

Hanna Milling

Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Eine Anleitung zur Erzählkunst mit
hundertundeiner Geschichte



plus
33 neue
Geschichten

Hanna Milling

Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Eine Anleitung zur Erzählkunst mit
hundertundeiner Geschichte

2. Auflage mit 33 zusätzlichen Geschichten



Wolfgang Metzner Verlag

© Wolfgang Metzner Verlag, Frankfurt am Main
2., erweiterte Auflage 2020

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts
ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

Gestaltungskonzept Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Umschlaggestaltung Jana Fiala

Umschlagabbildung © sveta / Fotolia.com, Africa Studio / Fotolia.com

Autorenabbildung © Bernhard von Glasenapp

ISBN 978-3-96117-055-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung – Es war einmal... 5

Dank 10

1. Einführung – Geschichten für die Lösung von Konflikten 11

1.1 Geschichten quer durch Zeit und Raum 12

1.2 Die Wirkungsebenen von Geschichten 14

Äußere Ebene 14

Innere Ebene 15

Zusammenspiel 15

Kollektive Ebene 16

Individuelle Ebene 17

Zusammenspiel 17

Die vier Quadranten 19

1.3 Geschichten und unser Gehirn 25

Der Aufbau unseres Gehirns 25

Konflikte und unser Gehirn 27

Konfliktlösung und unser Gehirn 29

1.4 Geschichten und unsere Energie 32

Energiegeladen oder kraftlos? 33

Energieblockaden 34

»Schmerzkörper« 38

Energie im Konflikt 40

Energie und Geschichten 42

1.5 Funktionen von Geschichten 43

Geschichten entspannen und unterhalten 44

Geschichten ermöglichen Distanz und dienen als Spiegel 44

Geschichten vermitteln und erleichtern die Kommunikation 46

Geschichten normalisieren und dienen als Modell 47

Geschichten erleichtern Perspektivwechsel und regen

die Phantasie an 48

Geschichten bleiben im Gedächtnis und wirken nachhaltig 49

2. Praxis und Umsetzung

Der Einsatz von Geschichten zur Konfliktlösung – Anregungen und Praxisbeispiele 51

2.1 Geschichten erzählen, aber wie? 52

Das Einleiten der Geschichte 53

Das Erzählen der Geschichte 54

Häufige Fallstricke 57

Im Anschluss an die Geschichte 58

2.2 Aus dem Leben – Praxisbeispiele 61

Praxisbeispiel 1: Mediation im Familienunternehmen – oder was Hunde und Esel mit Unternehmensnachfolge zu tun haben 62

Praxisbeispiel 2: Ein Teamkonflikt – oder wie der beste Wein zu Wasser wurde 68

Praxisbeispiel 3: Ein Einzelcoaching – oder die Geschichte vom kleinen Tag 73

Praxisbeispiel 4: Storytelling in der Führungsrolle – oder Geschichten von gebrochenen Achsen, stumpfen Äxten und sogenannten Scheinriesen 78

Praxisbeispiel 5: Eine begleitete Verhandlung zwischen Personalrat und Personalleitung – oder was Zauberzwerge und Lammkeulen mit Fusionen zu tun haben 85

3. Hintergrund: Die narrative Lösung von Konfliktgeschichten 91

3.1 Die Konstruktion unserer Wirklichkeit in und durch Geschichten 92

3.2 Der narrative Blick auf Konflikte und Konfliktlösung 93

3.3 Narrative Methoden zur Lösung von Konflikten 96

Externalisierende Konfliktbeschreibung 96

Diskurssensibles aktives Zuhören und Fragen 98

Das Bergen »Goldener Momente« 103

3.4 Storytelling als narrative Intervention – Ressourcen und Potential 109

4. 101 plus 33 Geschichten für die Konfliktarbeit 113

Verzeichnis der Geschichten 297

Schlüsselwort-Verzeichnis 300

Index 307

Quellenverzeichnis 309

Literaturverzeichnis 316

Einleitung – Es war einmal...

Geschichten helfen Kindern einzuschlafen
und Erwachsenen aufzuwachen.

Jorge Bucay

Wie sollte man ein Buch über und mit Geschichten anders beginnen als mit einer Geschichte?

Es war einmal...

...eine Freundin von mir, die es liebte, zu Konzerten zu gehen, um fasziniert und voller Leidenschaft den ausdrucksstarken Stimmen ihrer Lieblingsängerinnen zu lauschen. »Wie wunderbar es sein muss, sich einfach alles von der Seele zu singen!«, sagte sie hinterher wie berauscht und fügte sehnsuchtsvoll hinzu: »Ich würde auch so gerne singen!«. Auf die Frage, weshalb sie es nicht mache, erhielt ich stets zur Antwort: »Das kann ich nicht«. Wir sprachen immer wieder darüber, ob sie es nicht zumindest einmal versuchen wolle. Aber sie blieb dabei. »Das kann ich doch eh nicht!«. Nachdem ich sie eines Tages unter der Dusche wunderschön trällern gehört hatte, stellte ich sie erneut zur Rede: »Hör mal, das hört sich toll an, wenn du singst. Du hast eine wunderschöne Stimme! Wenn das ein so großer Traum von dir ist, warum nimmst du nicht einfach Gesangsstunden und versuchst es?«. Wir vertieften uns in ein langes Gespräch über ihren Traum und alles, was sie von dessen Realisierung abhielt. Schließlich fanden wir heraus, dass dieses »Das kann ich nicht« in alten Glaubenssätzen ihrer Kindheit verwurzelt lag. Als Kind hatte sie gerne gesungen, aber ihr Vater – ein sehr ruhebedürftiger Mann – hatte sie stets ermahnt still zu sein – nicht selten mit genervten Äußerungen wie »das ist ja unerträglich!«, »das hört sich ja furchtbar an!«, »hör endlich mit dem Gekreische auf!«. Auf ihren Kindheitstraum, einmal Sängerin zu werden, hatte er spöttisch reagiert und hinzugefügt, dass das nichts »Ordentliches« sei, dass sie einen richtigen, ehrenhaften Beruf erlernen müsse.

Und es gab weitere negative Erfahrungen: Im Musikunterricht der Grundschule fragte die Lehrerin einmal, wer sich traue, ein Lied vorzusingen. Meine Freundin meldete sich begeistert, stellte sich vor die gan-

ze Klasse und hob an zu singen. Doch die Lehrerin unterbrach sie: »Du singst schief! So geht das nicht! Möchte es jemand anderes versuchen?«. Zutiefst betrübt kehrte die Kleine nach Hause zurück und klagte ihr Leid. Doch sie bekam wenig Trost. »Ich sage dir doch, du sollst das Gejaule lassen. Da siehst du, dass ich recht habe!«, bekam sie von ihrem Vater zu hören. Das war das letzte Mal gewesen, dass sie vor anderen Menschen gesungen hat.

Wir waren der Sache auf den Grund gekommen. Sie hatte die Glaubenssätze »du kannst nicht singen!« und »das ist nichts Ordentliches!« unbewusst so sehr verinnerlicht, dass diese sie vollkommen darin blockierten, es auch nur noch einmal zu versuchen. Der Kern ihres inneren Konfliktes zwischen dem Wunsch und der Leidenschaft für das Singen auf der einen und diesen alten Glaubenssätzen und Verletzungen auf der anderen Seite, war deutlich geworden. Der Verstand hatte begriffen. Sie nickte erkennend. Aber zu singen begann sie nicht.

Immer wieder sprachen wir über dieses Thema, doch war ja bereits alles begriffen, im Grunde nichts hinzuzufügen. Nur der Schritt des Handelns wollte einfach nicht folgen.

Eines Tages – wir waren abermals bei ihrem ungelösten Konflikt angekommen – fiel mir unwillkürlich eine Geschichte ein, die ich kurz zuvor in dem wundervollen Roman *Komm ich erzähl dir eine Geschichte* von Jorge Bucay gelesen hatte. »Willst du eine Geschichte hören?«, fragte ich sie. Sie wollte.

Es war einmal ein kleiner Junge, der liebte es, in den Zirkus zu gehen. Vor allem liebte er die Tiere im Zirkus und am meisten faszinierten ihn die Elefanten. Besonders seinen Lieblingselefanten seines Lieblingszirkus beobachtete er eines ums andere Mal ganz genau: Während der Vorführung zeigte der Elefant seine unglaubliche Stärke, indem er riesige Baumstämme in die Luft warf, schwerste Gewichte emporhob und mit einer unfassbaren Leichtigkeit durch die Manege zog. Doch nach der Vorführung und kurz bevor er wieder in die Manege gelassen wurde, um seine Stärke unter Beweis zu stellen, stand er angekettet an eine kleine Kette, die um eines der schweren Beine geschlungen, mit einem winzigen Pflock in den Boden gerammt war. Wie konnte es sein, dass dieses so unglaublich starke Tier sich von einer kleinen Kette und einem lächerlich kleinen Holzpflock, der nur wenige Zentimeter in den Boden gerammt war, beeindrucken ließ? Es erschien dem Jungen offensichtlich, dass ein Tier, das fähig war, einen ganzen Baum auszureißen, sich problemlos von der Kette befreien und ausreißen konnte. »Was veranlasst den Elefanten in seinen Fesseln zu bleiben?«, fragte er sich immer

wieder, »Warum befreit er sich nicht?« Mit seinen sechs Jahren glaubte der Junge noch an die Weisheit der Erwachsenen und fragte seinen Lehrer, seinen Vater, seine Mutter, seinen Onkel, ..., was es mit diesem Rätsel auf sich habe. Aber sie alle wussten keine zufriedenstellende Antwort. »Das liegt daran, dass er gezähmt ist«, wusste einer zu erklären. »Aber, wenn er doch gezähmt ist, und deshalb nicht fortläuft, warum ist er dann überhaupt angekettet?«, folgte die offensichtliche Frage unseres verstehensdurstigen Jungen. Doch er erhielt keine befriedigende Antwort.

Mit der Zeit vergaß der Junge seine Frage um den Elefanten, er wuchs zu einem großen Jungen und schließlich zu einem jungen Mann heran und beschäftigte sich mit ganz anderen Dingen ..., bis er eines Tages bei einem Spaziergang an einem Zirkuszelt vorüberkam, vor dem ein großer, starker Elefant stand, angebunden an eine, mit einem winzigen Pflock in den Boden gerammte, kleine Kette. Neben dem Elefanten saß ein alter Clown und blinzelte verträumt in die Sonnenstrahlen. Da erinnerte sich der junge Mann an seine ungelöste Frage. »Vielleicht kann er mir das Mysterium des angeketteten Elefanten erklären«, dachte er sich und trat, entschlossen seine alte Frage noch einmal zu stellen, auf ihn zu. Der alte Clown blinzelte lächelnd in die Sonnenstrahlen und sagte schließlich ernst: »Ja, ich denke, ich kann dir deine Frage beantworten. Du musst wissen, dass dieser große, starke Elefant an diesen kleinen Pflock angekettet ist, seit er ganz klein war. Direkt nach seiner Geburt wurde er an diesen Pflock angekettet. Damals zog und zerrte er an ihm, machte alle erdenklichen Anstrengungen, um sich zu befreien. Aber damals hatte er noch nicht genug Kraft. Die Kette und der Pflock waren noch stärker als er. Am Abend schlief er erschöpft ein, um am nächsten Morgen erneut den Kampf aufzunehmen, und am nächsten Morgen wieder, und am nächsten Morgen wieder, und am nächsten Morgen wieder ..., bis er eines Tages – eines traurigen Tages – aufgab und angesichts seiner Machtlosigkeit gegenüber seinen Fesseln resignierte. Dieser riesige, kräftige Elefant, den wir in der Manege ob seiner Stärke bewundern, befreit sich nicht von seiner Kette, weil er glaubt, dass er es nicht kann!«

Als die Geschichte beendet war, breitete sich Stille im Raum aus. Die Augen meiner Freundin waren feucht geworden.

Dann klingelte das Telefon, weitere Freunde, mit denen wir verabredet waren, meldeten sich, wir zogen los, verbrachten den Abend mit anderen Dingen und sprachen nicht weiter über die Geschichte. Aber in der darauffolgenden Woche rief sie mich an: Sie hatte ihre erste Ge-

sangsstunde besucht! Heute lebt sie von ihrer Musik und ist eine wunderbare Sängerin.

Die Geschichte hatte erreicht, was unserer intellektuellen Erkenntnis nicht gelungen war: Das Verstehen, dass meine Freundin in alten Glaubenssätzen gefangen war, war plötzlich auch auf einer anderen Ebene angekommen – auf der Ebene des Bauches und des Herzens. Erst dadurch konnte die Erkenntnis zur Handlung werden und ihr Leben verändern.

Dieses Buch möchte Sie einladen, die wundervolle Kraft von Geschichten für die Arbeit mit inneren und äußeren Konflikten in Mediation, Konfliktmoderation, Teamentwicklungs- und Gruppenprozessen, in Beratung, Supervision und Coaching, und wann immer Sie zur Lösung von Konflikten beitragen möchten, einzusetzen und zu nutzen.

Im ersten Kapitel können Sie kulturgeschichtliche, philosophische, psychologische, neurowissenschaftliche und energetische Hintergründe zu Herkunft, Wirkweise und Funktionen von Geschichten erfahren. Im zweiten Kapitel finden Sie Anregungen zum konkreten »Wie« des Einsatzes von Geschichten in der Konfliktarbeit sowie fünf anschauliche Praxisbeispiele.

Das dritte Kapitel bietet allen Interessierten die Gelegenheit, den Blick auf Geschichten über das Storytelling – also das gezielte Erzählen von Geschichten – hinaus um eine grundsätzlich narrative Perspektive auf Konflikte und ihre Lösung zu erweitern. Aus dieser Perspektive geht es bei der Lösung von Konflikten zunächst um das Nachvollziehen der Konfliktgeschichten aller Konfliktparteien. In einem zweiten Schritt geht es darum, diese verengten Geschichten zu entwirren und zu weiten, und schließlich darum, sie in eine neue gemeinsame Geschichte zu überführen, mit der und durch die eine Lösung des Konfliktes möglich wird. Das gezielte Erzählen alternativer Geschichten – das Storytelling – ist für die narrative Arbeit eine hilfreiche und wirkmächtige Intervention. In diesem Kapitel finden Sie darüber hinaus drei weitere narrative Methoden, die Sie bei der Lösung von Konflikten unterstützen können.

Anschließend gibt Ihnen dieses Nachschlagewerk zahlreiche Geschichten zur Hand, die sich für die unterschiedlichsten Konfliktsituationen und -themen eignen. In der vorliegenden erweiterten Auflage habe ich zusätzlich zu den ursprünglichen 101 Geschichten 33 weitere wertvolle

Geschichten für Sie ausgewählt. Die Geschichten sind nur zu einem kleinen Teil von mir selbst verfasst. Die meisten stammen aus meiner über viele Jahre gewachsenen Geschichtensammlung, zusammengetragen aus uralten und taufrischen Märchen- und Geschichtenbüchern, mündlichen Überlieferungen und Quellen aller Art von nah und fern und aus allen Teilen dieser Erde. Es sind Geschichten, die ich so oder in Variationen seit vielen Jahren in meiner Arbeit als Mediatorin, Klärungshelferin, Trainerin, Ausbilderin, Beraterin und Coach erzähle. Viele von ihnen sind hier im Wortlaut der Originalquelle abgedruckt, andere mit meinen eigenen Worten und in meiner Sprache wiedergegeben.

Da die Geschichten vielschichtig und somit für ganz unterschiedliche Anliegen geeignet sind, sind sie nicht thematisch gegliedert oder in Themenkomplexe zusammengefasst, die sie nur auf einzelne Bedeutungsebenen reduzieren würden, sondern schlicht in alphabetischer Folge aneinandergereiht (Verzeichnis der Geschichten: S. 297 ff.). In einem ausführlichen Register (S. 300 ff.) am Ende des Buches können Sie sowohl inhalts- und themenbezogene Schlüsselwörter wie »Ehekonflikt«, »Angst« oder »Mitarbeiterführung«, als auch intentions- und wirkungsbezogene Schlüsselwörter wie »Perspektivwechsel«, »Loslassen«, »Ressourcenaktivierung« nachschlagen. Hinter jedem Schlüsselwort finden Sie alle Seitenzahlen derjenigen Geschichten, die zu Ihrem Anliegen passen könnten, sodass Sie dieses Nachschlagewerk optimal nutzen und stets die geeignete Geschichte für Ihr Anliegen finden können.

Überdies möchte ich Sie einladen, hin und wieder ziellos und in aller Ruhe in die Welt der Geschichten einzutauchen und sich von ihnen berühren zu lassen. Denn nur dann können auch Sie Ihre Zuhörer mit den Geschichten berühren. Schlagen Sie die Sammlung an irgendeiner Stelle auf, werden Sie zum Entdecker fremder Welten und spüren Sie nach, wie die Geschichten in Ihren Innenwelten widerhallen, wenn sie sich den Weg zu Ihrem Herzen bahnen...

Ich wünsche Ihnen viel Entdecker- und Lesevergnügen!
Hanna Milling

Dank

Zunächst möchte ich meinen Eltern danken; dafür, dass Sie mir dieses zauberhafte Rätselleben geschenkt und mir dadurch überhaupt erst ermöglicht haben, meine kleine Geschichte in das große Universum zu schreiben.

Ich danke von Herzen meinen Lieblingsmenschen, die mir Halt, Inspiration, Herausforderung und Heimat sind: Meinem geliebten und langjährigen Gefährten Bernhard, meinem geliebten Seelenbruder Christian Jean; meiner geliebten Wahlfamilie Veronika, Ilan und Christoph und meiner treuen Herzensfreundin Lisa: Danke für euer Vertrauen, danke für eure Wahrhaftigkeit, danke für eure Liebe! Was wäre mein Leben ohne das Funkeln eurer Seelen!

Mein Dank gilt ferner allen Freunden und Kollegen, die geholfen haben, dass dieses Buch entstehen konnte. Allen voran Simone Wetzel für die große Hilfe beim Sammeln und Sortieren der Geschichten – eine Arbeit, die schon vor vielen Jahren begann –, Nadja Zeschmann für das sorgfältige Durchlesen des Manuskriptes, Seelenweisheit und wertvolle Hinweise, Thomas R. Henschel für seine logistische Unterstützung in den Anfängen der Buchidee, Charlotte Schönfeldt für das Teilen ihres umfangreichen Wissens über die Wirkung von Symbolen und Märchen, und all jenen, die mich mit kleinen und großen, kurzen und langen, traurigen und lustigen Geschichten bereichert und beschenkt haben.

Ich danke von Herzen meiner Verlegerin Anna Metzner für ihr Vertrauen, ihre unermüdliche Unterstützung und die großartige Zusammenarbeit – mit Herz und Verstand!

Dann möchte ich all meinen Klienten danken, die sich mir in Meditationen, Beratungen, Coachings und Trainings anvertrauten, sich meinen Geschichten öffneten und so überhaupt erst den großen Erfahrungsschatz ermöglichten, der hinter und in diesem Buche steckt.

Schließlich möchte ich – mit den Worten Lou Andreas-Salomés – dem Rätselleben selbst danken, das ich nie ganz verstehen, aber immer leidenschaftlich leben werde:

Gewiß, so liebt ein Freund den Freund,
Wie ich dich liebe, Rätselleben –
Ob ich in dir gejauchzt, geweint,
Ob du mir Glück, ob Schmerz gegeben.

Hanna Milling
Berlin, im März 2020

1. Einführung – Geschichten für die Lösung von Konflikten

Nicht alles Sichtbare ist auch wirklich
und nicht alles Wirkliche ist auch sichtbar.

René Magritte

Das Erzählen von Geschichten ist in der Weitergabe von Erfahrung und Weisheit eine der ältesten Traditionen. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurden Geschichten erzählt, um beim Finden von Lösungen für Probleme und Konflikte zu helfen. Denn eine geeignete Geschichte, in passender Form im richtigen Moment erzählt – so wussten es Hofnarren, weise Herrscher, Medizinmänner und Heilerinnen, Dorfälteste, Geistliche und spirituelle Lehrer und Lehrerinnen aller Religionen –, eine solche Geschichte kann ganz erstaunliche Wirkung entfalten.

Während das Erzählen von Geschichten im Alltag zumindest in den westlichen Kulturen immer mehr in Vergessenheit zu geraten scheint, haben Therapeuten seine Wirkkraft seit einigen Jahren für sich (wieder-)entdeckt und es als wichtigen Bestandteil in systemische und narrative Therapieansätze eingeflochten. Wie und warum sich auch Mediatoren, Coaches, Berater und Führungskräfte ihrer Weisheit bedienen können, um bei der Klärung von Konflikten zu unterstützen, das möchte ich in den folgenden Kapiteln aufzeigen. Zunächst möchte ich Sie auf einen kleinen Ausflug quer durch Raum und Zeit einladen, um sich die historische und kulturelle Verbreitung und Bewegung von Geschichten zu vergegenwärtigen. In einem zweiten Schritt möchte ich aus verschiedenen Perspektiven (philosophisch, psychologisch, neurowissenschaftlich und energetisch) Antworten auf die Fragen geben, weshalb, wie und auf welchen Ebenen Geschichten ihre Wirkung entfalten. Am Ende des ersten Kapitels fasse ich die wichtigen Funktionen zusammen, die Geschichten im Kommunikationsprozess von Konfliktklärung und Konfliktlösung einnehmen können, um bei der Lösung von Konflikten zu helfen.

1.1 Geschichten quer durch Zeit und Raum

Durchlässig ist die Grenze zwischen den deutschen Märchen
und den russischen, amerikanischen,
arabischen Märchen der Welt.

Weil die grundlegenden Probleme des Menschen
überall gleich sind.

Evelyn Finger

Geschichten werden seit tausenden von Jahren in allen Kulturen der Welt erzählt. Viele Leitmotive sind uralte und finden sich in unterschiedlichsten Gewändern, an unterschiedlichsten Orten, zu unterschiedlichsten Zeiten, in den unterschiedlichsten Kulturen wieder.

So berühren uns Menschen der westlichen Hemisphäre orientalische Derwisch-Geschichten ebenso wie asiatische Zen-Geschichten, und die Grimm'schen Märchen verzaubern Menschen auf der ganzen Welt. Schon lange vor unserer globalisierten Hightech-Kommunikationszeit reisten Weisheitsgeschichten aus aller Herren Länder auf wundersame Weise um die Welt, kleideten sich neu ein, erreichten in ihren gewandelten Gewändern unerkannt und doch erkannt wieder ihren Ursprung und zogen weiter. Die Wurzeln der einzelnen Geschichten sind heute kaum mehr auszumachen. Nehmen wir etwa die Märchen der Gebrüder Grimm, die zu Beginn des 19. Jahrhunderts in ganz Europa übersetzt wurden und die manch einer für typisch deutsche Volksmärchen hält: Auf der Spurensuche gelangt man schnell nach Frankreich, zur Geschichtensammlung Charles Perraults (1697) und stellt fest, dass scheinbar urdeutsche Märchen wie *Dornröschen*, *Der gestiefelte Kater*, *Rotkäppchen*, *Aschenputtel* oder *Hänsel und Gretel* allesamt französische Vorbilder haben. Weit gefehlt jedoch die Annahme, sie seien also ur-französische Geschichten. Die Wege ihrer Überlieferung führen zurück bis in die Antike, manche nach Persien und von dort nach Indien, wo sie sich schließlich verlieren und ihre Spuren verwischen (vgl. Greiner 2009, S. 47). Weit über zweitausend Jahre alte Fabeln von Äsop finden sich in Persien wieder und erscheinen schließlich im heimatverbundenen *Schatzkästlein des rheinischen Hausfreundes* von Johann Peter Hebel (vgl. Nöllke 2002, S. 18). »Orientalische und okzidentale Mythologien und Weisheiten besitzen in vielerlei Hinsicht gemeinsame Wurzeln und haben sich erst im geschichtlich-politischen Spannungsfeld voneinander gelöst« (Peseschkian 1989, S. 15. Vgl. auch Schachner 2014).

Der US-amerikanische Professor Joseph Campbell hat Geschichten und Mythen der unterschiedlichsten Kulturen erforscht und nachgewiesen, dass sie sich letztlich stets um dieselben wenigen Themen ranken. Er kommt zu dem Schluss, dass es etwas Verbindendes zwischen allen Menschen dieses Planeten, gleich welcher Kultur und Religion, geben muss:

Die Einheit der ganzen Menschheit, nicht nur in ihrer biologischen Beschaffenheit, sondern auch in ihrer Seelengeschichte. Diese Geschichte hat sich überall in der Art einer einzigen Symphonie entfaltet, deren Themen angekündigt, entwickelt, ausgemalt und umgekehrt, verzerrt und wiedergefunden werden [...]. Und ich sehe keinen Grund, weshalb irgendjemand meinen sollte, dieselben bereits vernommenen Motive würden in der Zukunft nicht immer fortklängen – durchaus in neuen Verbindungen, aber beständig dieselben Motive.

(Joseph Campbell in der Einleitung zu seinem Werk Die Masken Gottes: Band 1, 1996)

Geschichten transportieren also urmenschliche Konfliktthemen, Herausforderungen und Dilemmata. So können sie raum- und zeitübergreifend hilfreiche Anregungen für die Lösung von Konflikten vermitteln. Gleichzeitig sind Geschichten Traditionsträger und damit Repräsentanten von Kulturen. Sie geben die in einer Kultur gängigen Spielregeln, Konzepte und Verhaltensnormen wieder und legen Problemlösungen nahe, wie sie zu einer bestimmten Zeit in einem bestimmten Kulturkreis gängig sind. Geschichten aus anderen Kulturen bringen Informationen über die dort zu einer bestimmten Zeit für wichtig gehaltenen Spielregeln, zeigen andere Denkmodelle auf und ermöglichen es, das eigene Repertoire von Konzepten, Werten und Konfliktlösungen zu erweitern. Auf spielerische Art und Weise lernt man über sie fremde Denkweisen kennen und übernimmt sie vielleicht sogar für sich selbst. Auch wenn Geschichten aus anderen Zeiten und Kulturen nicht mehr die heutzutage bei uns gängigen Verhaltensweisen repräsentieren, so wirken sie dennoch – selbst als Anachronismen – als Anregung zum Umdenken und Infragestellen bestehender Vorstellungen und als Vermittler fremder, unbekannter Konzepte (vgl. Peseschkian 1989, S. 32). Letztlich tritt uns gerade durch das Fremde der Geschichten aus anderen Kulturräumen das Wesentliche, das Überzeitliche, das allgemein Menschliche umso deutlicher entgegen.

1.2 Die Wirkungsebenen von Geschichten

Als vernunftbegabte Wesen sollten wir Menschen wissen,
dass wir uns nicht auf die Vernunft
alleine verlassen können.

Oscar Wilde

Meine einleitende Geschichte von der Sängerin – und wie der kleine Junge und der Elefant ihr Leben in neue Bahnen gelenkt haben – hat mir seinerzeit deutlich gemacht, dass das Erzählen einer geeigneten Geschichte im richtigen Moment eine erstaunliche Wirkung entfalten und beeindruckende Einstellungs- und Verhaltensänderungen einleiten kann. So habe ich begonnen, der Frage nachzugehen, weshalb Geschichten eine solche Wirkung entfalten können. Die Ergebnisse meiner Forschungen möchte ich Ihnen im Folgenden vorstellen, beginnend mit der Erkenntnis, dass Geschichten ihre Wirkung deshalb so wundersam entfalten können, weil sie auf ganz verschiedenen Ebenen gleichzeitig wirken.

Äußere Ebene

Versucht man menschliches Verhalten zu erfassen, stößt man zunächst auf die äußere Ebene, d. h. die Ebene des Sichtbaren, Begreifbaren. Diese Ebene umfasst alles, was an unserem Verhalten im weitesten Sinne beobachtbar ist: überprüfbare Daten und linear-kausal ableitbare Zusammenhänge – die harten Fakten also. Bemüht man das viel verwendete Bild des Eisbergs, entspricht die äußere Ebene der sichtbaren Spitze. Um uns dieser Ebene zu nähern, benötigen wir Fähigkeiten, die Nossrat Peseschkian »sekundäre Fähigkeiten« nennt (Peseschkian 1989, S. 20–23). Das sind die Fähigkeiten zu rationalem Erfassen, zu logischen Schlüssen und analytischen Schritten, zu abstrakter Sprache und vernünftigem Abwägen. Mit diesen Fähigkeiten werden wir nicht geboren, sondern wir müssen sie uns nach dem Kleinkindalter hart erwerben, worauf in unserer westlichen Gesellschaft im Schul- und Hochschulsystem großer Wert gelegt wird.

Abenteuerliche Wüsten

Mullah Nasreddin verirrt sich einst in der Wüste. Wie durch ein Wunder gelang es ihm, lebendig wieder herauszufinden und als er nun umringt vom ganzen Heimatdorf erzählen sollte, was er erlebt habe, berichtete er mit stolz geschwellter Brust: »Stellt euch vor, ich habe einen ganzen Stamm gefährlicher und böswilliger Wüstennomaden zum Rennen gebracht!« »Nein!«, riefen die Dorfbewohner ungläubig aus, »Wie ist dir das gelungen?«

»Na, ganz einfach!«, frohlockte der Mullah. »Ich bin weggerannt, und sie rannten alle hinter mir her.«

- ☐ Humor
- ☐ Perspektivwechsel
- ☐ Deutung
- ☐ Umdeutung
- ☐ Reframing
- ☐ positiv umformulieren
- ☐ Witz
- ☐ Auflockerung
- ☐ Wahrheit(en)
- ☐ Angst
- ☐ Feigheit
- ☐ prahlen

Am Ufer des Flusses

—○ Angst
Sorge
Ohnmacht
sich das Schlimmste
ausmalen
sich sorgen
lamentieren
Problemrance
Mutlosigkeit
Selbstverantwortung
Selbstbestimmung
Mut zur Konflikt-
bearbeitung
Gefühle
Umgang mit Gefühlen
Ermutigung
Kämpfergeist
Arbeitslast
Arbeitsbelastung
Burnout
ausgebrannt sein

In den abgelegenen Höhen des Himalayas unterrichtete einst eine Zen-Meisterin eine Schar junger Mädchen. Den Weg der Liebe und des Herzens wollte sie den Mädchen weisen. Eines Tages machte sie mit ihren Schülerinnen einen Ausflug zu einem großen Fluss. Um das beständige Fließen des Flusses in sich aufzunehmen, setzten sie sich an dessen steiles Ufer. Schweigend blickten sie in die Tiefe und lauschten dem mächtigen Rauschen des Flusses. Doch eine der Schülerinnen wurde ganz blass und fragte schließlich zitternd: »Meisterin, wenn ich nun abrutschen und in den Fluss fallen würde, müsste ich dann ertrinken?« »Nein«, antwortete die weise Frau.

»Du ertrinkst nicht, wenn du in den Fluss fällst. Du ertrinkst nur, wenn du drinbleibst.« Ein Lächeln breitete sich langsam auf dem Gesicht des Mädchens aus.

Schlüsselwort-Verzeichnis

- 5G-Netz 280
Abhängigkeit 198, 215
Abwehr 126, 127, 139, 147, 244, 257, 271
Abwertung 155, 180, 283, 296
Achtsamkeit 238
Achtung 181
Affekt 228, 290
Affektkontrolle 228
Aggression 139, 228, 290
aktives Zuhören 126, 139, 265
Akzeptanz 146, 155, 296
Alleinsein 237
Alltagsfreuden 170
Alltagsgeschäft 218
Alltagstrott 180
alte Liebe loslassen 270
Alter 254, 279
Altersweisheit 276, 279
Altruismus 137, 239, 258
Ambiguitätstoleranz 272
anders sein (wollen) 155
aneinander vorbeileben 137, 214
Angepasstheit 135
Angst 117, 118, 143, 237, 257, 259, 288, 296
Angstbekämpfung 296
Angst vor dem Tod 169, 201, 237
Angst vor der eigenen Kraft 138
Angst vor Konflikt 259
Anhaftung 120, 225
Anmaßung 268
annehmen 201, 244, 257, 268, 274
Anpassung 138
Ansichten 167
Anspruchshaltungen 209
Anstrengungen 196
Anteilnahme 265
Äpfel mit Birnen vergleichen 155, 293
Arbeit 151, 218, 248
Arbeitsbelastung 118, 133, 151, 206, 218
Arbeitsklima 251, 291
Arbeitslast 118, 133, 151, 206, 218
Arbeitsstile 124
Arbeitsverhältnis 215
Armut 119, 120
Arroganz 245
aufbrausend 228
auf eigenen Überzeugungen beharren 150, 227
auf eigenen Willen bestehen 261
Aufgabenverteilung 132, 146
aufgeben, (nicht) 216
Auflockerung 117
Aufmerksamkeit 121
Aufrichtigkeit 210, 233
auf Sand bauen 124
auftanken 151
Augenblick genießen 170
Ausdauer 233
ausgebrannt sein 118, 133, 151, 155, 206, 218
ausgenutzt werden 187, 246
ausnutzen 187
ausprobieren 138, 285
äußerer Schein 266
äußern 288
Ausstrahlung 168
Ausweg 211
Ausweglosigkeit 208, 211
Authentizität 201, 255
Autonomie 208
Autoritätshörigkeit 213
Balance 151, 206
Basis 124
Bauchgefühl 293
Bedrohlichkeit 259
Bedürfnisbefriedigung 137, 149, 214
Bedürfnisse 132, 137, 214
Bedürftigkeit (annehmen) 131
Befreiung 133, 143, 215
Begabung 155
Begeisterung 170
Beharrlichkeit 248
Beherrztheit 219
bei sich anfangen 238, 239
Belastung 133
beleidigen 290
Beleidigt sein 261
Bemutterung 196
Beruf 151
Berufung 155
Bescheidenheit 119, 120, 233, 245
beschimpfen 290
Beschränkungen 133
Besitz 119, 120, 175, 182, 225, 254, 255
Besitzdenken 225
Besonnenheit 228
Besserwisserei 268
Bestechung 254
Betriebsblindheit 123
betrügen 158, 184, 229
beurteilen 227
Bewerten 182
Bewertung(en) 119, 139, 141, 155, 158, 167, 170, 180, 186, 191, 204, 241, 266, 268, 283, 292
Bewertungsmaßstäbe 158, 170, 186, 292
Bewertungsmuster 167, 266
Bewusstsein 238
Bewusstwerdung 133
Beziehung(en) 137, 181, 184, 214, 225, 229, 270, 286
Bildung 136, 240

bitten 131, 137, 214, 288
 Blick fürs Ganze 150
 Blick über den Teller-
 rand 147
 Blick von außen 239
 Blickwinkel 150, 292
 blinder Fleck 239
 blinder Gehorsam 230
 blindes Agieren 218
 Blindheit 133, 206, 267, 280
 Blöße 135, 155, 181, 193,
 204, 233, 296
 bloßstellen 135, 155, 181,
 193, 296
 Blüten 155
 Bürde 133
 Burnout 118, 133, 151, 155,
 206, 218
 Chance 163
 Change 133, 201, 226
 cholerisch 228
 Courage 135
 Dank 254
 Dankbarkeit 228
 Demut 120, 131, 139, 141,
 163, 166, 184, 186, 193,
 224, 233, 245, 268, 290
 den eigenen Anteil
 sehen 239
 den ersten Stein werfen 163
 Denken und Tun 190
 den kleinen Finger reichen
 und die ganze Hand
 genommen kriegen 246
 Denkverbot 143
 den Wald vor lauter Bäumen
 nicht sehen 133
 der Klügere gibt nach 148
 Deutung 117, 247
 dichtmachen 127
 die eigene Vorstellungskraft
 übersteigen 147
 Digitalisierung 280
 Dilemma 211
 Diskriminierung 167, 266
 Dogma, Dogmen 133, 226,
 230
 Dogmatik 255
 Dominoeffekt 242
 dramatisieren 257
 Dranbleiben 122, 248
 drücken 284
 Durchhalten 248
 Durchhaltevermögen 122,
 216
 Effizienz 218, 252
 Ego 201, 245, 255, 290
 Egoismus 291
 Ehe 180, 181, 184, 186, 214,
 225, 229, 245, 270
 Ehebruch 158, 184, 186, 229
 Ehekonflikt 137, 214
 Ehre 241, 290
 Ehrlichkeit 135, 163, 187,
 233, 294
 Eifersucht 184, 225, 249
 eigene Kraft 155
 eigene Meinung
 vertreten 187
 eigener Anteil 217
 eigene Ressourcen 194
 Eigennutz 187, 246, 254
 Eigenständigkeit 135, 196,
 263, 283
 Eigenverantwortung 249,
 258
 Eile 124, 281
 Einfühlung 126, 264
 eingeschränkte Sicht-
 weise 150
 ein großes Rad drehen
 (müssen) 170
 Einsamkeit 131, 237
 einschmeicheln 263
 Einschüchterung 285
 Einseitigkeit 123, 150
 Einsicht 228
 Einstellung 191
 Einzelkämpfer 146, 251, 291
 Elternliebe 130, 231, 238
 Elternschaft 126, 130, 196,
 238, 241, 262, 283
 Emanzipation 241
 Emotionen 127, 282
 Empathie 126, 139, 264, 265
 Energieverschwendung 252
 Engagement 193
 Entfaltung 138
 Entlastung 204
 Entmutigung 216
 Entscheidungen 219, 245,
 249
 Entscheidungsfreiheit 148,
 249
 Entscheidungsfreude 252
 Entscheidungsunfähig-
 keit 219, 252
 Entschiedenheit 252
 Entspannung 151
 Entwertung 180
 Entwicklung 196
 Erbaufteilung 211
 Erbschaft 211
 Erbschaftskonflikt 231
 Erbschaftsstreit 211
 Erfahrung 264, 276
 Erfahrungsbasiertes
 Lernen 136
 Erfahrungswissen 136, 240,
 264, 279
 Erfolgsdruck 170
 Ergänzung 146, 150
 Erholung 151
 Erkenntnis 133, 228
 Erleben 136
 Ermutigung 118, 143, 193,
 204, 285, 296
 Erschöpfung 206, 218
 Erwachsenenperspek-
 tive 275
 erwachsen werden 196
 Erwartungen 151, 155, 246,
 254
 Erwartungshaltung(en) 151,
 155, 201, 246, 254
 Erziehung 119, 138, 241,
 273, 275, 283
 es anderen recht
 machen 283
 Eskalationsstufen 203
 Ethnozentrismus 147
 Ex-Partner 270
 Expertengläubigkeit 166,
 213
 Experten(tum) 150, 166,
 213, 267
 Fähigkeiten 155, 253
 Fähigkeiten (Beruf) 248
 Familie 151, 215, 226, 241,
 250
 Familienunternehmen 211,
 226
 Faulheit 284
 Feedback 133, 137, 138, 191,
 201, 204, 214, 283, 288,
 292
 Fehleinschätzung 268, 271
 Fehler 122, 276
 Fehlerfreundlichkeit 276
 Fehlerkultur 122, 276
 Feigheit 117, 296
 Feindschaft 278
 Fesseln 143, 215
 Festhalten 120, 148, 201,
 226, 230, 244, 255, 277

- Fleiß 248
 Flexibilität 201
 flüchten 147
 Flüchtlinge 147
 Fokus 152, 267
 Fortschritt 280
 Fortschrittsgläubigkeit 280
 fragen 137, 214, 288
 Frauenbild 241
 Freiheit 133, 148, 151, 184,
 198, 206, 230, 255, 256,
 258, 263, 274
 freilassen 196
 Freiraum 196
 frei sein 133, 148, 151, 201,
 206, 230, 255, 258, 263
 Fremdbild 158
 Fremdenhass 147
 Fremdgehen 158, 184, 186,
 229
 Fremdwahrnehmung 168
 Freude an kleinen
 Dingen 170
 Freundschaft 215, 246, 286
 Frieden 182
 Frieden, (innerer) 170, 208,
 233, 238
 Friedensarbeit 170, 208,
 231, 233, 238
 Früchte 155
 Frust 124, 133, 149, 155,
 167, 201, 218
 Führung 262, 276, 284
 Führungskultur 262, 276,
 284
 Führungsrolle 262, 276, 284
 Führungsverhalten 262, 276
 Fundament 124
 Fürsorge 196, 238, 251
 geben 131, 254
 Geduld 122, 124, 193, 233,
 281
 Gefälligkeit 137, 214
 gefangen sein 143, 201
 Gefühle 118, 127, 282, 296
 Gefühle unterdrücken 127
 Gefühle verbergen 282
 Gefühle zulassen 127
 Gegenleistung 254
 Gegenwehr 139
 gegen Windmühlen
 kämpfen 257
 Geiz 256
 Gekränkt sein 261
 Gelassenheit 141, 186
 gemeinsam in den
 Abgrund 278
 gemeinsam stark sein 251
 Gemeinschaft 291
 Gender 245, 273
 generalisieren 293
 Generationen 275, 276, 279,
 280
 Generationenkonflikt 193,
 241
 genießen 206
 Genügsamkeit 119, 120, 206
 Gerechtigkeit 132, 209, 272
 Gerüchte 210
 Geschenke 254
 Geschlechterrollen 245
 Geschwisterkonflikt 124,
 231
 gesehen werden 126, 167,
 168, 262, 284
 getrieben sein 206
 Gewissheiten 227, 281
 Gewohnheit 133, 226, 274
 Gier 175, 201, 225, 256
 Glaube(n) 187, 231, 247,
 255, 271, 273, 277
 Glaubenssätze 133, 138, 143
 Gleichheit 132
 Glück 119, 141, 206
 glücklich sein 119, 170, 206
 Grenzen setzen 187, 246
 Grenzen (überwinden) 143
 Größe 138
 Großherzigkeit 186, 229,
 254
 Großzügigkeit 184, 229,
 246, 254
 Gruppenzwang 135
 Güte 210, 273
 guter Wille 210
 Gutmütigkeit 187
 Gut und Böse 182, 208, 290
 Haben 255
 Habgier 187
 Haltung, (innere) 168, 180,
 191, 208
 Handlungsänderung 204
 Handeln 219
 Hass 278
 Heilung 127
 Helfersyndrom 196
 Herzlosigkeit 130
 Heuchelei 187, 263
 Hilfe annehmen 131
 Hilfe, (gegenseitige) 126,
 251
 Hilfe zur Selbsthilfe 126
 Hilfsbereitschaft 291
 Himmel 290
 Hingabe 193, 238
 hinschauen 257, 259
 Hintergründe 268
 Hochmut 275, 290
 Hoffnung 127, 163, 193,
 216, 262, 285
 Hölle 290
 Hörigkeit 166, 181, 263
 Horizonterweiterung 147
 Humor 117, 149, 166, 181,
 184, 209, 229, 241, 245,
 253, 258, 269, 270, 271,
 273, 281, 296
 Ideologie 132
 Ignoranz 121, 242
 im Affekt handeln 228
 im Auge des Betrachters 292
 im Außen suchen 238
 in der Schuld stehen 254
 innehalten 151, 206, 218,
 228
 innere Einstellung, innere
 Haltung 208, 217
 innere Kraft 138
 innerer Frieden 119, 170,
 182
 innere Stimme 293
 innere Triebe 208
 innere Wahrheit 293
 interkulturelle Kommunika-
 tion 132, 147, 150, 214
 interkulturelle Kompe-
 tenz 132, 147
 interkulturelles Verständnis,
 interkulturelle Verständig-
 gung 121, 147, 150, 214
 Interpretation 247
 Intuition 166, 190, 293
 Intuitives Wissen 190
 irren (ist menschlich) 150,
 167, 276
 Irrtum 119, 150, 167
 Jähzorn 139, 257
 jammern 149
 jemandem Schlechtes
 wünschen 278
 jemandem kleinhalten 138
 Kampf 203
 Kämpfergeist 118, 296

Kampf gegen »das Böse« 139, 208, 257
 Kampf (gegen etwas/ jemanden statt für etwas) 139, 208
 Karriere 170, 206
 Kinder 238, 275
 Kindererziehung 238
 Kinder loslassen 196
 Kindeswohl 130
 Kindschaftskonflikt 130
 klagen 274
 Klarheit 252
 klauen 187
 Kleider machen Leute 266
 Kleingeist 255
 Klugheit 163
 Kollektiv 251
 Kommunikation 137, 214, 265, 274, 288
 Kommunikationstraining 137, 214, 265, 288
 Konditionierung 122, 123, 273
 Konfliktauslöser 242
 Konfliktbearbeitung 259
 Konflikte als Chance 259
 Konflikte nicht ernst nehmen 242
 Konflikteskalation 203, 242, 278
 Konfliktlösung 139, 211, 281
 Konfliktmanagement 203
 Konflikttraining 203, 259, 265
 Konfliktvermeidung 259
 Konformismus 123
 Konkurrenz 269
 Konstruktion der Wirklichkeit 187, 217, 294
 Konstruktivismus 121, 187, 217, 294
 Kontextabhängigkeit 204
 Kontrolle 217
 Kooperation 146, 150, 251, 291
 Kraftquelle 151, 155
 Kränkung 261
 Kreativität 151, 211
 Krieg 233, 278
 Krieg und Frieden 203
 Krise 163
 Kritik 255, 283
 Kritikfähigkeit 255, 283
 Kultur(en) 121, 123, 132, 147, 150, 167, 214, 226
 Kulturunterschiede 132
 Lachen 184
 lamentieren 118, 149
 Langsamkeit 124, 218
 Last 133
 Lästern 210
 Leben 152
 Lebensfreude 152
 Lebensinhalt 175
 Lebenssinn 120, 206, 255
 Lebensweg 219
 Lebensweisheit 240
 Lebenswille 166
 Leben und Tod 169, 256
 Lehrer 135, 262
 Lehrmeinung 166, 285
 Leichtigkeit 133
 leiden 141, 244
 Leidenschaft 158, 184, 229, 230
 Leistungsanspruch 206, 218
 Leistungsdruck 218
 Leistungsfähigkeit 151
 lernen 276
 Lernen 122, 135, 136, 139, 169, 190, 196, 262, 276
 Licht und Schatten 204
 Liebe 139, 158, 180, 229, 262
 Logik 141
 Losgelöstheit 258
 Loslassen 119, 120, 133, 148, 170, 182, 196, 201, 206, 230, 244, 255, 256, 277, 286
 Lösung 211, 218, 259, 285
 Lösungen im Außen suchen 194
 Lösungssuche 285
 Lust 158, 184, 229, 230
 Macht 271
 Makel 204
 Männerbild 241
 Materialismus 121, 256
 Mediation 211, 272
 Mediationsausbildung 203, 259, 265, 272
 Meinung(en) 166, 227
 Menschenkenntnis 139
 Menschheit 238
 Menschsein 238
 Minderwertigkeitsgefühl 204
 Missgunst 249
 Misstrauen 187, 259
 Missverständnisse 137, 214
 Mitarbeiterentwicklung 122, 138, 143, 204, 218, 276
 Mitarbeitergespräch 122, 138, 196, 248
 Mitarbeitermotivation 284
 Mitgefühl 126, 139, 166, 193
 Mitläufertum 135
 Moderne 280
 Möglichkeiten 249
 Motivation 248, 284
 Motive, (innere) 210
 Muße 151, 281
 Muster, (alte) 215
 Mut 135, 143, 216, 233, 248, 257, 259, 277, 285, 288, 296
 Mut haben
 hinzuschauen 259
 Mutlosigkeit 118, 216, 285
 Mutterliebe 130
 Mutterrolle 130, 196
 Mutter sein 130
 Mut zur Klärung 259
 Mut zur Konfliktbearbeitung 118
 Nachbarschaftskonflikt 209
 nachgeben 148
 nachhaltige Lösung 124
 Nachhaltigkeit 124, 233, 238, 281
 nachtragen 230, 286
 Nähe 131
 Naivität 241
 Natur 196, 251
 Naturliebe 121, 193
 negatives Denken 180, 208, 217
 Negativität 149, 167, 180, 191
 nehmen 131, 246, 254
 Neid 119, 124, 130, 158, 175, 249
 Nein sagen 246
 Neubewertung 170
 Neugierde 147, 170, 210
 Nichtwissen 141, 268
 nutznießen 284
 Oberflächlichkeit 266
 Offenheit 147, 194, 274
 Ohnmacht 118, 126, 208, 271, 285
 Opfer(haltung) 149, 215, 274

- Opportunismus 135, 187, 263
 Optimismus 167, 191, 193, 194, 216, 253
 Paarkonflikt 137, 214
 paradoxe Intervention 149, 166, 167, 181, 209, 229, 241, 281
 Pars pro Toto 150
 Partnerschaft 180
 Partnervergleich 270
 Partnerwahl 250
 Perfektion 204
 Personalentwicklung 138, 276
 Persönlichkeit entfalten 138, 196
 Persönlichkeitsentwicklung 138, 143, 196
 Perspektive(n) 147, 150, 167, 180, 191, 217, 224, 226, 227, 253, 271, 272, 283, 292, 294
 Perspektivenvielfalt 150
 Perspektivwechsel 117, 119, 120, 121, 123, 141, 166, 180, 193, 201, 204, 206, 227, 241, 255, 258, 259, 274, 296
 Pessimismus 167, 191, 193, 253
 Pflichtgefühl 187
 Politik 233
 positives Denken 180, 208
 Positivität 167, 191, 268
 positiv umformulieren 117
 prahlen 117
 Probleme 274
 Problemlösung 211, 274
 Problemrance 118, 149, 274, 285
 profitieren 284
 Projektion 191
 Provokation 149, 181
 Prozessoptimierung 218
 Pubertät 126, 196, 279
 Rache 158, 203
 Rachsucht 203
 Rastlosigkeit 151, 218, 281
 Ratlosigkeit 126, 211
 Ratschläge 126, 166
 Reaktion 228
 Reaktivität 228
 Recht 231, 272
 Rechthaben 213, 269
 Rechtsprechung 209, 272
 Reframing 117, 119
 Regelgläubigkeit 230
 Regeln (überdenken) 226, 230
 Regeltreue 230
 Reichtum 119, 120, 255
 Relativität 119, 120, 141, 292
 Religion 231
 Religionskrieg 231
 Resignation 193, 216, 285
 Resonanz 191
 Respekt vor dem Alter 276, 279
 Respekt vor der Natur 121
 Ressourcen 124, 138, 143, 146, 155, 167, 218, 262
 Ressourcenaktivierung 143, 204, 285
 Ressourcen, (eigene) 169
 Ressourcenmanagement 151, 218
 Ressourcenstärkung 218
 Reue 163, 228, 229, 284
 Risiko 277
 Rolle 138
 Rollenverhalten 138, 201
 Rollenzuschreibung 138, 151, 166
 Rotationsprinzip 251
 Routine 218
 Schadenfreude 203, 278
 Scham 135, 204, 296
 Schattenanteile 257
 Scheidung 130
 Scheinheiligkeit 163
 Scheitern 122
 schenken 246, 254
 Scheuklappen 121, 150, 166, 292
 schmeicheln 263
 Schmerzkörper 180, 191, 228
 Schmetterlingseffekt 242
 Schnelligkeit 124
 Schranken (überwinden) 138, 143
 Schuld 163, 230
 Schulden 254
 Schuldgefühl 230
 Schule 122, 136, 169, 262
 Schule des Lebens 136, 169
 Schüler 122, 135, 136, 139, 169, 262
 Schutz 282
 Schutzpanzer 127
 Schwäche(n) 146, 167, 204, 296
 schwach sein 127
 Schwarmintelligenz 251
 Schweigen (ist Gold) 126, 141, 210
 Schwiegermutter 250
 Schwiegersohn 270
 Schwiegertochter 250
 Schwiegervater 250, 270
 Sein 155, 255
 Seitensprung 158, 229
 Selbstabwertung 204
 Selbstanname 201
 Selbstaufgabe 278
 Selbstbeherrschung 228
 Selbstbeschränkung 138, 274
 Selbstbestimmung 118, 215
 Selbstbewusstsein 155, 168, 194, 263
 Selbstbezogenheit 137, 214
 Selbstbild 158
 Selbsteffizienz 196
 Selbsteinschränkung 147
 selbsterfüllende Prophezeiung 191, 217, 288
 Selbsterkenntnis 201, 239
 Selbsthilfe 293
 Selbstliebe 155, 168, 198, 201, 204, 258
 Selbstlosigkeit 258
 Selbstmitleid 274
 Selbstmitteilung 131, 137, 214
 Selbstreflexion 121, 194
 Selbstschädigung 203
 Selbstständigkeit 215
 Selbstüberschätzung 271
 Selbstverantwortung 118, 148, 208, 215, 217, 239, 274
 Selbstvertrauen 135, 143, 216, 262, 283, 285
 Selbstverwirklichung 201
 Selbstwahrnehmung 168
 Selbstwert 155, 168, 194, 198, 218, 245, 258, 263
 Selbstwertgefühl 158
 Selbstwertschätzung 168
 Selbstwirksamkeit 208, 249, 271, 274, 285
 Selbstzweifel 135, 198, 204

Sexualität 158, 241
 sich anbieten 263
 sich befreien 201
 sich beklagen 149, 274
 sich beschweren 149
 sich das Schlimmste
 ausmalen 118, 217
 sich hineinsteigern 217
 sich lustig machen 141, 155,
 181, 193, 194
 sich selbst zum Maßstab
 machen 137, 214
 sich sorgen 118, 196
 sich stellen 257, 259
 sichtbar 267
 Sichtweise(n) 141, 292
 sich verbiegen 201
 sich verschließen 127
 sich wichtigmachen 210
 Sinn 152, 170
 Skeptiker 194
 Sorge 118, 196
 Sorgerecht 130
 sozialer Rückzug 168
 Sozialisation 121, 138
 sozio-kulturelle Prä-
 gung 121, 226
 Spezialistentum 150
 Standfestigkeit 124
 Stärke(n) 146, 167, 296
 Stärken 204
 stark sein 127
 Sterben 152, 237
 Steuer 284
 Stolz 181
 Strafe 273
 Streit 139
 Streitlust 139
 Stress 151, 206, 218, 281
 Sucht 127
 Synergie 251
 Team 146, 150, 239, 251, 284
 Teamarbeit 150, 251
 Teamentwicklung 150, 218,
 239, 284
 Teamgeist 146, 150, 233,
 239, 251, 284, 291
 Teamrollen 132, 251
 Technische Entwicklung 280
 Teufelskreis 191, 218
 Theorie 136
 Ticketsystem 284
 Tierliebe 121, 151, 193
 Tod 152, 244
 Todessehnsucht 126
 Toleranz 184, 227
 Tradition 226
 Tratsch 210
 Trauer 126, 127, 139, 244,
 282
 Träume verwirklichen 194
 Traurigkeit 126, 127, 139,
 282
 Trennung 180
 Treue 184
 Trittbrettfahrertum 284
 Trost 193
 Trunkenheit 228
 Tunnelblick 150, 203, 267
 Überblick 150
 Überheblichkeit 158, 240,
 245, 269
 Überlieferung 226
 Übernommenes 133, 226
 Überproduktion 206
 Übersättigung 206
 übervorsichtig sein 271
 Überzeugung 193
 üble Nachrede 210
 Umdenken 238
 Umdeutung 117, 119, 167,
 204
 Umgang mit Gefühlen 118,
 127, 282, 296
 Umkehrerlebnis 119, 241,
 255, 296
 Unabhängigkeit,
 (innere) 184, 263
 unbewusste Potentiale 138
 Uneinigkeit 211
 Unentschiedenheit 219, 252
 Unentschlossenheit 219
 Unfreiheit 215, 274
 Ungeduld 281
 Unglück 141
 Unklarheit 252
 Unschuld 163
 unsichtbar 267
 Unternehmensnach-
 folge 211, 276, 285
 Unterschätzung 242
 Unterschiedlichkeit 123,
 132, 214
 Unterstützung 146
 Unterwürfigkeit 181, 263
 Ursache und Wirkung 271
 Urteil 130, 141, 150, 163,
 180, 198, 213, 247, 250,
 266, 268, 272, 283, 294
 Urteilen 227, 240, 292
 Urteil, (vorschnelles) 166
 Urvertrauen 141
 Vaterliebe 231
 Vaterrolle 196, 241, 283
 verachten, Verachtung 139,
 181, 266
 verallgemeinern 293
 Veränderung 286
 Veränderungsmanage-
 ment 133, 201, 226
 Verantwortung 238
 Verbote 230
 Verbundenheit 131, 237
 Verdrängung 127
 Vergebung 229, 286
 Vergeltung 158, 203
 Vergleiche(n) 155, 158, 269,
 292, 293
 Verletzlichkeit zulassen 127
 Verletzung 286
 Verliebt sein 180
 Verpflichtungsgefühl 215
 Verschiedenartigkeit 132
 Verschlossenheit 168
 Versöhnung 229
 Verstand 190
 Verständnis, verstehen 158,
 264
 Vertrauen 141, 187, 196,
 245, 262, 268, 277
 verurteilen 163
 verzeihen 158, 286
 verzetteln 252
 Verzweiflung 126, 127
 Vielfalt 123, 150, 155
 von der Natur lernen 151,
 155, 196, 251
 von sich auf andere
 schließen 137
 Voreingenommenheit 247
 Vorstellungskraft 147
 Vorteilsnahme 187
 Vorurteil 119, 139, 247
 Wachsen 122
 Wahrhaftigkeit 163, 210,
 294
 Wahrheit 117, 130, 147, 150,
 187, 210, 224, 227, 231,
 249, 271, 272, 283, 293,
 294
 Wahrheitsanspruch 227,
 231, 294
 Wahrnehmung,
 (Selbst-) 121, 133, 180,
 253, 273

Wahrnehmungsprä-
 gung 273
 Wahrnehmungsverzer-
 rung 180, 203, 278
 Was ist wichtig? 245
 Was ist wichtig im
 Leben? 152
 Weisheit 122, 130, 163,
 182, 184, 227, 233, 238,
 244, 249, 254, 276, 290
 Weitsicht 124, 233
 Weltbild 147
 wenn zwei sich
 streiten... 209
 Wert(e) 198, 240
 Werte, (übernom-
 mene) 184, 226, 233,
 255, 263, 292
 Wertfreiheit 139
 Wertschätzung 119, 121,
 137, 141, 155, 168, 170,
 180, 193, 204, 214, 245,
 262, 266, 270, 284, 286
 Wesentlich werden 152
 westliche Prägung 121
 Wettkampf 269
 Widerstand 139, 244, 257
 Wie man in den Wald hin-
 einruft ... 191, 224
 Willkür 187, 294
 Wirklichkeit 121, 217, 224
 Wissen 136, 166, 190, 240
 Wissenschaft 267
 Witz 117
 Work-Life-Balance 151, 206
 Wünsche (äußern) 131,
 137, 214, 288
 wünschen 131
 Wurzeln 155
 Wut 228, 257, 282
 Xenophobie 147
 Zeit 206
 Zeitdruck 124, 218, 281
 Zeitmanagement 124, 151,
 218, 281
 Zeit nehmen für Selbst-
 reflexion 218
 Zerrissenheit, (innere) 208
 Ziele 206
 Zielerreichung 281
 Ziele verfolgen 216
 Zögern 219
 Zölibat 230
 Zorn 139, 228, 290
 Zufriedenheit 119, 141,
 155, 170, 206
 zuhören 265
 zum Wesentlichen
 kommen 119, 206
 Zurückweisung 261
 Zusammenarbeit 146, 251,
 291
 Zusammenhalt 146, 251
 Zuschreibung 138
 zu sich stehen 135, 283
 Zuständigkeit 245
 Zwang 215
 zweierlei Maß 187, 247
 Zweifler 194
 Zwickmühle 211
 Zwietracht 203, 278