

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 89, Oktober 2010

Thema:

NIKOLAUS B. ENKELMANN: MIT VERTRAUEN GEWINNEN

INHALT:

- Auszug aus: „Mit Vertrauen gewinnen“ von Nikolaus B. Enkelmann und Tom Rückert
- Mit Vertrauen Berge versetzen: Coaching-Tool „Hypnose“
- Nikolaus B. Enkelmann: Hypnose
- Hypnotische Werkzeuge im Coaching
- Zu guter Letzt...

Mit Vertrauen gewinnen

**Auszug aus: „Mit Vertrauen gewinnen. Die Kunst der positiven Gesprächsführung“
von Nikolaus B. Enkelmann und Thomas Rückerl**

Neu überarbeitet erschienen bei WALHALLA Metropolitan
Regensburg 2010, ISBN 978-3-8029-3267-0
S. 8-13

Das Geheimnis echter Lebensqualität

Das gesamte menschliche Leben wurzelt im gegenseitigen Vertrauen. Ohne Vertrauen kann unsere Welt nicht funktionieren. Vertrauen ist für die meisten Menschen so selbstverständlich, dass ihnen die Bedeutung von Vertrauen erst bewusst wird, wenn es abhanden gekommen ist. Bis hinein in den Alltag ist Vertrauen im Leben jedes Menschen allgegenwärtig. Wann haben Sie zum Beispiel das letzte Mal darüber nachgedacht, dass Autofahren eine potenziell lebensgefährliche Tätigkeit ist? Niemand würde sich in sein Auto setzen, wenn er nicht das Vertrauen hätte, heil am Ziel anzukommen. Im Straßenverkehr vertrauen Sie darauf, dass alle anderen Verkehrsteilnehmer die Straßenverkehrsordnung respektieren, dass sie vor einer roten Ampel zuverlässig anhalten und der Gegenverkehr - komme, was wolle - auf der linken Spur bleibt.

Ähnlich wie den Straßenverkehr können Sie viele andere Alltagssituationen danach überprüfen, welche Bedeutung Vertrauen hat. Sie werden feststellen, dass es in nahezu allen Lebensbereichen eine tragende Rolle spielt.

Beispiele:

- Beim Einkaufen im Supermarkt vertrauen Sie darauf, dass die angebotenen Waren einwandfrei sind und an der Kasse die Preise richtig eingescannt werden.
- Wenn Sie im Flugzeug sitzen, vertrauen Sie darauf, dass die komplizierte Technik tatsächlich funktioniert und die Piloten ihre Instrumente im Griff haben.
- Selbst wenn Sie nur einen Brief in den Briefkasten werfen, vertrauen Sie darauf, dass die Mitarbeiter der Post Ihren Brief korrekt behandeln und sicher zustellen.
- Beim Zahnarztbesuch vertrauen Sie darauf, dass der Arzt seine Kunst beherrscht, die Spritze wirkt und Sie keine Schmerzen haben - und dass nach der Behandlung alles in Ordnung ist.



- Jeden Abend, wenn Sie sich schlafen legen, vertrauen Sie darauf, dass Ihre Atmung und Ihr vegetatives Nervensystem während des Schlafes zuverlässig weiter funktionieren, und Sie am nächsten Morgen wohlbehalten aufwachen.

Kurzum - wenn Sie Ihren Alltag einer ausführlichen Prüfung unterziehen, werden Sie feststellen, dass Ihre gesamte Lebensführung im Vertrauen wurzelt. Das verleiht Ihnen sehr viel Sicherheit. Sie können Ihre Aufgaben frei von Zweifeln und Ängsten anpacken, große Herausforderungen annehmen und voller Mut und Tatendrang Ihr Leben meistern. Vertrauen verleiht Sicherheit und macht selbstsicher.

Generell ist Vertrauen die Grundlage für die positiven Gefühle, die Ihr Handeln leiten. Angenommen, Sie würden von einem Moment zum anderen all Ihr gewohntes Vertrauen verlieren - Sie würden innerhalb weniger Minuten eine emotionale Katastrophe erleben. All Ihre Gedanken und Gefühle wären schlagartig negativ. Sie würden verzweifeln, in Panik geraten oder einen akuten Nervenzusammenbruch erleiden. Sie würden sich ängstlich zurückziehen und sich nichts mehr zutrauen. Kurzum: Sie wären nicht mehr in der Lage, Ihr Leben aktiv zu leben.

Vertrauen braucht intelligente Kontrolle

Vertrauen wirkt meist unbewusst. Solange es vorhanden ist, fällt uns seine Anwesenheit nicht auf. Ähnlich wie bei der Gesundheit: Erst wenn wir das wertvolle Gut vermissen, bemerken wir ihren großen Wert und ihre Abwesenheit wird uns schmerzlich bewusst.

Für viele Vorgänge des täglichen Lebens reicht ein gewisses Maß von Mindestvertrauen, damit der Vorgang wie gewohnt vollzogen werden kann. Auch wenn Sie der Post nicht hundertprozentig vertrauen, sind Sie vermutlich doch bereit, die Mehrzahl Ihrer Postsendungen in den Briefkasten an der Ecke einzuwerfen. Für wirklich wichtige Schreiben jedoch gehen Sie auf das Postamt und nutzen die Möglichkeit des Einschreibens.

Die alte Volksweisheit „Vertrauen ist gut - Kontrolle ist besser!“ kennen wir alle - von klein auf wurde sie vielen von uns eingeimpft. Wir möchten sie umformulieren: „Vertrauen ist notwendig - intelligente Kontrolle ebenso!“ Kontrollierte Handlungen stärken unser Vertrauen. Allerdings sollte die Kontrolle angemessen sein und nicht übertrieben werden. Übertriebene Kontrolle kann entschlossenes, mutiges Handeln blockieren oder verhindern und sogar Misstrauen verursachen. Wer ständig kontrolliert, weil er unfähig ist, zu vertrauen, nervt seine Mitmenschen und beschneidet seine eigene Lebensqualität. Ein positives Lebensgefühl kann sich nur im Vertrauen entwickeln. Misstrauen dagegen wurzelt in Angst und erzeugt negative Gedanken.



Richtig eingesetzt, kann das Prinzip der Kontrolle unser Vertrauen nachhaltig stärken. Vertrauen führt automatisch zu positivem Denken und letztlich zu einer erfolgreichen Lebensgestaltung.

Ihr Erkenntnisgewinn:

Je mehr sich Ihre Persönlichkeit entfaltet, desto kraftvoller wird die Wirkung Ihrer Kommunikation.

Um Ihr Vertrauen zu stärken und Ihre Angst vor dem „Unbekannten“, dem „Neuen“ zu reduzieren, müssen Sie Ihr Leben durch intelligentes Handeln positiv gestalten. Kontrollierte Handlungen bedeuten somit nicht das Gegenteil von Vertrauen - im angemessenen Rahmen bilden sie eine notwendige Voraussetzung, um dem eigenen Leben mit einem guten Gefühl vertrauen zu können.

Vertrauen fällt nicht vom Himmel

Mangelndes Vertrauen erfordert eine Energie-Investition: Entweder Sie entscheiden sich für intelligentes Handeln und ergreifen sinnvolle Maßnahmen für mehr Sicherheit oder Sie bezahlen durch inneren Stress und negative Gefühle. Deshalb entscheiden Sie sich! Beide Möglichkeiten kosten Energie.

Beispiel:

Sie vertrauen der modernen Flugzeug-Technik nicht hundertprozentig. Trotzdem sind Sie vielleicht bereit, sich für Ihre Urlaubsreise in den großen Blechvogel zu setzen - ganz einfach deshalb, weil Sie keinen besseren Weg kennen, schnell nach Mallorca zu gelangen.

Ihren Mangel an Vertrauen bezahlen Sie jedoch mit einem gewissen Unbehagen während des Fluges. Würden Sie dem Piloten und der Technik hundertprozentig vertrauen, könnten Sie den Flug voll genießen. Sie würden sich entspannen und daran erfreuen, welches Wunderwerk der menschlichen Schaffenskraft Sie innerhalb von nur zwei Stunden auf die Tausende von Kilometern entfernte Sonneninsel bringt. Sie könnten die Freiheit über den Wolken spüren, Ihren Drink genießen und sich auf Ihren Urlaub freuen. Sie könnten bereits mit Ihrem Urlaub beginnen und schon während des Fluges positive Energie aufladen. So aber kostet Sie der Stress an Bord Energie.

Je größer der Mangel an Vertrauen, desto größer der Verlust an Lebensqualität. Falls Ihr Misstrauen in Technik und Piloten extrem stark ausgeprägt ist, würde man Sie als „Flug-Phobiker“ bezeichnen. In diesem Fall haben Sie drei Möglichkeiten: Entweder Sie verzichten auf Ihre Urlaubsreise nach Mallorca oder Sie muten Ihrem Organismus extremen Stress zu, indem Sie sich mit Schweißperlen auf der Stirn und einem Krampf im Magen zwingen, ins Flugzeug zu steigen. Oder Sie absolvieren ein psychologisches Training zur Heilung Ihrer Flugangst.



Ihr Erkenntnisgewinn:

Vertrauen fällt nicht einfach vom Himmel! Es ist das gefühlte Resultat Ihrer bisherigen Lebensführung.

Ihr Vertrauen kann nur wachsen, wenn Sie sich dem Risiko des Lebens stellen und zulassen, dass es Sie mit ermutigenden, positiven Erfahrungen versorgt. Vertrauen ist erlernbar! Es kostet Sie allerdings ein wenig Energie. Doch wie Sie im Beispiel erkennen konnten, ist die Alternative ebenfalls mit dem Verlust an Energie verbunden. Wir zeigen Ihnen praktische Wege, Ihr Vertrauen in Ihre eigene Lebensführung durch gezieltes Training zu stärken.

Trainieren Sie die Kunst des Vertrauens

Misstrauen kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Falls sich Ihr Mangel an Vertrauen nur unterschwellig zeigt, sind Sie vermutlich bereit, in das Flugzeug zu steigen. Allerdings fliegen Sie mit Unbehagen und einem flauen Gefühl in der Magengegend. Ihr Mangel an Vertrauen führt dazu, dass Sie den Beginn Ihrer Urlaubsreise nicht wirklich genießen können.

An diesem Alltagsbeispiel zeigt sich deutlich, warum wir die Qualität von echtem Vertrauen in unserem Leben so sehr brauchen: Jeder Mangel von Vertrauen erzeugt Stress! Die Angst verkompliziert Ihr Dasein, sie engt Ihr Denken ein und beschneidet Ihre Lebensqualität. Doch wie gesagt: Vertrauen fällt nicht einfach vom Himmel. Es muss erworben, aufgebaut und gepflegt werden - auch durch den Einsatz intelligenter Kontrolle.

Das Erzeugen und Erhalten von Vertrauen ist eine Kunst, die jeder Mensch Schritt für Schritt erlernen sollte. In diesem Buch möchten wir Ihnen einige wertvolle Leitlinien aufzeigen, wie Sie das kostbare Gut des Vertrauens in Ihrem Leben schnell gewinnen, fest verankern und nachhaltig verstärken können. Wir möchten Sie dazu motivieren, sich dafür zu entscheiden, ein Meister im Vertrauen zu werden! Erlernen Sie die Kunst des Vertrauens, zunächst im Umgang mit sich selbst, und dann immer mehr auch im Kontakt mit anderen Menschen.

- Trainieren Sie, die Zeichen des Misstrauens frühzeitig zu erkennen!
- Lernen Sie, plötzlich aufflammende Angst als motivierenden Impuls für notwendige Veränderungen zu nutzen.

Jeder Mangel an Vertrauen kann behoben werden! Entweder durch äußere Maßnahmen, die mehr Sicherheit bewirken, indem sie das tatsächliche Risiko reduzieren, oder durch eine innere Veränderung, durch die Verschiebung Ihrer Wahrnehmung auf positive Aspekte der Wirklichkeit.



Mit Vertrauen Berge versetzen: Coaching-Tool „Hypnose“

Hypnose, so ist man sich heute einig, ist in der menschlichen Kommunikation allgegenwärtig. Viele Menschen hypnotisieren sich selber, ohne dies zu bemerken. Sie assoziieren sich so stark mit ihrer momentanen Wahrnehmung, dass sie alles andere vergessen. Sie hypnotisieren oftmals auch andere, während sie voller Begeisterung mit leuchtenden Augen von einer neuen Idee erzählen oder mit leidenschaftlicher Betroffenheit von einem Problem berichten.

Erfahrene Coaches können sich der Kunst der Hypnose bedienen, indem sie ihrem Coachee dabei helfen, sich mit den Aspekten seines Themas zu beschäftigen, die ihn wirklich weiterbringen. Die Grundlage jeder hypnotischen Intervention ist ein starkes Band des Vertrauens. Coaches, die hypnotische Werkzeuge einsetzen, verfügen damit über erstaunliche Möglichkeiten, das Unbewusste ihrer Coachees zu aktivieren und es zur Entwicklung von Problemlösungen zu nutzen.

Hypnose

von Nikolaus B. Enkelmann

Die einen halten sie für Scharlatanerie, die anderen schwören darauf und halten sie für eine Technik, um seelische Krisen zu bewältigen oder Krankheiten zu heilen. Was ist Hypnose wirklich?

„Bitte, schauen Sie mir ruhig in die Augen.... Sie spüren jetzt, wie Ihre Glieder schwer werden.... Der ganze Körper löst sich.... Müder, immer müder.... Eine große Ruhe kommt über Sie.... Müde..... Schlafen..... Sie hören mich ruhig sprechen, wie ein fernes Geräusch, Sie sinken immer tiefer....“

Mit diesen oder ähnlich formulierten Worten, die monoton wiederholt werden, versinken Menschen in einen Zustand, der den meisten von ihnen unheimlich ist, in die Hypnose. Diese Bezeichnung für das beschriebene Phänomen ist eigentlich falsch. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet Schlaf. Hypnose aber ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen, in der Hypnose sind die Wahrnehmungen der Sinne weitgehend herabgesetzt, die Seelenlage ist auf Erholung geschaltet.



In Hypnose kann jeder geistig normale Mensch versetzt werden. Wie leicht oder schwer ein Mensch zu hypnotisieren ist, hängt nicht von seiner Intelligenz oder seiner Willensstärke ab. Das ist vielmehr eine Sache der Phantasie und der Beeinflussbarkeit. Die Bereitschaft zu Mitarbeit, Konzentrationsfähigkeit und Vertrauen sind besonders förderlich für eine Hypnose und gegen seinen Willen kann ein Mensch nicht hypnotisiert werden. Den Zustand der Hypnose erlebt jeder Mensch anders: Etwa 50 bis 60 Prozent der Hypnotisierten verspüren ein deutliches Versinken in einen halbschlafähnlichen Trancezustand, der in vielen Fällen auch in einen Tiefschlaf mit oder ohne Träume übergeht. Andere wieder erleben diesen Zustand vielfach nur wie eine angenehme Ruhe mit angedeuteter Schwere des Körpers. In Hypnose sind sie von äußeren Reizen abgeschirmt, nichts und niemand kann sie mehr stören. In diesem Zustand ist der Mensch ungemein aufnahmefähig für Suggestionen. Diese Suggestionen sind eine Aneinanderreihung von Worten, die auf vielerlei Art und Weise genau die Veränderungen herbeiführen, die notwendig sind. Die Trance eröffnet neue Bereiche der Kommunikation, der Leistungssteigerung und der Motivation.

Für nahezu jeden erfolgreichen Sportler ist Mentaltraining inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden. Durch den Einsatz der suggestiven Kommunikation eröffnen sich noch zusätzliche Dimensionen: Es erfolgt eine Steigerung der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Hypnotische Kommunikation dient als große Hilfe zum raschen und sicheren Erlernen eines Bewegungsablaufs oder einer Technik. Außerdem entwickelt sich die wichtige Fähigkeit, Fehler wegzustecken, sich von Niederlagen schnell zu erholen oder sogar noch Kraft daraus zu schöpfen.

Da die hypnotische Kommunikation heutzutage anerkannt ist wie noch nie zuvor, wollen immer mehr Menschen sich diese Technik zunutze machen und die Fähigkeit der suggestiven Kommunikation oder aber auch der Selbsthypnose erlernen. Da die Hypnose die Verlängerung der Rhetorik ist, ist jedoch die Vorbildung in Rhetorik unerlässlich. Das gesprochene Wort kann beruhigen, anfeuern oder auch verstimmen. Worte können Wünsche, aber auch Sorgen entfachen. Nur ein solides Rhetorik-Fundament ermöglicht daher die suggestive Form der Kommunikation. Durch den gekonnten Einsatz dieser Fähigkeit sind wir also in der Lage, Menschen zu lenken, zu leiten und zu inspirieren.

Nikolaus B. Enkelmann

Nikolaus B. Enkelmann ist der bekannteste Rhetoriktrainer im deutschsprachigen Raum. Der anerkannte Autor hat 15 international erfolgreiche Bücher geschrieben und über 50 Audio- und Video-Trainingsprogramme entwickelt. In dem von ihm gegründeten Institut in Königstein bei Frankfurt trainiert er Manager, Ärzte, Vertriebsprofis, Sportler, Selbstständige und all jene, die sich für eine erfolgreiche Zukunft interessieren. Nikolaus B. Enkelmann gilt als Koryphäe für die Aktivierung des Unterbewusstseins und Stärkung der Persönlichkeit. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande.



„Hypnotische Werkzeuge im Coaching“

Exklusiv-Seminar in Hamburg, 5.-6. November 2010

Mentales Training für Business-Coaches

Unter der Leitung von Nikolaus B. Enkelmann und Tom Rückerl

Business-Coaching zielt darauf ab, in kurzer Zeit nachhaltig wirksame Ergebnisse zu erzielen - dafür bietet der Einsatz von hypnotischen Coaching-Werkzeugen eine wertvolle Ressource. Der Gebrauch hypnotischer Sprachmuster hilft dem Business-Coach, die Aufmerksamkeit des Coachees auf unbewusste Ressourcen zu lenken. Dabei ist es besonders wichtig, die unbewussten Kräfte des Coachees gezielt und respektvoll in die Zielerreichung einzubinden. Hier stehen drei Aspekte im Vordergrund:

- Entwicklung von neuen Ideen zur Problemlösung mit Hilfe von unbewussten Informationsimpulsen
- Finden und Nutzbarmachen von verborgenen Ressourcen
- Transfer: Botschaften nachhaltig im Unbewussten verankern

Hypnose basiert auf einer starken Vertrauensbindung und ist eine besonders intensive Form des Leading. Das Phänomen der Hypnose fasziniert Gelehrte, Ärzte und Psychotherapeuten seit Jahrhunderten. Die Großväter der Psychotherapie, Sigmund Freud und Carl Gustav Jung, experimentierten mit hypnotischen Methoden und erzielten erstaunliche Erfolge. Seit Milton Erickson, dem Begründer der modernen Hypno-Therapie, ist der konstruktive Umgang mit Hypnose in der modernen Medizin und Wissenschaft etabliert.

Die Themen „Vertrauen“ und „Das Unbewusste“ prägten von Beginn an die Arbeit der Business-Coach-Ausbilder von V.I.E.L Coaching + Training. Deshalb ist V.I.E.L besonders glücklich über die einmalige Gelegenheit, vom 5. bis 6. November 2010 den bekannten Rhetorik-Trainer und Hypnose-Ausbilder Nikolaus B. Enkelmann am Elbberg in Hamburg begrüßen zu dürfen. Gemeinsam mit Tom Rückerl wird er den Seminarteilnehmern eine umfassende Einführung in die Methodik des „Hypnotischen Werkzeugkoffers“ geben. Das zweitägige Intensiv-Seminar beinhaltet einen großen Praxis-Anteil, damit die Teilnehmer tatsächlich lernen, die Kraft der Hypnose in ihren Coachings praktisch anzuwenden.

Nähere Informationen: www.viel-coaching.de und Tel. 040 - 85 41 87 97.



Und zu guter Letzt noch ein Beitrag zum Thema
„Vertrauen in die Naturgesetze“...



V.I.E.L Coaching Letter © 2010

Herausgeber:

V.I.E.L.[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR

Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

