte zu erzielen.

Angespornt von diesem Erfolg ersetzte ich die Bausteine durch Comicfiguren aller Art. Überraschung-Eier, Setzkästen & Co wurden ge-

plündert und fanden ihre neue Heimat in meiner Schatzkiste. Die Arbeit mit Figuren war noch effizienter, da jede Figur eine besondere Symbolik hat. Denken Sie doch an Papa Schlumpf, der als Familienoberhaupt stets weise ist oder an Daniel Düsentrieb, der ein großer Erfinder seiner Zeit war. Anhand der Zuordnung der Comicfiguren zu einer bestimmten Person im Umfeld des Klienten wurde offensichtlich, welche Eigenschaften mit diesem Menschen verbunden sind. Diese zusätzliche Information war in manchen Coachings sehr hilfreich, insbesondere wenn der Klient plötzlich selbst Stärken an sich entdeckte, die ihm bisher nicht so bewusst waren.

Die Comicfiguren führten mich zu Märchenfiguren und diese wiederum zu Märchenkarten. Ich bat die Klienten Märchenkarten auszusuchen, die sie in Zusammenhang mit ihren Problemen ansprachen. Dann ließ ich sie mit Hilfe dieser Karten eine Geschichte erzählen. Ein derartiges Arbeiten auf abstrakter Ebene ist erfolgreich, wenn der Klient ein Märchen erzählen kann, ohne auf das Problem selbst Bezug zu nehmen. Es ist jedoch schwierig, wenn der Klient ein guter Analyst ist.

Daher kam mir die Idee, selbst Geschichten zu erzählen. Ich studierte Literatur zu diesem Thema und entdeckte das Coaching-Instrument der Metaphern.

Metaphern und andere ungewöhnliche Methoden

Der Begriff Metapher kommt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „Übertragung“. Vereinfacht erklärt, werden Elemente aus der Wirklichkeit des Klienten in einer Geschichte verschlüsselt erzählt, damit auf dieser abstrakten Ebene eine Lösung entwickelt werden kann. Das konstruierte Ende wird dann wieder entschlüsselt.

Ich fand schnell Gefallen an diesem Coaching-Instrument. Ich konnte den Zuhörer plötzlich auf spielerische Art in eine ihm völlig unbekannte Welt entführen, die auf den ersten Blick anders als seine eigene war. In Wahrheit bot die Geschichte des Helden jedoch Parallelen zu dem Leben des Klienten. Und indem ich den Helden ein Happy End

erleben ließ, wurde auch dem Unbewussten meines Klienten klar, dass es eine Lösung für seine Probleme gibt.

Seitdem verwende ich regelmäßig Geschichten in meiner Arbeit, denn Botschaften können kaum effektiver sein. Und diese Vorgehensweise ist nichts Neues in der Geschichte unserer Menschheit. Denken Sie nur an die die vielen überlieferten Wandmalereien in diversen Ausgrabungsstätten. Nehmen Sie die Bibel zur Hand und machen Sie sich auf die Suche nach Gleichnissen. Sie werden zahlreiche finden, die in farbenprächtigen Bildern beschrieben sind.

Geschichten gab es schon bevor die Schrift erfunden wurde und man wird sie auch noch in vielen Generationen nach uns vorfinden. Vertrauen Sie mit mir auf etwas, das es schon seit Jahrzehnten gibt und lassen Sie die Metaphern dieses Buches in Ihr Leben.

Folgen Sie den kommenden Anweisungen, auch wenn sie anfangs vielleicht etwas ungewöhnlich scheinen. Ich habe alle Methoden bereits mehrfach bei meinen Klienten angewandt und weiß um ihre Wirkung. Sie wirken genau deshalb, weil sie keine Analyse zulassen. Das ist ihr Geheimnis!

Die in diesem Buch beschriebenen Wege sind eine Mischung aus den unterschiedlichsten Lehren, teilweise kombiniert und adaptiert, teilweise ganz nach Lehrbuch. Lesen Sie sich die jeweiligen Übungen durch und entscheiden Sie, ob Sie sie ausprobieren wollen. Führen Sie eine Übung nur durch, wenn Sie sich damit wohl fühlen. Skepsis ist erlaubt (sofern Sie frei von Vorurteilen an die Arbeit gehen); Angst ist allerdings nicht hilfreich.

Alles ist erlaubt, um eine etwaige Angst zu bekämpfen. Führen Sie die Übung mit einem Partner durch oder blicken Sie doch einmal ins letzte Kapitel („Übungsmethoden auf dem Weg zu neuen Lebenswegen“), in dem ich die Methoden und ihre Anwendungsmöglichkeiten bzw. Auswirkungen noch etwas ausführlicher erläutere.

An dieser Stelle auch eine Bitte an die BeraterInnen unter Ihnen: Wenden Sie diese Methoden in Ihrer Arbeit nur an, wenn Sie sie schon ein-

mal an sich selbst ausprobiert haben und sich damit auch wohl fühlen. Achten Sie auf Ihr Beratergespür und prüfen Sie, ob die Übung für Ihren Klienten passend ist. Erlauben Sie mir ein einfaches Vergleichsbeispiel: Wenn Sie lieber mit der Hand Zähneputzen, als mit der elektrischen Bürste, dann tun Sie es. Wenn Sie lieber den Akkuschrauber statt dem Schraubenschlüssel wählen, ist das auch in Ordnung. Bleiben Sie authentisch und Ihrem eigenen Gefühl treu.

Lebensphilosophie „Annehmen, was ist“

Das Gespür für die eigene Authentizität ist meines Erachtens für jeden – und nicht nur für die BeraterInnen unter Ihnen – wichtig. Wenn Sie sich selbst kennenlernen und erkennen, wie Ihr Leben gestaltet werden soll, werden Sie sich frei und glücklich fühlen.

Den ersten Schritt haben Sie bereits getan, denn Sie haben sich für mein Buch entschieden, das Ihnen auf diesem Weg helfen soll. Der zweite Schritt liegt darin, sich zu entscheiden, anzunehmen, „was ist“. Anders gesagt: Akzeptieren Sie Ihr Leben, so wie es ist – mit allen Hochs und Tiefs.

Entscheiden Sie sich jetzt dazu!

Im „Annehmen, was ist“ liegt Ihre Stärke, auch wenn Sie das im Moment vielleicht noch nicht erkennen können. Erst wenn Sie annehmen, wo Sie jetzt stehen, können Sie Nachforschungen betreiben, wie Sie überhaupt an diesen Punkt gelangt sind. Es gibt einen Grund, warum Ihr Leben heute so aussieht, wie es ist – und vielleicht bietet Ihnen das die Möglichkeit, dadurch etwas zu lernen.

Die Herausforderungen des Lebens sind da, um gemeistert zu werden und ich wünsche Ihnen, dass mein Buch dabei hilft, die Hürden des Lebens zu bewältigen. Leben Sie im Jetzt – betrachten Sie die gegenwärtige Aufgabe und lösen Sie diese. Es hilft nicht, wenn Sie vorbei oder darüber hinweg schauen und einer Vergangenheit nachtrauern oder einer Zukunft sehnsüchtig entgegenblicken. Lassen Sie mich dazu ein Beispiel erzählen: Wenn Sie auf der Autobahn im Stau stehen, wird

es nichts nützen, an das Ziel oder an den gestrigen Tag ohne Stau zu denken. Sie müssen im Hier und Jetzt handeln, indem Sie eine Ausfahrt wählen und die Bundesstraße für die Weiterfahrt nützen.

Und genauso ist es mit dem Leben: Bleiben Sie im Jetzt, auch wenn es Stau gibt. Nur dann können Sie ein Problem auch lösen.

Herzlichst,

Mag. Barbara Huber