

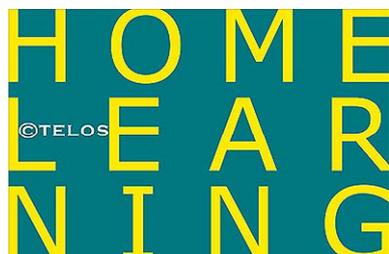


Foto: Dr. E. Teutsch – 06629b

Ich bin, wer ich war: alte Geschichten aus der Kindheit holen uns immer wieder ein!

Alte Geschichten

Lernthema 7 | Herkunftsfamilie & Gegenwart | Band 3



Vorausgeschickt

Inhalt

Gebrauchsanweisung	3
Arbeitsschritt A: Die eigenen Eigenschaften definieren	3
Arbeitsschritt B: Die eigenen Eigenschaften zuordnen	5
Arbeitsschritt C: Die Eigenschaften der Anderen	6
Gut versteckt und doch entdeckt	8
Checkliste 1	10
Checkliste 2	17
Die Loslass-Formel	25
Warum quälen wir uns mit negativen Wiederholungen?	25
In Frieden leben	26
Die Loslass-Formel	27
Zum Schluss	29

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com



telos.bozen

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.





Foto: Dr. E. Teutsch – 60890031b

Egal ob Sie im Winter-Wohnzimmer schreiben oder auf der Sommerterrasse: sorgen Sie dafür alleine zu sein!

2: Checkliste Zwei beschreiben

Selbstbeobachtung!

Beim ersten Schritt haben Sie in den Formularen "Vorschläge" für unerwünschte 'Wiederholungen' entdeckt, die zahllose Seminarteilnehmer so beschrieben hatten. Vermutlich treffen einige davon auch auf Sie zu.

Manche andere Ihrer negativen Eigenschaften hingegen haben Sie wahrscheinlich auf diesen Listen nicht gefunden. Deshalb gibt es bei Teil 2 unserer Wiederholungslisten nur mehr leere Zeilen: da ist es Ihre Aufgabe, genau jene Wiederholungen zu beschreiben, die Sie aus Ihrem Leben kennen, aber im ersten Teil nicht gefunden haben.

Knapp und klar!

Schreiben Sie dabei keine Romane, sondern erfassen Sie das Wesentliche. Also nicht „oft fällt es mir schwer, unsinnige Geldausgaben gut zu heißen“ sondern „Geiz“. Nicht „Ich fühle mich meist unwohl, wenn ich mir vorstelle, alleine zu sein“ sondern „Angst vor Einsamkeit“. Nicht „Wenn wir in Gesellschaft sind und meine Frau länger mit anderen spricht, irritiert mich das“, sondern „Eifersucht“. Also: bringen Sie es auf den Punkt! Botschaft angekommen?

Malen Sie bei jedem unerwünschten Verhalten, das Sie notieren, auch hier wieder ein großes "X" in die Spalte "Ich".

Arbeiten Sie ausführlich!

Hören Sie nicht auf damit, ehe Sie nicht mindestens 30 oder 50 unerwünschte Eigenschaften notiert haben, auch mehr dürfen es sein – Platz haben Sie ja genug! Und nehmen Sie sich reichlich Zeit dafür.



Foto: Dr. E. Teutsch - sw63410015dneg

Blicken Sie scharf – auch wenn Sie dadurch vielleicht alles schwarz-weiß sehen. So sehen Sie das Wichtige!

Arbeitsschritt B: Die eigenen Eigenschaften zuordnen

Wenn Sie beide Teile sorgfältig ausgefüllt haben, nehmen Sie die Blätter nochmals zur Hand: außer bei Ihnen selbst - bei wem aus Ihrer Herkunftsfamilie kennen Sie das selbe Verhalten? Lesen Sie dazu noch einmal das Kapitel "Die 3 Möglichkeiten, Verhalten zu wiederholen" in Band 2 dieses Themas durch. Ordnen Sie jeweils zu:

Möglichkeit Eins: Gleich = "1"

Konzentrieren Sie sich zuerst auf **Möglichkeit Eins**: Wer in Ihrer Herkunftsfamilie hatte damals genau das selbe Verhalten, wie Sie jetzt haben? Entscheiden Sie so in beiden Teilen Zeile für Zeile, von wem Sie die jeweilige unerwünschte Eigenschaft haben: von Papa oder von Mama? Oder, wenn Sie bei Zieh- oder Adoptiveltern aufgewachsen sind, vom Ziehvater oder von der Zieh Mutter? Ordnen Sie das Verhalten einer oder auch mehrerer dieser Personen zu: **Mutter**, **EM** (= Ersatzmutter: Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante...), **Vater** oder **EV** (= Ersatzvater: Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)

Schreiben Sie in die entsprechende Spalte die Ziffer "**1**" als Zeichen, dass Sie das Verhalten gleich übernommen haben.

Möglichkeit Zwei: Gegenteil = "2"

Sicher werden Sie einige unerwünschte Verhaltensweisen damit noch nicht zuordnen können. Dann denken Sie an die **Möglichkeit Zwei**: das genaue Gegenteil. In dem Fall schreiben Sie in die entsprechende Spalte (Mutter, EM, Vater oder EV) die Ziffer "**2**".

Die **Möglichkeit 3** (Ein Dritter zu mir) kommt erst beim nächsten Arbeitsschritt zum Tragen.



Im Guten wie im Bösen, unsere Kindheit hat uns geprägt – ob wir wollen oder nicht...

Repro: TELOS – dia6b

Arbeitsschritt C: Die Eigenschaften der Anderen

1) Identifizieren

Unerwünschtes Verhalten von Mutter, EM, Vater oder EV

Vermutlich sind jetzt immer noch einige unerwünschte Eigenschaften nicht zugeordnet. Lassen Sie diese einfach einmal vorläufig bei Seite und gehen Sie Checkliste 1 und Checkliste 2 noch einmal durch: diesmal suchen Sie jedoch NICHT nach Ihren eigenen Wiederholungen, sondern nach unerwünschtem Verhalten von Mutter, EM, Vater oder EV. Gehen Sie gleich vor wie in Schritt 1 und Schritt 2 beschrieben. Das große "X" schreiben Sie diesmal natürlich nicht unter "Ich", sondern in der Spalte, wer dieses Verhalten eben hatte (Mutter, EM, Vater oder EV). Auch hier kann (und wird) es sein, dass Sie bei manchem Verhalten in mehrere Spalten anzukreuzen haben: weil sie das selbe Verhalten bei Vater UND Mutter feststellen. Oder bei Mutter UND Ziehvater usw.

Beschränken Sie sich dabei wieder nur auf Verhalten, das Sie tatsächlich in der Kindheit bei Ihrer Herkunftsfamilie als **belastend** erlebt haben oder noch erleben. Lassen Sie alle anderen Wiederholungen, die Sie zwar identifizieren ("Ach schau mal, das mach ich jetzt genau gleich wie meine Mutter ..." oder "Hoppla, das war jetzt ein typischer Vater-Satz"), die Ihnen aber keine Schwierigkeiten machen und bei denen Sie in der Erinnerung bloß wohlwollend schmunzeln, einfach weg. Das sind dann nämlich jene Anteile am elterlichen Erbe, die Sie auch weiterhin mitnehmen wollen.

Nehmen Sie sich Zeit! Bedenken Sie, dass dieser Prozess des genauen Zuordnens viel Zeit braucht: kalkulieren Sie eher Woche, statt Tage und eher Monate statt Wochen!



Nicht immer leicht zu entdecken: forschen Sie bei sich selbst!

Aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 14973b

2: Selbsterforschung

Dieses unerwünschte Eltern-Verhalten und ich selbst.

Neuer Durchgang, diesmal von der anderen Seite. Und wieder geht's von vorne los: bei jedem Verhalten, das Sie gerade unter Mutter, EM, Vater oder EV angekreuzt haben, überlegen Sie jetzt, wie Sie selbst dieses Verhalten weiter tragen.

Wieder denken Sie an die 3 Wiederhol-Möglichkeiten. **Und jetzt kann auch die dritte Möglichkeit wirken!** Das Ergebnis notieren Sie in Ihrer eigenen Spalte (also unter "Ich") und zwar unterschiedlich je nach Wiederholart notieren Sie dort "1", "2" oder "3".

Die Wiederholung erfolgt leider zwangsweise und unbewusst

Der Gedanke dahinter: Wenn dieses Eltern-Verhalten Ihnen in der Kindheit wirklich ernsthafte Probleme gemacht hat, werden Sie es als ungewünschtes Erbe auf jeden Fall weiter tragen. Um es endlich los lassen zu können, müssen Sie es zuerst genau identifiziert und zugeordnet haben – sonst geht es so weiter und weiter ...

Übrigens: Wenn Sie jetzt langsam ungeduldig werden und sagen "Was hilft mir zu wissen, von wem ich diese unerwünschten Wiederholungen habe? Ich will sie endlich los werden!", dann ist das verständlich. Andererseits: diese ganze Broschüre will Ihnen helfen, unerwünschtes Verhalten zu identifizieren und zuzuordnen. Denn erst wenn Sie beides erledigt haben, wird Loslassen möglich.

Wie das geht, finden Sie am Ende dieses Bandes. Also bitte nicht jetzt schon vorblättern, sondern noch ein wenig abwarten! Einverstanden?

Gut versteckt und doch entdeckt



Foto: Dr. E. Teutsch – 80390041bb

Nachforschen lohnt sich, machen Sie es zu Hause und nehmen Sie sich Zeit dafür!

1) Recherche

A) Heikle Themen

Wenn Sie bis hierher alle Schritte sorgfältig, ausführlich und gewissenhaft durchgeführt haben, sind die meisten Punkte auf Ihren Listen inzwischen wahrscheinlich zugeordnet. Trotzdem wird das eine oder andere unerwünschte Verhalten möglicherweise noch offen geblieben sein. Das ist ganz normal, schließlich handelt es sich nicht um Glanzlichter aus Ihrem Leben und aus jenem Ihrer Eltern, sondern um dunkle Seiten, die wir alle tunlichst zu verbergen versuchen. Wir bei uns und unsere Eltern bei sich selbst. Besonders schwierig wird das Aufspüren beim Thema Sexualität. Wer weiß da schon über die eigenen Eltern Bescheid? Und welche Mutter erzählt ihrem Sohn, ihrer Tochter bereitwillig von den eigenen sexuellen Nöten?

B) Achtsames Fragen!

Wenn Sie also bei einer Ihrer unerwünschten Wiederholungen einfach nicht entdecken können, von wem Sie dieses Verhalten haben, suchen Sie das Gespräch mit den einzelnen Elternteilen (Mutter, EM, Vater oder EV). Gehen Sie achtsam an das Fragen und wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Gesprächspartner abblockt mit Sätzen wie: "Das ist lange her, lassen wir die Vergangenheit ruhen ..." oder "Vater hat immer nur das Beste gewollt ..." oder vorgibt, sich nicht mehr erinnern zu können (was ja auch stimmen kann, sowohl durch "normales" Vergessen als auch durch selektives Verdrängen).



Forschen Sie, so lange es noch (leicht) geht!

Grabkreuz auf einem Friedhof

Foto: Dr. E. Teutsch – 00067b

C) Nachforschen!

Oft kann eine Reihe von gemächlichen Spaziergängen mit dem Elternteil hilfreich sein. Da schaut man sich nämlich nicht an, sondern auf den Weg oder in die Ferne, da fällt das Sprechen leichter ... Hauptsache, Sie geben nicht auf, weil Ihnen das Thema selbst unangenehm ist.

Was Sie erfahren, nutzen Sie mit Achtung für Ihre Zuordnungen. Was ungeklärt bleibt, legen Sie vorläufig bei Seite. Vielleicht ist die Zeit noch nicht reif, vielleicht bekommen Sie ein anderes Mal Ihre Chance.

2) Warten Sie nicht allzu lange.

Das Vergessen nimmt zu, Alzheimer droht, Menschen sterben. Wir kennen viele Fälle, wo zu lange gewartet wurde und Nachforschungen im Sande verliefen. Recherchen sind auf jeden Fall einfacher, so lange die betreffende Person noch lebt und nicht nur aussagewillig ist, sondern auch noch „vernehmungsfähig“.

3) Wenn nichts (mehr) geht.

Ihr Ansprechpartner will oder kann definitiv nichts (mehr) sagen – da wird Ihre Recherche wesentlich schwieriger, doch zum Glück nicht unmöglich. Mit meditativen und hypnotherapeutischen Techniken haben Sie trotzdem die Chance, unerwünschtem Verhalten auf die Spur zu kommen und es richtig zuzuordnen, damit Sie es dann auch loslassen können. Dazu benötigen Sie etwas Zeit und die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten. Adressen für Österreich, Deutschland und Schweiz finden Sie im [Internet](#), in Südtirol können Sie sich gerne an unser Institut wenden.

Checkliste 1



Schnappschuss aus einem Training

Arbeitsschritt A: Welche dieser Eigenschaften kennen Sie bei sich selbst? Markieren Sie Zutreffendes in der Spalte „Ich“ mit einem großen „X“ (das „X“ hilft Ihnen für den Arbeitsschritt C). Dann gehen Sie zu Checkliste 2. Die gelben Spalten bleiben frei.

Arbeitsschritt B: Die 3 Arten von Wiederholung. Erst wenn Sie BEIDE Checklisten ausführlich bearbeitet haben, überlegen Sie, **von wem** dieser Personen Sie die jeweiligen unerwünschten Eigenschaften übernommen haben: „Mutter“, „EM“ (= Ersatzmutter: Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.), „Vater“, „EV“ (= Ersatzvater: Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...) und notieren in die zutreffende Spalte „1“ (identisch übernommen), „2“ (als Gegenteil übernommen) oder „3“ (so übernommen, dass ein Dritter, mir nahestehender dieses Verhalten an den Tag legt). Lesen Sie dazu nochmals genau die laut Gebrauchsanweisung. Je präziser Sie zuordnen, desto leichter wird es Ihnen am Ende gelingen, die Eigenschaft loszuwerden.

Arbeitsschritt C: Die unerwünschten Eigenschaften der anderen. Arbeiten Sie beide Checklisten nochmals durch und suchen Sie belastende Eigenschaften Ihrer Eltern. Markieren Sie in den gelben Spalten mit einem „X“ bei wem Sie diese kennen. Dann entscheiden Sie (wie bei Arbeitsschritt B), auf welche Art Sie diese negativen Eigenschaften wiederholen und notieren in der Spalte „Ich“, „1“, „2“ und/oder „3“.

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
1	Ablehnend sein					
2	Abwertend sein					
3	Alkoholiker sein					
4	Alle anderen sind wichtig					
5	Alles in Frage stellen, auf nichts ist Verlass					
6	Alles tragisch nehmen					
7	Alles wieder zurücknehmen					
8	Andere Beherrschend					
9	Anderen immer recht geben (nach dem Mund reden)					
10	Angeberisch sein					
11	Angepasst sein (keine eigene Meinung haben)					
12	Angst haben, alleine zu sein					
13	Angst haben, dass ...					
14	Angst übervorteilt zu werden					
15	Angst vor: ...					
16	Angst vor Auseinandersetzungen haben					
17	Angst vor Entscheidungen haben					
18	Angst vor Erotik und Sexualität haben					
19	Angst vor Menschenmengen haben					
20	Angst vor Neuem haben					
21	Angst vor Reisen haben					
22	Ängstlich sein					
23	Anklammernd sein					
24	Antriebslos sein					
25	Arbeitsscheu sein					
26	Arbeitssüchtig sein					
27	Arbeitswütig sein					
28	Argwöhnisch sein					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Foto: TELOS - 14973

Identifizieren und zuordnen!

Schnappschuss aus einem Training in Storo

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
29	Asozial sein					
30	Auf die lange Bank schiebend					
31	Auf Zuwendung angewiesen sein					
32	Aufbrausend sein					
33	Aufdringlich sein					
34	Aufhetzerisch sein					
35	Aufmerksamkeit fordernd sein					
36	Außerhalb der eigenen Mitte sein (nicht im Lot)					
37	Äußerlichkeiten überbewerten					
38	Ausweichend sein					
39	Besitzergreifend sein					
40	Besserwisserisch sein					
41	Das Schlechte sehen					
42	Depressiv sein					
43	Dickschädelig sein					
44	Die ganze Zeit selber reden müssen					
45	Distanziert, niemanden an sich heran lassen					
46	Distanzlos, keine Grenzen ziehend sein					
47	Dominant sein					
48	Draufgängerisch (übertrieben)					
49	Durch langes Schweigen strafen					
50	Egoistisch sein					
51	Eifersüchtig sein					
52	Eigene Meinung nur indirekt sagen					
53	Einmischend sein					
54	Einzelgängerisch sein					
55	Engstirnig sein					
56	Entscheidungen aus dem Weg gehen					
57	Erfolglos sein					
58	Erfolgssüchtig sein					
59	Es allen recht machen wollen					
60	Esssüchtig sein					
61	Exhibitionistisch sein (sich selbst darstellen wollen)					
62	Extrem sein					
63	Faul sein					
64	Feindselig sein (offen oder versteckt)					
65	Freuden verneinend (man darf nicht Spaß haben)					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Befreien Sie sich aus dem Spinnengeflecht der alten Wiederholungen!

Aus einem Training am Gardasee

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
66	Frigide sein (gefühlskalt)					
67	Frigide sein (sexuell)					
68	Frömmelnd sein (bigott, Kirchensüchtig)					
69	Furchtsam sein					
70	Frustriert sein					
71	Gefälligkeitsgerede					
72	Gefühlsduselig sein					
73	Gefühlskalt sein (Gefühle hat / zeigt man nicht)					
74	Gehässig sein					
75	Geizig sein					
76	Gelangweilt sein					
77	Geldgierig sein					
78	Geschmacklos, schlechter Stil					
79	Gewalttätig sein (in Handlungen)					
80	Gewalttätig sein (in Worten)					
81	Gierig sein					
82	Gleichgültig sein					
83	Grapschen, antatschen					
84	Grob sein					
85	Größenphantasien haben					
86	Grüblerisch sein					
87	Gutgläubig, kritiklos sein					
88	Harmoniesüchtig sein					
89	Hartnäckig sein					
90	Häufig andere unterbrechen					
91	Herrisch sein					
92	Herumreden (schwafeln statt klare Antwort)					
93	Herumschreiend sein					
94	Heuchlerisch sein					
95	Hilfsbereit bis zum Umfallen (Helfersyndrom)					
96	Humorlos sein					
97	Hyperaktiv sein					
98	Hypochonder (hat alle möglichen Krankheiten)					
99	Ich-Schwäche (ich alleine bin nichts, kann nichts)					
100	Immer das Billigste wählen					
101	Immer im Mittelpunkt sein wollen					
102	Immer witzeln, nichts ernst nehmen					
103	Impotent (allgemein)					
104	Impotent (sexuell)					
105	In sich selbst versunken sein					
106	Inkompetent sein					
107	Innere Leere verspüren					
108	Intolerant sein					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Bleiben Sie dabei: Sie leisten gerade wichtige Arbeit für sich selbst!

Aus einem Training in Mallorca

Foto: TELOS - 02490

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
109	Ironisch sein					
110	Jähzornig sein					
111	Keine eigene Meinung haben					
112	Keine eindeutige Stellung beziehen					
113	Keine Sozialkontakte haben					
114	Keine Zärtlichkeit zulassen					
115	Kitschig sein					
116	Kleinbürgerlich sein					
117	Kleinkrämerisch sein					
118	Kleinlich sein					
119	Kommandierend sein, befehlend sein					
120	Konfliktscheu sein					
121	Kontaktscheu sein					
122	Körperfeindlich sein					
123	Kritisierend, verurteilend, herabsetzend sein					
124	Kurzichtig sein (im geistigen Sinne)					
125	Lächerlich machend sein					
126	Langsam sein (im Denken oder Handeln)					
127	Langweilig (für andere) sein					
128	Lappalien erzählen					
129	Lebensverneinend sein					
130	Leicht gekränkt sein, beleidigt sein					
131	Liebesbedürftig sein					
132	Liebesentzug praktizieren (z.B. als Strafe)					
133	Lügen					
134	Manipulatorisch sein					
135	Maßlos sein (nie genug bekommen)					
136	Materialistisch sein (nur Geld und Leistung zählt)					
137	Melancholisch sein					
138	Menschenscheu sein					
139	Missgünstig sein					
140	Mislaunig, schlecht aufgelegt sein					
141	Misstrauisch sein					
142	Mit Nichts und nirgends erfolgreich sein					
143	Nachgiebig sein (lässt alles mit sich machen)					
144	Nachtragend sein					
145	Necken, aufziehen, verspötteln					
146	Neidisch sein					
147	Neugierig sein					
148	Nicht auf Andere eingehen					
149	Nicht entscheiden					
150	Nicht ernst nehmen					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Auch wenn Sie es jetzt vielleicht schon über haben: machen Sie weiter!

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: TELOS - 06292

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
151	Nicht gesprächsbereit sein					
152	Nicht wert, Erfolg zu haben					
153	Nicht zuhören können					
154	Nichts zugeben					
155	Nie die eigene Meinung sagen					
156	Nie für andere da sein					
157	Nikotinsüchtig sein					
158	Nörgelnd sein					
159	Nur mit sich selbst beschäftigt sein					
160	Passiv sein (keine Eigeninitiative)					
161	Pingelig sein (I-Tüpfchen-Reiter)					
162	Polternd sein (laut und unsensibel reden)					
163	Prinzipienreiterisch sein					
164	Pünktlichkeitsfanatiker sein					
165	Rauschgiftsüchtig sein					
166	Realitätsfern sein, Weltabgewandt					
167	Rebellierend sein					
168	Rechthaberisch sein (Anderen nie recht geben)					
169	Rückgratlos (mal so, mal so, je nach Bedarf/Laune)					
170	Rührselig sein, gefühlsduselig					
171	Scheu vor Körperkontakt					
172	Schlampig sein					
173	Schlapp sein, immer müde					
174	Schlecht reden über andere					
175	Schlechtes Gefühl über sich selbst haben					
176	Schüchtern sein					
177	Schuldgefühle haben(sich schuldig fühlen)					
178	Schummeln, schwindeln, Wahrheit verbiegen					
179	Schwermütig sein					
180	Schwierigkeiten ausweichen					
181	Selbstbetrügerisch sein					
182	Selbstentwertend sein (macht nie etwas richtig)					
183	Selbstgefällig sein					
184	Selbstgerecht sein					
185	Selbstmitleidig sein					
186	Sexsüchtig sein					
187	Sich beklagen, jammern					
188	Sich minderwertig fühlen					
189	Sich nicht festlegen					
190	Sich selbst zurücknehmen					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Immer wieder inne halten, nachspüren!

Schnappschuss aus einem Training am Ritten

Foto: TELOS – 05766

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
191	Sich unwohl fühlen					
192	Sich verteidigend (immer haben die anderen Schuld)					
193	Skeptisch sein					
194	Spielsüchtig sein					
195	Starsinnig sein					
196	Streberisch sein					
197	Stimmungsschwankend sein					
198	Stolz sein					
199	Streitsüchtig sein					
200	Stur sein					
201	Süchtig nach Anerkennung sein					
202	Süchtig nach Liebe sein					
203	Süchtig nach Romanzen sein					
204	Süchtig nach Süßigkeiten (Zucker, Schokolade...)					
205	Süchtig nach: ...					
206	Sympathie heischend (unbedingt nett sein wollen)					
207	Träge sein (zu gemütlich, unbeweglich)					
208	Träumerisch sein (Kopf in den Wolken)					
209	Traurig sein					
210	Trotzig sein					
211	Tyrannisch sein					
212	Überall Feinde sehen, Gegner, Spione...					
213	überdreht sein					
214	Übersensibel sein					
215	Überstürzt, übereilt					
216	Übertreiben					
217	Übertriebener Körperkontakt					
218	Unangemessen reagieren					
219	Unbefriedigt sein					
220	Unberechenbar sein					
221	Unbeugsam sein(nie nachgeben)					
222	Unentschlossen, zögerlich sein					
223	Unerbittlich sein					
224	Ungerecht sein					
225	Ungesellig sein					
226	Unglücklich sein					
227	Uninteressant sein, langweilig					
228	Uninteressiert sein					
229	Unklar und verschwommen sein					
230	Unordentlich sein					
231	Unpünktlich sein					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Gleich haben Sie es geschafft und können sich befreit zurücklehnen

Aus einem Training in Sardinien

Unerwünschte Eigenschaften		Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
232	Unmännlich sein (weibisch)					
233	Unruhig, unstet, zappelig sein					
234	Unselbstständig sein					
235	Unsensibel sein					
236	Unsicher sein					
237	Unsympathisch sein					
238	Unterlegen sein					
239	Untertreiben					
240	Untüchtig sein					
241	Unwillig, widerstrebend sein					
242	Unzufrieden sein					
243	Vergnügungssüchtig sein					
244	Verlegen sein					
245	Verleugnen					
246	Verlottert sein					
247	Versagensangst					
248	Verschwenderisch sein					
249	Verweicht sein					
250	Verweigern (allgemein)					
251	Verweigern (sexuell)					
252	Verwirrt sein, durcheinander, unklar					
253	Verzettelt sich					
254	Verzweifeln, den Mut verlieren					
255	Wahrheitsfanatiker sein					
256	Wehleidig sein					
257	Weibisch sein (fehlende Männlichkeit)					
258	Weiberheld					
259	Weltverbesserer sein (man müsste...)					
260	Wendehals (heute so morgen wieder alles anders)					
261	Widerspruchgeist					
262	Witzbold spielen (immer witzig sein wollen, herumkaspern)t					
263	Witzfigur abgeben (nicht ernst genommen werden)t					
264	Wütig werden (bei vielen Anlässen)					
265	Zerknirscht sein					
266	Zögerlich sein					
267	Zornig, wütend sein					
268	Zu bescheiden tun					
269	Zu groß tun					
270	Zu leise Stimme haben					
271	Zu machohaft sein					
272	Zusein					
273	Zurückweisend sein					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)

Ab der nächsten Seite finden Sie bitte selbst die passendsten Beschreibungen Ihrer negativen Eigenschaften!



Checkliste 2



Foto: TELOS - 06087

Lassen Sie Ihre Kindheit Revue passieren und Ihre Gegenwart!

Schnappschuss aus einem Training

Durchgang A: Ihre negative Eigenschaften. Beschreiben Sie in den leeren Zeilen Ihre eigenen negativen Seiten und schreiben Sie ein großes „X“ in der Spalte „Ich“. Die gelben Spalten bleiben frei. Die Beschreibung soll kein Roman sein, sondern das Wesentliche auf den Punkt bringen. Also nicht „oft fällt es mir schwer, unsinnige Geldausgaben gut zu heißen“ sondern „Geiz“. Nicht „Ich fühle mich meist unwohl, wenn ich mir vorstelle, alleine zu sein“ sondern „Angst vor Einsamkeit“ Nicht „Wenn wir in Gesellschaft sind und meine Frau länger mit anderen spricht, irritiert mich das“, sondern „Eifersucht“. Je klarer Sie die unerwünschte Eigenschaft formulieren, desto leichter werden Sie sich dann mit deren Bearbeitung tun!

Durchgang B: Die 3 Arten von Wiederholung. Erst wenn Sie Checkliste 1 UND 2 ausführlich bearbeitet haben, überlegen Sie, von wem dieser Personen Sie die jeweiligen unerwünschten Eigenschaften übernommen haben: „Mutter“, „EM“ (= Ersatzmutter: Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.), „Vater“, „EV“ (= Ersatzvater: Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...) und notieren in die zutreffende Spalte „1“ (identisch übernommen), „2“ (als Gegenteil übernommen) oder „3“ (so übernommen, dass ein Dritter, mir nahestehender dieses Verhalten an den Tag legt). Lesen Sie dazu nochmals genau die laut Gebrauchsanweisung. Je präziser Sie zuordnen, desto leichter wird es Ihnen am Ende gelingen, die Eigenschaft loszuwerden.

Arbeitsschritt C: Die unerwünschten Eigenschaften der anderen. Arbeiten Sie beide Checklisten nochmals durch und suchen Sie belastende Eigenschaften Ihrer Eltern. Markieren Sie in den gelben Spalten mit einem „X“ bei wem Sie diese kennen. Dann entscheiden Sie (wie bei Arbeitsschritt B), auf welche Art Sie diese negativen Eigenschaften wiederholen und notieren in der Spalte „Ich“, „1“, „2“ und/oder „3“.

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
274					
275					
276					
277					
278					
279					
280					
281					
282					
283					
284					
285					
286					
287					
288					
289					
290					
291					
292					
293					
294					
295					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Wer hat oder hatte unerwünschte, negative Eigenschaften?

Schnappschuss aus einem Training

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
296					
297					
298					
299					
300					
301					
302					
303					
304					
305					
306					
307					
308					
309					
310					
311					
312					
313					
314					
315					
316					
317					
318					
319					
320					
321					
322					
323					
324					
325					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Schnappschuss aus einem Training

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
326					
327					
328					
329					
330					
331					
332					
333					
334					
335					
336					
337					
338					
339					
340					
341					
342					
343					
344					
345					
346					
347					
348					
349					
350					
351					
352					
353					
354					
355					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Entdecken Sie den roten Faden ihrer unerwünschten Wiederholungen!

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: TELOS – 08884

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
356					
357					
358					
359					
360					
361					
362					
363					
364					
365					
366					
367					
368					
369					
370					
371					
372					
373					
374					
375					
376					
377					
378					
379					
380					
381					
382					
383					
384					
385					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Wegschauen bringt nix: blicken Sie bewusst auf die alten Geschichten!

Aus einem TELOS-Training

Foto: TELOS – 13151c

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
386					
387					
388					
389					
390					
391					
392					
393					
394					
395					
396					
397					
398					
399					
400					
401					
402					
403					
404					
405					
406					
407					
408					
409					
410					
411					
412					
413					
414					
415					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Besser einmal die harte Arbeit auf sich nehmen, als ewig gleich weiter machen!

Aus einem TELOS-Training

Foto: TELOS – 10275

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
416					
417					
418					
419					
420					
421					
422					
423					
424					
425					
426					
427					
428					
429					
430					
431					
432					
433					
434					
435					
436					
437					
438					
439					
440					
441					
442					
443					
444					
445					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Auch wenn ich etwas nicht sehen will: wegschauen hilft nicht!

Aus einem TELOS-Training

Foto: TELOS – B9174brkr

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
446					
447					
448					
449					
450					
451					
452					
453					
454					
455					
456					
457					
458					
459					
460					
461					
462					
463					
464					
465					
466					
467					
468					
469					
470					
471					
472					
473					
474					
475					

* EM = Ersatzmutter (Ziehmutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)





Offen, ehrlich und entschlossen zur Erkenntnis!

Aus einem TELOS-Training

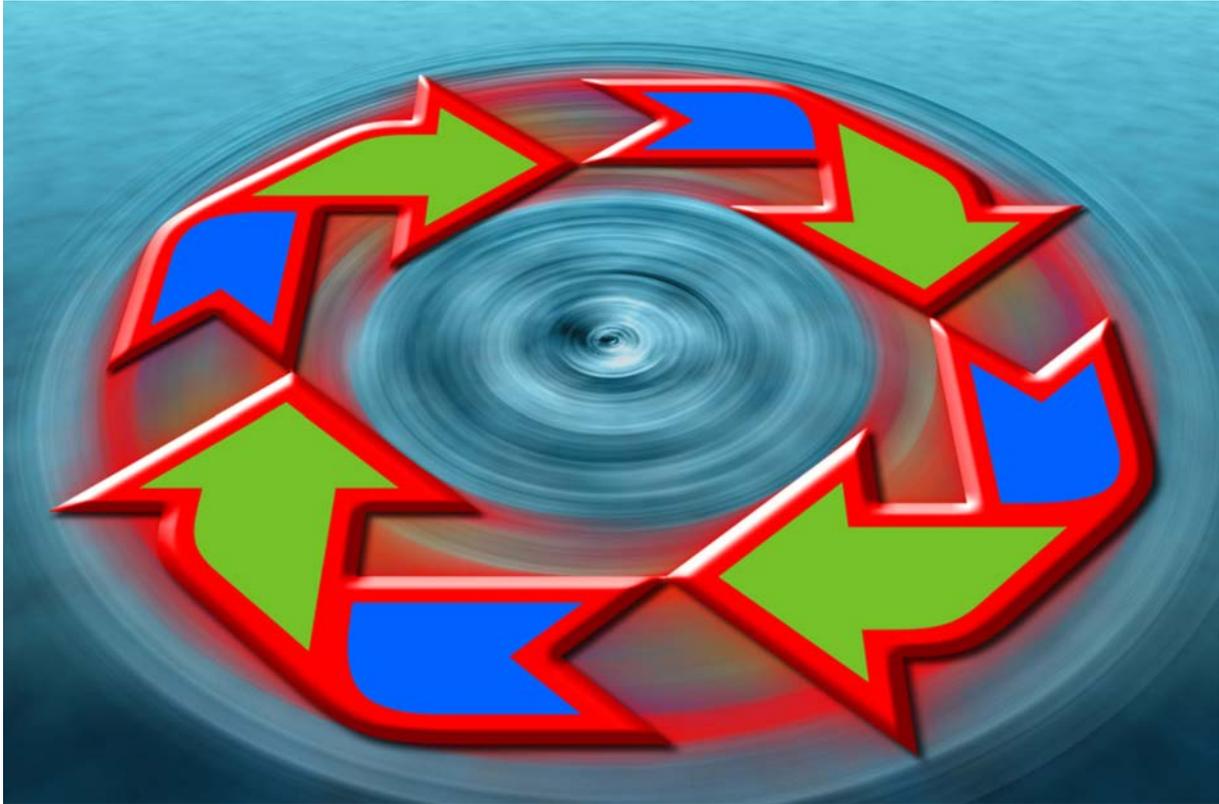
Foto: TELOS – 10275

Unerwünschte Eigenschaften	Ich	Mutter	EM*	Vater	EV*
476					
477					
478					
479					
480					
481					
482					
483					
484					
485					
486					
487					
488					
489					
490					
491					
492					
493					
494					
495					
496					
497					
498					
499					
500					

* EM = Ersatzmutter (Zieh Mutter, Adoptivmutter, erziehende Tante usw.) EV = Ersatzvater (Ziehvater, Adoptivvater, erziehender Opa...)

Arbeiten Sie ausführlich und sorgfältig. Immer wieder, wenn Sie eine Eigenschaft zugewiesen haben, können Sie sie mit unserer Loslass-Formel in einem Ritual loslassen. Das braucht Zeit, nehmen Sie sie sich!

Die Loslass-Formel



Der elende Kreislauf der negativen Wiederholungen...

Aus unserer Symbolbibliothek

Artwork: TELOS – 08855

Warum quälen wir uns mit negativen Wiederholungen?

Kein vernünftiger Mensch würde wachen Geistes und frohen Herzens das Elend der Kindheit wiederholen. Und doch versetzen wir uns immer wieder in Leid-Situationen, die wir als Kind bei unseren Eltern erlebt haben. Denn der Satz, der dahinter steht lautet: "Schau, Mama (oder Papa) jetzt bin ich so wie du. Liebst du mich jetzt?" (Vergl. Band 2 dieser Reihe)

Lieben uns unsere Eltern tatsächlich nur, wenn wir gleich sind wie sie? Klar, oft genug haben wir es ja gehört von ihnen. Oft genug haben wir es vielleicht auch unseren eigenen Kindern schon gesagt: „Nimm dir ein Beispiel an mir...“, „Wenn du brav deine Hausaufgaben machst, hat dich Mami lieb...“, „Wenn du nicht endlich dein Zimmer aufräumst, kannst du mir gestohlen bleiben...“, „Wenn du das noch einmal tust, dann gehe ich weg, dann wirst du schon sehen...“ usw.

Die Wahrheit ist eine andere: wir lieben unsere Kinder so, wie sie sind. Wir lehnen nicht die Kinder ab, sondern bloß ein bestimmtes Verhalten. Auch bei unseren eigenen Eltern war es vermutlich so. Auch wenn sie uns vielleicht ihre Liebe nicht oder zu wenig gezeigt haben oder nicht richtig zeigen konnten, das ändert nichts an der Tatsache der Liebe.

Doch möglicherweise war alles ganz anders, ganz negativ: vielleicht waren manchen Eltern die Kinder ja egal, sie haben nur an sich selbst gedacht und sich nicht um die Kinder gekümmert... Oder sie haben dem Nachwuchs die Schuld gegeben, dass das eigene Leben nicht so verlaufen ist, wie es eigentlich geplant war... Oder sie haben ihre Kinder verprügelt, ausgenutzt und missbraucht... Kann alles sein, kommt alles vor.



Artwork: TELOS - 15215

Los lassen und Veränderung ist möglich!

Eine unserer Optimismuskarten

In Frieden leben.

Egal, wie es war!

Stellen Sie sich vor, diese durch und durch negativen Eltern liegen irgendwann auf dem Sterbebett: welche Gedanken an die eigenen Kinder werden da den Sterbenden durch den Kopf gehen? Gleichgültigkeit, Ärger oder Hass? Oder doch wohl eher Reue und späte Liebe und der Wunsch nach Vergebung?

Und stellen Sie sich vor, diese Eltern wären gestorben, hätten also alle ihre menschlichen Schwächen zusammen mit dem Körper zurückgelassen und würden von Wolke 7 aus auf die eignen Kinder herunter blicken. Was würden die sich dort denken oder sagen: „gut so, mach die selben Fehler wie ich, sei gleich wie ich, leide so wie ich...“? Oder doch wohl eher: „mach nicht die selben Fehler wie ich, ich wünsche dir, dass es dir gut geht, dass du ein gutes Leben führst...“?!

Sehen Sie: egal wie Ihre Eltern waren, Sie müssen NICHT um ihre Liebe kämpfen, NICHT deren Fehler wiederholen, NICHT deren Leben nachspielen. Sie können so sein, wie SIE sind und Sie können Ihr eigenes Leben führen, authentisch, frei und glücklich!

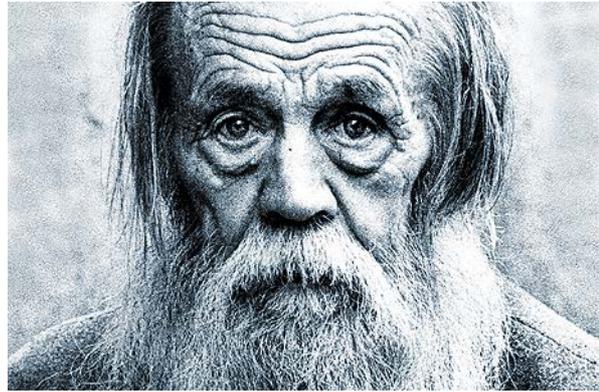
Unerwünschte Wiederholungen loslassen, Schritt für Schritt!

Wenn Sie bis hierher alle Schritte sorgfältig, ausführlich und gewissenhaft durchgeführt haben, sind die meisten Punkte auf Ihren Listen inzwischen wahrscheinlich zugeordnet. Das eine oder andere unerwünschte Verhalten wird vermutlich noch offen geblieben sein.

Das macht nichts. Beginnen Sie einfach mit denen, die Sie erkannt haben. Wählen Sie eine ungewollte Wiederholung aus, die Sie jetzt los werden wollen (und nur eine einzige, sie werden nämlich dann jede einzelne separat behandeln, "Sammelamnestie" gibt es hier nicht!), überprüfen noch einmal, ob Sie sie eindeutig definiert und zugeordnet haben, und machen Sie sich bereit:



Visualisieren Sie Ihre Eltern ...



... mit innerem Wohlwollen!

Die Loslass-Formel

Jedes alte Muster, das Sie entdeckt und bearbeitet haben, können Sie mit dieser Formel los lassen. Machen Sie das langsam, ausführlich und meditativ! Und beachten Sie: es gibt keine "Sammelamnestie" – machen Sie diese Schritte für jedes Muster einzeln! Uns so geht das:

Sorgen Sie für einige ungestörte Minuten an einem ruhigen Ort. Starten Sie mit einer kurzen Entspannungsübung. Denken Sie dann an den Elternteil, von dem Sie nach ihren Nachforschungen dieses Verhalten übernommen haben. Visualisieren Sie dazu auch den Raum, in welchem sich dieser Mensch befindet (Küche, Stube ...). Welche Schuhe hat er an, welche Kleider? Wie hält er die Hände? Wie sehen seine Haare aus? Wie sein Gesicht? Welche Farbe haben ihre Augen?

Nun lassen Sie diesen Menschen erstarren, es liegt in Ihrer Macht. Sie drücken einfach auf einen Knopf, der den Film anhält. Und wenn Sie nun nochmals in seine Augen sehen, entdecken Sie, ganz gleich, wie es noch vorher war, ein friedliches, wohlwollendes Lächeln in seinen Augen.

Und während die ganze Szene weiterhin erstarrt bleibt, als Standbild im Film, den Sie angehalten haben, stellen Sie sich vor diesen Elternteil hin. Nehmen Sie eine wohlwollende innere Haltung ein (ganz egal, wie schwierig das sein mag) und sagen mit Achtung und Demut:

„Papa (oder Mama, Ziehvater, Ziehmutter ...) Ich habe dieses Verhalten so lange durch mein Leben getragen, weil ich glaubte, ich müsse so sein wie du, damit du mich liebst. Jetzt weiß ich: du liebst mich so, wie ich bin. So, wie ICH bin.

Ich habe dieses Verhalten von dir übernommen, weil ich glaubte, ich müsse so sein wie du, damit du mich liebst. Aber jetzt weiß ich: du liebst mich so, wie ICH bin. Und deshalb brauche ich dieses Verhalten nicht mehr.

Ich habe dieses Verhalten von dir übernommen und ich brauche es nicht mehr. Denn du liebst mich so, wie ich bin. So, wie ICH bin.

Ich habe dieses Verhalten von dir übernommen, es ist nicht meines, es ist das deine. Ich gebe es dir zurück. Ich kann dieses Verhalten jetzt endlich los lassen.

Auf der nächsten Seite geht's weiter!





Sie brauchen dieses Verhalten nicht mehr, Sie können es los lassen

Aus der Jahresgruppe Veränderung

Foto: Dr. E. Teutsch – C07506

Legen Sie – immer im Geiste – das ungewünschte Verhalten auf ein Tablett, oder in einen Korb (Wichtig: halten Sie es nicht einfach in den Händen, sondern geben Sie es irgendwo hin) und stellen oder legen Sie das Tablett in die Standbild-Szene: auf einen Tisch, eine Truhe, Stuhl, Boden ... Dann blicken Sie noch einmal auf das Tablett mit dem unerwünschten Verhalten, das nun vor dem Elternteil steht und treten ein paar Schritte zurück.

Dann drehen Sie der Szene den Rücken zu und erst jetzt drücken Sie wieder auf den Knopf, mit dem Sie den Film angehalten haben, so dass er weiter läuft. Und ohne noch ein mal hingesehen zu haben, entfernen Sie sich entschlossen von der Szene, von dem Ort und von allem Anderen, das Sie dort zurückgelassen haben.

Wenn Sie das alles sorgfältig und ausführlich gemacht haben, sollten Sie dieses eine unerwünschte Verhalten tatsächlich los geworden sein. Und können das nächste angehen, bis Sie im Laufe von Wochen und Monaten Ihre Liste in großen Teilen abgearbeitet haben. Wenn Ihnen das alles nun recht esoterisch vorkommt, so haben Sie Recht. Das ist es. Andererseits gibt es genügend Fachliteratur über das Thema Wiederholungen. Und vor allem bestätigen uns immer wieder viele Seminarteilnehmer, dass sie auf genau diese Weise generationenlange Verstrickungen endlich lösen konnten. Und das lohnt doch die Mühe, oder?

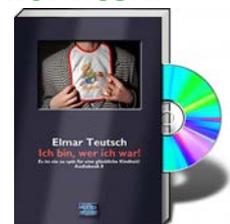
Zu diesem Thema finden Sie weitere Hilfen aus unserer Reihe „Audioline“. Alle Titel aus unserem Angebot können Ihnen helfen, auf Ihrem Weg weiter zu kommen, und ganz speziell für unser heutiges Thema empfehlen wir Ihnen:



Drei Minuten 03
Alte Geschichten...

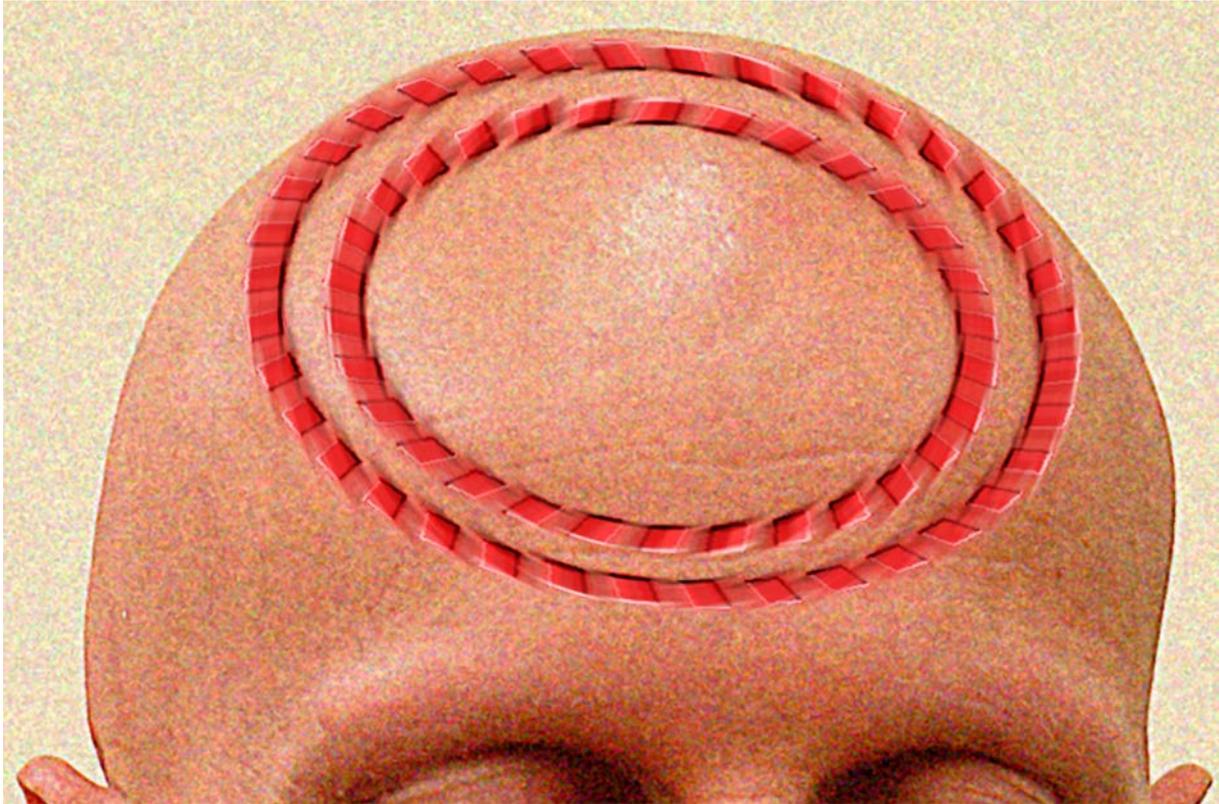


Relax 08
Wurzeln+Familie



Audiobook 08
Ich bin, wer ich war!!

Zum Schluss



Schluss mit dem Kreislauf der ungewollten Wiederholungen!

Fotomontage aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 08896nk

Gedanken zum Thema:

**Nichts legt die Menschen so sehr im Irrtum fest
wie die tägliche Wiederholung dieses Irrtums.**

Rainer Maria Rilke, (1875-1926), österreichischer Erzähler und Lyriker

**Nur weil wir manches automatisch wiederholen,
muss das nicht automatisch für immer so weiter gehen.**

Mag. Magdalena Gasser, TELOS-Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

**Sicher ist er ja, der Kreisverkehr,
doch wenn du weiter kommen willst, heißt es ausfahren!**

Dr. Elmar Teutsch, (*1949) Südtiroler Psychotherapeut

Quelle: „Jahresgruppe Veränderung“

**Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie unerwünschte Wiederholungen
in Frieden los lassen können. Und wenn Sie einmal richtig aufräu-
men möchten, gehen Sie das Thema am besten mit professioneller
Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem
Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/