

leben in  
resonanz

# + lebensqualität durch work-life balance

von Dr. Gundl Kutschera, Weltkongress IANLP, Berlin, 2006

# Lebensqualität durch Work-Life Balance

*To every man is given the key to heaven.  
The same key opens the gates to hell.*

Richard Feynman, Physiker, Lecture 1963: „The meaning of it all“

## 1. Ausgangssituation

Ich möchte mit einer Beobachtung beginnen, die uns allen vertraut ist: Die Zahl der Singlewohnungen steigt extrem an und doch besteht eine große Sehnsucht in einer Beziehung oder Familie zu leben. Was wir suchen, ist die komplexe Verbindung von Freiheit und Geborgenheit, die Resonanz in uns und mit unserem Umfeld, Lebensqualität im Beruf und im Privatleben – Work-Life Balance. In meiner nunmehr 30-jährigen Erfahrung als Psychotherapeutin, wurde ich immer wieder damit konfrontiert, dass es oft nicht so sehr um psychische Probleme geht sondern um ein „Nicht-Wissen“ wie wir z.B. als Eltern mit unseren Kindern umgehen sollen (oft höre ich Sätze wie: „Ich weiß ja, dass ich schuld bin, aber niemand sagt mir was ich tun soll!“), oder nach dem Ende einer Partnerschaft fragt man sich: „Es war doch gut, warum ist es schief gegangen?“ Nicht nur im Privatleben bestehen große Unsicherheiten, sondern auch im Berufsleben. Führungskräfte und Mitarbeiter wissen oft nicht, wie sie in den Zeiten der schnellen Veränderungen, in Druck und Stress ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit bewahren und gesund bleiben können

Nur Analyse des kranken Verhaltens war nicht mehr genug und da öffneten sich für mich durch NLP und die Begegnung mit Grinder und Bandler ganz neue Türen. Sie fragten nicht nur nach Problemen sondern ihre zentralen Fragen waren; „Was ist gute Kommunikation und was tun Leute, wenn die Therapie beendet ist?“ „Warum erreichen manche Menschen die geforderten Ergebnisse leicht und andere werden in denselben Situationen krank? oder warum haben Menschen gute und schlechte Tage?“ Sie analysierten jene Menschen, die hervorragende Ergebnisse auf ihren Gebieten erreichten und machten dieses Wissen lehr- und lernbar. Diese neue Denkweise war in den 70er Jahren revolutionär und leitete auf vielen anderen Gebieten neue Richtungen ein.

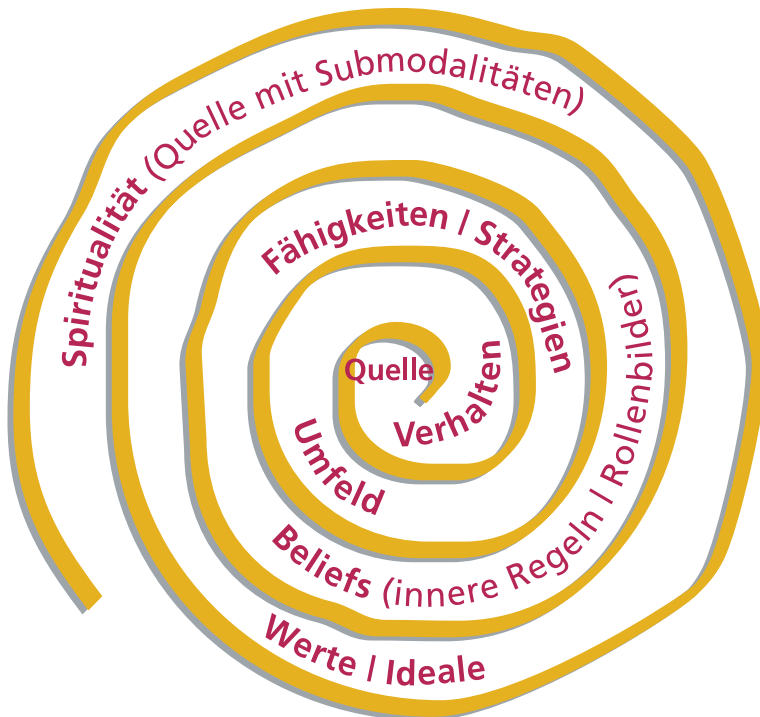
Ein Beispiel soll diese neue Denkweise verdeutlichen:

Ich traf Grinder 1979 in Chicago, wo ich 16 Jahre lang lebte, und dieses Zusammentreffen war für mich wie ein nachhause kommen. Er hielt ein 2-tägiges Seminar, es waren ca. 200 Personen anwesend. Er fragte nach den Wünschen der Teilnehmer und sagte jedem strahlend: „Das kannst Du bis morgen erreichen“. Ich wurde sehr neugierig und dachte mir: „Das ist wirklich ein Verrückter aus Kalifornien.“ Auf meine Frage wie er wisse, was all diese Menschen bräuchten, gab er zur Antwort, dass er zwar nicht wisse, was die Seminarteilnehmer inhaltlich bräuchten, aber er könne sie bis zum nächsten Tag zu ihren Ressourcen führen, sodass sie ganz individuell ihre Antworten finden würden.

Sein Ansatz ist bis heute einer der wesentlichsten Diskussionspunkte: die Unterscheidung zwischen innerem Zustand und Verhalten, zwischen Struktur und Inhalt, zwischen Person und Verhalten. Das bedeutet, dass wir mit NLP Personen durch klare - inhaltsfreie Prozesse führen können, aber nie wissen, was jene finden und wie sich das Neue in ihr Leben integrieren wird.

Diese inhaltsfreie, respektvolle Vorgehensweise basiert auf „den Stufen des Lernens“ von Gregory Bateson (Bateson, Gregory: Ökologie des Geistes, Suhrkamp, Frankfurt 1985), die von Grinder und Bandler genau modelliert wurden. Die Hauptaussage ist: je höher die Stufe des Lernens ist, desto eher kann die Anwendung des Gelernten in vielen Situationen im Privat- und Berufsleben sein. Demnach ist jedes Verhalten von einem jeweiligen Gefühl, d.h. vom inneren Zustand abhängig. Zum Beispiel kann eine Person, die sich in einer bestimmten Situation gerne besser durchsetzen möchte, Verhaltensweisen wie z.B. „Nein-Sagen“ oder „Gehört-Werden“ lernen. Viel wirkungsvoller ist es jedoch, wenn diese Person Selbstbewusstsein oder Selbstsicherheit (innerer Zustand/Gefühl) lernt, dann wird sie in vielen Situationen, ein ihrer Persönlichkeit angepasstes eigenes selbstbewusstes Verhalten, finden und authentisch auftreten können. So ist es uns möglich, in NLP klar Prozesse zu führen, wir wissen aber nie, was die jeweilige Person für sich inhaltlich findet.

Dieser Ansatz, dass in Kommunikation nicht das Verhalten sondern Gefühle und innere Zustände wesentlich sind, sorgte für große Aufregung. Die Grundlagenforschung fordert wiederholbare, messbare Ergebnisse aber wie sollen diese gemessen werden, wenn sie im Verhalten nicht sichtbar sind? Das gleiche Verhalten kann einmal angenehm und einmal unangenehm sein. Die innere Einstellung (innerer Zustand) ist für jedes Verhalten entscheidend, ob jemand interessiert ist oder nicht, ob jemand verärgert oder respektvoll ist. Das gleiche Verhalten kann einmal angenehm und das andere mal unangenehm empfunden werden.



Grafik: „Powerspirale“ © Kutscheracommunication

Nun können wir mit dem NLP-Konzept der logischen Ebenen (Stufen des Lernens) herausfinden, welcher innere Zustand für die jeweilige Situation am besten und effektivsten ist. Ist z.B. in einer Situation eher Selbstbewusstsein oder eher Verantwortung hilfreich oder ist vielleicht Humor und Leichtigkeit wichtig, um in einer gegebenen Situation die besten Ergebnisse zu erreichen? Diese Entscheidungen sind nicht immer leicht zu treffen und oft werden während Therapien und Beratungen lange Umwege gemacht um diese Fragen zu klären.

Die Frage, warum exakt durchgeführte NLP-Tools manchmal wunderbare Erfolge bringen und manchmal nicht, begleitet mich seit 25 Jahren. Auf der Suche nach Antworten waren zwei Erfahrungen wesentlich: die Definition von Gregory Bateson über Spiritualität und meine wissenschaftlichen Erfahrungen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München.

## 2. Definition von Spiritualität nach Gregory Bateson

Gregory Bateson geht davon aus, dass die höchste Stufe des Lernens ein inneren Zustand ist, der alles möglich macht und der hilft, in jeder gegebenen Situation alle Ressourcen zur Verfügung zu haben. Für ihn ist dieser Zustand die Spiritualität und er betont in seinen Arbeiten, dass es nicht möglich sein wird, diesen inneren Zustand im Alltagsleben zu erreichen und leben zu können.

Diese Aussage hat mich von Anfang an interessiert. Meine Fragen waren: Was ist das für ein Zustand? Wenn es diesen Zustand wirklich gibt, wie kann man diesen erreichen? Und wie praktisch wäre es, wenn in diesem Zustand alle anderen Gefühle wie Freude, Trauer, Spaß, Glück usw. beinhaltet wären und jedes Verhalten liebevoll und respektvoll möglich wäre?

## 3. Grundlagenforschung am Max-Planck Institut

Meine zweite wesentlichste Erfahrung, die meine Arbeit prägte – noch vor meiner Begegnung mit NLP und den Ausführungen von Gregory Bateson - war die Zeit am Max-Planck-Institut in München. Bei Prof. Paul Innerhofer lernte ich klare Konzepte und klare Strukturen zu erstellen. Das Problem, das wir damals hatten, war die Tatsache, dass wir zwar sehr gute Curricula und Fragebögen verfassen konnten, die Ergebnisse aber untereinander nicht vergleichbar waren, weil die Trainer jeweils andere Voraussetzungen und Hypothesen mitbrachten.

## 4. Grundlagenforschung mit nlp-Resonanz

Seit 1980 beschäftige ich mich in meinem Ausbildungsinstitut kutscheracommunication mit diesen Fragestellungen: jene von Gregory Bateson und jene vom MPI. Ist Grundlagenforschung möglich? Ist Kommunikation wirklich so lehrbar, dass wiederholbare Ergebnisse erzielt werden können?

Meine Erfahrungen und Antworten, die ich gemeinsam mit meinem Team gefunden habe, will ich im folgenden Teil vorstellen:

### 4.1. Resonanz-Zustand: Resonanz in sich und mit dem Umfeld

Den spirituellen Zustand von Gregory Bateson, bezeichnen wir bei kutscheracommunication als Resonanz-Zustand. Dieser ist ein übergeordneter Zustand, in dem wir Zugang zu unseren ureigenen Ressourcen haben und der uns letztendlich die Antwort auf die Frage gibt: „Wer bin ich?“ Einen wesentlichen Fortschritt brachten hier die Definitionen der Submodalitäten, die noch viel mehr Möglichkeiten für inhaltsfreie Prozessführung brachten. Demnach sind für die Definition von Persönlichkeit bestimmte Submodalitäten verantwortlich, die für jede Person einzigartig sind.

Wer wir wirklich sind, ist in dieser Denkweise eine Schwingung, eine Frequenz, die jeder in sich hat, die bei jedem anders ist und die mit Hilfe der Submodalitäten individuell gefunden und definiert werden kann. Beispielsweise kann eine Person ihre Frequenz/Resonanz als warm und hell empfinden und eine andere als bunt und weit. In der Natur hat jeder Baum, jede Blume und jeder Stein eine ureigene Frequenz/Resonanz, die immer erhalten bleibt. Bei uns Menschen ist es anders. Indem wir versuchen, uns im sozialen Gefüge zurecht zu finden, beginnen wir sehr früh, diese ureigene Schwingung/Resonanz in uns zu verstecken und zu verschließen. Wir versuchen, so zu sein, wie andere uns haben wollen.

Doch eigentlich gibt es nur einen Wunsch: **Resonanz in sich und mit anderen spüren und leben zu können.** Haben wir diese innere Balance erreicht, ist es sekundär, welches Verhalten, welche Theorie oder welche Methode wir anwenden. Sie wird respektvoll sein und die ökologische Gesamtheit mitberücksichtigen. Dieser Ansatz erlaubt uns auch, respektvoll und achtsam interkulturell zu arbeiten.

*Unsere größte Angst ist nicht,  
dass wir nicht genügen.  
Unsere größte Angst ist,  
dass wir über alle Maßen mächtig sind.  
Am meisten ängstigt uns unser Licht, nicht unsere Dunkelheit.*

Nelson Mandela bei seiner Antrittsrede als Präsident Südafrikas im Mai 1994

In NLP waren es meine ersten, verblüffenden Erfahrungen, dass sich Seminarteilnehmer genierten und es ihnen peinlich war, vor der Gruppe im „Moments of Excellence“ zu sprechen. Sie hatten alle möglichen Entschuldigungen, warum sie nicht gewohnt seien, vor einer Gruppe zu reden. Hatten dieselben Personen jedoch die Aufgabe, vor derselben Gruppe in einem schlechten inneren Zustand etwas vorzutragen, waren diese Hemmungen und Blockaden wie weggeblasen.

Das heißt, dass wir scheinbar Angst haben, uns in unserer vollen Power zu zeigen und zu präsentieren. Warum und weshalb das so ist, da gibt es viele theoretische Zugänge. Uns interessieren unsere Erfahrungen, dass eigentlich jedes Problem, wenn wir es lange genug zurückverfolgen und analysieren, immer bei der Angst vor uns selber endet.

Unser Ziel ist es, diese tiefen Ängste inhaltsfrei zu lösen und Türen für ein freies, gleichwertiges Miteinander zu öffnen.

Auch hier helfen uns wieder die Stufen des Lernens im nlp-Resonanz-Modell, das einerseits exakte Interventionen auf den Ebenen der Werte anbietet, um Ängste zu lösen und andererseits klare Hilfen gibt, wie neues Verhalten mit neuen Strategien gelernt werden kann. Dies ist die Basis unserer Vorgehensweise, die im folgenden beleuchtet werden soll.

## 4.2. Grundlagenforschung: nlp-Resonanz im Netzwerk von Kutscheracommunication

Dass Antworten auf die brennenden Fragen unserer Zeit nicht in Labors, sondern nur in den jeweiligen Gruppen selbst gefunden werden könnten, hat mich bewogen, 1986 mit der Grundlagenforschung zu beginnen. Lehrer würden finden, was für Lehrer gut und richtig ist, Eltern würden selbst erkennen, was für sie hilfreich ist, Führungskräfte würden selbst effektive Wege für sich finden.

Nach vielen Versuchen und Irrwegen habe ich heute mehr als 50 TrainerInnen in unserem Netzwerk in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die mithelfen, diese Fragen zu beantworten. Das heißt, wir haben ein wissenschaftliches Set-up getroffen, das uns vergleichbare Ergebnisse liefert. Wir verwenden gleiche Fragebögen, gleiche Curricula und die TrainerInnen haben alle die gleiche Ausbildung und ihren ganz persönlichen Stil. So können wir vergleichbare und wiederholbare Ergebnisse erzielen und gemeinsam an einer ständigen Weiterentwicklung arbeiten. Wenn zu verschiedenen Themen und Fragen in Frankfurt, Nürnberg, Salzburg oder Wien Gruppen gearbeitet haben, sind die Ergebnisse direkt vergleichbar und wiederholbar.

Wir forschen in den Bereichen Business, Schulen, Familie, Gesundheit, Regionalentwicklung und interkulturelle Bereiche.

In all diesen Bereichen gehen wir den Fragen nach:

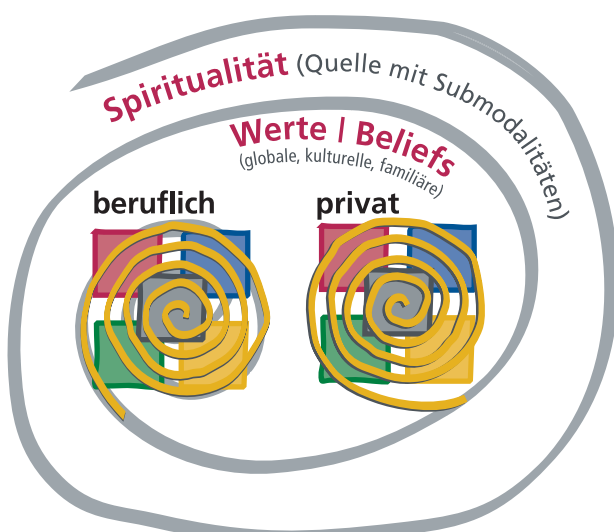
- + Was ist Lebensqualität?
- + Was ist Eigenverantwortung?
- + Was sind neue Rollenbilder?

### + Was ist Lebensqualität?

Zur Zeit verbrauchen 20 % der Erdbevölkerung 80% der Ressourcen. Lebensqualität wird hauptsächlich an materiellen Dingen gemessen. Wenn wir diese Lebensweise auf alle Länder übertragen, wissen wir, dass sich die Rechnung sicher nicht ausgeht. Wir wissen aber auch, dass das, was wir wirklich wollen wie Freude, Glück oder Miteinander, niemals in einem Geschäft gekauft werden kann, sondern jeder nur für sich selbst und für sein System finden kann. Gleichzeitig ist die Frage wichtig, wie viel ich wirklich an materiellen Dingen brauche, um Lebensqualität entfalten zu können.

### + Was heißt Eigenverantwortung in unseren Aktivitäten und unseren Beziehungen?

Zumindest in den deutschsprachigen Schulen ist Gehorsam immer noch eine der wichtigsten Erwartungen an die Kinder. Kreativität und Eigenverantwortung sind wenig gefragt, werden häufig verhindert oder sogar verboten. Eigenverantwortung ist ein Wissen um das innere Resonanzgefühl, ein Gefühl, das der Person Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit gibt, sodass diese mit Freude eigenverantwortlich Entscheidungen treffen kann. Wird dieses Resonanzgefühl nicht gespürt bzw. gelebt, dann werden zwar mit dem Kopf viele Rechtfertigungen für Entscheidungen gefunden, sie sind aber letztendlich fremdbestimmt. Daher ist es wichtig, dass Resonanz nicht nur in uns, sondern auch mit dem Umfeld gespürt wird, so dass bei Entscheidungen immer das Wissen um die eigene Ökologie und die Ökologie des gesamten Systems mitberücksichtigt wird. Dieser komplexe Zustand – Resonanz in uns und mit dem Umfeld – kann gelehrt und gelernt werden und ist die Basis für charismatische Führungspersönlichkeiten, die ihre Gefühle und Gedanken eigenverantwortlich wählen können.



Grafik: „Doppelspirale“ © Kutscheracommunication

### + Was sind neue Rollenbilder?

Alte Rollenbilder sind zerfallen und neue sind noch nicht vorhanden. Es ist nicht möglich, neue Rollenbilder im Labor zu kreieren. Diese können nur von den betroffenen Personen selbst gefunden werden. Mit Hilfe unseres „5 Rollen-Modells“ (siehe S.10) erleben wir, dass - wenn in einer Beziehung diese 5 Rollen gelebt werden - das Gefühl, dass die Beziehung gut ist, dominiert. Fehlt eine Rolle, wird meistens inhaltlich das Gefühl von Mangel deutlich und Schwierigkeiten entstehen.

**Unsere Hypothese:** Die 5 Rollen sollten sowohl beruflich als auch privat von jedem unterschiedlich definiert werden. Jede dieser Rollen wird inhaltlich mit den logischen Ebenen gefüllt. Das bedeutet beispielsweise für die Mann/Frau Rolle, dass von jedem einzelnen eine Vision gefunden werden muss, wie Frauen und Männer der Zukunft sein

werden, welche Werte, inneren Einstellungen, welche Strategien und Verhaltensweisen in diesen neuen Rollen von Mann /Frau gelebt werden. Dazu ist es hilfreich, Anregungen von anderen Gruppenteilnehmern und deren Erkenntnisse in den eigenen Prozess mit einzubeziehen, um die eigene Sichtweise zu bereichern. Auch hier ist wieder die Verbindung von Struktur und Weisheit wichtig um neue Möglichkeiten zu finden. Die Struktur der 5 Rollen nach nlp-Resonanz ist für alle gleich, wird aber inhaltlich von jedem individuell mit Hilfe der logischen Ebenen ausformuliert.

Es hat in der ganzen Menschheitsgeschichte noch nie gleichwertige Partnerbeziehungen gegeben, es gab immer Patriarchat oder Matriarchat, d.h. einer ist oben und einer unten. Wir haben nun erstmals die Chance, zu entdecken, was gleichwertiges Miteinander heißt. Unsere steigenden Scheidungsziffern zeigen, dass wir noch nicht sehr weit gekommen sind. Antworten darauf zu finden, ist eine große Herausforderung und bringt viel Leben in die Diskussionen. An dieser Stelle möchte ich das Ergebnis einer unserer Studien vorstellen.

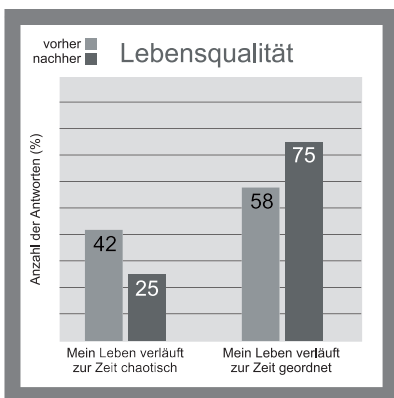
### 4.3. Ergebnisse der Studie unserer Ausbildungen

Diese Studie hat gezeigt, dass eine Verbesserung der Work-Life Balance eine Verbesserung in allen Lebensbereichen bewirkt. Diese Studie, die in Form einer Doktorarbeit an der Universität Linz von Michael Waidhofer durchgeführt wurde, analysiert die Prozesse und Entwicklungen von 1000 Teilnehmern unserer NLP-Ausbildungen über einen Zeitraum von 4 Jahren. (1999-2002). Die gesamte Auswertung umfasste 901 gültige Fragebögen, da nur die Ergebnisse von Personen ausgewertet wurden, die sowohl am Kursanfang als auch am Kursende einen Fragebogen ausgefüllt hatten. Die Rücklaufquote betrug über 98 %.

Ergebnisse aus der Studie waren:

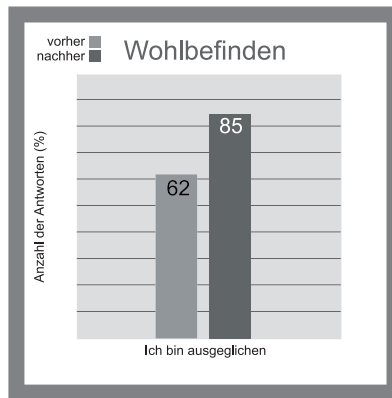
#### + Mein Leben verläuft zu Zeit

- ... chaotisch sinkt um 40%
- ... geordnet steigt um 29%



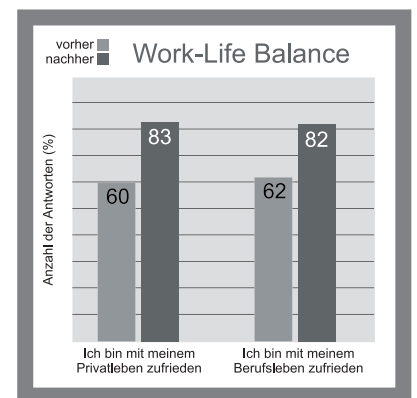
#### + Ich bin ausgeglichen

- ... steigt um 37%



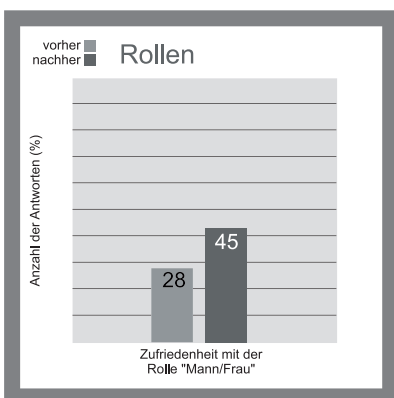
#### + Zufrieden mit dem

- ... Privatleben steigt um 38%
- ... Berufsleben steigt um 32%



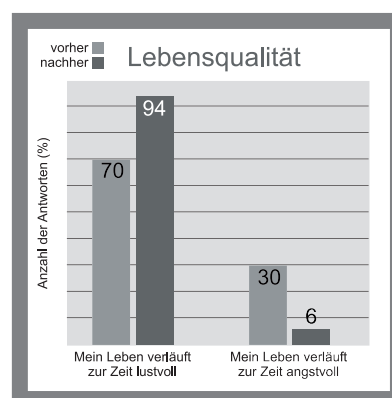
#### + Zufriedenheit mit der Rolle Mann/Frau

- ... steigt um 60%



#### + Mein Leben verläuft zur Zeit

- ... lustvoll steigt um 34%
- ... angstvoll sinkt um auf ein Fünftel



*Ein Großvater ist über seinen Enkel empört und sagt,  
es scheint, dass du zwei Drachen in dir hast,  
einer, der lieb und freundlich ist,  
und einer, der wütend und ärgerlich ist.  
Der Junge fragt: Großvater, wer wird gewinnen?  
Der Großvater antwortet: der, den du fütterst.*

Anonym

## 5. Erkenntnisse aus dem systemischen Ansatz von nlp-Resonanz

Im Folgenden wollen wir unsere Erkenntnisse an Hand unseres systemischen Ansatzes mit Hilfe der Gehirnforschung, der Energiemuster und des Rollenmodells beleuchten, die wesentlich für die Work-Life Balance sind.

### 5.1. Gehirnforschung: Balance zwischen bewusst und unbewusst:

In Analogie zu einem Computer könnte man sagen, dass unser Gehirn bewusst nur etwa 40 bits aufnehmen kann. In der gleichen Sekunde nimmt unser Gehirn unbewusst 11 Mio. bits auf. (Norretranders, Tor: „Spüre die Welt“, Rowohlt, Hamburg 1997, S. 191)

Unsere TeilnehmerInnen lernen, wie wichtig der Zusammenhang von bewussten Entscheidungen, unbewussten Prozessen und unbewusstem Verhalten ist und wie Kreativität und innere Weisheiten durch dieses Zusammenspiel gelebt werden können.

Sie erfahren die Kraft der Verbindung von bewussten Entscheidungen/ bewussten Gedanken mit innerer Weisheit und Phantasie. Wenn wir erkennen, dass wir mit den 40 bits entscheiden können, was wir von den 11 Millionen vorhandenen bits abrufen wollen, haben wir mehr Möglichkeiten, um ungeahnte neue Lösungen für die Zukunft zu finden. (vgl. Norretranders, Tor: „Spüre die Welt“, Rowohlt, Hamburg 1997, S. 191) Das bedeutet, wir können unser Gehirn wie einen Computer betrachten: mit unseren Gedanken setzen wir unbewusste Prozesse in Gang, welche die Türen für Kreativität und Weisheit öffnen.

„Neues Lernen“ mit hoher Performance ist nur in einem sehr entspannten Zustand, im Resonanzzustand möglich (Superlearning). Im Resonanz-Zustand können Unmengen von Daten und Lernstoff schnell aufgenommen und abgerufen werden. In Resonanz sein heißt auch genießen, glücklich sein und verweilen können.

Ziel jeder integrierten Persönlichkeit wäre es, diesen Resonanz-Zustand in jeder Tätigkeit und in jeder Beziehung leben zu können – dann ist gleichwertiges Miteinander möglich. Wenn wir unser ureigenes Potential leben, dann brauchen wir nicht mehr Angst zu haben, dass uns jemand etwas wegnimmt. Jeder besitzt eine ganz bestimmte Weisheit, die von niemand anderen wiederholt werden kann.

### 5.2. Alte Rollen: Energiemuster

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch, eine eigene Resonanz/Frequenz hat, die uns von einander unterscheidet. Schon als Kind lernen wir jedoch diese Resonanz, die Sonne in uns, zu verstecken. Jedes Kind will die Energie der Eltern erreichen. Es wird in ein System hineingeboren, in dem bestimmte „Spiele“ bereits bestehen. Jedes Kind versucht innerhalb dieser Gegebenheiten die Eltern zu erreichen und lernt sehr bald, was das effektivste Verhalten



Grafik: „Gehirnpotenzial“ © Kutscheracommunication

ist, um die Aufmerksamkeit der Eltern zu erreichen. Dieses Verhalten wird für das Kind die Hauptfähigkeit sein und für das ganze Leben richtungweisend sein. Das Kind lernt demnach bestimmte Verhaltensweisen sehr gut und andere wieder überhaupt nicht. Hier setzen wir mit dem „Neuen Lernen“ an. Im folgenden Teil wollen wir kurz die 4 Energiemuster darstellen, deren gelernte Fähigkeiten hervorheben und die Möglichkeiten für „Neues Lernen“ aufzeigen.

### 5.2.1. Energiemuster „Besserwisser“

Diese Kinder bekommen die Energie/Aufmerksamkeit der Eltern nur, wenn sie Verantwortung übernehmen. „Besserwisser“ lernen für die Eltern zu sorgen, zu planen, zu organisieren und in jeder gegebenen Situation den Überblick zu behalten. Sie haben keine Gelegenheit, andere Verhaltensmöglichkeiten zu lernen wie z.B. Genießen, Loslassen, Spielen, mit Leichtigkeit Dinge angehen, Annehmen, Bitten oder auch Schwäche zeigen.

Wenn die Kinder in diesem Strukturmuster weiterleben, ohne neues dazulernen, werden sie diese gelernten Verhaltensmöglichkeiten immer wieder wiederholen, d.h. sie werden immer wieder ihr gelerntes Muster anwenden und z.B. Verantwortung auch dort übernehmen, wo es nicht gefragt ist.

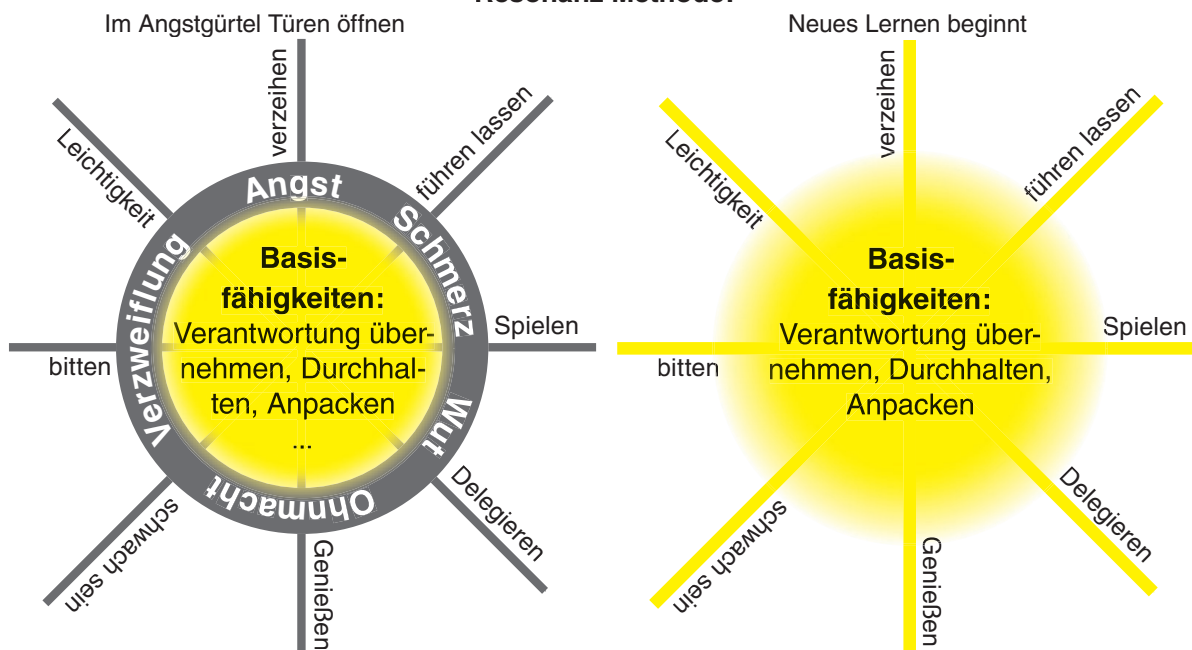
Die Theorie dahinter ist, dass Kinder existenzielle Ängste wie Liebesentzug und Einsamkeit erleben, wenn sie das gelernte Muster nicht einsetzen. Sie haben Angst, dass die Eltern sie verlassen oder sie nicht mehr geliebt werden. Aus diesem „Gefängnis“ herauszukommen, ist mit Hilfe von nlp-Resonanz möglich. Es werden zuerst inhaltsfrei die Ängste/Blockaden gelöst, dadurch öffnen sich Türen und „Neues Lernen“ mit neuen Strategien und neuem Verhalten wird möglich. Das Ergebnis: die alte Fähigkeit, „für andere zu sorgen“ und Verantwortung zu übernehmen bleibt erhalten und es gibt daneben viele andere Verhaltensmöglichkeiten, aus denen man frei wählen kann. Die unten angeführte Darstellung beschreibt bildlich das Energiemuster des „Besserwissers“. Hier ist ersichtlich, wie die „innere Sonne“ durch den Angstgürtel versperrt ist und das „Besserwisser-Verhalten“ wie in einem Gefängnis immer wieder wiederholt wird. Die Sonne kann wieder von innen her leuchten, wenn die Türen/Ängste geöffnet sind und die Sonnenstrahlen nach außen dringen können. Unser Bild für ein gleichwertiges Miteinander ist: jeder bringt die innere Sonne zum Leuchten, mit den Sonnenstrahlen sind wir miteinander verbunden und bereichern uns gegenseitig. Das heißt nach dem Resonanzprinzip schaukeln wir uns gegenseitig zu mehr Intensität an.

## + Energiemuster/Besserwisser

Verhalten mit dem die Aufmerksamkeit/Energie der Eltern erreicht wird



### Resonanz Methode:



Grafik: Energiemuster „Besserwisser“ © Kutscheracommunication

### 5.2.2. Energiemuster „Kleines Kind“

Die Kinder mit diesem Energiemuster sind Kinder, deren Eltern sie nur bemerken, wenn sie klein und bedürftig sind. Sie machen vieles für die Eltern, aber nur, damit die Eltern sagen: „Du bist aber lieb“. Wenn das alles nicht wirkt, werden sie krank.

Das „Kleine Kind“ lernt annehmen, genießen, spielen, Spaß und Freude haben, denn dann hören sie von den Eltern: „Du bist aber lieb!“ Das „Kleine Kind“ hat aber größere Schwierigkeiten im späteren Leben Verantwortung zu übernehmen. Bei diesem Energiemuster treten Ängste auf, wenn sie Verantwortung übernehmen sollen, egal ob im Beruf oder im Privatleben.

Wenn sie aber lernen, Verantwortung mit Freude und Spaß zu übernehmen, werden sie Top-Führungskräfte sein, die gut delegieren können und nicht den Anspruch haben, alles selbst zu machen. Sie werden gerne die Vaterrolle übernehmen und gleichzeitig gerne mit den Kindern spielen. Für sie hätte das „Neue Lernen“ zum Ziel, Spaß, Freude und Leichtigkeit mit Verantwortung zu koppeln und so neue Perspektiven zu eröffnen.

### 5.2.3. Energiemuster „Aggressive“

Kinder mit diesem Energiemuster werden in der heutigen Zeit vermehrt beobachtet. Kinder, die dieses Verhaltensmuster haben, werden von ihren Eltern nur durch Aggression nach außen oder innen wahrgenommen. Aggression nach außen zeigt sich z.B. durch laute Musik, auffällige Haare und Kleider, Aggression nach innen macht sich durch Drogenkonsum, Autoaggressions- und Autoimmunkrankheiten sowie durch Essstörungen bemerkbar. Die besondere Fähigkeit dieses Verhaltensmusters ist, dass sie sich trauen, Dinge anzusprechen, die nicht in Ordnung sind. Das wesentliche des „Neuen Lernens“ bei diesem Energiemuster ist: innere Ruhe zu bewahren und Nähe und Miteinander zu genießen.

### 5.2.4. Energiemuster „Zurückzieher“

„Zurückzieher“ sind jene Kinder, die die Aufmerksamkeit der Eltern dann bekommen, wenn sie nicht mehr erreichbar, nicht mehr „sichtbar“ sind. Unerreichbar heißt nicht nur räumlich, sondern auch, wenn sie sich in ihre virtuelle Welt zurückziehen. Dieses Verhaltensmuster ist heutzutage immer häufiger anzutreffen. Die Fähigkeit, die die „Zurückzieher“ lernen, ist: sie können gut bei sich sein, lösen ihre Probleme allein und genießen es allein zu sein. Diese Kinder haben sich wunderbare Innenwelten aufgebaut, können diese allein genießen, sie aber nicht in den Alltag bringen und nicht mit anderen teilen. Ihre größten Ängste sind Nähe und Miteinander. Und genau dort setzt „Neues Lernen“ an.

### 5.2.5. Diskussion der Energiemuster

Das Auflösen und Öffnen der Energiemuster geht automatisch mit einer Versöhnung mit den Eltern einher und die Schuldfrage - auch Generationen zurück - stellt sich bei dieser Denkweise nicht. Die Theorie dahinter ist, dass jeder eine Sonne/Resonanz/Sehnsucht in sich hat, die er aus Angst vor Liebesentzug, Einsamkeit etc. nicht lebt. Wenn wir unsere Resonanz aber nicht leben, verharren wir in einem der oben angeführten störenden Verhaltensmuster und verletzen dadurch uns oder andere. Dieses Verhalten wird meist als Schuld analysiert. Uns interessiert nicht diese Schuld, dieses verletzende Verhalten, sondern die nicht gelebte Sehnsucht, die dahinter steht. Wenn wir den Fokus nur auf eines der Energiemuster richten, kommen wir sofort auf die Frage nach Schuld, Täter oder Opfer. Richten wir unseren Fokus jedoch auf die Sehnsucht, die innen versteckt ist, dann werden wir uns selbst und unsere Verwandten und Ahnen versöhnend betrachten können. Die Schuldfrage ist nicht mehr im Zentrum, sondern nur die Frage nach den nicht gelebten Sehnsüchten.

Wenn Kinder sehr früh ihre Energiemuster entdecken, können diese als Fähigkeiten erkannt werden. Türen werden geöffnet und neues Verhalten ist möglich. Im Grunde ist es wichtig, dass jedes Kind die Fähigkeit jedes Energiemusters lernt, um die eigene Persönlichkeit frei entwickeln zu können und auch die Wahl zu haben in der jeweiligen Situationen auf mehrere Möglichkeiten zurückgreifen zu können.

Leben die Eltern alle fünf der im Anschluss beschriebenen Rollen, können die Kinder ihre Sehnsüchte leben, die verschiedenen Verhaltensweisen lernen, sich frei fühlen und als Erwachsene ihre Resonanz mit anderen leben.

### 5.3. Das „5 Rollen-Modell“ als Möglichkeit für gleichwertige Beziehung

Die 5 Rollen helfen uns, zu entdecken, was gleichwertiges Miteinander sein kann und helfen uns außerdem, neue Rollenbilder zu finden und zu definieren. Wir wissen zur Zeit nicht, wie die neuen Führungskräfte, die neuen Mütter/Väter, Frauen/ Männer, ÄrztInnen, LehrerInnen etc. sind. Leben wir die 5 Rollen im Beruf und im Privatleben, können wir die neu gefunden Rollenbilder leben und die der anderen respektieren.

#### 5.3.1. Rolle „Individuum“:

Wenn wir diese Rolle leben, sind wir in Resonanz mit uns selbst, spüren den eigenen Körper und wissen, was wir brauchen. Wir leben die Vielfalt unserer Gefühle und wählen unsere Gedanken frei. In der Partnerbeziehung fühlen wir uns frei und geborgen zugleich. In betrieblichen Aufgaben haben wir Freude, unser Potenzial und unsere Fähigkeiten zu leben und zu präsentieren.

#### 5.3.2. Rolle „Frau/Mann“:

In dieser Rolle leben wir als Frau in Resonanz mit unserer Weiblichkeit, als Mann in Resonanz mit unserer Männlichkeit. Wir genießen unsere Schönheit/Attraktivität. In unserer privaten Beziehung bewahren und verfeinern wir das lebendige Glücksgefühl des ersten Verliebtseins. Bei betrieblichen Aufgaben bereichern sich Frauen und Männer gegenseitig mit ihren speziellen Fähigkeiten - statt das Anderssein zu bekämpfen.



Grafik: „5-Rollen Modell“ © Kutscheracommunication

#### 5.3.3. Hierarchie: Rolle als „Gebender“, Rolle als „Nehmender“

In dieser Rolle leben wir die Balance zwischen Geben und Nehmen. Wir leben als Führender/Sorgender in Resonanz und können uns aber auch führen und umsorgen lassen. Wir bekennen uns einerseits zu Verantwortung, lassen uns auf der anderen Seite auch gerne verwöhnen. In unseren privaten Beziehungen bekennen wir uns zueinander, sorgen füreinander und nehmen gegenseitige Unterstützung gerne an. Im betrieblichen Umfeld nehmen wir Führungsqualitäten an, übernehmen gerne und mit Leichtigkeit Verantwortung, und können aber auch Hilfe und Unterstützung von anderen annehmen.

#### 5.3.4. Spielen: Rolle als „Freies Kind“

In dieser Rolle bewahren wir uns die Neugierde und den Spielerischen Entdeckungsdrang unserer Kindheit. In privaten Beziehungen können wir fröhlich und ausgelassen sein. Im betrieblichen Umfeld sind wir in Resonanz im Team als gleichwertiges Mitglied und bringen unsere individuellen Stärken gegenseitig ein.

#### 5.3.5. Umfeld: „Rolle im sozialen Umfeld“

In dieser Rolle leben wir in Resonanz mit unserem sozialen Umfeld und mit der Natur. Wir wählen unsere Freunde, sportlichen und kulturellen Aktivitäten und unser soziales Engagement selbst. Wir sind in privaten Beziehungen in das soziale Netz unseres Umfeldes eingebunden (Freunde, Bekannte, Verwandte, Natur, Sport, Kultur, Politik). Im betrieblichen Umfeld sind wir uns der ganzheitlichen Wechselwirkung zwischen Gesellschaft, Natur und Wirtschaft bewusst und handeln verantwortungsvoll.

## 6. Diskussion der Theorie der 5 Rollen

### 6.1. Work-Life Balance:

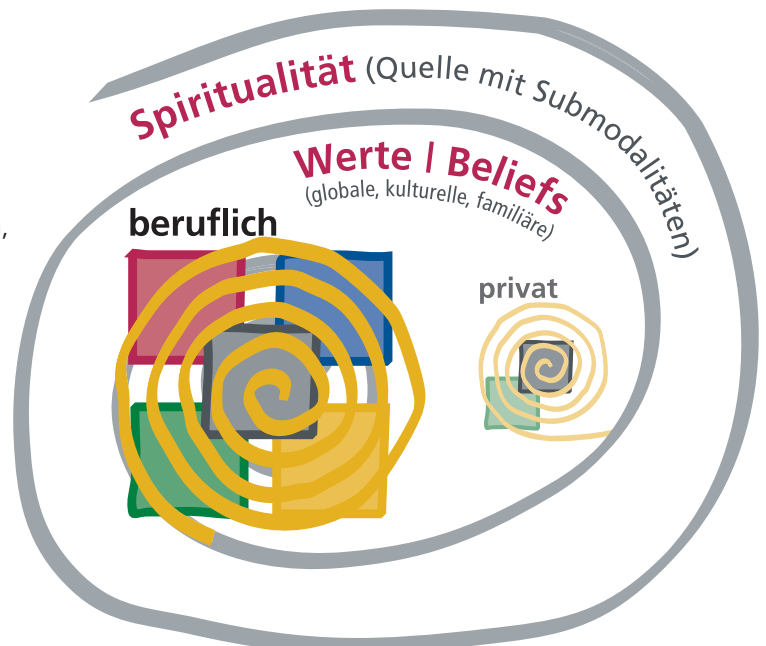
Um eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu erreichen müssen diese 5 Rollen sowohl privat als auch beruflich definiert werden. Die Definition dieser 5 Rollen ist nicht nur von uns selbst abhängig, sondern sie sind umgeben von Familien-, kulturellen, gesellschaftlichen und globalen Beliefs.

All diese Variablen und Regeln sollen bei der Definition der 5 Rollen berücksichtigt werden.

### 6.2. Workaholic:

Häufig passiert es, dass die beruflichen Rollen besser gelernt und geschult sind und versucht wird, diese Rollendefinition auf die privaten Beziehungen zu übertragen. Das ist unmöglich, weil im Privatbereich andere Nähe, anderes Flirten, anderes Miteinander gefragt ist als im Beruf. Beim Workaholic z.B. werden oft beruflich alle Rollen gelebt, privat beispielsweise aber nur zwei, „Individuum“ („ich möchte mich ausruhen“) und „Umfeld“ (repräsentiert durch Einladungen und Veranstaltungen).

Versucht man einem Workaholic nahe zu legen, mehr Zeit zu Hause zu verbringen, um die Beziehung zu retten, geht das aber nur, wenn gleichzeitig alle 5 Rollen in der Privaten Beziehung definiert werden. Andernfalls kommt es zu Krankheiten oder anderen Problemen (Scheidungen)



Grafik: „Workaholic-Muster“ © Kutscheracommunication

### 6.3. Konfusion der Gefühle und Rollen

Da wir nur unzureichend lernen unsere Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, kommt es besonders zwischen den Rollen Frau/Mann und Vater/Mutter (Sorgender) zu Konfusionen. Aufgrund unserer Erfahrungen besteht auch hier kein psychisches Problem sondern ein „Nicht Wissen“.

Ist beispielsweise ein Vater in seine Tochter verliebt, was hoffentlich jeder Vater ist, er aber diese intensiven Gefühle als erotischer Mann empfindet und auf diese Weise die Tochter betrachtet, wird diese sich vor dem Vater eckeln und vielleicht sogar in der Therapie von Missbrauch sprechen. Wenn der Vater sie in der Rolle des Vaters und nicht des Mannes mit der gleichen Intensität betrachten würde, könnte er mit ihr nackt im Bett oder in der Badewanne liegen und die Tochter würde sich wohl fühlen.

„Neues Lernen“ hilft hier die unterschiedlichen Gefühle leben zu lernen. Hier besteht ein Mangel, weil meistens in den Familien nur wenig Gefühle gelebt werden und viele tabu sind.

## 7. Zusammenfassung

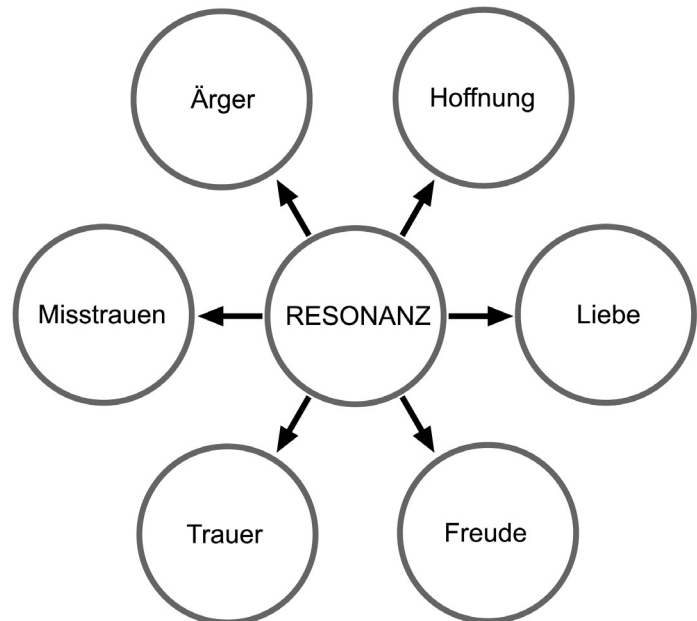
Work-Life-Balance und gleichwertige Beziehungen in Resonanz mit sich und anderen, ist dann möglich, wenn wir uns gleichzeitig frei und geborgen fühlen können.

Das heißt, dass wir das Resonanzgefühl in unserer eigenen Frequenz und Schwingung in allen Gefühlen leben können und die Unterschiede nur in den Submodalitäten ersichtlich werden. In all den umgebenden Gefühlen sind die Submodalitäten des Resonanzgefühls beinhaltet und in jedem Gefühl kommt eine andere Submodalitäten dazu, die die unterschiedliche Qualität ausmacht.

Das Bild zeigt, dass es nicht nur um das Streben nach Freude, Glück und Liebe geht, sondern dass es auch dringend notwendig ist, dass wir z.B. trauern lernen und den Mut haben, Ärger respektvoll auszudrücken.

Die privat und beruflich gelebten 5 Rollen sind der Schlüssel zur Work-Life-Balance. Der Resonanz-Zustand hilft uns, die bestmögliche Wahl zu treffen und die NLP-Tools ermöglichen das Miteinander im Alltag gestalten zu können.

Ist Work-Life Balance vorhanden, wirkt sie sich positiv auf Gesundheit, innere Ausgeglichenheit, Begeisterung als Frau/Mann, Ordnung in Beruf- und Privatleben, Motivation, positiven Umgang mit Stress und Druck aus und verhilft zu Klarheit, wenn es darum geht, die verschiedenen Rollen zu leben.



Graphik: „Resonanz in allen Gefühlen“ © Kutscheracommunication

## Zur Person der Autorin:



Dr. Gundl Kutschera

**Dr. Gundl Kutschera**, 50 Jahre verheiratet, 3 Kinder, 11 Enkelkinder  
Soziologiestudium an der Universität in Graz/Österreich, klinische Psychologin,  
Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Lehrsupervisorin, Lehrcoach, erste deutsche  
Lehrtrainerin in NLP in Europa, Lehrtrainerin für Systemische Familientherapie.  
Lektorin und Seminarleiterin an Universitäten in Europa und den USA, in Organisationen, in  
Schulen und in Unternehmen.

Sie lebte in vielen Ländern, in USA, Deutschland, Japan und Afrika und ist seit 1992 wieder zurück in Österreich.

Autorin zahlreicher Bücher und Publikationen. Lektorin und Seminarleiterin an Universitäten in Europa und den USA, in Organisationen, in Schulen und in Unternehmen.

Seit 1981 Gründung, Aufbau und Leitung von Kutscheracommunication und verschiedenster nlp-Resonanz Projekte. Das Resonanz-Netzwerk umfasst heute über 50 Regionalpartner in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Türkei, Rumänien, Russland, Brasilien.

Mehr Information: [www.kutschera.org](http://www.kutschera.org)