

# VERÄNDERUNGEN

10 BIG DEALS –

IN DUNKLEN HINTERHÖFEN



VOLKER SIEGLE

*Herzlichen Dank an:*

*Meinen Sohn Marco für die tollen Illustrationen.*

*An Esther für den besonderen inhaltlichen Austausch*

*und an Nicola für die Marseille-Fotos.*



## VORWORT

---

Wir Menschen scheuen oft davor zurück, unbekannte Pfade zu betreten. Erst recht in undurchsichtige Hinterhöfe, die auf den ersten Blick abschreckend wirken und das Unbekannte lauert, wo die Nacht tiefer zu sein scheint und das Pflaster unter den Füßen schon längst vergessen wurde.

Diese Orte können von einer Rauheit und brutalen Authentizität geprägt sein. Wir wissen weder, was uns dort erwartet, noch wer uns begegnen wird. Ein Unwohlsein tritt schon ein, wenn wir uns in die Nähe solcher berüchtigten Viertel bewegen. Doch gerade solche Orte strahlen für mich eine faszinierende Energie aus.

Aus diesem Grund haben mich seit meinem 17. Lebensjahr die Hinterhöfe von Neapel, Palermo, Marseille, Rio, Palästina und vielen anderen Orten weltweit angezogen. Warum ich dieser oft lebensgefährlichen Verführung gefolgt bin?

Die Verlockung ging von den Menschen aus, denen ich dort begegnet bin. Während meiner Reisen habe ich an den verrücktesten Orte die verrücktesten Menschen getroffen. Bodyguards, Agenten, Kämpfer oder Türsteher. Auf der anderen Seite politische Schwergewichte, genauso wie die höchsten namhaften Würdenträger.

Was sie für mich vereint? Menschen, die sich in diesen oft ausweglosen Extremen bewegen, verfügen oft in schwierigen Situationen über einen Plan B, eine Lösungsoption, eine besondere Anpassungsgabe, eine kreative Lösung, die uns sonst nicht zur Verfügung steht. Sie verfügen über einen größeren Handlungsspielraum, weil sich in deren Welt jede Sekunde das Leben in den Abgrund stürzen kann.

Was macht dein Leben mit dir? Fühlst du dich als Spielball des Schicksals?

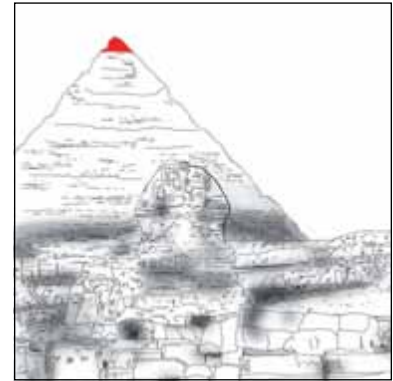
Wenn du deine anstehende Veränderung selbst in die Hand nehmen möchtest, dann pack diese in deinen Rucksack und mach mit mir eine Reise. Doch sei gewarnt, es lässt sich nicht vermeiden, den ein oder anderen düsteren Schritt in einen Hinterhof zu setzen, der die Lösung bringen kann. Dort warten zehn finstere Deals auf dich, die es zu verhandeln gilt, um eine Antwort auf deine Veränderung zu bekommen.



S. 6 | „Big Deal“  
Deine schwerwiegende Veränderung



S. 7 | Deine Map  
zu den 10 Big Deals



S. 8 | 1. Deal  
Vor dem Spiegel – im Dialog  
mit dir selbst



S. 12 | 2. Deal  
Marktgeschehen Gerüchteküche



S. 16 | 3. Deal  
Angriff



S. 20 | 4. Deal  
Starsinniger Widerstand



S. 24 | 5. Deal  
Sinnvolle rationale Freiheit



S. 28 | 6. Deal  
Leidenschaft



S. 32 | 7. Deal  
Sinnvolle emotionale Akzeptanz



S. 36 | 8. Deal  
Trainingsplatz



S. 40 | 9. Deal  
Innovation



S. 44 | 10. Deal  
Big Deal

# MEIN BIG DEAL

## MEINE SCHWERWIEGENDE VERÄNDERUNG

Bitte beschreibe deine anstehende Veränderungs-Situation  
so prägnant wie möglich.

Bestenfalls mit einem Satz!

---

---

---

---

---

## DEINE MAP ZU DEN 10 BIG DEALS

---

Ich spreche dich wertschätzend im du an, da es für die folgende Reise besonders viel Vertrauen braucht. Vertrauen, vor allem in dich und in die Menschen, die dich vielleicht begleiten werden.

Das Schicksal der Veränderungen, die unausweichlichen und vorbestimmten, stößt dich in einen Verlauf von emotionalen Zuständen. In Phasen, auf die du unterschiedlich reagieren wirst.

Doch: Jede Art der Veränderung erlebst du zum ersten Mal, und somit kannst du auf keine bewährten Erfolgsrezepte zurückgreifen. Es entsteht eine innere Unsicherheit, die wir sonst tunlichst vermeiden. Was passiert? Kontrollverlust, Verharren, Kurzschlussreaktionen, in Rebellion gehen. Oder: kannst du sie verarbeiten, aufarbeiten, die nächste Phase anlaufen, dich frei laufen, weiter laufen? Ich wünsche es dir!

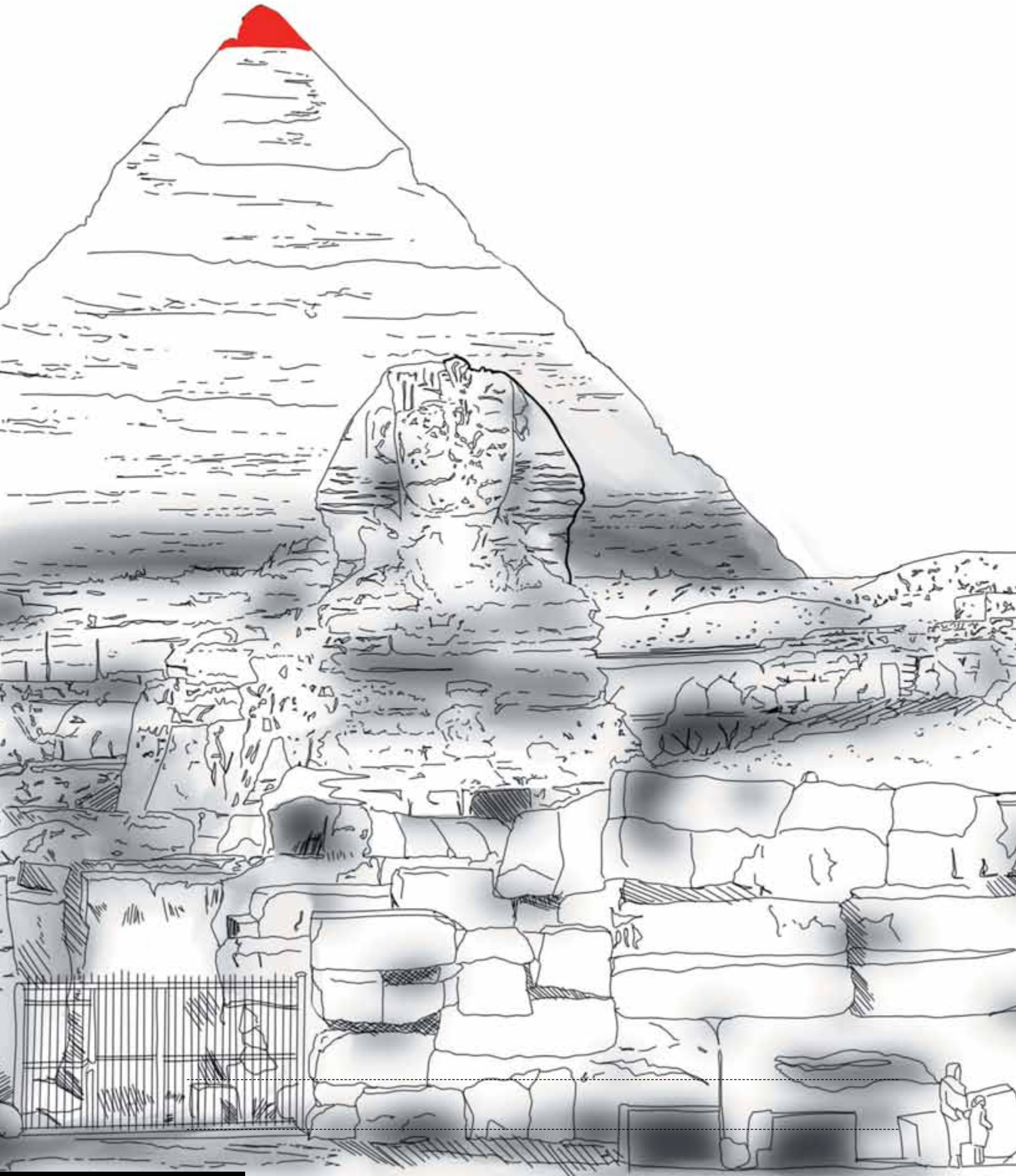
Mit dem Betreten der Hinterhöfe in diesem Workbook verlässt du Phasen, die die Psyche und deine Bequemlichkeit für dich vorgesehen haben. Du musst bewusst einen unbequemen Schritt zum nächsten Big Deal wagen. Einen, in dem eine unbequeme Aufgabe auf dich wartet. Für manche, die denkbar unbequemste. Rein in die Veränderung. Und lass nie deinen Kopf hängen! Du kannst es schaffen.



# 1. DEAL

VOR DEM SPIEGEL - IM DIALOG MIT DIR SELBST





## VOR DEM SPIEGEL – IM DIALOG MIT DIR SELBST

---

Du kannst im Dialog mit dir selbst unterschiedliche Perspektiven auf die Veränderung einnehmen. Gehe bitte in den Dialog mit dir selbst und beschäftige dich mit jedem einzelnen Punkt:

1. Sinn – Wofür und wozu soll diese Veränderung gut sein?

.....

.....

.....

.....

2. Deine Identität – Wer bist du? Welche Rolle nimmst du in dieser Veränderungs-Phase ein?

.....

.....

.....

.....

3. Deine Glaubenssätze und Werte – Warum? Warum bist du Teil dieser Veränderung?

.....

.....

.....

.....

4. Deine Fähigkeiten – Wie gehst du aktuell mit der Veränderung um?  
Welche Fähigkeiten würden dir helfen? Welche kannst du einsetzen?

.....

.....

.....

.....

5. Verhalten – Wie beschreibst du dein aktuelles Verhalten in diesem  
Zusammenhang? Wie zielführend ist es für dich?

.....

.....

.....

.....

6. Umwelt – In welchem Umfeld findet die Veränderung statt und wie ist  
die Atmosphäre? -

.....

.....

.....

.....

Quellenangabe: Logische Ebenen nach Robert Dilts

# 2. DEAL

MARKTGESCHEHEN GERÜCHTEKÜCHE



Palermo, La Vucciria Markt

## MARKTGESCHEHEN GERÜCHTEKÜCHE

---

Die Gerüchteküche, ein Ort, der mehr **Unruhe** als Klarheit verspricht, wirft **Fragen** auf, die wie giftige Pfeile durch meine Überlegungen schießen.

In den stillen Gängen meines **Zweifels** spielt sich eine quälende innere Debatte ab. Mein Verstand ist ein Schlachtfeld, auf dem die **Unsicherheit** ihre Banner hochhält, und der Zweifel schwebt wie ein **Schatten** über meine Gedanken.

**Fehlinformationen**, die sich wie Schlingpflanzen um die Wahrheit winden, setzen meine Gedanken in ein Labyrinth aus Zweifeln. Wo endet die Realität, und wo beginnt die **verzerrte** Welt der Klatschgeschichten?

Die **Angst** vor Rufschädigung liegt schwer auf meiner Seele. Die Vorstellung, dass meine Handlungen und Absichten durch das Rauschen falscher Behauptungen **verfälscht** werden könnten, ist ein düsterer Schatten, der meine Selbstsicherheit untergräbt. Die Gerüchteküche wirft nicht nur Steine der Lügen, sondern droht auch, den Spiegel meines wahren Ichs zu **zerschmettern**.

Soziale Auswirkungen entstehen wie Wellen in einem sturmgepeitschten Meer. Die emotional aufgeladenen Gerüchte formen falsche Realitäten und lassen **Konflikte** an den Ufern zwischenmenschlicher Beziehungen aufbrausen.

Ein Zwiegespräch zwischen Freunden wird zu einem **Minenfeld**, auf dem die Worte unsicherer sind als je zuvor.

Der **Vertrauensverlust** webt ein unsichtbares Netz um meine Beziehungen. Wenn der Wind der Falschinformation weht, werden die Bindungen zwischen Menschen **zerbrechlich** wie feines Porzellan. Das Vertrauen in die Gemeinschaft, die Medien und die Liebe wird auf die Probe gestellt, und ich frage mich, ob unsere Verbindungen stark genug sind, um dem Sturm standzuhalten.

Inmitten dieser inneren Zwiesprache erkenne ich die wertvolle Währung meiner Zeit und Energie. Die Gerüchteküche ist ein Verschwender, der mich von den wichtigen, sachlichen Informationen ablenkt. In der Zeit, die ich damit verbringe, falsche Geschichten zu entwirren, könnte ich Wissen erlangen, das meinen Geist nährt und meine Unsicherheiten besiegt.

In dieser Kakophonie des Zweifels erhebt sich eine dringende Wahrheit: Kritisches Denken ist meine Rüstung, die Überprüfung von Informationen meine Waffe. Leichtgläubigkeit ist der Boden, auf dem die Gerüchteküche gedeiht, und ich entscheide mich, auf festem Grund zu stehen. Nur so kann ich die potenziell verheerenden Auswirkungen der Gerüchteküche minimieren und meinen Weg durch das Dickicht des Zweifels hindurchfinden.

# HINTERHOF MARKTGESCHEHEN GERÜCHTEKÜCHE – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

Was tut dir gut, umgeben von den Stimmen der anderen oder deines eigenen inneren Radios, um eine innere Ruhe zu finden? Stille und Klarheit? Frieden zu finden mit dem Wissen, dass etwas Unvorhergesehenes auf dich zukommen wird. Wie behältst du dein Gleichgewicht? In welchen der nachfolgenden Lebensbereiche spürst Du 100 % Sicherheit? Absolutes Vertrauen?

## 1. Familie und Beziehungen

---

---

## 2. Karriere / Berufung

---

---

## 3. Persönliche Entwicklung / Bildung

---

---

## 4. Freizeit und Erholung

---

---

## 5. Glaube / Spiritualität

---

---

## 6. Soziale Verantwortung / Gemeinschaft

---

---

# 3. DEAL

ANGRIFF





## ANGRIFF

---

Eine unvorhergesehene Veränderung kann die Wirkung eines gefühlten Angriffs auf uns haben. Ein Schockzustand kann die Folge sein.

Wir alle kennen vermutlich die Erfahrung, wie es ist, unter Schock zu stehen. Ein Schock ist per Definition ein als bedrohlich erlebtes Ereignis, bei dem etwas zu viel, zu schnell, zu plötzlich auf einmal passiert, so dass wir zunächst jenseits unserer Verhaltens- und Bewältigungsmöglichkeiten sind. In dieser bedrohlichen Situation läuft automatisch physisch und psychisch ein Notprogramm ab, das in seiner Bandbreite von Kampf, Flucht, Erstarrung bis hin zum Kollabieren reicht.

Stellen wir uns ein mögliches Szenario vor:

Du hast dich monatelang intensiv auf einen Wettkampf vorbereitet. Du hast hart trainiert und viele Entbehrungen auf dich genommen, um in Höchstform zu kommen. Dann passiert das Udenkbare: Du verletzt dich unglücklich beim Training. Nach der Untersuchung erhältst du vom Arzt die schockierende Diagnose: An eine nie in Zweifel gesehene Teilnahme beim Wettkampf ist nicht mehr zu denken.

Fühl dich in diese Situation hinein. Was geschieht? Eine Welle an Gedanken und Emotionen durchfluten deinen Kopf und deinen Körper. Zieht sich dein Magen zusammen, wird dir schlecht und dreht sich alles um dich herum? Hast du das Gefühl, es zieht dir den Boden unter den Füßen weg?

Schießen dir Sätze in den Kopf, wie: „Wie konnte das passieren?“, „Alles ist aus, umsonst und vorbei, alles ist verpfuscht!“

Aussagen, die auf einen Schockzustand schließen lassen:

- „Ich bin sprachlos, ich hätte niemals erwartet, dass das passiert.“
- „Das kam aus dem Nichts. Ich bin total schockiert.“
- „Ich bin wie erstarrt, das hätte ich nie sehen kommen.“
- „Ich bin regelrecht fassungslos über das, was gerade passiert ist.“
- „Es fühlt sich an, als ob mir jemand einen Schlag versetzt hätte. Ich bin total überrumpelt.“

## HINTERHOF ANGRIFF – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

Du verfügst über genügend Resilienzen und hast gelernt, dich zu regulieren. Nach einer Weile ebbt der innere Tsunami ab, dein Nervensystem regelt den Alarmzustand auf gesunde Weise herunter und du entspannst dich.

Ganz ähnlich wie freilebende Tiere, die, sobald sie nach einem Kampf oder einer Flucht wieder in Sicherheit sind, die gesamte Überlebensenergie von sich abschütteln und dem Organismus die Möglichkeit geben, wieder in den Normalzustand zurückzukehren.

Doch diese notwendige Entladung findet oft nicht statt. Weil wir es nicht gelernt haben oder weil die Umstände es vermeintlich nicht zulassen. Ist dir diese natürlich Entladung also nicht möglich, greift dein Überlebenssystem zur Erstarrung oder zum Kollaps, um zumindest eine gefühlte Entspannung herzustellen. Es die letzte Notfallmaßnahme deines Nervensystems und geht einher mit Dissoziation, dem Abspalten von Fühlen, Spüren und Erinnern. Die Welt fühlt sich dumpf an, und ab sofort funktionierst du nur noch.

Denn der Stress ist nicht aus deinem Nervensystem abgeleitet, die hohe Stressenergie in den Zellen ist nicht verstoffwechselt. Das Erlebte steckt dir im wahrsten Sinn des Wortes in den Knochen und bleibt als Erinnerung in deinem Zellgedächtnis. Das sogenannte Schock-Trauma ist entstanden.

Versuche dich zunächst zu orientieren. Das bedeutet ganz simpel, sich umzuschauen. Wo befinde ich mich? Was ist in meiner realen Umgebung? Was ist vor mir, hinter mir, rechts und links neben mir? Wichtig dabei ist, dass du nicht nur den Kopf wendest, sondern dich mit deinem gesamten Körper drehst und dir deiner Sinneswelt wieder bewusst wirst. Nehme dir Zeit und stelle dir die Fragen:

- Was sehe ich?
- Was fühle ich?
- Was höre ich?

Du aktivierst in einer scheinbar sinnlosen Situation wieder deine Wahrnehmung, um einen sinnvolleren Moment für dich zu gestalten. Diese Übung kann deshalb wichtig sein, da unsere Wahrnehmung in solchen Situationen oftmals nur noch auf einen Sinneskanal ausgerichtet ist – starsinnig wird. Die Folge kann sein, dass wir im Schockzustand erstarren. Vielleicht magst du beginnen, leichte Aufgaben zu erledigen, die dir wieder Erfolgserlebnisse schenken.

Meine Ideen:

---

---

---

# 4. DEAL

STARSINNIGER WIDERSTAND



## STARSINNIGER WIDERSTAND

---

Ist der erste Schock weitestgehend überwunden, treten wir in die Phase der Verneinung, des Widerstands, der Abwehr ein. Wir lehnen die Veränderung ab. Hier begegnen uns Ärger und Wut als leitende Emotionen. Fragen wie: „Warum jetzt?“, „Warum ich?“, „Warum überhaupt?“, beschäftigen uns.

Allgemein betrachtet ist unser Blick überwiegend auf die anderen gerichtet, wenn wir verärgert oder wütend sind. Wir fragen uns nicht zuerst, was das mit uns zu tun hat, sondern die Umwelt oder die Umstände sind schuld, dass wir uns ungerecht behandelt, übergangen oder angegriffen fühlen. Wir schlussfolgern daraus, dass wir uns wehren und verteidigen müssen. Dieser Zustand kostet viel Energie.

Was passiert mit mir im Widerstand, im Kampf gegen andere?

- Breche ich im Kampf mit meinen eigenen Regeln?
- Breche ich mit meinen Werten?
- Breche ich mit dem, für was ich stehe?

Ärger und Wut zu empfinden bedeutet also, jemand hat deine Grenze überschritten und du musst reagieren. Dabei sind diese Grenzen einem oft selbst nicht allumfänglich bewusst. Die Wutenergie bahnt sich oft ihren Weg und aus Mücken werden schnell Elefanten.

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

## HINTERHOF STARSINNIGER WIDERSTAND – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

Dein innerer Familienrat entscheidet nun unterbewusst, wer in den Widerstand gehen muss und auf welcher der oben angeführten Bühnen der Widerstand stattfinden wird. Je nach mentalem und emotionalem Zustand repräsentiert eines der folgenden Familienmitglieder deinen Widerstand:

- Dein strenges Eltern-Ich
- Dein fürsorgliches Eltern-Ich
- Dein Erwachsenen-Ich
- Dein angepasstes Kind-Ich
- Dein freies Kind-Ich
- Dein rebellisches Kind-Ich

Wenn du deinen Familienrat nicht bewusst an einen Tisch holst, wird der Widerstand in einem starrem Zustand geführt. Dadurch beraubst du dich vieler Ressourcen, die für die Lösungsfindung und den erfolgreichen „Big Deal“ notwendig sind.

Welches deiner Familienmitglieder wird in den Widerstand ziehen und welches hat sich versteckt und taucht in die Unsichtbarkeit ab?

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quellenangabe: Transaktionsanalyse nach Eric Berne

# 5. DEAL

SINNVOLLE RATIONALE FREIHEIT





## SINNVOLLE RATIONALE FREIHEIT

---

### **Irgendwann findet ein Umdenken im Kopf statt und du bist wieder sprachfähig.**

Inzwischen hat man triftige Gründe genannt bekommen oder selbst für sich in Erfahrung gebracht, warum die Veränderungen wohl notwendig sein müssen. Im besten Fall gelangt man dadurch zur rationalen Einsicht, dass die Veränderung unumgänglich und wahrscheinlich sogar rational sinnvoll ist! Zahlen, Daten, Fakten, Veranschaulichungen, Entwicklungen, Prozesse und Prognosen helfen dabei oft.

Oder die aktuelle Situation hat mich so sehr gepeinigt, dass ich die Botschaft der Veränderung verstanden habe.

Was bringt mich dazu, neu nachzudenken? Es anders zu sehen? Hinzufallen und wieder aufzustehen? Auf der mentalen Ebene gibt es daher ein generelles „Ja“ zur Veränderung. Auf die emotionalen Ebene trifft das allerdings (Anmerkung: noch nicht) keineswegs zu. Die Bereitschaft, sich auch persönlich zu hinterfragen und zu verändern ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht gegeben – die Disbalance scheint zu groß. Man versucht, sich irgendwie durchzumogeln, was in der Regel nicht gelingt. In der Folge machen sich schlechte Stimmung und Frust (Anmerkung: weil die Emotionen noch nicht folgen wollen) breit.

Hier stellt sich die entscheidende Frage, ob wir überhaupt bereit sind, uns mit der Veränderung und deren Konsequenzen (Anmerkung: auch emotional) auseinanderzusetzen. Sind wir bereit, uns mit unseren Ängsten, Widerständen und Konzepten, Enttäuschungen wie die Dinge zu sein haben, auseinanderzusetzen? Diese Entscheidung ganz bewusst zu treffen, ist ein erster, wichtiger Schritt. Ist er getan, können wir dazu übergehen, uns mit unseren negativen Gefühlen der Abwehr zu befassen. Am besten gelingt das, wenn wir entspannt sind.

Für den gefrusteten Teil in uns klingt das vermutlich ziemlich provokant und vielleicht würdest du am liebsten schreien: „Was für Entspannung?! Ich bin so was von gefrustet, ich würde am liebsten alles hinschmeißen!“ Gut so! Solange du das niemandem ungerichtet an den Kopf schmeißt, kann dieser Gedanke, diese Energie, vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben wirklich Raum bekommen. Allein darum geht es. Du kämpfst nicht dagegen an, du reden sie nicht schön, du unterdrückst sie nicht. Du schämst dich nicht für diese Emotion und verheimlichst sie auch nicht. Dadurch verstrickst du dich nicht mit ihr, sondern wirst zum Beobachter. Was zur Folge hat, dass du beginnst, dich körperlich, geistig und seelisch zu entspannen.

Erinnern wir uns: Durch körperorientiertes Bewusstmachen haben Körpererinnerungen keine Chance, unbewusst als ungerichtete Emotionen in uns ihr Unwesen zu treiben. Wenn wir also nicht latent in einer Emotion, wie hier dem Frust, steckenbleiben wollen, müssen wir auf Tuchfühlung mit ihr gehen.

## HINTERHOF SINNVOLLE RATIONALE FREIHEIT – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

In der Phase der „Sinnvollen rationalen Freiheit“ kann dir die Theorie des „Circle of Influence“ oder „Einflussbereich“ hilfreich sein. Der Einflussbereich repräsentiert die Dinge, die wir in unserem Leben aktiv beeinflussen können.

Der Einflussbereich lässt sich in zwei Hauptkategorien unterteilen: den „Circle of Concern“ (Sorgenkreis) und den „Circle of Influence“ (Einflussbereich).

Der Sorgenkreis umfasst alle Aspekte des Lebens, die uns Sorgen machen oder auf die wir keinen direkten Einfluss haben. Das können beispielsweise globale Probleme, das Verhalten anderer Menschen oder unkontrollierbare Ereignisse sein.

Im Gegensatz dazu repräsentiert der Einflussbereich die Dinge, auf die wir einen direkten Einfluss haben und die wir aktiv gestalten können. Das können unsere eigenen Handlungen, Entscheidungen, Einstellungen und Reaktionen auf unterschiedliche Situationen sein. Das Konzept betont, dass es effektiver ist, sich auf den Einflussbereich zu konzentrieren, anstatt sich von Dingen im Sorgenkreis übermäßig beunruhigen zu lassen. Durch die bewusste Ausrichtung auf den Einflussbereich kann man seine Energie und Ressourcen effizienter nutzen, um positive Veränderungen herbeizuführen und mehr Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen.

Entweder oder!!! – sortiere deinen Gedanken!

### **Sorgenkreis:**

Welche Gedanken gehören in deinen Sorgenkreis, den du nicht unmittelbar beeinflussen kannst?

.....

### **Einflussbereich:**

Welche Gedanken gehören in deinen Einflussbereich, den du unmittelbar beeinflussen kannst?

.....

### **Erkenntnisse:**

Welche Erkenntnisse helfen dir, um wieder in eine „sinnvolle rationale Freiheit“ zu kommen?

.....

Quellenangabe: Stephen R. Coveys Buch „The 7 Habits of Highly Effective People“ („Die 7 Wege zur Effektivität“)

# 6. DEAL

LEIDENSCHAFT



## LEIDENSCHAFT

---

Unser Denken, Sprechen und Fühlen haben maßgeblichen Einfluss darauf, wie wir handeln und wie wir unsere Umwelt erfahren. Sich das immer wieder zu vergegenwärtigen - kann besonders in der Phase, in der „Leiden-schaft“, ein wertvolles Tool sein.

Diese Phase wird auch als das Tal der Tränen genannt und kennzeichnet einen wichtigen Wendepunkt. Wir befinden uns an einem emotionalen Tiefpunkt, weil wir erkennen, dass wir von Altem Abschied nehmen (loslassen/bewahren) müssen. Dieser Abschied von Vertrautem kann Verlustangst und Trauer auslösen.

Erinnern wir uns hier daran, dass wir Emotionen nicht als schlecht etikettieren, sondern sie als das wahrnehmen, was sie sind. Emotionen. Erinnern wir uns weiter daran, dass wir lediglich die Erfahrung einer Emotion machen und uns nicht mit der Emotion identifizieren. Heißt, wir fühlen vielleicht die Trauer in unserem Herzen, sind sie aber nicht.

Genaugenommen ist Trauer aber keine Emotion, sondern ein Prozess. Genaugenommen ist die Trauer die Brücke zur Liebe. Wenn wir über die Brücke der Trauer gehen, die uns über den Fluss trägt, der das Alte fortspült, dann begegnen wir auf der anderen Seite der Liebe. Wir können es uns auch als einen Sprung des Glaubens vorstellen, als stünden wir an einem Abgrund und sehen keinen Weg, der weiterführt.

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---



# 7. DEAL

SINNVOLLE EMOTIONALE AKZEPTANZ





## SINNVOLLE EMOTIONALE AKZEPTANZ

---

Wenn wir der Überzeugung sind, dass es den nächsten Schritt gibt, auch wenn wir ihn nicht sehen, und einfach einen ersten Schritt ins Ungewisse machen, dann lichtet sich plötzlich der Nebel und der Weg eröffnet sich vor uns.

In der Phase der emotionalen Akzeptanz haben wir die Chance, unsere Waffen nieder- und unseren Panzer abzulegen. Widerstand ist zwecklos. Wir geben nicht auf, wir geben uns hin bzw. akzeptieren die Situation nun wie sie ist.

Wir können uns sagen: „Auch wenn ich mich noch sehr traurig fühle, bin ich bereit, zu vertrauen, dass aus der Asche etwas Fruchtbares entstehen kann.“ Nimm dir die Zeit, ganz bewusst zu trauern. Schneide dich nicht ab, von diesem Gefühl. Wir sind Menschen und es ist eine ganz natürliche Reaktion auf tiefgreifende Veränderungen, auf die wir nicht vorbereitet waren. Weich zu werden bedeutet nicht nur, verletzlich zu werden. Es bedeutet auch, flexibel zu werden. Wenn die Brücke der Trauer überschritten ist, dann betreten wir eine neue Welt. Eine neue Welt, die sich lohnt, entdeckt zu werden.

Typische Aussagen, die diese Phasen verdeutlichen:

- „Ich versuche es zu verarbeiten, ich muss damit leben.“
- „Stück für Stück passe ich mich an.“
- „Es ist einfach ein Kampf mit all den Emotionen.“
- „Ich dachte, ich komme nicht darüber hinweg.“
- „Mit etwas Abstand bin ich jetzt bereit dafür.“

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---



# 8. DEAL

TRAININGSPLATZ



## TRAININGSPLATZ

---

Herzlich willkommen in der aufregenden Phase des Ausprobierens und Lernens inmitten der veränderten Situation!

In dieser Etappe geht es darum, die Neugier in dir zu wecken und dich mit den neuen Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Spüre die Energie, wenn du neue Dinge ausprobierst, und erlebe dich in der Geduld; die ersten Erfolgserlebnisse warten, genauso wie die Gefahr des Rückfalls in das Tal der Tränen.

Deswegen glaube an dich und sammle Erfolgserlebnisse. Jetzt ist der Moment für Ermutigung und Geduld gekommen – gib dir selbst die Anerkennung, die du verdienst, und bleibe dran. Nutze die Gelegenheit, dich mit anderen auszutauschen, denn gemeinsam festigen wir die Veränderung. Du bist auf dem richtigen Weg – mach weiter so!

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

## HINTERHOF TRAININGSPLATZ – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

Es gibt vier dominante Bereiche, in denen sich das Unterbewusstsein und/oder das Selbstbewusstsein der Menschen überwiegend aufhält. Dort kreieren unsere Sinneskanäle gerne unsere eigene Wahrheit. Ich nenne sie „Arenen der Aufmerksamkeit“. Das können die Trainingsplätze für dein neues Verhalten sein.

Dabei handelt es sich um folgende Arenen der Aufmerksamkeit:

- Menschen
- Orte
- Dinge
- Prozesse

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, zu welcher der Arenen sich deine Sinneskanäle hingezogen fühlen? Wo es sich vertraut anfühlt und wo sie deine neue Wahrheit gestalten möchten? Hör mal einen Moment in dich hinein oder nimm ein Gefühl wahr. Vielleicht hast du auch schon Szenen zu den Arenen vor deinem inneren Auge?

Schreibe deine dominante Arena auf. Oder vielleicht hast du zwei, die dir wohlgesonnen sind und gebe damit deinen neuen Verhaltensweisen ein Zuhause.

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Quellenangabe: Das Meta-Modell der Sprache nach John Grinder und Richard Bandler

# 9. DEAL

INNOVATION



denken

sprechen

fühlen

handeln



# INNOVATION

---

Wir sind in dieser Phase der Erkenntnis angelangt, es ist eine neue Klarheit über die bewältigte Veränderung da. Eine Innovation. Schönerweise fühlst du dich inzwischen zu großen Teilen souveräner und selbstsicher. Es werden die Grundlagen für eine nachhaltige und stabile Implementierung der Veränderung gelegt. Die Erneuerungsphase konzentriert sich auf die Festigung und Integration von Veränderungen.

Wir haben wieder oder einen neuen Zugang zu unseren Ressourcen und können dadurch aktiv das Geschehen beeinflussen, statt uns wie ein Spielball des Lebens zu fühlen.

Damit das so bleibt und sich weiter verfestigen kann, können wir bewusst an unserem „Window of Tolerance“ arbeiten. In Fachkreisen benennt es jenen Bereich, in dem wir uns sicher und wohl fühlen, unsere sogenannte neue Komfortzone.

Wird das Fenster durch Einflüsse, auf die wir reagieren, nach oben oder unten überschritten, geraten wir wieder unter Stress. (Wir erinnern uns an die ersten Phasen). Dieses Toleranzfenster ist bei jedem Menschen individuell. Je größer es ist, umso entspannter und gelassener können wir sein.

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Quellenangabe: Windows of Tolerance, Daniel Siegel

## HINTERHOF INNOVATION – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

Dein persönliches Glücksquadrat: In diesem Prozess des Zusammenspiels von Denken, Sprechen, Handeln und Fühlen ist es entscheidend, das Neue bewusst in deine Sprache und Körpersprache zu integrieren.

Hast du bereits Selbstbeobachtung praktiziert? Jetzt gilt es, auch die Sprache und Körpersprache auf die neuen Verhaltensweisen abzustimmen.

Deine neuen Gedankengänge prägen maßgeblich deine Worte und Handlungen.

Deine Aussagen spiegeln deine Gedanken wider und beeinflussen, wie du handelst. Die Art, wie du handelst, wiederum hat direkte Auswirkungen auf deine Gefühle. Diese eng miteinander verflochtene Verbindung unterstreicht die Wichtigkeit, bewusst mit den eigenen Gedanken umzugehen, achtsam zu sprechen, verantwortungsbewusst zu handeln und dabei stets die Auswirkungen auf die emotionalen Zustände zu berücksichtigen.

Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen diesen Elementen trägt wesentlich zu einem positiven und erfüllten Lebensstil bei. Trage also Sorge, dass sich dein Veränderungsprozess auch in deiner Körpersprache, in deiner Sprache und somit in deinen Gedanken widerspiegelt.

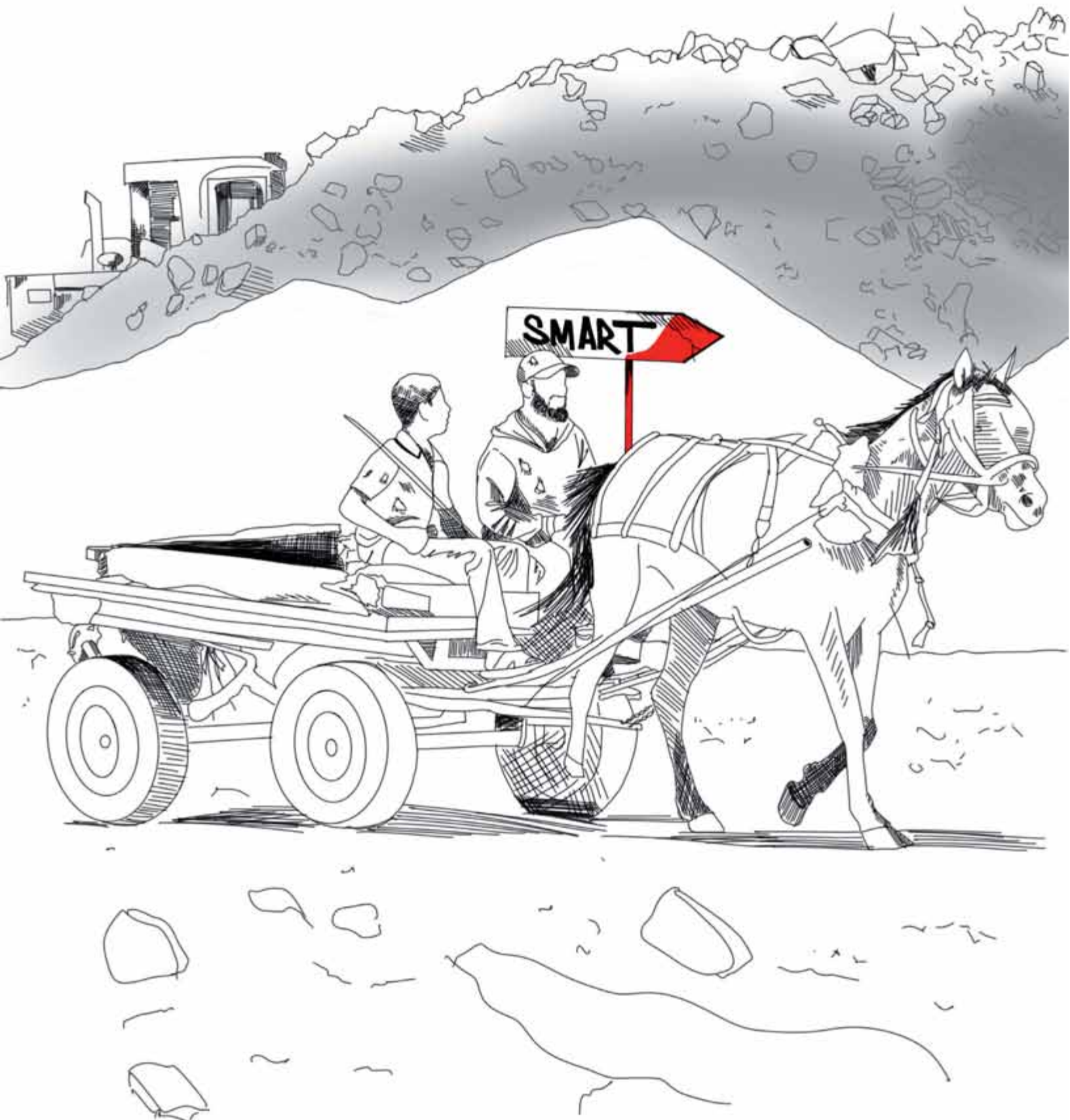
Die positiven Emotionen werden es dir danken.

Aufgaben:

1. Welche Wörter in deinem Sprachschatz gilt es zu verabschieden und durch neue zu ersetzen?
2. Welche Bewegungsabläufe sind deiner neuen Art zu sprechen und zu handeln anzupassen? Damit du in Einklang mit dem kommst, was du ausdrückst und verkörperst.
3. Wie kannst du neue Handlungsweisen selbst erkennen?
4. Wie kannst du neue Emotionen in deinem Leben wertschätzend und anerkennend in deinem Alltag begrüßen?
5. Mit deinen erneuerten Denkmustern, deinem darauf abgestimmten Wortschatz und den neuen Handlungsweisen hast du die Möglichkeit, neue Ziele in dein Leben treten zu lassen. Welche können das sein?

# 10. DEAL

BIG DEAL



## „HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM BIG DEAL!“

---

Nachdem du erfolgreich einen tiefgreifenden Veränderungsprozess durchlaufen hast, der dich durch viele Hinterhöfe außerhalb deiner Komfortzone geführt hat, stehst du nun vor neuen Möglichkeiten.

Ich ermutige dich nachdrücklich dazu, die erworbenen Veränderungen bewusst in dein Leben zu integrieren. Das erfordert nicht nur die Anpassung von Gewohnheiten, sondern auch die Bereitschaft, dich auf neue Denkweisen und Perspektiven einzulassen.

Die Integration ist geprägt von einem persönlichen Transformationsprozess, der Veränderungen nachhaltig in dein Leben verankert.

Setze dich aktiv mit den Chancen und Potenzialen dieser neuen Lebensphase auseinander und gestalte bewusst deine neuen Perspektiven.

Meine Ideen:

---

---

---

---

---

---

## HINTERHOF BIG DEAL – ÜBERWINDE DICH UND PROBIERE ES AUS:

---

Nun kannst du danke sagen. Die schwere Aufgabe, die dir das Leben vor die Füße geworfen hat, hat dazu geführt, dass du neue Fähigkeiten entwickelt hast. Mehr als das.

Du bist bereit für neue Ziele in deinem Leben, die es strategisch und effektiv zu planen gilt.

Versuche es mit den SMART-Kriterien:

**S** „Spezifisch“ bedeutet, dass dein Ziel klar, präzise und eindeutig formuliert sein sollte.

---

---

**M** „Messbar“ bedeutet, dass ein Ziel quantifizierbare Kriterien enthält, um den Fortschritt oder Erfolg objektiv zu bewerten.

---

---

**A** „Attraktiv“ bedeutet, dass ein Ziel motivierend und ansprechend sein sollte.

---

---

**R** „Realistisch“ bedeutet, dass das Ziel erreichbar und machbar sein sollte.

---

---

**T** „Terminiert“ bedeutet, dass Ziele einen klaren Zeitrahmen oder Termin für ihre Erreichung haben sollten.

---

---







### **Über mich:**

Mein Wirken und Erfolg als Kommunikationstrainer, Moderator und Speaker basiert auf meinem Herzenswunsch, faszinierende Menschen und ihre Talente zu entdecken, zu fördern und miteinander zu verbinden. Geleitet von meinem Credo „Sinnvoll miteinander kommunizieren“, gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung in Trainings, Workshops, Vorträgen und Büchern mit großer Freude weiter.

Darüberhinaus bin ich seit über 20 Jahren voller Leidenschaft Veranstalter und Moderator der alljährlichen Gesundheits- und Sportwochen bzw. der Businesswochen für die Region BB. Alljährlich folgen namhafte Keynote-Speaker, Spitzensportler und Persönlichkeiten aus ganz Europa meinem Ruf und bereichern die Events immer wieder aufs Neue mit unvergesslichen Momenten.

### **Volker Siegle**

Brunnenstraße 53  
71032 Böblingen  
Mobil +49 170 2812706  
siegle@siegle-partner.de  
www.siegle-partner.de

**Volker Siegle**  
„sinnvoll kommunizieren“



Volker Siegle  
„sinnvoll kommunizieren“