

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt

Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg

Tel.:0049-(0)6221-410941, Fax:0049-(0)6221-419249

www.meihei.de

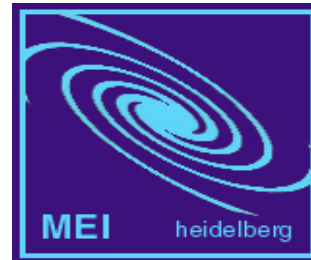
mail: office@meihei.de

SysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systelios.de



**„Will ich jetzt ambivalent sein oder nicht?
Ambivalenzen als Kompetenz- Hypnosystemische
Nutzungsmöglichkeiten von Widersprüchlichkeit,
Verwirrung, Entscheidungs- "Unfähigkeit", Zaudern**

**„Na, wie geht es denn so?“ „Danke der Nachfrage.
Ich kann nicht genug klagen.“** (Wiener Volksweisheit)

**Ich liebe Dich so sehr, Baxter, aber ich kann Dich
einfach nicht mehr leiden, es tut mir leid.**

Protagonistin in dem Film „Zwei an einem Tag“

How can I miss you when you won't go away

Wenn es einen Sieger gibt, sind alle die Verlierer...

**Wer auf den Sieg verzichtet, ist so wenig bedroht und braucht
so wenig Angst zu empfinden wie der, welcher die Niederlage
als ausgeschlossen erachtet.**

(Allers, zitiert nach V. Frankl, Ärztliche Seelsorge, S.166)

Manche Menschen, bei denen sich z.B. eine Seite mit Wut, Ärger, Frustration oder Ähnlichem meldet, glauben (manchmal mit schwer wiegenden Folgen, die sich auch im Gewicht ausdrücken können) , die Alternative sei:

**Entweder man lässt „die Sau“ raus
oder man frisst sie in sich hinein.**

**Ist die Bezeichnung/Bewertung „Sau“ die
hilfreichste und passendste?**

Oder vielleicht eher z.B.

„Botschafter aner kennenswerter Bedürfnisse“?

**Gibt es dritte Wege zwischen „Sau rauslassen“ und
„Sau in sich hinein fressen???
Welche wären für Dich passend?**

Dringend **gesucht wird der innere Schweinehund** von Herrn/ Frau X, der offenbar vor kurzer Zeit entlaufen ist und dessen Aufenthaltsort zur Zeit unbekannt ist. Allerdings gehen die Meinungen über sein Aussehen deutlich auseinander.

Einige ExpertInnen nennen als charakteristische Erkennungszeichen:

- Schäferhundschnauze,
- Ringelschwänzchen,
- zwei Hundepfoten vorne, zwei Schweinefüße hinten.

Andere behaupten, sicher zu wissen, dass er einen

- Schweinerüssel, dafür aber einen langen Hundeschweif habe, bei den Füßen konnte man sich nicht einigen.

Manche bezeugen bei ihrer Ehre,

- er würde bellen, andere halten dies für lächerlich und schwören, dass er
- quieken und grunzen würde und sich dabei gerne im Dreck wälzen würde.

Sollten jemand diesen inneren Schweinehund (der sich zur Zeit offenbar eher ins Äußere verirrt zu haben scheint) erkennen, bitte wir um schnelle und diskrete Hinweise. Aber Vorsicht ist geboten!! Denn:

Es besteht die Gefahr, dass dieser ominöse innere Schweinehund in kurzer Zeit in irritierender Weise mutiert, sobald man sich ihm mit Wertschätzung, Neugier und Empathie nähert (dies scheint er nicht gewohnt zu sein).

Denn dann, so zeigen diverse Berichte, verwandelt er sich meist sehr deutlich in leuchtend schöne, berührende Wesen, die sich als BotschafterInnen von wertvollen Bedürfnissen zeigen.

Und was machen wir dann? Am besten wertschätzendes Balancieren von Multi-Valenzen, dann stellen sich bereichernde Erfüllung und Wertschätzung für sich und Andere ein !!!

Hypnosystemische Utilisation von Ambi- / Multi- Valenzen

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Ambi- oder Multi- Valenzen werden von Menschen meistens eher als Problem erlebt.

Wenn solche Menschen damit in Beratungen/
Therapien kommen, bewerten und behandeln leider
auch BeraterInnen/ TherapeutInnen diese
Phänomene ebenfalls eher als Problem

und gehen implizit oder explizit von der
Erwartung aus, dass eine erfolgreiche Zusammenarbeit
auch daran abzulesen sei,

dass diese Ambi-/ Multi- Valenzen aufgelöst
erscheinen und die Betreffenden wieder „eindeutiger“
werden.

Damit allerdings wiederholen sie leider nur die gleichen Beschreibungs-, Bewertungs- und Erklärungs-Muster der KlientInnen und ebenso die gleichen Zielvorstellungen, die bisher schon gerade das Problem stabilisiert haben.

So aber wird dann die **Beratung nur zu einem Lösungsversuch vom Typ „Mehr Desselben“**, der leider eben auch nur mehr desselben Leids, Stress und Misserfolgs wird, den die KlientInnen schon mitbringen.

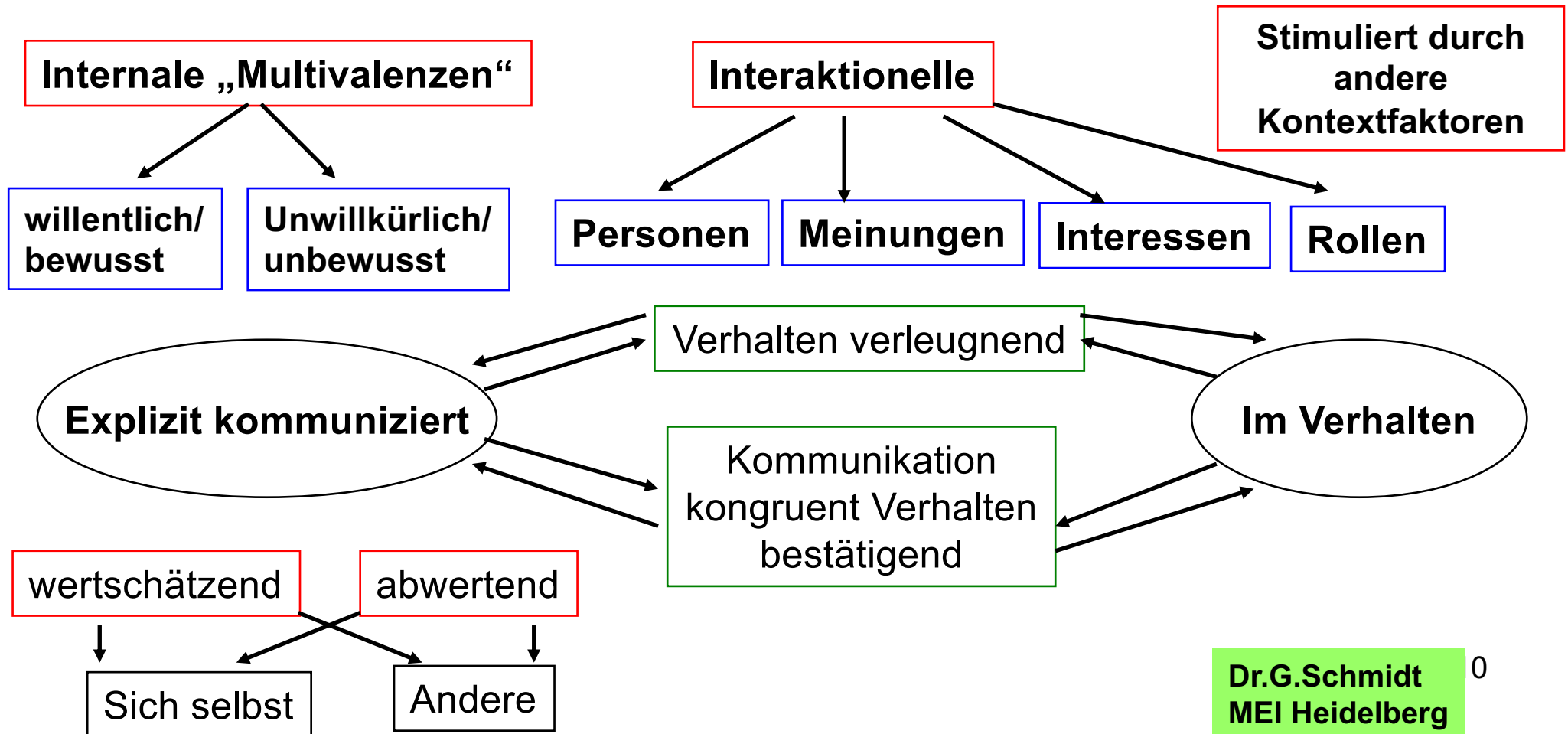
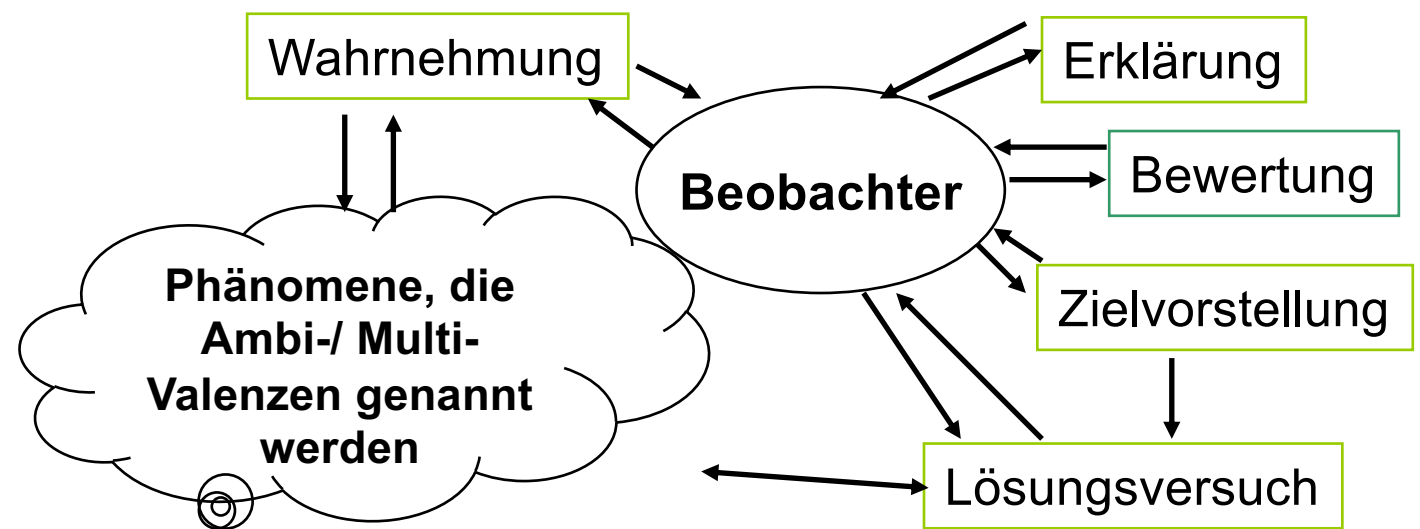
Ambi-/ Multi- Valenzen sind aber keineswegs an sich ein Problem,
sie werden dies erst (in ihrer Wirkung) durch **Beschreibungs-, Bewertungs- und Erklärungs-Muster**, die sie abwerten und abgeleitet aus denen man verzweifelt versucht, sie „**auszumerzen**“.

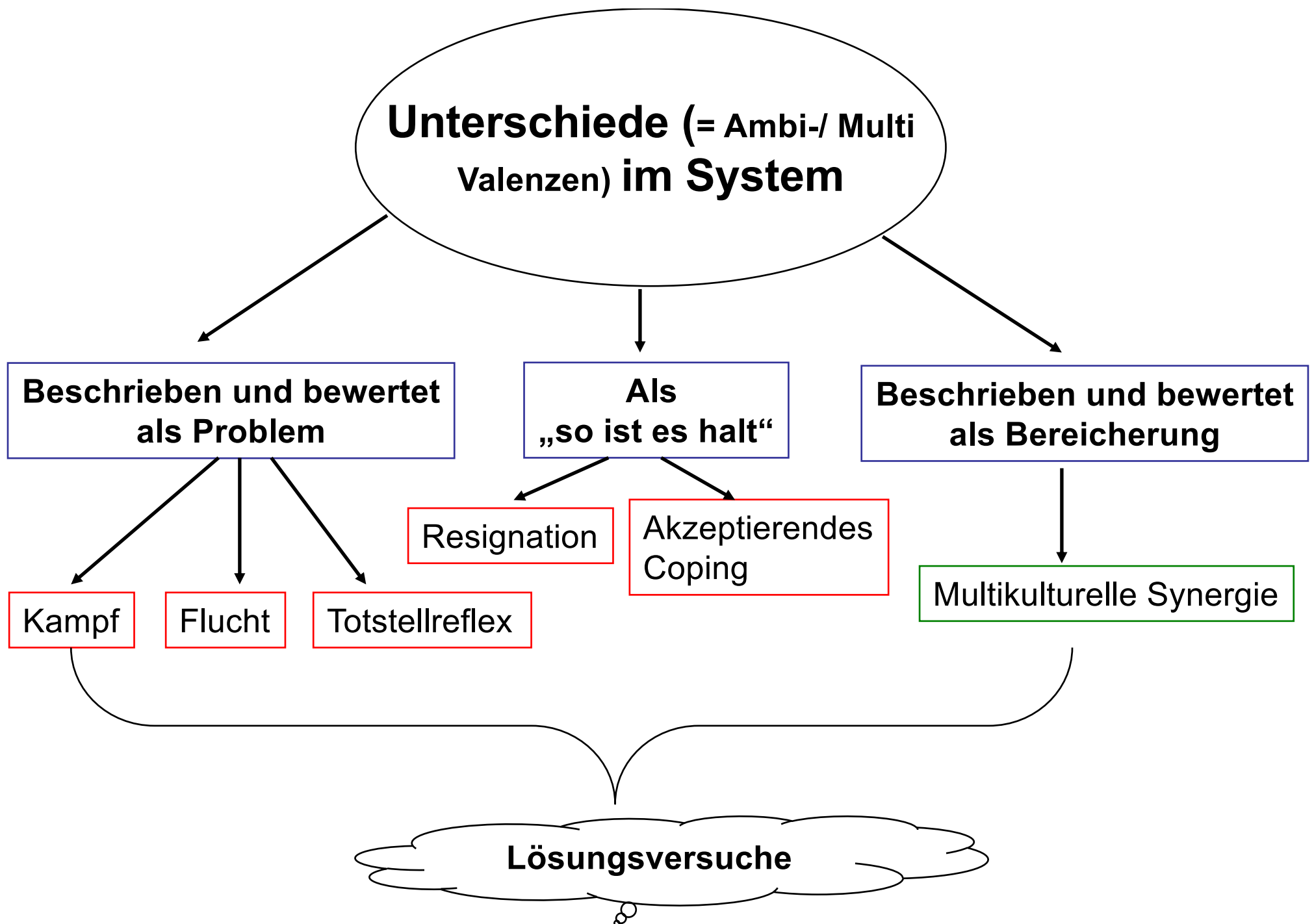
Ob aus einem „Phänomen“ aber ein Problem oder gar eine bereichernde Lösung werden kann, hängt ab von der Art, wie auftauchende Unterschiede (in Gefühlen, Wünschen, Meinungen, Interessen, Weltanschauungen, Nationalitäten, Ethnien etc.) zwischen Menschen, aber auch internal im Erleben eines Individuums bewertet und behandelt werden.

Bei allen unseren Forschungsprojekten und in allen Beratungen/ Therapien haben wir immer wieder beobachten können, dass gerade die (z. Teil) verzweifelte Versuche von Menschen, ihre inneren oder interaktionellen Ambi-/ Multi- Valenzen aufzulösen, erst die Probleme schufen, die sie dann zu uns in Beratung führten.

Für BeraterInnen ergeben sich daraus oft viele **Zwickmühlen**. Denn wenn KlientInnen sich intensiv mit der Perspektive identifiziert haben, dass ihre Ambi-/ Multi- Valenzen ein Problem seien und aufgelöst werden müssten, erteilen sie entsprechende Aufträge. Würde man die so annehmen, käme es eben mit hoher Wahrscheinlichkeit zur **Wiederholung ungünstig wirkender Lösungsversuche**. Nimmt man sie nicht an, könnten KlientInnen dies als Entwertung von sich erleben.

Deshalb empfehle ich, diese *Zwickmühlen ganz transparent (in „Ich- Botschaften“) metakommunikativ anzusprechen*, dabei die KlientInnen einzuladen, die Ergebnisse ihrer bisherigen Perspektiven und Lösungsversuche auf Zieldienlichkeit zu prüfen und sie dann einzuladen, einen hilfreichereren Umgang mit den Ambi-/ Multi- Valenzen (als Teil des Auftrags) zu entwickeln.





Ambi-/ Multi- Valenzen „sind“ weder ein „Problem“ noch an sich eine „Bereicherung“.

Damit sie aber als Bereicherung erlebt und genutzt werden können, bedarf es bestimmter Ressourcen- Prozesse bei den Beteiligten.

Welche Ressourcen/ Haltungen/ Kompetenzen/ welcher Umgang mit sich selbst (wenn man diese Phänomene erlebt) und welche Art von Interaktionen im jeweiligen Beziehungssystem werden denn gebraucht, so dass „Bereicherung“ erlebt werden kann?

Ambivalenzen/Multivalenzen können entwickelt werden z.B. gegenüber:

- Der Beratung selbst (Verlängertes Erstinterview)
- Den Themen (auch Geheimnissen)
- Eigenen Zielen/ eigenen Strebungen/ eigenen Impulsen/ eigener „Mehrstimmigkeit“/ aber auch eigenem Erfolg
- Eigenen Kompetenzen
- Eigenen Emotionen/ eigenen Handlungen
- Fremden Zielen/ fremden Meinungen/ fremden Wünschen
- Rollen
- Personen
- Sich selbst / eigenen Ambivalenzen
- Kognitiv/ emotional/ körperlich
- Dem eigenen Wohlbefinden gegenüber (Angst davor, keine Angst mehr zu haben; oder Angst davor, dass es einem gut gehen könnte und dies schlimme Folgen haben könnte, etc.)
- Wertschätzung
- Abwertungsimpulsen

Aus hypnosystemischer Sicht

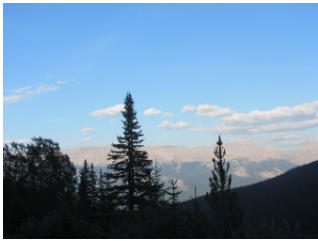
(die Ergebnisse der modernen Hirnforschung beachtend),



„gibt es“ kein Problem
und keine „Störung“
an sich.

Wird ein „Problem“ erlebt,
drückt dies die gerade im Moment gestalteten

Wahrnehmungsprozesse
und Konstruktionen
von „Realität“ aus,



die der Beobachter tätigt,
der das „Problem“ erlebt

(bewusst und unbewusst, willkürlich und unwillkürlich).

Erlebte „Probleme“, ebenso „Lösungen“

*sind Ausdruck
selbst gemachter Musterbildungen
(Vernetzungen von Erlebnis- Elementen),*

die in selbstrückbezüglichen
Wechselwirkungen
alle aufeinander einwirken-



und so das jeweilige Muster immer wieder
stabilisieren oder gar aufschaukeln.

Menschliches Erleben lässt sich beschreiben als Prozess der

Bildung von Netzwerken

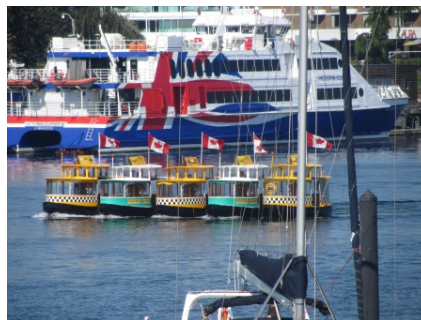
(von „Erlebnis-Elementen“, welche die Aufmerksamkeit ausrichten)

auf den diversen Sinneskanälen

(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch).

und weiter z.B. auch durch

Körperkoordination, Atemmuster, die Art des Verhaltens, die Art und Inhalte der Kommunikation und von Feedback- Regelungen etc.



Dies lässt sich auch beschreiben als Prozess der

Fokussierung von Aufmerksamkeit

auf den diversen Sinneskanälen
(*visuell, auditiv, kinästhetisch,
olfaktorisch, gustatorisch*).



Ein wesentlicher (und auch umfassenderer) Teil dieser Fokussierung geschieht auf unbewusster und unwillkürlicher Ebene, ein anderer auf mehr willkürlicher und bewusster Ebene.
Je nachdem, was Teil dieser Fokussierung ist,

a) was Inhalt dieser Fokussierungen ist und

b) wie intensiv man sich als Beobachter mit den Inhalten assoziiert

wird jeweils das als Er-Leben wortwörtlich in uns aktiviert

*(und zwar sowohl physiologisch auf allen Ebenen
als auch emotional und kognitiv)*

- Je nachdem, wohin der Fokus („der Scheinwerfer“) der Aufmerksamkeit gerade ausgerichtet wird, **wird unwillkürlich das damit vernetzte Erlebnis-Netzwerk aktiviert und wird so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt-** besonders, wenn es als „Ich-synton“ erlebt wird.
- Sonst kann es auch als „Ich-fremd“, unerwünscht und als Problem erlebt werden, wenn z.B. jemand willentlich etwas anders erleben will, unwillkürlich sich aber das Unerwünschte im Erleben durchsetzt.

- Da Unwillkürliches immer zunächst schneller und stärker wirkt als alles Willentliche, braucht man spezifische Interventionen, mit denen man ungewünschtes Unwillkürliches unterbrechen und gewünschtes (vor allem unwillkürliches) Erleben aktivieren kann.
- Hypnosystemische Konzepte bieten dies in sehr differenzierter und vielfältiger Weise.

- Erleben wird Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits- Fokussierung, willentlich/vor allem unwillkürlich (auf unbewusster Ebene) → Bildung von Netzwerken, wobei diversen Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden.
- Wir erzeugen zwar nicht unser **Leben** selbst, aber im Wesentlichen unser **Er- Leben!**
- Dies kann durch Priming durch Sprachmuster, aber auch durch körperliche und andere sinnliche Prozesse geschehen.



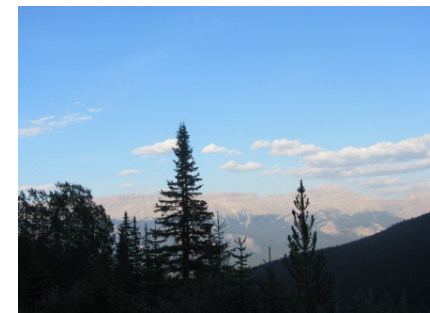
Typische Elemente von Erlebnis-Netzwerken

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Auf unbewusster Ebene werden bei jeder **Erlebnis-Episode**, die emotional „geladen“ wird, viele **Elemente** möglichen **Erlebens** in hochkomplexer Weise zusammengefügt/**vernetzt**.

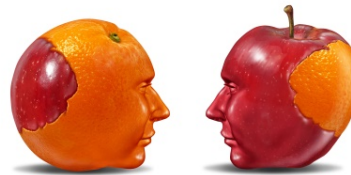
Dies geschieht insbesondere in den Bereichen des Gehirns, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde mit ihrem bewussten, „rationalen“ Denken und der Sprache.

→ **Autobiographisches Gedächtnis**
Episoden-Gedächtnis.



Was wir dann erleben (bewusst und vor allem auch unwillkürlich/unbewusst), ist Ergebnis und Ausdruck solcher **neuro-physiologischer Netzwerke**, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen.

Dabei kann das so gemachte **Erleben wieder auf diese Netzwerke zurückwirken**, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.



Keines der Elemente der Netzwerke ist „Ursache“ für die anderen Elemente, alle stehen in zirkulärer Wechselwirkung → **lineare Kausalität greift nicht**,

Zirkularität ist entscheidend !

Wenn solche Netzwerke einmal gebildet
und in unserem unbewussten

„Erlebnis-Archiv/Erlebnis-Repertoire“



gespeichert sind, werden sie oft sehr schnell
wieder aktiviert,

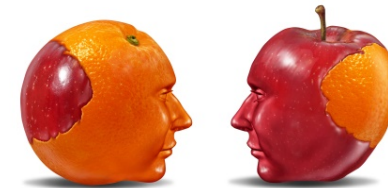
wenn man

unbewusst in einer aktuellen Situation

Ähnlichkeiten mit früher gebildeten Netzwerken
erlebt.

→ Hebb'sches Gesetz:

Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie wieder miteinander:



„cells that fire together wire together“.

= Will man solche Netzwerke **verändern**,
müssen dafür Unterschiede in die
bisherigen Vernetzungen eingeführt werden.
Dabei genügen auch Unterschiede in
wenigen Elementen der Netzwerke.

Im Detail: Erleben wird gestaltet durch Bildung von Netzwerken von verschiedenen Elementen des Erlebens, die sich in Wechselwirkung gegenseitig beeinflussen und stabilisieren, z.B.:

- Die Art, worauf wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten,
- wie nahe wir das in uns kommen lassen,
- wie bedeutsam und wie groß wir es in uns werden lassen,
- wie wir es beschreiben, benennen,
- wie wir es uns erklären, bewerten,
- welche Schlussfolgerungen wir daraus ziehen, wie wir uns bewerten,
- wie wir innerlich mit uns reden und mit uns umgehen,
- welche inneren „Filme“ und Dialoge wir laufen lassen,
- wie wir dabei atmen, unsere Körperhaltung; Mimik, Gestik und Bewegungen koordinieren,
- wie alt, wie groß wir uns fühlen, wieviel gefühlten Raum wir erleben,
- welche Erwartungen wir an uns stellen, wie wir uns abgrenzen oder nicht usw.

Dies alles bestimmt, zu wem wir gerade werden und was wir als gestaltbar durch uns selbst (Selbstwirksamkeit) erleben.

Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Ausgewählter Fokus (selektive Wahrnehmung)

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe,
Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/
Intensität des damit Assoziiert-Seins

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

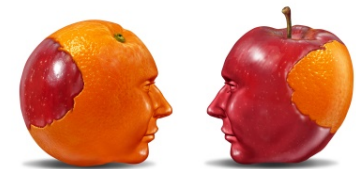
Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse,
gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv,
kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen



Weiter „Typische Elemente...“:

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend orientiert/ eher zurückweichend/vermeidend/resignierend orientiert)

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.)

Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

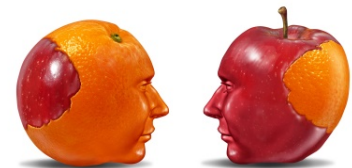
Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits- Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene

Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Metaphorik



Weiter „Typische Elemente...“:

Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Bedürfnis/ Motivierendes Streben

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-fokussierend/
bestrafend

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Art und Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Art und Inhalt der Kommunikation

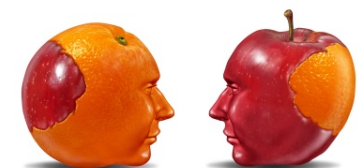
Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

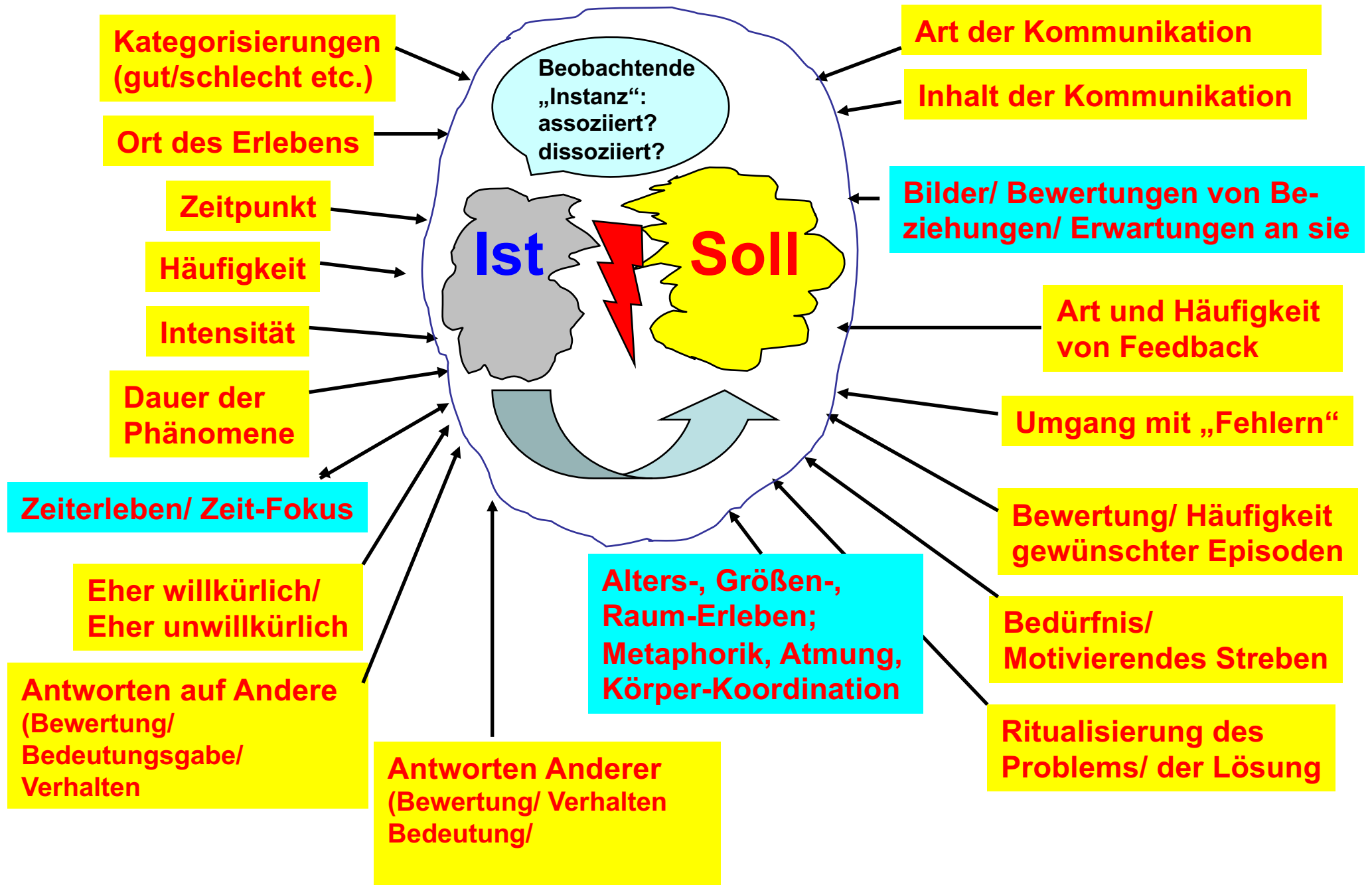
Lösungsversuche



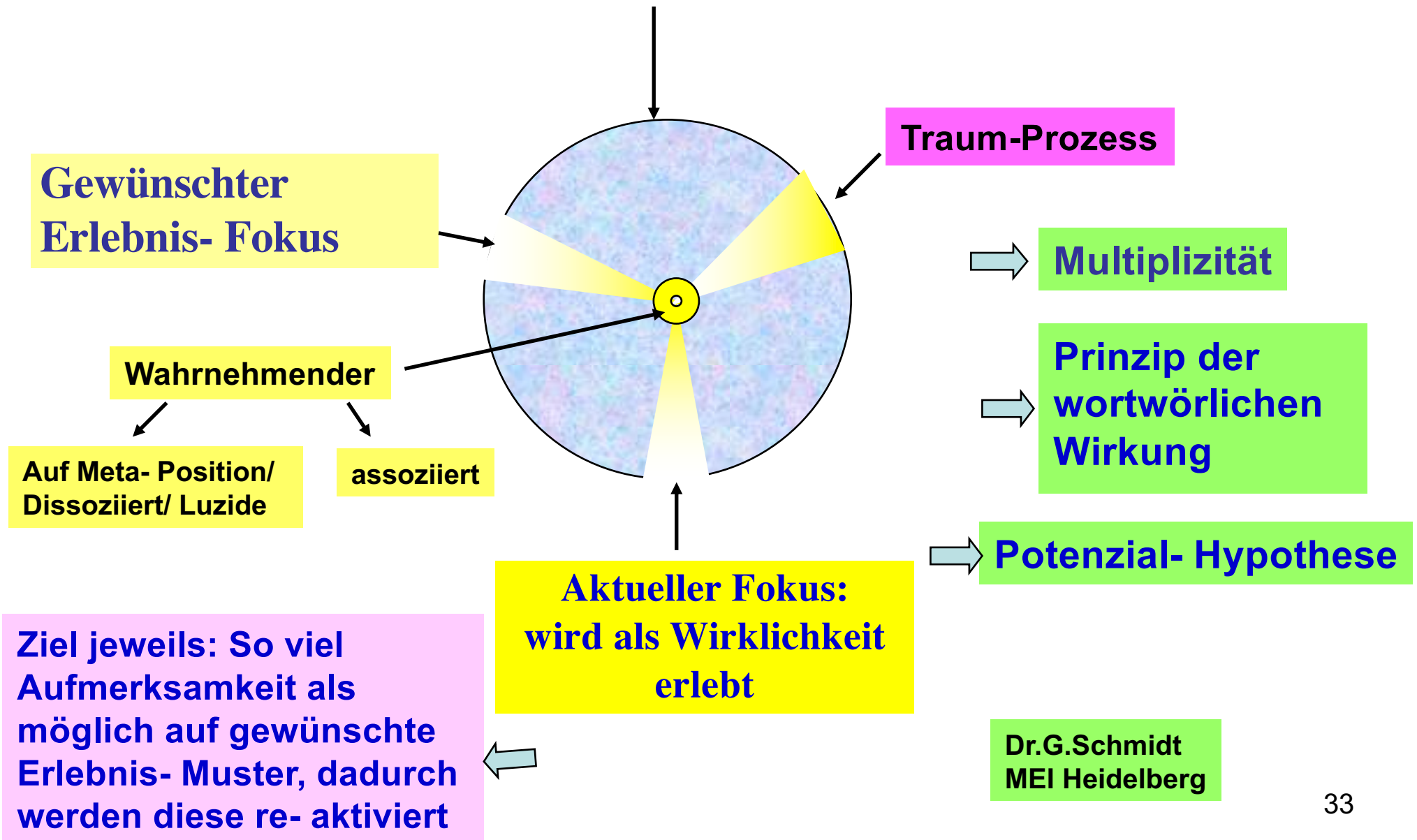
Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs- Pole („Problem“)



Weitere Muster- Elemente



Gesamtes Erlebnis- Potenzial: „Möglichkeitsraum“



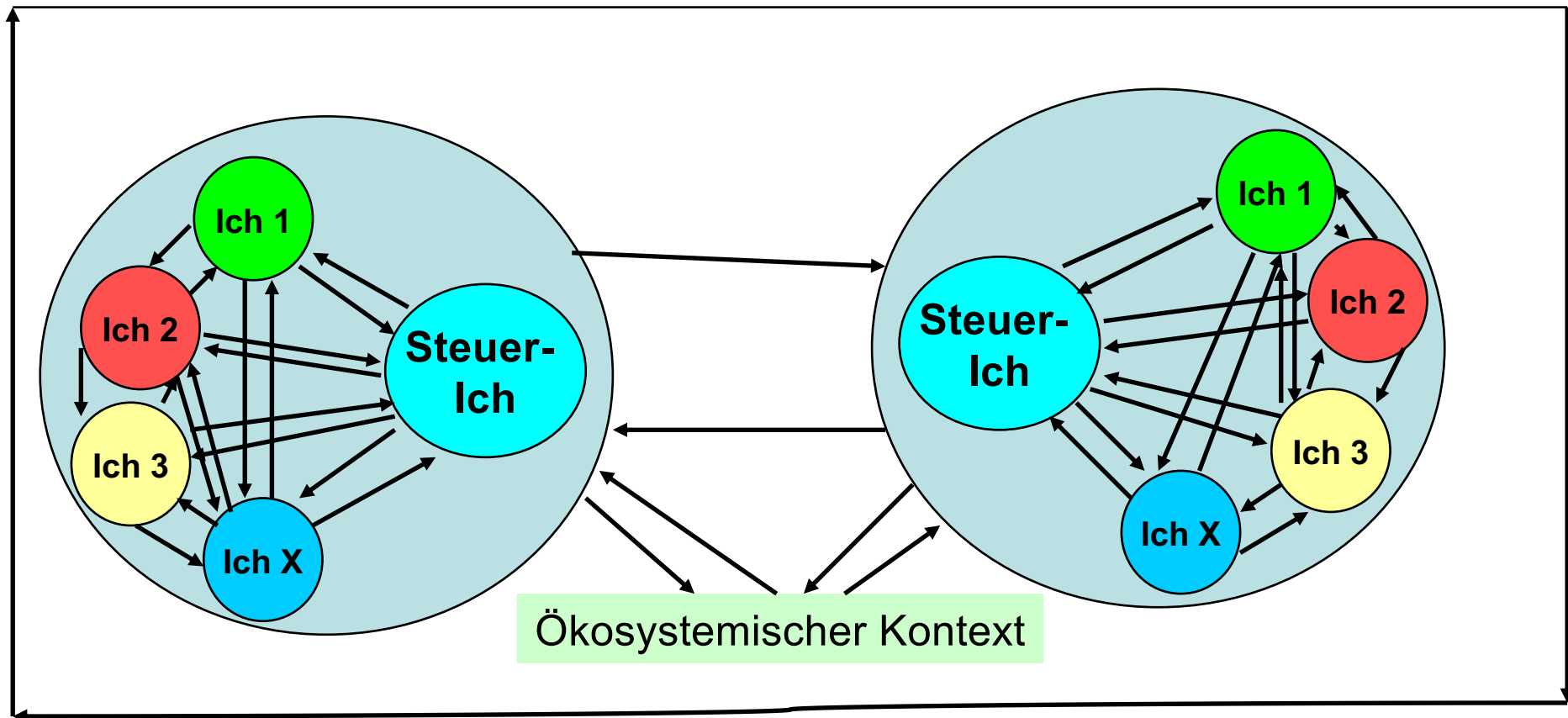
**Je nachdem, was durch Fokussierung gerade
am meisten assoziiert wird, erleben wir uns
(und Andere und die Welt)
entsprechend anders.**

Wir sind also quasi multiple Persönlichkeiten
(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal

koordinierende Steuerungsfunktion
(ein steuerndes „Ich“)

**in uns aufzubauen/ zu aktivieren,
welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“
zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.**



Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.

Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?

**Von „Wie ist das System organisiert?“
zu**

**„Für welche gewünschten Entwicklungen
wollen wir das System wie organisieren?“**

Und:

**„Welche Muster gab es bisher schon
im System, die zieldienlich gewirkt haben
und die wir wieder und noch mehr nutzen
könnten?“**

Umgang mit Restriktionen

Als **Restriktion** können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).

In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, **kämpfen** viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu **flüchten**, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (**Totstell- Reflex**).

D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.

So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.

Damit Erfolgserleben und Erleben eigener Kompetenz aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).

Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.

Mit dem hier beschriebenen Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.

Umgang mit Restriktionen

© bei Dr.G.Schmidt, MEI Heidelberg www.meihei.de

Direkt Veränderbares

Jeweilige Lösungsstrategie

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

Jeweilige Lösungsstrategie

1. Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“
2. Würdigung der Frustration darüber, dass diese nicht erreichbar waren/ sind
3. Prüfung bisheriger Lösungsversuche auf Auswirkungen (bei Würdigung der Absicht)
4. Würdigung der Ambivalenz gegen Alternativen

Direkt Veränderbares

„Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

5. Bei ungewünschten Auswirkungen und Ähnlichkeiten des Auftrags mit diesen Lösungsversuchen:

Meta- Kommunikation der Zwickmühlen der Berater: würde man Auftrag so annehmen, würde man nur wieder zu frustrierenden Ergebnissen für die Klienten beitragen; lehnt man den Auftrag ab, könnte dies als Abwertung und Missachtung erlebt werden (dabei immer wieder: Würdigung der „Sehnsuchts- Ziele“)

Direkt Veränderbares

„Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

6. Angebot von „Zweitbestem“
(im Verhältnis zum
Sehnsuchtsziel) , d.h. dem
Besten unter den gegebenen
Situationsbedingungen. Dies
auch so explizit definieren
und würdigen, wenn sich
jemand dazu entscheidet.

**7. Einladung dazu, den
Umgang mit der
ungewünschten
Restriktion zu optimieren**

Direkt Veränderbares

„Restriktion“

Direkt verändern

8. Muster suchen, welche die **Wahrscheinlichkeit erhöhen**, das Gewünschte anzuregen

Direkt verändern

9. Immer wieder würdigen: „Dies kann nur Zweit- Bestes sein, das Beste wäre das „Sehnsuchts-Ziel“ , und diese Ambivalenz und die Impulse, eher wieder sich damit zu identifizieren, dürfen immer wieder kommen (als die Sehnsucht würdigende Kompetenz)

Direkt verändern

Direkt verändern

Typische Struktur-Aspekte von Zwickmühlen und ihre zieldienliche Nutzung

Struktur-Aspekte:

- Gleichzeitigkeit/ Gleichrangigkeit von unvereinbar erscheinenden Themen/Richtungen
- Man darf das Feld des Unvereinbaren nicht verlassen
- Man darf nicht meta – kommunizieren

Auflösung/ Nutzung:

- Meta- Kommunikation: transparent, in „Ich- Botschaften“, mit Fokus auf Auswirkungen
- Priorisierung (von synchron zu diachron; vorrangig/nachrangig)
- Balancierung/ Synergie der Wirkkräfte
- Immer mit dem Fokus auf Auswirkungen auf Zielbereich und mit Vergleich von Unterschieden
- Würdigung der zurückgestellten Wünsche und Optionen

Einige Problem-induzierende Aspekte im Prozess eines Ambivalenz-Managements (Umgangs mit „multi-binds“)

➔ Orientierung an Zielen, die nicht mit der eigenen Gestaltungsfähigkeit erreichbar sind

➔ *man orientiert sich an „Antreibern“, die man dominieren lässt (z.B. „Du musst allem immer ganz gerecht werden, 100 % sind gerade mal gut genug, Du musst schneller, stärker, belastbarer, beliebter, mehr entgegen kommend sein, Dich noch mehr anstrengen.*

- ➔ **Die Erwartungen und Bedürfnisse Anderer sind wichtiger als die eigenen,** der eigene Organismus hat dies zu leisten, man darf nicht „nein“ sagen zu Erwartungen Anderer, so lange man noch kann („Helfer-Syndrom“).
- ➔ **Der Organismus als Quasi- Maschine,** unangenehme Feedbacks (z.B. Symptome) werden als Zeichen von Inkompetenz, Schwäche, nur als Defizit bewertet.

- ➔ **Streben nach völliger Sicherheit**
(Kriterium dafür: das geht erst,
wenn man allem ganz gerecht
geworden ist.
- ➔ **Ambi-/ Multi- Valenzen sind ein
Problem, sie müssen aufgelöst
werden.**

→ **Entscheidungen** sind erst „richtig“,

- a) wenn man sich sicher sein kann,
dass damit auch das Gewünschte
herauskommt
(Ergebnisabhängigkeit)
- b) wenn man nach der Entscheidung
innerlich keine „Ja aber“ mehr
hat.

Ungünstige Konstellationen z.B.:

➔ **Die „wirklich richtige“ Entscheidung treffen wollen:**

„Wirklich richtig“ ist die Entscheidung dann, wenn sicher ist, dass am Ende das Gewünschte auch tatsächlich eintritt und dass man nach der Entscheidung dauerhaft zur Ruhe gelangt. Tritt letzteres nicht ein und beginnt eine unwillkürliche „innere Diskussionen“ mit vielen Zweifeln, wird daraus geschlossen, dass die Entscheidung doch nicht die richtige sei. Der Druck wird erhöht und der Teufelskreis verstärkt sich.

➔ **Ziele, die nicht selbst erreichbar sind:** „Wenn mein Chef endlich X täte...“ oder „Wenn ich wüsste, dass die Investition einigermaßen sicher ein gutes Ergebnis bringt ...“. = „Fernheilungsaufträge“: Sie machen abhängig von Außenvariablen. Wenn diese nicht selbst gestaltet werden können, führen sie zwangsläufig zu Inkompetenz-Erleben.

➔ **Schwierigkeiten, das Ziel klar zu definieren:** Wenn Situationen unüberschaubar und unkontrollierbar erlebt werden, aber Handlung erfolgen soll, machen sich Menschen oft Druck, endlich Klarheit herzustellen, weil man sich anders nicht handlungsfähig erlebt. Die Unklarheit kommt aber aus der Situation und ist so nicht zu lösen. Daraus wird geschlossen, man sei ausgeliefert und gelähmt, was dann in Ratlosigkeit und Resignation mündet.

➔ **Hin- und her gerissen zwischen mehreren Zielen:** Man entscheidet sich nicht für eine Priorität, weil man (unbewusst) allem gerecht werden will, setzt sich aber gleichzeitig unter Druck, doch Prioritäten zu setzen, erlebt sich dann als inkompetent, wenn beides nicht gelingt. Solche inneren Kämpfe führen oft bis zum Burnout. Oder man fällt immer wieder um, revidiert immer wieder seine Entscheidung und wertet sich dafür ab.

➔ **Nicht ins Handeln kommen:** Das Ziel erscheint klar definiert, auch so, dass die Lösungsbeiträge von einem selbst kommen können. Man setzt die nötigen Maßnahmen aber nicht um und erklärt sich dies wieder mit seiner Inkompetenz und Inkonsequenz.



**Hoffnung ist nicht die
Überzeugung, dass etwas gut
ausgeht,**

**sondern die Gewissheit, dass
etwas Sinn hat, egal wie es
ausgeht.**

Vaclav Havel

Einige Balance- Aspekte für erfüllende Selbststeuerung, Leistung, Sinn- Erleben

Bei Zwickmühlen-Erleben kann manchmal der sinnvolle Schritt eine „**entweder-oder-Lösung**“ sein, d.h., dass man nur eine oder wenige der als wichtig angesehenen Optionen berücksichtigen kann und alles Andere zurückstehen muss.

Sehr oft aber erscheint das nur so, aber viel **häufiger, als es die Betroffenen zunächst im bewussten Denken erleben, können auch „sowohl-als-auch-Lösungen“, Kompromiss-Bildungen mit „Ziel-Balance“ entwickelt werden.** Dann geht es auch um die Frage der optimalen Balance und der damit einher gehenden Reaktionen auf diese Lösungen.

Als Interventionshilfen können dafür auch „Tetralemma-/Pentalemma“-Strategien nützlich sein.

Bei Fragen der Ziel-/Lebens- Balance stellen viele Menschen oft bestimmte Erwartungen, Zielvorstellungen etc. an sich und Andere, die sich aber bei genauerer Prüfung in ihren Auswirkungen als nicht hilfreich und zieldienlich erweisen, z.B., **dass man bei schwierigen Aufgaben jeweils gelassen sein müsse, oder endlich ganz entspannt.**

Oder **dass**, wenn man etwas in gewünschter Weise erreicht hat, **man auch dauerhaft zufrieden sein solle**, damit und vielleicht sogar generell.

Generell erweist es sich als wesentlich hilfreicher für eine erfüllende Lebens- Balance, sich einzustimmen auf eine

Meta- Balance zwischen

- * **Sich In Balance erleben – sich aus der Balance geraten sein zu lassen;**
- * **Den eigenen und fremden Erwartungen gerecht zu werden- denen nicht gerecht zu werden;**
- * **Zufrieden mit sich zu sein- nicht zufrieden mit sich zu sein;**
- * **Allem gerecht werden zu wollen- gerade nicht allem gerecht werden zu müssen;**
- * **Sich auch mal anzutreiben (auch mal perfektionistisch- und dann wieder liebevoll tröstend mit sich umzugehen, wenn man nicht allem gerecht wurde.**

Meta-Zufriedenheit =

**Zufrieden mit sich zu sein damit,
eben nicht ganz zufrieden mit
sich zu sein,**

**aber damit auch vielleicht
wieder nicht ganz zufrieden zu
sein- und das genau das ganz in
Ordnung sein darf.**

Aufbau einer sicheren Steuerungs- und Beobachtungs- Position

mit schützender, Kontakt ermöglichender Grenze (Bezogenen Individuation) und einer optimalen

„Squash- Punkt-Position“

mit

diachronem (statt synchronem) Multitasking

➔ **Anerkennung eigener Endlichkeit** ➔

Prozess als Restriktion (Umgang optimieren, Wahrscheinlichkeit für gewünschtes Erleben verbessern, Zweitbestes, Würdigung des Perfektionismus);

➔ **Umgang mit/ Nutzung von „Antreibern“**

(z.B. von „Du musst allem ganz gerecht werden!“) zu ➔ Anerkennung und Nutzung der eigenen „Endlichkeit“ als Kompetenz

Einige weitere Interventionsmöglichkeiten bei Ambivalenzen, z.B.:

Zentral also noch einmal:

**Die verzweifelten „Ich´s“ (ego states) müssen
achtungsvoll und mit präsenter Zuwendung
empathisch angenommen und begleitet
werden**

**und sie dürfen so bleiben, sie müssen nicht
„aufhören“ (Pacing)**

➔ Aufbau von sowohl-als-auch- Erleben

- ➔ Wertschätzendes Pacing des „Opfer-Erlebens“, das bleiben darf !!!;**
- ➔ Fokus auf alle Prozesse im Erlebnis-Repertoire der Betroffenen, in denen sie schon schwierige Situationen erfolgreich bewältigt haben;**

- ➔ Fokus auf **Muster des Gelingens** und sinnliche **Reaktivierung von Vertrauen in sich selbst** plus wertschätzender Umgang mit den **Krisen-Reaktionen**;
- ➔ Utilisation von „Symptomen“ und allen Ambivalenzen als wertvolle Informationen über Bedarf („Botschafter von Bedürfnissen“);

- ➔ **Zuweisungsdynamik klären und nutzen**
- ➔ **Erwartungen klären, Skepsis und Hoffnungslosigkeit pacen/ nutzen**
- ➔ **Eigene Zwickmühlen der Berater transparent metakommunizieren**
- ➔ **“Opfer- Ich- Erleben“ sehr wertschätzen, die damit verbundenen Ziele, Werthaltungen und Lösungsversuche ebenso, dann aber einladen dazu, die damit verbundenen Auswirkungen zu prüfen**

Weitere Lösungsstrategien → „von innen nach außen“, z.B.:

- Viel **Eigen- Pacing** mit Basis-Hypothese: **eigene unwillkürliche Reaktion kann nur klug sein;**
- Dissoziationstechniken/ „**Seiten- Modelle**“/ „**eine Seite von mir...**“, Kommunikation in „**Du-Botschaften**“ mit sich selbst;
- **Pacing** eigener **Ambivalenzen** und von „**Ehrenrunden**“;

- ➔ Aufbau einer **sicherer Beobachterposition mit Steuerungskompetenz/ „innere Squash-Position“**;
- ➔ **Anerkennung eigener Endlichkeit** ➔ Prozess als Restriktion (Umgang optimieren, Wahrscheinlichkeit für gewünschtes Erleben verbessern, Zweitbestes, Würdigung des Perfektionismus);
- ➔ **Antreiber nutzen**

➔ **Hoffnung aufbauen, mit „Produkt-Informationen“ verbinden, Story-telling mit Ambivalenz-Wertschätzung/- Aktivierung, „Reisen in die Lösungs-Zeiten“/ Sich besinnen auf eigene „Muster des Gelingens“;**

➔ **Unterschiede bilden, „Muster des Gelingens“ systematisch vergleichen mit Problemmustern;**

➔ **Selbst erreichbare Ziele aufbauen, Restriktionsmanagement**

- ➔ **Symptome und organismische Problemreaktionen als wertvolle, kompetente Feedbacks über Bedürfnisse utilisieren**
- ➔ **“Der Organismus als Vertragspartner“**
- ➔ **“Problem- Lösungs- Gymnastik“/ Embodiment, „Flashback- Management“ mit kompetenter „Platzanweisungstätigkeit“/ Arbeit mit Submodalitäten**

- **Problem- Faktoren** („Auslöse-Reize“) **als** „Lösungswecker“ **utilisieren/“garnieren“**;
- **„Polynesisches Segeln“**
 - **Entscheidungskriterien optimieren,**
Umgang mit Unsicherheit optimieren, Ziele
setzen, sich nicht vom Ergebnis abhängig
machen und die Ziele gleichzeitig
anstreben; das dafür hilfreiche Erleben
(„Surf-Position“?) aufbauen
- **„Klim-Bim“- Devise, „Innere Demokratie“**
statt „innerer Staats- Terrorismus“;

- **Loyalität des „Zukunfts- Ichs“** mit Anerkennung des Mutes des „Gegenwarts-Ichs“;
- **Sich besinnen auf die eigenen zentralen Werte/ Sinn-Kriterien;**
- **Von den „Sinn- Bilanz-Punkten der Zukunft“ her wählen;**
- **Netzwerke aktivieren;**

- ➔ **Bestimmen des „gerade noch leistbaren möglichen Verlusts“ (Reservations-Punkt);**
- ➔ **Würdigender, liebevoller Umgang mit dem, was zurück bleiben muss ➔ Erinnerungs-Rituale;**
- ➔ **Metaphorische/ symbolische Interventionen/ Problemreaktionen als „Beziehungspartner“**
- ➔ **Sonstige unterstützende Imaginationen**
- ➔ **Variationen von „tit for tat“ aus „one-down-Position“**

Prinzipien von „Polynesischem Segeln/ Effectuation

- ➔ Die Funktion von Zielen ist nicht, sie unbedingt zu erreichen, sondern in Bewegung zu kommen und auf dem Weg elastisch zu lernen, dabei auch:
- ➔ Besinnung auf eigene Gestaltungs- Bereiche (eigener Möglichkeitsraum)
- ➔ **Wer bin ich?** Was macht mich aus, was erlebe ich als **wichtig/ zu mir gehörig**? Was sind meine mir **wichtigen Werte**? Was macht mir **Sinn**?
- ➔ Was **kann ich**? Was **weiß ich**? (Nicht nur in den Bereichen, die gerade drängen, sondern generell –**Aktivierung von Kompetenz-Netzwerken**)

- ➔ **Wen kenne ich** (Netzwerke)? Welche Unterstützungs-/Loyalitäts-**Netzwerke** könnte ich ansprechen/**aktivieren**?
- ➔ Was kann ich dann **tun**?
- ➔ Interaktionen mit anderen Menschen;
- ➔ Vereinbarungen gestalten/
Kooperationen gestalten etc.

- Prinzip der **Mittelorientierung** (statt Ziel-Fixiertheit)
- Prinzip des **leistbaren Verlusts**
- Prinzip der **Umstände und Zufälle** (und des sich locker darauf vorbereiten)
- Prinzip der **Vereinbarungen und Partnerschaften**

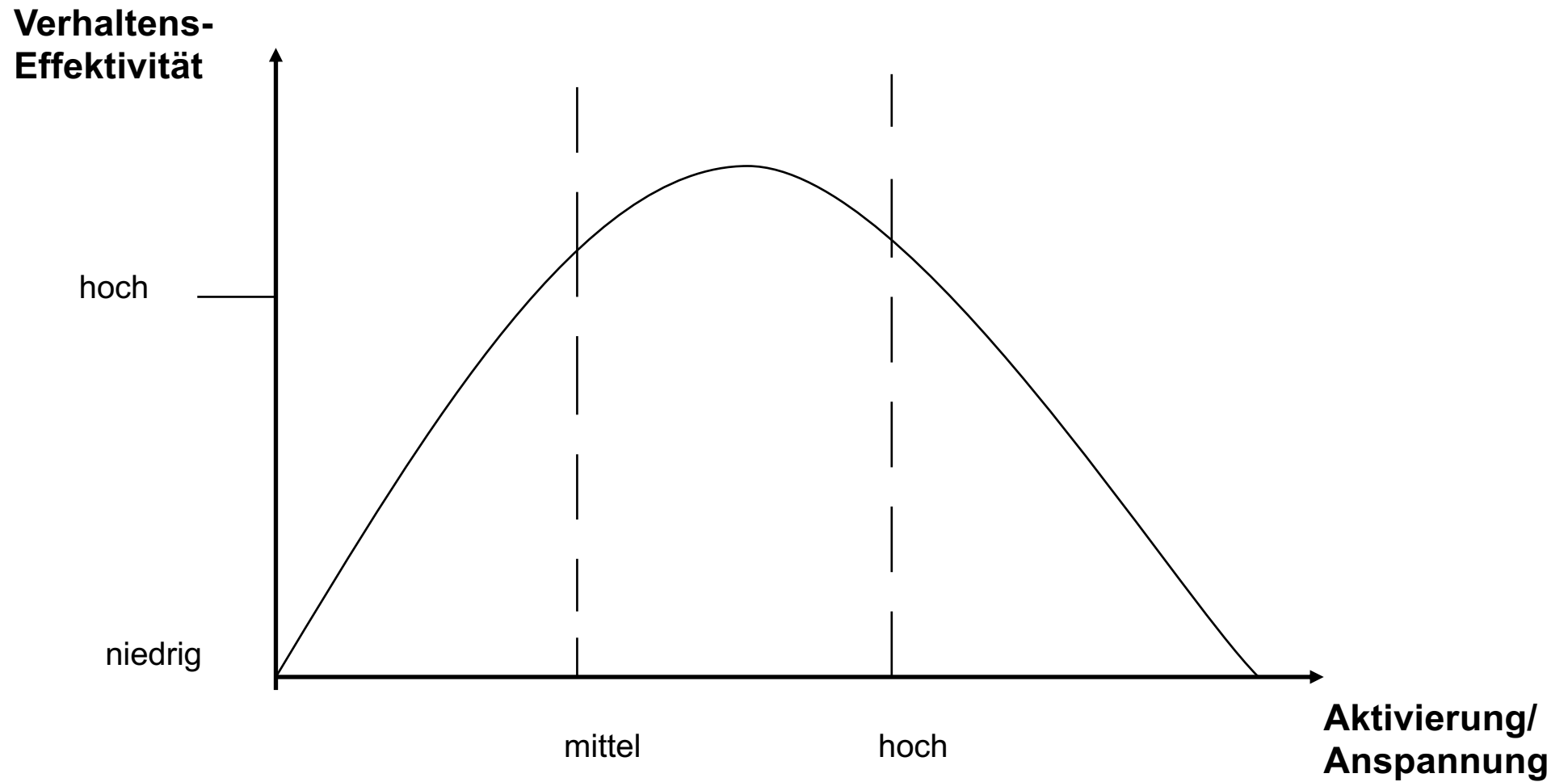
- **Fokussieren auf Erreichbares** (in erlebter Eigenkompetenz) **im Handeln mit bleibender Liebe zum Ersehnten;**
- **Ziele über Verhandlungen mit innen („Inneres Parlament der Seiten“) und mit Anderen aushandeln mit Bereitschaft, sie durch kontinuierliches Feedback ständig änderbar zu halten;**
- **Kleine Schritte** führen wirksamer zum **Reaktivieren von Kompetenz-Erleben**

- **Nur „investieren“ in Vorgehen, das man sich mit den verfügbaren Ressourcen leisten kann;**
- **„Richtig“ machen nicht als „richtig als wahr und sicher effektiv“, sondern als „Richtung gebend“ mit wachem Fokus auf Feedbacks dabei;**
- **Willst Du erkennen, lerne zu handeln (H.v.Foerster) mit liebevoller Begleitung der Angst und des Zauderns dabei;**

www.systemelios.de

www.meihei.de

Yerkes- Dodson- Gesetz



Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“

Erlebte
Anforderung

Angst, Überforderung,
Erschöpfung, Überanspannung,
Depression, Verzweiflung, Sucht-
Tendenzen als Flucht, Vermeiden

„Flow- Kanal“

Langeweile, Leeregefühl,
Aggression, Entlastungsdepression,
Lustlosigkeit, Sucht- Tendenzen

Erlebte
Kompetenz