

Meine Seminare sind anstrengend. Und fordern Ihren ganzen Einsatz.

**Persönliche Veränderung passiert nicht von selbst.
Persönliche Veränderung geschieht nicht über Wissen oder weil Sie etwas eingesehen haben.**

Persönliche Veränderung wird möglich, wenn Sie die Widerstände in sich kennenlernen, die Ihnen bisher im Wege stehen.

Diese konflikthaften Widerstände aufzuspüren, ist harte Arbeit.

Meine Seminare sind deshalb nichts für Menschen, die nur auf ein Seminar kommen, weil Ihr Vorgesetzter meint, Sie sollten etwas ändern. Denn tief verwurzelte Gewohnheiten und Einstellungen ändern Sie nicht durch Einsicht. Sondern nur, indem Sie Ihre ganzen Kräfte bündeln.



Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass Sie wirklich etwas ändern wollen.

Deshalb sind meine Seminare konzipiert für Menschen, die die Verantwortung für ihre beruflichen und/oder privaten Lebensziele in die eigenen Hände nehmen wollen.

Meine Persönlichkeitsseminare sind sehr intensiv und fordern Ihren ganzen Einsatz.

Sie vermitteln nutzbares Wissen, einen tiefen Einblick in die eigene Persönlichkeit und eine zentrale Ursache Ihres Problems. Aber dadurch wirken sie auch tiefer – und nachhaltiger.

Was Sie in meinen Seminaren nicht erleben.

Sie sitzen nicht an Tischen in einer größeren Gruppe von 10 – 16 Teilnehmern oder Kollegen, wo Sie sich gemütlich zurücklehnen und konsumieren können.



Es ist auch keine Gruppe, die jemand zu diesem Seminar geschickt hat.

- Dafür sind Sie in einer kleinen engagierten Gruppe mit höchstens sechs TeilnehmerInnen. Jeder nimmt nur auf eigenen Wunsch teil. Die ganze Zeit können Sie sich – ungestört vom Tagesgeschäft – mit Ihrem Anliegen beschäftigen.

Sie haben keinen Trainer, den Ihre Firma ausgesucht hat und der deshalb nicht neutral ist. Oder der nur ein Studium oder eine schnelle Trainerausbildung absolviert hat.

- Dafür haben Sie einen Leiter, der seit über dreissig Jahren jeden Tag als Trainer und Coach mit unterschiedlichsten Menschen und Problemen arbeitet.

Nach dem Seminar sind mit der Umsetzung des Erlebten im beruflichen Alltag nicht allein.

- Dafür bekommen Sie auf Wunsch Ihre Coaching-Sitzung als MP3-Datei gleich auf Ihren USB-Stick mit. Dann können Sie sich Ihre persönliche Sitzung am Kern Ihres Problems zu Hause in Ruhe noch mal anhören.
- Nach vier Wochen haben Sie telefonischen Kontakt mit einem Teilnehmer aus Ihrem Seminar. Mit ihr/ihm können Sie den Fortschritt Ihrer im Seminar gesetzten Ziele besprechen.
- Sie haben nach dem Seminar Anspruch auf ein kostenloses Telefon-Coaching mit mir, um eine Frage oder ein Problem zu besprechen.
- Wenn Sie weiteren Bedarf bei der Umsetzung haben, unterstütze ich Sie gern mit einem Online-Coaching [...](#)



All das unterscheidet meine Persönlichkeitsseminare von üblichen Standard-Seminaren.

Warum viele Seminare zu wenig bringen.

Seminare zu den Themen **Emotionale Intelligenz, Zeitmanagement** oder **Führung** gibt es viele. Die meisten sind ganz interessant, man nimmt die Unterlagen mit nach Hause und verspricht sich, das Gelernte auch anzuwenden.

Leider zeigt die Erfahrung etwas anderes. Bereits nach ein, zwei Wochen sind die gehörten Inhalte fast vergessen. Ausprobiert hat man mal etwas. Aber der Transfer in den Alltag scheint schwer möglich.



In der Trainingsbranche und in Personalabteilungen ist diese mangelnde Umsetzung gut bekannt. Es hat weniger mit dem Trainer oder den Teilnehmern zu tun, sondern mit dem falschen Ansatz.

Verhaltensänderung passiert meist nicht über das Aufnehmen von neuen Informationen. Um eine wirkliche Verhaltensänderung zu erreichen, müssen neue Informationen nicht nur gehört, sondern "erlebt" werden und eine emotionale Beteiligung auslösen.

Das Neue muss unter die Haut gehen.

Das erreicht man kaum mit sechzehn Teilnehmern in zwei Tagen, hübschen Folien und praxisfremden Rollenspielen.

Um etwas zu ändern, müssen Sie da hin, wo es wirklich klemmt. Sie wissen aber noch nicht, wo es klemmt. Deswegen konnten Sie Ihr Problem bisher nicht lösen.

**Meine Erfahrung aus vielen Jahren:
Gemeinsam lösen wir Ihre Bremse.
In drei Tagen.
Garantiert.**

Achtsamkeit Wenn Sie sich verändern wollen, brauchen Sie diese Methode.

Den größten Teil unserer Entscheidungen treffen wir unbewusst. Doch Sie können lernen, wie Ihr Autopilot funktioniert.

Wie machen Sie das?

Indem Sie Ihren Autopiloten beobachten – mit **Innerer Achtsamkeit** («Mindfulness»).



Hierunter verstehe ich eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung. Sie beobachten Ihre inneren Erlebnisinhalte. Dabei geht es um drei Ebenen:

- **Ihre körperlichen Empfindungen.**
Über den Körper verarbeiten Sie oft schneller bestimmte Informationen als mit dem Verstand.
- **Ihre Gefühle.**
Diese haben ihre eigene Informationsqualität. Gefühle lassen Sie auch nicht wegmachen. Eine Wut, die Sie unterdrücken, verschwindet nicht. Der bessere Weg: beobachten – und versuchen zu verstehen.
- **Ihre Gedanken.**
Ihre automatischen Gedanken stellen einen Großteil Ihrer geistigen Aktivität dar. Mindfulness hilft Ihnen dabei, sich nicht in den Gedanken zu verlieren, sondern durch das Beobachten, sich von ihnen zu lösen.

Achtsamkeit hat enorme Vorteile für das tägliche Erleben – beruflich wie privat:

1. **Achtsamkeit ist die wichtigste Voraussetzung, damit Sie sich selbst besser kennenlernen.**
Denn damit können Sie Ihre inneren Landkarten aufspüren und verändern. Achtsamkeit bahnt den Weg ins eigene Unbewusste.
2. **Achtsamkeit stärkt Ihr gegenwärtiges Erleben.**
Ängste zum Beispiel beziehen Ihre Kraft aus der Erinnerung an vergangene Situationen.
Wenn Sie sich auf die Gegenwart konzentrieren, mindern Sie Bedeutung von Erinnerungen und Ängsten.

3. **Achtsamkeit fördert Ihre Akzeptanz.**

Im Leben ist es oft notwendig, zwischen dem zu unterscheiden, was verändert werden kann und soll (zum Beispiel eine problematische Situation) und Dingen, die akzeptiert werden müssen (z. B. Gedanken und Gefühle).

4. **Achtsamkeit hilft Ihnen, sich von Situationen abzugrenzen.**

Sich nicht zu stark mit der Situation oder einem Menschen zu identifizieren. Situationen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen können als vorübergehende mentale Ereignisse beobachtet werden ("Desidentifikation"). Ihre Gedanken und Gefühle müssen nicht unmittelbar handlungsleitend sein.

5. **Achtsamkeit führt zu Ihrer Entschleunigung.**

Durch Achtsamkeit lernen Sie, alle Erlebnisse und Gefühle – angenehme und unangenehme – zunächst einmal wahrzunehmen, bevor Sie gleich reagieren. Dadurch verhindern Sie schnelle und automatische Reaktionen. Durch diese achtsame Wahrnehmung haben Sie eher die Chance, angemessener zu handeln.

6. **Achtsamkeit benutzt die Weisheit Ihres Körpers.**

Denn in der achtsamen Wahrnehmung des körperlichen Erlebens erfahren Sie neue Informationsquellen. Dieses „In-Kontakt-Sein“ mit dem Körper ist für sich schon wohltuend. Es ermöglicht Ihnen außerdem, Gefühle besser zu verarbeiten und die Weisheit des Körpers für das eigene Handeln zu nutzen.

Sie können nichts verändern, wenn Sie nicht wissen, wie Sie zu Ihrem Problem beitragen.

Deshalb ist Achtsamkeit die wichtigste Voraussetzung für persönliche Veränderung.

Mit dem Verstand oder guten Tipps sind viele Probleme allein nicht zu schaffen.

Denn *“Die Landkarte ist nicht die Landschaft.”*

Dieser Grundsatz des Konstruktivismus beschreibt ein Dilemma des Lebens. Dass wir uns nämlich nicht direkt auf die Realität beziehen können, sondern uns immer innere Bilder (Landkarten) von der Realität machen.

Unsere mentalen Landkarten sind das Modell der Welt, das wir in unserem Gehirn zusammenfügen und recht bald für die wirkliche Welt halten.

Die Landkarte ist unsere Interpretation der Realität, dessen, was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Damit erschaffen wir unsere Möglichkeiten und im gleichen Maße auch unsere Grenzen.



Das heißt, während wir die Welt wahrnehmen, erschaffen wir eine Landkarte der Welt in unserem Kopf. Was wir für unsere individuelle Psyche halten, ist im Wesentlichen die Landkarte der Beziehungserfahrungen unseres Lebens.

Die meiste Zeit über ist das ein sehr nützlicher Prozess. Wir erhalten mit dieser Landkarte eine vereinfachte Abbildung der Welt. Und wenn wir Glück haben, dann sind die wesentlichen Faktoren abgebildet und die anderen weggelassen, sodass wir es leichter haben, uns in dieser Umwelt zu orientieren und zu organisieren (wie zum Beispiel bei einem Stadtplan).

Probleme treten meist dann auf, wenn wir unsere Landkarte von der Welt für die Realität halten.

Das bedeutet: es gibt zwar eine objektive Welt, doch wir interpretieren sie ständig. Wir interpretieren alles, was uns widerfährt. Wir reagieren und handeln mehr auf dem Hintergrund unserer Landkarten als darauf, was wirklich geschieht, weil wir häufig Landkarte und Landschaft miteinander verwechseln.

Ein paar Beispiele:

- Ob es draußen regnet, lässt sich noch objektiv feststellen. Doch je nachdem, was Sie heute vorhaben, empfinden Sie das Wetter gut (zum Angeln) oder schlecht (zum Wandern).
- Die monatliche Arbeitslosenstatistik lässt sich in objektiven Zahlen mitteilen. Ob dies ein Erfolg der neuen Arbeitsmarktpolitik ist oder das völlige Versagen der Regierung hängt vom Beobachter ab.
- Eine Gehaltserhöhung von 150 € ist eine objektive Größe. Je nach Ihren Erwartungen und Ihrem bisherigen Gehalt interpretieren Sie denselben Betrag als eine freudige Überraschung oder als einen schlechten Scherz.
- Wenn Sie keine Ahnung von Diamanten haben (= keine Landkarte), können Sie billiges Glas nicht von echten Steinen unterscheiden.

Richtige Landkarten (Straßenkarten, Atlanten etc.) werden jährlich erneuert, weil sich die "Landschaft" geändert hat. Mit unseren inneren Landkarten tun wir das viel seltener – und unwilliger. ("Neumodischer Kram das" ... "Früher war alles einfacher...").

In meinen Seminaren geht es um die Erforschung Ihrer inneren Landkarten.

Denn Probleme entstehen nicht aufgrund der Wirklichkeit Landkarten prägen Ihre Persönlichkeit. ("Die Wirklichkeit ist wie sie ist."), sondern aufgrund unserer mangelnden Flexibilität, mit der Wirklichkeit umzugehen. Wir hätten es bisweilen gerne, dass unsere Landkarte die Landschaft bestimmt.

Wie sieht z.B. Ihre innere Landkarte aus zu Ihrem Vorgesetzten, Ihrem Unternehmen, Ihren Fähigkeiten, Ihrem schwierigsten Kunden, zum Thema "Erfolg"?

Ihre Landkarten, die Sie nicht kennen, können Sie nicht ändern. Sie werden nach ihnen leben. Dann halten Sie Ihre Landkarte für die Landschaft.

Deshalb geht es in meinen Seminaren viel darum, herauszufinden, wo Ihre Landkarte nicht mehr zum entsprechenden Gebiet passt – und Sie sie trotzdem bisher nicht anpassen konnten/wollten.

Psychologen haben doch keine Ahnung vom richtigen Leben.

Das ist ein häufiges Urteil über Angehörige meines Berufsstandes. Doch in meinem Fall lief die persönliche und berufliche Entwicklung ziemlich kurvenreich.

Auf einer Sparkasse lernte ich **Bankkaufmann**, war 1 1/2 Jahre in der Kreditabteilung der Dresdner Bank in Ludwigshafen. Schaute mich ein Jahr als **Operator** im Rechenzentrum der IBM in Frankfurt um und wurde dann selbständiger **Texter** für verschiedene Werbeagenturen in Frankfurt.

Als ich dann nach zwei Jahren als **Versicherungsvertreter** begriffen hatte, dass ich mit Geldverdienen allein nicht zufrieden war, machte ich mich auf den **zweiten Bildungsweg** in Nürnberg, um mein Abitur nachzuholen.

Da der erreichte Notendurchschnitt nicht gleich für mein Wunschfach **Psychologie** reichte, schob ich noch ein Jahr **Kibbuzarbeit** in Israel ein, erntete dort Orangen, schlachtete Hühner, baute Holzhütten – und wartete auf meinen Studienplatz.

Das **Studium der Psychologie** schloss ich zügig ab, da ich ja schon etwas älter war. Weil mich das Studium nicht so recht ausfüllte, machte ich in der Zeit noch **Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Hypnotherapie sowie systemischem Arbeiten**.



Und so sehe ich heute aus.

Nach dem Studium eröffnete ich eine **Therapiepraxis** und begründete mit Freunden ein **Institut (Hakomi-Institut)**, dem ich zwanzig Jahre lang angehörte. Währenddessen war ich freier Mitarbeiter in zwei **Trainingsunternehmen (ComTeam und Janus)** und leitete viele Jahre als **freier Trainer** für zahlreiche Unternehmen Seminare und Workshops.

Seit 1983 arbeite ich mit Menschen. In meiner Praxis als Psychologe und als Coach in Heidelberg. In den letzten Jahren habe ich mich auf intensive Persönlichkeitsseminare für Führungskräfte und Vorträge spezialisiert.

Ich bin 1948 geboren, verheiratet, zwei Kinder.

Seit 1985 bin ich als Führungskräftetrainer und Coach tätig.



Noch mehr über meine Persönlichkeitsseminare finden Sie [hier](#)

Über meine Arbeitsweise habe ich auch ein Buch geschrieben:

ICH KANN AUCH ANDERS
Psychofallen im Beruf entdecken

Hier bei [Amazon](#) mit 36 Rezensionen.

Außerdem schreibe ich regelmäßig Artikel in meinem [Persönlichkeits-Blog](#)

Hören und sehen kann man mich in meinen [Podcasts](#) und [Videos](#).



Wenn Sie noch Fragen haben, am einfachsten per eMail.