

Praxis-Newsletter

Energy Resource Coaching
Empathisch • Lösungsorientiert • Individuell

November 2009



Evelyn Rittmeyer

Praxis für Psychotherapie (HPG)

Coaching & Philosophie

Impressum:

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes und des Telemediengesetzes:

Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1
65718 Eppstein-Bremthal
Tel.: 06198—58 56 960
Fax: 06198—58 56 961
Mobile: 0172—850 17 21
E-Mail: praxis@evelynrittmeier.de
Internet: www.evelynrittmeier.de
(Das vollständige Impressum dort gilt ebenfalls für diesen Newsletter)

Bitte beachten Sie:

Sollten Sie diesen Newsletter

- selbst kostenfrei abonnieren,
 - ihn nicht mehr erhalten,
 - oder ihn an eine andere E-Mail-Adresse geschickt haben wollen,
- geben Sie mir bitte eine kurze Notiz unter: newsletter@evelynrittmeier.de
Ihrem Wunsch wird so schnell wie möglich entsprochen. Herzlichen Dank!

Inhalt dieser Ausgabe

- 1 Editorial
- 2 Hochsensibilität: *weit verbreitet, kaum verstanden*
- 3 Elaine N. Aron: *Aus ihren Publikationen*
- 4 Coaching oder Therapie: *Unterschiede und Gemeinsamkeiten*
- 5 RITALIN: *Nur die Spitze des Eisberges ...*
- 6 Für Sie gelesen: *Bücher, die Sie interessieren könnten*
- 7 Fundstücke: *hängengeblieben*
- 8 Hier lacht: *China ...*
- 9 Back to Sender: *Vorerst ein Platzhalter*
- 10 Ihre Meinung ist gefragt

1 Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser ...

... wie ich hoffe, tun Sie es: Lesen! Dies ist der erste NL dieser Art und ich freue mich natürlich, wenn diese ersten Themen Ihr Interesse finden. Sie werden auch in Zukunft — naheliegender Weise — oft aus meinem Arbeitsbereich stammen, aber auch aus Randgebieten oder mal ganz woanders her. Immer wird es mein Ziel sein, Ihnen An- oder Verwendbares aus der Praxis für Ihren Alltag zu bieten. In kurzen, hoffentlich klaren Beiträgen als Essenz oder Anteil dessen, was sich tatsächlich meist dahinter verbirgt. Das könnte man auch einfach „googeln“? Klar, vielleicht, um eine Anregung von hier weiterzuverfolgen?

Wenn Sie sich darüber hinaus am Leser-Feedback beteiligen (siehe letzte Seite), werden sich Ihre Mitleser und ich ganz besonders freuen! Der NL wird alle 4 bis 6 Wochen neu erscheinen — und bitte beachten Sie hierzu den Hinweis links!

*Herzlichste Grüße
Evelyn Rittmeyer*

2 Hochsensibilität:

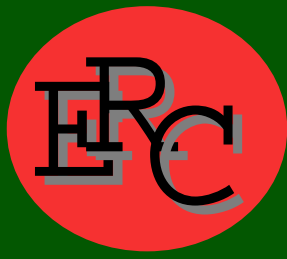
Weit verbreitet, kaum verstanden

Wer meine Website oder mich kennt, wird wissen, dass das eines meiner Lieblingsthemen ist. Hier auch gleich das allerwichtigste: Hochsensibilität ist ein angeborener Wesenszug, ein Persönlichkeitsmerkmal — keine Krankheit!

Der Grund, warum ich dieses Thema hier und bei jeder anderen sich bietenden Gelegenheit anbringe, liegt darin, dass 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung diese Eigenschaft besitzen — bei gleicher Verteilung unter Mann und Frau und Kind (interessanterweise liegt diese Eigenschaft mit der gleichen Verteilung auch bei allen höheren Säugetieren vor!). Trotz der vielen positiven, erstrebenswerten, ja liebenswerten Eigenschaften, die sie ihren „Trägern“ verleiht, leistet Hochsensibilität nicht selten auch Vorschub für vielseitige Missverständnisse, für Über- und Unterschätzungen, für Imbalancen ... und für daraus resultierende ganz unterschiedliche körperliche und seelische Mißempfindungen.

Großes Problem: Diese Zusammenhänge sind landläufig immer noch viel zu wenig bekannt. Bei den Betroffenen selbst wie auch bei Ärzten und Therapeuten. Daraus resultieren, wie sich schon nach diesen paar Sätzen leider zu Recht an den Fingern abzählen lässt: Falsche Einschätzungen durch Eltern und Erzieher von Kindesbeinen an, falsche Schul-, Studien- und Berufswahl, falsche Beurteilungen durch Arbeitgeber, falsche Partnerwahl, Diagnosen, die ungerechtfertigt stigmatisieren ... und, ohne Pardon: grottenfalsche Selbsteinschätzung. Wenn keine Aufklärung geschieht, können traurige und erschütternde Lebensläufe und Ereignisse folgen.

Mit Intelligenz hat dies alles rein gar nichts zu tun: Hochsensible Personen (HSP) sind damit meist sehr gut bis sehr großzügig →



2 Hochsensibilität: Fortsetzung

ausgestattet. Und gerade deshalb zwingen sie sich manchmal zu Dingen, die ihnen nicht gut tun. Und können vorübergehend die Welt nicht mehr verstehen.

Hochsensible Menschen registrieren ihre Umwelt sehr intensiv, sie nehmen sehr viel mehr „Daten pro Zeiteinheit“ auf, um es einmal etwas technisch auszudrücken. Andererseits können sie oft viele ihrer so positiven Fähigkeiten und Kompetenzen nicht voll anwenden und nutzen, wenn sie unter Zeitdruck, Bewertung, Beobachtung stehen; sie leiden unter bedrückender, negativer Atmosphäre mehr als jeder andere.

Wir alle sollten über das Phänomen der Hochsensibilität informiert sein, entweder, weil wir selber betroffen sind – oder weil wir irgendwo irgendwie mit HSP zu tun haben: als Kinder, Eltern, Partner, Vorgesetzte, Kollegen ... oder. Es gibt inzwischen gute Literatur und Informationen (auch im Internet) zum Thema, und ich möchte hier zunächst die Frau ein wenig zu Wort kommen lassen, die Hochsensibilität Mitte der 1990er Jahre erstmals wissenschaftlich formuliert hat:

3 Elaine Aron: Aus ihren Publikationen

<http://www.hsperson.com>

Dr. Aron erklärt, dass Hochsensible Personen (HSP) in der Vergangenheit oft mit Attributen wie schüchtern, befangen, verkrampft, oder introvertiert bezeichnet wurden, dass jedoch diese Eigenschaften völlig an der Natur dieses Wesenszuges vorbeigingen. Dreißig Prozent der Hochsensiblen sind sogar extravertiert! Sie erscheinen lediglich deshalb (auch) nach innen gewandt, weil sie sich in einer bestimmten Situation aller Möglichkeiten so überaus bewusst sind. Sie halten inne, bevor sie handeln, sie reflektieren ihre Erfahrungen. Sollten diese negativ sein, dann, ja, nehmen sich auch extravertierte HSP zurück und wirken vielleicht schüchtern. In einer Kultur, die die selbstbewussten, „frechen“

*Extravertierten klar bevorzugt, ist es nachteilig und unrichtig, alle HSP als schüchtern einzuordnen, wenn viele von ihnen es überhaupt nicht sind. In „The highly Sensitive Person“ (Deutscher Titel im mvg Verlag: **Sind Sie hochsensibel?**) deutet Dr. Aron diese klischeehaften Bezeichnungen um und bringt die darin enthaltenen positiven Seiten ans Licht. So hilft sie HSP, diese Aspekte ihrer Persönlichkeit als das zu nutzen, was sie sind: als Stärken.*

*Leider gibt es **The Highly Sensitive Person's Workbook** noch nicht auf Deutsch: darin konzentriert Elaine Aron sich besonders auf Themen des Selbstschutzes. Sie erklärt darin: „Wenn wir versuchen, nach den gleichen Regeln zu leben, wie alle anderen, kann es sein, dass wir alle möglichen chronischen Krankheiten entwickeln, wie es so viele von Ihnen auf die harte Tour lernen mussten. Andererseits: zu sehr behüten bedeutet ebenfalls Stress! Es sei wichtig, genau herauszufinden, wann und wie Sie Ihren „Rückzug“ organisieren, den alle HSP immer wieder so dringend brauchen.“*

4 Coaching oder (Psycho-)Therapie: Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Grundsätzlich sind beide Bereiche sauberlich getrennt. Doch, wenn man in beiden Bereichen arbeitet, spürt man deutlich die Grenzlinien, wenn man sie manchmal überschreitet ...

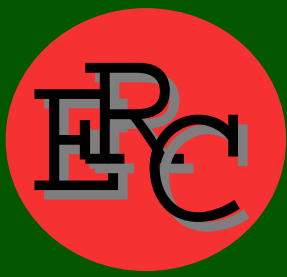
In welcher Richtung, ergibt sich aus dem jeweiligen Verlauf. Bspw. kann sich bei der Begleitung eines Menschen durch eine schwierige Lebensphase (Coaching) zeigen, dass es sinnvoll und zielführend wäre, bestimmte therapeutische Ansätze zu nutzen, um das im Coaching erreichte Ergebnis dauerhaft aufrecht erhalten zu können. Umgekehrt überrascht es sicher nicht, wenn es von Fall zu Fall sinnvoll erscheint, einem Klienten nach einer Phase der Therapie für eine Weile — und mit dann zunehmender Distanz — als Coach zur Verfügung zu stehen, um seine Unabhängigkeit sicher zu etablieren und zu festigen. Egal, aus welcher Richtung: immer ist es Pflicht, den Klienten im Vorfeld einer solchen Grenzüberschreitung darüber zu informieren, aufzuklären und ihn über sein Einverständnis entscheiden zu lassen.

Ein gravierender Unterschied zwischen Coaching und Therapie

ist der Faktor Zeit. Beim Coaching ist es oft so, dass auf einen bestimmten Zeitpunkt hin gearbeitet wird. Vergleichbar mit der Vorbereitung auf ein sportliches Ereignis, richtet sich das Coaching für (bspw.) ein Bewerbungsgespräch in seinen Maßnahmen und seiner Intensität danach, welche Teil-Zielsetzungen in welcher Zeit erreicht werden sollten und von wo der Coachee dafür „abgeholt“ werden muss (nicht jede Zielsetzung ist unter Berücksichtigung dieses Zusammenhanges erreichbar!). Andererseits würde man in einem Therapiefall nie ein fixes Datum setzen, bis zu dem eine umschriebene Zielsetzung realisiert zu sein habe.

Coaching möchte vornehmlich vorhandene Potenziale freisetzen und sie für den Klienten künftig nutzbar machen. (Psycho-)Therapie möchte — ohne Einsatz von Medikamenten — hinderliche Verhaltensweisen und seelisches Leiden lindern und im Idealfall beheben. Wann Coaching „ausreicht“, um eine Verbesserung zu erreichen, und wann Leiden vorliegt, das Therapie erfordert, ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Die Konturen der Lehrbuchdefinitionen verschwimmen vor diesem Hintergrund. Eine Abgrenzung gegeneinander ist eher unbefriedigend, abgesehen von den o.g. unterschiedlichen Ansatzpunkten; beide „Interventionsformen“ überschneiden sich inhaltlich bis in Kernbereiche. Die Ausübung von Psychotherapie allerdings erfordert eine entsprechende Erlaubnis.

Bei der Einrichtung eines Settings werden die Ansatzpunkte unter Berücksichtigung der augenblicklichen Befindlichkeit des Klienten definiert. Dass man bis zur Beendigung der Interaktion auf dem eingeschlagenen Weg bleibt, ist nicht zu garantieren; ein Mittelweg zwischen Stringenz und Flexibilität erscheint unter dem Mandat der Individualität und der Lösungsorientiertheit erstrebenswert. Anders gesagt: Anschauen, sehr offen darüber sprechen und einen Plan machen ...



Praxis-Newsletter

November 2009 / Seite 3

5 RITALIN: Nur die Spitze des Eisberges ...

Kinder ab sechs Jahren und Jugendliche erhalten Methylphenidat (z.B. Ritalin), wenn sie zu viel herum zappeln oder unaufmerksam sind; Diagnose: hyperkinetische Störung oder Aufmerksamkeitsdefizit — oder beides.

AD/HS und Ritalin sind bekannt wie zwei bunte Hunde, gerade handelte eine Titelgeschichte des *stern* davon, auch in anderen Medien war aktuell darüber zu lesen. Und warum hier noch mal? Man kann, finde ich, die Zusammenhänge nicht oft genug und an nicht genügend Stellen „anschlagen“. Ritalin und Konsorten sind sehr stark wirkende Medikamente, die einer besonderen Verschreibungspflicht unterliegen. Verständlich — siehe rechts, grüner Kasten. Da ist mehr als Vorsicht geboten.

Das Perfide: Nachdem ein zappeliges und / oder unaufmerksames Kind mit z.B. Ritalin gut eingestellt wurde* verändert sich die Situation häufig schnell: das Kind ordnet sich freiwillig ein, kommt in der Schule besser mit, seine Leistungen und sein soziales Verhalten imponieren. Aber: Was man hier beobachtet, ist die Wirkung eines Medikamentes (wenn das Kind robust ist, hoffentlich ausschließlich positiv, selbst die „häufigen“ Nebenwirkungen von Ritalin machen bereits krank).

Was man als „Erfolg“ beobachtet, sind jedoch keine gelernten, erfahrenen, verinnerlichten Veränderungen, die das Kind beibehalten könnte. Setzen Sie das Medikament ab, geht alles zurück auf Anfang.

Bitte verstehen Sie mich richtig: ich möchte auf keinen Fall den Kummer der Eltern, die Ausweglosigkeit der Kinder und die Verzweiflung der Lehrer und Erzieher herunter deklinieren, die allesamt keine anderen Möglichkeiten zur Veränderung sehen, die ihnen auch zur Verfügung stünden. Jedem auf seine Weise sind, scheint es, die Hände gebunden. Es ist mehr als verständlich, wenn der Rezeptblock da wie das berühmte Licht am Horizont wirkt!

Und doch geht es anders, dokumentiert Prof. Gerhard Hüther in einem besonderen Projekt: **Zuwendung statt Ritalin**. AD / HS sei vor allem eine **Beziehungsstörung**. Woraus sich sofort die Frage ergibt, was hier wie von denen, die mit den Kindern zu tun haben, geleistet werden kann. Mit Sicherheit ist das schwieriger und aufwendiger als ein Medikament zu verabreichen. Auch ist der Erfolg von Zuwendung

Ritalin ist ein Psychoanaleptikum, ein Medikament mit einem psychisch anregendem Wirkstoff. Diese Eigenschaft hat auch Kaffee, allerdings ohne dermaßen schwere Nebenwirkungen: Im Arzneimittelverzeichnis für Deutschland, bekannt als **ROTE LISTE**, steht Ritalin unter der Nummer 71387. Neben Zusammensetzung, Anwendung, Gegenanzeigen u.a. sind dort auch die Nebenwirkungen aufgeführt. Selbst die, die sehr häufig bis häufig auftreten, von denen man also annehmen könnte, sie seien nicht so gravierend (Auswahl: Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Konzentrationsmangel (!), Schläfrigkeit, aggressive Verhaltensweisen, Übelkeit, Erbrechen) wünscht man niemanden. *Gelegentlich* wird vor Gewichtsverlust, verzögerter Wachstumsgeschwindigkeit, bei der Langzeittherapie von Kindern vor Akkommodationsstörungen (Störungen im Anpassungsvermögen der Augen) und verschwommenem Sehen und vor Angina Pectoris gewarnt (kommt „nur“ selten vor!). Beruhigend, dass Hyperaktivität (wogegen ist dieses Medikament?) nur *sehr* selten als Nebenwirkung auftritt, ebenso wie Krampfanfälle, das Auslösen von Tics und Verhaltensstereotypen, toxische Psychosen und vorübergehende depressive Verstimmungen. Was ein Glück. Nennt man dieses Medikament deshalb „Glückspille“? Man muss aufpassen, nicht zu zynisch zu werden. Diese Aufzählung ist keineswegs vollständig. Außerdem sind immer auch Auswirkungen auf das Reaktionsvermögen (!) möglich. Aus Wikipedia: **Sicherheitshinweis: Ritalin hat die Gefahrenstoffkennzeichnung „Gesundheitsschädlich“**. Diese Kennzeichnung muss allerdings nicht auf der Packung erscheinen, da es sich bei Ritalin um ein Fertigarzneimittel handelt.



Methylphenidatpräparate verschiedener Hersteller

* **Ritalin** darf nur nach nur besonders sorgfältiger Diagnosestellung inkl. Familienanamnese und unter engmaschiger fachärztlicher Überwachung verschrieben werden (dachte man etwa, das sei immer so?). Es ist eine individuelle (also **personenbezogene**) Einstellung auf das Medikament notwendig: die individuell optimale Dosierung ist nicht auf das Körpergewicht oder andere übliche Standard-Kriterien zurückzuführen!

** Laut einer Umfrage des Fachblattes **Nature** hat jeder fünfte befragte (erwachsene!) Leser bereits Medikamente wie Ritalin oder Betablocker zur Leistungssteigerung genommen.

ddp: Der DAK Gesundheitsreport 2009 stand unter dem Motto „Doping am Arbeitsplatz“: In einer repräsentativen Umfrage unter 3000 Arbeitnehmern gaben fünf Prozent an, Substanzen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit oder des Wohlbefindens zu konsumieren ... Bei je rund einem Viertel der Versicherten, denen Methylphenidat oder Modafinil verschrieben worden war, fehle der Nachweis einer entsprechenden Krankheitsdiagnose.

Anregung zum selber recherchieren:
www.wikipedia.org/wiki/Gerald_H%C3%BCther (**Prof. Gerhard Hüther**)
www.stern.de/wissen/gesund_leben/adhs-karate-fuer-den-zappellphillipp-514797.html (**Karate statt Ritalin**); www.wissen.spiegel.de/wissen/ (**Dossier Zappellphillipp-Syndrom**); www.sinn-stiftung.eu (**Alm-Projekt**); viele Beiträge auch im Netz bei ARD und ZDF: **Stichwort ADHS**

und Beziehungspflege nicht garantiert, wenngleich er überraschend schnell und nachhaltig eintreten kann. Mindestvoraussetzungen: Bezugspersonen müssen involviert, Tagesabläufe und auch ganze Lebenspläne von Familien umstrukturiert, Geld muss auf die eine oder andere Weise in die Hand genommen werden: Damit Familienbezüge rekonstruiert, Schmerzen und Blockaden aufgelöst, Zuversicht und Vertrauen gebildet und gefestigt werden können ... sollte das nicht einen Aufwand rechtfertigen?

Zuwendung statt Zucker

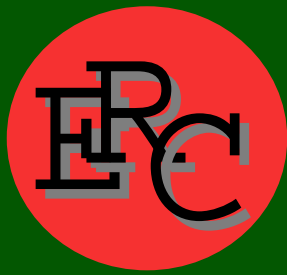
Doch zunächst ist **VERSTÄNDNIS** erforderlich. Abgesehen von allen physischen Nebenwirkungen: Wenn Menschen in jungen Jahren die Knopfdruck-Wirkung von Medikamenten gelernt haben, wollen sie später nicht mehr darauf verzichten**. Sie werden dazu erzogen, anfällig für Abhängigkeiten (auch anderer Art) zu sein. Die langfristige Wirkung von Medikamenten wie Ritalin ist nicht ausreichend dokumentiert.

Der Konsum steigt erschreckend: 1999 wurden acht Millionen Tagesdosen Methylphenidat verordnet. 2008 waren es 52 Millionen. Bei 480.000 Jungen und 120.000 Mädchen zwischen sechs und 18 Jahren (*Robert-Koch-Institut*) wurde 2008 AD/HS diagnostiziert.

Diagnostiziert? Ich möchte es nicht glauben, aber es soll Ärzte geben, die Ritalin gleich bei der ersten Konsultation verschreiben. Liebe Eltern, sollte Ihnen das widerfahren, seien Sie vorsichtshalber skeptisch! Das Prozedere, an dessen Ende dann vielleicht doch kein Ritalin steht, ist eher aufwendig und mehrstufig: dazu gehören ausführliche Gespräche mit Eltern und Erziehern zu familiärem Hintergrund und Entwicklungsgeschichte des Kindes, ggf. psychologische, neurologische und andere medizinische Untersuchungen und Tests ... Vielleicht aber treffen Sie auf jemanden, der Ihnen sagt, was Ihrem Kind (und Ihnen?) wirklich fehlt und Ihnen dabei hilft, die Schlagworte „**Zuwendung**“ und „**Zugehörigkeit**“ in Ihre ganz persönliche Umgebung einzubauen und umzusetzen. Das sollten Sie in jedem Fall versuchen — und holen Sie sich dazu Hilfe, denn es mag anfänglich wirklich nicht leicht sein, einen neuen Weg einzuschlagen.

Raffinierter Zucker, andere „leere“ Kohlehydrate, Fast Food und die vielen süßen Getränke können den gesamten Organismus durcheinander bringen: Sie liefern schnell, aber nur für kurze Zeit, „leere“ Energie, die nicht abgearbeitet werden kann, wenn man still sitzen sollte, es sei denn durch Rumzappeln. Anschließend folgt ein Energieabsturz, der zu Kopfschmerz und —wiederum— zu Konzentrationsschwäche führen kann. **Zuwendung und Vollwerternährung — das wäre ein guter Anfang für Ihre zappeligen und träumenden Kinder.**

Diese Schilderung ist schlicht, dennoch zutreffend. Bitte informieren Sie sich weiter.



Praxis-Newsletter

November 2009 / Seite 4



6 Für Sie gelesen - Bücher, die Sie interessieren könnten: *Neues* aus dem Campus-Verlag

Patricia Love und Steven Stosny:

Schatz, wir müssen gar nicht reden! *Wie Sie Ihre Beziehung in weniger als 5 Minuten täglich verbessern*

Wer hätte das gedacht ... Heißt es sonst nicht immer: „Da solltet Ihr in Ruhe drüber sprechen“ oder „Das muss einfach mal ausdiskutiert werden“? Dies sind sicher weiterhin valide Ratschläge. Aber man kann es auch anders versuchen: Die beiden Autoren kommen damit den gegenläufigen Auffassungen der Geschlechter entgegen: dem Klischee, Frauen messen die Qualität ihrer Partnerschaft am Beziehungsgespräch, Männer hassen es! Love und Stosny behaupten, Liebe sei keine Frage der Kommunikation, sondern der emotionalen Verbundenheit. Allein selig macht KOMMUNIKATION sicher auch nicht, also? Sie empfehlen, weniger zu reden und dafür mehr zu lieben. Das Verständnis füreinander wachse (resp. erwachse neu!) durch die Betonung auf Mitgefühl und körperlicher Nähe, um zu der ehemals tiefen Vertrautheit aus der Anfangszeit der Beziehung zurück zu finden. Sorgfältig analysieren sie zunächst, warum es so oft so schwierig ist, eine Beziehung, der es nicht mehr so gut geht, zu verbessern. Sie legen dar, wie Furcht und Scham die ehemals liebevolle Verbundenheit in Luft auflösen und sich in verletzendem Streit hochschaukeln mit den Resultaten Untreue, Trennung und Scheidung. Im zweiten Teil des Buches berichten die Autoren von Möglichkeiten einer Liebe jenseits aller Worte. Durch die gemeinsame Teilhabe an Höhen und Tiefen, durch Verbundenheit und Hingabe, durch die verinnerlichte Zweifachperspektive mit der Sicht von Mann *und* Frau. 70 Prozent der Scheidungen werden von Frauen eingereicht, deshalb wohl gibt es auch ein eindringliches Kapitel „von Mann zu Mann“. In kleinen Schritten mit großer Wirkung.

Dr. med Sabine Schonert-Hirz:

Machen Sie Ihren Kopf fit für die Zukunft. *Mit neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung*

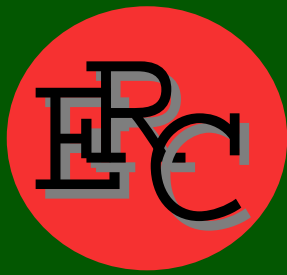
Fitness für die grauen Zellen — wer würde sich die nicht wünschen? Hier wird Aufklärung und Begreifen jenseits von Rätseltraining und Sudoku-Trends geboten. Schöne Möglichkeiten — aber auch das Verständnis biologischer Grenzen — helfen uns, auch unter Stress kreativ und konzentriert arbeiten zu können und bis ins hohe Alter lernfähig und flexibel zu bleiben. Damit fängt es an: Die Autorin durchleuchtet den Vorgang des Lernens — auch, warum es plötzlich zu einer Gedächtnisstörung kommt. Hochinteressant ist der Zusammenhang zwischen Lernfähigkeit und Entscheidungsfreude und die Arbeit des Gehirns bei der Organisation kreativer Lösungen. Die Medizinerin geht darüber hinaus intensiv auf den Umgang mit Stress ein: Die Belastbarkeit wächst durch Wartung und Pflege des Körpers (Ihrem Auto lassen Sie diese Sorgfalt schon zukommen ...?). Wenn Sie den Stress ausbalancieren, also die Grenzen der Belastbarkeit respektieren, können Sie viel arbeiten und trotzdem gut leben.

Ursula Nuber:

Lass die Kindheit hinter dir. *Das Leben endlich selbst gestalten*

Die Spuren der Kindheit, sagt man, sind in ihren Auswirkungen bis ans Lebensende zu verfolgen. Die Autorin, Diplom-Psychologin und stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift *Psychologie heute*, räumt auf mit dieser Auffassung: Sie zeigt, dass der Verlauf der Kindheit nichts über Glück oder Unglück im weiteren Verlauf des Lebens aussagt und hinterfragt die gängige Vorstellung, dass man durch die Kindheit für immer und unveränderbar in eine bestimmte Richtung gelenkt würde. Ursula Nuber plädiert für einen versöhnlichen Blick zurück, zeigt, wie Erlebnisse der Kindheit — negative eingeschlossen — positiv nutzbar werden. Sie rät, die Opferperspektive aufzugeben, um endlich Eigeninitiative an den Tag legen zu können. Wichtig: sie sagt damit nicht, dass es etwa *gleichgültig* wäre, wie eine Kindheit verläuft; sie gibt gute und anwendbare Ratschläge zur Schadensbegrenzung und -überwindung. Z.B., nicht gegen die Vergangenheit anzukämpfen, sondern sie zu akzeptieren, den Botschaften der Vergangenheit die Macht zu nehmen, ab jetzt selbst Regie im Leben zu führen, gut für sich zu sorgen ... und vielleicht auch, die Eltern mit anderen — versöhnlichen — Augen zu sehen. Sanft und verständnisvoll führt sie uns aus den Spurrillen einer vielleicht schwierigen Kindheit in ein bejahendes, freies Erwachsenenleben.





Praxis-Newsletter

November 2009 / Seite 5



6 Für Sie gelesen: Fortsetzung Kurzbesprechungen

Maren Lehky:

Was Ihre Mitarbeiter wirklich von ihnen erwarten. *Die Übersetzungshilfe für Führungskräfte*

Das ist ein Buch für Menschen, die (auch) Chef sind. Aber die meisten Chefs haben selbst einen ... Chef — irgendwie jedenfalls. Also: Betrachten sie es aus Ihrer jeweiligen Perspektive. Sind Sie oder haben Sie ein Feindbild namens Chef? Wer jammert hier über wen? Verdienen Sie genug, um perfekt sein zu müssen? Erinnern Sie sich an den Wandel, als Sie vom Mitarbeiter (auch?) zum Chef wurden? Vieles ist nur relativ! Sind Sie sicher, dass Ihre Mitarbeiter wirklich verstehen, was Sie meinen oder wollen? Trauen Sie sich, authentisch aufzutreten? Maren Lehky nennt Fehler beim Namen: Sprachsünden von Managern, andere typische Führungsfehler und *warum* man sie immer wieder macht. Das alles sollte man gut verstehen, es ist die Vorarbeit zum Brücken bauen: sieben Erfolgsfaktoren sind die Zusammenfassung von Erkenntnissen für ein produktives und konstruktives Miteinander. Zahlreiche Beispiele zeigen, wie Sie als Führungskraft steuern sollten, wenn Sie auf Kritikpunkte stoßen, ohne Ihre Umwelt zu maßregeln. Ziel ist es, Ihre Mitarbeiter dauerhaft ins Boot zu holen. Souveränität, Selbstvertrauen und Toleranz sind Eigenschaften, die nicht nur Chefs gut zu Gesicht stehen ... siehe oben, Satz zwei.

Volker Kitz und Manuel Tusch:

Ohne Chef ist auch keine Lösung. *Wie Sie endlich mit ihm klarkommen*

Der Titel nimmt das Ergebnis vorweg. Zuvor kommt: Mein Chef ist ungerecht, der hat es nur auf mich abgesehen, der sieht mich überhaupt nicht, nie kriege ich ein Lob ab, immer kommen die anderen zuerst! Und überhaupt ...! Laut Studien steht die Unzufriedenheit mit dem Chef an erster Stelle auf der Liste der Selbst-Kündigungsgründe — erst danach kommen Mobbing, geringes Gehalt und langweilige Arbeit. Die Autoren haben sich deshalb vorgestellt, wie es wäre, den Chef einfach mal raus zu nehmen und kommen eben zu dem Schluss, dass das in den meisten Fällen auch keine gute Lösung wäre. Da, wie ganz oben schon gesagt, fast jeder Chef auch einen hat ... ist dies ein Buch sowohl für Brötchengeber wie -nehmer! Aus dieser Formulierung können Sie zu Recht schließen, dass das Buch, wenngleich ernsten Inhalts, durchaus amüsante Passagen enthält und durchweg unterhaltsam zu lesen ist. Locker und trotzdem informativ ist zudem das gerade erschienene Hörbuch zum vorab gedruckten, sehr passenden Titel **Das Frustjobkillerbuch** der selben zwei Autoren. Hierzu sagten das Manager Magazin: „Das passende Buch zur Karrieregestaltung in krisenhaften Zeiten“, die Zeitschrift Emotion: „Unbedingt lesen“ und das ZDF Mittagmagazin: „**Der perfekte Job ist der, den Sie schon haben**“. Kein weiterer Kommentar von hier!

Anne Jacoby und Florian Vollmers:

Bewerben in schwierigen Zeiten. *Mit aktuellen Tipps von Personalverantwortlichen*

Kündigungen, Stellenabbau, Kurzarbeit, Panik! Welcher Betroffene hat da noch den Mut und die Energie, sich unbefangen neu zu bewerben? Die paar freien Stellen bekommen doch mit Sicherheit „die anderen“. Dabei ist es egal, ob man aufgrund der Wirtschaftskrise den Job verloren hat oder ob man sich aus eigenem Antrieb neu orientieren will. Die Autoren bieten als Gegenmaßnahme: die krisensichere Bewerbungsstrategie und das Gegenteil zum standardisierten Massenschreiben. Dazu legen sie Ihnen ans Herz, wie Sie sich wirkungsvoll selbst motivieren, wie Sie herausfinden, wo auch jetzt noch offene Stellen vorhanden sind, welche Ihrer Stärken krisenrelevant sind und wie Sie sie in Ihrer Bewerbung optimal darstellen, wie Sie Ihren Wunscharbeitgeber davon überzeugen, dass gerade SIE der oder die Richtige für die so erstrebenswerte Vakanz sind. Einen gründlichen Versuch sollte Ihnen das auf jeden Fall wert sein!

Püttjer & Schnierda:

Das überzeugende Vorstellungsgespräch auf Englisch. *Die entscheidenden Fragen und die besten Antworten (2 CDs)*

Falls Sie in Fortführung des Textes oben Ihr Bewerbungsgespräch in Englisch führen sollten, wollen oder müssen: Hier können Sie diskret dafür trainieren. Sie sollten zwar schon etwas Englisch können, wenn Sie sich dieses Hörbuch anschaffen — dann aber ist es sehr hilfreich! Viele Gegenbeispiele zeigen, wie man es leider oft macht — und wie es klarer, strategisch besser und erfolgversprechend wäre. Der Vorteil des Hörbuches liegt dabei auf der Hand: Sie können nicht nur Ihre Formulierungen, sondern auch Ihre Aussprache überprüfen und perfektionieren.



7 Fundstücke, diesmal: Missglückte Fußball-Sprüche*

- „Wir lassen uns nicht verrückt machen, das geben wir auch nicht zu“ (Olaf Thon, Schalke 04)
- „Wenn wir hier nicht gewinnen, dann treten wir ihnen wenigstens den Rasen kaputt“ (Rolf Rübmann, Borussia Mönchengladbach)
- „Das ist alles von den Medien hochsterilisiert“ (Bruno Labbadia, Werder Bremen)
- „Man darf über ihn jetzt nicht das Knie brechen“ (Rudi Völler über Toni Schuhmacher)
- „Ich kriege viel, aber ich habe auch eine große Familie. Zwei Frauen müssen ernährt werden und vier Kinder“ (Nochmal: Rudi Völler)
- „Er spielte ohne Tal und Fehdel“ (Reporter Jochen Hegeleit)
- Der Jürgen Klinsmann und ich, wir waren ein gutes Trio“ (Fritz Walter, Arminia Bielefeld)
- „Ich meine, ein gutes Quartett“ (Fritz Walter, Arminia Bielefeld, etwas später)
- „Den größten Fehler, den wir jetzt machen könnten, wäre, die Schuld beim Trainer zu suchen“ (Karl-Heinz Körbel, Trainer)
- „Ich kann doch nicht vor jedem Spiel einen Rhetorik-Kurs besuchen“ (Wolfram Wuttke, 1. FC Saarbrücken)



* Aus: Das Buch der Listen, Eichborn

8 Hier lacht: China ...

Es gab einmal einen Mann in der Song-Dynastie (960-1279 A.D.), der seinen Sohn sehr liebte. Eines Tages sah er ihn mit nacktem Oberkörper im Schnee liegen. Er wusste, dass seine Mutter nun ihren Enkel straft, der etwas Schlimmes angerichtet hatte. Da zog er sich aus, warf sich auf die Knie und legte sich neben seinen Sohn in den Schnee. Als seine Mutter davon hörte, kam sie und fragte ihn, warum er sich so etwas antue. Da sagte der Mann: „Du lässt meinen Sohn frieren, also ich deinen!“

... hier weniger:



Künstlicher Schneesturm in Peking, 04. November 2009

9 Back to Sender ... Platzhalter für Ihre Anmerkungen und Anregungen.

Da es die noch nicht geben kann, stattdessen hier die Zusammenfassung eines Interviews* mit **Richard Gris**, Autor des Buches „Die Weiterbildungs-Lüge“. Nicht mehr ganz neu, aber vielleicht haben es noch nicht alle Berater gelesen ... Seine These lautet: Deutsche Firmen sollten aufhören, mit sinnloser innerbetrieblicher Weiterbildung „Geld zu verbrennen“. Seine Begründung für die provokante Behauptung darin: 90 Prozent dieser Maßnahmen widersprechen grundsätzlich den Gesetzen von Lernen und Verändern, womit sie vollkommen wirkungslos seien! Die Prioritäten der Trainer und Personalverantwortlichen seien sehr oft falsch gesetzt: Ihr vorrangigstes Ziel sei die Sicherung der eigenen Aufträge und Arbeitsplätze. Der eventuelle Unterhaltungswert eines Seminars allein bewirke keinerlei Lerneffekte. Ohne üben, trainieren, pauken gäbe es kein neues Verhalten und deshalb sollten sowieso nur diejenigen Mitarbeiter trainiert werden, von denen bekannt ist, dass sie *dazu* bereit sind. Und zwar am besten in praxisorientierten Veranstaltungen („Training am Arbeitsplatz“) unter Mitwirkung entsprechend ausgebildeter Vorgesetzter oder erfahrener Kollegen.

* Das Interview wurde von Frank Gerbert geführt und erschien im Focus Nr. 35 / 2008.

10 Ihre Meinung ist gefragt:



Sie sind herzlich eingeladen, zu den Beiträgen Stellung zu nehmen und Ihre Meinung kundzutun. Ihre Anregungen, Ihre Kritik und auch Ihre Wünsche, bestimmte Themen erörtert oder vertieft zu sehen, nehmen wir gern auf! Bitte machen Sie ggf. deutlich, wenn Sie KEINE Veröffentlichung Ihrer Zusendung wünschen — oder nur mit neutralisiertem Absender. Das werden wir selbstverständlich berücksichtigen. Sie können mailen, faxen, die gelbe Post bemühen oder anrufen. Sämtliche Kommunikationswege stehen hier auf der ersten Seite und in der Begleitmail, bitte machen Sie Gebrauch davon.