

Cornelia Grix

Sei kein Zwerg!



7 Schlüssel für Wachstum und Flow



© 2019 Cornelia Grix, Freiburg
www.sei-kein-zwerg.de
Covergestaltung: Andrea Leitold

ISBN 978-3-9820959-0-5

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht für dieses Buch liegt bei Cornelia Grix. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, die Verbreitung durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck und die Verbreitung auf digitalen Wegen.

Die Verwendung der Sieben Schlüssel in eigenen Seminaren und Fortbildungen, deren Weitergabe an Dritte oder Weitergabe in schriftlicher Form bedarf der schriftlichen Genehmigung von Cornelia Grix.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernimmt die Autorin keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnosen und Therapien durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

Inhalt

Einleitung	11
Erster Schlüssel: Persönlichkeit und Selbst	15
Die Beziehung zu mir selbst – mein Inneres Team	16
Die Innere Teamkonferenz – ein Gespräch mit allen	18
Persönlichkeitsentfaltung mit dem Inneren Team	19
Die Führung kommt aus der Mitte	19
Wenn die innere Führung fehlt	20
Zum Umgang mit dem Inneren Kritiker oder Richter	21
Verteidigungsmöglichkeiten gegen Angriffe des Kritikers	22
Führung coaching für die innere Chefin	22
Das innere Orchester dirigieren	23
Transfer in den Alltag	23
Wie der Körper zur Entwicklung beiträgt	25
Von der Persönlichkeit zum Selbst	28
Wie können wir unser wahres Selbst erstrahlen lassen?	30
Selbstverwirklichung und die anderen Schlüssel	31
Zweiter Schlüssel: Heilsame Beziehungen	35
Ich und Du: Zwei Innere Teams treffen aufeinander	37
Wie eine Partnerschaft zur heilsamen Beziehung wird	38
Was kann ich tun, wenn der Partner nervt?	39
Die Dynamik im Teufelskreis	39
Wege aus dem Teufelskreis	41
Wie Kommunikation heilsam wirkt	43
Liebe und Sexualität in heilsamen Beziehungen	44
Heilsame Beziehungen in Teams	46
Verbindungen des zweiten Schlüssels mit den sechs anderen	47
Dritter Schlüssel: Präsenz und Bewusstsein	49
Mit Präsenz und Bewusstsein aus alten Mustern aussteigen	51
Themen verändern mit Bewusstsein und Atem	55
Achtsamkeit: Die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben	56
Flow: Versunken ins Tun	56
Aus der Angst oder Langweile zurück in den Flow	57
Spielend in Flow geraten	58
Verbindungen des dritten Schlüssels mit den sechs anderen	63
Vierter Schlüssel: Schatten und Schätze	67
Zugänge zum Unbewussten	73
Unsere Kellerkinder aus dem Dunkeln befreien	75
Das Unbewusste zeigt sich im Traum	77
Weitere Methoden zur Kontaktaufnahme mit verdrängten Anteilen	79
Wie Teams Schatten bilden	80

Mit Humor die Schatten integrieren – der Clown	81
Verbindungen des vierten Schlüssels mit den sechs anderen	82
Fünfter Schlüssel: Systeme und Synergien	85
Der Einzelne als Teil vieler Systeme	87
Wie wir mit uns selbst, den Systemen und der Umwelt in Balance kommen	90
Die Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn	90
TZI und die Sieben Schlüssel	92
Der ICH-Aspekt und der erste Schlüssel	92
Der WIR-Aspekt und der zweite und fünfte Schlüssel	93
Gute Teams wachsen im Wald	94
Geniale Teams wachsen von innen	96
Der ES-Aspekt und Ziele	96
Der Globe-Aspekt und der Kreis um die Sieben Schlüssel	97
Gruppenleitung mit TZI und den Sieben Schlüsseln	97
Synergien: Das Geschenk gelingender Gemeinschaft	98
Verbindungen des fünften Schlüssels mit den sechs anderen	100
Sechster Schlüssel: Ziele und Wirklichkeit	103
1) Biologische Bedürfnisse	104
2) Wünsche	105
3) Ziele	106
Die Sieben Schlüssel zur Ziel-Erreichung	110
So erschaffen wir wirksame Felder	115
Siebter Schlüssel: Spiritualität und Kreativität	117
Dunkelretreat: Die Fülle im Nichts erleben	121
Kreativität und schöpferischer Prozess	123
Sechs Phasen des kreativ-schöpferischen Prozesses	124
Kreativität: Wenn alles zusammen fließt	126
Intuition	127
Vom Universum zum Ich – der umgekehrte Weg	130
Reiseroute im Schlüssel-Stern	135
Veranstaltungen der Reiseleiterin und Autorin	138
Dank	139
Über die Autorin	140
Anmerkungen	141
Literatur	143

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich lade Sie zu einer Entdeckungsreise ein, bei der Sie zu Wachstum und Flow inspiriert werden und lernen können, ein erfülltes Leben zu führen. Bei diesem Abenteuer werden Sie in verschiedenen Bereichen zu lebendigen Beziehungen ermuntert.

Zuerst begeben wir uns auf eine innere Reise: Wir fangen bei uns selbst an. Später erforschen wir unsere Beziehungen, danach reisen wir weiter zum Thema Systeme und Synergien¹ und ergründen das Leben in seinen Facetten: das Bewusste und Unbewusste, Verstand und Gefühl, die Beziehungs- und Sachebene, persönlich, partnerschaftlich, spirituell und kollektiv. Das alles mit Leichtigkeit und Tiefe.

Für diese spannende Reise gebe ich Ihnen sieben Schlüssel an die Hand, mit denen Sie verschiedene Türen öffnen können. Sie basieren auf meiner über 15-jährigen pädagogisch-therapeutischen Berufserfahrung und bilden eine kreative und kraftvolle Synergie aus Gestalttherapie, Führungskräfte-Coaching, Supervision, (Outdoor-) Teamtraining, pädagogischer Gruppenleitung, Atem- und Bewusstseinschulung, Rhythmus- und Spielpädagogik, Kunst, Yoga und Meditation.

Die Sieben Schlüssel sind in meinem Schlüssel-Stern zusammengefasst und führen Sie durch dieses Buch. Jedem von ihnen ist ein Kapitel gewidmet, an dessen Ende jeweils praktische Übungen stehen. Ich lade Sie ein, die Sieben Schlüssel während Ihrer Reise nicht nur theoretisch kennenzulernen, sondern durch die Übungen auch praktisch zu erleben. Schlüssel sind ja dafür da, Türen zu öffnen oder zu schließen, je nachdem, was gerade sinnvoll ist.

Ich empfehle Ihnen, bei der Lektüre dieses Buches nicht nur intellektuell anwesend zu sein, sondern auch fühlend. Welche Schlüssel sind Ihnen vertraut, welche fremd? Von welchen Schlüsseln fühlen Sie sich im Moment besonders angesprochen? Mit welchen möchten Sie gerne als nächstes vertiefend arbeiten? Wenn sich das Wissen um die Sieben Schlüssel mit Ihrer Erfahrung verknüpft, entsteht Weisheit.

Die Reise mit den Sieben Schlüsseln, zu denen dieses Buch einlädt, ist in erster Linie für Ihr persönliches Wachstum gedacht. Verglichen mit unserem Potential sind wir in vielen Bereichen noch Zwerge. »Sei kein Zwerg!« ermutigt Sie zu Wachstum, Flow, Lebendigkeit, Bewusstsein und Fülle.

Sie werden sich und Ihre Beziehungskompetenz in verschiedenen Aspekten Ihres Lebens entfalten und verborgene Schätze heben. Wenn Sie diese Reise sehr inspiriert, können Sie sich auch als Reiseleiter oder Reiseleiterin fortbilden und andere Menschen auf ihrer Entdeckungsreise begleiten. Die Sieben Schlüssel führen nicht nur zu Schlüsselerlebnissen auf der persönlichen Reise, sondern sind auch ein ganzheitlicher und interdisziplinärer Leitfaden für eine professionelle pädagogisch-therapeutische Begleitung von Einzelnen, Paaren und Teams. Ein Reiseführer.

So, und nun kann es losgehen. Für die Teilnahme an der Reise brauchen Sie keine besonderen Voraussetzungen, sondern die Bereitschaft, sich einzulassen und neue Aspekte des Lebens zu entdecken. Sind Sie bereit?

Ich wünsche Ihnen für die Herausforderungen auf Ihrer Reise den passenden Schlüssel zur richtigen Zeit. Manche Türen bleiben vielleicht vorerst verschlossen, andere können Sie leicht öffnen. Bei neuen Wegen erleben Sie andere Perspektiven und überraschende Wahlmöglichkeiten, Sie erkunden unbekanntes Terrain, können in fremde Gewässer springen und sich zwischendurch immer wieder an sicheren Orten ausruhen.

Viel Freude bei Ihrer Abenteuerreise sowie wertvolle Erkenntnisse und aufschlussreiche Erfahrungen!

Cornelia Grix

Einleitung

Astronauten wie Alexander Gerst haben es immer wieder formuliert: Wenn man von weit, weit weg auf den Planeten Erde schaut, sieht er so friedlich und vollkommen, einzigartig und kostbar aus. Doch leider behandeln wir Menschen ihn nicht so. Umweltzerstörung, Kriege, Armut, Not und Elend prägen unsere Welt.

Wie können wir das, was uns die Natur und das Leben schenken, achtsam annehmen und verantwortungsbewusst damit umgehen? Was kann unser Beitrag zum Frieden in der Welt sein?

Damit es Frieden in der Welt gibt,
müssen die Völker in Frieden leben.
Damit es Frieden zwischen den Völkern gibt,
dürfen sich die Städte nicht gegeneinander erheben.
Damit es Frieden in den Städten gibt,
müssen sich die Nachbarn verstehen.
Damit es Frieden zwischen Nachbarn gibt,
muss im eigenen Haus Frieden herrschen.
Damit im Haus Frieden herrscht,
muss man ihn im eigenen Herzen finden.

Laotse

Mit unserem eigenen Herzen und unserer Beziehungsfähigkeit können wir verschiedene Türen öffnen. Frieden, Flow, Wachstum und erfüllte Beziehungen entstehen nicht von alleine. Die Sehnsucht nach ihnen ist uns allen von Anfang an eingepflanzt, aber wir brauchen die nötigen Entwicklungsräume und die passenden Schlüssel, damit wir unser Potential entfalten können.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise durchs Universum der Beziehungen, getragen von der Frage: Wie können wir die Beziehung zu uns selbst, die Beziehungen in der Partnerschaft und Familie, am Arbeitsplatz und in Gruppen, die Beziehung zum Sein so gestalten, dass wir dabei wachsen und in Flow kommen und auch zum Wachstum und erfüllten Leben der anderen beitragen?

Unsere Reise mit den Sieben Schlüsseln baut inhaltlich aufeinander auf: vom Individuum zum Gegenüber, zu Teams und zum Sein. Wir beginnen bei uns selbst: Wer bin ich eigentlich? Was will ich? Wie kann ich mich mit meinen inneren Ambivalenzen und Widersprüchen auseinandersetzen und gute Entscheidungen treffen? Wenn wir uns selbst (er-)kennen und verstehen, sind wir in der Lage, auch andere besser zu verstehen und ihnen klar und respektvoll zu begegnen, das heißt wir werden beziehungsfähiger.

Begegnen wir uns selbst und unseren Mitmenschen mit Aufmerksamkeit und Präsenz, können wir unsere Beziehungen und unser Leben bewusst gestalten und uns von destruktiven Mustern befreien. So bekommen wir mehr Handlungsspielraum und gewinnen neue Freiheit und Möglichkeiten. Wir sind in der Lage, unsere blinden Flecken anzuschauen und unbewusste Anteile zu integrieren, um als Mensch ganz, im Sinne von heil zu werden. Mit dieser gereiften Persönlichkeit können wir Synergien aufbauen, in Systemen wirken und sowohl unsere eigenen als auch gemeinsame Ziele leicht erreichen. Diese stehen dann

natürlicherweise im Einklang mit allem Leben. Die Kreativität fließt und wir wollen die Welt mitgestalten. Lebendigkeit, Zufriedenheit, Erfolg und Gesundheit entstehen und wir können ein erfülltes Leben führen.



Der hier abgebildete Schlüssel-Stern dient uns als Orientierungshilfe auf unserem Weg. Darin sind die Sieben Schlüssel enthalten. Der erste Schlüssel »Persönlichkeit und Selbst« befindet sich rechts im Stern, der zweite Schlüssel »Heilsame Beziehungen« darunter. Das Zentrum des Schlüssel-Sterns, die goldene Mitte, symbolisiert den dritten Schlüssel »Präsenz und Bewusstsein«. Im schwarzen Hintergrund ist der vierte Schlüssel angesiedelt, unser Schatten. Von hier aus geht es im Uhrzeigersinn weiter zum fünften Schlüssel der »Systeme und Synergien«. Links oben im Stern finden wir den sechsten Schlüssel der »Ziele und Wirklichkeit«. Die Spitze des Sterns bilden »Spiritualität und Kreativität«, der siebte Schlüssel. Alle sieben Schlüssel sind eingebettet in den goldenen großen Kreis, der unser Leben und Menschsein symbolisiert.

Das Leben ist ständig in Bewegung und es gibt ein Wechselspiel zwischen Vordergrund und Hintergrund. Je nachdem, in welcher Situation, Lebensphase oder in welchem inneren Zustand wir sind, treten unterschiedliche Aspekte des Schlüssel-Sterns hervor. Mal treten

Beziehungsthemen in den Vordergrund, mal persönliche Themen und Ziele, ein anderes Mal werden unbewusste Themen getriggert oder wir fragen nach dem Sinn des Lebens. Es gibt Zeiten, da werden wir auch mit mehreren Aspekten gleichzeitig konfrontiert.

In der Mitte des Sterns sind unser Bewusstsein und unsere Präsenz als Basis unseres Lebens, die alle anderen Ebenen durchdringen. Hier sitzt die »Steuerungszentrale«, unser ICH oder Selbst (nicht zu verwechseln mit dem Ego). Das schwarz gemalte Unbewusste, unser Schatten, ist im Hintergrund und durchdringt und beeinflusst alles. Der äußere goldene Kreis, der für unser Leben und Menschsein steht, bildet den Rahmen für unser Wirken auf der Erde. Gleichzeitig ist er der Übergang von der sichtbaren zur unsichtbaren Welt, von der Materie zum Geist.

Unsere Reise ist in mehrere Kapitel gegliedert. In jedem Kapitel beschäftigen wir uns mit einem Schlüssel, also einem Aspekt des Schlüssel-Sterns sowie mit Verbindungen von diesem Schlüssel mit den sechs anderen. So entsteht eine komplexe Struktur, die anhand der Sieben Schlüssel im Schlüssel-Stern klar gegliedert ist und den roten Faden auf unserer Reise bildet.



Erster Schlüssel: Persönlichkeit und Selbst

Die Einladung

Es interessiert mich nicht, wie du dein Geld verdienst.
Ich will wissen, wonach du dich sehnst, und ob du es wagst davon zu träumen,
der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.
Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.
Ich will wissen, ob du es riskierst, dich für die Liebe lächerlich zu machen,
für deine Träume, für das Abenteuer, lebendig zu sein.
Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu deinem Mond stehen.
Ich will wissen, ob du den Kern deines Leidens berührt hast,
ob du durch die Enttäuschungen des Lebens geöffnet worden bist oder
zusammengezogen und verschlossen, aus Angst vor weiterem Schmerz.
Ich will wissen, ob du im Schmerz stehen kannst, meinem oder deinem eigenen,
ohne etwas zu tun, um ihn zu verstecken, ihn zu verkleinern oder ihn in Ordnung zu bringen.
Ich will wissen, ob du mit Freude sein kannst, meiner oder deiner eigenen,
ob du mit Wildheit tanzen und dich von Ekstase füllen lassen kannst
bis in die Spitzen deiner Finger und Zehen, ohne uns zu ermahnen, vorsichtiger zu sein,
realistischer zu sein oder an die Beschränkungen des Menschseins zu erinnern.
Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du mir erzählt hast, wahr ist.
Ich will wissen, ob du einen anderen enttäuschen kannst, um dir selber treu zu bleiben.
Ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst und nicht deine eigene Seele verrätst.
Ich will wissen, ob du die Schönheit sehen kannst, auch wenn es nicht jeden Tag schön ist
und ob du dein Leben aus SEINER Gegenwart entspringen lassen kannst.
Ich will wissen, ob du mit Versagen leben kannst, deinem und meinem,
und trotzdem am Ende eines Sees stehen kannst, um zum silbernen Vollmond zu rufen, »Ja«.
Es interessiert mich nicht zu wissen, wo du lebst und wieviel Geld du hast.
Ich will wissen, ob du nach der Nacht der Trauer und Verzweiflung aufstehen kannst,
müde und zerschlagen, um dich um die Kinder zu kümmern.
Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie es kommt, dass du hier bist.
Ich will wissen, ob du in der Mitte des Feuers mit mir stehst, ohne zurückzuweichen.
Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du studiert hast.
Ich will wissen, was dich von innen trägt, wenn alles andere wegfällt.
Ich will wissen, ob du alleine mit dir sein kannst,
und ob du deine Gesellschaft in den leeren Momenten wirklich magst.

Oriah Mountain Dreamer

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt, in unserem Fall mit dem ersten Schlüssel. Einen Schritt müssen wir gar nicht gehen, denn wir sind schon da, wo wir sein wollen: Unsere Reise beginnt bei uns selbst. Wer bin ich? Wie kann ich Entscheidungen treffen, hinter denen ich voll und ganz stehe? Wie kann ich mich mit meinen inneren Ambivalenzen und Widersprüchen gut auseinandersetzen?

Sie bekommen in diesem Kapitel keine Antworten auf diese Fragen, aber Wege und Schlüssel aufgezeigt, mit denen Sie selbst Ihre Antworten finden können.

Wie haben Sie denn entschieden, dieses Buch zu lesen? Oder besser gesagt: Wer in Ihnen hat entschieden, dass Sie jetzt dieses Buch in der Hand haben? Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie hätten mehrere Persönlichkeitsanteile in Ihrem Inneren. Und Sie sind die Chefin! Tolle Vorstellung, oder? Sie sind also die Chefin Ihres Inneren Teams.²

Wer aus Ihrem Inneren Team wollte gerne dieses Buch lesen?

- Der Intellektuelle, der sich für Konzeptionen und Theorien interessiert?
- Die Neugierige, die gerne etwas Neues lernen und ausprobieren möchte?
- Der Therapeut, der gerne ein ganzheitliches Konzept kennenlernen möchte?
- Die Ratlose, die Antworten für ihre schwierige Situation sucht?
- Das innere Kind, das sich vom Cover angesprochen fühlt?
- Die Kreative, die sich gerne inspirieren lässt?

Ich lade auf dieser Reise herzlich Personen aus Ihrem Inneren Team ein, die sonst nicht so oft im Rampenlicht stehen. Zuerst kann sich Ihr innerer Kritiker entspannen. Gönnen Sie ihm eine Pause. Auch Ihr Perfektionist darf sich ausruhen und das strebsame Arbeitstier in den Hintergrund treten. Ihre Neugierige, die Forschende, der Visionär, das Kind, der Zwerg, der Abenteurer, die Therapeutin und die Weise sind herzlich willkommen, aufmerksam mit Kopf und Herz bei dieser Reise dabei zu sein.

Die Beziehung zu mir selbst – mein Inneres Team

Wenn wir in Beziehung treten, dann findet eine sichtbare Interaktion zwischen den Beteiligten im Außen statt, und gleichzeitig passiert etwas Unsichtbares in unserem Inneren. Innen und außen hängen zusammen und ein äußerer Konflikt löst meistens auch einen inneren Konflikt aus. Es muss nicht mal ein Konflikt sein – schon eine simple Bitte oder spannende Situation kann ein inneres Stimmenwirrwarr oder gar inneren Streit zur Folge haben. Wie alles, was von außen an uns herangetragen wird oder auf anderem Weg unsere Aufmerksamkeit erlangt.

Bevor wir uns unseren Mitmenschen widmen, lenken wir unsere Aufmerksamkeit im ersten Schlüssel auf uns selbst und fangen im Inneren bei unserer Persönlichkeit an. Bei der Beziehung zu uns selbst geht es vor allem um die vielen verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die wir in uns tragen – ein Modell, das der Hamburger Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun entwickelt hat und das in der Arbeit als Coach und Therapeutin oder auch in der Selbstklärung sehr wertvolle Dienste leisten kann.

Jeder von uns hat viele verschiedene Anteile, Stimmen oder Teammitglieder in sich: laute und leise, Frühmelder und Spätmelder, Innendienst und Außendienst, willkommene und unwillkommene. Diesen Teammitgliedern können wir verschiedene Namen geben,

zum Beispiel: das innere Kind, der Zwerg, der Kämpfer, die Weise, der Abenteurer, der Zweifler, die Kreative, der Authentische, die Fürsorgliche, der Kritiker, der Friedensstifter, die Romantische, der Beobachter, die Ängstliche, der Perfektionist usw. Alle wollen ihren Platz und möchten sich entfalten. Und sie haben ganz unterschiedliche und zum Teil auch widersprüchliche Bedürfnisse, Fähigkeiten, Gaben, Geschenke und Begrenzungen. Das verkompliziert die Angelegenheit. Unsere Aufgabe als Teamchefin ist es, einen konstruktiven Umgang mit den verschiedenen Stimmen in uns zu finden und sie angemessen zu führen.

Haben Sie in Ihrem Leben schon einmal einen Heiratsantrag bekommen? Auf die Frage »Willst du mich heiraten?« melden sich wahrscheinlich unterschiedliche innere Stimmen zu Wort, zum Beispiel:

- »Ja, total gerne! Ich möchte mit dir den Rest meines Lebens verbringen und mit dir durch dick und dünn gehen!« (die Liebende)
- »Heiraten? Geht es überhaupt, dass Menschen ein Leben lang gerne zusammen bleiben?« (der Skeptiker)
- »Wenn wir es schaffen, uns das Leben als Paar richtig schön zu machen, bin ich dabei.« (der Genießer)
- »Aber nur, wenn ich auch weiterhin meine Freiheiten habe!« (die Freiheitsliebende)
- »Das macht doch auch nicht den großen Unterschied. Wozu? Wir lieben uns doch und brauchen das nicht schriftlich!« (der Rationalist)
- »Darauf hab' ich schon lange gewartet. Wie schön, dass du mich fragst! Natürlich!« (die Romantische)

Manche Stimmen in uns sind laut und schnell, andere ganz leise und eher langsam. Einige Botschaften von ihnen teilen wir unseren Mitmenschen mit, andere behalten wir lieber für uns. Es gibt Personen in uns, die wir sehr mögen oder mit denen wir uns sogar identifizieren und Aspekte, die wir überhaupt nicht leiden können und die wir in unseren inneren Keller einsperren. All diese verschiedenen inneren Stimmen machen mit ihrer Dynamik unser inneres »Betriebsklima« aus.

Wie können sie alle zu einer Einigung und wir zu einer Entscheidung kommen? Soll ich nun heiraten oder nicht? Alle inneren Personen sind gleich wichtig und haben ihre Berechtigung und ernstzunehmende Bedürfnisse. Da braucht es eine gute innere Führung, um eine stimmige Lösung für alle Beteiligten zu finden.

Bei der Beziehung zu uns selbst beleuchten wir die verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit. Wenn wir mit allen Anteilen in Kontakt treten, mit den lauten und leisen, mit dem Innendienst und dem Außendienst, mit den beliebten Anteilen und den unbeliebten, dann entwickeln wir eine Beziehungskultur. Jeder möchte gehört werden und braucht einen Platz – wie in einem echten Team auch. Dazu brauchen die verschiedenen Anteile Entwicklungsräume und die Möglichkeit, auf der Bühne unseres Lebens aufzutreten. Keiner ist gerne die ganze Zeit im Keller oder hinter dem Vorhang. Die Freiheitsliebende braucht ihren Freiraum, die Romantische viel Nähe, die Liebende will für immer zusammen bleiben, der Abenteurer öfter mal was Neues. Wie kann das zusammenpassen?

Die Innere Teamkonferenz – ein Gespräch mit allen

In einer inneren Teamkonferenz versammeln sich alle inneren Teammitglieder und werden einzeln angehört. Die Teamchefin, unser ICH oder Selbst, findet heraus, worum es jedem wirklich geht. Dann sollen alle gemeinsam eine Lösung finden, mit der das Team leben kann. Die ChefIn führt und moderiert den Prozess.

Was sagt jedes einzelne Teammitglied zum Heiratsantrag? Wie können die unterschiedlichen Bedürfnisse der Freiheitsliebenden, der Romantischen, der Abenteurer und der Liebenden einen Platz haben? Wie können wir die widersprüchlichen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz, Freiheit und Bindung erfüllen und gleichzeitig frei davon bleiben? Wie können wir aktiv mit den Anliegen umgehen und die Ebene darunter erkennen? Wie könnte eine Lösung aussehen?

Das Finden der stimmigen Lösung ist in der Teamkonferenz ein ganzes Stück Arbeit und braucht eine gute innere Führung, aber es lohnt sich. Denn wenn ein Teammitglied wie zum Beispiel die Freiheitsliebende nicht gehört wird, dann wird sie sich auf eine andere Weise Gehör verschaffen und gegebenenfalls im Untergrund ihre Bedürfnisse erfüllen. Durch Rollenspiel und Identifikation mit den verschiedenen inneren Teammitgliedern finden wir heraus, worum es den einzelnen wirklich geht, was ihre Gaben und ihre Grenzen sind.

Die Liebende möchte zum Beispiel eine tiefe und stabile Bindung zu ihrem Partner, der Abenteurer Freiheit und etwas Neues. Auf den ersten Blick passt das nicht zusammen. Doch wenn wir tiefer schauen, ist das Bedürfnis des Abenteurers etwa, das Leben lebendig zu halten, Neues kennenzulernen, zu integrieren und dadurch zu wachsen. Das können auch Affären sein, müssen es aber nicht. Wenn der Abenteurer mit der Liebenden in Dialog tritt, können die beiden eine gemeinsame Lösung finden. Die Liebende möchte Nähe und eine langfristige Beziehung, kann aber auch Freiheit schenken. Der Abenteurer kann Kompromisse schließen und zum Beispiel auf sexuelle Abenteuer verzichten, denn sein Grundanliegen ist es nicht, sexuelle Freiheit zu erleben, sondern seine Grenzen zu erweitern und zu wachsen. Wenn er sich so entfalten kann und immer wieder auf die Bühne des Lebens darf, bringt er seine Gabe als Geschenk in die Beziehung ein: mehr Reife, neue Impulse und Kontakte, mehr Lebendigkeit und Freude. Das kann für alle bereichernd sein.

Ich als Teamchefin entscheide, welchen Platz jedes Teammitglied bekommt, wer mehr Raum braucht als bisher und wer weniger. Dazu ist es nötig, die Bedürfnisse, Gaben und Grenzen jedes Teammitglieds zu kennen. Vor allem auch die der leisen, unterdrückten und langsamen Anteile, die sonst nicht gehört werden und sich anders bemerkbar machen müssen.

Wenn ich als Teamchefin ALLE Persönlichkeitsanteile im Blick habe, wird eine Meuterei oder Revolution unwahrscheinlich. Wenn sich jeder gesehen fühlt und seinen Raum zur Entfaltung bekommt, muss das Bedürfnis nicht destruktiv ausgelebt werden. Idealerweise sind dann alle in voller Kraft und einsatzbereit, wenn sie gebraucht werden.

Die Kunst ist es, in einer Situation angemessen zu handeln. Dies geschieht, wenn zur passenden Zeit der passende Persönlichkeitsanteil auf die Bühne tritt: Wenn ich eine wichtige geschäftliche Verhandlung führe, sind zum Beispiel der Diplomat, die Weise, Durchsetzungsfähige und Einfühlsame von Vorteil. Der kreative Künstler und das innere Kind

wären da fehl am Platz. Sie sollten vorher gehört werden, um ihre Botschaft in die Entscheidungsfindung einbeziehen zu können. Während der Verhandlung können sie dann gelassen im Hintergrund bleiben.

Persönlichkeitsentfaltung mit dem Inneren Team

Persönlichkeitsentfaltung bedeutet für mich, dass wir möglichst ALLE unsere inneren Teammitglieder kennenlernen, eine Beziehung zu ihnen aufbauen und ihnen einen angemessenen Raum einräumen. Oft integrieren wir nur die Anteile, die von uns und der Gesellschaft geschätzt werden. Die anderen sperren wir ein oder lassen sie nicht öffentlich sichtbar werden. Wollen wir jedoch unsere Persönlichkeit entfalten, brauchen wir Kontakt zu allen, also auch zu den Anteilen in uns, die noch zwergenhaft sind. Nur dann können wir unsere spezifischen Gaben und Talente entfalten. Alle Persönlichkeitsaspekte haben Gaben und Talente. Wenn wir etwa den Abenteurer einsperren, haben wir im Leben wenig Zugang zu Veränderung, Erneuerung und Lebendigkeit. Darf er gelebt werden, bekommen wir Zugang zu diesen Ressourcen. Wenn wir die Aggression unterdrücken, weil sie gesellschaftlich nicht anerkannt ist, fehlt uns im Leben auch deren Gabe, nämlich Kraft, Dynamik und Durchsetzungsvermögen.

Mit dem Ziel der Persönlichkeitsentfaltung beleuchten wir die Aspekte in uns, die in unserem Leben bisher sehr im Hintergrund oder sogar Untergrund waren. Die gute Nachricht ist: Wir haben alle Anteile in uns und müssen nichts im Außen suchen. Nur der Zugang zu bestimmten Aspekten ist im Laufe unseres Lebens verschüttet gegangen. Die Tür ist zu. Mit dem ersten Schlüssel können wir die Tür zu unseren leisen und lauten, lebendigen und ruhigen, offenen und distanzierten, mutigen und ängstlichen Anteilen öffnen und sie kennenlernen. Wie bei einer neuen Freundin nähern wir uns langsam an, lernen ihr Wesen kennen, verstehen und einschätzen und geben ihr dann einen Platz in unserem Leben. Wir bekommen sozusagen Zuwachs und können so die spezifischen Qualitäten der bisher ungelebten Aspekte entfalten.

Wie in äußeren Teams auch, löst das Aufnehmen eines neuen Teammitgliedes oft eine Dynamik aus. Es entstehen neue Koalitionen, Bündnisse, Identifikationen mit einzelnen Teammitgliedern, Streitigkeiten, Konkurrenz und so weiter. In einem inneren und äußeren Team werden nie alle ein Herz und eine Seele sein. Es gibt immer Konflikte. Deshalb braucht es zur Persönlichkeitsentfaltung eine konstruktive Kommunikationskultur sowie eine einfühlsame und klare Führung durch das Selbst, die Teamchefin.

Die Führung kommt aus der Mitte

Als Teamchefin haben wir die Aufgabe, alle unsere inneren Teammitglieder im Blick zu behalten, eine gute Beziehung zu ihnen aufzubauen und sie zu führen. Wir schaffen eine Atmosphäre, in der alle in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Kraft sind, ihre eigenen Grenzen kennen und im Team integriert sind. Dazu ist eine gute Streitkultur mit Moderation wertvoll, so dass wir widersprüchlichen und unterschiedlichen Anteilen aus der Polarisierung helfen und sie synergetisch zusammenführen. Manchmal müssen einzelne Teammitglieder gefördert und Außenseiter integriert werden, andere brauchen klare Grenzen

und weniger Raum. Wenn jeder seinen passenden Platz bekommt, entsteht aus unserem inneren »Haufen« ein Team.

Im Idealfall haben wir ein geniales Inneres Team, das einsatzbereit ist und miteinander gut im Kontakt. Wenn wir als Chefin innerlich zentriert sind und wissen, dass die Mannschaft hinter uns und unseren Entscheidungen steht, können wir gleichzeitig offen sein für die konkrete Situation. So können wir spontan schauen, wer in uns in welcher Situation in den Vordergrund treten soll und wer besser im Hintergrund bleibt.

Dazu braucht es die Führung aus der Mitte, in der wir bewusst und zentriert sind. Körperlich gesehen wohnt unsere Führung, das Selbst oder ICH, rechts von unserem körperlichen Herzen. Es ist der Ort, auf den wir instinktiv zeigen, wenn wir »Ich« sagen. Im Herzen sind wir zentriert und kraftvoll. Wenn wir mitten im Leben stehen beziehungsweise in unserer Mitte ruhen, können wir klar und ruhig Stellung beziehen sowie selbstbestimmt und situationsgerecht handeln.

Wenn die innere Führung fehlt

Leider lernen wir in der Schule nicht, uns selbst zu führen. Erst wenn wir merken, dass wir uns irgendwie »komisch« verhalten oder etwas nicht funktioniert, kommen wir uns selbst auf die Schliche.

Beispiel: Innerer Kritiker auf dem Chefposten

Eine Seminarteilnehmerin erzählte mir, sie sei ziemlich deprimiert und bekomme sowohl privat als auch beruflich kaum etwas zustande. Jede Idee werde innerlich abgewürgt und sie sei sehr antriebslos und lustlos. Ich habe mit ihr zusammen ihr Inneres Team aufgemalt und sofort sprang uns ihr innerer Kritiker ins Auge. Es gab auch einen leisen Anteil in ihr, der noch keinen Namen hatte und den sie überhörte. Wir holten zwei Stellvertreter aus der Gruppe und machten ein Rollenspiel mit diesen beiden inneren Anteilen. Ich interviewte den Kritiker.

»Worum geht es dir, Kritiker?« fragte ich den Stellvertreter. Er antwortete: »Mir geht es um Macht!« Das war deutlich sichtbar, denn er schüchterte den leisen Anteil, der ihm zusammengekauert gegenüber saß, ziemlich ein. Wenig später platzte es aus dem Kritiker heraus: »Ich bin der Chef!«

Ja, genau das war es! Er hatte die Führung des Teams übernommen. Der schüchterne Anteil teilte klar seine Bedürfnisse mit, nachdem ich ihn gestärkt hatte: »Ich möchte aufstehen, in meine Kraft kommen und meine vielen Ideen umsetzen.« Und er fügte dann leise hinzu, seinen Blick auf den Kritiker gerichtet: »Sag du mir, wie ich es machen soll!« Er bat den Kritiker um die Erlaubnis.

Was ist hier passiert? Ich erklärte der Teilnehmerin:

»Das ist ja interessant. Sie haben einen sehr starken inneren Kritiker. Seine Persönlichkeit ist gut ausgebildet und er sagt Ihnen anderen inneren Teammitgliedern, was sie machen dürfen und was nicht. Er entscheidet über den Raum, den die anderen bekommen – und zwar ziemlich egoistisch, denn er möchte an der Macht bleiben. Die anderen hören auf ihn und akzeptieren ihn als Chef. Das ist ein festes Gefüge. Es scheint, als sei Ihre Teamchefin schon lange in Urlaub. Und wie das so ist, wenn die Chefin lange weg ist, dann übernimmt ein anderes Teammitglied die Führung. In Ihrem Fall der Kritiker.«

Wenn Persönlichkeitsanteile jedoch zu bedrohlich und fies für uns sind, dann verleugnen wir sie. Nicht einmal hinter dem Vorhang können wir sie dulden. Sie müssen ganz von der Bildfläche verschwinden. Ab in den Keller. Dort vergessen wir sie dann und denken: »So bin ich nicht!« Weder unsere Mitmenschen noch wir selbst wissen, dass diese düsteren Gestalten oder unser inneres Kind da sind. Wir merken nur ihre Wirkung, wenn sie aus dem Verborgenen heraus sabotieren und sich unerhört benehmen. Unser Körper wird krank, die Psyche labil und wir sind am Ende unserer Kraft.

Aufgrund der Verleugnung und Abspaltung können wir das »Gesindel« nicht interviewen. Wir wissen ja nicht mehr, dass es da ist. Es liegt in unserem Unbewussten.

Wie können wir verdrängte Anteile aus dem Keller befreien?

Da unser Schatten unbewusst ist, können wir ihn naturgemäß nur schwer erkennen. Es braucht ein paar Tricks, um Zugang zum Unbewussten zu bekommen. Im Folgenden zeige ich Ihnen einige Möglichkeiten auf.

Unsere Schatten können uns auf verschiedene Weise auffallen. Grundsätzlich können wir einen Schatten daran erkennen, dass wir mit ihm in Resonanz sind.

Wenn uns zum Beispiel eine bestimmte Eigenschaft bei jemand anderem stört, wir aber der Überzeugung sind, dass wir so etwas natürlich nie tun würden – dann liegt diese Eigenschaft bei uns im Schatten. Allein, dass wir bei unseren Mitmenschen so stark darauf reagieren, offenbart, dass sie auch mit uns zu tun hat. Auch die Fähigkeiten, die wir bei anderen Menschen besonders toll finden, uns selbst aber nie zutrauen würden, haben mit uns zu tun – schlicht, weil wir damit in Resonanz gehen.

Auch Handlungsmuster, in denen wir uns gegen unseren Willen wiederfinden, verweisen auf den unbewusst handelnden Anteil. Und nicht zuletzt die Seiten an uns, die wir zwar kennen, aber anderen nicht gern unverfälscht zeigen.

Hier einige Methoden, die geeignet sind, uns den Zugang zu unseren verdrängten Anteilen zu ermöglichen:

Zugänge zum Unbewussten

- Spiel und Tanz, zum Beispiel mit den Kellerkindern nach Johannes Galli
- Befreiung des eigenen Clowns
- Projektionen erkennen (Schattentagebuch führen o. ä.)
- Tiefenentspannung oder Trance
- Unseren Partner und Mitmenschen fragen – andere sehen unseren Schatten leichter als wir selbst
- Therapie machen
- Arbeit mit Träumen
- Dunkelretreat
- Systemische oder verdeckte Aufstellungen

Auf die Kellerkinder, Aufstellungen, Träume und das Dunkelretreat gehe ich später näher ein.

Wenn wir durch eine dieser Methoden Zugang zu unserem Unbewussten finden, im Keller sind und dort jemandem gegenüberstehen, wird das oft unangenehm sein. Wir

spüren die Enge und Dichte, unsere Verwicklungen und Verstrickungen, fühlen uns nackt und existenziell bedroht. Oft müssen wir durch dieses Nadelöhr und den Engpass hindurch.

Erinnern Sie sich an die Warnschilder zu Beginn dieser Etappe? Kurz vor dem Engpass spüren wir die drohende Gefahr und die wollen wir vermeiden. Wir wollen dem Dunklen und Quälgeist nicht begegnen und nehmen lieber einen anderen Weg. Wie bisher immer an dieser Stelle im Leben.

Als Reiseleiterin ermutige ich Sie besonders an dieser Stelle, dranzubleiben und durchzugehen. Sie haben ja die Reise gebucht und der Teil in Ihrem Keller wartet sehnsüchtig auf seine Befreiung.

Aber Sie sind Ihr Chef und entscheiden selbst. Den dritten Schlüssel haben Sie ja parat. Sind Sie bereit, dem gegenüberzutreten, was Sie bisher nicht wahrhaben wollten? Dieser Teil erscheint Ihnen wahrscheinlich als Bösewicht, Widersacher oder Quälgeist. Aber auch er hat eine Gabe und in ihm liegt Ihr ganz persönlicher Schatz!

Übung zum Umgang mit Quälgeistern²²

- 1) Identifizieren Sie den Bösewicht. Zwingen Sie den Miesepeter (zum Beispiel Selbstzweifler, Pessimist), seine Anonymität aufzugeben und mit der Sprache herauszukommen. Geben Sie ihm einen vorläufigen Namen. So wird er angreifbar. Durch das Aufgedeckt-Werden verliert er schon einen Teil seiner Macht.
 - Lernen Sie Ihre Pappenheimer und ihre Methoden sehr gut kennen.
 - Schauen Sie genau hin, ob es wirklich ein Widersacher ist oder ob er nur deswegen im Keller ist, weil Ihr ICH sich mit seinem Gegenspieler identifiziert hat.
 - Finden Sie heraus, welcher Gegenspieler den Quälgeist womöglich erfolgreich in Schach hält.
- 2) Identifizieren Sie sich mit dem Quälgeist und erkennen sie an, dass er zu Ihnen gehört und ein Teil von Ihnen ist. Dazu können Sie den Quälgeist imaginär auf einen Stuhl setzen, ihn interviewen und anschließend seinen Platz einnehmen.
- 3) Nachdem Sie ihn integriert haben, können Sie sich durch die dritte Position des Selbst wieder desidentifizieren. Sie SIND nicht der Quälgeist, er ist NUR ein Teil von Ihnen. Befreien Sie sich durch eine gute innere Führung von seiner Belagerung, geben Sie ihm einen angemessenen Platz und gewinnen Sie Ihre Führungsqualitäten zurück.

Bekämpfung Sie den Bösewicht nicht, erwarten Sie nicht, dass er verschwindet, sondern finden Sie seine Funktion und Leistung für das gesamte System heraus und würdigen Sie dies. Mobilisieren Sie dadurch Ihre Ressourcen.

- Welche Aufgabe will er erfüllen? Erkunden Sie die gute Absicht und erfinden Sie kreative Verhaltensweisen, die das Ziel konstruktiv erreichen.
- Finden Sie den Wert des Quälgeistes heraus. Die destruktive Qualität ist eine entgleiste Tugend, ein Zuviel des Guten, weil die dazugehörige Schwertugend, Antipode, nicht ausreichend vorhanden war. Holen Sie deshalb die inneren Gegenspieler herbei, die eine heilsame Ergänzung sind, zum Beispiel: »Sei perfekt« ↔ »Sei du selbst« oder »Mach schnell« ↔ »Nimm dir Zeit« oder »Sei stark« ↔ »Respektiere deine Grenzen«

Die Suche nach heilsamen Gegenspielern ermöglicht eine Teamentwicklung, bei der der Widersacher seine Feind-Qualität verliert und seinen Wertbeitrag auf andere Art als zuvor beisteuert.

Beispiel: Einem Schattenanteil begegnen

Nadja kam niedergeschlagen in meine Praxis und hatte das Gefühl, innerlich verfolgt zu werden. Sie hatte große Angst. In unserem Gespräch wurde deutlich, dass sich ein Schattenanteil von ihr meldete und auf seine Befreiung wartete. Es war keine äußere Verfolgung, sondern eine innere. Nadja war klar, dass sie vor sich selbst nicht weglaufen konnte und sie wollte sich diesem bedrohlichen Gegenüber nun stellen.

Schon ihr Keller war gruselig und darin hausten noch gruseligere Gestalten. Als sie mir diese beschrieb, bekam ich eine Gänsehaut und mir lief ein Schauer über den Rücken. Sie nahm Massenmörder war, es ging um Gewalt und Sexualität und sie hatte Todesangst.

Wir holten den abscheulichsten Teil aus ihrem Keller und setzten ihn imaginär auf einen Stuhl. Diesen Stuhl mit dem Massenmörder rückten wir mehrere Meter weit weg. Ich saß nah an Nadjas Seite und konnte deutlich ihre Angst spüren. Der Raum war dicht, Nadja atmete flach und brachte kaum ein Wort heraus.

Ich ermutigte sie präsent zu bleiben, bewusst zu atmen, den Massenmörder direkt anzuschauen und ihn anzusprechen, damit er seine Anonymität aufgibt.

Sie fragte ihn mit zitternder Stimme: »Wer bist du und was willst du?«

Nadja überlebte die Frage und konnte schon etwas leichter atmen. Ich empfahl ihr, auf ihrem Stuhl sitzen zu bleiben und die Position nicht zu wechseln. Im Laufe des Kontaktes veränderte sich ihr Gegenüber. Plötzlich saß da ein Mann in Jeans und sie redete mit ihm. Sie rückte ihm auf ihrem Stuhl ein Stück näher und lernte ihn kennen. Auf einmal wirkte er eingeschüchtert wie ein kleiner Junge und meine Klientin hatte das Gefühl, ihn schützen zu müssen.

Wir arbeiteten weiter und je mehr sie ihrem Gegenüber liebevolle Aufmerksamkeit schenkte, desto schneller verwandelte er sich. Nach etwa 30 Minuten war aus dem Massenmörder ein Reiter der Freiheit geworden. Er war ein Tierliebhaber, der in der weiten Natur alleine auf seinem weißen Pferd umher ritt und das Leben und die Freiheit genoss.

Nach dieser tiefen inneren Arbeit ging Nadja gut gelaunt und mit neuer Kraft nach Hause.

Nadja traute sich, ihrem hässlichen und gruseligen Schatten gegenüberzutreten und durch den Engpass zu gehen. Dafür wurde sie reich belohnt. Der Reiter symbolisierte Eigenschaften, die ihr zu diesem Zeitpunkt im Leben fehlten. Indem sie die Tür zu ihrem Keller öffnete und dem Unbekannten einen Platz gab, konnte sie die Fähigkeiten des Reiters in sich integrieren und mit einem ganz neuen Freiheitsgefühl durch ihr Leben reiten.

Unsere Kellerkinder aus dem Dunkeln befreien

Die Arbeit mit den Kellerkindern ist eine Möglichkeit, Zugang zu unserem Unbewussten zu bekommen und unseren Schatten zu integrieren. Das dynamische Typenmodell »Die Sieben Kellerkinder« wurde von Johannes Galli entwickelt und beschreibt spielerisch die Gefühlswelt des Menschen.²³

Galli nennt unsere Schattenanteile auch Kellerkinder, weil wir sie im Laufe unserer Entwicklung in unseren Keller, den Körper und das Unbewusste gesperrt haben. Diese Kellerkinder sind kreative innere Anteile, die spielfreudig, inspirierend und wegweisend sind. Sie lieben es, aus dem Keller hochzukommen und sich zeigen zu dürfen. Manche sind vielleicht schüchtern, andere waren lange nicht an der frischen Luft, wieder andere möchten sich

ausdrücken, so lange und gut es geht und freuen sich, endlich frei zu sein. Wenn wir mit ihnen achtsam und liebevoll in Kontakt treten, die Kellertür öffnen und präsent und bewusst mit ihnen umgehen, kommen sie sehr gerne aus dem Dunkeln und Verborgenen heraus.

Im geschützten Rahmen eines Seminars und zu passender Musik bekommen die Kellerkinder Raum, um ans Licht zu kommen, zu spielen, zu tanzen und sich kreativ auszudrücken. Durch ihre kreative Energie haben sie oft Antworten auf entscheidende Lebensfragen und wertvolle Ideen. Wir sollten ihnen unsere Freundschaft anbieten und sie als Lebensberater befragen. Wenn wir unsere Kellerkinder aus dem Unbewussten befreien und ihnen einen angemessenen Platz geben, bekommen wir viele Geschenke und Schätze und unser Leben wird sich verändern.

Die sieben Kellerkinder nach Johannes Galli

- **Der Großkotz** will immer der Wichtigste sein, blickt auf andere hinunter und belehrt sie großzügig und pausenlos. Er demonstriert seine Macht – auch, wenn er machtlos ist. Erlöst der Großkotz seinen hochmütigen Charakter, wird er weise.
- **Der Binnix** läuft mit der unbewussten Einstellung durch Leben: »Ich bin nichts, ich hab nichts, ich kann nichts«. Er lächelt sehr viel, um seine tiefe Unsicherheit und seine Selbstzweifel zu verbergen. Der Binnix schaut neidisch auf seine Mitmenschen, denen es besser geht als ihm. Er fühlt sich immer zur falschen Zeit am falschen Ort und findet nur sehr schwer seinen Platz in der Gesellschaft. Kann er seinen Neid erlösen, entspringt in ihm seine Lebensfreude.
- **Der Fetzer** ist aggressiv, zornig und grob. Weil er sich leicht angegriffen fühlt, wehrt er sich mit lauter, aufbrausender und druckvoller Stimme. Er eckt überall an und tritt einem auf die Füße. Wenn er seinen Zorn verwandelt, kann er seine enorme Tatkraft nutzen.
- **Die Tranfunzel** ist sehr langsam, gemütlich und träge. Da sie sich in jeden und alles gut einfühlen kann, fallen ihr Entscheidungen schwer. Sie ist fernsehsüchtig und mag besonders Liebesfilme, bei denen sie mitfühlen kann. Gelingt es ihr, ihre Trägheit zu verwandeln, kommt ihre Gabe der Intuition zum Vorschein.
- **Der Geizhals** hat schmerzhaft Erfahrungen hinter sich und einen sehr harten Körperpanzer als Schutz aufgebaut. Er will das Leben nicht leben, sondern berechnen. Er liebt Regeln, Sitten, Struktur und Moral, weil sie ihm Sicherheit geben und er geht auf Distanz. Entwickelt er sich innerlich, tritt seine Ordnungsliebe hervor.
- **Das Flittchen** liebt den Flirt, verstreut ihre reizenden Signale und ist gleichzeitig in mehrere Liebespartner verliebt. Sie sucht die große Liebe ihres Lebens und ist bereit, dafür jeden Preis zu zahlen. Wenn das Flittchen seine Wollust erlöst, kommt die Liebeslust ins Leben.
- **Das Lästermaul** ist feige und lenkt von sich selbst ab, in dem es die Schwächen der anderen beobachtet und sie jedem ausführlich beschreibt. Es überrascht gerne durch schlechte Nachrichten und hat einen guten Instinkt für die Laster und Fehler der anderen. Wenn es sich weiter entwickelt, hat das Lästermaul eine sehr gute Menschenkenntnis.

Nachdem wir vom Siebten Schlüssel ausgehend alle anderen Schlüssel integriert haben, werfen wir nun noch einen Blick auf den goldenen Kreis rund um den Schlüssel-Stern.

Der Kreis um die Sieben Schlüssel

Der äußere goldene Kreis, in den die Sieben Schlüssel eingebettet sind, symbolisiert unser Menschsein und Leben. Gleichzeitig symbolisiert er auch unseren kulturellen, organisatorischen, physikalischen, strukturellen, sozialen, politischen, ökologischen und emotionalen Kontext, in dem unser Leben ganz konkret stattfindet.

Der goldene Kreis umfasst alles und bildet die Grenze von unserem irdischen Menschsein, der sichtbaren Welt und Materie zum Geistigen, zum Raum und zur unsichtbaren Welt hinter den Dingen. An dieser Grenze findet Kontakt statt. So wie die Haut unsere Körpergrenze ist und dort Kontakt in Form von Berührung möglich ist, so berühren sich außen am goldenen Kreis Leben und Tod, Geist und Materie, der Mensch und das Göttliche.

Weißer Linien im Schlüsselstern

Die weißen Linien zwischen den Sternen-Armen deuten die Verbindungen der einzelnen Schlüssel untereinander an, denn jeder Schlüssel steht mit jedem anderen in Kontakt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind am Ende unserer Reise angekommen. Sie haben sieben verschiedene Schlüssel kennengelernt, mit denen Sie viele Türen öffnen und sich die Welt erschließen können. Was klein und zwergenhaft war, konnte sich vielleicht entfalten oder ist nun im Wachstumsprozess. Auf der Reise haben Sie möglicherweise unterschiedliche Gefühle erlebt und einige Hindernisse überwunden, so dass alles, was stockte, hoffentlich wieder mehr ins Fließen kommen kann.

Das Leben ist Bewegung und Veränderung, und es kann sein, dass Sie eine Tür bereits geöffnet haben und diese in einer anderen Situation wieder zufällt. Das gehört zum Leben. Aber mit den Sieben Schlüsseln haben Sie einen Leitfaden, auf Herausforderungen des Lebens passend zu reagieren und die Türen immer wieder zu öffnen.

Da unsere gemeinsame Reise sehr intensiv und voller Eindrücke war, bekommen Sie als Reisesouvenir den Schlüssel-Stern inklusive Reisebericht mit.



Reiseroute im Schlüssel-Stern

Unsere Reise begann im Schlüssel-Stern beim rot-orange markierten ersten Schlüssel Persönlichkeit und Selbst. Wir lernten unsere Persönlichkeit mit unseren inneren Anteilen, Ambivalenzen, Widersprüchen und dem Chaos kennen und unsere innere Führungsfähigkeit einsetzen. Im optimalen Fall können wir nun unsere inneren Anteile frei und kreativ leben, uns selbst bewusst führen, unser Leben bewusst gestalten, und unser Körper kann sich gesund entfalten.

Von uns selbst ausgehend sind wir alleine oder gemeinsam weiter zum pink-violetten Feld gelaufen und haben unsere Beziehungen erforscht. Heilsame Beziehungen sind die Blüten und Farben unseres Lebens. Wenn wir uns selbst, unsere inneren Dynamiken erkennen, aus Teufelskreisen aussteigen, authentisch kommunizieren und einander in Wertschätzung und Liebe begegnen, erblühen und erstrahlen wir.

Dann habe ich mich zurückgezogen und Sie haben bewusst und präsent die Verantwortung für den dritten Schlüssel übernommen und sind zum Zentrum der Reise gelangt, zu Ihrer goldenen Mitte.

Durch Präsenz und Bewusstsein gestalten wir unser Sein. Unser Selbst als zentrales Bewusstsein befindet sich im Zentrum, dem goldenen Kreis in der Mitte. Hier leben wir bewusst, rufen innere Teamkonferenzen ein, treten mit anderen Menschen und Systemen in Kontakt und haben Zugang zu allen anderen Schlüsseln. In der bewussten Präsenz läuft alles zusammen, wir gestalten unser Leben und erweitern unseren Handlungsspielraum. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten, haben wir Zugang zu allen Möglichkeiten, können aus alten destruktiven Mustern aussteigen und in Flow kommen.

Die mutigen Abenteurer in Ihnen haben sich im vierten Schlüssel ins Dunkle und Verborgene getraut, sind hinabgetaucht ins Unbewusste und haben aus dem Schatten Ihre persönlichen Schätze gehoben. Sie erstrahlen jetzt in neuem lichtvollen Glanz.

Von nun an sind wir gemeinsam weiter ins blaue Feld gefahren, zu Systemen und Gruppen. Im fünften Schlüssel werden wir eine Reisegruppe, in der neue Synergien entstehen. Wir gehen über uns und unsere Beziehungen hinaus und steigen in komplexere Systeme ein. Hier gibt es viele Dynamiken auf der sachlichen und zwischenmenschlichen Ebene. Systeme haben ihren eigenen Zyklus, ihre Selbstregulation und wir können zum Beispiel durch zirkuläre Fragen oder systemische Aufstellungen neue Informationen bekommen und innere Dynamiken sichtbar machen. Durch die themenzentrierte Interaktion können wir Gruppen angemessen leiten und die verschiedenen Aspekte in Balance bringen.

Doch plötzlich tauchen neue Wünsche auf und wir steuern fokussiert in Richtung grün, um die Ziele im sechsten Schlüssel sicher zu erreichen. Wir finden mit Hilfe der Sieben Schlüssel heraus, welche Herzensangelegenheiten wir verwirklichen wollten. Dazu nutzen wir das Wissen aus den Neurowissenschaften, um erwünschte Bilder und Ereignisse in der Gegenwart lebendig werden zu lassen.

Damit sind wir schon fast oben im Stern angekommen. Das letzte Stück zum siebten Schlüssel der Spiritualität schweben wir gen Himmel, jeder auf seine eigene Art und Weise. Die Luft wird feiner – wir kommen mit dem Sein in Berührung. Dort haben wir Kontakt mit dem Transzendenten und Göttlichen, sehen einen Sinn, werden kreativ und intuitiv.

Liebe Leserin, lieber Leser, hier verabschiede ich mich jetzt herzlich von Ihnen und hoffe, Sie hatten eine inspirierende Reise. Ich habe im Schlüssel-Stern die Essenz meiner Lebens- und Berufserfahrung zusammengefasst und gebe Ihnen diesen gerne als Leit-Stern für ein lebendiges und erfülltes Leben im Flow mit auf den Weg.

Es liegt nun an Ihnen, das Wissen und die gesammelten Erfahrungen in Ihr Leben zu integrieren und die Sieben Schlüssel im Alltag anzuwenden. Wenn Sie möchten, können Sie den gleichen Weg zurückgehen, also vom siebten Schlüssel aus alle anderen rückwärts durchlaufen. Oder Sie entdecken die Querverbindungen im Stern und gehen zum Beispiel von der 1 zur 5, von der 6 zur 2 oder von der 7 zur 5.

Es gibt so viele Möglichkeiten. Doch jeder Weg führt über die Mitte. Halten Sie dort inne, atmen Sie präsent und entscheiden Sie bewusst, was als nächstes dran ist. Sie können auch intuitiv spüren, welcher Ort Sie anspricht, wo Sie pausieren oder welche Tür Sie als nächstes öffnen möchten.

Egal, was Sie tun und wie Sie sich entscheiden, es gibt einen äußeren Kreis, der alles umfasst. Darin sind die Sieben Schlüssel eingebettet. Es ist ihr Leben als Mensch, verbunden mit dem großen Ganzen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie wieder einmal mit mir unterwegs sind. Vielleicht bringen Sie dann Ihre Freundin oder Ihren Freund mit. Zur Entscheidungshilfe können Sie gerne den folgenden Text, inspiriert von Iris Macke⁴², weitergeben.

Kommst du mit?
Ich nehme an der Reise mit den Sieben Schlüsseln bei Cornelia Grix teil.
Nein, die Wahrheit ist
Dass ich Angst habe
Ich glaube nicht
Dass ich durch diese Reise zu mir selbst finde
Dass ich meine inneren Anteile frei und schöpferisch entfalte
Dass es möglich ist, eine heilsame Beziehung zu führen
In Wirklichkeit ist es so
Dass mir alles zu viel ist und ich innere Widerstände habe
Ich bezweifle
Dass ich präsent und bewusst mein Leben gestalte
Dass ich mich traue, in meinen dunklen und dreckigen Keller hinabzusteigen
Ich bin überzeugt
Dass sich nichts verändern wird
Es ist sehr unwahrscheinlich
Dass ich neue Schätze in lichtvollem Glanz finde
Dass ich Synergien aufbaue
Es ist doch ganz klar
Dass es unmöglich ist, meine Herzenswünsche zu verwirklichen
Dass es etwas größeres Ganzes nicht gibt.
Es wäre gelogen, wenn ich sage:
Ich nehme an der Reise mit den Sieben Schlüsseln bei Cornelia Grix teil.

Lesen Sie jetzt bitte den Text Zeile für Zeile von unten nach oben. Sie sehen:
Wenn Sie sich entscheiden, an der Reise teilzunehmen, ändert sich Ihre Perspektive.

Veranstaltungen der Reiseleiterin und Autorin

Zur praktischen Anwendung und zum Erlernen der Sieben Schlüssel gibt es verschiedene Seminare und Fortbildungen mit der Autorin.

»Sei kein Zwerg!« 7 Schlüssel für Wachstum und Flow

Fortbildungen für Berater/innen, Therapeut/innen und Coaches	Ein- bis dreijährige Fortbildungsreihe Siebentägige Fortbildung
Flow-Coaching und Psychotherapie	Einzel- und Paarcoaching Einzel- und Paartherapie
Lehrtherapie	Für Menschen, die gerade eine Ausbildung zur Gestalttherapie oder zur Flow-Therapie absolvieren
Supervision	Einzel- und Teamsupervision für Menschen, die mit den Sieben Schlüsseln arbeiten
Flow-Experience	Seminare zum Kennenlernen
Workshops und Seminare	Vertiefend zu verschiedenen Themen der Sieben Schlüssel
Infotainment	Interaktives 2,5-stündiges Bühnenprogramm »Sei kein Zwerg!« in einer Mischung aus Information und Unterhaltung
Bücher	»Sei kein Zwerg! 7 Schlüssel für Wachstum und Flow« ISBN: 978-3-9820959-0-5 »Geniale Teams wachsen von innen – 7 Schlüssel für eine visionäre Teamentwicklung.« ISBN: 978-3-8423-6599-5

Weitere Infos auf:
www.sei-kein-zwerg.de

Dank

Ich danke allen sehr herzlich, die dazu beigetragen haben, dass ich mich sehr entfalten und ein erfülltes Leben führen kann. Mein ganzes Leben ist bereichert von Momenten im Flow, die ich in den verschiedensten Situationen erleben durfte.

Ich danke meinem Mann Clemens, der geduldig für mich den Schlüsselstern digitalisierte, das Skript Korrektur las und mir den Rücken freihielt, damit ich zwischen Arbeit, Kindern, Hobbys und Haushalt genug Zeit hatte, mich ganz in den Prozess des Schreibens zu vertiefen. Und vor allem, dass er seit über 20 Jahren treu an meiner Seite steht und zu meinem erfüllten Leben beiträgt.

Ich danke meinen Eltern, die mir schon als Kind genügend Freiraum und Unterstützung geschenkt haben, dass ich meinen eigenen Prozess gehen und mich stark entfalten durfte.

Ich danke meinen Kindern, die mich im Alltag immer wieder herausfordern, das zu leben, was ich lehre.

Ich danke meinen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern, meinen Klientinnen und Klienten, mit denen ich seit über 15 Jahren das Leben erforsche, und die mich tief an ihren persönlichen Prozessen teilhaben lassen.

Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich mich regelmäßig über berufliche Situationen austausche, und die mir neue Perspektiven eröffnen, besonders Rainer Körner für unsere Kooperation und sein großes Engagement für das BioLogische Heilwissen und Rolf Grillo für seine Inspiration zu Rhythmusspielen.

Außerdem danke ich meinen Gestalt-Ausbildern, die mich viereinhalb Jahre kompetent am Gestalt-Institut-Frankfurt begleitet haben, und durch die ich tief in die Gestalttherapie eintauchen durfte, meinen Hochseilgarten-Trainern vom Natur bewegt e.V. für die spannenden Abenteuer in der Outdoor-Teamentwicklung und meinem Atem- und Yogalehrer Jürgen Ries für seine jahrlange Begleitung, durch das bewusste Atmen immer wieder in meine eigene Mitte zu finden.



Über die Autorin

Cornelia Grix, geboren 1977, begleitet Menschen bei ihrem Wachstums- und Entwicklungsprozess. Sie ist Diplom-Pädagogin, Supervisorin, Gestalttherapeutin & Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Ihr Leitfaden der Sieben Schlüssel ermöglicht eine professionelle, ganzheitliche und kreative Begleitung von Einzelnen, Paaren und Teams und eignet sich gleichzeitig hervorragend für alle Menschen, die ihr eigenes Potential optimal ausschöpfen und in Flow kommen möchten.

Cornelia Grix studierte in Mainz Diplom-Pädagogik/Erwachsenenbildung und liebte es schon immer, kreativ und lebendig mit Gruppen zu arbeiten. Besonders inspirierte sie die Spiel-, Erlebnis- und Rhythmspädagogik für Ihre Seminare und Fortbildungen.

Grix geht gerne auf Reisen. Mit 25 Jahren war sie auf jedem Kontinent und hat viel von der Welt gesehen. Nach ihrem Studium mit Auslandssemester in Genf lehrte sie an einem College in Tansania und arbeitete mit Kindern in Südafrika.

Parallel zur Reiselust im Außen reiste sie immer auch innerlich: durch ihre viereinhalbjährige Ausbildung in Gestalttherapie und Supervision, zwei Coaching-Ausbildungen und ein Dunkelretreat sowie durch regelmäßige Yogapraxis und Meditation.

Ihr Herzensanliegen ist der Wunsch nach Präsenz, Lebendigkeit und Heilung. Inspiriert durch ihr gesundheitliches und spirituelles Interesse erforscht sie schon lange die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist.

Sie ist fasziniert von dem Wechselspiel zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem, zwischen Geist und Materie, zwischen Körper und Seele, zwischen Innen und Außen. Cornelia Grix schaut gerne hinter das Offensichtliche, um Zusammenhänge zu verstehen und den Dingen auf den Grund zu gehen. Ihre Gabe ist es, intuitiv das Wesentliche zu erkennen.

Sie gründete mit 25 Jahren eine Praxis für Gestalt-Psychotherapie, Gesundheitscoaching und Teamtraining in Frankfurt und arbeitete als Referentin für verschiedene Institutionen in der Erwachsenenbildung. Heute lebt sie mit ihrer Familie in Freiburg und ist als Fortbildungsleiterin, Therapeutin, Dozentin, Künstlerin und Coach tätig.

Anmerkungen

- 1 Synergie bedeutet »zusammenwirken« im Sinne von sich gegenseitig fördern.
- 2 Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Hamburg 1999
- 3 Vgl. Brown, Byron: Befreiung vom inneren Richter. Die Intelligenz der Seele erkennen. Bielefeld 2001
- 4 Vgl. Brown, Byron: Befreiung vom inneren Richter. Die Intelligenz der Seele erkennen. Bielefeld 2001
- 5 Vgl. Körner, Rainer: BioLogisches Heilwissen. Jachenau 2016
- 6 Vgl. Körner, Rainer: Warum wir sind, wie wir sind. Jachenau 2014, S. 56
- 7 Vgl. Koneberg, Ludwig: Das bewegte Gehirn. München 2004
- 8 Holotropes Atmen ist eine von Stanislaw Grof entwickelte Atemtechnik der Transpersonalen Psychologie, durch die man in Erfahrungsbereiche eintreten kann, die dem Bewusstsein im Allgemeinen nicht zugänglich sind.
- 9 Es gibt viele Bücher zum Enneagramm, zum Beispiel Riso, Don Richard: Die neun Typen der Persönlichkeit und das Enneagramm. München 1989
- 10 Abgesehen von einer Person haben wir zur Plazenta die erste und wichtigste Beziehung.
- 11 Vgl. Johnson, Susan: Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Paderborn 2011, S. 25
- 12 Vgl. Johnson, Susan: Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Paderborn 2011, S. 35
- 13 Vgl. Johnson, Susan: Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Paderborn 2011, S. 106
- 14 Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Hamburg 1999, S. 201
- 15 Vgl. Richardson, Diana: Zeit für Weiblichkeit. Köln 2014, S. 188
- 16 Vgl. Kabat-Zinn, Jon: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiburg 2014
- 17 Vgl. Csíkszentmihály, Mihály: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Stuttgart 1993, S. 7–33
- 18 Ideen gibt es zum Beispiel im Buch von Grillo, Rolf: Rhythmusspiele der Welt. Musikalische Spielmodelle für die Rhythmusarbeit in Gruppen. Innsbruck 2012
- 19 Contact Improvisation ist ein Tanzstil, bei dem die Tänzer zum Beispiel durch An- oder Übereinanderrollen, Klettern oder Schwingen die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten menschlicher Körper erforschen.
- 20 Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Hamburg 1999
- 21 Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Hamburg 1999, S. 198
- 22 Vgl. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Hamburg 1999, S. 180

- 23 Vgl. Galli, Johannes: Die sieben Kellerkinder spielend erlösen – Dritter Band: Theaterszenen und ein Theaterstück zu den Energien der sieben Kellerkinder. Freiburg 2014
- 24 Ideen gibt es zum Beispiel bei Faraday, Ann: Deine Träume – Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Frankfurt 1999
- 25 Dahlke, Rüdiger: Das Schattenprinzip. Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite. München 2010, S. 111 und 128
- 26 Das zirkuläre Fragen ist eine Technik, die in der Systemischen Therapie verwendet wird. Dabei werden zum Beispiel die Gefühle und Reaktionen, die eine Person A infolge des Verhaltens von B entwickelt, von einer dritten Person C erfragt. Beispiel: »Sag mal Hans, was glaubst du, was deine Mutter fühlt, wenn sie deinen Vater so weinen sieht?«
- 27 Vgl. Voss, Tobias: Die Metalog Methode. Hypnosystemisches Arbeiten mit Interaktionsaufgaben. Berlin 2011, S. 115 ff.
- 28 Cohn, Ruth: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart 1975, S. 120
- 29 »Chairperson« entspricht der Teamchefin des Inneren Teams und wird später näher erläutert.
- 30 Albert Uderzo, Zeichner von Asterix und Obelix
- 31 Maurice de Bévère (Künstlernamen Morris), Zeichner von Lucky Luke
- 32 Vgl. Körner, Rainer: BioLogisches Heilwissen. Jachenau 2016, S. 25
- 33 Sams ist die Hauptfigur einer neunbändigen Kinderbuchreihe von Paul Maar, erschienen bei Oetinger, Hamburg 1973 bis 2017
- 34 Vgl. Seligmann, Martin: Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen. München 1991
- 35 Dieser Text wird oft ohne Quellennachweis dem Talmud zugeschrieben.
- 36 Küstenmacher, Marion / Haberer, Tilmann / Küstenmacher, Werner Tiki: Gott 9.0. Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird. München 2011, S. 242
- 37 Vgl. ebd., S. 247 ff.
- 38 Wilber, Ken: Das Wahre, Schöne, Gute. Frankfurt 2002, S. 419
- 39 Vgl. www.yoga-vidya.de, abgerufen am 26.6.2019
- 40 Steindl-Rast, David: Einladung zur Dankbarkeit. Freiburg 2012
- 41 Vgl. Richardson, Diana: Zeit für Weiblichkeit, Köln 2014, S. 177
- 42 Inspiriert von Iris Macke in: Andere Zeiten. Adventskalender 2018, Hamburg.

Literatur

- Brown, Byron: Befreiung vom inneren Richter:
Die Intelligenz der Seele erkennen. Bielefeld 2001
- Csíkszentmihályi, Mihály: Das Flow-Erlebnis.
Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Stuttgart 1993
- Cohn, Ruth: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion.
Stuttgart 1975
- Dahlke, Rüdiger: Das Schattenprinzip.
Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite. München 2010
- Galli, Johannes: Die sieben Kellerkinder.
Die Entdeckung der Kraftquelle. Freiburg 2008
- Grillo, Rolf: Rhythmusspiele der Welt.
Musikalische Spielmodelle für die Rhythmusarbeit in Gruppen. Innsbruck 2011
- Johnson, Susan: Halt mich fest.
Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Paderborn 2011
- Kabat-Zinn, Jon: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit.
Freiburg 2014
- Koneberg, Ludwig / Gramer-Rottler, Silke: Das bewegte Gehirn.
7 Körperübungen für clevere Kinder. München 2004
- Körner, Rainer: BioLogisches Heilwissen. Jachenau 2016
- Körner, Rainer: Stopp Übergewicht. Jachenau 2011
- Körner, Rainer: Warum wir sind, wie wir sind. Jachenau 2014
- Küstenmacher, Marion / Haberer, Tilmann / Küstenmacher, Werner Tiki: Gott 9.0.
Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird. München 2011
- Palmer, Helen: Das Enneagramm.
Sich selbst und andere verstehen lernen. München 1991
- Riso, Don Richard: Die neun Typen der Persönlichkeit und das Enneagramm.
München 1989
- Richardson, Diana: Zeit für Weiblichkeit. Köln 2014
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3.
Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Hamburg 1999
- Seligman, Martin: Pessimisten küsst man nicht.
Optimismus kann man lernen. München 1991
- Voss, Tobias: Die Metalog Methode.
Hypnosystemisches Arbeiten mit Interaktionsaufgaben. Berlin 2011
- Wilber, Ken: Das Wahre, Schöne, Gute: Geist und Kultur im 3. Jahrtausend.
Frankfurt am Main 2002