

Olaf Jacobsen

# **Lösungen**

**„finden“ wir nicht,  
wir *lernen* sie!**

Wie du Schritt für Schritt  
deine volle Lebensfreude entfaltest

**- Leseprobe -**

Olaf Jacobsen Verlag

---

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

---

### **Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?**

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: „Teilnehmer:innen“). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

© 2023 Olaf Jacobsen Verlag  
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
[www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

1. Fassung: 25.11.2023

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags  
nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: Mohamad Hassan, brainstorm-4222728, pixabay.com  
Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

Alle Fotos im Buch sind der Website [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) entnommen.

# Inhalt

## Lernen statt Suchen

Mehr Lebensfreude in 20 Schritten

Vorbereitung: Was genau ist für dich Lebensfreude?

Schritt 1: Bestimme dein Leben selbst

Schritt 2: Erhöhe deine Wahlmöglichkeiten durch schöne Denk-Alternativen

Schritt 3: Gib dir selbst oder deinem Gegenüber Vorrang

Schritt 4: Erlaube dir und anderen, auf natürliche Weise zu (be)werten

Schritt 5: Sortiere klar, was zu dir gehört und was nicht

Schritt 6: Unterscheide deutlich zwischen Selbstwert und Fremdwert

Schritt 7: Schmerzfreiheit beflügelt deinen Selbstwert

Schritt 8: Genieße die warme Herzlichkeit liebevoller Menschen

Schritt 9: Fühle dich tief in deinem Herzen in dein Umfeld ein

Schritt 10: Umarme in deinem Herzen jeden Moment deines Lebens

Schritt 11: Erforsche jede Krise bis zu einer begeisternden Erkenntnis

Schritt 12: Wecke dein bisher ungelebtes Potenzial wieder auf

Schritt 13: Erfinde spielerisch praktische Wahlmöglichkeiten für den Alltag

Schritt 14: Knüpfe an Anstrengungen ein Begeisterungsgefühl

Schritt 15: Fühle intensiv mit, wie Kinder ihre Lebensfreude leben

Schritt 16: Erlebst du etwas Schönes, nutze es zur umfassenden Heilung

Schritt 17: Liebe deine tiefe Verbundenheit zu allem und jedem

Schritt 18: Begrüße das "große Unbekannte" als dein neues Potenzial

Schritt 19: Vertraue tief in dir, dass es einen "passenden" Zeitpunkt gibt

Schritt 20: Gib voller Freude dein Bestes und vertraue, dass bestimmte Dinge sich "von selbst" klären oder erfüllen.

## Lernen statt Suchen

Maike geht durch den Raum und beobachtet interessiert. Sie beobachtet, was die anderen Leute wohl tun und sagen werden. Es sind fünf Personen, die sich ebenso im Raum bewegen oder stehen geblieben sind. Ab und zu stellt Maike neugierig eine Frage, gibt eine Anweisung oder probiert etwas aus.

Vor einer Viertelstunde hat sie noch allein in der Mitte des Raumes gestanden. Die Gruppe saß in einem Stuhlkreis um sie herum und hörte ihr aufmerksam zu. Sie sagte:

„Ich will einen bestimmten Zusammenhang besser verstehen können – und vielleicht sogar lösen. Ich erzähle euch aber noch nicht, worum es mir geht ... Ich denke jetzt an etwas, ohne zu sagen, an was ich denke. Und ich frage euch, wer für das, was ich mir vorstelle, zur Verfügung steht und es in einer Rolle darstellt. Ich brauche eine Person dafür.“

Später erzählte sie uns, dass sie sich dabei ihre **Überforderung** vorgestellt hatte, die sie im Alltag sehr oft fühlt.

Angelus meldete sich, ohne zu wissen, für welche Rolle er sich zur Verfügung stellt:

„Das kann ich machen.“

„Wunderbar. Danke schön. Jetzt stelle ich mir das Nächste vor, ohne zu sagen, was es ist. Wer würde dafür die Rolle übernehmen?“

Maike dachte dabei an ihre **Ohnmacht**, die sie gegenüber ihrer Überforderung fühlt. Sie möchte ihre Überforderung loswerden, bekommt es aber nicht hin und fühlt sich dadurch ohnmächtig.

Regina stand auf.

„Danke schön. – Dann brauche ich noch einen weiteren Stellvertreter für etwas. Wer macht das?“

Ohne der Gruppe zu sagen, dass sie an den **ungelösten Schmerz** hinter dem Thema denkt, schaute Maike in die Runde. Wer würde sich wohl dafür melden?

Nach einer Weile signalisierte Sigrid, dass sie sich zur Verfügung stellt.

Dann dachte Maike noch an die **tiefe Verbundenheit**. Dafür meldete sich Michael. Und für **Maike** selbst stellte sich Ursula zur Verfügung, ohne dass Ursula wusste, dass sie für Maike steht.

Maike lud die fünf Personen dazu ein:

„Ihr könnt euch nun frei nach euren Impulsen im Raum bewegen und frei reden, wenn ihr etwas mitzuteilen habt, oder berichten, wie ihr euch in dieser Rolle fühlt. Die übrige Gruppe bitte ich, sich erst einmal komplett rauszuhalten. Wenn ich Hilfe für meine Aufstellung benötige, gebe ich euch Bescheid.“

Das galt auch für mich. Denn ich bin zwar der Organisator dieser Veranstaltung „Freie Systemische Aufstellungen“, aber meine Aufgabe ist es nur, darauf aufzupassen, dass Maike während ihrer Aufstellung immer die Chefin ihrer Aufstellung bleibt. Beim Freien Aufstellen gibt es die Regel, dass niemand aus der Gruppe durch Behauptungen oder Aufforderungen, was man tun „sollte“, der aufstellenden Person ihre Chefin-Rolle abnehmen darf.

Abgesehen von meiner Extra-Aufgabe, in der Gruppe auf die Einhaltung der Rangfolge aufzupassen, befinde ich mich mit der Gruppe auf Augenhöhe und „darf“ mich nur so verhalten, wie es die aufstellende Person für die Gruppe festgelegt hat. Maike hat bestimmt, dass sich aktuell die beobachtende Gruppe raushalten und schweigen soll – also galt das auch für mich: schweigen und beobachten. Sie hätte mir zwar eine Sonderrolle geben können, indem sie sich von mir wünscht, dass ich die Leitung der Aufstellung übernehme oder ich meine Ideen und Impulse und Angebote frei äußern soll, aber dieses Mal bekam ich diese Aufgabe nicht.

In Maikes Aufstellung standen nun fünf Stellvertreter:innen für folgende Rollen zur Verfügung, die Maike sich ganz selbstständig für ihre Aufstellung ausgedacht hatte:

Angelus = Überforderung

Regina = Ohnmacht gegenüber der Überforderung

Sigrid = ungelöster Schmerz hinter der Überforderung

Michael = tiefe Verbundenheit

Ursula = Maike

Niemand wusste, welche Rolle man selbst oder welche Rolle jemand anderes hat. Es war ein „verdecktes“ Aufstellen. Nur Maike wusste, wem sie welche Rolle in Gedanken gegeben hatte, und beobachtet und erforscht mit dieser Rollenverteilung nun seit einigen Minuten die Gruppendynamik der fünf Stellvertreter:innen.

Die einzige Aufgabe, die Stellvertreter:innen bei einer Freien Systemaufstellung haben: Sie beobachten sich selbst, folgen beim Zur-Verfügung-Stehen einfach „nur“ ihren Gefühlen und ihren Impulsen und berichten darüber, wie sie sich fühlen. Der

Rest ergibt sich durch das Erforschen und Experimentieren der aufstellenden Person (und eventuell von unterstützenden Gruppenmitgliedern, falls gewünscht) von selbst.

Ich organisiere die von mir begründeten Freien Systemischen Aufstellungen inzwischen seit über 20 Jahren, bin aber immer wieder auf's Neue von dem Phänomen der „Resonierenden Empfindungen“ fasziniert. Ohne dass die Stellvertreter:innen wissen, was sie jeweils darstellen und um welches Thema es sich dreht, bildet sich allein aus ihren Gefühlen und Impulsen heraus in der Gruppendynamik etwas ab, womit Maike sehr viel anfangen kann:

Ursula (Maike) dreht sich weg und bewegt sich an den Rand des Aufstellungsfeldes, mit Blick zur Wand.

Angelus (Überforderung) läuft ihr hinterher und bedrängt sie von hinten, was für Ursula (Maike) äußerst unangenehm ist.

Regina (Ohnmacht) stellt sich neben Ursula (Maike) an ihre rechte Seite – mit einem mitfühlenden Gesichtsausdruck. Sie sagt:

„Das tut mir leid, dass es dir so schlecht geht.“

Ursula rückt an Regina heran und legt ihren Kopf auf die Schulter von Regina.

„Hier fühle ich mich geborgen und kann irgendwie ein bisschen loslassen“, berichtet Ursula.

Sigrid (ungelöster Schmerz) steht ganz am anderen Ende des Raumes und hält Abstand zu den Dreien. Als Maike ihre eigene Stellvertreterin Ursula fragt, wie es ihr mit Sigrid geht, antwortet Ursula:

„Ich sehe sie gar nicht. Ich bin hier nur mit Angelus (Überforderung) beschäftigt, der mich so von hinten bedrängt, und flüchte mich in den Arm von Regina (Ohnmacht).“

Nachdem Ursula das ausgesprochen hat, hat Michael (tiefe Verbundenheit) den Impuls, sich mitten in den Raum zu stellen – zwischen die Dreiergruppe und Sigrid (Schmerz).

Ursula (Maike) reagiert:

„Wenn Michael (Verbundenheit) sich dort hinstellt, dann richtet sich meine Aufmerksamkeit auf ihn und ich fühle irgendwie Hoffnung.“

Nach einer halben Stunde hat sich durch Maikes Fragen, durch ihre Experimente und durch die Impulse der Stellvertreter:innen die Aufstellung so weiterentwickelt, dass Ursula (Maike) in der Mitte des Raumes steht. Michael (Verbundenheit) steht hinter ihr, in ihrem Rücken, sie unterstützend. Gleichzeitig umarmt Ursula Sigrid (ungelöster Schmerz) und fühlt sich dabei tief berührt. Ursula sagt:

„Das fühlt sich an, als wenn ich gerade einen abgespaltenen Teil wieder integriere.“

Angelus (Überforderung) und Regina (Ohnmacht) haben inzwischen mitgeteilt, dass sie sich jetzt überflüssig fühlen, und stehen abseits am Rand.

Maike fühlt sich ebenso tief berührt beim Beobachten dieses Happy Ends. Es kullern ein paar Tränen ...

Dann fällt ihr ein, dass sie bisher ja noch niemandem erzählt hat, wer welche Rolle spielt und um welches Thema es sich dreht. Es war alles so wundervoll im Fluss und hat ein berühren-

des Happy End zum Vorschein gebracht, so dass es nicht notwendig war, die Aufstellung aufzudecken. Weil sich alles von selbst gefügt hat, hatte sie keine Hilfe von außen benötigt. Sie berichtet der Gruppe, worum es ging und wer welche Rolle hat, und wir können wieder einmal erstaunt feststellen, wie stimmig eine Aufstellung das Thema widerspiegeln und wie sie sich hilfreich für die aufstellende Person entwickeln kann. Auch wenn niemand (außer der aufstellenden Person) weiß, worum es geht und wer welche Rolle hat.

Für Maïke war es rundum hilfreich. Und das ist die Hauptsache beim Freien Aufstellen. Nicht die Neugierde der Gruppe oder der Helferdrang oder die Überzeugungen einzelner Personen werden bedient, sondern es geht allein um das Anliegen der aufstellenden Person und ihr eigenverantwortliches Spüren, was für ihr Ziel momentan hilfreich ist und was nicht.

Maïke beendet die Aufstellung und bedankt sich aus ganzem Herzen bei der Gruppe. Die Stellvertreter:innen gehen eigenverantwortlich aus ihren Rollen und wir machen eine Pause.

In solchen Momenten fühle ich immer wieder große Dankbarkeit dafür, dass ich solche Lösungsprozesse miterleben darf. Aber es gibt auch andere Situationen – und aus diesen Situationen heraus ist nun dieses Buch entstanden.

Maïke ist im Freien Aufstellen erfahren. Sie hat schon oft an unseren Veranstaltungen teilgenommen und hat bei uns auch die Ausbildung zur Organisatorin für Freie Systemische Aufstellungen absolviert. Sie beherrscht diese Methode so, dass sie ihre eigene Aufstellung vollkommen selbstständig durchführen und für sich selbst zufriedenstellende Lösungen erreichen kann.

Es gibt aber auch Teilnehmer:innen, die das erste Mal zu uns in einen Aufstellungsworkshop kommen und eigenverantwortlich aktiv eine Aufstellung durchführen. Sie sind noch ganz unerfahren in dieser Methode. Vielleicht haben sie ein Buch von mir gelesen oder ein Video angeschaut. Auf jeden Fall haben sie meine kurze Einführung am Anfang des Aufstellungsworkshops miterlebt. Sie haben aber noch nie eine eigene Freie Aufstellung selbst aktiv genutzt.

Meistens darf ich erleben, dass diese Neulinge mich darum bitten, sie bei ihrer Aufstellung aktiv zu unterstützen, was ich immer wieder sehr gerne tue. Sie beginnen mit ihrer Aufstellung und ich beobachte bei mir, dass ich zwar unterstützen will, dabei aber nicht so aktiv bin, wie ich es gerne möchte und wie ich es eigentlich könnte. Mein Eindruck ist: Mir kommen nur wenige Ideen und ich habe wenige Impulse. Obwohl ich einen Erfahrungsschatz von über 20 Jahren mitbringe, obwohl ich nach meinem Gefühl ein unglaublich großes Potenzial an Lösungsmöglichkeiten in mir habe, bin ich doch überraschend wenig aktiv. Irgendwie macht mich das unzufrieden.

Im Vergleich dazu erlebe ich mich bei Teilnehmer:innen, die das Freie Aufstellen schon ausführlich kennen, viel zufriedener. Besonders in unseren Ausbildungsgruppen erlebe ich mich als sehr lebendig und kann fließend meinen Erfahrungsschatz zur Verfügung stellen.

Auch wenn ich bei einem Neuling am Anfang nur sehr wenige Hilfsimpulse lebe, gibt es trotzdem im Laufe seiner Aufstellung bestimmte Impulse aus der Gruppe oder von mir oder vom Neuling, die dann meistens zu einem Ergebnis führen, mit dem der Neuling rundum zufrieden ist.

Ich jedoch denke hinterher oft:

„Da hätte man noch mehr rausholen können. Es wäre eine noch umfassendere und tiefergehende Lösung möglich gewesen. Der Neuling hat das Potenzial des Aufstellens gar nicht voll ausgeschöpft.“

Beobachte ich aber genau, wie sich der Neuling nach seiner Aufstellung fühlt, dann geht es ihm gut. Er scheint nicht so zu denken, wie ich. Er empfindet keinen „Mangel“ und sieht nicht, dass es „noch besser“ hätte ablaufen können. Meine Unzufriedenheit ist wohl allein *mein* Gefühl und hat *nur mit mir* zu tun.

Aber woher kommt diese Unzufriedenheit in mir? Was stimmt da in mir nicht? Was tue ich unbewusst, so dass diese Unzufriedenheit entsteht?

Diese Frage habe ich mir nach einem Aufstellungsworkshop vor ein paar Tagen wieder einmal gestellt. Es waren einige Neulinge im Workshop – und wir hatten zwar viele schöne Happy Ends und Lösungen, doch ich fühlte mich insgesamt nicht so zufrieden, wie ich mich vor einigen Wochen nach unserem Ausbildungswochenende mit einer anderen Gruppe gefühlt hatte.

Ich dachte darüber nach und kam dieses Mal tatsächlich zu einer Erkenntnis, die mir gleichzeitig auch in vielen anderen Bereichen eine neue Klarheit geschenkt hat – und die nun zu diesem Buch führt. Um diese Erkenntnis nachvollziehbar zu erläutern, hole ich etwas weiter aus:

Mein Eindruck ist: Wenn ich einen Vortrag halte, wenn ich für ein Online-Interview zur Verfügung stehe und wenn ich eine Ausbildung gebe, dann habe ich den vollen Zugang zu meinem Potenzial und kann alles das ausleben, was ich in dem Moment benötige.

Beim Vortrag erkläre ich ausführlich meine eigenen Sichtweisen und kann den Vortrag so aufbauen, dass ich das Gefühl habe, Schritt für Schritt alle Zusammenhänge nachvollziehbar meinen Zuhörer:innen gut zur Verfügung zu stellen. Dabei bin ich frei, den Vortrag so zu gestalten, dass ich selbst zufrieden damit bin. Ich weiß: Ich habe mein Bestes gegeben und mein Potenzial ausgelebt.

Beim Online-Interview ist es ähnlich. Ich antworte auf die Fragen meines Gegenübers so, dass ich dabei das Gefühl habe, meinem Gegenüber eine gute nachvollziehbare Erklärung zur Verfügung zu stellen. Mein Gegenüber und die Zuhörer:innen können (hoffentlich) gut dazulernen und dadurch möglicherweise besser verstehen. Dafür gebe ich selbst mein Bestes und bin hinterher zufrieden mit mir, weil mir für das Beantworten der Fragen mein gesamtes Potenzial zur Verfügung stand.

Unsere Ausbildung für die Freien Systemischen Aufstellungen beginnen meine Frau Jacqueline und ich mit einem Theorie-Tag. Wir erklären zunächst die wichtigsten Zusammenhänge und Hintergründe. Die Gruppe lernt alles genau kennen – und darauf aufbauend können wir dann anschließend in die Praxis einsteigen. Weil die Gruppe die theoretischen Hintergründe kennengelernt hat, können wir nun auf alle Tools zurückgreifen, sie spontan einsetzen und daher auf einer ganz anderen Ebene gemeinsam Lösungen erarbeiten.

In allen drei Situationen spüre ich den Zugang zu meinem vollen Potenzial. Ich kann mein Bestes geben und bin damit vollständig zufrieden. Die Gemeinsamkeit aller drei Situationen ist, dass ich in ihnen den Freiraum habe, meine Erkenntnisse und Sichtweisen in Ruhe für meine Zuhörer:innen zu erläutern und zu

lehren. Ich befinde mich in gewisser Weise in einer „führenden“ Position.

Beim Aufstellungsworkshop „Freie Systemische Aufstellungen“ mit den Neulingen in der Chef-Rolle ist es aber komplett anders. Hier bin ich nach den Regeln des Freien Aufstellens den Neulingen untergeordnet und *diene* ihrem Entwicklungsprozess, den sie selbst „frei“ bestimmen. Oft fühle ich hinterher eine Unzufriedenheit in mir, weil ich kaum meine vielen Lösungstools zum Einsatz bringen konnte. Ich konnte nicht mein Bestes geben.

Beim Nachdenken darüber wurde mir bewusst: Im Vergleich zu unserer Ausbildungsgruppe kennen die Neulinge die vielen Möglichkeiten des Freien Aufstellens kaum. Sie bewegen sich noch innerhalb des kleinen Rahmens, den sie selbst kennen, und beginnen erst allmählich, Schritt für Schritt, langsam lernend ihren Lösungshorizont zu erweitern. Und ich spüre in mir den Unterschied, weil ich weiß, wie viel mehr „eigentlich“ möglich wäre.

Der Unterschied zwischen den Neulingen und mir ist ein ganz einfacher: Ich habe die vielen Lösungsmöglichkeiten bereits im Laufe vieler Jahre „gelernt“. Ich habe einen großen Erfahrungsschatz an Lösungen in mir. Die Neulinge noch nicht. Oder sie haben einen anderen Lösungsschatz, der sich von meinem Lösungsschatz unterscheidet. Und weil beim Freien Aufstellen auch ein Neuling der *Chef* seiner Aufstellung ist und ich ihm „dienend“ zur Verfügung stehe, bleibt mir nichts anderes übrig, als mich seinem persönlichen Entwicklungsprozess anzupassen und Angebote nur für ihn und seine Aufstellung zu machen. Ich kann also immer nur so viel von meinem Potenzial abgreifen, wie mein Gegenüber tatsächlich für seine aktuelle Entwicklung benötigt. Deswegen fühle ich den Unterschied zwischen dem aktuellen

Lösungs-Lern-Schritt meines Gegenübers und dem großen in mir vorhandenen Potenzial.

Als Gymnasiast in der Oberstufe habe ich damals jüngeren Schülern im Fach Mathematik Nachhilfe gegeben. Dabei habe ich ihnen immer den Schritt erklärt und ihnen dort geholfen, wo sie gerade ein Problem hatten. Hätte ich aber einen großen Vortrag darüber gehalten, was ich selbst gerade in der Oberstufe in Mathe lerne, dann wäre mein Nachhilfeschüler restlos überfordert gewesen.

Würde ich während der Aufstellung eines Neulings mein Potenzial frei leben und ausführlich erläutern, was ich in den vergangenen zwanzig Jahren alles für Lösungsmöglichkeiten kennenlernen durfte, die man nun auf seine Thematik anwenden könnte, dann würde ich die volle Aufmerksamkeit auf mich ziehen. Ich wäre in der vortragenden und damit in der leitenden Rolle. Die Aufstellungszeit wäre schnell vorbei und mein Gegenüber wäre höchstwahrscheinlich überfordert. Das ist aber nicht der Sinn beim Freien Aufstellen. Hier bleibt die aufstellende Person immer die Chefin und geht ihre eigenen Schritte – in dem Tempo, wie sie es braucht und will.

Ich als Erfahrener spüre und sehe also immer den Unterschied zwischen dem, was mein Gegenüber gerade braucht und erlebt, und dem, was meiner Erfahrung nach (vielleicht) alles möglich wäre (eigentlich weiß ich es ja nicht, was meinem Gegenüber in seiner Situation jetzt gerade wirklich hilft).

Wir könnten ein „Gesetz“ daraus machen:

- Als Mitspieler sind wir in einer mitfühlenden Rolle. Wir sind auf unser Gegenüber konzentriert und spüren und erleben den aktuellen Schritt unseres Gegenübers. Dabei ist unser eigenes

Potenzial in den Hintergrund gerückt und kommt nur dann ein bisschen zum Vorschein, wenn es auch wirklich von unserem Gegenüber gebraucht wird.

- Gehen wir selbst in die aktive Rolle (Vortragende, Leiterin, Ausbilderin), dann haben wir wieder inneren Kontakt zu unserem eigenen gesamten Potenzial und können es frei ausleben.

Jacqueline ist seit ihrer Gehirnblutung im Jahr 2017 körperlich eingeschränkt. Sie kann nur langsam und vorsichtig laufen. Spazieren wir beide zusammen und hat sie dabei ihren Arm bei mir eingehakt, dann machen wir kleine langsame Schritte. Ich passe mich in der Mitspieler-Rolle an ihr Tempo und an ihre Möglichkeiten an. Sie dagegen hat aus ihrer Perspektive das Gefühl, sehr „schnell“ zu laufen und ist nach einer Weile heftig am Atmen, wenn sie sich mal etwas mehr anstrengt. Inzwischen habe ich mich daran gewöhnt und unser langsames Tempo ist für mich normal geworden. Ich genieße unsere Spaziergänge sehr.

Würde ich aber beim gemeinsamen Spazieren an mein eigenes Potenzial denken und den Wunsch haben, mein eigenes zügiges Tempo gehen zu können, dann würde ich mich mit diesem „Schneckentempo“ sofort unzufrieden fühlen.

Nun kann ich klar herleiten, woher meine Unzufriedenheit nach Aufstellungsveranstaltungen mit Neulingen kommt. Meine Unzufriedenheit liegt daran, dass ich beim Begleiten einer Aufstellung den unbewussten Wunsch habe, mein gesamtes Potenzial zu leben und zu demonstrieren. Eine Seite in mir will den Neulingen „unbedingt“ mitteilen und zeigen, was beim Freien Aufstellen alles möglich ist, wie viel unglaubliches Potenzial im Aufstellen steckt. Ich will meine Erfahrungen begeistert teilen.

Aber aufgrund der Regeln des Freien Aufstellens und aufgrund meiner Klarheit, dass ich damit meinem Gegenüber in seiner aktuellen Situation und bei seiner Fragestellung nicht unbedingt einen Gefallen tue, bremse ich diese Seite in mir und lebe sie nicht aus. Am Ende führt das zu einer gewissen Unzufriedenheit in mir.

Mache ich mir aber meinen Wunsch bewusst und lasse ihn komplett los, dann gebe ich meinen Gedanken daran, was beim Freien Aufstellen alles „möglich“ wäre, auf, wechsele im Kontakt mit dem Neuling vollkommen in die Mitspielerrolle und konzentriere mich allein auf seine persönlichen Lern-Schritte in der Gegenwart. Ich helfe ihm dort, wo er selbst Hilfe benötigt. In dem Fall kann ich mich über seinen Weg freuen und bin tief berührt, was er mit seiner Aufstellung für sich erreicht hat und wie zufrieden oder sogar glücklich er mit seiner aktuellen Lösung ist.

Interessanterweise hilft mir dieses Bewusstsein über diesen Zusammenhang zusätzlich dabei, einen anderen Menschen besser zu verstehen, wenn er umgekehrt *mir* gegenüber unzufrieden, ungeduldig oder sogar wütend wird. Möglicherweise ist der andere gerade innerlich auf eine Vorstellung konzentriert, was seiner Erfahrung nach „möglich“ wäre. Er hat ein Ziel, einen Wunsch, hält daran fest – und ich passe mit meinem Verhalten gerade nicht dazu. Ich bin ihm zu langsam oder gehe aus seiner Sicht in eine falsche Richtung. Ich müsste erst noch einige Schritte lernen oder müsste meinen aktuellen Lern- und Verständnisprozess beschleunigen oder verändern, um dort sein zu können, wo mein Gegenüber mich aktuell haben will. Vielleicht „sieht“ mein Gegenüber auch ein Potenzial in mir, das ich aber aktuell nicht lebe, wo ich in Wirklichkeit noch nicht stehe. Und er ist verzweifelt,

warum ich es denn nicht ebenso sehe, was alles für mich bereits „möglich“ wäre.

Während mein Gegenüber in Gedanken bereits beim Ziel ist, brauche ich meine persönliche Zeit für meinen individuellen Lern- und Reifungsprozess.

Ich kenne das von meinem Vater in meiner Kindheit. Er wollte mir im Fach Latein helfen, wurde aber immer wieder ungeduldig, wenn ich nicht so schnell begreifen konnte, wie er es sich gewünscht hätte. Ich kenne es auch von meinem Dirigier-Professor an der Staatlichen Musikhochschule. Er fragte mich einmal ver-zweifelt in einer Pause, warum wir Student:innen als Dirigent:innen mit dem Orchester nicht so selbstsicher und klar auftreten könnten, wie er selbst es uns immer wieder vormacht. Ich antwortete ihm, dass wir noch nicht an diesem Punkt stehen. Wir sind unsichere Student:innen, die mit ihresgleichen proben. Er ist Professor und macht es schon jahrzehntelang.

Durch diese Sichtweise habe ich eine neue Lösungsmöglichkeit gelernt. Reagiert ein anderer Mensch unzufrieden oder ungeduldig auf mich, dann kann ich nun denken:

*„Es tut mir leid, dass ich nicht da bin, wo ich deinem Wunsch nach sein sollte. Ich verstehe, dass du mich am liebsten ganz woanders hättest. Weil ich meinen eigenen Weg gehe und mein eigenes Lern-Tempo lebe, passe ich gerade leider nicht zu deinem Wunsch.“*

Ob ich diesen Gedanken auch laut ausspreche, mache ich von der Situation und von meinem Gefühl in dieser Situation abhängig. Aber schon allein der Gedanke an diese Sätze lässt mich entspannen. Ich kann klar sehen, dass nicht mein Lern-

Tempo schuld an der Bewertung meines Gegenübers ist, sondern seine Erwartung und sein Nicht-Loslassen-Können sind die Ursache für sein aktuelles Gefühl. Aus irgendeinem Grund hält der andere noch an einem Wunsch fest und kann sich nicht meinem Tempo oder meiner Richtung anpassen. Dadurch entsteht für ihn ein Problem, für das er bisher noch keine Lösung *erlernt* hat. Er will mich führen – und hat noch nicht gelernt, von seinem Wunsch loszulassen und mir gegenüber komplett in die Mitspielerrolle zu wechseln, um meine individuellen Lernschritte optimal zu begleiten.

Weil ich diesen Zusammenhang jetzt sehe, weil ich diese Sichtweise nun *gelernt* habe und dadurch ein neues Lösungspotenzial in mir entfaltet habe, kann ich nun wiederum in die Mitspielerrolle für den anderen wechseln. Mir selbst genügt es zu wissen, dass es diese Lösung gibt, von eigenen Wünschen und Erwartungen loszulassen und in eine Mitspielerrolle zu wechseln. Der andere, der mit mir unzufrieden ist, könnte das theoretisch auch. Er könnte von seinen Wünschen und Erwartungen loslassen und sich als Mitspieler an meinen Weg anpassen. Dadurch würde sich seine Unzufriedenheit mir gegenüber auflösen. *Diese* Lösung hat er aber offensichtlich noch nicht gelernt – oder will sie gerade nicht anwenden.

Weil ich das beim Gegenüber sehe, kann wiederum ich von meinem Wunsch loslassen, dass er meinen aktuellen Entwicklungsstand „erkennt“. Ich kann *seinen* Entwicklungsstand sehen und stelle mich in der Mitspielerrolle für *ihn* zur Verfügung und schaue, bei welchen Lernschritten ich *ihm* helfen kann.

Dabei weiß ich immer: Seine Unzufriedenheit hat nichts damit zu tun, dass ich ein langsames Lern-Tempo habe oder in eine andere Richtung laufe. Ich habe keine Verantwortung für seine

Unzufriedenheit. Ich bin nicht schuld daran, auch wenn er es so formuliert. Sondern er hat noch nicht die Lösung eingesetzt, von seinen eigenen Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen loszulassen, sie hintanzustellen und mir gegenüber in die Mitspielerrolle zu wechseln, sich mir und meinen Schritten anzupassen, um mir genau dort zu helfen, wo ich auch Hilfe benötige.

Kein Mensch ist sofort in der Lage, alle Lösungsmöglichkeiten, die es auf dieser Welt gibt, zu überschauen und sich dann aus diesem Schatz von Lösungen das herauszusuchen, was gerade sein Problem auflöst. Wenn wir nach einer Lösung für ein Problem suchen, dann suchen wir nicht innerhalb eines riesigen Schatzes von Wahlmöglichkeiten nach einer passenden Lösung und „finden“ sie dann. Sondern wir müssen diesen Schatz, die vorhandenen Lösungsmöglichkeiten, erst einmal selbst in kleinen Schritten (kennen)**lernen**. Wir bauen im Laufe unseres Lebens Schritt für Schritt (er)lösende Denk- oder Handlungsgewohnheiten in uns selbst auf, um die erlernten Lösungen in uns präsent zu haben und sie später zum richtigen Zeitpunkt für uns selbst einzusetzen.

Über viele Jahre durfte ich beim Freien Aufstellen **immer wieder** beobachten, was anderen Menschen hilft. Dadurch hat sich mein Gehirn beim Miterleben dieser Lösungsmöglichkeiten Schritt für Schritt „trainiert“ und hat einen großen Lösungsschatz erschaffen (erlernt).

Für mich ist jetzt klar: Es ist vollkommen natürlich, dass wir die Lösungen, die wir scheinbar für uns „gefunden“ haben, in Wirklichkeit **gelernt** haben und nach dem Lernprozess als lösend und hilfreich empfinden. Wir **lernen** unsere Lösungen und bauen

dadurch im Laufe unseres Lebens immer mehr Lösungsmöglichkeiten in uns auf, unseren ganz persönlichen „Lösungsschatz“.

Mit dieser Erkenntnis, dass wir unsere Lösungen grundsätzlich **erlernen**, habe ich nach Parallelen im Alltag gesucht – und ich wurde reichhaltig fündig.

Wir können es schon bei diesem Buch erleben: Um dir beschreiben zu können, wie mein Erkenntnisprozess abgelaufen ist, habe ich dir ganz am Anfang zunächst durch das Beispiel mit Maïke erläutert, wie eine Freie Aufstellung im optimalen Fall ablaufen kann, damit du „lernen“ kannst, was Freies Aufstellen überhaupt ist und wovon ich da rede. Darauf aufbauend konnte ich dir letztendlich meine (für mich lösende) Erkenntnis mitteilen, dass wir Lösungen **erlernen**. Erst während des Lernprozesses – oder danach – können wir beurteilen, ob diese Lösung hilfreich ist oder nicht. Ist eine Lösung hilfreich, dann sagen wir oft: „Ich habe eine Lösung *gefunden*.“ In Wirklichkeit aber haben wir sie zunächst **kennengelernt** und dann getestet, ob uns die **gelernte** Lösung in der gegenwärtigen Situation auch wirklich helfen kann.

Wenn du dir andere Lebenshilfebücher anschaust, dann sind die erfolgreichsten Bücher genauso aufgebaut, dass zuerst ein praktisches Beispiel beschrieben wird. Dadurch haben die Leser:innen eine erste Vorstellung, ein Bild. Sie **lernen** dieses Beispiel kennen. Anschließend erläutert die/der Autor:in eine Theorie bzw. eine Sichtweise, die an diesem Beispiel anknüpft, und danach ein Werkzeug oder eine Lösungsmöglichkeit, die er den Leser:innen anbietet. Im optimalen Fall unterstützt diese Vorgehensweise den Lernprozess der Leser:innen.

Jede Therapeutin, die ihren Klient:innen eine bestimmte Methode zur Verfügung stellt, erklärt erst einmal die Hintergründe dieser Methode. Sie führt ihr Gegenüber in die Methode ein. Die Methode wird zunächst einmal **gelernt**.

Milton H. Erickson lebte von 1901 bis 1980 und war ein amerikanischer Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut. Er arbeitete intensiv mit dem Werkzeug der Hypnose und setzte sie auf eine Weise ein, die ihn im Laufe seines Lebens über die amerikanischen Grenzen hinaus bekannt werden ließ. Seine Arbeit beeinflusste später maßgeblich die moderne Hypnotherapie auf der ganzen Welt.

In seinen Schriftwerken hat Erickson regelmäßig berichtet, wie er neue Patient:innen zunächst stundenlang in der Technik der Hypnose „trainierte“, bevor er dann erfolgreich therapeutisch mit ihnen arbeitete. Zuerst fand ein Lern- und Trainingsprozess statt, bevor sich die Lösung für ein Problem etablieren konnte.

Bei jeder Methode, die psychische oder andere menschliche Probleme lösen können soll, findet zuerst ein Kennenlernprozess statt, bevor eine Lösung wirken kann. Auch der Ablauf einer Systemaufstellung oder Familienaufstellung ist an sich ein Kennenlernprozess, bevor am Ende einer Aufstellung die Lösung greifbar und fühlbar wird und damit wirken kann. Dabei wird nicht nur das Problem und seine Hintergründe genauer kennengelernt, sondern es wird auch der Lösungsprozess „erlebt“ und damit kennengelernt. Würde aber eine Aufstellung von Anfang an gleich das Lösungsbild zeigen, dann würde die aufstellende Person diese Lösung kaum „lernend nachvollziehen“ können und könnte sie daher auch nicht als „Lösung“ empfinden. Erzähle ich meinem Nachhilfeschüler in Mathe, was später in der Oberstufe für Lösungen gelernt werden, kann er das aktuell nicht als „Lö-

sungen“ nachempfinden, weil er aktuell noch bei ganz anderen Fragen steht.

Der phänomenale Schluss, der mich jetzt aus dieser Erkenntnis heraus dieses Buch schreiben lässt, ist folgender:

Wenn ich mir selbst folgenden Satz sage:

„*Ich muss unbedingt eine Lösung für mein Problem finden*“,

dann fühlt sich dieser Satz *für mich* vollkommen anders an als folgender Satz:

„*Ich will unbedingt eine Lösung für mein Problem **lernen***.“

Wie geht es *dir* mit diesen beiden Sätzen? Fühlst du auch einen Unterschied?

Welchen?

Sage ich mir: „Ich muss unbedingt eine Lösung für mein Problem finden“, dann fühle ich mich tendenziell unter Druck, es kommt vielleicht auch ein kleines Hilflosigkeitgefühl oder eine Verzweiflung („Wo finde ich nur die Lösung dafür?!?“). Ich sehe mich energielos am Tisch sitzend, die Augen geschlossen, den rechten Arm aufgestützt und mein Gesicht hinter meiner Hand versteckt, die meine Stirn stützt. Oder ich renne panisch durch die Gegend. Mit diesem Satz fühle ich mich eher als Opfer meines Problems. Ich würde es vielleicht auch mit der Suche nach einer neuen Mietwohnung vergleichen, bei der ich mich von vielen Faktoren im Außen abhängig fühle, z. B. von den Vorstellungen und der Zusage einer Vermieterin. In jedem Fall gehe ich mit so einer inneren Haltung davon aus, dass es die Lösung für mein Problem *bereits irgendwo gibt* und ich sie nur „finden“ muss.

Habe ich sie gefunden, dann wäre sie (meiner Vorstellung nach) *mit einem Schlag da*. So wie ich meinen Schlüssel am Schlüsselbund finde, mit dem ich sofort die Tür aufschließen kann.

Sage ich mir aber: „Ich will unbedingt eine Lösung für mein Problem *lernen*“, dann stelle ich mich auf einen Lernprozess ein, den ich selbst steuern kann. Ich fühle eine hoffnungsvolle Energie, eine Aufbruchsstimmung, ich bin körperlich aufrecht und aufmerksam. Ich werde kreativ und stelle mir weitere Fragen, wie z. B.:

„Welche Lösung will ich ganz genau? Wie kann ich das konkret lernen? Was kann ich selbst aktiv tun, um eine eigene Lösung kreativ zu erschaffen? Kann mich vielleicht auch jemand beim Lernen unterstützen? Wer wäre dafür geeignet?“

Ich fühle mich dabei wesentlich mehr als Chef meiner Problemlösung. Ich würde es vielleicht auch mit dem Bau eines eigenen Hauses vergleichen, bei dem ich mir selbst genau überlege, wie ich es haben will. Natürlich *suche* ich dafür auch nach dem richtigen Ort, nach den richtigen Handwerkern etc. Trotzdem bin und bleibe ich hier eher in der Chefrolle als beim Suchen nach einer Mietwohnung.

Vielleicht existiert bereits eine Lösung für mein Problem, die ich nur zu erlernen brauche. Es könnte aber auch sein, dass es die Lösung für mich noch gar nicht gibt und ich mir dann selbst durch Experimente eine eigene Lösung entwickle. Auch dahinter steckt ein Lernprozess. Ich *lerne* durch Versuch und Irrtum so lange dazu, bis ich erfolgreich meine eigene Lösung erstellt habe. Wie ein Forscher und Entwickler.

Ich stehe seit mehr als 20 Jahren anderen Menschen als Coach, Unterstützer, Helfer zur Verfügung. Dabei erlebe ich immer wieder während unserer gemeinsamen Suche nach einer Lösung, dass eine Klärung oder Lösung in dem Moment möglich wird, in welchem mein Gegenüber eine **neue Sichtweise erlernt**, eine **neue Unterscheidung kennenlernt**, eine **neue Wahlmöglichkeit im Denken bildet**. Und dieses Neue wendet mein Gegenüber auf das Problem an und erlebt anschließend, dass dadurch das Problem verschwindet. Oder die Sichtweise auf die Situation transformiert sich so, dass mein Gegenüber den Begriff „Problem“ nicht mehr als stimmig empfindet.

Wenn ein Kind in der Schule erfolgreich eine Matheaufgabe lösen kann, dann hat es nicht „gefunden“, wie es die Aufgabe löst, sondern es hat das Lösen „gelernt“.

Dieses Buch hast du nicht gekauft, weil du darin die Lösungen für deine Probleme findest, sondern weil du die Lösungen, die ich dir anbiete, kennen**lernen** willst. Während des Kennenlernprozesses oder erst *anschließend* bist du in der Lage zu entscheiden, ob dir ein Lösungsangebot von mir hilft oder nicht.

Verschreibt dir eine Ärztin für deine Krankheit ein Medikament, dann freust du dich nicht schon *vor* der Einnahme darüber, dass du endlich die Lösung für dein körperliches Problem gefunden hast und es nun gelöst ist. Sondern du hast zwar die Hoffnung, dass es hilft, nimmst aber erst das Medikament ein, beobachtest, wie es dir damit geht, und feierst im optimalen Fall *danach*, dass du dich endlich wieder fit fühlst.

Zuerst lernen wir etwas. Währenddessen oder danach beobachten wir. Und dann sagen wir im besten Fall: „Ich hab die Lösung für mich *gefunden!*“ Selten sagen wir, dass wir die Lö-

sung *erlernt* haben. Aber das Erlernen ist genau das, was in Wirklichkeit passiert. Wir **erlernen** unsere Lösungen.

Ein Baby, das immer wieder zu stehen und später zu laufen versucht, würde rückblickend nie sagen, dass es lange nach einer Lösung gesucht hat. In Wirklichkeit hat es das Laufen und später das Sprechen **gelernt** – und nicht gefunden.

Jacqueline **sucht** nach ihrer Hirnblutung nicht danach, wie sie ihre gelähmten Gliedmaßen wieder bewegen könnte, sondern sie **lernt** gezielt, wie sie sie wieder bewegen kann.

Wenn dir ein Therapeut für dein Problem eine Methode vorschlägt, wie du dein Problem lösen könntest, dann hast du durch den Therapeuten diese Methode kennengelernt, du hast eine neue Sichtweise gelernt oder eine neue Information kennengelernt. Durch das **Lernen** des Neuen hast du anschließend dein Problem lösen können.

Hast du ein Lebenshilfebuch gelesen, das dir effektiv weitergeholfen hat, dann hast du nicht endlich eine Lösung „gefunden“, sondern endlich eine neue Sichtweise und eine dazu passende Lösung **erlernen** können.

Ich lade dich zu einer neuen Sichtweise ein: „Suche“ nicht mehr nach Lösungen, sondern gehe gezielt in einen **Lernprozess**. Betrachte dein Problem, deine Herausforderung, dein Leid als eine Aufgabe, für die du die Regeln zum Lösen bisher noch nicht kennengelernt hast. Erlerne neue Sichtweisen (z. B. auch neue Betrachtungsweisen deiner leidvollen Vergangenheit), erlerne neue Techniken, erlerne neue Methoden und wende sie dann auf dein Problem, deine Herausforderung, dein Leid an. Beobachte anschließend, ob du dadurch das Problem lösen kannst. Wenn

nicht, dann hast du mindestens *gelernt*, was genau dein aktueller Lernprozess gebracht hat und was nicht. Wo kannst du deinen Lernprozess noch verfeinern oder neue Lernprozesse daran anknüpfen? Du kannst immer weiter neue Sichtweisen oder Methoden erlernen oder auch eigene Lösungen kreativ erschaffen.

Auch das kreative Erschaffen eigener Methoden, eigener Sichtweisen, eigener Unterscheidungen, um Lösungen herbeizuführen, ist ein Lernprozess. Wir „müssen“ nicht immer von anderen Menschen lernen. Wir können auch durch unsere eigenen (Denk-)Experimente, durch Versuch und Irrtum in unserem Leben immer weiter dazulernen. Wir experimentieren und lernen, bis wir für das, was wir lösen wollen, endlich die passende Fähigkeit erlernt haben, es zu lösen.

Natürlich werden wir auch weiterhin die Formulierung verwenden: „Ich habe eine Lösung gefunden!“ Diese Formulierung ist so tief in unserem Sprachschatz verankert, dass es keinen Sinn macht, sie zu eliminieren. Aber wir können an den Begriff des „Findens“ nun zusätzlich die Sichtweise knüpfen, dass wir nur etwas finden konnten, weil wir vorher einen **Lernprozess** vollzogen haben.

Wenn ich mir vornehme, eine Lösung zu „finden“, dann startet in mir ein **Suchprozess** nach dieser Lösung.

Wenn ich mir vornehme, eine Lösung zu „erlernen“, dann startet in mir ein **Lernprozess**, ein **Wachstumsprozess**, um durch die neu erlernte Fähigkeit eine Lösung herbeiführen zu können.

Vergleiche ich beides miteinander, dann fühlt sich für mich der **Suchprozess** weniger energievoll an. Er ist in meiner Vorstellung tendenziell mit „Hilflosigkeit“ verknüpft. Ich befinde mich

beim Suchen verstärkt in der Mitspielerrolle, weil ich irgendwie auf Hilfe von außen warte. Ich schaue vermehrt im Außen, was mir mein Umfeld sagt, was ich tun soll. Irgendwo da draußen gibt es jemand, der die Lösung weiß.

Mein **Lernprozess** und **Wachstumsprozess** fühlt sich viel kraftvoller an. Hier kann ich etwas tun. Ich bin aktiv. Ich ergreife die Initiative. Und ich erlaube mir auch, gezielt zu werten, ob sich das, was ich gerade erlerne, immer noch hilfreich und lösend anfühlt, oder ob ich gerade in die falsche Richtung wachse. Im Lernprozess weiß ich klar, was ich will. Natürlich hole ich mir für meinen Weg ab und zu auch Unterstützung, aber dabei bleibe ich vermehrt in meiner Chefrolle und bestimme.

Vergleiche selbst. Beobachte, wie es sich anfühlt, wenn du dir selbst sagst:

„Ich suche nach einer neuen Lösung.“

Und beobachte, wie es sich anfühlt, wenn du dir selbst sagst:

„Ich lerne eine neue Lösung.“

Weil ich diesen Unterschied zwischen diesen beiden Haltungen bei mir selbst wahrnehme, habe ich mich entschieden, ihn als Buchtitel zu verwenden und dieses Buch mit meinem neuen Lebensfreude-Training zu veröffentlichen. Vielleicht gibt es noch mehr Menschen, denen es ähnlich wie mir ergeht?

Wenn ja, dann lade ich dich ein, meine Werkzeuge zum Entfalten von Lebensfreude in diesem Buch zu erlernen und dabei zu beobachten, ob und wie sie dir in deinem Alltag konkret weiterhelfen können und deine Lebensfreude steigern. Gleichzeitig empfehle ich dir: Bleibe in der Haltung, dass du die Chefin für das Lernen deiner Lösungen bist. Lernst du also eine Technik

von mir kennen, die dir bei der Entfaltung deiner Lebensfreude noch nicht optimal hilft, dann kannst du sie sofort verändern und kreativ weiterentwickeln, bis sie für dich optimal ist und du deiner Lebensfreude wieder einen großen Schritt nähergekommen bist. Nutze meine Werkzeuge, um eigene für dich stimmigere Werkzeuge zu erschaffen. Dadurch bist du verstärkt im Lern- und Entwicklungsprozess.

Nimmst du jedoch meine Werkzeuge als „vorgegeben“ hin und fragst dich, ob du in meinen Werkzeugen nun endlich das „gefunden“ hast, wonach du eigentlich suchst, dann bist du eher in einer passiven Rolle und gestaltest deine Lösungen nicht selbst. Begegnest du einem Lösungsangebot im Außen, das nicht deinem Bedürfnis entspricht, dann lässt du eher wieder enttäuscht los und reagierst mit: „Ich habe es noch nicht *gefunden*“, anstatt mit: „Aha, das ist es noch nicht ganz. Was könnte ich noch dazu **lernen**, damit es dann letztendlich optimal für mich wird? Wie **will** ich es eigentlich?“

Die Sichtweise, dass wir unsere Lösungen nicht „finden“, sondern *erlernen*, ist eine ganz frische Idee – ohne wissenschaftlich fundierten Hintergrund. Teste selbst, ob dir meine Lösungssichtweise selbst eine Lösung ist und dir weiterhelfen kann. Oder ob du sie für dich weiterentwickeln kannst, bis du deine eigene Lösung kennengelernt hast.

Solltest du ein generelles Problem mit dem Lernen haben, dann könnte sich für dich das Lernen bei diesem Vergleich unangenehmer anfühlen als das Suchen und Finden. Du bist beim Lernen unsicher und weißt nicht, was und wie du eine Lösung lernen

„sollst“ – oder *welche* Lösung du lernen sollst. Dieses Problem könnte darauf hinweisen, dass du noch eine neue Sichtweise erlernen kannst, eine neue Denkwahlmöglichkeit in dir bilden kannst, durch die du das Lernen anders betrachtest, anders empfindest und dadurch Freude am Lernen entwickelst. Vielleicht kann dir eine der folgenden Lernschritte, die ich dir in diesem Buch noch anbieten werde und die du beim Lesen kennen**lernen** wirst, dabei helfen?

Die Sichtweise, dass wir Lösungen schrittweise erlernen, hilft mir inzwischen enorm, im Kontakt mit Neulingen in meinen Aufstellungsworkshops von meinem Wunsch loszulassen, mein eigenes Potenzial demonstrieren und vermitteln zu wollen. Ich lasse von meinem Wunsch los, dem Neuling eine für mich offensichtliche „Lösung“ zu zeigen oder bewusst zu machen. Stattdessen kann ich frei die Mitspielerrolle einnehmen und dem Neuling für seine aktuellen Lern-Schritte in die Richtung seiner eigenen Lösung vollkommen zur Verfügung stehen. Ich habe ja meine Werkzeugkiste (mein Potenzial) immer dabei. Und ich vertraue, dass mir zum richtigen Zeitpunkt das (möglicherweise) passende Werkzeug für mein Gegenüber bewusst wird und ich es dem anderen anbieten kann. Der andere entscheidet dann, ob es ihm gerade weiterhilft, ob mein Werkzeug also gerade zu seinem individuellen Lernprozess in Richtung Lösung passt.

Mit dieser Haltung genieße ich nun unsere Aufstellungsworkshops. Auch hinterher in der Nachwirkung.

Bisher habe ich dir in diesem Buch viele Möglichkeiten zur Verfügung gestellt, diese (lösende) Unterscheidung zwischen „fin-

den“ und „lernen“ zu trainieren, indem ich sie in unterschiedlichen Zusammenhängen wiederholt habe. Ich habe diese Sichtweise mit verschiedenen Beispielen verknüpft. Auf diese Weise kann dein Gehirn sich unterschiedlich vernetzen und dadurch mehr Wahlmöglichkeiten in sich selbst erschaffen. Je mehr Wahlmöglichkeiten unser Gehirn „gelernt“ hat, umso schneller „findet“ es Lösungen.

Durch diese Unterscheidung zwischen „Finden“ und „Lernen“ habe ich dir eine neue Sichtweise auf Lösungsprozesse zur Verfügung gestellt. Du hast durch das Kennenlernen dieser Sichtweise eine neue Denkwahlmöglichkeit in deinem Gehirn erschaffen. Wie geht es dir damit?

Solltest du dadurch tatsächlich einen positiven Unterschied in deinem Gefühl wahrnehmen können, dann kannst du dadurch auch erfahren, wozu unser Gehirn in der Lage ist. Neue Sichtweisen, neue Unterscheidungen, neue Wahlmöglichkeiten in unserem Gehirn können Probleme in etwas Angenehmeres, Konstruktiveres, ja sogar Befreiendes verwandeln. Die Deutungskraft unseres Gehirns kann phänomenale Wirkungen entfalten – unter anderem auch Gefühle der vollen Lebensfreude.

An dieser Stelle lege ich dir mein Buch *„Dein Gehirn deutet. Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst, ändert sich (fast) alles“* ans Herz. Ich habe dort viele neue Unterscheidungen und Wahlmöglichkeiten für die Sicht auf unseren Alltag und unsere Beziehungen zu anderen Menschen zur Verfügung gestellt, die du durch dein Kennenlernen möglicherweise lösend für dich und für andere einsetzen kannst. Beispielsweise beschreibe ich, wie ein optimales Zusammenwirken mehrerer Menschen in einem gemeinsamen Projekt gelingen kann. Dieses optimale Zusammenspiel habe ich die „Glückszelle“ genannt. Dazu gehört auch eine

besondere Definition der Menschenwürde, die uns in die Lage versetzt, bereits die kleinste Entwürdigung in der Kommunikation entlarven zu können und damit lösend und würdevoll umzugehen.

Hier – in diesem Buch – geht es im Folgenden nun verstärkt um unser Gefühl der vollen Lebensfreude und um die Denkinstrumente, die ich dir dafür anbiete und die du (kennen)lernen kannst.

Übrigens hat uns Maike drei Wochen später erzählt, dass nur noch selten Überforderungsgefühle auftauchen. Sie kann ihren Alltag nun viel entspannter erleben und freut sich darüber.

***Ende der Leseprobe des Buches „Lösungen ,finden‘ wir nicht, wir lernen sie!“.***

***Ich freue mich über dein Interesse! 😊***