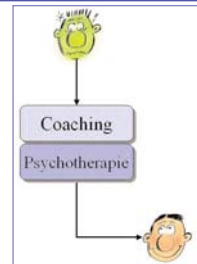


# Newsletter

## Coaching & Psychotherapie



### Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um das Thema "Hilflosigkeit": Wann ist eigentlich jemand hilflos und wie kann man ihn aus dieser Hilflosigkeit heraushelfen. Ausserdem geht es darum, wie man mit der Kritik eines Klienten optimal umgehen könnte. Auf den weiteren Seiten finden Sie dann aus humorvoller Sichtweise die (Irr-)Wege einer Klientin zu verschiedenen Therapeuten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, wundervolle Weihnachten und einen guten Start ins Neue Jahr

Ihr Norman Ehlert

## Hilflosigkeit - (k)ein Konzept?

Wann sind wir eigentlich hilflos?

Wenn wir nicht wissen, was wir in einer bestimmten Situation tun sollen!

Das Problem ist dann: Wir haben kein Konzept! Ein Konzept, wie man sich in dieser Situation verhält, welche Strategien man einsetzt.

Wenn es z.B. einen Trauerfall in der Familie gibt und die Person, die sich um die damit verbundenen Angelegenheiten kümmern soll, gar nicht weiß, wie sie es tun soll, dann ist sie hilflos. Sie kommt aus dieser Hilflosigkeit heraus, wenn sie Informationen erhält, was im Einzelnen zu tun ist. Diese Informationen erhält sie von Menschen, die sich bereits in einer ähnlichen Situation befunden haben oder aber von Experten, die sich darauf spezialisiert haben. Das ist der Grund, warum es Experten gibt, ganz gleich ob Anwälte, Berater, Psychotherapeuten u.a.

Wenn also Ihr Klient über Hilflosigkeit berichtet, dann könnten Sie nachfragen, ob er nicht weiß, was er genau tun soll und mit ihm dann passende Strategien erarbeiten.

Aber auch uns selbst kann es in der Therapie oder im Coaching passieren, dass wir nicht mehr weiter wissen, sprich: kein Konzept haben. Kein Konzept dazu, wie wir z.B. mit einem bestimmten Problem, einem schwierigen Klienten usw. umgehen sollen.

Wie reduzieren wir unsere eigene Hilflosigkeit? Wir gehen in Supervision, sprechen mit Kollegen oder anderen darüber oder besuchen ein Seminar. Wir lernen Strategien und schaffen uns damit ein Konzept, welches uns weiterhilft.

Eine Ursache für Hilflosigkeit sind natürlich auch mangelnde Ressourcen, d.h. die Person kann nicht Gefühle von Kompetenz, Stärke, Gelassenheit - oder was auch immer in der Situation wichtig wäre aktivieren.

Aber selbst dann fehlt ihr ein Konzept, nämlich, wie sie diese Ressourcen aktivieren kann.

Ein Weg zur Lösung führt in die Praxis des Coachs oder der Therapeutin, welche dem Klienten helfen.

Wozu?

Sie wissen schon: Strategien zu lernen, Ressourcen zu aktivieren und damit ein Konzept aufzubauen.



## Der Umgang mit Kritik

Gelegentlich kommt es vor, dass ein Coach oder Therapeut von seinem Klienten kritisiert wird. Der Klient könnte mit irgendetwas unzufrieden sein, was der Coach bzw. Therapeut gemacht hat oder was er nicht getan hat. Er hätte sich vielleicht aufmerksamer verhalten oder nicht so aufwühlende Fragen stellen sollen o.a.

Hier stellt sich dann die Frage, wie man mit dieser Kritik so konstruktiv umgeht, damit diese Situation nicht zu einer Verschlechterung der Arbeitsbeziehung führt.

**4 Schritte zum Umgang mit Kritik**  
Die Auseinandersetzung mit Kritik kann in 4 Schritte aufgeteilt werden:

### 1. Schritt: Loben

Als erstes sollte der Klient für das Äußern von Kritik gelobt werden. Es kann sein, dass uns das etwas schwer fällt, denn wer lobt den anderen schon gern dafür, wenn er einem auf Fehler aufmerksam macht. Vor allem, wo wir doch gern perfekt sein wollen.

Aber auf der anderen Seite könnte der Klient uns auch gar nichts sagen oder mit anderen über uns reden und das wäre eine wesentlich schlechtere Alternative für die weitere Arbeit. Und wie soll man lernen, wenn man kein Feedback bekommt? Also: Kritik ist gut, weil nur dadurch können Sie besser werden.

Daher: loben Sie den Klienten! Man könnte z.B. sagen: "Vielen Dank, dass Sie Punkte ansprechen, mit denen Sie unzufrieden sind. Ich finde es wichtig, dass wir das klären." oder "Ich finde gut, dass Sie das ansprechen, denn nur so haben wir die Möglichkeit, gut zusammen zu arbeiten." Wenn Sie solche Sätze ein paar mal geübt haben, dann ist es gar nicht (mehr) so schwierig, das in solchen Situationen auszusprechen.

### 2. Schritt: Klären

Danach geht es darum, gemeinsam mit dem Klienten zu klären, was ihm nicht gefallen hat. Was hat der Coach/Therapeut wie und wann genau getan?

Manche Klienten meinen dann: "Ich habe da jetzt keine Lust mehr darüber zu reden. Ich hab ja nur gesagt." Das ist eine "Guerilla-Technik": "Der Klient kommt aus dem Busch und schießt seine Kritik ab, um dann wieder im Busch zu verschwinden."

Das sollte man nicht zulassen. Wenn der Klient Kritik äußert, dann hat man auch das Recht, diese Kritik zu besprechen!

Erfragen Sie also, was genau den Klienten stört oder gestört hat, so dass Sie es ganz konkret nachvollziehen können.

### 3. Schritt: Stellungnahme

Als nächstes gilt es Stellung zu beziehen. Sie sind jetzt als Person gefordert, einen Standpunkt einzunehmen. Dazu müssen Sie entscheiden, ob die Kritik des Klienten gerechtfertigt oder ungerechtfertigt ist.

Bei **ungerechtfertigter Kritik** kann man sagen, dass man dies nicht so sieht. Das sollte jedoch auf eine empatische und zugewandte Weise geschehen.

Wenn der Klient z.B. erwartet hat, dass der Therapeut "weiß" wie es ihm geht ohne dass der Klient es sagt, dann erwartet er, dass sein Therapeut ein Meister im "Gedankenlesen" ist. Hier kann der Therapeut erklären, dass dieser Wunsch verständlich, aber nicht zu verwirklichen sei und der Klient seine Gedanken und Gefühle mitteilen sollte, statt zu erwarten, dass der Therapeut diese auch so wisse.

Bei **berechtigter Kritik** sollte der Coach/Therapeut seine Versäumnisse zugeben. Damit ist er auch gleichzeitig ein Modell für seinen Klienten, wie man mit Fehlern angemessen umgeht. Er wird dann die Erfahrung machen (genauso wie sein Klient), dass man nicht immer Fehler vermeiden kann, es aber völlig in Ordnung ist diese dann auch einzugestehen.

Vor allem sollte man sich bewusst sein, dass man Fehler nicht aus Böswilligkeit macht, sondern dass in der Regel eine positive Absicht dahinter steckt.

### 4. Schritt: Ausblick

Im letzten Schritt sollte jetzt gemeinsam überlegt werden, wie man solche Fehler zukünftig vermeiden kann.

Wenn man als Therapeut z.B. übersehen hat, dass ein Klient in einen schlechten emotionalen Zustand geraten ist, dann kann man mit ihm besprechen, an welchen Zeichen man negative Gefühle in Zukunft erkennen und wie der Klient sich dann bemerkbar machen kann.

Man sollte auch überlegen, ob und auf welche Weise man gut zusammen weiter arbeiten kann.

Durch das Befolgen dieser 4 Schritte wird die Kritik zu einer Situation, aus der Coach/Therapeut und Klient viel lernen und gestärkt hervor gehen können.



## (Irr-)Wege zu Therapeuten (Teil 1)

Anbei ein Text zum Nachdenken und Schmunzeln (Autorin unbekannt)

Es passiert mir schon mal: Es geht mir nicht gut. Ich fühle mich müde, kraftlos, und irgendwie tut alles weh. Der Alltag ist unendlich mühsam, die Kinder nerven bis in die letzte Zelle hinein. Der Magen schmerzt, in meinem Hirn ein großes Loch. Dauernd Streit mit meinen Lieben, an Schlaf ist trotz Hundemüdigkeit nicht zu denken, weil's im Kopf nur rumort. Da kann doch was nicht stimmen! Der Weg zur Heilung führt nur über die Fachleute, oder?

Wollen Sie mich ein Stück begleiten?

**Hausarzt:** "Ich verschreibe Ihnen 3 Mittel: Die blauen nehmen Sie morgens und abends, die gelben 1x vor dem Schlafengehen. Und wenn Sie davon Magenschmerzen kriegen, schlucken Sie die gestreiften einfach direkt nach jeder der anderen Tabletten. Sollten Sie auf die blauen Kopfweg kriegen, dann schreibe ich Ihnen noch Tropfen auf, die das wieder besser machen, und wenn irgendwo ein Ausschlag auftauchen sollte, nehmen Sie diese Salbe. Es ist ein Ärztemuster, das geb' ich Ihnen so dazu. Die wirkt schnell. Es ist ein wenig Cortison drin, aber eh nur ganz wenig, die können Sie ruhig nehmen. Und nehmen Sie die Tabletten unbedingt regelmäßig; da kann man gar nichts anderes machen! Auf Wiedersehen."

**Internist:** "Jetzt machen wir mal ein Blutbild, ein Röntgenbild, ein Paßbild, eine Computer-Tomographie, eine Magnetresonanz-Tomographie, eine Harnprobe, eine Stuhlprobe, eine DNA-Analyse, eine Haaranalyse, eine Hirnanalyse, eine Allergie-Analyse, ein EKG, ein EEG, ein AEG, eine Magenspiegelung, eine Blasenspiegelung, eine Darmspiegelung, eine Kehlkopfspiegelung, und die Kopfspiegelung."

**Alternativer Zahnarzt:** "Die Amalgamplomben müssen alle raus, Sie sind ja ganz vergiftet. Da machen wir überall Kronen drauf, die kosten zwar mehr, aber die halten auch länger. Und kommen Sie jede Woche einmal zur Mundspülung - in Ihrem Mund gibt es noch immer Bakterien, denen müssen wir zu Leibe rücken, sonst haben Sie nie Ruhe."

**Homöopath:** (nach zweistündiger Ordination) "Ganz sicher bin ich mir noch nicht. Sie sind ein schwieriger Fall. Da brauche ich noch ein paar Tage Zeit. Ich muss erst mal darüber meditieren. Die Globuli schicke ich Ihnen dann nach Hause. Nehmen Sie bitte 1 Stück von der Hochpotenz, und 3 mal täglich von den Niederpotenzen. Und nach 6 Wochen telefonieren wir wieder!"

**TCM-Akupunktur:** "Ihre Meridiane sind ja ganz verstopft, da kann ja das Chi nicht fließen. Außerdem sind Ihre 5 Elemente im Ungleichgewicht. Akupunktur ist eine uralte Heilmethode aus China und wirkt garantiert. Die Chinesen heilen sogar Knochenbrüche damit. Jetzt steche ich sie mal an wie ein Nadelkissen, dann verordne ich Ihnen noch eine geschmalzene 5-Elemente-Diät und gebe Ihnen 20 Qi-Gong-Übung zur Meridianstärkung mit auf den Weg."

**Naturheilpraktiker:** "Ganz klar: Darmpilz. Sanierung ist angesagt. Gleich eine Hydro-Colon-Darmspülung."

**Ganzheitlicher Ernährungsberater:** "Kein Fleisch, kein Mehl, keine Milchprodukte, keine Eier, nichts Gekochtes, kein Zucker, kein Salz, kein Pfeffer, kein Fett, kein Tee, kein Kaffee, kein Alkohol, kein Nikotin, kein Auto, kein Telefon, kein Sex, am besten nur Obst, Gemüse, Soja, rohe Getreidekörner,

Mineralwasser. Das beseitigt garantiert jedes Unwohl- oder Kranksein."

**Bioresonanz:** "Hausstauballergie, Milbenallergie, Milcheiweissallergie, Weizenallergie, Tomatenallergie, Gurkenallergie, Arbeitsallergie. Uiiii, das wird dauern!"

**Radiaesthese:** "Um Gottes Willen, Wasseradern, Erdstrahlen, Störzonen, Elektrosmog! Bett umstellen, Iso-Matte und Kupferspiralen unters Bett, sofort eine Grander-Anlage ins Hauswassersystem einbauen lassen!" (alles bei ihm beziehbar)

**Psychotherapeut:** "Wovor verschließen Sie denn die Augen? Was wollen Sie nicht sehen? Was macht Sie denn so müde? Sie müssen hinschauen, sich dem Problem stellen. Sie müssen damit umgehen, sich selbst liebevoll annehmen lernen. Klar, diese Tabletten! Wenn Sie wollen, dass ich Ihnen helfe, müssen Sie damit aufhören, Sie sind ja gar nicht Sie selbst!"

**Psychoanalytiker:** "Das ist der verdrängte Ödipus-Komplex. Sie haben eine gestörte Vater-Übertragung auf Ihren Chef, der Sie an einen ehem. Wohn-Nachbarn aus Ihrer frühen Kindheit erinnert. Legen Sie sich einmal auf die Couch und assoziieren Sie frei vor sich hin - ich schlafe inzwischen eine Runde in meinem Sessel."

**Reiki-Meister:** "Ja, ich kann das gut wahrnehmen: die Energie fließt nicht so richtig. Kommen Sie zehn Mal, (?? mit wem??, wie?? wann?? täglich?? ...) dann sehen wir weiter. Sie sollten nicht so viel reden - legen Sie sich einfach hin und entspannen Sie sich! Reiki macht das schon. Ich mache auch Fernheilungen:

## (Irr-)Wege zu Therapeuten (Teil 2)

ich sitze hier und konzentriere mich ganz auf Sie zu Hause. Macht 80 Euro die Sitzung.“

**Kinesiologe:** “Sie sind ja ziemlich aus der Balance. Ich gleiche jetzt einmal Ihre Gehirnhälften aus und zeige Ihnen, wie Sie daheim die Augen rollen müssen. Dann werden Ihre Selbstheilungskräfte schon wieder aktiv werden.“

**Astrologe:** “Du hast den Uranus und den Saturn gerade direkt auf Deinem Jupiter, und der Mond steht in Konjunktion mit Pluto genau gegenüber. Das ist ein bisschen heftig. Keine Sorge, nach einem Jahr löst sich das allmählich wieder auf.“

**Feng Shui-Berater:** “Schau Dir doch Deine Wohnung an: im Beziehungseck die Schmutzwäsche, im Reichtumseck eine vertrocknete Pflanze, und im Bereich Ruhm und Karriere das Klo... klarer geht's nicht, oder? Ich habe da sehr wirkungsvolle Mobiles und Kristalle, mit denen du diese Fehlbereiche beleben kannst, damit wieder alles ins Lot kommt. Ich verspreche dir: diese Investition zahlt sich aus; hundertfach kriegst du's zurück.“

**Engels-Channel:** “Ich kriege da so eine Botschaft aus dem Jenseits, dass Sie in Wirklichkeit jemand ganz anderer sind. Sie gehören nicht in diese Welt, Sie sind zu Höherem berufen. Lernen Sie das Channeln und fangen Sie endlich an zu heilen; dass ist Ihre wahre Berufung. Die jenseitigen Meister warten nur mehr auf Ihr ‘Ja’. Wissen Sie, ich sag das nur zu Ihnen: nächsten Monat beginnt eine Ausbildungsgruppe bei mir, wo ich solchen Menschen wie Ihnen beibringe, wie man seine Fähigkeiten entwickelt und zum Wohl der Welt einsetzt. Wenn ich so überlege: ich könnte mir vorstellen, dass gerade Sie dafür besonders

talentiert sind und eines Tages vielen Menschen damit helfen könnten.“

**Katholischer Seelsorger:** “Beten Sie, liebe Schwester, beten Sie! Jesus liebt Sie! Das ist mehr als genug. Meinen Sie nicht? Warum versteifen Sie sich so darauf, dass Sie von Ihrem Mann Liebe brauchen? Lassen Sie los! Öffnen Sie sich dem Heiligen Geist. Kommen Sie zu mir, wann immer es Ihnen Ihr Herz sagt - auch wenn es mitten in der Nacht ist - und erzählen Sie mir alles! Das wird Sie erleichtern. Bei mir sind Sie in guten Händen, ganz sicher und ganz unverbindlich und kostet Sie auch nichts, wie bei den Therapeuten, den Sekten und dem Psychokult. Ich tue das ganz uneigennützig...“

**Gestalttherapeut:** “Rauslassen! Komm, lass es raus! Schrei, schrei endlich! Trau dich!“

**Edelsteintherapeut:** “Hier habe ich viele bunte Steinchen. Welchen wollen Sie nehmen, einen roten, einen blauen, einen grünen? Smaragd, Saphir, Bergkristall? Männchen oder Weibchen? Suchen Sie sich einen aus, ganz spontan und intuitiv, und legen Sie ihn sich jeden Tag 30 Minuten auf die Brust. Das öffnet die Chakren.“

**Familientherapeut:** “Jetzt stellen wir mal Ihr Familiensystem auf. Gibt es da irgendwelche ‘schwarzen Schafe’, abgetriebene Kinder, verstoßene Enkel, Onkel und Tanten, enterbte Nichten und Neffen, betrogene Ehemänner, faule Schul- und Studienabbrecher? Die stören das Familiensystem, und deren erblicher Einfluss wirkt sich auf Sie hemmend aus. Sie können Ihre Potenziale nicht voll entfalten. - So, jetzt rücken sie mal das System zurecht, verbeugen sich vor Vater und Mutter, Oma und Opa, Urgroßvater und Urgroßmama, allen Geschwistern, Cousins und

Stiefenkeln und danken Ihnen, wofür auch immer, werfen Sie sich vor ihnen auf den Boden und fangen Sie spontan an zu weinen. Das löst die Schuldverstrickung.“

**Tachyonen-Berater:** “Was Du erlebst, sind einfach Entgiftungsercheinungen. Da will ganz viel alter Mist raus aus deinem System. Wehr dich nicht dagegen, kauf noch ein paar neue, noch bessere Tachyon-Produkte, zum Beispiel diese wunderbare Blue Green Alge - die reinste Gehirnnahrung, die ideale Versorgung für unser Zeitalter. Du wirst sehen: wenn deine Chakren erst einmal dauerhaft nach oben ausgerichtet sind, schießt dein Energielevel in die Höhe wie nix.“

**Yoga-Lehrer:** “Jetzt machen wir einmal ein paar ganz schwierige Verrenkungen, bis die Wirbelsäule kracht, das tut dem Körper und dem Karma gut. Dann setzen wir uns in den Lotussitz und meditieren ‘Om’ auf das Bild von Sri Chimnoy, Sri Mataji, Sri Babaji, Krishnamurti, Maharishi, Sai Baba, Ali Baba...“

**Schamane:** “Sie sind von einem fremden Geist besessen. Jetzt rassle ich mal eine Runde, dann trommeln wir zusammen, beten zum Großen Geist Manitu und zur Mutter Erde, machen einen Trance-Tanz, und dann sind die Geister wieder versöhnt.“

Schließlich: ein **guter Freund:** “Mädel, besorg dir eine Putzhilfe und mach 'mal Urlaub!!!“

© norman-ehlert.de

**norman-ehlert.de**

Haldenweg 10  
58455 Witten

email: [info@norman-ehlert.de](mailto:info@norman-ehlert.de)  
Internet: [www.norman-ehlert.de](http://www.norman-ehlert.de)