

# Das Beseelungsformat

## Masterarbeit im Rahmen der Ausbildung Zum NLP Master-Coach bei Harald Brill, NLP Ausbildungsinstitut Kassel

### Struktur der Arbeit

1. Einleitung
  - 1.1 Begründung der Themenwahl
  - 1.2 Inhalt und Aufbau dieser Arbeit
  - 1.3 Abgrenzung
2. Grundlegende Gedanken, Theorie
  - 2.1 Der persönliche Kristall als Erfolgsfaktor
  - 2.2 Phasen des Wandels
  - 2.3 Der Seelenbegriff in Religion und Philosophie
  - 2.4 Spirituelle Archetypen
  - 2.5 Persönliche Vorannahmen
3. Das Beseelungs-Format
  - 3.1 Die Grundidee
  - 3.2 In sieben Schritten zur Beseelung
4. Diskussion
  - 4.1 Reflexion zu Erfahrungen und Entwicklungsstand
  - 4.2 Entwicklungspotential und Verbesserungsmöglichkeiten
  - 4.3 Fazit und Ausblick
5. Literaturverzeichnis

# 1. Einleitung

*Live isn't about finding yourself,  
Life is about creating yourself.  
George Bernard Shaw*

## 1.1 Begründung der Themenwahl

In meiner beratenden Arbeit rückt für mich je länger desto mehr eine Frage in den Mittelpunkt, die mich schon seit geraumer Zeit beschäftigt: Wie kann es gelingen, Menschen in beruflichen Neuorientierungsprozessen, in Veränderungs- und Übergangssituationen darin zu unterstützen, in die Kraft zu kommen und vor allem darin zu bleiben. So dass eine nachhaltige, langfristig tragfähige persönliche und berufliche Entwicklung möglich wird.

Je länger ich darüber nachdenke und auf diesem Gebiet arbeite, desto mehr verdichtet sich die Hypothese, dass das sehr viel mit einer ganzheitlich sinnpendenden Lebensgestaltung in Übereinstimmung mit der individuellen Einzigartigkeit zu tun hat. Darum überlege ich mir immer wieder, wie ich in einem beratenden Kontext Menschen am besten darin unterstützen kann, ihr Ureigenstes an die Oberfläche zu befördern, das, was sie wirklich beseelt, was sie mit Freude, Überzeugung und persönlichem Engagement tun möchten. Damit sie mit Schöpferkraft ihre eigene Zukunft erfinden und ihr Leben sinnerfüllt gestalten können.

Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist das gleichsam eine Suche nach dem Kern, bei der es darum geht, ein vertieftes Bewusstsein der ursprünglichen Kraft eines Menschen, seiner Träume und seines Strebens auf den Punkt zu formulieren. So dass daraus zumindest eine gewisse Ausrichtung, im Idealfall aber eine starke Vision einer "Mission" oder einer Aufgabe im Leben entwickelt werden kann. Daraus lassen sich klare Zielvorstellungen ableiten. Wenn sich Menschen mit Herzblut und Leidenschaft jenen Aufgaben zuwenden können, welche Sie herausfordern und interessieren, finden sie Orientierung im Leben, erleben sie sich in der Kraft und erzielen oft Erfolge, die sie zuvor für unmöglich gehalten hätten.

Mit den Grundhaltungen und Gesprächsführungstechniken verschiedener psychologischer Schulen und Richtungen, beispielsweise der klientenzentrierten Beratung und Therapie nach Rogers, den systemisch lösungsorientierten Ansätzen oder auch den Vorannahmen, Modellen und Interventionen des NLP, steht ein reichhaltiges Repertoire zur Verfügung, um mit Klienten in die genannte Richtung zu arbeiten. Die praktische Erfahrung zeigt, dass sich damit bereits sehr viel erreichen lässt.

Vor allem bei Klienten mit einer starken rationalen Steuerung und Kontrolle werden aber auch immer wieder Grenzen sichtbar. Ich suche deshalb nach einer Möglichkeit, am Bewusstsein vorbei in tiefere Schichten vorzustossen und einen Menschen darin zu unterstützen, das zutage zu fördern, worum es ihm wirklich geht und dessen er sich möglicherweise nicht bewusst ist oder war.

Die Ausbildung zum Master-Coach bei Harald Brill hat mir diesbezüglich verschiedene Anregungen geliefert, wie ich Timeline-, Ressourcen- und Trancarbeit so kombinieren könnte, dass ich erreiche, was ich mir erhoffe.

## 1.2 Inhalt und Aufbau dieser Arbeit

Im Theorieteil möchte ich im Kapitel 2.1 zunächst grundlegende Aspekte meines Beratungsverständnisses als Laufbahnberater erläutern und begründen. Im Kapitel 2.2 befasse ich mich mit einigen Vorannahmen zum Prozess einer beruflichen Neuorientierung und zum persönlichen Wandel. Wer seiner Arbeit den Titel "Beseelungs-Format" gibt, kommt vermutlich nicht umhin, sich mit dem Begriff der Seele auseinanderzusetzen. Dies leiste ich im Kapitel 2.3. Das Kapitel 2.4 geht kurz auf das Thema der spirituellen Archetypen ein und in 2.5 fasse ich die wichtigsten Grundannahmen in Bezug auf den Seelenbegriff zusammen, welche mich in meiner Arbeit leiten. Im Kapitel 3, dem praktischen Teil, erläutere ich zunächst die wichtigsten Grundideen, welche hinter dem Beseelungsformat stecken, bevor ich die einzelnen Schritte des Formates beschreibe und begründe. In der Diskussion im Kapitel 4 will ich das Erreichte kritisch würdigen, Einsatzmöglichkeiten des Formates diskutieren sowie Ansatzpunkte zur Verbesserung und Weiterentwicklung aufzeigen.

## 1.2 Abgrenzung

Die Arbeit soll von meiner praktischen Erfahrung und von den Inputs leben, welche mir im Rahmen der Master-Coach Ausbildung geschenkt wurden. Das beinhaltet neben den Seminarelementen und Erkenntnissen aus den Übungen auch Anregungen, die ich aus einzelnen Büchern entnehmen durfte. Diese Arbeit erhebt aber bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Literaturarbeit. Dafür enthält sie umso mehr in eigener Praxis und Weiterbildung reflektierte und verdichtete Essenz. Das Format fokussiert auf die Findungsphase und die Visionssuche. Der wichtige Teil der konkreten Umsetzung wird nicht behandelt oder höchstens am Rand gestreift.

## 2. Grundlegende Gedanken, Theorie

*Damit das Mögliche entsteht,  
muss immer wieder das  
Unmögliche versucht werden  
Hermann Hesse*

### 2.1 Der persönliche Kristall als Erfolgsfaktor

Laufbahnfragen und -entscheidungen müssen ganzheitlich betrachtet und angegangen werden. Sie sind Meilensteine in der Entwicklung jedes Menschen, weil sie sich auf alle Lebensbereiche auswirken und die ganze Lebensgestaltung beeinflussen. Ein wesentlicher Aspekt besteht dabei im Erlangen einer existentiellen Sicherheit und Stabilität. Diese ist ein grundlegendes Bedürfnis menschlichen Daseins. In unserer modernen Gesellschaft heisst das, abgesehen von einer unversehrten Gesundheit, primär über ausreichende finanzielle Mittel zur Finanzierung der Lebenskosten zu verfügen. Für die meisten Menschen ist ein sicherer Arbeitsplatz mit einem regelmässigen, genügend hohen Einkommen darum der bestimmende Hauptfaktor existentieller Absicherung.

Diese Arbeitsplatzsicherheit ruht im Wesentlichen auf drei Säulen:

1. Eine gute Wirtschaftslage mit einem ausreichenden Angebot an Arbeitsplätzen
2. Die persönliche Arbeitsmarktfähigkeit
3. Eine der individuellen Persönlichkeit, den Fähigkeiten und Neigungen entsprechende Positionierung und Laufbahngestaltung

Unter Arbeitsplatzsicherheit bzw. arbeitsmarktlicher Sicherheit verstehe ich die für den Einzelnen real umsetzbare Option, unter Erhaltung von Gesundheit und altersgemässer Leistungsfähigkeit bis zum ordentlichen oder freiwilligen Ausscheiden aus dem Berufsleben einer angemessenen, ausreichend bezahlten Erwerbsarbeit nachgehen zu können.

#### *Die erste Säule: Das Angebot*

Ein prosperierender Wirtschaftsgang, auf dessen Basis ein vielfältiges Angebot von Arbeitsplätzen entsteht, ist selbstverständlich die Grundlage für einen funktionierenden Arbeitsmarkt. "Sichere" Arbeitsplätze im Sinne einer vorgegebenen "Laufbahn" oder einer unantastbaren Lebensstelle gehören aber auch in einem positiven wirtschaftlichen Umfeld der Vergangenheit an. Wer Wert auf Sicherheit und Stabilität legt, muss die Grundlagen dafür in eigener Verantwortung erarbeiten!

#### *Die zweite Säule: Knowhow und Kompetenzen*

Eine gut entwickelte *persönliche Arbeitsmarktfähigkeit* ist die grundlegende Voraussetzung für den Zugang zum Arbeitsmarkt. Sie umfasst das eigene Können, welches sich in fachlichen, methodischen sowie persönlichen Kompetenzen und Erfahrungen ausdrückt. Vor allem ist damit aber auch die Fähigkeit des Einzelnen gemeint, à jour zu bleiben und sich laufend weiterzuentwickeln.

Im modernen Arbeitsumfeld sind die erwerbstätigen Menschen darum immer auch "Unternehmer in eigener Sache", welche selbständig marktfähige Qualifikationen und Fertigkeiten anbieten und so ihre individuelle Beschäftigungs- bzw. Arbeitsmarktfähigkeit (engl. Employability) sicherstellen.

Allerdings birgt dieser Ansatz durch seine einseitig anforderungsorientierte Ausrichtung auch Gefahren und kritischen Aspekte. Hochgeschraubte Ansprüche und Anforderungsprofile generieren einen Druck, indem der einzelne Menschen zu einem funktionalen Element in einem übergeordneten System geformt – oder genormt – werden soll. Wer nicht ins Schema passt oder an den vielfältigen Erwartungen scheitert, läuft Gefahr, durch die Maschen zu fallen, aus dem Unternehmen auszuschneiden oder gar nicht erst eine Stelle zu finden. Eine einseitige Betonung dieses Denkansatzes kann statt zum gewünschten Ergebnis leicht zu unerwünschten Folgen wie Entmutigung, innerer Kündigung oder Resignation führen.

Das Modell der individuellen Arbeitsmarktfähigkeit bleibt vor allem auch die Antwort schuldig, woher denn die Energie kommen soll, alle aufgeführten Anforderungen zu erfüllen. Es fragt nicht danach, welchen Aufgaben sich ein Mensch mit Freude und Interesse widmen möchte und woraus er seine Kraft schöpft, worin seine Neigungen oder gar seine Leidenschaften liegen, welche – möglicherweise verborgenen – Talente in ihm schlummern, wovon er vielleicht im Stillen träumt oder worin er seine Ziele sieht. Dabei liegt gerade hier die Quelle, um Wissen, Können und überfachliche Qualitäten mit Kraft und Energie zu verbinden – und auch eine höchst wirkungsvolle Verbindung zwischen der Arbeitszufriedenheit des Einzelnen und den Zielen des Unternehmens zu schaffen.

### *Die dritte Säule: Nachhaltige Kraft und Energie*

“Müssen” allein führt selten zum Erfolg und wenn, dann muss dafür häufig ein hoher Preis bezahlt werden. Dies gilt auch für das Thema Arbeitsmarktfähigkeit und Weiterbildung. Lehrgänge und Diplome sind wohl Voraussetzungen, um an bestimmte Positionen heranzukommen, sie sind aber alleine noch kein Garant für einen nachhaltigen beruflichen Erfolg. Entscheidend ist vielmehr, das Richtige zu tun. Richtig meint passend – passend zur jeweiligen Person und Situation, zu Fähigkeiten, Vorlieben und Neigungen, im Einklang mit den persönlichen Werten und Lebenszielen.

Idealistisch? Vielleicht, aber auch notwendig und vor allem zielführend. Wie soll Exzellentes ohne das Streben nach Idealen erreicht werden? Vor allem aber: Erfolg wächst auf der Basis von Freude, Engagement und persönlicher Überzeugung. Wer Ausserordentliches schaffen will, muss sein Tun lieben. Menschen, welche mit Passion und Leidenschaft “ihres” tun, leisten kompetente, engagierte Arbeit. Sie sind in ihrer Art einzigartig. Dieses Einzigartige ermöglicht eine profilierte Positionierung auf dem Markt und ist die Basis einer dritten Form von Sicherheit. Diese erwächst aus der Kombination von Leidenschaft, Einzigartigkeit und Können. Sie gründet auf dem Vertrauen in die eigene Kraft und der Zuversicht, auf dem richtigen Weg unterwegs zu sein.

Wenn Richtung und Niveau stimmen, wird auch das Lernen zur bereichernden Entdeckungsreise oder fällt zumindest bedeutend leichter, als wenn Druck oder Zwang regieren. Stolz über das Erreichte und gemeisterte Schwierigkeiten stellen sich ein – eine positive Spirale nachhaltig erneuerter Energie ist in Gang gesetzt. Die dafür erforderliche Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der damit einhergehende Entwicklung ist spannend und zuweilen anspruchsvoll. Sie lohnt sich aber – als Gewinn winken Wohlbefinden, Stabilität und Lebensqualität!

## **2.2 Phasen des Wandels**

### *Das Leben als Entwicklungsprojekt*

Ähnlich wie der kleine Mäuserich im Buch “Visionssuche – Sinnsuche und Selbstfindung in der Wildnis” von Steven Foster Little Meredith (2002) hören viele Menschen das Raunen des Heiligen Flusses und fragen sich, wo es wohl herkommen und was jenseits der Grenzen auf sie warten möge. Sie brauchen einen Waschbär, der sie zum Fluss führt und einen Frosch, der sie zu springen heisst und in den Prozess begleitet. Dazu bedarf es eines Coachs und “Sparring-

Partners“, der zuhört, sinnvolle Fragen stellt, der Anleitung für Kreativitäts- und Bewusstmachungs-Übungen geben und den Klienten dabei unterstützen kann, die wesentlichen Erkenntnisse und Einsichten auf den Punkt zu formulieren. So, dass die Klienten ihren Kristall erkennen, zum Leuchten bringen und in die Welt tragen können.

Wer beginnt, die Fragen nach dem Woher und Wohin, nach der eigenen Identität, nach Talenten, Neigungen, (ungelebten) Sehnsüchten, Träumen und Visionen zu stellen hat damit die Entscheidung getroffen, sich dem Wandel zu stellen. Wohin dieser führt, lässt sich zu Beginn kaum festlegen. Die Auswirkungen können unterschiedlicher Art sein – vielleicht ergeben sich Bestätigung und ein Verbleib in der angestammten Situation. Vielleicht stehen aber auch grössere berufliche oder persönliche Veränderungen an.

Wandel bedeutet immer, Wendepunkte und Übergänge im eigenen Leben zu bewältigen. Nachfolgend soll darum ein Überblick gegeben werden über einige typische Erscheinungen und Eigenheiten, welche im Zusammenhang mit Wandlungsprozessen auftreten können.

#### *Die erste Phase des Wandels – ein gutes Ende finden*

Wandlungsprozesse verlaufen nicht linear, aber typischerweise in drei Phasen. Jeder Neubeginn fängt mit einem Ende an. In einem ersten Schritt geht es darum, sich von Vergangenen zu lösen, das Alte zu verarbeiten, damit Raum für Neues entstehen kann. Die Veränderung von Beziehungen, Verhalten oder Einstellungen müssen nicht nur oberflächlich, sondern v.a. innerlich abgeschlossen sein, bevor es möglich wird, sich auf Neues einzulassen.

#### *Die zweite Phase des Wandels – nicht mehr hier, noch nicht dort*

Beendigung und Neubeginn sind oft begleitet von Trauer und Verlustängsten. Menschen, die sich neu orientieren wollen oder müssen, sind plötzlich nicht mehr dort, wo sie einmal waren, sind auch nicht mehr die, die sie waren oder zumindest zu sein glaubten. Das Neue hat aber noch keine Gestalt angenommen, nicht selten ist völlig unklar, wo es überhaupt hingehen soll. Die zweite Phase ist eine Zwischenzeit zwischen dem Alten, welches nicht mehr da ist und dem Neuen, welches noch keine klaren Konturen zeigt. Es ist eine Zeit, welche dazu auffordert, innezuhalten, eine Standortbestimmung vorzunehmen, sich auf den eigenen Werdegang, auf Stärken und Fähigkeiten, aber auch auf lange gehegte Wünsche, Sehnsüchte und Visionen zu besinnen. Diese weniger strukturierte, unter Umständen sogar ziemlich chaotische Phase birgt ein grosses Potential für kreative Prozesse, Entwicklungsschritte und zukunftsweisende Lösungsansätze.

Das Neue braucht aber Zeit, um sich nach und nach aus der Vorstellung zu entwickeln. Übergangsphasen sind darum eigentliche Gär- und Gärprozesse, welche oft schwierig auszuhalten sind. Am liebsten würde man sie überspringen und direkt in etwas Neuem landen. Gerade das ist aber nicht sinnvoll und meist auch nicht möglich. Vielmehr hat die Art und Weise, wie mit den damit verbundenen Ängsten und Widerständen umgegangen wird, einen entscheidenden Einfluss auf das künftige Wohlergehen. Übergänge können somit als Chance begriffen werden, nachhaltige Schritte in der persönlichen Entwicklung zu tun.

Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Warum? Wozu? Wo und wie? Dies sind einige zentrale, nicht ganz leicht zu beantwortende Fragen, welche bei der Suche nach der persönlichen Einzigartigkeit eine wichtige Orientierungshilfe darstellen. Diese Fragen entsprechen dem Modell der Gestaltungsebenen von Robert Dilts. Gleichzeitig sind es auch jene Fragen, auf welche die Personalverantwortlichen im Rekrutierungsprozess gerne eine schlüssige Antwort hätten. Wer sie für sich beantworten kann, ist also nicht nur dem Konzentrat seiner Einzigartigkeit ein Stück näher gekommen, sondern hat gleichzeitig die wesentliche Vorbereitungsarbeit zum Gelingen eines Bewerbungsgesprächs geleistet.

Wozu	Sinn	Was gibt meinem Leben Sinn? Was ist meine Mission?
Wer bin ich?	Identität	Wer bin ich, wenn... Was macht meine Einzigartigkeit aus?
Warum?	Werte	Was ist mir wichtig?
Wie?	Fähigkeiten	Was sind meine Kernkompetenzen, Fähigkeiten, Ressourcen? Was fällt mir leicht?
Was?	Tätigkeit	Was möchte ich tun? Was inspiriert mich? Wobei empfinde ich Begeisterung, Freude, Leidenschaft?
Wo?	Umfeld	In welchem Umfeld möchte ich mich bewegen? Wer und was gehört dazu? Wann, wie oft?

Häufig bewegen sich Menschen nur auf den unteren drei Ebenen. Dabei ist es von entscheidender Wichtigkeit, sich den Fragen auf allen Ebenen zu stellen. Auf der Ebene der Identität kann die Suche so weit fortgeführt werden, bis man vielleicht auf den oder die spirituellen Archetypen stösst (vgl. Kap. 2.4).

Wenn aus den Antworten auf die genannten Fragen ein kompaktes Bild und womöglich sogar eine klare Vision vorliegt, lässt sich daraus oft erstaunlich einfach eine Strategie und ein zielführendes Konzept für die persönliche Entwicklung entwerfen. Es ist allerdings ein spiralförmiger Prozess – manchmal funktioniert er auch umgekehrt von einem ersten Schritt über einen Weg der erkannt wird, zu einem formulierten Ziel und erst dann zu einer Vision.

### *Die dritte Phase – den Neuanfang realisieren*

In der dritten Phase geht es darum, Ideen zu konkretisieren, Entscheide zu fällen, geeignete Schritte zur Realisierung einzuleiten und die entwickelten Visionen umzusetzen. Diese Phase kann sich als schwierig und konfliktreich herausstellen, beispielsweise weil die Umsetzung schwieriger und zeitintensiver ausfällt als erwartet oder weil Korrekturen nötig werden, wenn sich der ursprüngliche Plan als nicht realisierbar herausstellt. Vor allem führt diese Phase immer wieder zur Konfrontation mit unterschiedlichsten Ängsten. Besonders der Sicherheitsteil und der Kritiker melden sich im Veränderungsprozess oft schon zu Beginn mit aller Macht zu Wort.

Viele Menschen kapitulieren angesichts solcher Schwierigkeiten bereits im Vorfeld. Das NLP-Repertoire bietet hier einzigartige und machtvollere Ansätze, um solche widerständigen Teile in ihrer positiven Absicht zu würdigen und ihre Energie als zusätzliche Kraft in den Entwicklungsprozess zu integrieren.

Für mich ist es ein essentielles Anliegen, als Coach an genau diesem Punkt noch wirkungsvollere Unterstützung leisten zu können. Ein zweiter wichtiger Punkt besteht darin, Menschen darin zu unterstützen, für sich selbst bewusst zu machen, was "ihres" ist und was sie im tiefsten Inneren in ihrem Leben wirklich beseelt. Darum will ich im nächsten Kapitel der Frage nachgehen, in welcher Weise die Kraft menschlichen Seelen-Erlebens in eine wirkungsvolle Veränderungsarbeit einbezogen werden kann.

## **2.3 Der Seelenbegriff in Religion und Philosophie**

In der aktuellen wissenschaftlichen Psychologie wird der Begriff der Seele weitgehend ausgeklammert – er ist nicht wäg-, zähl- und messbar und damit statistisch nicht fassbar. Erstaunlicherweise scheint der Seelenbegriff auch für die Autoren im Bereich des NLP nicht von Interesse zu sein, obwohl sie sich in ihren Arbeiten mit Bereichen und Funktionen bewussten oder unbewussten menschlichen Erlebens befassen. Und die Kulturgeschichte zeigt, dass die Vorstellung einer (unsterblichen) Seele seit jeher Denken und Weltbild der Menschen bestimmte.

In der modernen Psychotherapie ist der Seelenbegriff weitgehend abgelöst worden von den Begriffen des Selbst, des Ich, der Identität, und der Persönlichkeit, welche die zusammenfassenden und steuernden Funktionen der Psyche bezeichnen. Freud hat in der Psychoanalyse die Bedeutung der unbewussten seelischen Vorgänge aufgezeigt, mit seinem mechanistischen Zugang aber auch dazu beigetragen, das Seelenverständnis auf einen "psychischen Apparat" zu reduzieren.

In den meisten Religionen wird die Seele verstanden als etwas Immaterielles und Unsterbliches, eine Art Geist, der aus dem Jenseits kommt, den Körper belebt und nach dem Tod wieder ins Jenseits geht. Die religiöse Seele ist so eine Verbindung des Jenseits mit dem Diesseits. In der Reinkarnationslehre wächst sie in jedem Leben und vervollkommt sich, bis sie erleuchtet wird oder in Gott aufgeht.

Einige philosophische Ansätze betonen den Aspekt, dass die Seele des Einzelnen in Verbindung mit einem übergeordneten Ganzen steht. Platon unterscheidet zwischen der Weltseele und der Einzelseele. Die Seele ist für ihn das Prinzip des Lebens und damit unsterblich. Die Weltseele ist die Kraft, die sich selbst und alles andere bewegt, die Einzelseele des Menschen ist einfach, geistig und göttlich. Sie leitet sich von der Weltseele ab und ist wesensverwandt mit den Ideen des Wahren, Guten und Schönen. Das Wissen von diesen Ideen hat sie aus ihrem Vorleben, bevor sie in den konkreten Leib eingegangen ist. Auch für Plotin ist die menschliche Seele ihrem eigentlichen Wesen nach ein Teil der (Welt-) Seele und die ganze (Welt-) Seele ist in jeder einzelnen menschlichen Seele gegenwärtig.

Die alten griechischen Philosophen liegen damit nahe an schamanischen Definitionen, welche die einzelne Seele ebenfalls als Teil einer grossen universellen Seele beschreiben. Im Schamanismus wird die Seele als ursprüngliche Lebenskraft verstanden, die in Verbindung mit der Kraft der Natur und des Universums steht. Damit wird nicht nur der Weltseele wie bei Platon Kraft zugesprochen, vielmehr wird die Einzelseele in ihrer Verbindung mit der universellen Kraft als reine, kristallisierte Energie verstanden. So bezeichnet beispielsweise Ingermann (2005) die Seele als "... unsere Lebenskraft. Es handelt sich um unsere Vitalität, um die Teile unseres Selbstes, die uns am Leben halten." Für Zumstein (2004) kristallisiert in der Seele "... die Kraft des Universums zum individuellen Wesenskern. Sie ist die Metapher für die Essenz der Lebenskraft eines Lebewesens ... Die allem innewohnende, universelle Lebenskraft ... ist eine Manifestation der universellen Kraft, die selbst verborgen bleibt. Sie kann nur an ihren Wirkungen erfahren werden. In den Lebewesen hat sie sich zur Seele verdichtet."

In der transpersonalen Psychologie finden sich die schamanischen Grundannahmen in etwas veränderter Form wieder. Im Gegensatz zu den humanistischen Psychologen, welche die Entfaltung der Individualität (Selbstverwirklichung, Authentizität, Fähigkeit zu schöpferischem und kreativem Handeln) und der Bezogenheit (Fähigkeit zum Du, zur Begegnung, zum Dialog) in den Vordergrund stellt, besteht das wesentliche Charakteristikum eines transpersonalen Bewusstseins in der Gegenwärtigkeit der bewussten Anwesenheit. Nach Galuska besteht ein Zugang zum transpersonalen Bewusstsein darin, "... unsere Aufmerksamkeit von den Inhalten unseres Erlebens abzuwenden und zu unserem inneren Gewahrsein hinzulenken. Dann lösen wir uns von unserer üblichen Art unserer Wirklichkeitskonstruktion, unseren Identifizierungen mit ihren Interpretationen und Konzepten. Wenn wir uns unserem Gewahrsein zuwenden, spüren wir den inneren Raum unserer Bewusstheit. ... In ihm haben wir das Gefühl, unserem Wesen nahe zu sein und mit unserem Wesen verbunden zu sein." Für Galuska sind solche Bewusstseinszustände "... Ausdruck der Seele, Ausdruck unserer Essenz, unseres Wesens." Dabei könne es nicht primär um die Entfaltung solcher Zustände gehen, sondern "... eher um die Fähigkeit, sie zu wecken und in ihrem Grund zu ruhen. Denn dies bewirkt eine Veränderung der Persönlichkeit im Sinne der Entwicklung von der personalen zur transpersonalen Struktur." Er zählt dazu eine Reihe von Qualitäten auf, die beschrieben werden können, wenn dieser Raum weiter entfaltet wer-

de, wie beispielsweise Bewusstheit, Gewahrsein, Achtsamkeit, Klarheit, Reinheit, Freiheit, Weite, Offenheit, Mitte, Zentriertheit, Stille, Ruhe, Frieden, Zufriedenheit, Freude, Glück, Liebe, Sein, etc. Parallelen zu den Seins-Zuständen, wie sie von Connirea und Tamara Andreas als CORE Zustände beschrieben werden, sind offensichtlich.

## 2.4 Spirituelle Archetypen

Jung beschreibt Archetypen als global verbreitete, im Bewusstsein und im Unbewussten des Menschen vorhandene geistige Grundformen. Sie entstehen aus der allgemeinen menschlichen Erfahrung, die in allen Kulturen vorkommen und sind darum weitgehend kulturunabhängig.

Spirituelle Archetypen sind universelle Urbilder, die in der Seele aller Menschen, unabhängig von ihrer Geschichte und Kultur, vorhanden sind, z.B. die grosse Mutter, der alte Weise, der Held, der Priester, der Lebensbaum, etc. Sie sind Essenz, energetische Form, welche der materiellen Manifestation vorausgeht und stehen für spirituelle Ideale, welche einem am Herzen liegen. Es ist das, was übrig bleibt, wenn wir unsere "Uniformen", Rollenfunktionen, etc. abgelegt haben.

## 2.5 Persönliche Vorannahmen

Ich fühle mich sowohl dem schamanischen Seelenbegriff als auch den Grundgedanken der transpersonalen Psychologie nahe. Das war nicht immer so, vielmehr hat mich meine eigene Entwicklung der letzten Jahre in diese Richtung getragen. Dadurch öffnen sich auch für mich neue Räume, die ich einerseits in der täglichen Begegnung mit meinen Klientinnen und Klienten erschliessen, andererseits aber auch durch weiteres persönliches Wachstum erforschen und integrieren will.

Mein eigener Wandel bedeutet, dass sich nicht nur Aspekte meines Wesens und Seins, sondern auch meine Arbeitsweise und die zugrunde liegenden Annahmen wandeln und entwickeln können. In einer Arbeit wie dieser kann ich deshalb nur den jeweiligen Entwicklungsstand bzw. den aktuellen Stand des Irrtums niederlegen... In Bezug auf den Seelenbegriff gehe ich in meinen Beratungen und für diese Arbeit derzeit von folgenden Vorannahmen aus:

1. Seele ist eine universelle Energie und Kraft, welche in der Essenz des individuellen Wesenskerns kristallisiert.
2. Jedes beseelte Wesen – und damit jedes Lebewesen – ist ein Teil des grossen Ganzen.
3. Die Seele inkarniert in einen Körper aus der Sehnsucht hier zu sein und zu leben. Aus dieser Sehnsucht erwächst die Kraft der Seele, das zu erfüllen, worauf diese Energie, hier zu sein und zu leben, gerichtet ist. In diesem Sinne liegt die grösste Kraft der Seele in der Sehnsucht nach Wandel und Heilung eines Themas, welches im Leben Schwierigkeiten, Leiden, eine Verwundung verursacht oder verursacht hat.
4. Die Kraft der Seele kann nur im Wirken erfahren und gestaltet werden. Im Wirken kann ein Mensch seinem bzw. seinen spirituellen Archetypen begegnen. Wer seine(n) spirituelle(n) Archetypen kennt, gewinnt eine energetische Ausrichtung, die er in verschiedenen Lebensbereichen lebbar machen kann.
5. Menschen gestalten Leben auf einer horizontalen Achse in der Zeit von der Vergangenheit, über die Gegenwart zur Zukunft. Der hier beschriebene spirituelle Ansatz ist dazu geeignet, die horizontale Achse im Sinne einer zusätzlichen Struktur um eine senkrechte Achse zu ergänzen. Diese Achse ist eine spirituelle Metapher für eine Kosmologie der Kraft, in die u.a. wichtige Konzepte des NLP integriert werden können.

Man mag einwenden, dass spirituelle Konzepte wie der schamanische Seelenbegriff oder die Metapher der spirituellen Archetypen in einer Laufbahnberatung nichts verloren haben, da es

hier um ganz pragmatische Lösungsfindung in der Alltagswirklichkeit und nicht um "esoterische" Phantastereien gehe.

Sie haben in diesem Kontext m.E. sehr wohl etwas beizutragen, weil sie eine wesentliche Erweiterung des Denk- und Bezugsrahmens ermöglichen und dadurch auch für den ganz "normalen" Berufstätigen einen handfesten Mehrwert und Zusatznutzen bieten. Die Herausforderung besteht aber u.a. darin, das Wesen dieses Gedankengutes so in die beraterische Arbeit einzubringen, dass der Coach sich dabei in der Sprache und der Welt des Klienten bewegt und die Wörter "schamanisch", "spirituell", "Sehnsucht der Seele" etc. nicht verwendet. Die Erfahrung zeigt erstens, dass das möglich ist und zweitens, dass es funktioniert. Während ich an einem Sonntagnachmittag exakt diese Zeilen schreibe, landet das folgende Mail eines ehemaligen Kunden in der Mailbox:

*guten Tag Herr Allemann*

*bin gerade auf ihre mailadresse gestossen und dachte, ich melde mich wieder mal bei ihnen. Bestimmt mögen sie sich an mich erinnern. Der unschlüssige maturand, der sich danach mit ihrer geschätzten hilfe zum geographie studium entschlossen hat. ;-)) und dieses mittlerweile mit voller begeisterung ausübt. Mein erstes semester habe ich erfolgreich abgeschlossen und meine matheprüfung (es bestanden ja rege zweifel bzgl. meinen mathe fähigkeiten) mit einer 6 abgeschlossen. (Anm. RA: 6 ist in der Schweiz die Höchstnote) Ich bin sehr froh, diesen weg eingeschlagen zu haben. Mit freundlichen grüssen, B.*

### 3. Das Beseelungsformat

*Im Sein wirken  
Im Wirken gestalten  
Im Gestalten wandeln  
Im Wandeln heil sein  
Im Heil-Sein ganz sein  
Im Ganz-Sein sein  
Carlo Zumstein*

#### 3.1 Die Grundidee

Ausgangspunkt für das Format ist die Kraft der CORE-Zustände und der erste Teil des CORE Transformationsprozesses. Die Grundidee besteht darin, gegenüber dem herkömmlichen Gespräch verstärkt transzendent zu arbeiten, um an die Kraft der inneren Quelle bzw. die Kraft der Seele heranzukommen. Es hat sich nämlich gezeigt, dass auch das beste Gespräch Grenzen hat – besonders bei jenen Menschen, welche über eine starke rationale Kontrollfunktion verfügen.

In das Format möchte ich auch integrieren, was sich in bisherigen Beratungen bereits bewährt hat. Da stehen neben dem reflektierenden Gespräch insbesondere die logischen Ebenen, Timeline Elemente, aber auch die Disney-Strategie oder die Metaprogramme im Vordergrund. Da ich als privater Laufbahnberater tätig bin und die finanziellen Ressourcen meiner Kundschaft in der Regel begrenzt sind, wäre es auch ein Anliegen, ein Format zu schaffen, mit dessen Hilfe die wesentlichen Dinge im Rahmen einer Kurzzeitberatung bzw. -intervention erarbeitet werden können.

### 3.3 In sieben Schritten zur Beseelung

#### 1. Methodentransparenz, Auftrag, Ziel

#### 2. K- Teil identifizieren (X)

Häufig kommen Menschen dann zu mir, wenn im Arbeitsbereich etwas gründlich nicht mehr stimmt, wenn sie Unzufriedenheit verspüren oder manchmal schon, wenn der Leidensdruck noch gering ist und einzig ein diffuses Unbehagen darauf hindeutet, dass sich ein Wandel anbahnt. Das Gespräch fängt meistens mit einer Schilderung der problematischen Situation an. Das CORE Format bietet nun die Chance, dass die positive Absicht des K- Teils eine Botschaft bereit hält, was im Innersten stattdessen gewünscht wäre.

- a. (Arbeits-) Situation – was gefällt dir daran?
- b. Was bereitet dir Mühe, was stört oder ärgert dich?
- c. Welcher dieser Punkte ist für dich der stärkste, der mit der stärksten negativen Ausstrahlung / Energie, der Gravierendste, Ärgerlichste, Bedrohlichste? Diesem K- Teil (X) einen Namen geben!

#### 3. CORE-Zustand identifizieren (Y) und ankern

Die grösste Sehnsucht nach Wandel und Heilung liegt da, wo das grösste Leiden liegt. Genau diese Sehnsucht sollte durch die CORE Outcome-Reihe angesprochen werden.

#### 4. Timeline – Moments of Excellence identifizieren

CORE-Anker auslösen, auf der Timeline zurückgehen und MoE finden, in denen der CORE-Zustand (Y) oder Aspekte / Teile davon erlebt wurden (analog zurückgehen auf TL im Reimprint).

In einem ersten Schritt nur die Situation festhalten mit Codewort und Alter, in einem zweiten Schritt nachfragen gemäss den oberen drei logischen Ebenen Werte, Identität, Sinn und explizit nach Glaubenssätzen. Gegebenenfalls macht es Sinn, auch die unteren drei Ebenen von Kontext, Tätigkeit und Fähigkeiten einzubeziehen.

*Wording: Löse den vorher gesetzten Anker des CORE-Zustandes aus. Gehe auf deiner Zeitlinie zurück bis du zu einer Situation kommst, in welcher du das Gefühl (Y) ganz stark erlebt hast. Nenne mir zu jeder Situation ein Codewort, an der wir sie wieder erkennen können und sage mir, wie alt du damals jeweils warst. Wir werden uns diese Situationen anschliessend genauer anschauen. Wenn du mehr als drei bis fünf Situationen findest, dann können wir uns nachher einfach die wichtigsten herausgreifen, um die damit verbundenen Qualitäten herauszufiltern.*

In einem zweiten Schritt die Essenz der Qualität / Beseeltheit in jeder Situation herausarbeiten. Schlüsselwörter möglichst wörtlich notieren, um die Qualität unverfälscht einzufangen – wichtig für anschliessendes Ankern und für Wording der Trance. Keine Kommentare abgeben.

*Wording: Wähle die Situation, welche für dich die stärkste Qualität (Y) beinhaltet (alternativ: chronologisch durchgehen).*

Fragen:

- Was macht diese Situation zu einer besonderen (Y) Situation, was ist dir dabei besonders wichtig?
- Was glaubst du über dich und die Welt in dieser Situation?
- Wozu tust du, was du in dieser Situation (Y) tust?
- Wer bist du, wenn du in dieser Situation bist und das tust?

#### 5. Metaposition – herausarbeiten und bündeln der Essenz

In einem ersten Schritt sollen die erarbeiteten Qualitäten geordnet, gewichtet, gebündelt werden.

*Wording: Schau von aussen auf dein Time Line und die unterschiedlichen Situationen. Erlaube dir, die wichtigen Qualitäten noch einmal von aussen wahrzunehmen. Leichte Trance, Hypno Talk, Codewörter Situation mit den Schlüsselwörtern nochmals wiedergeben.*

Mögliche Fragen:

- Wenn du jetzt auf die besonders (Y) Situationen schaust – was kristallisiert sich dabei für dich heraus? Welches sind für dich die drei wichtigsten Qualitäten?
- Vielleicht verschmelzen die Qualitäten miteinander und verdichten sich. Aus einzelnen Qualitäten wird vielleicht ein Gefäss, ein Formenkreis mit einem neuen Namen (Hochchunken). Du kannst das auf einer Leinwand oder symbolisch sehen.

In dieser Phase ist es wichtig, ganz beim Klienten zu sein, ihn situativ flexibel und behutsam durch den Prozess zu begleiten. In diesem Bewusstwerdungsprozess gehe ich gerne nach Methode drei vor, was bedeutet, auf die drei wichtigsten Qualitäten zu fokussieren. Selbstverständlich ist auch diese Idee flexibel zu handhaben. Es geht einfach darum, den Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen, indem möglichst viel Klarheit geschaffen wird. Je nach Situation macht ein Nachfragen nach dem Meta-Modell oder gem. den Dilts-Ebenen Sinn, u.U. können auch systemisch-lösungsorientierte, z.B. zirkuläre Fragen weiterhelfen.

Zum Abschluss dieses Formatschlittes sollen die Kernqualitäten / Formenkreise in einer einprägsamen, geeigneten Form festgehalten werden – z.B. in einer visuellen Darstellung, einem Symbol, mit Metaplankarten, in einem Zauberkreis, etc.

Je nach Verlauf ist es u.U. möglich, die (drei) Formenkreise der Kernqualitäten nochmals hochzuchunken und so auf der Identitätsebene einen Zugang zu spirituellen Archetypen zu finden. Mögliches Wording:

*Und wenn wir nun diese drei Kreise nehmen und in einem starken Mittelpunkt verdichten – was könnte dann das sein? Wer bist du dann?*

#### **6. Das Bild der Kernqualitäten verankern**

Trancearbeit, Ressourcen verstärken und intensivieren.

- a) Für die gefundenen Kernqualitäten ein einprägsames Bild, ein Symbol finden.
- b) Assoziiert in die MoE Situationen hineingehen – Trance mit den Kernqualitäten und den entsprechenden Stichworten gem. Darstellung aus Pt. 6. Intensivieren, Ressourcen hinzufügen.
- c) Kynästhetischen Selbstanker setzen

#### **7. Test, Future Pace**

Mögliche Fragen:

- Wenn du jetzt in deine Zukunft schaust – was denkst du über dich und die Situation?
- Was könnte ein sinnvoller nächster Schritt für dich sein und was brauchst du dazu?

Wichtig: Mit einer kleinen Veränderung anfangen (wie Erikson!) – die grossen ergeben sich draus. Initiieren einer positiven Spirale, welche aus der Eigendynamik Kraft entwickelt.

## 4. Diskussion

*Ideale sind wie Sterne;  
man kann sie nicht erreichen,  
aber man kann sich an ihnen orientieren.*

*Carl Schulz*

### 4.1 Reflexion zu Erfahrungen und Entwicklungsstand

Zu den Format-Schritten 4 und 5 gibt es positive Erfahrungen aus etlichen Beratungs- bzw. Coaching-Sitzungen in den letzten beiden Jahren. Man könnte damit eigentlich zufrieden sein, wäre da nicht dieses stete, unbestimmte Gefühl, dass da in der Tiefe doch noch mehr und vor allem ursprünglichere Kraft aufzuspüren sein müsste...

Die ersten Ergebnisse mit dem durch die Schritte 1 bis 3 sowie 6 und 7 erweiterten Format sind grundsätzlich ermutigend. Es ist mehrfach gelungen, aus den K- Situationen die zugrunde liegenden Sehnsüchte bzw. CORE-Zustände herauszuarbeiten. Mit dem CORE-Gefühl in die TL zu gehen, ändert gegenüber der bisherigen rationaleren Variante zunächst wenig. Die Klienten finden bei beiden Varianten kraft- und ressourcenvolle Moments of Excellence, aus denen sich die wesentlichen Qualitäten herausdestillieren lassen.

In der neuen Variante scheinen sie aber deutlich mehr Situationen zu finden, welche auf den ersten Blick nichts oder wenig mit der beruflichen Arbeit zu tun haben. Auch bewegen sich die ermittelten Qualitäten auf einer allgemeineren Ebene, so dass ein direkter Transfer in eine berufliche Lösung nicht direkt ersichtlich ist. Zu vermuten ist, dass sie dafür das aufzeigen, was die Menschen wirklich bewegt, wo sie ganz bei sich sind, was ihrem Sein und Streben Sinn verleiht.

### 4.2 Entwicklungspotential und Verbesserungsmöglichkeiten

Die grosse Herausforderung besteht dann darin, die Erkenntnisse des Beseelungsformat in eine berufliche Vision zu transferieren. In einem Fall ist das vor allem durch die Unterstützung des Neigungs-Struktur-Tests NST geschehen. Da musste ich mich dann schon fragen, welche zusätzlichen Aspekte die Arbeit mit dem Format gebracht hat – und vor allem, ob es den zusätzlichen zeitlichen und finanziellen Aufwand wert war. Das Ergebnis mag wohl stärkend wirken und Hinweise zu einer sinnspendenden Betätigung liefern, erscheint aber gemessen am laufbahnberaterischen Auftrag zunächst wenig greifbar und konkret.

Eine wesentliche Verbesserung könnte hier ein Input von Harald Brill ermöglichen: in der TL-Arbeit spezifischer nach beruflichen Situationen suchen, welche sich nach Berufung angefühlt haben. Dazu gibt es im Moment noch keine praktischen Erfahrungen, ich werde es aber sicher ausprobieren. Einen zweiten Input werde ich ebenfalls in die Arbeit einbeziehen und das Format dort wo sinnvoll und möglich gegebenenfalls noch etwas straffen und dichter machen.

Auf jeden Fall aber bildet das Beseelungs-Format eine ausgezeichnete Basis für einen darauf aufbauenden Visionen-Workshop, der beispielsweise folgende Elemente umfassen könnte:

1. Ziel- und Auftragsklärung
2. Anker mit dem Bild der Kernqualitäten auslösen, evtl. kurze Trance mit Hilfe der Schlüsselwörter gem. Schritt 6 des Beseelungsformat, um den Klienten wieder ganz in den ressourcenvollen CORE- und Beseelungs-Zustand zu führen.
3. Altersprogression kombiniert mit der Wunderfrage nach De Shazer. Im Prinzip der Träumer-Teil nach Disney Strategie. Denkbar ist auch, die Disney-Strategie zunächst mit allen drei Po-

sitionen vollständig einzuführen und dann den Träumer mit Altersprogression und Wunderfrage einzuleiten. Hier fehlt im Moment die Erfahrung, um zu beurteilen, welches das sinnvollere Vorgehen ist.

Im Fall von Einwänden: Kontakt mit Kritiker Teil(en) aufnehmen, vorgehen wie zu Beginn des Six-Step und die Erlaubnis einholen, den Kreativitätsteil einige pfiffige Möglichkeiten erfinden zu lassen, die für den Kritiker-Teil ein mindestens gleich gutes oder besseres Ergebnis für seine positive Absicht zur Folge haben.

*Mögliches Wording: Geh nach innen und stell dir vor, du bist fünf, zehn oder vielleicht sogar 15 Jahre älter. Lass aus deiner Tiefe die Bilder aufsteigen, wie du diese Qualitäten im Hier und jetzt lebst. Nimm wahr, wo du dich befindest, wer und was dazu gehört und was du in deinem Leben tust. Eine gute Fee sorgt dafür, dass du von allem, was du brauchst, stets genügend vorhanden ist, so dass du keine Existenzsorgen leiden musst. Geniesse es, dieses Wunder für einen Augenblick Wirklichkeit werden zu lassen. Du kannst ganz in die Situation hineingehen oder du kannst die Szene auf einer Leinwand sehen. Alles ist möglich. Du bist Schöpfer / Schöpferin deiner eigenen Wirklichkeit. Geniesse es, neugierig zu sein und die überraschenden Möglichkeiten zu begrüßen, welche dir entgegen kommen.*

4. Festhalten, visualisieren und verstärken der Vision bzw. des Lösungsbildes; ein Symbol finden, leichte Trance dazu und ankern.
5. Test und Future Pace – konkrete Schritte in die Zukunft, Ressourcen, was braucht es noch, etc. Evtl. kann dies auch "rückblickend" aus der Position der Zukunft geschehen. Ich habe an dieser Stelle Klienten auf der TL auch schon Schritte in die Zukunft machen lassen, so dass wir herausfinden konnten, welche Schritte bis wohin im Moment passend und möglich sind.

Bis jetzt gibt es zwei abgeschlossene und ein laufendes Coaching, in welchem ich das Beseelungsformat zusammen mit der skizzierten Fortsetzung angewendet habe. Die Ergebnisse sind in der Hinsicht ermutigend, dass zweimal eine schöne, strahlende Vision entstanden ist, die sich Schritt für Schritt auch umsetzen lässt. Im dritten Fall handelt es sich um einen Klienten mit besonders stark ausgeprägten rationalen Kontroll- und Abwehrmechanismen. Sobald es aber gelingt, zumindest teilweise gem. dem Format und in leichter Trance zu arbeiten, zeigt das von ihm produzierte Material eine viel substanziellere Qualität als zuvor. Das lässt hoffen und motiviert mich, weiter in die angefangene Richtung zu forschen und zu entwickeln.

### 4.3 Reflexion und Fazit

In der Kombination des Beseelungs-Formates mit der in Kap. 4.2 beschriebenen Fortsetzung entsteht ein umfangreiches, zeitintensives Workshop-Format, das auf zwei Sitzungen aufgeteilt oder während eines halben Tages mit entspr. Pausen angelegt werden kann. Es ermöglicht aus meiner Sicht ein sehr umfassendes, tiefgehendes Ergebnis aus Kern-Sehnsucht, Zukunftsvision, und praktischen Ansätzen bzw. ersten Schritten zur konkreten Umsetzung. Gegenüber dem reinen Beseelungsformat erscheint es mir im Hinblick auf die in einer Laufbahnberatung normalerweise auftretenden Fragestellungen wesentlich zielführender und wirksamer.

In der im Kapitel 4.2 dargelegten Fortsetzung habe ich bewusst keinen Öko-Check eingebaut, damit zunächst einmal die Vision und die daraus sich ergebenden Szenarien wirken können. Darum muss in der darauf folgenden Sitzung zuerst einmal das abgeholt werden, was das Unbewusste in der Zwischenzeit produziert hat. Die Ergebnisse aus dem Beseelungsformat bzw. aus dem kombinierten Workshop-Format müssen validiert, das heisst hinterfragt und bestätigt, gegebenenfalls angepasst und / oder ergänzt werden. Damit dürfte man sich dann schon mitten in einem Öko-Check befinden. Die daraus folgenden Aussagen bestimmen wesentlich über Strategie, Zielfindung, mögliche Wege und sinnvolle nächste Schritte. Was ermöglicht die Vision, was verhindert sie? Welche Teile melden sich zu Wort und wollen gehört werden? Welche Ressourcen sind vorhanden, was braucht der Klient generell bzw. als nächstes?

Die weitere Fortsetzung ist variabel – der NLP Werkzeugkasten bietet genügend Material, um jede Situation gut zu gestalten, welche sich aus den obigen Fragen ergibt. Vielleicht zuerst die Vision noch etwas ergänzen, ausschmücken und in einen ersten "Masterplan" überführen. Möglicherweise auch ein Zielfindungsprozess, der die relevanten Lebensbereiche einbezieht. Vielleicht aber auch schon eine Strategie und konkrete Schritte zur Umsetzung.

Insgesamt hat mir die Arbeit am Beseelungsformat den Reichtum an Möglichkeiten bewusst gemacht, wie ich Menschen darin unterstützen kann, ihre eigene Zukunft so zu erfinden, dass sie auf einem Weg dahin gelangen, der sie beseelt – oder für den sie zumindest eine grundlegende Motivation aufbringen. Mein eigener Träumer arbeitet derzeit an der Frage, wie diese Art zu arbeiten in einen Gruppenprozess integriert und damit eine besonders spannende, erlebnisnahe und inspirierende Art eines Lebensgestaltungs- und / oder Neuorientierungsseminars konzipiert werden könnte.

Eglisau, 28.2.2008

Rolf Allemann

## Literaturverzeichnis

*Nichts auf der Welt ist  
so kraftvoll wie eine Idee,  
deren Zeit gekommen ist.*

*Victor Hugo*

*Wenn einer träumt,  
ist es ein Traum.  
Wenn viele träumen  
ist es der Anfang  
einer Wirklichkeit.*

*Dom Helder Camara*

Andreas Connirae & Tamara (1995). Der Weg zur inneren Quelle. CORE-Transformation in der Praxis. Neue Dimensionen des NLP. Paderborn: Junfermann Verlag (2. Auflage 1997).

Bambaren, Sergio (1999). Der träumende Delphin. Eine magische Reise zu dir selbst. München: Piper (9. Auflage Dezember 2001).

Dilts, Robert B. (2005). Professionelles Coaching mit NLP. Mit dem NLP-Werkzeugkasten geniale Lösungen ansteuern. Paderborn: Junfermann Verlag.

Dilts, Robert B.; Hallboom, Tim; Smith, Suzi (2006). Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Höhere Ebenen der NLP-Veränderungsarbeit. Paderborn: Junfermann Verlag.

Foster, Steven; Little Meredith (2002). Visionssuche. Das Raunen des Heiligen Flusses; Sinn-  
suche und Selbstfindung in der Wildnis. Engerda: Arun-Verlag.

Galuska, Joachim, Dr. med. (ohne Jahresangabe). Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur. Bad Kissingen, Fachlinik Heiligenfeld. [www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

Grinder, John; Bandler, Richard (1984). Therapie in Trance. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und die Struktur hypnotischer Kommunikation. Stuttgart: Klett-Cotta (Zwölfte Auflage 2006).

Ingermann, Sandra (2005). Schamaische Seelenarbeit. Interview mit Sandra Ingermann in KREISZEIT, Europäische Zeitschrift für Schamanismus. [www.barlok.ch/dreiwelten/magazin/beitraege/ingerman.html](http://www.barlok.ch/dreiwelten/magazin/beitraege/ingerman.html)

Monbourquette, Jean (2003). Finde deinen Platz im Leben. Der inneren Bestimmung folgen. Freiburg im Breisgau: Herder.

Zumstein, Carlo (2004). Schamanismus. Begegnungen mit der Kraft. Kreuzlingen/ München: Heinrich Hugendubel Verlag.