

Tom Küchler

# HIRN*geküsst*

Nützliche Tools zur Veränderung  
von inneren Bildern, Mindsets und  
Glaubenssätzen







Tom Küchler

# HIRN*geküsst*

Nützliche Tools zur Veränderung  
von inneren Bildern, Mindsets und  
Glaubenssätzen

Vandenhoeck & Ruprecht

## Mit 16 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2023 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,  
ein Imprint der Brill-Gruppe  
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;  
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;  
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)  
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,  
Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,  
V&R unipress und Wageningen Academic.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Fida Olga/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-40865-1

## Inhalt

<b>Küsse fürs Gehirn – eine Einführung</b> .....	9
Fachlichkeit mit Augenzwinkern .....	10
Für wen ist das Buch? .....	11
Was passiert in den Kapiteln? .....	12
Die Auswirkungen der inneren Bilder .....	13
Warum sich die Arbeit an inneren Bildern lohnt .....	15
 <b>Erster Kuss: Worum geht's? Gedanken zum Einstieg</b> .....	19
Der TPHG-Check .....	20
Das Zusammenspiel von Hirn, Herz und Hand .....	22
<i>Der soziopsychobiologische Blick</i> .....	22
<i>Das potenzialGPS</i> .....	25
 <b>Zweiter Kuss: Die sieben Facetten der Mindset-Veränderung</b> .....	30
Facette 1: Die Frage nach dem Wer, Wohin und Wofür .....	31
<i>Das IKEA-Maßband</i> .....	33
<i>Friedhofbesuch und Grabredeübung</i> .....	34
<i>Am Arsch vorbei geht auch ein Weg</i> .....	35
<i>Museum Ihres Lebens</i> .....	36
 Facette 2: Begrenzungen und Quellen identifizieren .....	37
<i>Denkmuster auf Funktionalität prüfen</i> .....	37
<i>»Infektionen«</i> .....	38
<i>Die Top Five der Lösungsblockaden</i> .....	39
<i>Kontextfokussierung</i> .....	41
<i>Männliche und weibliche Ahnen und das Credogramm</i> .....	42
<i>Die »Schatten«</i> .....	44
<i>Der Eisberg</i> .....	45

<i>Die Energie</i> .....	47
<i>Werte-Check</i> .....	49
<i>Stress- und Verhaltensreflexion mit dem ABC-Modell:</i>	
<i>Erfahrung, Bewertung und Reaktion</i> .....	50
<i>Stressverstärker – Reflexion mit Mischpult und Bühne</i> .....	53
<i>Das Bewertungssystem</i> .....	55
<i>Facette 3: Würdigung und Ressourcen</i> .....	57
<i>Würdigende Danksagung</i> .....	57
<i>Soundeffekte</i> .....	58
<i>Gegenspieler und Gegenspielerinnen</i> .....	59
<i>Soziales Netz und Ressourcenlandkarte</i> .....	59
<i>Streleckys Spielplatz</i> .....	59
<i>Facette 4: Disputation, Transformation oder Defusion</i> .....	60
<i>Die leere Wohnung</i> .....	60
<i>Auf der Couch mit der Herkunftsfamilie</i> .....	61
<i>Ein Plausch mit den inneren Antreibern und Antreiberinnen</i> .....	62
<i>Die Elefantenmethode</i> .....	62
<i>Sprachliche Quickies und Shorties</i> .....	63
<i>Gespräche mit Sokrates, Perls, Satir und Katie</i> .....	63
<i>Die Verflüssigung der Irrationalität</i> .....	66
<i>Tassen-Aufstellung</i> .....	68
<i>Die Glaubenspolaritäten</i> .....	72
<i>Clean Space</i> .....	73
<i>Mit ACT aktiv Verknötungen lösen</i> .....	74
<i>Facette 5: Hirnküsse und Mottoziele (er)finden</i> .....	78
<i>An eigenen Werten und Zielen orientieren: die Selbstverpflichtung</i> .....	79
<i>Die Copy-Paste-Strategie</i> .....	79
<i>Erlaubnissätze wachküssen</i> .....	80
<i>Verknüpfung des Erlaubnissatzes mit einem Mottoziel</i> .....	81
<i>Die fünf Freiheiten als Bezugsrahmen</i> .....	82
<i>Fünf Lösungsoptionen für Lösungsblockaden</i> .....	82
<i>Die Balance der Kernbedürfnisse als Referenzrahmen</i> .....	83
<i>10scales4life</i> .....	83
<i>Hirnkuss-Check</i> .....	85

Facette 6: Perspektive und Verkörperung .....	86
<i>Die hirngeküsst Wunderfrage</i> .....	86
<i>S.M.A.R.T. war gestern – Ziele effektiver definieren</i> .....	87
<i>Die Spieglein-Spieglein-Strategie</i> .....	88
<i>Das Somatogramm</i> .....	88
<i>Der Lösungskörper</i> .....	89
<i>Liebesbrief an meinen Körper</i> .....	90
 Facette 7: WOOPen und verankern .....	90
<i>Motivations-Check</i> .....	91
<i>Anker setzen</i> .....	91
<i>Das Wunderrad WOOPen</i> .....	92
<i>Mentorinnen und Mentoren für die Zukunft</i> .....	94
<i>Die 3steps4solution</i> .....	95
<i>Die Reflexion mit der Fingertechnik</i> .....	96
<i>Rituale nutzen</i> .....	97
<i>Grüße an Gehirn und Körper</i> .....	97
 <b>Dritter Kuss: Die Pippi-Langstrumpf-Strategie</b> .....	98
<b>Verbundenheit und Loyalität</b> .....	99
<b>Autonomie und Gestaltungsfreude</b> .....	99
<b>Balanceakte</b> .....	100
<b>Pippi und Annika (und was ist eigentlich mit Tommy?)</b> .....	102
<b>Glaubenssätze mit Annika, Pippi und dem Lebenssinn in Reflexion bringen</b> .....	105
<b>Die »Tommy-Kompetenz« nutzen</b> .....	108
 <b>Vierter Kuss: Gedanken zum Abschluss in der Wunderbar</b> .....	110
 <b>Dank</b> .....	114
 <b>Literatur</b> .....	115





## Küsse fürs Gehirn – eine Einführung

Wenn Sie – oder diejenigen, mit denen Sie arbeiten –, »hirngeküsst« sind, dann gehören Sie nicht oder nicht mehr zu den Menschen, die möglicherweise ein hohes Stressempfinden haben, zu den Menschen, denen es schwerfällt, Ziele zu erreichen oder die eigenen Potenziale zu entfalten. Ihnen ist es dann möglich, gute Entscheidungen zu treffen oder gar die Motivation zu halten. Sie haben dann keine oder viel weniger negative Gedanken und Gefühle, weniger »Äffchen im Kopf«. Höchstwahrscheinlich sind dann Ihre »Emokokken« oder »Kognokokken«-Infekte (vgl. Bohne, 2007), also Ansteckungen mit Emotionen oder Kognitionen anderer Menschen, gut verheilt oder es hat sie niemals gegeben. Sie leiden dann auch nicht oder nicht mehr unter, wie ich es nenne, »Soll-Zwängen«, »Muss-Phrenie«, »Selbstbewusstseinsarmut«, »Man-Sagertum«, »Ja-aber-titis« oder anderen Selbstsabotageprogrammen.

Leider sind aber unsere Köpfe oft voll ungünstiger Denkkonstruktionen und kognitiver Verzerrungen – oder, wie ich es ganz wohlwollend nenne, »Hirnstuss«. Sie haben einen enormen, nicht gerade günstigen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

Hirnstuss sind zum Beispiel solche Aussagen wie:

- »Das haben wir schon immer so gemacht!« oder
- »Ich kann das nicht!«/»Das habe ich noch nie gebracht« oder
- »Ich bin nichts wert« oder
- »Das machen die, um uns zu schaden« oder
- »Erst wenn ich alles perfekt erreicht habe, darf ich mich ausruhen« oder
- »Ich muss es allen recht machen« oder
- »Ich darf mir keine Fehler leisten« oder
- »Man darf keine Schwäche zeigen« oder
- »Man darf nicht Nein sagen!« oder
- »Das muss man doch so machen!« oder
- »Wenn mein Chef nicht für mich ist, dann ist er gegen mich!«

Wie oft resultieren aus einem derartigen Denken Unwohlsein und Stress, welche sich in diversen Spielformen zeigen: Gereiztheit, Anspannung, erhöhte Fehlerquote, Konzentrationsstörungen oder diverse körperliche Beschwerden. Das braucht nun wirklich niemand. Deshalb möchte ich mit Ihnen gemeinsam in diesem Buch darüber nachdenken, wie wir dieses Bewertungssystem so verändern können, dass aus »Hirnstuss« eben ein »Hirnkuss« wird. Hin und wieder können wir unsere Umwelt nicht verändern, jedoch haben wir immer die Möglichkeit, unser Denken für uns förderlicher zu gestalten. Dafür ist es sinnvoll, eigene Denkprozesse unter die Lupe zu nehmen und die »inneren Landkarten« – heute nennen wir dies gern »Mindset« – näher zu erkunden. Mein Job wird es im Folgenden sein, Sie dabei zu unterstützen. Ich möchte Ihnen in diesem Buch verschiedene Modelle und theoretische Konzepte vorstellen und Sie mit zahlreichen Fragen zur Reflexion einladen. Sie können sie für sich selbst oder für die Begleitung von anderen Menschen nutzen. Nicht alle Tools und Reflexionsmöglichkeiten, die Sie auf unserer gemeinsamen Reise kennenlernen, müssen genutzt werden – ich mache Ihnen lediglich Angebote und Sie prüfen, bei welchen Sie in Resonanz kommen. Vielleicht nehmen Sie sich sogar ein kleines Notizbuch zur Hand, in dem Sie Ihre Gedanken sortieren und Ergebnisse bündeln? Starten wir einfach. Hier sind die ersten Fragen, nehmen Sie sich gern etwas Zeit zum Nachdenken:



- Was sind Ihre kühnsten<sup>1</sup>, vielleicht Ihre allerkühnsten (besten und mutigsten) Hoffnungen, wie sich die Beschäftigung mit diesem Thema irgendwann in Ihrem Leben auswirken könnte?
- Was ist der rote Faden in Ihrem Leben? Worin besteht für Sie Ihr Lebenssinn? Was ist Ihr Kompass?
- Was, glauben Sie, sind Ihre bisher noch nicht entdeckten Ressourcen?

Ich wünsche uns eine gute Reise!

## Fachlichkeit mit Augenzwinkern

Das Thema dieses Buches ist, wie erwähnt, der Umgang mit Hirnstuss und dessen Verwandlung in Hirnkuss. Ich hoffe, dass – allein schon durch den Titel – ersichtlich ist, dass dies ein Fachbuch mit Augenzwinkern sein soll. Wenn

1 Die Frage nach der »kühnsten Hoffnung« geht auf Peter Szabó (2015) zurück.

ich von »Hirnstuss« spreche und damit Ihre/unsere/meine (manchmal nicht sehr nützlichen) Gedanken, Ansprüche, Glaubenssätze, Werte, irrationalen Gedanken und kognitiven Verzerrungen meine, dann tue ich dies mit ganz viel Herz und Wertschätzung. Ich möchte niemandem zu nahe treten, mich über niemanden erheben. Ich möchte Sie, uns, mich aber anregen, den Hirnstuss ab und zu zu überprüfen und den Umgang damit zu reflektieren und zu verändern. Optimalerweise tun wir uns mit Hirnküssen in Form von Erlaubnissätzen oder Mottozielen (ich werde noch ausführlich erklären, worum es sich dabei handelt) etwas Gutes, lassen uns wachküssen. Darum geht es hier. Ich trage Modelle, Theorien und Ansätze zu einem integrativ-pragmatischen Konzept zusammen, welche ich in meiner Tätigkeit als Potenzialentfalter und Kulturwandler entdeckt, entwickelt und ausprobiert habe.

Ach ja, bevor ich es vergesse – das Buch könnte den Anschein erwecken, dass ich zur Gattung der »Tooligans« gehöre, da es vor Werkzeugen nur so wimmelt. Ich habe jedoch lediglich Gedankenangebote gesammelt, keine Wahrheiten, nur Nützlichkeiten. In der Arbeit mit Menschen sind Tools für mich zweitrangig, im Vordergrund steht die Beziehung zu ihnen. Eine humanistische Haltung ist mir wichtig. Dank der Forschung wissen wir, dass Methoden und Techniken die kleinste Rolle spielen, wenn es um den »Erfolg« einer Beratung oder Therapie geht. Im Selbstmanagement können Tools und Modelle jedoch spannende, wirkungsvolle Anregungen bieten – deshalb auch dieses Buch.

## **Für wen ist das Buch?**

Ich arbeite einerseits als aktiver Therapeut, Berater, Coach, Supervisor und Organisationsentwickler, und andererseits bin ich Lehrender für Menschen, die eine systemische Weiterbildung in diesen Bereichen absolvieren. Genau an diesen Adressatenkreis richtet sich dieses Buch. Ich möchte Ihnen ein Denk- und Handwerkszeug anbieten, mit welchem Sie andere Menschen bei der Veränderung von inneren Bildern und Mindsets begleiten können. Gleichzeitig habe ich Sie als Person im Blick und möchte Sie unterstützen, eigene Glaubenssätze zu reflektieren und vielleicht auch in Veränderung zu bringen. Selbstbeobachtung und Selbstcoaching sind für diejenigen, die andere Menschen begleiten, essenziell.

In meiner Arbeit vertraue ich den Selbsthilfepotenzialen meiner Kundinnen und Kunden, da ich davon ausgehe, dass Menschen alle Ressourcen in sich tragen, die sie zur Lösung ihrer Anliegen benötigen. Gleichfalls bin ich mir als professioneller Begleiter bewusst, dass Hilfe immer wieder Abhängigkeiten

oder schiefe Ebenen schaffen kann. Deshalb ist es mir wichtig, so wenig wie möglich vorzugeben, weil ich daran glaube, dass Menschen gut für sich sorgen können und Ideen haben, wie sie ihre Lösungen finden. Manchmal reicht dafür Selbstreflexion aus – wie zum Beispiel mittels der (Frage-)Techniken aus diesem Buch. Es kann jedoch auch sein, dass diese Techniken nicht oder nur weniger gut gelingen. Ich würde Ihnen dann den Mut wünschen, professionelle Hilfe anzunehmen. Eine externe Beraterin oder ein externer Berater kann Sie gut unterstützen (wenn Sie wollen). In Beratungsgesprächen können Sie gemeinsam vertiefen, dranbleiben, nützliche Fragestellungen entwickeln sowie andere Perspektiven und Wahlmöglichkeiten entdecken. Also: Wenn das mit diesem Buch nicht funktioniert – machen Sie es anders! Ich möchte mich hier nicht in den Psychoboom von Ratgebern der »Persönlichkeitsentwicklung« eingliedern, welche suggerieren, dass Sie noch optimierter durch das Leben rennen sollen. Im Gegenteil! Ich möchte, um in der Sprache meiner Kinder zu sprechen, »Ihre Basis chillen«. Mir geht es darum, Gesundheit zu fördern! Dazu gehört es vielleicht, sich etwas mehr an Entspannung zu erlauben, auf eigene Bedürfnisse zu achten, bestimmte Gegebenheiten und auch sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren.

## Was passiert in den Kapiteln?

In einem ersten Einstiegsteil spreche ich über ein paar nützliche Grundmodelle, über verändernde Einflussfaktoren und über Motivation. Ebenso werde ich beschreiben, wieso und wann mein Fokus konkret auf der Arbeit mit Glaubenssätzen liegt.

Im zweiten Teil bewegen wir uns Schritt für Schritt vom Hirnstuss zum Hirnkuss: Ich stelle sieben Facetten zur Veränderung von hinderlichen Glaubenssätzen vor und unterlege diese mit zahlreichen Tools zur Reflexion und Bearbeitung.

Der dritte Teil steht unter der Schirmherrschaft von Pippi Langstrumpf. Ich thematisiere, welche Rolle die beiden menschlichen Grundbedürfnisse Autonomie und Verbundenheit spielen und wie wir diese nutzen können.

Im letzten Teil möchte ich Sie in die Wunderbar einladen und Sie danach mit ein paar guten Wünschen entlassen.

## Die Auswirkungen der inneren Bilder

Wie ich schon andeutete, gibt es förderliche (Hirnküsse) und hinderliche (Hirnstuss) Glaubenssätze. Glaubenssätze (oder auch Einstellungen) sind Kopfsache. Sie sind unsere generalisierten Leitprinzipien. Sie bestehen aus Überzeugungen, Einstellungen (über uns, über die Welt, über Veränderungen und Motivation und vieles mehr), Arbeits- und Verhaltensprinzipien sowie Ursache-Wirkungs-Ideen. Sie sind die inneren Landkarten, die wir benutzen, um der Welt Sinn zu geben, und sie bieten uns Stabilität und Kontinuität (vgl. O'Connor u. Seymour, 2010). Glaubenssätze sind nicht genetisch festgelegt, sondern sie sind unsere eigenen Konstruktionsleistungen aus den Erlebnissen in Herkunftsfamilie, Kita, Schule, Arbeit, Privatleben und Gesellschaft. Wir entwickeln innere Bilder und Glaubenssätze (Mindsets) dadurch, dass wir unsere Erfahrungen, die wir mit der Welt und unseren Mitmenschen in der Erziehung und Sozialisation gemacht haben, generalisieren, das heißt, dass wir Verallgemeinerungen ableiten.

Wenn wir etwas glauben, verhalten wir uns oft so, als sei es »wahr«. Sie kennen vielleicht den Placebo-Effekt: Medikamente wirken, obwohl keine Wirkstoffe enthalten sind. Selbst bei Operationen (informieren Sie sich einmal über »Placebo-Chirurgie«) scheint dies zu funktionieren. Sicher haben Sie ebenso etwas von den selbsterfüllenden Prophezeiungen (Pygmalion-Effekt) gehört: Wenn ich glaube, ich schaffe das, dann schaffe ich das. Hoffnung ist das Prinzip! Der Glaube versetzt eben Berge. Negative Glaubenssätze und Gedanken hingegen sind wie Türsteher, die den Zutritt zu unseren Potenzialen verhindern und unsere Möglichkeiten zu einer nützlichen Lösungsfindung blockieren, sie sind vergleichbar mit »inneren Diktatoren« (Hayes, 2020, S. 46), die uns antreiben und bestimmen können. Wenn diese inneren Diktatoren uns in die Quere kommen, geraten wir in ein Muster der psychischen Starrheit, wie es der Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) Steven C. Hayes beschreibt. Diese Starrheit ist im Grunde die Verdrängung von negativen Gedanken und Gefühlen. Sie schafft den Nährboden für diverse körperliche und psychische Störungen und Auffälligkeiten (vgl. Hayes, 2020).

Gedanken und Glaubenssätze sind nicht löschar. Der Versuch, Denkkonstrukte und Gefühle zu beseitigen, grundlegend zu transformieren oder umzustrukturieren, ist wenig erfolgreich. »Unser Nervensystem besitzt keine ›Lösch taste‹, und Gedanken und Erinnerungsprozesse sind viel zu komplex, um sie zu vereinfachen und in Ordner abzulegen« (S. 30). Zwar gibt Hayes an: »Die Psychologie kennt kein ›Verlernen‹«, es könne sogar sein, dass negative Gedanken reaktiviert werden, wenn wir versuchen, sie mit positiven Denkkonzepten zu bekämpfen (S. 111), dennoch gibt es Möglichkeiten, den Umgang mit hinder-

lichen Glaubenssätzen über verschiedene Strategien zu verändern. So besteht beispielsweise die Möglichkeit des Umdenkens (u. a. Rational-Emotive Therapie, kognitive Verhaltenstherapie). Ebenso kann die Verkettung (Fusion) von Glaubenssätzen und Verhaltensweisen »entkettet«, also gelöst werden (Defusion), womit sich die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) beschäftigt. Glaubenssätze »speichert« auch der Körper; zur Bearbeitung dessen dienen körperorientierte Verfahren (z. B. hypnosystemische Therapie, Zürcher Ressourcen Modell/ZRM) oder Klopftechniken, wie sie beispielsweise in der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) eine Rolle spielen (vgl. Böhne, 2010). Da Glaubenssätze auch im Bezug zur Herkunftsfamilie und der aktuellen Lebenswelt stehen, kann unter anderem die Familientherapie nützlich sein (z. B. Genogramm/Arbeit mit Themen der Herkunftsfamilie). Zudem sind Glaubenssätze Ausdruck von Kommunikationsformen innerhalb der sozialen Umgebung. Damit befasst sich unter anderem auch die Systemische Therapie (z. B. mittels methodischer Ansätze wie der Teile-, Genogramm- und Soziogrammarbeit). Sollen neue Hirnküsse und Ziele entwickelt werden, sind zukunftsorientierte Methoden sinnvoll, besonders die lösungsfokussierte Kurztherapie oder hypnosystemische Ansätze. Etliche genannte Theorien und weitere Impulsgeber werden wir im Verlauf dieses Buches näher betrachten, die zum Teil Grundlagen für von mir vorgestellte Konzepte und Instrumente bilden.

Glaubenssätze und Einstellungen sind starke WahrnehmungsfILTER. Wir sehen die Welt so, wie wir glauben, wie sie ist. Wie bereits skizziert, haben unsere Denkweisen und Glaubenssätze einen unheimlich großen Einfluss auf unsere Ressourcen, unser Verhalten und letztendlich unsere Identität, spielen demnach auch hinsichtlich des Gegenübers eine wichtige Rolle. Wenn ich als Berater oder Beraterin daran glaube, dass meine Kundinnen und Kunden sich gut in Richtung ihrer Ziele bewegen werden, wird es wirken. Wenn Lehrkräfte daran glauben, dass die Kinder ein enormes Potenzial in sich tragen, werden sich diese entsprechend entwickeln können. Wenn ich als Führungskraft meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch die Ressourcenbrille betrachte, werden sie sich entfalten. Wenn Menschen dieser Glaube an eigene Ressourcen fehlt beziehungsweise sie ihn nie vermittelt bekommen, fällt jede Entwicklung schwer. Die Erzählung »Der angekettete Elefant« von Jorge Bucay (2007) macht deutlich, wie unsere Einstellungen und Glaubenssätze auf unser ganzes Leben wirken können: Ein ausgewachsener Zirkuselefant bleibt Zeit seines Lebens durch eine Kette an einen Pflock gefesselt, den er mühelos aus dem Boden ziehen könnte. Er unternimmt jedoch keine Befreiungsversuche, da er, schon als Jungtier in Gefangenschaft, davon überzeugt ist, dass er sich nicht befreien *kann*.

Glaubenssätze und innere Bilder nutzen wir auch, um Energie zu sparen; auf einmal angelegten Pfaden lässt es sich einfacher wandeln. Ein Beispiel: Vielleicht erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie angefangen haben, Autofahren zu lernen. Das war sicher eine sehr energieraubende Erfahrung für Sie, oder? Volle Konzentration, viele Dinge gleichzeitig im Kopf behalten und den chaotischen Verkehr beobachten. Vermutlich sind Sie nach den ersten Fahrstunden etwas verschwitzt und geschafft aus dem Auto gestiegen. Ihr Hirn merkt sich das und findet Lösungen, legt quasi »Grundprogramme« an (Wie mache ich wann was?). Wenn Sie dann öfter die Erfahrung des Autofahrens machen, merken Sie, dass es einfacher wird, denn: »Unser Gehirn liebt Abkürzungen«, schreibt Nicole Truchseß.

»Wir funktionieren manchmal wie durch einen Autopiloten gesteuert. Wenn wir etwas oft genug getan oder gedacht haben, schwenken wir ganz automatisch und ohne bewusste Überlegungen wieder auf diese vertraute Bahn ein. Es gibt dann ein festes kognitives Muster, einen mentalen Trampelpfad« (Truchseß, 2018, S. 77).

Das Hirn, so zeigt obenstehendes Beispiel, ist also formbar, es entwickelt sich so, wie wir es benutzen. Diese Fähigkeit kann sich sogar bis ins hohe Alter ausprägen – es braucht dafür »lediglich« Begeisterung, gibt Gerald Hüther (2017) in einem Interview mit der FAZ zu verstehen.

Mit Einstellungen beziehungsweise Glaubenssätzen verbunden sind auch Werte oder Wertvorstellungen. Werte sind meist unsere Grundlage für Entscheidungen und Verhalten und dienen als motivationaler Motor und Richtungsweiser. Wir haben innere, äußere, individuelle oder gesellschaftliche Werte. Wenn unser Verhalten mit Werten nicht übereinstimmt, sprechen wir von Wertkonflikten.

## Warum sich die Arbeit an inneren Bildern lohnt

Seit dem Jahr 2001 bin ich begeisterter Anwender der lösungsfokussierten Kurztherapie (engl. »Solution Focused Brief Therapy«) nach Steve de Shazer (de Shazer u. Dolan, 2020) und Insoo Kim Berg (Berg u. de Jong, 2003) vom Brief Family Therapy Center (BFTC) in Milwaukee. Der lösungsfokussierte Ansatz zeichnet sich dadurch aus, dass er schnell mit der Konstruktion von Lösungen beginnt. Im Mittelpunkt stehen die Ressourcen der Menschen und ihre gewünschte Zukunft, welche es zu gestalten gilt. Die belastende Vergangenheit spielt keine



notwendige Rolle und innere Prozesse, wie zum Beispiel Gedanken und Gefühle, werden auf die beobachtbaren Verhaltensweisen operationalisiert. Auch wenn dieser Ansatz zu Beginn seiner Entwicklung stark im therapeutischen Sektor verwurzelt war, ist er mittlerweile in anderen Beratungskontexten wie zum Beispiel Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung sehr gut umsetzbar. Zunehmend wurde auch ich neugierig auf den Bereich des Unbewussten und der Emotionen. So nahmen Glaubenssätze, Werte, Identitätsfragen und die Frage nach dem Lebenssinn und -zweck, wie sie sich auch im »Modell der logischen Ebenen« von Robert Dilts (2006) finden, in meinem Beratungskontext einen viel stärkeren Schwerpunkt ein.

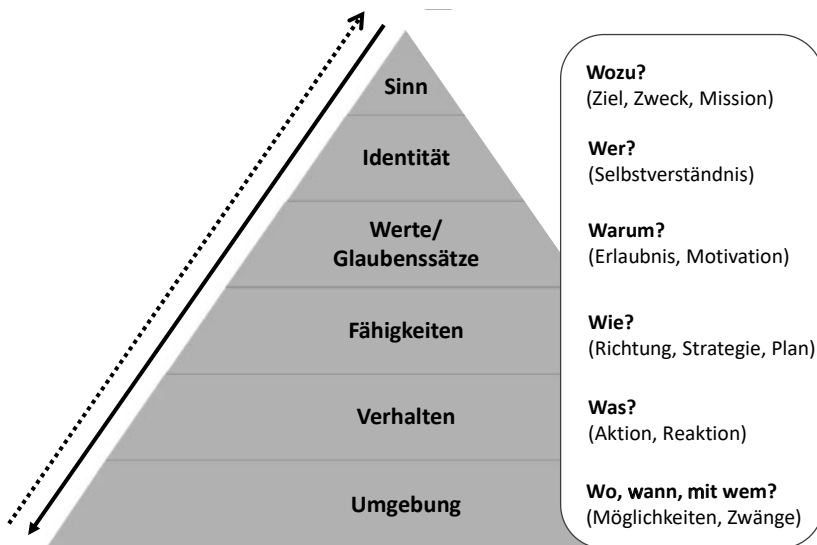


Abbildung 1: Modell der logischen Ebenen in Anlehnung an Dilts (2006)

Eine »klassische« Lösungsorientierung und damit Vorgehensweisen, die das Problemverständnis vertiefen oder die Problembearbeitung in den Mittelpunkt stellen (im Sinne der Arbeitsweisen von de Shazer und Berg), nutzte ich zunehmend weniger (auch wenn diese natürlich die folgenden Aspekte zu bearbeiten imstande sind), wenn meine Kundinnen und Kunden über folgende Dinge berichten:

- Sie seien oft mit Handlungsversuchen gescheitert (deshalb haben sie keine Idee mehr).
- Sie seien in einem langandauernden Energiesparmodus (»Demotivation«).

- Sie befänden sich in längeren Phasen von Stress und gesundheitlichen Problemen.
- Sie hätten Lust auf Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung (oder es besteht die »Notwendigkeit« dazu) – zum Beispiel innerhalb der Weiterbildung von Beraterinnen und Beratern.

Ich gehe mit meinen Kundinnen und Kunden dann bewusst einen anderen Weg, bei dem ich jedoch an folgenden Prinzipien festhalte, die ich hier zunächst vorstellen will:

- Interveniere nur so wenig wie nötig.
- Stärke die Selbstwirksamkeit der kundigen Menschen (radikales »Empowerment« und »Hilfe zur Selbsthilfe«).
- Orientiere dich an den wichtigen Wirksamkeitsfaktoren von Beratung und Therapie, nämlich: Beziehung, Hoffnung und der Blick auf Ressourcen. Die Haltung hat gegenüber den Methoden Vorrang.
- Entwickle zuerst eine Idee der *Lösung* (Was ist die kühnste Hoffnung für die Auswirkungen dieses Gespräches?), schaue dann nach *Ressourcen* (Was läuft schon gut und geht in Richtung der kühnsten Hoffnungen?) und beschreibe im dritten Schritt den *Anfang* inklusive Hindernismanagement (Welche Hindernisse könnte es geben und wie könnten die Kunden und Kundinnen diese bewältigen? Wie werden sie anfangen zu bemerken, dass sie einen Schritt in Richtung ihrer kühnsten Hoffnungen gegangen sind?). Dieses Vorgehen nenne ich die »3steps4solution«, die noch eingehender beschrieben werden soll.
- Nutze die vier Leitlinien der Veränderungsarbeit nach dem »S.E.X.Y.«-Prinzip (Küchler, 2016): Akzeptanz und Lösungstrance herstellen (Selbstverantwortung), attraktive und sinnvolle Ziele (er)finden (Ergebnis), Ambivalenzen zum Schwingen bringen und Hindernisse managen (X-Faktor) sowie Ressourcen vitalisieren und Optionen eröffnen (Yes).
- Orientiere dich an den lösungsfokussierten Grundannahmen (vgl. de Shazer u. Dolan, 2020): Finde heraus, was die Menschen wollen. Wenn etwas nicht kaputt ist, dann repariere es auch nicht. Wenn du weißt, was funktioniert, mach mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, dann hör auf damit, mach etwas ander(e)s.
- Transferiere innere Prozesse (nach und nach) auf die beobachtbare Verhaltens-ebene.
- Arbeite unter dem Motto »Kurz und gut und Spaß dabei!«. Nutze Humor. Lache gemeinsam mit den kundigen Menschen. Eine Beratung ohne Lachen ist eine vertane Chance.

- Lass es »menscheln« in der Beratung (diese Formulierung erschließt sich hoffentlich beim Weiterlesen).

Aus diesen Herangehensweisen heraus ergeben sich für meine Arbeit folgende Aspekte, die nicht »rein lösungsfokussiert« sind:

- bessere Balance zwischen Hirn, Herz und Hand (worauf ich später noch eingehen) durch eine intensivierte Fokussierung auf den Bereich des Körpers (Einbeziehung der körperlichen Vitalität, Bewusstmachung unbewusster Vorgänge, Identifikation und Nutzung somatischer Marker etc.) unter zusätzlicher Einbeziehung des Raums, in dem ich mich mit meinen kundigen Menschen mittels analoger Methoden, die nicht das begrifflich-sprachliche, sondern das intuitiv-bildhafte Denken ansprechen (u. a. Bilder oder Bodenanker), bewege;
- intensiveres Eingehen auf Gefühle, Körperempfindungen und damit verbundene Bedürfnisse;
- vertiefende Fokussierung auf die Beziehungsqualität (Resonanz, Spiegeln, aktives und schöpferisches Zuhören etc.);
- intensiverer Blick auf Glaubenssätze oder innere Bilder und Sinnfragen;
- breiterer Fokus auf das Thema der Kunden und Kundinnen (weniger Fokussierungen auf Lösungen; mehr Raum für schwierigere Themen);
- verstärktes »Menscheln«.

Um nicht falsch verstanden zu werden: Lösungsfokussiertes Arbeiten schließt die Bearbeitung von Gefühlen nicht aus, wie einige Kritikerinnen und Kritiker des Ansatzes meinen. Werden in anderen therapeutischen Schulen Gedanken und Emotionen oft als innere Zustände oder Kräfte beschrieben, die auf intime und oftmals kausale Weise mit den Problemen verbunden sind, die dann den »Gegenstand der Betrachtung« bilden, sieht lösungsfokussiertes Arbeiten dies lediglich in einem etwas anderen Licht: Neben den Gefühlen ist eben auch der Zusammenhang wichtig, in dem sie entstehen. Ein Gefühl (Wut, Angst, Trauer u. a.) »kann nicht verstanden werden, wenn es von seinem Kontext abgekoppelt wird, der sein Zuhause ist; wenn man dies tue, werde das Gefühl zu etwas Geheimnisvollem und vom Alltagsleben abgetrennt« (de Shazer u. Dolan, 2020, S. 204).

## Erster Kuss: Worum geht's? Gedanken zum Einstieg

»Die letzte der menschlichen Freiheiten  
besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.«  
Viktor Frankl

In unserem Leben haben wir viele Herausforderungen zu meistern. Manchmal läuft vielleicht nicht alles in die Richtung, die wir uns wünschen. Viele Menschen leben eher ein »gesolltes« statt ein »gewolltes« Leben. Sie existieren quasi, weil sie ihr Leben danach ausrichten, was andere von ihnen (vermutet) erwarten, weil sie sich zu stark an den Lebens- beziehungsweise Verhaltensweisen anderer orientieren, weil sie das Leben eines oder einer anderen leben. Wie ist das bei Ihnen?



- Führen Sie ein gesolltes oder ein gewolltes Leben?
- Leben Sie das Leben, das Sie leben möchten?

Wenn wir unser eigenes Leben nun aber verändern wollen, haben wir – grob betrachtet – folgende Möglichkeiten:

### 1. *Kontextveränderung*

Unser Verhalten und Denken werden stark durch unsere Umwelt/den Kontext/die Rahmenbedingungen (Beziehungen, Tätigkeiten, berufliches und privates Umfeld) beeinflusst, welche durch uns veränderbar sind. Bei einem Fisch, der sich im Aquarium seltsam verhält, könnte ein guter erster Schritt sein, das Wasser zu wechseln, anstatt den Fisch zu untersuchen.<sup>2</sup>

### 2. *Verhaltensänderung*

Wir können uns pimpen, optimieren, entwickeln in dem Sinne, dass wir unser Verhalten verändern. Dies tun wir in der Regel durch das Setzen von Zielen und Planen von Schritten. Dies ist die einfachste Art, auch wenn unsere Gefühle oft nicht sofort hinterherkommen. Wir können unseren Kör-

---

2 Siehe dazu das »systemisch(er)e Fischglas« von Tom Küchler unter [https://www.potenzialentfaltung.org/das-systemisch\(er\)e-fischglas/](https://www.potenzialentfaltung.org/das-systemisch(er)e-fischglas/) (Zugriff am 21.02.2023).

per durch bestimmte Ernährung, Bewegung und Entspannung vitalisieren, um Potenziale für weitere Verhaltensänderungen zu eröffnen.

### 3. *Entscheidung zur »radikalen Veränderung«*

Wenn wir uns die Sinn- und Existenzfrage stellen, können wir (im Gegensatz zum Punkt 1) direkt Entscheidungen treffen und danach leben. Durch sinn- und existenzgeleitete neue Entscheidungen ändern sich automatisch unser Verhalten und Denken.

### 4. *Einstellungsveränderung*

Wir können einerseits unsere Einstellung, unsere Gedanken, Bewertungen und unseren Blick auf die Welt durch kognitive Umstrukturierung (vgl. Ellis, 1997) und durch die Konstruktion von neuen inneren Bildern oder Erlaubnissätzen verändern. Andererseits können wir uns auch von unseren hinderlichen Gedanken durch Defusion lösen (vgl. Hayes, 2020) und unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen gestalten (dies wäre eine Verbindung zum Punkt 3).

## Der TPHG-Check

Fakt ist – um dies vorwegzunehmen –: Ich kann andere Menschen nicht verändern. Die einzige Person, die ich verändern kann, bin ich selbst!<sup>3</sup> In meiner Praxis empfehle ich oft, dass zwischen diversen Ausgangslagen unterschieden werden sollte: zwischen Tatsachen, Problemen, Hirnstuss und Grübeleien, weil dahinter verschiedene Lösungsstrategien stecken.

*T* wie Tatsachen: Tatsachen sind Dinge, die ich nicht beziehungsweise nur ganz schwer (und langsam) verändern kann. Wer Tatsachen wie Probleme behandelt, liefert sich damit eine gute »Anleitung zum Unglücklichsein« (Watzlawick, 2009). Tatsachen sollten Sie akzeptieren! »Love it«, »change it« und »leave it« sind die einzigen Optionen. Wenn Sie Dinge nicht lieben, verändern oder akzeptieren können, sollten Sie das System verlassen.

*P* wie Probleme: Am leichtesten ist es für uns, mit Problemen umzugehen, denn: Probleme sind verkleidete Ziele! Wer ein Problem hat, hat damit zugleich die Idee einer Lösung – im Sinne einer Soll-Ist-Diskrepanz. Probleme zu lösen ist zwar nicht immer einfach, jedoch könnte es leichter fallen, wenn der Veränderungswunsch »sexy« ist (so kann es beispielsweise sexy sein, wenn das Ziel eine hohe Anziehungskraft hat und die Erreichung dieses Ziels ein Gewinn wäre).

3 Siehe dazu das »systemisch(er)e Mobile« von Tom Küchler unter <https://www.potenzientalfaltung.org/mobile/> (Zugriff am 21.02.2023).

*H* wie Hirnstuss: Hirnstuss ist ein Sammelsurium unterschiedlicher hinderlicher Einstellungen, Glaubenssätze, Erwartungen und Ansprüche. Messen können wir die Nützlichkeit unserer Gedanken daran, ob daraus mehr oder weniger gute Gefühle oder nützliche Verhaltensweisen resultieren. Hirnstuss können wir kognitiv umstrukturieren. Wir können umdenken oder uns von ihm lösen. Das ist einfach, aber nicht leicht – erst recht nicht schnell umzusetzen. Jedoch ist es eine langfristig wirksame Möglichkeit, etwas gechillter durchs gewollte Leben zu reisen.

*G* wie Grübeleien: Grübeleien treten oft in Form von »Hätte-Wäre-Wenn«-Gedanken oder »Was, wenn«-Fragen auf: »Was, wenn ich meinen Job verliere?«, »Was, wenn sich meine Partnerin oder mein Partner trennt?«, »Was, wenn ich die Welt nicht retten kann?«. Manchmal bestehen unsere Grübeleien auch aus geschlossenen Fragen, zum Beispiel »Bin ich gut genug?«. Jammern und Grübeln werden dann schnell zur Gewohnheit und unser Gehirn kann dieses Muster »lernen«. Ein anderes Wort für Grübeleien ist »Monkey Mind« (vgl. beispielsweise Störzer, 2020). Dieser Begriff stammt aus dem Buddhistischen und meint einen unruhigen, unkontrollierten und verwirrten Geist. Wir springen bezüglich unserer Gedanken wie wilde Affen durch den Wald. Eine gute Strategie ist es, diese Gedanken und Fragen einmal zu Ende zu denken. Schreiben Sie sich Ihre Grübelfragen auf einen Zettel und legen diesen in einen großen Umschlag. Immer, wenn Sie grübeln (und dies eigentlich nicht wollen), nehmen Sie sich diesen Umschlag und gehen in einen ungestörten Raum. Um ins Tun zu kommen und nicht zu lange zu verweilen, können Sie es sich auch ein bisschen ungemütlich machen. Nun betrachten Sie Ihre Grübelfragen. Bei den geschlossenen Fragen, die nur mit »Ja« oder »Nein« zu beantworten sind, wäre es ein nützlicher Schritt, diese offen zu formulieren. Aus »Bin ich gut genug?« wird dann ein »Wie gut bin ich?« (vielleicht fühlen Sie sich eingeladen, in diesem Kontext ein Tagebuch zu führen, in welches Sie notieren, wofür Sie dankbar sind. Schon dies können erste Schritte hin zu Ihrem gewollten Leben sein). Nehmen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit dafür. Wenn Sie eine Frage beantwortet haben, zerreißen Sie den Zettel. Nach Ablauf der Zeit können Sie entscheiden, ob Sie in gewohnter Manier weitermachen oder anfangen wollen, Ihr »Wunschleben« zu genießen (vgl. Junker, 2017).

Egal ob *T*, *P*, *H* oder *G* – handeln Sie! Denn: Wer nicht handelt, wird behandelt, im letzten Effekt von seinem Körper. Dies nennen wir dann (irreführend) »Krankheit«, aber der Körper ist oft ein schlauer und liebevoller Begleiter, welcher nur das Beste für uns möchte. Wenn wir zum Beispiel stark unter Stress stehen, weil wir vielleicht mehr Energie in Beziehungen oder Tätigkeiten investieren als wir zurückbekommen, dann setzt uns der Körper in einen schützenden »Energie-

sparmodus«. Er sagt uns: »Jetzt habe dir schon so viele Symptome geschickt und du hast nicht gehört ... jetzt ist Schluss damit« (vgl. auch Meiss, 2016). Dies gibt der Symptomatik (»Burnout« oder »Depression«) einen Sinn. Mein Tipp: Behandeln Sie Ihre Symptome und auch negativen Gedanken wie einen guten alten Freund! Kämpfen Sie nicht gegen ihn an! Sprechen Sie mit Ihren Symptomen und fragen Sie diese, was Sie Ihnen sagen wollen. Ich wette, die haben gute Ideen für Sie!

## Das Zusammenspiel von Hirn, Herz und Hand

Ich stelle Ihnen in diesem Abschnitt einige nützliche Erklärungs- und Denkmodelle vor, welche uns einerseits weiter in unser Thema *Veränderung von Glaubenssätzen* einführen und andererseits Ideen liefern, welche »Schrauben« wir drehen können, um uns wohler zu fühlen. Wie Sie feststellen werden, sind den Modellen stets drei Aspekte inhärent, die ich generell in Veränderungsprozessen fokussiere und welche sich in meinem Slogan bündeln: Potenzialentfaltung mit *Hirn, Herz und Hand*.

### Der soziopsychobiologische Blick

Ein kurzer Exkurs: Seit 1948 wird Gesundheit durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgendermaßen definiert:

»Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung« (WHO, 2020).

Diese Definition übersetzt sich in das so genannte »biopsychosoziale Modell«: Durch die Betrachtung der Einheit von Körper und Seele ermöglicht es uns ein ganzheitliches Verständnis von »Krankheit« beziehungsweise »Gesundheit«. Je nachdem, welche Profession man im Kontext der Entstehung von »Krankheiten«/»Störungen« zurate zieht, gibt es allerdings auch unterschiedliche Antworten. Eine (radikal) »bio-geprägte« Medizinerin wird eher körperliche Dysfunktionen anführen, welche aus ungünstigen biochemischen Prozessen (Botenstoffen, Viren, Bakterien, PH-Werten, Stoffwechsel, Hormonen und

anderem) herrühren. Die Behandlung würde dann weitgehend auf Medikamenten basieren. Ein Vertreter der kognitiven Verhaltenstherapie würde seine Erklärung über dysfunktionale Denkmuster heranziehen: Negative Konsequenzen entstehen in diesem Denkmodell weitgehend durch ungünstige Bewertungen von Reizen und Situationen. Die »Entstörung« liegt somit in einem Umdenken, in einer kognitiven Umstrukturierung. Eine Praktikerin aus der Sozialarbeit, Systemischen Beratung und/oder Therapie würde eher dem privaten, beruflichen und letztlich gesamtgesellschaftlichen Umfeld eine größere Rolle bei der Etablierung ungünstiger Denkstrukturen zugestehen. Verhalten ergibt immer im Kontext einen Sinn und die Ansicht, dass das Umfeld demnach den Menschen »formt«, ist weit verbreitet. Es ist daher wie erwähnt im Sinne der systemischen Therapie/Beratung nützlich, die Beziehungen (Netzwerke, Muster, Strukturen) oder besser die Kommunikation mit anderen Personen (aus Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie, sozialem Umfeld, Gesellschaft) in den Blick zu nehmen (generell lohnt es sich auch, die Beziehungsdynamiken zwischen »inneren Anteilen«, zum Beispiel Symptomen, Gedanken, Gefühlen, im Veränderungsprozess zu betrachten). Tatsache ist alles in allem: Die drei Aspekte »bio«, »psycho« und »sozio« bedingen sich gegenseitig und es ist Ansichtssache, in welchem Bereich wir den Fokus vermuten. Ich spreche im Folgenden vom »soziopsychobiologischen Modell«, um meine Priorität in der »Reihenfolge« der Einwirkungen deutlich zu machen.

Auf allen drei Ebenen des soziopsychobiologischen Modells können wir Einfluss auf unsere Zufriedenheit nehmen:

#### *Soziales Umfeld und inneres System:*

- private Beziehungen und soziale Netzwerke stärken;
- für wenig sinnarme, energiefressende Tätigkeiten und Beziehungen sorgen;
- auf gute Rahmenbedingungen auf der Arbeit achten;
- die inneren Anteile betrachten, mit diesen kommunizieren und gleichzeitig die Kommunikation zwischen ihnen fördern.

#### *Geist/Gedanken:*

- Gedanken und Bewertungen überprüfen und gegebenenfalls eine Einstellungsveränderung vornehmen;
- den Gedanken nicht das Gewicht und die Macht geben, dass diese zu automatischen Verhaltensweisen führen (es sind ja »nur« Gedanken, es sind nicht Sie selbst);
- Weiterbildung und Wissensaneignung (bspw. wenn eine Tätigkeit Sie stresst, weil Ihre Fähigkeiten noch nicht voll ausgebildet sind, um diese schnell und



- gut zu absolvieren) – dies kann den Umgang mit stressmachenden Reizen erleichtern;
- Problemlösungs- und Zukunftsplanungskompetenz erweitern, indem man die kognitive Kompetenz zum Krisenmanagement und zur Zielerreichung schult;
  - eine Selbstverpflichtung eingehen, die sich an eigenen Werten und Zielvorstellungen orientiert.

### *Körper:*

- Zufriedenheitserlebnisse schaffen und für Entspannung und gesunden Schlaf sorgen,
- auf gesunde Ernährung achten,
- sich bewegen,
- im Hier und Jetzt leben, für Achtsamkeit sorgen,
- auf den Körper hören; Symptome sind Botschaften, die Ihnen etwas sagen wollen.<sup>4</sup>

Die Idee der Ganzheitlichkeit von Gefühlen, Gedanken und Verhalten findet sich bereits in der Johann Heinrich Pestalozzi zugeschriebenen Aussage »mit Kopf, Herz und Hand«. Die kognitive Verhaltenstherapie geht in diesem Kontext davon aus, dass Kognition, Gedanken und Verhaltensweisen die Gefühle wesentlich bestimmen. Die psychologische Emotionsforschung, wie sie zum Beispiel in der Emotionsfokussierten Therapie nach Leslie Greenberg, Sue Johnson und anderen Anwendung findet (vgl. bspw. Ausra, Herrmann u. Greenberg, 2017), sieht dies etwas anders: Hier beeinflussen Emotionen die Handlungen, Gedanken und Kognition, und Emotionen werden als evolutionär basiertes Informationsverarbeitungs- und Problemlösungssystem betrachtet, das uns hilft, die in der Interaktion mit der Umwelt auftretenden Probleme schnell und flexibel zu lösen.

Den Dreiklang von Hirn, Herz und Hand, die Beeinflussung einzelner Elemente durch die »Nutzung« anderer, nenne ich den »H<sup>3</sup>-Modus«. Das folgende von mir entwickelte Modell skizziert noch einmal das integrative Zusammenspiel von Kognition, Emotion und Aktion.

---

4 Wie Sie etliche dieser Hinweise umsetzen können, erfahren Sie im weiteren Verlauf des Buches.

## Das potenzialGPS

Um uns in der Welt räumlich zurechtzufinden, haben wir das technische GPS – das »Global Positioning System«. Wir nutzen ein GPS zur Standortbestimmung und zur Navigation hin zu einem Ziel. Jeder Mensch hat aber auch ein eigenes »potenzialGPS«<sup>5</sup> in sich, um Potenziale zu entfalten sowie kühnste Hoffnungen zu entwickeln und damit Ziele zu erreichen. In diesem Zusammenhang steht das *G* für Glaubenssätze (Hirn bzw. Kopf), *P* für Potenziale (Bauch und Hand), *S* für Sinn-Erfahrungen/-erleben (Herz). Das Modell des potenzialGPS stellt diese drei Faktoren in einen Gesamtkontext, in dessen Zentrum unsere kühnsten Hoffnungen und würdevollsten Absichten stehen (Würde beschreibt eine Lebensart, die würdevollsten Absichten deren Umsetzung; sie reflektieren, inwieweit wir würdevoll mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Welt umgehen). Es ist egal, an welcher Stelle wir in den Kreislauf des Modells einsteigen – *G*, *P* und *S* wirken zirkulär in- und aufeinander, die Elemente sind miteinander vernetzt und stehen in Beziehung.



Abbildung 2: Das potenzialGPS

- 5 Das Modell integriert verschiedene Denkansätze, unter anderem das »Modell der logischen Ebenen« von Robert Dilts, welches auf Gregory Bateson zurückgeht, das »ABC-Modell« nach Albert Ellis, das Zusammenspiel von Hirn/Kopf (*G*), Herz (*P*) und Hand (*S*) beziehungsweise Kognition, Emotion und Aktion, das in aktuellen Konzepten (z. B. »Theorie-U« von Claus Otto Scharmer, »Glaubenspolaritäten-Dreieck« von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer, »IKEA-Modell« von Heiko Kleve) Eingang findet, so auch im »Triadischen Prinzip« von Gabriela von Witzleben, in dem sie die Kernbedürfnisse Autonomie, Beziehung und Sicherheit an Bauch, Herz und Kopf koppelt sowie Bezüge zum Thema *Selbstwirksamkeit* (Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen) herstellt.