

INHALTE

[0](#)
[1](#)
[2](#)
[3](#)
[4](#)
[5](#)
[6](#)
[7](#)
[8](#)
[9](#)
[10](#)
[11](#)
[12](#)
[13](#)
[14](#)
[15](#)
[16](#)
[Vorträge](#)
[Training](#)
[Workshops](#)
[Seminare](#)
[Artikel](#)
[Archiv](#)
[Kontakt](#)

Vortrag 1

Die vergessenen Spielregeln

Übersicht

Unbewusste alte Verhaltens- und Gedankenmuster wieder bewusst machen und anschließend sich selbst "updaten"

[nach oben](#)**Realitätenkellner:** Olaf Jacobsen**Termine:** 10.7. Kö / 14.7. Kö / 24.7. Ka / 1.8. Ka / 7.8. Kö / 11.8. Kö / 21.8. Ka / 28.8. Ka / weitere Infos siehe [Terminkalender](#)**Teilnahmegebühr:** Wähle die Höhe deiner Teilnahmegebühr selbst und werfe sie anonym in die Kasse vor Ort. (Richtwert: zwischen 5,- und 20,- € pro 60 Min., kann gerne auch unter- oder überschritten werden, je nach deiner finanziellen Lage und Wertschätzung der Veranstaltung. Teilnehmende mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.)**Obergrenze:** maximal 25 Personen (Köln), 35 Personen (Karlsruhe), [bitte anmelden](#)**Voraussetzung** für die Teilnahme: keine**Kurze Zusammenfassung des Inhalts:**

Als Kind sind wir in einem Umfeld aufgewachsen, in welchem es viele Spielregeln gab. Eltern, Verwandte, Lehrer etc. haben uns gesagt, was gemacht werden sollte und was nicht gemacht werden darf, was falsch und was richtig war. Wir haben diese Spielregeln entweder übernommen oder wir haben dagegen rebelliert - in beiden Fällen haben wir aber die Spielregeln als existent anerkannt und in unserem Gehirn haben sich entsprechende Nervenbahnen und Verknüpfungen dazu gebildet. Diese Spielregeln wurden zu einem inneren Wissen in uns. Viele dieser früheren Spielregeln wirken noch heute in uns, obwohl sich unser Umfeld inzwischen verändert hat. Unbewusst greifen wir auf diese angelernten Spielregeln zurück, indem wir sie immer noch ausführen oder immer noch dagegen rebellieren. Weil sie oft aber nicht mehr zur Gegenwart passen, wirken sie blockierend, einengend und bieten eine Basis für Konflikte mit uns selbst und mit anderen Menschen.

Wie können wir uns vergessene Spielregeln wieder bewusst machen?

Wie können wir alte Spielregeln aktualisieren und regulieren?

Welche Spielregeln benötigen wir innerhalb dieser Empathie-Schule und wofür sind sie gut?

Welche Spielregeln unterstützen uns im Ausbau unserer Empathie?

Für das Lesen des kompletten Vortrags hier unten:

Bestimme die Gebühr für das Lesen dieses Vortrags selbst - je nach deiner Wertschätzung unserer Ausarbeitung, deiner Wertschätzung des Inhalts und nach deiner finanziellen Lage.

Richtwert: zwischen 1,- und 5,- € pro Vortrag/Training - kann gerne auch unter- oder überschritten werden. Leserinnen oder Leser mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.

Möchtest du nichts überweisen, dann gehört das für uns auch dazu. Du bist herzlich eingeladen, den Text hier unten trotzdem zu lesen.

Überweise freiwillig auf folgendes Konto: NeuroSonanz Jacobsen, Sparda-Bank BW, DE29 6009 0800 0100 6866 70, BIC: GENODEF1S 02 - Als Verwendungszweck bitte Vortrags- oder Trainingsnummer angeben - oder Name des jeweiligen Realitätenkellners (damit das Geld dem entsprechenden Realitätenkellner zufließen darf).

[Die ausführliche Begründung und die Hintergründe für unser ungewöhnlich offenes Preissystem findest du hier.](#)**Quiz für die Internetleser:** Am Ende von Vortrag 4 gibt es das erste [Quiz](#), in dem du testen kannst, wie aufmerksam du gelesen hast und wie gut dein Gehirn die Inhalte der Vorträge 0 - 4 behalten hat. Zusätzlich kannst du dich mit diesem Quiz auch trainieren, um die wesentlichen Empathie-Inhalte gezielt zu lernen. Alle paar Vorträge werden weitere Tests zu finden sein. Einen direkten Zugang zu allen Tests bekommst du auf der Seite "[Übersicht](#)".**Dauer:** Zum Lesen dieses Vortrags brauchst du ca. 25 – 35 Minuten Zeit. Diese Zeitangabe bezieht sich auf alles,

was auf dieser Seite steht. Das Anschauen eines Videos oder das Lesen eines Textes auf einer verlinkten Seite ist dabei nicht integriert.

Der komplette Vortrag:

Kompletter Vortrag als PDF zum Ausdrucken (Stand 7.8.2015):



Hallo - ein herzliches Willkommen in dieser Empathie-Schule!

Dies ist der allererste "richtige" Vortrag. Heute geht das Abenteuer "Empathie" also wirklich los.

Mein Name ist Olaf Jacobsen. Ich bin der Begründer und Leiter dieser Empathie-Schule – und meine Frau Jacqueline und ich sind hier die ersten Realitätenkellner.

Was der Begriff „[Realitätenkellner](#)“ bedeutet, erzähle ich euch später noch genauer.

(An die Internet-Leser: Bitte dem Link dieses Begriffes folgen und die Erklärung nachlesen)

Die Empathie-Schule ist ganz frisch in diesem Jahr eröffnet worden und wir hoffen, dass sich im Laufe der Zeit noch mehr Realitätenkellner mit ihren Empathie-Konzepten der Empathie-Schule anschließen, das Spektrum der Schule erweitern und damit die Wahlmöglichkeiten für die Studierenden noch mehr erhöhen werden.

Wir bieten allen das Du an.

Wer das aber nicht möchte, kann uns einfach weiter siezen, wir passen uns dann an denjenigen an.

Weil das der allererste Vortrag ist – abgesehen von dem Einführungsvortrag – sind heute wahrscheinlich einige von euch zum ersten Mal bei einer Veranstaltung der Empathie-Schule dabei. Dementsprechend bringt ihr auch bewusst oder unbewusst ganz viele Fragen mit - bezogen auf das Thema Empathie und bezogen auf diese Schule.

Natürlich werde ich die heute nicht alle beantworten können. Eigentlich ist es sogar so, dass ich mehrere Vorträge brauche, um all diesen Fragen ausführlich auf den Grund zu gehen.

Ganz am Anfang der Entwicklung dieses Empathie-Programms hatte ich noch alles in einem Vortrag versammelt. Dann haben sich aber so viele verschiedene Aspekte und Fragen aufgetan, dass ich sie auf mehrere Vorträge verteilen musste.

Das aktuelle NeuroSonanz-Schulungsprogramm hat sich also aus den vielen empathischen Fragen und Wünschen der Test-Teilnehmer entwickelt, die ab Juli 2014 meine ersten Konzept-Entwürfe ausprobiert und mir direkte oder indirekte Feedbacks dazu gegeben haben.

Diese Entwicklung hört nicht auf. Wir werden das Konzept permanent weiterentwickeln und immer weiter verbessern.

Mit der Frage, was Empathie eigentlich bedeutet, was Empathie wirklich ist, beschäftigen wir uns beispielsweise im gesamten [Vortrag 2: Die empathische Suche nach der Definition von Empathie](#).

Manche wollen wissen, wozu die Empathie-Schule überhaupt gut sein soll, welches Ziel wir damit verfolgen. Das beantworte ich dann mit [Vortrag 3: Die befreienden Regeln eines empathischen Systems](#). Dort zeige ich eine Vision für eine empathische Gesellschaft, für eine empathische Gruppe oder ein empathisches Ich-System. Diese Vision haben wir übrigens in den "[Freien Systemischen Aufstellungen](#)" bereits vollständig umgesetzt. Deswegen nennen wir diesen Aufstellungs-Workshop auch "Empathie pur".

Dann stellen einige die Frage, was ihnen Empathie letztendlich bringen soll. Wofür soll das gut sein? Auch für diese Frage gibt es einen kompletten [Vortrag 4: "Wofür genau ist das gut?"](#). Dort beschäftigen wir uns dann nicht nur damit, wofür Empathie wirklich richtig gut ist, sondern auch generell mit dieser Frage. Denn sie kann uns bei dem Ausbau unserer empathischen Fähigkeiten besonders hilfreich sein. "Wofür ist das gut?" ist eine sehr zentrale Frage im Empathie-Bereich.

Wie ihr dann optimal euer Gehirn beim Lernen und Trainieren von Empathie einsetzen könnt, erfahrt ihr in den Vorträgen 5, 6 und 7.

Und so geht es immer weiter. Jeder Vortrag und jede Trainingseinheit ist eine Antwort auf eine oder mehrere Fragen bezüglich Empathie. Von Vortrag zu Vortrag und von Trainingseinheit zu Trainingseinheit steigt ihr dann immer tiefer in das Thema Empathie ein.

Eine entscheidende Frage ist auch, wie ihr euch in dieser Empathie-Schule verhalten dürft/könnt/wollt. Um diese "Spielregeln für die Empathie-Schule" wird es heute gehen - und auch um "Spielregeln" allgemein. Besonders interessant sind die "vergessenen Spielregeln", die Menschen in der Gegenwart immer noch unbewusst leben, obwohl die Regeln veraltet sind.

Doch dazu komme ich ein wenig später.

Zunächst möchte ich euch erste Umgangs- oder auch "Spiel"-Möglichkeiten in dieser Empathie-Schule zur Verfügung stellen.

1. Alle Inhalte sind "Realitäts-Angebote".

Was heißt das?

Wir nennen uns Realitätenkellner, weil die Sichtweisen und Spiele, die wir euch zur Verfügung stellen, "Angebote" für euch sind. Sie stellen keine objektiven Wahrheiten oder Dogmen dar.

Am besten gefällt mir das Bild, das [Vera F. Birkenbihl](#) immer verwendet hat: Sie stellt einen Ideen-Supermarkt zur Verfügung - und die Zuhörer können sich das mitnehmen, was sie gerade benötigen. Alles andere lassen sie im Supermarkt einfach stehen und kaufen es nicht.

So sehen wir es auch in dieser Empathie-Schule. Alles, was wir mitteilen, erzählen, berichten, zur Verfügung stellen, sind Angebote - und ihr wählt frei, was ihr gebrauchen könnt. Alles, was ihr nicht wollt, könnt ihr stehen lassen.

Wir sind der Kellner, der euch eine Menü-Karte reicht, und ihr wählt als Studierende eigenverantwortlich die "Realität" aus, die euch heute nach eurem Gefühl am besten schmecken wird, worauf ihr Appetit habt.

Empathie für den Alltag (Prosoziales Verhalten):

Wir machen an dieser Stelle gleich eine empathische Übertragung auf euren Alltag.

(Ihr erkennt solche Übertragungen immer am "zentrierten" Text.)

Wie könnt ihr diese erste Regel als empathisches Verhalten auf euren Alltag übertragen?

Betrachtet alle Sichtweisen und Überzeugungen von allen Menschen

als *Realitäts-Angebote* für euch - nicht als Wahrheiten oder Dogmen,

egal wie und mit welchem Tonfall sie formuliert werden,

und egal, welcher "Experte" dies formuliert.

Dies könnt ihr auch rückwirkend auf eure gesamte Vergangenheit übertragen.

Und seht auch eure eigenen Sichtweisen und Überzeugungen als *Realitäts-Angebote*

für andere Menschen, die sie nicht glauben und nicht übernehmen müssen.

Lasst anderen die Wahl (nur nicht in offensichtlichen Gefahrensituationen).

2. Der Hauptmaßstab ist die Frage des Studierenden: "Was hilft mir?"

Weil wir euch Angebote zur Verfügung stellen und ihr das auswählt, was ihr gerade für eure Weiterentwicklung braucht, liegt der Maßstab für eure Wahl also nicht in der Empathie-Schule, sondern in euch selbst. Euer Stimmigkeitsgefühl und/oder euer Verstand entscheiden, was für euch gut ist. Dementsprechend seid ihr auch selbstverantwortlich für eure Entscheidung, welche Sichtweisen, Überzeugungen, Erkenntnisse ihr übernehmt und welche nicht. Oder welche ihr erst noch für euch überprüft, bevor ihr eine Entscheidung fällt.

Dies hängt alles an euren eigenen Zielen, Projekten und Wünschen in eurem Alltag. Nicht die Empathie-Schule legt die Ziele fest, sondern ihr bringt sie selbst mit (bewusst oder unbewusst). Dementsprechend bewertet ihr automatisch die Angebote der Empathie-Schule für euch persönlich auf euer Ziel bezogen: "Das hilft mir bei meinem Ziel - und das hilft mir gerade nicht."

Beispiel 1: Ich habe das Ziel, meine Wohnung aufzuräumen, tue es aber nicht. Dann suche ich mir passend zu diesem Ziel aus dem Programm der Empathie-Schule die Vorträge und Trainingseinheiten aus, die mir bei diesem Ziel helfen, so dass ich mich durch z. B. mehr Selbst-Empathie am Ende besser verstehe und mehr Klarheit habe, so dass also mein Problem sich auflöst. Entweder ich kann den Wunsch zum Aufräumen endlich mit gutem Gefühl loslassen – oder ich werde tatsächlich endlich aktiv und habe die Energie und die Freude dafür – oder ich kann meinem aktuell unentschiedenen Zustand voller Vertrauen zustimmen, weil ich gleichzeitig weiß, dass der Zeitpunkt für eine klare Entscheidung noch kommen wird.

Beispiel 2: Ich habe das Ziel, mich mit meiner Partnerin viel empathischer verhalten und fühlen zu können, so dass unsere Beziehung noch schöner, kuscheliger, harmonischer und aufregender wird. Dann suche ich mir passend zu diesem Ziel aus dem Programm der Empathie-Schule die Vorträge und Trainingseinheiten aus, die mir bei diesem Ziel helfen ...

Tipp: Um gut entscheiden zu können, was euch hilft und was nicht, schlage ich vor, dass ihr eure Lustgefühle und eure Unlustgefühle wieder ernst zu nehmen beginnt. Worauf habt ihr Lust und worauf nicht?

Warum gebe ich euch diesen Tipp?

Erinnert euch: Wenn eine bestimmte Sache sich für euch als sehr sinnvoll und durch und durch stimmig angefühlt hat, dann habt ihr große Lust darauf gehabt. Dann konntet ihr Begeisterung fühlen. Sobald aber irgendetwas unstimmg war, habt ihr Lustlosigkeit gefühlt (übrigens entscheide ich auf diese Weise, welchen Kinofilm ich mir anschau).

Über euer Lust- und Unlustgefühl bekommt ihr Zugang zu eurem "Stimmigkeitsgefühl" und ihr könnt leichter entscheiden, was sich für euch und für eure aktuellen (bewussten und unbewussten) Ziele stimmig und was sich unstimmg anfühlt. Was ist für euch sinnvoll? Was hilft euch? Was nützt euch? Was motiviert euch und bringt euch Lustgefühle? Und was nicht?

Selbst-Empathie für den Alltag:

Nehmt eure Lust- und Unlustgefühle wieder ernst und

benutzt sie als Stimmungsbarometer für euch selbst:

Ist das, was euch gerade begegnet, für eure aktuellen (bewussten und unbewussten) Ziele sinnvoll?

Macht es Sinn oder nicht? Gibt es euch Energie oder nimmt es Energie?

Sobald ihr Unlust oder Energielosigkeit verspürt,

nehmt ihr dadurch eine Unstimmigkeit im Außen oder in euch selbst wahr.

Unlust könnte genauso gut auf eine vergessene Spielregel oder auf ein eigenes ungeklärtes Thema hindeuten (mehr dazu - [siehe Vortrag 7](#)).

3. Feedbacks sind herzlich willkommen.

Für die Weiterentwicklung des Empathie-Konzepts holen wir uns Anregungen aus der Wissenschaft, von den

Studierenden und aus eigenen Erfahrungen. Deshalb sind wir sehr offen für viele Feedbacks. Für wen also etwas besonders "unstimmig" erscheint oder wer noch besser funktionierende Ideen und Empathie-Erfahrungen mitbringt, kann uns dies also gerne rückmelden. Allerdings bitten wir bei den Vorträgen darum, Feedbacks erst hinterher mitzuteilen, damit der Realitätenkellner seinen Inhalt innerhalb der gegebenen Zeit komplett fertig vorstellen und anbieten kann. Wenn zu viele Feedbacks während eines Vortrags kommen, werden wir nicht fertig mit unserem Angebot. Diese Erfahrung haben wir bereits gemacht.

Aber in den Trainingseinheiten und Workshops ist der Austausch in die Zeit integriert. Hier kann schon währenddessen ausgetauscht, empathisch diskutiert und "feedbackt" werden.

Auf diese Weise könnt ihr euer Stimmigkeitsgefühl (Lust- und Unlustgefühle) schon in der Empathie-Schule ernst nehmen, eure Achtsamkeit auf Stimmigkeitsgefühle trainieren, gleichzeitig üben, auf empathische Weise ein Feedback zu geben, und macht die Erfahrung, welche Feedbacks tatsächlich zu einer Weiterentwicklung beim Gegenüber führen.

Diese drei Punkte sind bereits "Angebote" an euch, wie alles andere auch.

Das heißt:

1. Ihr müsst diese Angebote nicht annehmen und seid demnach genauso frei, unsere Angebote *nicht* als Angebote zu sehen, sondern sie als Wahrheiten und Dogmen zu interpretieren.
2. Ihr seid frei, den Maßstab für eure Entscheidungen, was ihr lernen "sollt" und was nicht, in die Empathie-Schule zu projizieren.
3. Und ihr seid frei, euch zu entscheiden, nichts zu sagen und kein Feedback zu geben.

Selbst bei diesen drei Punkten geben wir kein Dogma vor. Es sind UmgangsMÖGLICHKEITEN für euch.

Wie ihr tatsächlich mit unseren Angeboten umgehen wollt, entscheidet ihr. Und ihr lebt auch mit den Folgen eurer Entscheidungen - wie im übrigen Alltag auch.

Und wie wir in der Empathie-Schule dann auf eure Entscheidungen reagieren, liegt in unserer Verantwortung - und hier leben *wir* mit den Folgen unserer Entscheidungen.

Empathie für den Alltag (Prosoziales Verhalten):

Die Sichtweise, dass jeder Mensch eigenverantwortlich fühlt, was ihm Lust bereitet und was nicht, und dass jeder Mensch eigenverantwortlich entscheidet, was er will und was ihm gut tut und was nicht, kann manchmal vor unempathischen Grenzüberschreitungen und Verantwortungsabnahme schützen.

Dieses eben behandelte Thema "Eigenverantwortung" ist für uns eine der Haupt-Spielregeln für Empathie. Ich werde im [Vortrag 3: Die befreienden Regeln eines empathischen Systems](#) noch ausführlicher darauf eingehen.

Jetzt komme ich zu den "vergessenen Spielregeln".

Lasst uns die eben aufgezählten drei Punkte einmal mit unserer Kindheit vergleichen.

Natürlich hat jeder eine andere Kindheit erlebt, aber die Antwort auf die folgende Frage dürfte bei vielen von uns ähnlich ausfallen:

Durften wir dies in unserer Kindheit? Oder in unserer Schulzeit? Also:

1. Durften wir frei wählen, welche Realität wir von den Erwachsenen (Eltern, Lehrer) annehmen und lernen wollen und welche Realität nicht?
2. Durften wir frei unseren aktuellen Zielen entsprechend wählen, was uns gerade weiterhilft und was nicht?
3. Durften wir den Erwachsenen Feedbacks geben, was für uns stimmig und was uns unstimmig erscheint? Oder wie man es besser machen könnte?

Die meisten von uns werden darauf "nein" antworten. Durften wir in unserer Kindheit nicht. Oder konnten wir nicht, weil man uns und unsere Unlustgefühle nicht ernst genommen oder uns keinen Raum dafür gegeben hat.

Dementsprechend könnte es jetzt einigen Studierenden schwer fallen, diese Angebote der Empathie-Schule sofort umzusetzen. Warum?

Schon während der Testphase des Empathie-Konzepts habe ich feststellen dürfen, dass einige Studierende das, was ich an Sichtweisen vorgestellt und angeboten habe, trotzdem als Dogma aufgefasst haben und dagegen "rebellierten", obwohl sie frei in ihrer Wahl waren.

Oder dass einige Studierende irgendetwas unstimmig fanden, mir dies aber nicht rückgemeldet haben und ich es nur "hintenherum" von anderen Studierenden erfuhr. Das Feedback-Geben fällt oft noch schwer, weil viele Menschen es in ihrem Gehirn mit "schmerzvoller Kritik" verknüpft haben und dem lieber aus dem Weg gehen - oft unbewusst. Man sagt einfach nichts und bleibt in Zukunft lieber weg - anstatt interessiert in den Austausch zu gehen und zu testen, ob der andere mit Offenheit oder Verslossenheit oder einem Gemisch aus beidem reagiert.

Vergessene Spielregeln und veraltete eingeübte Verhaltensmuster brauchen manchmal ein bisschen Zeit, bis man sie verändern und weiterentwickeln konnte.

Diese Erfahrung hat mich übrigens dazu inspiriert, letztendlich diese drei Punkte genauso als "Angebote" zu sehen, die von den Studierenden nicht angenommen werden müssen. Also: Niemand muss sich frei in seiner Wahl fühlen und niemand muss Feedbacks geben. Jeder "darf" auch weiterhin Dogmen projizieren und bei Unstimmigkeiten schweigen - oder dieses Verhalten erst langsam und allmählich und vorsichtig verändern, wenn man es möchte.

Wir stecken oft noch in alten "Spielregeln" aus unserer Kindheit drin, merken dies aber gar nicht mehr oder wissen nicht, wie wir es verändern sollen, wie wir unser Gehirn oder unser Gefühl "updaten" können (von "Update" = "Computerprogramme auf den neuesten Stand bringen"). Ein anderer Begriff für "updaten" könnte auch "regulieren" sein (siehe auch den [Einführungsvortrag](#)). Wie regulieren wir unsere inneren eingübten gewohnten Verhaltens- oder Denkmuster neu, so dass sie zur aktuellen Gegenwart passen?

Weiter unten biete ich ein erstes Spiel dazu an.

Da aber vor der Regulierung eines alten Verhaltens- oder Denkmusters immer die Bewusstwerdung liegt, fragen wir uns vorher: Wie können wir uns diese veralteten Spielregeln wieder bewusst machen?

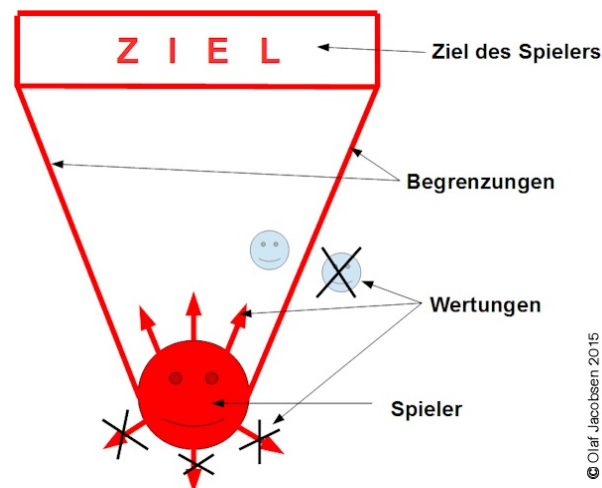
Um das zu beantworten, hole ich noch etwas weiter aus. Ich beginne also zuerst bei der Frage:

Was sind Spielregeln überhaupt?

Jeder erinnert sich bestimmt an das Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel.

Bevor wir das zusammen gespielt haben, haben wir uns auf bestimmte Regeln geeinigt.

Übertragen wir das nun auf eine Person im Alltag, dann sieht es so aus:

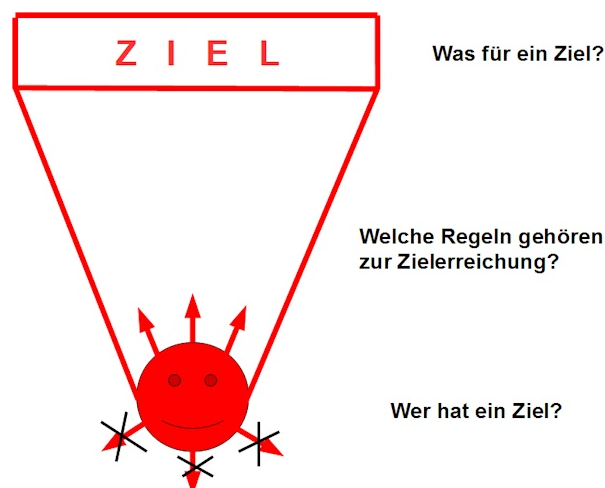


Spieler: Das ist derjenige, der das Spiel spielt, der ein Ziel verfolgt

Ziel: Das, wonach der Spieler strebt.

Begrenzungen + Wertungen: Die "Regelungen", die festlegen, wie man sein Ziel erreicht und wie nicht. Die Regelungen werden in diesem Bild durch zwei Symbole dargestellt: einmal durch die unterscheidenden Begrenzungslinien und einmal durch die roten Pfeile. Alles, was sich außerhalb des Zielbereiches befindet und was nicht in Richtung Ziel führt, gehört nicht dazu (durchgestrichen, ausgegrenzt), und alles, was sich innerhalb des Zielbereiches befindet und in Richtung Ziel führt, gehört dazu.

Beispiel: Ich bin Klavierspieler (= **Spieler**) und möchte eine bestimmten Song auf dem Klavier spielen (= **Ziel**). Dazu muss ich in einem bestimmten Tempo spielen und bestimmte Tasten auf dem Klavier in der richtigen Reihenfolge drücken (= **Begrenzungen**, die das Richtige eingrenzen). Um mein Ziel zu erreichen, gibt es richtiges und falsches Verhalten (= **Wertung**). Die Noten sind die Spielregeln und zeigen mir das richtige Verhalten - und ich richte und trainiere meine Verhaltensmuster danach.



Wenn es also im Alltag um ein Ziel und um Regeln geht, kann man immer folgende Fragen stellen:

1. Wer genau hat das Ziel?
2. Was für ein Ziel hat derjenige?
3. Welche Regelungen/Wertungen entstehen durch das Ziel?

Also: Was soll zur Zielerreichung dazugehören und was nicht?

Schauen wir uns diesen Zusammenhang einmal mit einem banalen Beispiel aus unserer Kindheit an. Fast jeder hat schon einmal in der Sandkiste gespielt - oder am Strand - und wollte eine Sandburg bauen. Die Antwort auf Frage 1 "Wer genau hat das Ziel?" lautet: Wir selbst. Antwort auf Frage 2 "Was für ein Ziel?": Eine Sandburg, die wir uns teilweise innerlich schon ausgemalt hatten. Antwort auf Frage 3 "Was gehört dazu und was nicht?": Das hat sich im Laufe unseres Burgbaus entwickelt, als wir immer wieder neu entschieden haben, wo wir Sand dazutun und wo wir Sand wegnehmen - um letztendlich unser Ziel zu erreichen. In unserer Handlung hat sich die Regelung für unser Ziel ausgedrückt. Anders formuliert: **Unser Ziel hat unsere Handlungen und unsere Entscheidungen "geregelt".**

Wenn ich mich als Klavierspieler einfach so ans Klavier setze - ohne Ziel, dann gehören alle Tasten dazu. Es gibt kein "Falsch" und kein "Richtig". Sobald ich aber das Ziel verfolge, einen bestimmten Song zu spielen, dann tritt sofort wieder das Modell auf der oben gezeigten Folie in Kraft - und es entsteht eine Regelung. Jeder, der den Song kennt, den ich spielen möchte, kann hören, ob ich ihn falsch oder richtig spiele. Aufgrund meines Zieles muss ich bestimmte Tasten innerhalb einer bestimmten Reihenfolgen drücken, damit der Song richtig erklingt. Ein "Muss" ist immer von einem "Ziel" abhängig. Weil es ein Ziel gibt, gibt es auch automatisch eine Regelung und eine Einteilung in "richtig" und "falsch", in "das gehört dazu" und "das gehört nicht dazu". Es entsteht "Wertung". Wertungen sind also im Zusammenhang mit einem Ziel vollkommen normal und natürlich.

Empathie für den Alltag (Selbst-Empathie und Verständnis für andere):

Betrachte jede Wertung immer im Zusammenhang mit einem Ziel.
Immer, wenn irgendwo gewertet wird oder wenn du in dir selbst eine Wertung fühlst,
steckt ein (bewusstes oder unbewusstes) Ziel dahinter.
Und immer, wenn jemand ein Ziel zu verfolgen beginnt,
hat er gleichzeitig auch innerlich eine dazugehörige Wertung (= Stimmigkeitsgefühl).

Deshalb ist es für uns auch völlig normal, wenn ihr bezogen auf die Empathie-Schule ein bestimmtes Ziel verfolgt und dann unsere Angebote einteilt in: "das hilft mir jetzt weiter" und "das hilft mir jetzt nicht weiter". Die logische Konsequenz ist, dass wir euch frei lassen in eurer Wahl, welche Veranstaltungen ihr in welcher Reihenfolgen besuchen wollt. Denn die für euch stimmige Reihenfolge hängt nicht von uns und unseren Angeboten ab, sondern von euren persönlichen individuellen Projekten, Zielen und Bedürfnissen. Das werdet ihr auch daran merken, dass ihr möglicherweise auf dieser Website die [Übersicht aller Themen](#) anschaut und euch genau das Thema aussucht, das euch von der Überschrift her besonders anspricht, das euch Lust macht. Es spricht euch deshalb an, weil es ein bewusstes oder unbewusstes Ziel in euch gibt, das möglicherweise durch das Lesen des Inhaltes besser erreicht werden könnte. Vielleicht habt ihr aber auch das direkte Ziel, die Inhalte der Empathie-Schule Schritt für Schritt kennenzulernen. Dann macht es Sinn, die Reihenfolge zu wählen, die wir durch die Nummerierungen selbst bestimmt haben und die du auch erleben kannst, wenn du dem Link ganz unten auf jeder Seite folgst (im Moment stimmt es noch nicht überein - wird aber in den nächsten Wochen/Monaten noch korrigiert (Stand 24.7.2015)).
Eure (bewussten und unbewussten) Ziele regeln eure Gefühle und euer Verhalten.

Als nächstes schauen wir uns einmal folgende Situationen in unserer Kindheit an:

1. Wir sollten als Kind „Danke“ sagen, wenn uns jemand etwas geschenkt hat.

Wer ist der Spieler? Unsere Eltern.

Welches Ziel hatten die Eltern? Sie wollten, dass der Schenker in gewisser Weise gewürdigt wird, dass sein Geschenk Beachtung findet, damit letztendlich ein Zufriedenheitsgefühl im Schenker entstehen darf und er keine Unhöflichkeit empfindet.

Welche Regeln entstanden durch dieses Ziel? Wir sollten nach dem Erhalt eines Geschenks höflich „Danke“ ansprechen. Ein einfaches schweigendes Annehmen des Geschenks gehörte nicht dazu.

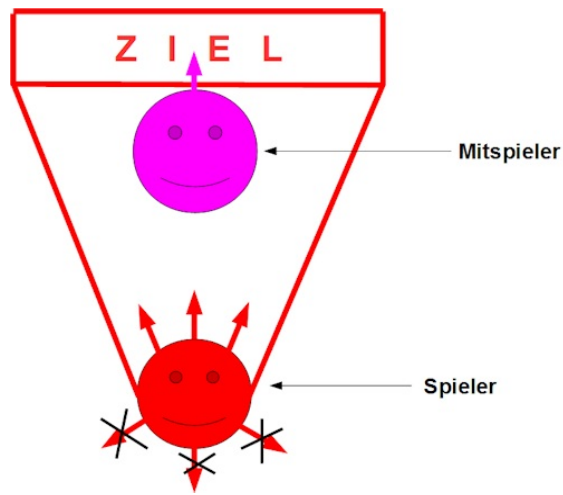
2. In der Schule sollten wir ruhig an unserem Platz sitzen bleiben.

Wer ist hier der Spieler? Der Lehrer.

Welches Ziel hatte der Lehrer? Er möchte das Gefühl haben, dass wir gut zuhören und dazulernen.

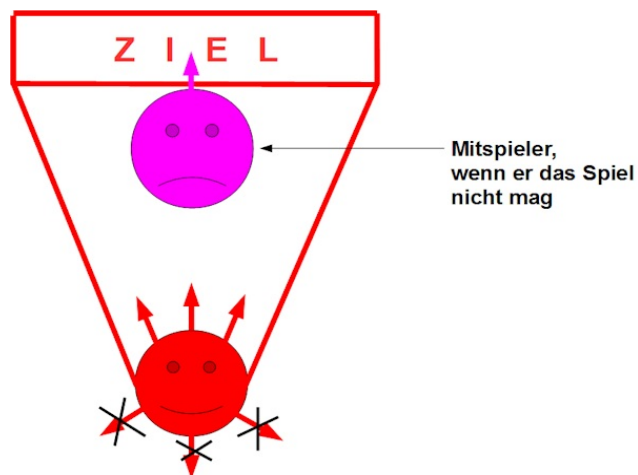
Welche Regeln entstanden durch das Ziel? Ruhig sitzen, Lehrer anschauen, aufmerksam sein, möglichst verstehen, was gesagt wird. Vor-sich-hin-Träumen und Mit-dem-Nachbarn-Reden gehörten nicht dazu.

Wenn wir uns diese beiden Beispiele genauer anschauen, dann fällt uns etwas auf. Hier sind jeweils die Erwachsenen die Spieler. Sie bestimmen das Ziel und dementsprechend auch die Regeln. Und was sind wir? Wir müssen mitspielen. Wir sind der Mitspieler.

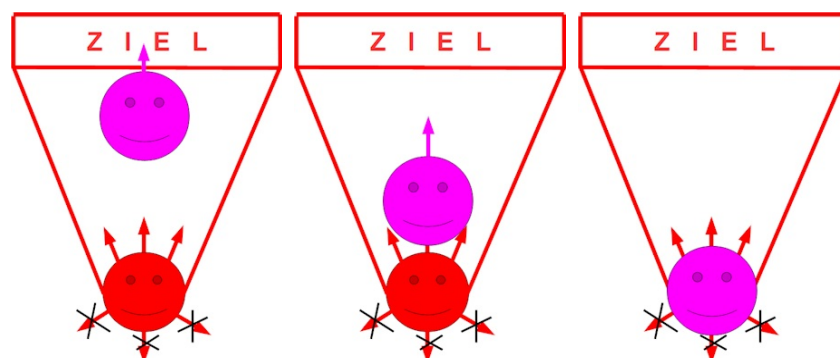


Bei diesem Bild auf dieser Folie (oben) spielen wir *gerne* mit. Das Gesicht des Mitspielers lächelt. In diesem Fall haben wir als Mitspieler Freude an dem Ziel des Spielers und an den zu seinem Ziel gehörigen Spielregeln. Beispielsweise wenn unsere Eltern mit uns auf einen Spielplatz gehen wollten, wo wir dann spielen sollten und dies auch liebend gerne getan haben. Dann ging es uns gut damit.

Und wenn wir *nicht* so gerne mitspielen, aber trotzdem mitspielen müssen, dann sieht es so aus:



Beim Mitspielen gibt es einen wichtigen Mechanismus: Wenn wir lange Zeit Mitspieler sind und das Ziel und die dazugehörigen Regeln immer wieder erleben, dann übernehmen wir das Ziel oft auch allmählich, und wir werden irgendwann selbst zum Spieler mit dem gleichen Ziel. Wir "identifizieren" uns mit dem Ziel des anderen.



Das gibt es im Positiven wie im Negativen.

Positives Beispiel: Wir hören einen Song im Radio, stehen den Melodien "zur Verfügung" - und hören sie so oft, dass wir den Song irgendwann selbst singen können.

Negatives Beispiel: Wir hören von unseren Eltern, wie gefährlich es ist, im Dunkeln draußen zu spielen - und hören es so oft, dass wir irgendwann selbst Angst vor der Dunkelheit entwickeln.

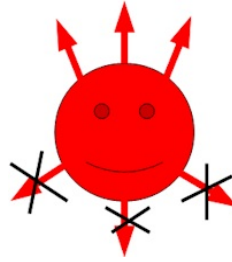
Dann gibt es noch einen weiteren Mechanismus:

Wir kennen es alle, wie es ist, wenn man etwas lernt und immer wiederholt. Wie beim Autofahren: Irgendwann fahren wir automatisch und denken kaum noch bewusst daran, wie wir das Auto fahren müssen – wir tun es

einfach.

Wenn wir ein Spiel schon ganz ganz lange spielen, dann vergessen wir manchmal das Ziel und wer ursprünglich der Spieler war. Wir leben nur noch automatisch die Verhaltensregeln - und das Ziel ist unbewusst.

Das sieht dann so aus:



Zum dem oben schon angesprochenen Beispiel mit der Dunkelheit:

Wir haben als Erwachsener immer noch Angst vor der Dunkelheit, wissen aber nicht (mehr), warum das so ist. Wir haben das Ziel unserer Eltern, uns vor Gefahren in der Dunkelheit zu schützen, vergessen.

Weitere Beispiele aus unserem Alltag:

Beispiel 1: Das Sitzen im Wartezimmer beim Arzt. Wir sind automatisch ruhig – obwohl wir nicht wissen, ob tatsächlich jeder im Raum diese Ruhe möchte. Wir denken automatisch, dass wir stören würden, wenn wir uns laut unterhalten.

Oder das Ansprechen anderer fremder Menschen: Wir haben beim ersten Kontakt oft eine Hemmung und trauen uns nicht, den anderen Menschen einfach so anzusprechen. Wir befürchten, dass er sich gestört fühlen würde. Also – was fügen wir in unserem Sprachschatz als Spielregel ein? Die ersten Worte: „Entschuldigung!“ – im Englischen: „Excuse me!“ Wir entschuldigen uns schon von Anfang an dafür, dass wir den anderen jetzt ansprechen und möglicherweise stören.

Oder das Anfangsgefühl in einer neuen Gruppe: Man hält sich lieber zurück und schweigt erst einmal. Man will ja nicht stören und nicht unangenehm auffallen.

Spieler: Wir selbst.

Ziel: Den anderen nicht stören wollen – in Wirklichkeit keinen Ärger beim anderen provozieren.

Regel: Ruhe bewahren, nichts sagen, still sitzen oder leise sprechen oder jemanden mit „Entschuldigung“ ansprechen etc.

Wie sind wir dahin gekommen? Indem wir als Kind zuerst Mitspieler sein mussten (mit unseren Eltern, die das Ziel hatten, dass wir Kinder andere Menschen nicht stören) und dann allmählich das Spiel und alle seine Spielregeln übernommen haben. Das Ziel haben wir irgendwann vergessen - wir leben nur noch die Regelungen in Form von "automatischen Verhaltensmustern".

Beispiel 2: Das Mitteilen von Unstimmigkeiten. Wenn wir etwas unstimmtig finden, was ein anderer Mensch macht oder sagt, dann trauen wir uns oft nicht, das mitzuteilen. Wir sagen lieber nichts.

Spieler: Wir selbst

Ziel: Den anderen nicht verletzen wollen. Denn viele Menschen fühlen sich automatisch kritisiert und angegriffen. Vielleicht sogar uns selbst nicht verletzen wollen, denn wir wollen vom anderen nicht aggressiv behandelt werden, wenn er meint, sich nach unserer Kritik verteidigen zu müssen.

Regel: Bei Unstimmigkeiten schweigen.

Wie sind wir dahin gekommen? Indem wir zuerst Mitspieler waren und dann allmählich das Spiel übernommen haben.

Bisher spreche ich immer davon, dass wir bestimmte Spielregeln im Laufe der Zeit **übernommen** haben. Es gab aber auch Spielregeln, gegen die wir **rebelliert** haben.

Was haben wir dann in diesen Momenten trainiert?

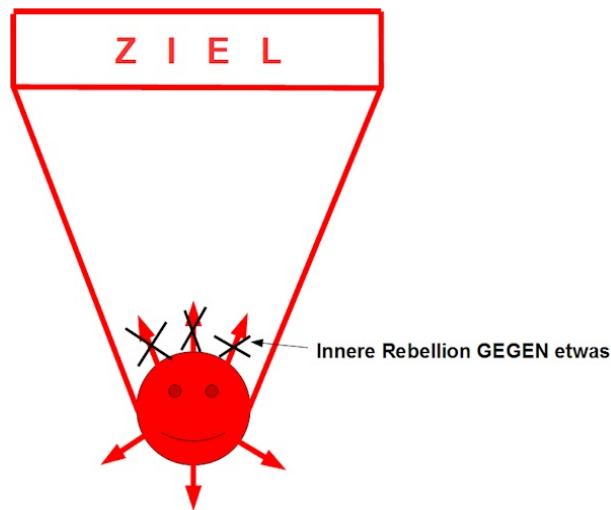
Wir haben unsere Rebellion gegen das Ziel und die Spielregeln trainiert. Damit haben wir aber das Ziel *auch* übernommen. Wir haben das Ziel als existent anerkannt und haben es gelernt, aber wir haben unser Verhalten *gegen* das Ziel ausgerichtet.

Das bedeutet heute: Wenn uns irgendetwas an dieses Ziel erinnert oder eine Seite in uns dieses Ziel gerne verfolgen möchte, dann reagiert eine andere Seite in uns heute automatisch mit Rebellion dagegen.

Beispiel: Wir mussten als Kind immer regelmäßig unsere Schuhe putzen und hatten regelmäßig keine Lust dazu - haben innerlich oder sogar äußerlich dagegen rebelliert. Wenn wir als Erwachsener dann ans Schuheputzen denken, entsteht in uns ein Unlustgefühl (vorausgesetzt wir haben diese Reaktion in uns noch nicht reguliert und der neuen Gegenwart angepasst).

Wir haben durch unsere Gegenreaktion das Ziel und die dazugehörigen Spielregeln trotzdem übernommen.

Das sieht dann so aus:



Wir sind erst wirklich befreit von diesen alten nicht mehr gültigen Spielregeln, wenn wir weder etwas dafür noch dagegen tun, sondern wenn wir uns zwar daran erinnern können, sie jedoch emotional keine Rolle mehr spielen.

Im gelösten optimalen Zustand haben wir inzwischen unser ganz eigenes neues Spiel mit unseren eigenen Spielregeln für unser gegenwärtiges Leben entwickelt. Wir sind der Spieler und sind absolut zufrieden mit unseren Zielen und den dazugehörigen Regeln. Es fühlt sich für uns stimmig an.

Leider wirken viele dieser früheren alten Spielregeln noch heute in uns, obwohl sich unser Umfeld inzwischen verändert hat. Unbewusst greifen wir auf diese angelernten Spielregeln zurück, indem wir sie immer noch ausführen **oder** immer noch dagegen rebellieren.

Weil sie aber unbewusst sind und nicht mehr zur Gegenwart passen, wirken sie blockierend, einengend und bieten eine Basis für Konflikte mit anderen Menschen. Wir können nicht empathisch sein, können unser gegenwärtiges Umfeld nicht offen und frei wahrnehmen, uns nicht gut einfühlen, nicht gut verstehen etc.

Das ist, wie wenn wir früher intensiv und erfolgreich Handball gespielt haben, dann auf ein Fußballfeld gehen, Fußball spielen wollen und den Fußball automatisch und instinktiv in die Hand nehmen und ins Tor werfen. Hier entsteht ein Konflikt mit den anderen Spielern und mit dem Schiedsrichter, weil wir eine früher gültige Spielregel auf eine jetzige Situation übertragen.

Mit dieser folgenden Folie fasse ich noch einmal alles zusammen:

Zusammenfassung

1. Wenn wir lange bei dem Spiel eines anderen Menschen mitspielen, übernehmen wir oft irgendwann dieses Spiel selbst und machen das Ziel des anderen allmählich zu unserem eigenen Ziel.
2. Wenn wir lange ein Spiel spielen und die dazugehörigen Regeln und Wertungen verinnerlichen, könnte es sein, dass wir dabei das Ziel zu vergessen beginnen und nur noch die Regeln und Wertungen leben.
3. Wir übernehmen genauso ein Ziel, wenn wir uns permanent gegen dieses Ziel wehren. Es ist dann als „Anti-Ziel“ in uns gespeichert und wir sind nicht wirklich frei davon.

In allen drei Fällen leben wir in der Gegenwart spontan bestimmte Verhaltensmuster, haben oft aber das dazugehörige Spiel und die Spielregeln vergessen.

Lösung: Sich das ursprüngliche Spiel und die Spielregeln bewusst machen.

Wenn ihr euch jetzt hier in der Empathie-Schule aufhaltet und mir zuhört, dann gibt es garantiert einige vergessene Spielregeln, die im Moment euer Verhalten und euer Denken regeln. Einige Regeln passen zur gegenwärtigen Situation, zu dem Ziel, dass ich euch einen Vortrag halten möchte und ihr mich verstehen wollt. Andere Regeln sind möglicherweise überflüssig, unnötig oder momentan vielleicht gar nicht angebracht, ihr lebt aber trotzdem das dazugehörige Verhaltensmuster.

Jetzt können wir endlich zu der Frage von vorhin kommen:

Wie können wir nun alte unbewusste Spielregeln in uns selbst wieder bewusst machen und der aktuellen Gegenwart anpassen? Wie können wir also unser Gehirn neu regulieren?

Dazu biete ich euch folgendes Spiel an, das eure Achtsamkeit und euer Gehirn neu trainiert. Je öfter ihr dieses

Spiel spielt, umso öfter werden euch vergessene Spielregeln im Alltag bewusst. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Wie machen wir uns vergessene Spielregeln wieder bewusst?

Neues Spiel mit sich selbst:

Sich selbst beobachten, wie man sich gerade verhält, und dann zwischen a) und b) entscheiden und einen der beiden Sätze zu sich selbst sagen:

- a) Ich tue das gerade, weil ich es wirklich so will und weil es auch gerade wirklich so zur Gegenwart passt.
- b) Hier wirkt eine veraltete Spielregel, die mich steuert.

Beispiel: Ich schließe leise eine Tür, weil ich niemanden stören will, obwohl niemand im Haus ist.

Meine Reaktion ist dann der Satz b):

„Hier wirkt gerade eine veraltete Spielregel, die mich steuert.“

Wie man dann diese veralteten Spielregeln ändert, wird Thema des Vortrags 10 und der Trainingseinheiten 1 und 3 sein.

© Olaf Jacobsen 2015

Beobachte dich hier in der Empathie-Schule oder zu Hause zur Übung einen Tag lang ständig bei dem, was du tust, und sage dir innerlich immer wieder einen der beiden Sätze.

Schon allein diese Bewusstwerdung kann zu einer Änderung und damit "Regulierung" deines Verhaltens führen, denn du beginnst bei diesem Spiel, ein wenig mehr Aufmerksamkeit auf dein automatisches Verhalten zu richten (= Achtsamkeitsübung). Dabei beginnst du nach den Zielen hinter deinem Verhalten zu suchen. Wofür ist dein aktuelles Verhaltensmuster eigentlich gut? Was steckt wirklich dahinter? Und ist es noch aktuell? Und manchmal veränderst du dein Verhalten ganz von selbst, wenn du merkst, dass es der Gegenwart nicht mehr angemessen ist.

In späteren Vorträgen und Trainingseinheiten wird es weitere Angebote geben, diesbezüglich etwas zu verändern und neu zu regulieren.

Hier nun zum Abschluss noch die Spielregeln unserer Empathie-Schule.

Interessanterweise könnt ihr diese Spielregeln für ein weiteres Spiel nutzen, sich selbst alte vergessene Spielregeln bewusst zu machen. Ihr könnt beim Lesen dieser Spielregeln hier unten euch selbst beobachten, wie ihr auf sie reagiert und ob noch alte Spielregeln im Wege stehen. "Traut" Ihr euch alles?

In jeder Situation?

Wenn ihr wollt, könnt ihr diese Regeln auch auf jede Situation in eurem Alltag übertragen...

Spielregeln in der Empathie-Schule NeuroSonanz (auch im Alltag?)

- sich frei bewegen und sich positionieren, wo und wie man möchte (ohne dabei anderen die Sicht zu versperren)
- frei gähnen (nicht lauter, als der Realitätenkellner redet)
- Augen schließen, wenn es hilft
- bei Vorträgen gerne Verständnisfragen stellen und Beispiele bringen. Austausch, Feedback und Diskussionen sind nach den Vorträgen und in den Trainings/Workshops/Seminaren möglich.
- Du kannst immer wieder ganz bei Null anfangen und alles neu oder zum wiederholten Male kennenlernen. Deswegen kannst du auch immer wieder entsprechende „Anfängerfragen“ stellen.
- Du kannst frei wählen, welche Übungen du mitmachst oder nur von außen beobachtest.
- Du kannst frei wählen, welche Sichtweise/Überzeugung du annimmst.
- Deshalb kannst du dir eigene Ziele setzen und die Angebote der Schule einteilen in:
 - Das hilft mir nicht für mein Ziel. Ich lasse es weg.
 - Das hilft mir, meinem Ziel näher zu kommen. Nehm' ich!

Viel Freude bei diesem ersten Beobachten und Reflektieren und "Spielen".

Danke für eure Aufmerksamkeit.

... upps - da ist mir doch tatsächlich eine alte Spielregel bewusst geworden: Ich bedanke mich für eure Aufmerksamkeit. Ja - so "macht man es". - Bisher ...

Wenn ich aber in der Gegenwart schaue, dann lautet der "echte" zu meinen Gefühlen passende Satz eigentlich:
Ich freue mich, dass ihr Interesse an diesem Thema habt und offensichtlich alles bis zum Schluss durchlesen wolltet!

Und warum freue ich mich darüber?

Weil ich "Lust" dazu habe, meine Erkenntnisse und Sichtweisen mit anderen interessierten Menschen zu teilen und gemeinsam Begeisterung darüber zu fühlen. Diese gemeinsame Begeisterung ist mein persönliches "Ziel" :-)

Tschüß! Bis zum nächsten Vortrag oder Training oder Workshop oder Seminar :-)

Wenn du die ausführlichen Inhalte aller Veranstaltungen wie ein Buch nacheinander in der von uns vorgeschlagenen Reihenfolgen lesen möchtest, folge dem Link hier unten:

[zum vorigen Inhalt \(Einführungsvortrag\)](#)

[zum nächsten Inhalt \(Vortrag 2\)](#)

[Empathie testen](#)

[Empathie erlernen](#)

[Termine](#)

[Inhalte](#)

[Empathie online](#)

[Videos](#)

[Literatur](#)

© Copyright 2014-2015 Olaf Jacobsen

[Impressum](#) | [Sitemap](#)