



tredition®

www.tredition.de

Hilde Alegría Schillert

Frei Reden - Friedvoll Leben

**Ein Weg zu Authentizität, Charisma und
Beziehungsfähigkeit**

© 2017 Hilde Alegría Schillert

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-8937-9

Hardcover: 978-3-7345-8938-6

e-Book: 978-3-7345-8939-3

Printed in Germany

Design Friederike Stegemann

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

Inhalt

Vorwort	7
Wie das Buch zu gebrauchen ist	9
Einleitung	11
1. Der systemische Blick - die Komplexität des Menschen	17
1.1. Unser Körper	18
1.2. Unsere Psyche	20
1.3. Unsere verinnerlichte Sozialisation	21
1.4. Werte und Grundbedürfnisse - Ihr Zusammenhang	25
1.5. Bedürfnisse und Werte, die alle Menschen teilen	27
2. Emotionen und Gefühle	30
2.1. Grundemotionen und ihre differenzierten Ausdrucksweisen.....	34
2.2. Gefühle, Emotionen und Interpretationen	38
3. Die Weisheit deines Körpers.....	42
4. Zugehörigkeit und die Beziehung zu dir selbst	55
4.1. Die erste Grundlage der Beziehung zu Dir selbst	57
4.2. Hineingeborene und gewählte Zugehörigkeiten.....	65
4.3. Verstrickungen und Blockaden, die Entwicklung hemmen.....	71
4.4. Die Big-Five - Lösungsblockaden	72
5. Die Macht unserer Überzeugungen	87
5.1. Glaubenssätze erkennen	92
5.2. Das Werte- und Entwicklungsquadrat - ein Weg in die Balance	100
6. Sich selbst ein guter Freund sein	108
6.1. Regeln für die Formulierung von Zielsätzen.....	111
6.2. Selbstannahme	116
6.3. 10-Schritte-Prozess zur Stressreduktion	120
7. Die innerseelische Konfliktverarbeitung	122
7.1. Konflikte als Ausdruck unterschiedlicher Interessen	122
7.2. Das Konzept von Übertragung und Gegenübertragung.....	126
7.3. Die innerseelische Konfliktbewältigung als erster Schritt	132
7.4. Prozess eines Konfliktes:	133
8. Die Qualität der Beziehung gibt die Erlaubnis zum Handeln.....	144
8.1. Die vier Seiten einer verbalen Botschaft.....	144
8.2. Das Beziehungsohr	149

9.	<i>Maßvolles Reagieren in einer Konfliktsituation</i>	151
9.1.	Durch Dissoziieren zur Selbstempathie	153
10.	<i>Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg</i>	160
10.1.	Wolfsprache und Giraffensprache	164
10.2.	Einfühlsame Kommunikation mit der GFK-Methode:	173
11.	<i>Die vier Aspekte der Balance</i>	176
12.	<i>Die Kraft der Vision</i>	181
12.1.	Eine Meditation:	183
12.2.	Bettina, Fritz und Lydia	191
12.3.	Die Macht der inneren Bilder	198
12.4.	Sinnvolle Beharrlichkeit für deine Vision:.....	200
12.5.	Die Neurologischen Ebenen	202
13.	<i>Spiritualität - die gelebte Vision</i>	207
13.1.	Dein Wissen in dir.....	209
13.2.	Zugehörigkeit.....	210
13.3.	Die Kraft positiver Gedanken	210
13.4.	Der Mensch als Spiegel:.....	211
14.	<i>Anhang</i>	212
15.	<i>Die Autorin</i>	214
16.	<i>Die Mitentwicklerinnen des FFL-Trainings</i>	216
16.1.	Anke Breitlauch	216
16.2.	Susanne Ehmann	217
17.	<i>Literaturverzeichnis</i>	218
18.	<i>Tabellenverzeichnis</i>	221
19.	<i>Danksagung</i>	222
<i>Reflektiere deinen Prozess:</i>		223
<i>Feedback von Trainingsteilnehmern:</i>		224

Vorwort

Als über Jahrzehnte tätige Journalistin gibt es wenige Bereiche, über die ich noch nie geschrieben habe. Aber ein Vorwort zu einem wichtigen Buch, das war noch nicht dabei. Umso mehr empfinde ich es als eine besondere Wertschätzung, mich zu der Autorin Hilde Alegría Schillert und den Inhalten Ihres Buches äußern zu dürfen.

Hilde Alegría Schillert gehört seit nahezu 20 Jahren zu meinen Wegbegleitern. Mit ihrem umfassenden Wissen, therapeutischen Können und tief greifendem Einfühlungsvermögen hat sie nachhaltige Veränderungsprozesse in mir bewirkt. Und dies aus ihrem tiefen Glauben heraus, dass jeder Mensch einem Berg gleicht, voll mit Edelsteinen, die es gilt, ans Licht zu fördern und in Aktion zu bringen: Zur Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls, zur friedvollen Kommunikation mit anderen als Strategie zur Lösung von Konflikten, als Weg zu Erfolg und Erfüllung und in Folge auch als Beitrag zu einem besseren gesellschaftlichen Miteinander. Begeisterung, einen neuen roten - und vor allem praxisorientierten - Faden zu spinnen – angefangen von den Erkenntnissen, die sie durch das Studium prägender Therapeuten wie Carl Rogers, Alfred Adler und Virginia Satir gewonnen hat. Weitergehend über Kommunikationsmethoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren nach John Grinder und Richard Bandler und ihren weitreichenden Erfahrungen mit systemischen Strukturaufstellungen bis hin zu ihrer Auseinandersetzung mit dem Paar- und Sexualtherapeuten David Schnarch und der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Grundlagen, die auch meinen eigenen Werdegang beschreiben und Motivation waren, das Seminar „Frei reden – friedvoll leben“ gemeinsam mit Hilde Alegría Schillert zu entwickeln.

Maßgeblich gab der Psychologe Rosenberg die Initialzündung, bekannte therapeutische Wege zu einer neuen Form von Glasperlenspiel zusammenzufügen, bei dem die Bewegung einer einzigen Perle ein ganzes System - das eigene Leben und Erleben - in Schwung zu bringen vermag. Und doch, all dies würde noch nicht den Enthusiasmus erklären, mit dem dieses Buch geschrieben worden ist. Was unbedingt dazukommen musste, war der direkte Bezug zur Praxis. Mithin der Nutzen bei tatsächlichen und alltäglichen Schwierigkeiten und Problemen, mit denen sich Menschen bewusst oder unbewusst plagen. Ihnen zeigt Hilde Alegría Schillert Schritt für Schritt und Beispiel für Beispiel konkret Wege auf, neue Blickwinkel zu wagen, sich liebevoll selbst zu reflektieren und mutig Verhaltensweisen zu modifizieren oder gar resolut zu verändern.

Die Basis dafür liefert Hilde Alegría Schillert mit einer klar strukturierten Methode zum Selbstcoaching. Ein Handwerkzeug für jene Situationen im Leben, in denen eine Herausforderung ansteht und damit die Chance, im persönlichen Wachstumsprozess den nächsten Schritt zu tun. Dies wiederum mit dem Ziel, die in einen schlummernden Qualitäten und Stärken zu wecken, Erfolg zu kreieren, in Balance mit sich zu kommen, gesund zu bleiben, Glück zu erleben und friedvoll mit all jenen zu agieren und zu kommunizieren, denen wir uns zugehörig fühlen.

Hilde Alegría Schillert ist mit "Frei Reden - Friedvoll Leben" (FFL) und dem in diesem Buch beschriebenen Weg ein ermutigender Fortschritt zu mehr Lebensqualität gelungen. Ich sag dies aus eigener Erfahrung.

Anke Breitlauch

Wie das Buch zu gebrauchen ist



Dieses Symbol symbolisiert den im Buch beschriebenen Charakter von "Bettina". Wenn Sie dieses Bild sehen, dann wird Bettina und ihr Prozess im Training beschrieben.



Dieses Symbol symbolisiert den im Buch beschriebenen Charakter von "Lydia". Wenn Sie dieses Bild sehen, dann wird der Prozess von Lydia beschrieben



Dieses Symbol symbolisiert den im Buch beschriebenen Charakter von "Fritz". Wenn Sie dieses Bild sehen, dann wird der Prozess von Fritz beschrieben



Symbol für Denkaufgabe



Symbol für Reflexion



Symbol für Schreibaufgabe



Symbol für eine Meditation

Einleitung

Bettina, Fritz und Lydia haben sich aufgemacht, am Frei-Reden-Friedvoll-Leben-Training teilzunehmen. Sie stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen und erhoffen sich, durch das Training eine größere Kommunikations- und Beziehungs-kompetenz zu erlangen.



Bettinas Herausforderung: Einen konstruktiven Umgang mit Kritik zu finden

Bettina ist 49 Jahre alt, verheiratet und hat erwachsene Kinder.

Sie ist Business-Coach und Trainerin. Nach längerer Selbständigkeit hat sie eine Stelle in einem Unternehmen angenommen, in dem sie u.a. für die Schulung des Personals, für ihre Betreuung und für externe zertifizierte Weiterbildungsmaßnahmen zuständig ist. Personalführung und Coaching machen ihr sehr viel Spaß. Sie konnte bereits auf einen Zeitraum von drei Jahren zurückblicken, in dem sie das Vertrauen ihrer Vorgesetzten genoss und selbständig die Weiterbildungen konzipieren und ausführen konnte. Nun hat ihre Vorgesetzte sich aus Krankheitsgründen zurückgezogen. Mit dem neuen Chef ist sie noch nicht vertraut, und die ersten Herausforderungen an ihre eigene Kommunikationskompetenz und Lösungsbereitschaft zeigen sich.

Zum Ende der letzten Weiterbildungsmaßnahme mit Zertifizierung in Kommunikation und Verkauf ist ihr neuer Chef anwesend.

Die Mitarbeiter haben sich - gemäß Bettinas Werten - wertschätzend an die Kunden gewandt, sie in ihren Wünschen abgeholt und ihnen die Produkte vorgestellt, die ihren Wünschen entsprechen könnten. Dabei haben sie die Kunden weder bedrängt noch zu schnell abgefertigt, sondern gaben ihnen den Freiraum, sich den Gewinn bewusst zu machen.

Bettina gratuliert den Teilnehmern und Teilnehmerinnen für die wertschätzende und respektvolle Haltung. Das Feedback des Chefs danach ist jedoch eher kritisch - und wie Bettina empfindet, entmutigend. Die Kunden werden sich gewiss nichts kaufen bei dieser allgemein unverbindlichen Form.

Ein paar Tage nach der Prüfung sendet der Chef Bettina eine E-Mail:

"Im Nachklang zum Prüfungsablauf würde ich gern bei Gelegenheit mit Ihnen sprechen. Der Prüfungscharakter war mir nicht ausgeprägt genug ... "

Bettina fühlt sich in dieser Situation angespannt und in ihrer Kompetenz gefordert. Sie spürt gleichzeitig, dass sie die Reaktion des Chefs als Kritik aufnimmt und einen wunden Punkt in ihr trifft. Sie weiß, dass sie das Gespräch mit ihm suchen muss. Doch sie fühlt sich noch nicht vorbereitet und selbstsicher genug. Für die nächsten Monate ist der Chef ausgebucht.

Bettina hofft, diese Zeit im FFL-Training zur inneren Stärkung zu nutzen.



Fritz Herausforderung "bei sich zu bleiben"

Fritz hat seit einem Jahr eine neue Lebensgefährtin, Melanie. Melanie ist Witwe und hat sich viel Zeit für Trauer und Abschied genommen. Durch Melanie motiviert, ist Fritz dabei, seine bisherigen Beziehungsmuster zu überdenken. Er hat sich vor einigen Jahren scheiden lassen. Seine Tochter aus dieser Ehe ist erwachsen. Sie sehen sich eher selten. Auf dem Weg zu sich selbst hat er das FFL-Training gewählt, außerdem unterstützt er diesen Prozess durch einige therapeutische Gespräche. Seine momentane Herausforderung sind die Reaktionen von Melanies Sohn, Sascha. Sascha, der in der Anliegerwohnung mit Freundin zusammenlebt, verhält sich abweisend. Fritz' Versuche, sich väterlich einzubringen, stoßen bei Sascha auf Granit. Fritz fällt es schwer, die Abweisung und Verletzung richtig wahrzunehmen. Er merkt nur eine tiefe Unruhe, die er gleich mit anderen Aktionen kompensieren will. Er sucht nach Aufgaben, um Melanie glücklich zu machen, nach Witzen, um sie zum Lachen zu bringen. Dabei flattert in ihm ein flaues Gefühl von "ich bin irgendwie nicht richtig", dem er gerne ausweichen möchte. In solchen Situationen fühlt er sich Melanie fremd und wird eifersüchtig auf ihren Exmann und ihre Kinder. Diesem Thema möchte er sich stellen.



Lydias Herausforderung: Ihr Weg in die eigene Stärkung

Lydia ist seit sieben Jahren verheiratet. Mit ihrem Mann zusammen haben sie eine Tochter, Luna, drei Jahre alt. Lydia ist hin und her gerissen von dem Wunsch, eine gute Mutter zu sein, Zeit für ihren Beruf zu haben und mit ihrem Mann gemeinsame Zeit zu verbringen und eine erfüllte Sexualität zu erleben. In ihrer Überforderung, alle ihre Aufgaben auf die Reihe zu bringen, fällt sie oft weinend in sich zusammen. Sie ist in solchen Momenten wie aufgelöst, und ihr Mann schafft es nicht, sie zu beruhigen. Später versteht sie diese Zusammenbrüche selbst nicht. Nach außen wirkt sie so taff, so stark. Sie managt alles. Ihr Mann kann immer schlechter mit solchen Zusammenbrüchen umgehen und weicht dem aus. Er kommt sehr spät nach Hause, geht oft nachts spazieren, um sich zu klären und zieht sich immer mehr in sich zurück. Die Situation strahlt wieder auf die Tochter, die ebenfalls viel weint und sich nicht von der Mutter trennen will.

Sie entscheiden sich für eine räumliche Trennung, in der beide überlegen wollen, welche Basis sie für ein gemeinsames Leben haben. Gleichzeitig nehmen sie Hilfe von einem Paartherapeuten und nutzen die Trennungszeit zur persönlichen und gemeinsamen Reflexion. Lydia bittet ihre Eltern um mehr Unterstützung und Entlastung und beginnt ihren Weg der Reifung. Nach einem dreiviertel Jahr entschließen sie sich, wieder zusammen zu ziehen. Dieses Mal in die Nähe ihrer Eltern. Paul ist als Monteur viel unterwegs, doch versucht er, seine Zeit zu Hause für die Familie so gut er kann zu nutzen.



**Kennst Du ähnliche Situationen in deinem Leben?
Was ist Deine momentane Herausforderung?**

Ob es sich um Konflikte mit dem Partner handelt, mit Freunden, Nachbarn, Kollegen oder Chef: Du bist nur so frei und friedvoll in deiner Kommunikation, wie du frei und friedvoll mit dir selbst kommunizierst.

In diesem Buch vertrete ich die Überzeugungen, dass

- dein Körper mit dir kommuniziert.¹
- deine Gefühle und Symptome der Ausdruck von erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnissen sind.
- Emotionen, wie Freude, Wut, Trauer, Angst dich ins Handeln bringen.
- du dein Handeln mit deinen Erfahrungen und Wissen koppeln kannst, wenn du die dahinterliegenden Werte und Bedürfnisse verstehst.
- deine Urteile über dich und andere dich einschränken oder dein Potential leben lassen können, je nach dem, was du von dir und den anderen hältst.
- eine Kritik dich nur trifft, wenn sie deine eigene Kritik an dich widerspiegelt

¹ Embodiment, siehe auch Maja Storch/Wolfgang Tschacher, Embodied Communication, Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf

- ein stabiles Selbst und sinnvolle Beharrlichkeit dann möglich sind, wenn du in deinem Handeln einen Sinn erkennst, den du auch verwirklichen willst.

Dieses Buch soll dich in einem Selbsttraining begleiten, dass deine Freundschaft und gute Bindung zu dir fördert, die interne Kommunikation in friedvolle aufbauende Kommunikation umwandeln hilft und dir ermöglicht, frei und friedvoll nach außen zu treten.

Auf geht's!

***„Es ist [...] ein Leben lang möglich, sich weiterzuentwickeln,
über sich hinauszuwachsen“ Gerald Hüther²***

***“Wenn wir unseren Blick auf die Dinge verändern,
dann verändern sich auch die Dinge, auf die wir blicken.“³***

² Gerald Hüther, zitiert im Vorwort zum Buch von Purps-Pardigol, Führen mit Hirn, S.11

³ Wayne Dyer, zitiert in Frederic Laloux, Reinventing Organizations, S. 42

1. Der systemische Blick - die Komplexität des Menschen

Die oben erwähnten Personen und ihre Situationen sind Beispiele von vielen, die wir alle auf die eine oder andere Weise erleben.

Inmitten eines Konfliktes reagiert unser Körper mit Symptomen und Gefühlen, die wir nicht immer gleich einer Emotion zuordnen können.

Wodurch spürt Bettina, dass die Kritik des Chefs sie tief trifft?

Wenn sie sich an die Prüfungssituation und an die Bemerkungen des Chefs erinnert, fühlt sie ein Unwohlsein im Magen. Beim Gedanken an seine E-Mail kommen noch Herzklopfen und eine unangenehme aufsteigende Hitze hinzu.

Während Bettina in sich hinein spürt, verbindet sie diese Körpersymptome mit "Druck". Sie fühlt sich unter Druck gestellt, und es wird ihr bewusst, wie hoch ihre Ansprüche an ihre Leistungen sind.

Am liebsten will sie allen Anforderungen genügen. Sie hat Angst, zu versagen. Sie fürchtet insgeheim, ausgeschlossen zu werden und sehnt sich nach Anerkennung und Zugehörigkeit.

Ihr wird eine Überzeugung bewusst, die hier gut wirkt: „*Wenn ich viel leiste und sehr gut bin, beweise ich, dass ich gleichwertig bin und darf dann dazu gehören.*“

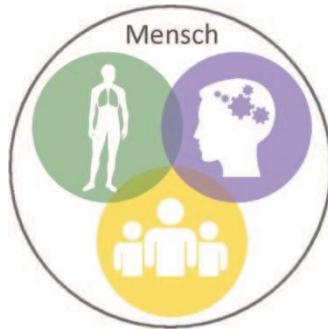
Sie vermisst beim Feedback des Chefs Empathie, Wertschätzung und Respekt.

Das verunsichert sie.

Am Beispiel von Bettina können wir nachvollziehen, dass wir mit drei Komponenten in uns reagieren:

- unserem Körper
- unserer Psyche
- unseren Werten und Überzeugungen: verinnerlichte Sozialisation

Diese drei Komponenten bilden gemeinsam das, was wir als Mensch erleben, wie wir uns selbst erleben:



Die drei Komponenten näher betrachtet:

Für sich genommen, ist jede Komponente eine in sich abgeschlossene funktionierende Einheit. Sie bildet, erneuert und hält die Strukturen am Leben, die sie für ihr Fortbestehen braucht. Voraussetzung ist eine Umwelt, die diejenigen Bedingungen liefert, die diese Einheit am Laufen hält. Gleichzeitig ist die Verbindung von den drei Komponenten fließend. Diese Aussage will ich im Folgenden näher erläutern:



1.1. Unser Körper

Unser Körper, der durch sein Knochengerüst und seine Muskulatur aufrecht und in Bewegung gehalten wird, funktioniert durch die Organe, Blutbahnen und Nerven in wundersam fein abgestimmter Weise. Zentralstelle der Koordination und Funktion ist unser Gehirn.

Der Körper gilt als abgeschlossene Einheit, da er die Zellen erneuert und die Funktionen aufrechthält, die Leben und Funktionieren ermöglichen. Voraussetzung dafür ist eine relevante, also wichtige Umwelt, von der er Nahrung, Wärme und Schutz erhält. Die Qualität der Nahrung bestimmt zu einem gewissen Anteil die

Funktionalität und Gesundheit des Körpers. Die Reaktion auf die Nahrung und Umweltbedingung ist jedoch unterschiedlich und nicht immer vorhersagbar. Auf welche Weise der Körper weiterhin die Blutkörper erneuert, die Herztätigkeit fortsetzt etc., kann die Umwelt nur bedingt bestimmen. Dies bleibt dem Körper, z.B. seiner Konstitution, dem Grad seiner Gesundheit, seiner genetischen Veranlagung überlassen.

Gleichzeitig ist der Körper unser Kommunikationsinstrument. Wie Maja Storch und Wolfgang Tschacher in ihrem Buch - Embodied Communication - schildern, beginnt Kommunikation im Körper, in dem er sinnlich wahrnehmbare Regungen sendet, sobald sich der psychische Zustand des Menschen verändert. Diese körperlichen Signale sind schneller als unser Bewusstsein. Wir haben dabei meist noch keine Worte für unsere innere Verfassung gefunden.

Der Körper ist dadurch nicht nur die Hülle unserer Organe, sondern der Überbringer unbewusster, wie bewusster psychischer Zustände. Dabei nutzt er alle Organe, Muskelspannung, Körperhaltung, Herzklopfen, Bauchgefühle und andere Abläufe und Zustände.⁴

⁴ Vergleiche Maja Storch, Wolfgang Tschacher, 2016, S.25



1.2. Unsere Psyche

Mit dem Begriff Psyche, fassen wir hier alle emotionalen Regungen, die uns zu einer Handlung veranlassen, wie Freude, Ärger, Wut, Trauer, Angst, Ekel, zusammen.⁵

Freude bewirkt, dass wir uns nach außen öffnen, uns auf die anderen Menschen oder auf ein bestimmtes Ziel hinbewegen. „Die Freude verleiht uns Schwingen! In Zeiten der Freude ist unsere Kraft belebter, unser Intellekt geschärfter ...“⁶

Ärger bewirkt, dass wir uns der Umwelt gegenüber abgrenzen, unseren Unwillen, unsere Verletzung zeigen. Je nach dem Grad wird Ärger zur Wut oder zum Zorn. Ohne Kontrolle über unsere Wut sind wir sogar fähig anzugreifen.

Angst bewirkt, dass wir uns vor den angsteinflößenden Umständen, bzw. Personen zurückziehen.

Zu viel Angst kann uns Handlungsfreiheit nehmen.⁷

Trauer ist ein ungemein wichtiger Prozess zur Anpassung an unabänderliche Situationen. Ohne Trauer und ohne Tränen kann das Gehirn keine Lösungen finden, die für den Menschen in der jeweiligen Situation hilfreich wären.⁸ Trauern ohne Bewältigung jedoch schwächt uns.

Wenn wir auf die Psyche schauen, dann haben die Emotionen nichts mit dem Blutkreislauf zu tun, mit der Erneuerung der Zellen, mit der Verdauung der

⁵ Weitere Beschreibung von Emotionen S.34

⁶ Abdu'l-Bahá, Ansprachen in Paris 35:2

⁷ vgl. Glasenaap: Emotionen als Ressourcen

⁸ vergl. Gordon Neufeld, unsere Kinder brauchen uns, Genius Verlag