

Willem Lammers
Selbstcoaching mit Logosynthese

Willem Lammers

Selbstcoaching mit Logosynthese

Blockaden auflösen
Krisen bewältigen



Hinweis

Logosynthese®, Logosintesi® und Logosynthesis® sind eingetragene Warenzeichen von Willem Lammers und dürfen nicht ohne explizite Zustimmung des Autors verwendet werden.

Dieses Buch basiert auf Auszügen aus dem Werk von Willem Lammers *Worte wirken Wunder: Selbstcoaching mit Logosynthese* (ias AG 2008), die jedoch für die vorliegende Ausgabe wesentlich ergänzt, aktualisiert und völlig neu ausgearbeitet wurden. Namen und persönliche Daten von Klientinnen und Klienten wurden verändert.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage 2025

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktssicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung und -motiv sowie Motive
im Innenteil: Oliver Weiss / www.oweiss.com
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34580-9
www.koesel.de

Für ANDREA

Inhalt

Staunen	9
I MENSCHEN ENTWICKELN SICH	11
1 Wie alles begann	13
2 Lernwege der Menschen	16
3 Selbstcoaching, ein Beispiel	18
II LOGOSYNTHESE VERSTEHEN	25
4 Warum Ihr wahres Wesen nicht leidet	27
5 Wie das Ganze zerbrechen kann	40
6 Wie Energie im Raum erstarrt	57
7 Wie Worte Wunder wirken	65
8 Wie wir Strukturen auflösen	71
9 Wie Tony eine Erinnerung entstört	75
10 Das Gehirn verstehen	81
III LOGOSYNTHESE LERNEN	83
11 Den Raum öffnen	85
12 Das Leiden einkreisen	94
13 Die Auslöser untersuchen	99
14 Die Sätze sprechen	107
15 Die Worte wirken lassen	114
16 Das Thema neu einschätzen	126
17 Die Zukunft gestalten	132

IV LOGOSYNTHESE ANWENDEN 137

18 Angst auflösen	139
19 Scham überwinden	149
20 Trauer verarbeiten	156
21 Vom Ärger zum Verzeihen	163
22 Die Liebe entfesseln	170
23 Den Körper beleben	182
24 Gewohnheiten aufgeben	195
25 Glaubenssätze entschärfen	202

Zum Schluss	213
Literatur	215
Über den Autor	217

Staunen

Wir lernen ein Leben lang. Wir entwickeln uns – körperlich, geistig, seelisch. Wir wachsen auf, werden älter, unsere Körperkräfte schwinden. Unser Weg führt weiter, mit immer neuen Chancen, Herausforderungen und Hindernissen. Wir erhalten Hilfe oder sind zurückgeworfen auf uns selbst. Nie verläuft der Weg glatt, nie gradlinig. Sogar dort, wo der Weg gerade erscheint, begegnen wir unserem Schicksal über das Unerwartete.

Viele Jahre lang habe ich nach dem Wesen von Veränderung und Entwicklung in Menschen gesucht, als Psychotherapeut, als Coach und als spirituell interessierter Mensch. Ich besuchte Ausbildungen und ließ mich viele Stunden lang selbst beraten. Dann geschah auf meinem Weg ein kleines Wunder, das Wunder der Worte. In der Folge entstand aus den vielen Bausteinen meiner dreißigjährigen Praxis ein zusammenhängendes System: die *Logosynthese*®. Es vollzogen sich faszinierende Gesamtbilder aus den Puzzleteilen meiner Erfahrung: Der Ursprung unserer Erfahrung als Menschen sowie Grundsätze für Entwicklung und Veränderung fügten sich zusammen zu einer einfachen Methode, um Veränderung und Entwicklung zu bewirken, Schritt für Schritt.

WORTE WIRKEN WUNDER

Die Logosynthese ist ein bahnbrechendes, neues Modell zur begleiteten Veränderung. Sie hilft, körperliche, emotionale und mentale Zustände zu beeinflussen – durch ein ungewöhnliches Prinzip: durch die *Macht der Worte*. Dieses

Buch zeigt Ihnen, wie Sie Alltagsprobleme lösen und eine Vielfalt von Lebensthemen in Angriff nehmen können:

- Lebensziele erkennen und erreichen
- Die Führung über das eigene Leben übernehmen
- Beziehungen lebendig und positiv gestalten
- Zeit finden und Energie befreien für mehr Lebensfreude
- Leistung, Effizienz und Zufriedenheit im Beruf erhöhen

An dieser Stelle möchte ich den vielen Menschen danken, die einen Beitrag zu diesem Buch geliefert haben. Die wichtigsten darunter sind Andrea Fredi, Rudolf Karlen, Jürg Kesselring, Ursula Marti, Ulrike Scheuermann und Karin de Smit.

Befreien Sie sich von der Last alter Erinnerungen, von starren Mustern im Denken, Fühlen und Verhalten. Folgen Sie Ihrer inneren Stimme, der Stimme Ihrer Essenz, Ihres höheren Selbst.

Maienfeld, im Sommer 2012,
Willem Lammers

I MENSCHEN ENTWICKELN SICH



Alles fließt, nichts bleibt.

Heraklit

In diesem Teil möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen – eine Geschichte, die meine Einstellung zum Leben verändert hat, und die auch Ihr Leben verändern könnte. Sie beschreibt die Entdeckung und Entwicklung der Logosynthese und bezeugt, dass es immer und überall möglich ist, einen neuen Anfang zu machen, wenn Sie sich den Herausforderungen des Lebens stellen.

Dafür müssen Sie nicht mit dem Kopf durch die Wand, im Gegenteil. In nüchternen kleinen Schritten untersuchen Sie, wie Sie Ihre Welt wahrnehmen und auf sie reagieren. In der Folge helfen Ihnen die Sätze der Logosynthese, im Dickicht des Bekannten die Klarheit des Neuen zu erkennen. Die Klarheit, die Sie für ein neues Leben brauchen.

1 Wie alles begann

LEONORE »NEBEN DEN SCHUHEN«

Der 11. Januar 2005 war das Geburtsdatum der Logosynthese. An jenem Tag hatte ich einen Beratungstermin mit Leonore, einer kleinen, verunsicherten Frau von etwa 45 Jahren. Nach einem mysteriösen Sturz von einer Bahnhofstreppe sechs Jahre zuvor litt sie unter einer Vielfalt von Beschwerden: Sie war ängstlich, traurig und desorientiert. Sie konnte sich nicht erinnern, was an dem Tag am Bahnhof genau passiert war. Sie wusste nur, dass sie versucht hatte, in einen Zug einzusteigen, und nach dem Sturz verletzt war.

In der Sitzung beschrieb sie sich als »neben den Schuhen« und erzählte, wie sie am Morgen im Badezimmer neben die Tür der Duschkabine gegriffen hatte. Als sie dies berichtete, nahm ich rechts neben ihr einen Schatten wahr. Ich war überrascht über diese Kombination von Signalen und entschloss mich, Leonore beim Wort zu nehmen: »neben den Schuhen«. Der Ausdruck suggerierte, dass ihr physischer Körper sich an einem anderen Ort befand als dort, wo sie sich selbst wahrnahm. Ich teilte Leonore meine Gedanken mit und fragte sie, ob sie diese zwei Teile zusammenbringen könne. Auf diese Frage reagierte sie sehr ängstlich. Als ich ihr versicherte, dass sie das Experiment jederzeit abbrechen könne, machte sie einen Versuch. Daraufhin stellte Leonore sich vor, wie sie die Teile ineinanderschob. Es kamen sehr intensive Gefühle hoch. Sie zitterte und weinte; aber dann, nach etwa zehn Minuten, erinnerte sie sich genau, was vor sechs Jahren passiert war. An dem

fatalen Morgen auf der Bahnhofstreppe war Leonore von einem hastigen Passanten überrannt worden, gestürzt und auf dem kalten Betonboden bewusstlos liegen geblieben. Als sie wieder zu sich kam, war sie völlig desorientiert. Stundenlang irrte sie herum, bis sie sich endlich dazu durchringen konnte, ihren Mann anzurufen. Er holte sie ab und brachte sie nach Hause. Nach diesem Ereignis war nichts mehr wie zuvor.

DIE ENTWICKLUNG DER LOGOSYNTHESE

Die Sitzung mit Leonore beeindruckte mich tief. Ich begann, ihre Geschichte und andere genauer zu untersuchen. Dabei entdeckte ich, dass eine Spaltung des Ichs in verschiedene Teile keine Ausnahme ist, sondern der Normalfall. Ich fand heraus, dass wir uns mit einem persönlichen Energiefeld in einem Raum befinden und dass dieser Raum oft eingerichtet ist wie ein Museum – mit Statuen von Menschen aus unserer Geschichte und Bildern unserer Vorstellungen über die Zukunft. Wir neigen dazu, auf diese Statuen und Bilder zu reagieren, als wären sie real. Sie sind es aber nicht: Die Objekte im persönlichen Raum verzerren die Wahrnehmung unserer realen Umgebung im Hier und Jetzt, mit weitreichenden Folgen. Diese Entdeckungen faszinierten mich. Langsam lernte ich, zu verstehen, was mich anfänglich so überrascht hatte.

Und nicht nur das: Ich entdeckte auch, wie Menschen ihre gespaltenen Teile zusammenfügen und ihre persönlichen Museen ausräumen können. Sie lassen tatsächlich die Last ihrer Erinnerungen und Fantasien hinter sich. Sie beginnen, im Hier und Jetzt zu leben, ohne eine permanente, schmerzhaft Auseinandersetzung mit ihrer Lebensgeschichte und ohne diese Geschichte zu verdrängen. Die

Macht der Worte macht es möglich – das Aussprechen und Wirkenlassen spezieller Sätze.

In meiner Arbeit als Begleiter von Menschen in Entwicklung forschte ich weiter. Aus meinen Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen wurde ein zusammenhängendes System für Coaching und Entwicklung. Ich nannte das Ganze *Logosynthese*: »Mit Worten zusammenführen«. Inzwischen haben viele Kolleginnen und Kollegen in Beratung, Coaching und Psychotherapie die Logosynthese kennen und schätzen gelernt, sowohl in Europa als auch in Übersee. Das erste Buch über das Thema *Triffst Du nur das Zauberwort* erschien 2007 im Eigenverlag. Es handelt sich um eine Einführung in Logosynthese für Fachpersonen in Coaching, Beratung, Supervision und Psychotherapie. In 2008 erschien das erste Buch über Selbstcoaching mit Logosynthese unter dem Titel *Worte wirken Wunder*.

Seitdem hat sich die Logosynthese enorm weiterentwickelt. Immer mehr Menschen setzen die Methode für ihre eigene persönliche und spirituelle Entwicklung ein. Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen auf, was Logosynthese ist und wie sie diese für sich selbst anwenden können.

Willkommen im Land hinter dem Spiegel!

2 Lernwege der Menschen

Wenn Sie mit Logosynthese experimentieren und Erfahrungen machen, werden Sie vermutlich nicht auf alle Ihre Fragen eine Antwort finden und möglicherweise die Unterstützung durch andere benötigen. An manchen Stationen im Leben ist es ratsam, sich der Zuwendung, Erfahrung und Kompetenz ausgebildeter Fachleute anzuvertrauen. Denn die Anwendung der Logosynthese in Coaching und Psychotherapie geht viel tiefer, ist aber in diesem Buch nicht beschrieben.

Dennoch: Ihr Selbst ist der beste Coach. Deshalb lernen Sie in diesem Buch die Anwendung der Logosynthese als Selbstcoaching oder besser noch: Sie lernen eine Methode kennen, um sich von Ihrem Selbst coachen zu lassen. Ihr wirkliches Selbst, Ihre Essenz, ist der beste Coach, den es gibt. Warum?

- Dieser Coach hat immer ein klares Ziel vor Augen.
- Er verfolgt dieses Ziel mutig und unnachgiebig.
- Er ist optimal im Kontakt mit den Menschen und respektiert ihre Möglichkeiten und Grenzen.
- Er schätzt seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen richtig ein und kann Prioritäten setzen.
- Er ist sich im Klaren, welche Fähigkeiten er in einem bestimmten Moment einsetzen muss.
- In jedem Moment hat er den vollen Zugang zu seinem ganzen Wissen.
- Seine Emotionen sind ein Frühwarnsystem in Bezug auf Risiken und Chancen.
- Er weiß, wann er selbst Hilfe braucht.
- Er ist nicht allein, aber macht sich auch nicht abhängig.
- Er ist bereit zu lernen.

In der Geschäftswelt wäre solch ein Coach unbezahlbar. Sie aber haben ihn schon, er ist immer für Sie da. Die Logosynthese hilft Ihnen, diesen Star-Coach in sich selbst zu entdecken und fest zu engagieren. Sie können ihn buchen, wann immer Sie wollen, und mit der Zeit möchten Sie nicht mehr auf seine Unterstützung verzichten. Für mich selbst ist die tägliche Praxis der Logosynthese aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Wenn auch Sie die Logosynthese regelmäßig anwenden, wird sie mit der Zeit zur wertvollen Unterstützung bei den Herausforderungen Ihres Alltags. Es fällt Ihnen leichter, Ihre Lebensziele zu erkennen und zu erreichen.

Befreien Sie sich selbst – Ihr wirkliches Selbst – von belastenden Erinnerungen, emotionalen Verletzungen, einschränkenden Glaubenssätzen und hemmenden Vorstellungen. Alles können Sie nicht heute lösen. Aber Sie können heute damit beginnen.

3 Selbstcoaching, ein Beispiel

KLEOS SELBSTCOACHING

In diesem Kapitel können Sie sich eine Vorstellung über die Anwendung der Logosynthese bilden, und zwar am Beispiel von Kleo und ihrem Chef. Sie sehen, wie Kleo mit Hilfe von Logosynthese eine Angst auflöst und deren Auslöser neutralisiert.

KLEO TRIFFT DEN CHEF

Kleo ist eine 26-jährige Marketingassistentin. Sie arbeitet seit zwei Jahren in der Firma und liebt ihren Job, auch wenn dieser für sie eine große Herausforderung ist. Eines Morgens bekommt sie eine E-Mail von ihrem Chef Markus, mit der Einladung zu einem dringenden Meeting am nächsten Freitag – ohne weitere Erklärung. Beim Lesen der Mail wird sie unruhig. In den folgenden Stunden kann sie sich nicht auf ihre normalen Aufgaben konzentrieren. Ihr Kopf ist voll mit Szenen, in denen Markus sie anschreit oder sie gar entlässt. Als sie sich dieser Gedankenspiele bewusst wird, sieht sie eine Gelegenheit, die Logosynthese anzuwenden. Diese hat sie kürzlich in einem Workshop kennengelernt. Sie nimmt sich Zeit, das Problem zu fokussieren, stellt sich ein Glas Wasser bereit und schaltet das Telefon ab. Dann fängt sie an, ihre inneren Muster zu erkunden, indem sie sich die folgenden Fragen stellt:

- Was passiert gerade in meinem Körper?
- Welche Emotionen löst das bei mir aus?
- Welche Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf?
- Wie sehr belastet mich das auf einer Skala von 0 bis 10?

Kleo bemerkt nun in ihrem Körper die folgenden Anzeichen von Spannung: einen Kloß im Hals, ein Engegefühl im Bauch und ein Ziehen in den Schultern. Damit sind Emotionen verbunden: Sie fühlt Angst, Scham und auch leichten Ärger. Gedanken tauchen auf – sie sei inkompetent, ihrer Aufgabe nicht gewachsen. Sie meint aber auch, dass ihr Chef sie besser führen müsse.

All diese Körpergefühle, Emotionen und Gedanken sind mit erheblichem Stress verbunden: Wenn sie an den nächsten Freitag denkt, ist das Niveau dieser Belastung bei einer 8 auf einer Skala zwischen 0 und 10.

Wenn Kleo diesem Stress auf den Grund geht, stellt sie fest, dass die Körpersymptome, Emotionen und Gedanken jeweils Reaktionen auf eine Fantasienvorstellung sein müssen. Dann untersucht sie, was genau es ist, was zu dieser hohen Belastung führt. Sie erkundet ihre Vorstellungen über das kommende Meeting und konzentriert sich auf die schlimmste: Markus brüllt sie an und sagt ihr, die Firma brauche sie nicht mehr. Wieder stellt sie sich Fragen:

- Wer oder was ist das Bedeutendste in dieser Vorstellung?

In diesem Fall ist das eindeutig Markus, der Chef. Sie fragt weiter:

- Wo im Raum um mich herum nehme ich ihn wahr?

Markus steht in der Vorstellung direkt vor ihr, auf etwa zwei Meter Distanz.

- Wie weiß ich, dass er da ist? Kann ich ihn sehen, hören oder spüren?

Kleo sieht das gerötete Gesicht ihres Chefs vor sich, sie hört ihn laut brüllen und sie spürt eine erdrückende Welle von Energie.

Sie hat gelernt, dass dies Auslöser für negative Gemütszustände sind, aber auch, dass diese Zustände sie nicht wirklich betreffen müssen. Kleo weiß jetzt genug, um Logosynthese anzuwenden.

Sie entwirft Satz 1 der Logosynthese und spricht ihn aus. Dieser Satz holt ihre Energie zurück, die in der Fantasie gebunden ist in Bildern, Geräuschen und anderen Sinneserfahrungen, dass ihr Chef sie feuert.

1 *Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in dieser Vorstellung, dass Markus mich entlässt, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.*

Als Kleo den Satz gesagt hat – mit ruhiger Stimme, ohne spezielle Betonung –, lässt sie die Worte wirken. In dieser Wirkungspause beobachtet sie nur, wie sie Wolken am Himmel beobachten würde. Nach 30 oder 40 Sekunden merkt sie, dass sich etwas verändert, dass sie sich entspannt. Dann fährt sie fort mit dem zweiten Satz:

2 *Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit dieser Vorstellung von Markus, wie er mich entlässt, aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin zurück, wo sie wirklich hingehört.*

Wieder lässt Kleo den Satz wirken. Sie beobachtet, was in ihr vorgeht. Eine Minute vergeht. Sie bemerkt, wie sie tief atmet und ihre Schultern sich entspannen. Der Kloß im Hals löst sich auf und sie wird ganz ruhig. Nun formuliert sie den dritten Satz. Dieser bringt ihre Energie zurück, die in ihren Reaktionen auf die imaginäre Szene blockiert ist:

3 *Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf diese Vorstellung von Markus, wie er mich entlässt, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.*

Wieder macht Kleo eine Pause und beobachtet die Wirkung der Worte des dritten Satzes während etwa einer Minute. Sie entspannt sich, ihr Bauch wird frei und sie spürt ihre Lebensenergie in sich zurückströmen. Dann vergleicht sie diesen neuen Zustand mit dem Zustand, bevor sie diese Sätze sagte.

Etwas Interessantes ist passiert: Kleo sieht die Welt plötzlich mit anderen Augen. Die Angst vor dem Chef hat sich aufgelöst, und der Wunsch, ihm aus dem Weg zu gehen, ist verschwunden. Kleo realisiert, dass auch Markus nur ein gestresster Manager ist, überwältigt von seiner Verantwortung, und dass er sogar ihre Unterstützung braucht, um diese Bürde tragen zu können. Deshalb muss sie ihm selbst klarmachen, wie sie geführt werden will: Markus kann bei dieser Belastung sicher nicht Kleos Gedanken lesen.

Kleo ist beruhigt und weiß jetzt, wie sie sich auf das Treffen vorbereiten kann. Sie trinkt ein Glas Wasser und geht wieder an die Arbeit. Das Meeting am Freitag wird eine perfekte Gelegenheit sein, um mit ihrem Chef neue Arbeitsabsprachen zu treffen.

Die Anwendung der Logosynthese hat Kleo geholfen, unangemessene Reaktionen in zufriedenstellende umzuwandeln. Nachdem sie vorher ängstlich, verkrampft und verwirrt war, ist sie nun fähig, Markus' Standpunkt zu verstehen und mit ihrem eigenen in Einklang zu bringen. Sie erkennt jetzt ihre eigene Verantwortung in der Zusammenarbeit.

WAS MACHT KLEO, UM DIE ANGST AUFLÖSEN?

Dies ist eine typische Anwendung der Logosynthese beim Selbstcoaching. Kleo wird durch die Einladung von Markus mit einer Herausforderung konfrontiert. Sie fühlt sich unfähig, damit umzugehen. Ihre Vorstellung des Meetings führt zu unangenehmen Körpergefühlen, Emotionen und Gedanken. Bei genauer Betrachtung werden diese aufgelöst durch Fantasien über das, was passieren könnte. Bei dieser Anwendung der Logosynthese sucht Kleo nicht nach den Auslösern solcher Fantasien in ihrer Vergangenheit – sie bleibt sozusagen in der Aktualität ihres Bewusstseins. Später in diesem Buch werden Sie noch tiefere Ebenen kennenlernen.

In ihrem Umgang mit der Herausforderung durchläuft Kleo die folgenden Schritte:

- Sie konstruiert unbewusst ein fiktives Bild, wie katastrophal das Meeting mit Markus, ihrem Chef, verlaufen wird.
- Sie reagiert auf diese unbewusste Fantasievorstellung automatisch mit einschränkenden Gedanken, negativen Emotionen und schmerzhaften körperlichen Empfindungen.

Kleo hat im Logosynthese-Workshop gelernt, ihre eigenen Prozesse zu untersuchen und zu hinterfragen. In ihrem Selbstcoaching realisiert sie, dass sie Fantasiebilder kreiert und dass sie mit negativen Körpergefühlen, Emotionen und Gedanken auf diese Bilder reagiert. Sie untersucht sowohl diese negativen Reaktionen als auch die Fantasie, welche zu diesen Reaktionen führt. Dann sagt sie drei bestimmte Sätze – jeweils mit einer Pause danach.

In dieser Pause beobachtet sie genau, was bei ihr abläuft. Das Aussprechen der Sätze an sich verändert augenblicklich ihre Gedanken, ihre Emotionen und ihre körperlichen Empfindungen: Kleos Bilder und die damit verbundenen Reaktionen werden neutral, und sie kann anders denken, fühlen und handeln. Das Gespräch mit Markus bietet jetzt die Möglichkeit zu einer Neudefinierung der Zusammenarbeit.

In der Anwendung der Logosynthese ist ein solcher Verlauf üblich, zum großen Erstaunen aller Beteiligten. Auch jetzt, nach Jahren der täglichen Anwendung in meiner Arbeit und für mich selbst, überrascht mich die Wirkung der Sätze immer wieder neu. Sogar wenn Menschen nur eine einfache Einführung des Modells im Internet gelesen haben, kommen Reaktionen wie die folgende von einer Kollegin:

»Ich würde mich freuen, mehreren Leuten zu begegnen, die die fantastische Wirkung von Logosynthese in der Arbeit entdeckt haben. Meine Begeisterung wächst ständig. In meinem eigenen kleinen Kreis – mit meinen Töchtern, Freunden, meinem Bruder und diese Woche auch mit meinem Freund – habe ich auffallend gute Resultate. Jeder bemerkt es sofort. Wer weinte beim Reinkommen, verließ lachend das Haus. Ich kann fast nicht warten bis zum Kurs im September.«

Macht Sie das neugierig?