

# Imago

Imago-Spiegel - Neues von der Imago Gesellschaft Österreich

**Paare**

**Kultur**

**Single**

**Körper**

**Pädagogik**

**Unternehmen**

**Entdecken Sie die neue Beziehungskultur!**

## Aus dem Inhalt:

- Workshop-Termine für Singles und Paare
- Grußworte vom Vorstand der IGÖ
- Abschiedsgruß von Mag. (FH) Klaus Brehm
- Erfahrungsberichte
- IMAGO - Definition und Begriffserklärungen
- Beiträge zur Arbeit mit IMAGO

# IMAGO:

„Be an agent for change in the world“.

Das Hauptziel der Imago Gesellschaft Österreich (IGÖ) ist die Verbreitung der IMAGO-Methode, um Menschen unabhängig von Herkunft, Religion, Einkommen etc. die Möglichkeit zu geben, den IMAGO Dialog und die Werte und die damit verbundene Haltung kennen zu lernen.

## Was ist IMAGO?

Harville Hendrix, der die IMAGO-Methode ursprünglich für die Paartherapie entwickelt hat, spricht von einer Vision: „IMAGO soll in jedem Wohnzimmer zu finden sein. Das Ziel ist, durch IMAGO die Welt zu einem Ort zu machen, wo Wertschätzung und Achtsamkeit gelebt wird, und dadurch in den kleinsten Gruppen = Familien Friedensarbeit zu leisten.“

Der IMAGO Dialog ist die Basis und das Tool für Kommunikation in herausfordernden Situationen in ganz unterschiedlichen Kontexten, nicht nur innerhalb der Familie. Die IMAGO Haltung trägt durch große Empathie für den jeweils anderen Menschen zum verständnisvolleren Miteinander bei.

Es geht uns darum, Menschen in ihren privaten und beruflichen Beziehungen zu unterstützen. Wir begleiten Menschen von einer teilweisen unbewussten hin zu einer bewussten Beziehung. Begleiter gibt es in



unserem Verein mit unterschiedlichen Grundberufen. Unsere Imago-Profis finden Sie unter untenstehenden QR-Codes.

Die moderne Neurowissenschaft hat in den letzten Jahren viele interessante neue Ansätze gefunden, die uns darin bestärken, die IMAGO Haltung an andere weiterzugeben. Gerald Hüther und andere Wissenschaftler schreiben dazu, dass wir Menschen (bzw. unsere Gehirne) auf Beziehung programmiert sind und dass wir Beziehungen für unsere Entwicklung brauchen. Wir wollen Menschen Möglichkeiten aufzeigen und ihnen Tools in die Hand geben, mit welchen sie Beziehungen in ihrem beruflichen und privaten Umfeld bewusster und dadurch hoffentlich auch besser leben können.

Achtsamkeit und Wertschätzung in Unternehmen und Organisationen ist uns sehr wichtig. Sehr viel Zeit unseres Lebens verbringen wir in der Arbeit und in unserem Beruf. Vor allem durch die Arbeit der Imago Professional

Facilitators wird IMAGO auch in Unternehmen, Schulen und viele andere Bereiche des Lebens gebracht.

Auf unserer Homepage finden Sie zwei Bereiche für Menschen, die sich für IMAGO interessieren. Im Bereich der IMAGO Therapeuten sind Psychotherapeuten und Psychologen mit ihren Kontaktdaten vertreten. Psychotherapeuten dürfen keine Werbung für Therapieangebote veröffentlichen. Diese Seite ist deshalb auch nicht als Werbung für diese Berufsgruppen zu verstehen. Es geht vielmehr darum, dass Menschen, die Unterstützung brauchen, auf der Website Menschen finden können, die in Ihrer Nähe mit IMAGO arbeiten. (siehe QR-Code unten).

Im Bereich der IMAGO Professional Facilitators sind Menschen mit den unterschiedlichsten Grundberufen vertreten. Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater, auch hier Psychotherapeuten, Coaches, Trainer, Pädagogen, Fotografen, Sozialarbeiter, Techniker, Ärzte, öffentliche Verwaltung, PR und Marketing, und noch vieles mehr. Grundvoraussetzung für die Weiterbildung als Imago Professional Facilitator ist ein Grundberuf. Besuchen Sie unsere Website und erfahren Sie mehr! (siehe QR-Code unten)



IMAGO-  
Paartherapie in  
Ihrer Nähe



IMAGO-  
Professional  
Facilitator

## Impressum:

Imago-Spiegel, Jahrgang 2016, 20. Auflage;  
Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin:  
Imago Gesellschaft Österreich e.V.; E-Mail: [office@imagoaustria.at](mailto:office@imagoaustria.at), Homepage: [www.imagoaustria.at](http://www.imagoaustria.at);  
Für den Inhalt verantwortlich: Präsident Martin Rotter - alle: Wien  
Redaktionsteam: Karl Rotter, MA, Ingrid Dorfmeister, Lisa Riegler ([office@imagoaustria.at](mailto:office@imagoaustria.at))

Layout: Karl Rotter, MA; Druck: Wograndl Mattersburg  
Fotos: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) oder von den jeweiligen AutorInnen zur Verfügung gestellt  
Auflage: 6.000 Stk. Der Imago-Spiegel steht als Download unter [www.imagoaustria.at](http://www.imagoaustria.at) zur Verfügung.

Der Imago-Spiegel dient dazu, die Grundidee und die Werte der IMAGO-Theorie zu verbreiten und für Interessierte zur Verfügung zu stellen.

### Gender-Hinweis:

Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung von Frauen und Männer. Auf Grund der Lesbarkeit und/oder des freien Gestaltungsrechts des jeweiligen Autors bzw. der jeweiligen Autorin wird gelegentlich nur die feminine oder maskuline Form gewählt. Dies impliziert keine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts.

## Grußworte von Martin Rotter

Sie halten den 20. Imago-Spiegel in Händen. Diese Broschüre ist für alle Menschen gedacht, die an den Werten, der Idee und an der Vielfältigkeit der Imago-Methode interessiert sind. Der Spiegel ist sowohl für Menschen spannend, die schon Erfahrung mit Imago haben als auch für alle, die entweder an der Imago-Methode interessiert sind oder mehr über uns als Verein, unsere Mitglieder und die Imago-Haltung erfahren möchten.

Gerade dieser 20. Spiegel ist etwas ganz besonderes für uns. Unser Land, unsere Gesellschaft und viel Gewohntes verändern sich momentan. Oft bedeutet Veränderung Vertrautes zu verlieren und in eine ungewisse Zukunft zu blicken. Doch Veränderung bedeutet auch, Neues entstehen zu lassen, frischen Wind zuzulassen und neue Wege zu beschreiten.

Auch dieser Spiegel steht für Veränderung, für ein neues Team, für neue Ideen und für ein neues Design.

Über viele Jahre hinweg hat Klaus

Brehm insgesamt 19 Ausgaben als Redakteur den Imago-Spiegel begleitet, persönlich geprägt und wirklich hervorragende Arbeit geleistet. Er hat uns unter anderem Geschichten über Liebe, Freiheit und Verbindung näher gebracht. Lieber Klaus, vielen Dank für deine großartige Arbeit und deinen tollen Einsatz!

Das neue Team hat viele Ideen übernommen und gleichzeitig neue Ideen verwirklicht. Das spiegelt wiederum die Imago-Haltung wider. Veränderung bedeutet Traditionelles zu reflektieren, aus den Erfahrungen zu lernen und Veränderung achtsam und bewusst einzuleiten.

Damit sind auch schon die Grundzüge der Imago-Methode und Imago-Haltung erklärt: Die Mitglieder der Imago Gesellschaft Österreich wollen helfen, Menschen bei Veränderungen zu begleiten. Sie bieten professionelle Unterstützung um Menschen zu helfen, die Herzensverbindung zu ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin, Kindern oder Eltern neu erleben zu können.



Wir ermutigen diese Menschen, ihre Geschichten zu erzählen und anderen damit Mut zu machen. Mut auf das Abenteuer Leben, Neugier auf sich selbst, Neugier auf die Menschen, die sie lieben, und vor allem Mut zur Veränderung und Lust darauf, Neues entstehen zu lassen.

Dieser Spiegel steht für Verbindung, für ein wertschätzendes Miteinander, für Mut zur Individualität und für die Schönheit von Diversität. Gehen Sie auf Entdeckungsreise - viel Freude dabei!

Martin Rotter  
Präsident der Imago Gesellschaft Österreich, e.V.

## Grußworte von Klaus Brehm

Über zehn Jahre habe ich den Imago-Spiegel aktiv mitgestaltet, entworfen und weiterentwickelt. Doch nun ist es Zeit für mich, von dieser Aufgabe Abschied zu nehmen. 2004 organisierten wir als kleines Team die Vereinszeitschrift der Imago Gesellschaft Österreich. Gerti Senger hatte die Idee für den Namen „Imago-Spiegel“. Wir fanden den Titel für ein Magazin zum Thema Imago-Paartherapie bezeichnend und treffend. Voller Begeisterung stürzten wir uns in der Arbeit, um doch sehr schnell festzustellen, dass mehr zu tun war, als wir ursprünglich angenommen hatten.

Bald holten wir uns professionelle Unterstützung. Die Grafikerin Silke Scholz gestaltete den Imago-Spiegel über viele Jahre, dafür möchte ich an

dieser Stelle meinen ausdrücklichen Dank für ihre ausgezeichnete Arbeit aussprechen. Ich übernahm die Verantwortung für Inhalt und Ausrichtung und gemeinsam mit dem Verein gelang es uns, immer mehr Zuspruch und Interesse für den Imago-Spiegel zu wecken. Vor allem auch die vielen ausgezeichneten Beiträge der Vereinsmitglieder machten und machen den Imago-Spiegel so interessant für viele Leserinnen und Leser. So möchte ich mich auch nochmals bei all denen bedanken, die es durch ihre Artikel und Beiträge möglich machten, dass der Imago-Spiegel über die Jahre hinweg in großer Qualität und Regelmäßigkeit erscheinen konnte.

Und ich freue mich sehr, dass mit dieser 20. Ausgabe ein neues Team



die Verantwortung für die Erstellung und Gestaltung des Imago-Spiegels übernommen hat. Ich spüre den gleichen Elan und die gleiche Begeisterung wie damals, und das macht mich sehr zuversichtlich für die nächsten 20 Ausgaben. So begleiten meine besten Wünsche die Zukunft des Imago-Spiegels und des neuen Teams, das dafür Verantwortung übernimmt. Ich bin mir sicher, das Interesse am Imago-Spiegel bleibt ungebrochen und wird weiter wachsen, denn „Beziehung ist immer ein Thema“!

Herzlichst Ihr Klaus Brehm

# Workshop-Termine

## Paar- und Singleworkshops

### Paar-Workshops

**Dr. Sabine und Roland Bösel**

Tel.: 01/402 17 00-10; [www.boesels.at](http://www.boesels.at)  
 17. – 19.06.2016 Reichenau/Rax  
 23. – 25.09. 2016 Reichenau/Rax  
 18. – 20.11.2016 Reichenau/Rax

**Dr.in Bettina Fraisl und Dr. Clemens Benedikt**

Tel.: 0664/9175776; [www.bettina-fraisl.at](http://www.bettina-fraisl.at)  
 30.09. – 02.10.2016 Aldrans bei Innsbruck

**brehms+imago; Evelin und Klaus Brehm**

Tel.: 01/9426152; [www.brehmsimago.eu](http://www.brehmsimago.eu)  
 24. – 26.06.2016 Wien  
 09. – 11.09.2016 Reichenau/Rax  
 02. – 04.12.2016 Wien

**Mag. Erwin Jäggle**

Tel.: 0676/4912459; [www.myimago.at](http://www.myimago.at)  
 10. – 12.06.2016 Wiener Neustadt  
 21. – 23.10.2016 Wiener Neustadt

**Cornelia Cubasch-König, MSc und Peter Cubasch, MSc**

Tel.: 0676/7572246, 0676/6387287; [www.cubasch.com](http://www.cubasch.com)  
 08. – 10.07.2016 Bad Dürnberg/Salzburg  
 21. – 23.10.2016 Wien

**Challenge of Love; Mag. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt**

Tel.: 0664/1449746, 0664/210 50 95  
[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)  
 30.09. – 02.10.2016 Strobl am Wolfgangsee  
 11. – 13.11.2016 Waxenberg, nahe Linz

**Zentrum Beziehungsarbeit Dr. Maximilian und Christine Schallauer**

07234/83220; [www.beziehungsarbeit.at](http://www.beziehungsarbeit.at)  
 03. – 05.06.2016 Waxenberg, nahe Linz  
 07. – 09.10.2016 Kirchschlag, nahe Linz  
 25. – 27.11.2016 Waxenberg, nahe Linz

### Single-Workshops

**Mag. Erwin Jäggle**

Tel.: 0676/4912459; [www.myimago.at](http://www.myimago.at)  
 28. – 29.05.2016 Wiener Neustadt

**Cornelia Cubasch-König, MSc und Peter Cubasch, MSc**

Tel.: 0676/7572246, 0676/6387287; [www.cubasch.com](http://www.cubasch.com)  
 07. – 09.10.2016 Wien

# Single-Workshop

## Erfahrungsbericht von Ingeborg Wagner



Auf Empfehlung einer Freundin habe ich mich spontan zur Teilnahme an einem IMAGO-Single-Workshop angemeldet, um über mich persönlich und dem Zusammenspiel in Partnerschaften mehr zu erfahren.

Meine Erwartungen an das Seminar wurden vollends erfüllt. Aufgrund der Übungen -„Spiegeln“ – ist mir einiges klar und verständlich geworden. Liebe und Geborgenheit konnte ich in meiner

Kindheit erleben, jedoch Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten, da erkannte ich ein Defizit. In meinen Partnerschaften konnte ich mich nur schwer überwinden, für mich wichtige Fragen zu stellen. Nun weiß ich, weshalb ich dieses Verhaltensmuster in mir trage und kann es auch ändern.

Auch wurde mir sehr konkret bewusst, was ich in einer Partnerschaft brauche, nämlich Respekt, Sicherheit,

Verbindlichkeit und Freiheit.

Evelin und Klaus sind hervorragende Seminargestalter, wirken sehr authentisch und führen die Gruppe liebevoll und einfühlsam.

Ich würde „jeder“ bzw. „jedem“ diesen Single-Workshop empfehlen, unabhängig davon, ob sie in einer Beziehung leben oder nicht.



# Seelennahrung für die Partnerschaft



„Wie kann Liebe gelingen?“ Diese Frage stellen sich Menschen seit vielen Jahren und quer durch alle Bevölkerungsschichten. Unzählige Bücher, Seminare und Vorträge zu diesem Themenkreis sind in den letzten 40 Jahren veröffentlicht worden. Der Wunsch nach einer gelungenen Beziehung ist laut Untersuchungen ungebrochen groß, und die überragende Mehrheit der Bevölkerung heiratet in ihrem Leben und wagt das Abenteuer Liebe und Beziehung. Im Gegensatz dazu stehen jedoch die Scheidungs- und Trennungsziffern, die so hoch wie nie zuvor ausfallen.

Was ist aber nun das „Geheimrezept“ für eine gelungene Beziehung, und auf was sollte man achten, damit die Liebe sich vertiefen und verstärken kann?

Zunächst einmal ist es wichtig, die verschiedenen **Phasen einer Beziehung** klar zu kennen und zu benennen. Die erste Phase ist die Verliebtheitsphase, in der das Paar ineinander versunken ist, das Gegenüber in erster Linie positiv sieht und über die kleinen und großen Charaktermängel großzügig hinwegsieht.

In dieser Phase wird ein spezielles Hormon ausgeschüttet, das sog. PEA-Hormon (Phenethylamin), das den Verliebten große Glücksgefühle beschert. Im Laufe der Monate nimmt diese Ausschüttung sukzessive ab, und die „Ernüchterung“ tritt langsam ein. Dieses Phänomen kommt bei allen Paaren vor und erzeugt oft eine starke Traurigkeit und ein Verlustgefühl, weil man dachte, nun endlich den oder die „Ideale/n“ gefunden zu haben.

Viele Paare trennen sich dann auch in dieser Zeit und beginnen mit jemand Neuem den ähnlichen Kreislauf von vorne. Wichtig ist, dass man sich klar machen muss, dass die Verliebtheit von selbst kommt, die Liebe dann aber erarbeitet werden muss. In dieser nächsten Phase, die laut Imago-Beziehungstherapie auch „Machtkampfphase“ genannt wird, kommt es zu ersten Konflikten, die Fehler und Eigenheiten werden klarer wahrgenommen und es beginnen sich die Unterschiede mehr abzuzeichnen. Diese Phase ist oft sehr schmerzhaft, jedoch auch äußerst notwendig, um aus der Symbiose wieder aussteigen zu können und das Gegenüber als ein von sich selbst getrenntes Wesen mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen wahrnehmen zu können.

In dieser Phase beginnt dann sozusagen die „Beziehungsarbeit“, damit sich aus Verliebtheit tiefe Liebe entwickeln kann und nicht bereits hier scheitern muss. Damit das Paar in dieser Phase aneinander wachsen und reifen kann, braucht es sogenannte „Liebesbedingungen“ oder „Seelennahrung“, d.h. eine Art „Liebesanleitung“ – also klare Ideen und Tipps, wie beide Partner mit „heißen“ Themen und Konflikten besser umgehen können.

Aus vielen wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man, dass es einige wichtige Bedingungen gibt, damit Beziehung gelingt – hier die wesentlichsten:

## Wertschätzung und Anerkennung

Es ist von großer Wichtigkeit, dass beide Partner füreinander Wertschätzung ausdrücken, das heißt sich aktiv bedanken für „Kleinigkeiten“ und Dinge, die der/die PartnerIn getan hat. Diese positive Haltung ist ein guter Nährboden für die Liebe. Wenn eine „kritische“ Bemerkung kommt, sollten laut Untersuchungen von John Gottman (amerikanischer Paarforscher) mindestens 5 positive Gegenimpulse kommen, damit diese „negative“

Die Phase des Machtkampfs ist oft sehr schmerzhaft und gleichzeitig notwendig, um aus der Symbiose wieder aussteigen zu können und das Gegenüber als ein von sich selbst getrenntes Wesen mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen wahrnehmen zu können.



Bemerkung wieder „gelöscht“ werden kann.

Diese gegenseitige Wertschätzung muss trainiert und bewusst in die Partnerschaft hereingeholt werden, indem z.B. das Paar sich eine regelmäßige Zeit in der Woche reserviert, sich gegenüber setzt und sich sagt, was sie in den letzten Tagen aneinander geschätzt haben.

**Qualitätsvolle gemeinsame Zeit**

Ein sehr wesentlicher stabilisierender Faktor für die Partnerschaft ist das Teilen schöner Erlebnisse. Es ist wie

**Achtsame Kommunikation**

Leider haben die wenigsten Menschen hier gute Vorbilder gehabt, und in der Schule lernt man auch kaum, wie man konstruktiv miteinander kommuniziert. Für eine gute Partnerschaft ist es jedoch von immenser Bedeutung, dass die Kommunikation geprägt ist von Achtung, Wertschätzung und Empathie. Hier ein paar grundlegende Regeln für die Kommunikation:

- „Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“: hier geht es darum, dass es wichtig ist, über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, indem

„Du bist immer unpünktlich“ oder „Du hast das schon gut gemacht, aber ...“. All diese Aussagen verletzen den, an den es gerichtet ist, und verurteilen ihn. Dadurch kommt eine abwertende Stimmung in die Beziehung und Verletzungen häufen sich.

- Blickkontakt während des Gesprächs: Es ist von großer Bedeutung, dass man sich in die Augen schaut, auch wenn „dicke Luft“ ist. Viele Gespräche finden im Laufe einer Beziehung zwischen „Tür und Angel“ statt, und das Paar nimmt sich nicht mehr die Zeit, gute und wertschätzende Gespräche zu führen. Dieser anhaltende Blickkontakt – wie er in der Verliebtheitsphase ganz von alleine passiert – vermittelt unserem Gegenüber das Gefühl, wichtig zu sein und gesehen zu werden.

- Aussprechen lassen und abschließend zusammenfassen, was der/die andere gesagt hat: Es ist eine Grundregel, damit Kommunikation konstruktiv sein kann, dass man sich nicht ständig ins Wort fällt, sondern offen und interessiert zuhört und nach einer Weile den Inhalt des Gehörten zusammenfasst. In meiner Praxis wende ich sehr gerne und häufig den Imago-Dialog an, das ist ein speziell entwickelter Dialog für Paare, damit man wirklich zuhören lernt und die „Welt des/der anderen“ verstehen kann.



Balsam für die Seele, wenn man gemeinsam mit dem/der PartnerIn aus dem Alltag „aussteigt“ und gemeinsam etwas tut, was beiden Freude und Kraft schenkt. Diese Freiräume müssen oft sehr hart erkämpft werden, aber Paare zehren viele Wochen von einem tollen Urlaub oder einem schönen Ausflug. Wir brauchen diese „Farbtupfer“ im Alltag, damit wir mit dem/der PartnerIn schöne und angenehme Erlebnisse verknüpfen. Gerade in einer Zeit, wo es „in“ ist, dass man ständig im Stress ist, müssen sich Paare bewusst zeitliche Freiräume einplanen, diese in den Kalender eintragen und dafür eintreten, dass nichts dazwischen kommt.

man den Satz beginnt mit „Mir ist wichtig ...“ oder „Ich fühle mich...“ anstelle von „Du hast ...“ oder „Du tust nicht...“ Diese sogenannten „Du-Botschaften“ werden meist als Angriff und Vorwurf erlebt und führen zu einem Gegenangriff oder einer Verteidigungsrede.

- Keine „Killerphrasen“ verwenden im Gespräch: Damit ist gemeint, dass man Wörter wie immer, dauernd, nie, aber aus der Kommunikation möglichst streichen sollte. Diese Wörter werden meistens in Kombination mit den sogenannten „Du-Botschaften“ verwendet, was sich dann oft so anhört: „Du hörst mir nie zu“ oder





### Nähe und Zärtlichkeit

Um sich beim Partner bzw. der Partnerin geborgen und sicher zu fühlen, ist es auch sehr wichtig, einander im Alltag durch kleine zärtliche Gesten zu zeigen, dass man einander liebt und schätzt. Das kann eine Umarmung zwischendurch sein, ein lieber Anruf von der Arbeit oder ein Kuss zwischendurch. Außerdem ist es auch sehr wichtig, dass sich Paare in der Früh liebevoll voneinander verabschieden bzw. sich liebevoll begrüßen, wenn sie einander wieder sehen. Es kann hilfreich sein, sich ein kleines Ritual anzugewöhnen, das beiden gut tut, z.B. sich umarmen und sich zwei wertschätzende Dinge sagen oder sich zurufen: „Schön, dass du da bist!“

### Die fünf Sprachen der Liebe

Gary Chapman, ein Paarforscher und Therapeut, schrieb ein Buch über die fünf Sprachen der Liebe, wo er sagt, dass es fünf verschiedene Arten gibt, wie man Liebe ausdrückt und dass jeder Mensch eine „Hauptsprache“ hat, die ihm am meisten das Gefühl gibt, wirklich geliebt zu werden.

Diese fünf Sprachen der Liebe sind: Lob und Anerkennung; Zweisamkeit - Zeit nur für dich; Geschenke, die von Herzen

kommen; Hilfsbereitschaft; Zärtlichkeit.

Es lohnt sich sehr, wenn Paare sich darüber austauschen, welche ihre Liebessprache ist. Oft ist es so, dass man dem Partner/der Partnerin genau von dem mehr gibt, das man selbst gerne hätte. So kann es dann zum Beispiel dazu kommen, dass ein Mann, dessen Liebessprache die praktische Hilfsbereitschaft ist, für seine Frau alles Mögliche tut, z. B. Reifen wechseln, Bügeln, Gartenarbeit erledigen und so weiter. Ihre primäre Liebessprache ist jedoch Lob und Anerkennung und da dieser Mann das nicht weiß, versucht er seiner Frau Liebe zu zeigen durch praktische Hilfsbereitschaft. Das wiederum geht an dem eigentlichen Bedürfnis der Frau vorbei und erzeugt oft Frustration.

Eine gute und wertschätzende Partnerschaft ist ein lebenslanger Lernprozess – es erfordert viel Arbeit an sich selbst, Reflexionsfähigkeit und die Bereitschaft, sich zu entwickeln, zu wachsen. Die beiden Beziehungspartner müssen immer wieder neu aufeinander zugehen und ihre gegenseitigen „Liebestanks“ von Tag zu Tag neu befüllen.

Es kann auch sehr hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu holen,

denn niemand von uns hat wirklich gelernt, eine gute Beziehung zu führen. Vieles kann dadurch verhindert werden, dass man präventiv lernt, wie man konstruktiv kommuniziert, „richtig“ streitet oder welche „Zutaten“ eine gelingende Beziehung braucht.

Abschließend möchte ich sagen, dass Liebe eine hohe Kunst ist und es sich lohnt, daran zu arbeiten. Enttäuschungen und Verletzungen werden dabei nicht ausbleiben, jedoch gibt es wenige Dinge, die erfüllender sind, als immer wieder das Geschenk der Nähe und Verbundenheit zu einem anderen Menschen zu spüren.



### Zur Person:

DSA Irene Penz MSc  
System. Psychotherapie  
Imago-Beziehungstherapie  
Praxis: 1150 Wien, Preysinggasse 48/12  
Tel. 0699/10 60 92 00  
[www.irenepenz.at](http://www.irenepenz.at)



# Begriffe aus der IMAGO-Welt

## Krokodil:

Das ist die symbolische Bezeichnung für unser „Reptilienhirn“, unser Stammhirn. Seine Aufgabe besteht darin, uns vor jeder Gefahr zu schützen und unser Überleben zu sichern. Das „Krokodil“ reagiert blitzschnell, ohne sich die Zeit zu nehmen, die Situation zu analysieren. Beim Griff etwa auf die heiße Herdplatte wird sich die Hand automatisch zurückziehen. In Aktion ist das Krokodil nicht so freundlich wie jenes, das diese Tafel hält.

## Eule:

Das ist unser höher liegende Gehirnteil, der die Fähigkeit besitzt, Situationen zu beobachten und strategisch zu handeln. Die „Eule“ ordnet unsere Erfahrungen, löst erfolgreich Probleme und hilft uns auch mit unseren Gefühlen umgehen zu lernen. Und die Eule hilft uns, das Krokodil im Auge zu behalten!

## Hagelsturm und Schildkröte:

Der alte Teil unseres Gehirns („Krokodil“) kennt 4 Hauptoptionen zur Verteidigung, die man in 2 Reaktionsgruppen einteilen kann. Im Angesicht von Gefahr wird Energie entweder freigesetzt oder zurückgehalten:

- Angreifen (Kämpfen) oder flüchten – maximierende Reaktionsweise, Energie wird aktiviert und nach außen abgegeben - **Hagelstürme**
- Sich unterwerfen oder erstarren (totstellen) – minimierende Reaktionsweise, die Energie wird im Inneren zurückgehalten – **Schildkröten**

Wenn Hagelstürme (= Maximierer) Druck oder Angst verspüren, machen sie ihren Gefühlen lautstark Luft. Ein Hagelsturm ist sehr unangenehm. Er ist laut und tobt, und es kann sich anfühlen, als ob golfballgroße Hagelkörner auf einen herabprasseln. Motto: „Angriff ist die beste Verteidigung.“

Was macht eine Schildkröte, wenn sie in Gefahr ist? Sie zieht Kopf und Füße so weit wie möglich unter den Panzer, um sich zu schützen. Wenn Minimierer Druck oder Angst verspüren, verbergen sie ihre Reaktionen tief in ihrem Inneren. Motto: „Abwarten, bis die Gefahr vorbei ist.“ Durch das Zurückweichen der Schildkröten ist für den/die anderen plötzlich niemand mehr für eine Auseinandersetzung da, und das kann sich so anfühlen, als ob jemand im Stich gelassen worden sei.

Eine Schildkröte findet so gut wie immer einen Hagelsturm – und umgekehrt! Diese Gegensätzlichkeit macht Sinn und ist entscheidend dafür, unsere Kindheitsverletzungen heilen zu können. Und letztlich können so alle Beteiligten emotionale und seelische Stärke entwickeln.





**Dialog**

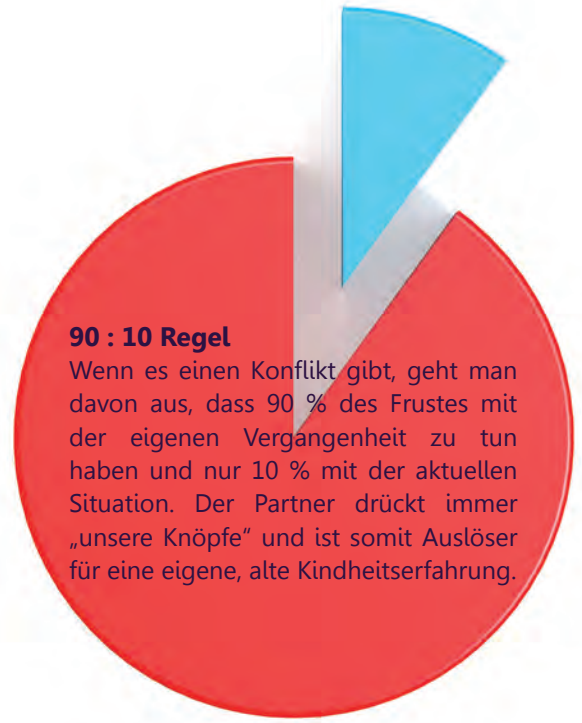
Der Imago Dialog ist eine strukturierte Gesprächsform mit dem Ziel, das Tempo des Gespräches zu verlangsamen. Dadurch wird Sicherheit geschaffen - und nur so ist Veränderung möglich.

Zwei Personen sitzen sich gegenüber, möglichst auf Tuchfühlung, und blicken sich dabei in die Augen. Der Dialog besteht aus 4 Schritten: spiegeln, zusammenfassen, gelten lassen und mitfühlen.



**90 : 10 Regel**

Wenn es einen Konflikt gibt, geht man davon aus, dass 90 % des Frustes mit der eigenen Vergangenheit zu tun haben und nur 10 % mit der aktuellen Situation. Der Partner drückt immer „unsere Knöpfe“ und ist somit Auslöser für eine eigene, alte Kindheitserfahrung.



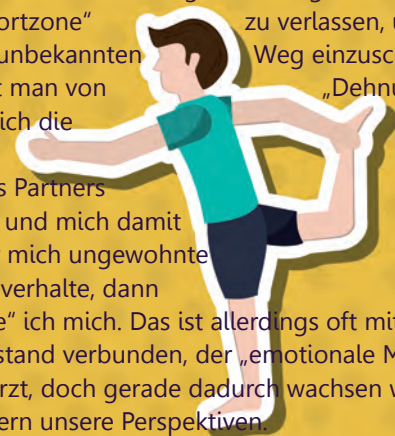
**Spiegeln:**

Der gehörte Inhalt wird so wortgetreu wie möglich wiedergegeben. Spiegeln schafft Sicherheit und Vertrauen. Der Sender – derjenige, der gespiegelt wird – kann sich besser entspannen und dadurch auch tiefer auf ein Thema einlassen. Der Empfänger – derjenige, der spiegelt – konzentriert sich ausschließlich auf sein Gegenüber und stellt die eigenen Ansichten und Bewertungen zu dem Thema für diese Zeit auf einen „Parkplatz“.



**Dehnen**

Immer wenn es darum geht, die eigene „Komfortzone“ zu verlassen, um einen unbekanntem Weg einzuschlagen, spricht man von „Dehnung“. Wenn ich die Bitten meines Partners erfülle und mich damit auf für mich ungewohnte Weise verhalte, dann „dehne“ ich mich. Das ist allerdings oft mit Widerstand verbunden, der „emotionale Muskel“ schmerzt, doch gerade dadurch wachsen wir und erweitern unsere Perspektiven.



**Paar-Zwischenraum**

Den Zwischenraum kann man mit einem Energiefeld vergleichen, welches den Raum zwischen zwei Menschen füllt - quasi die Chemie, die Stimmung. Misstrauen, Vorwürfe, Kritik und Anschuldigungen vergiften diesen Zwischenraum, die Harmonie ist gestört. Beide Partner sind verantwortlich dafür, diesen Zwischenraum „sauber zu halten“ und die Beziehung damit „sicher“ zu machen.



# Sonntagsspaziergänge

## Hilde Fehr, BEd

### WIE SIE DAS GANZE SIEHT:

Wie habe ich diese Sonntagsspaziergänge als Jugendliche nur gehasst! Nicht nur, dass es am Vormittag schon hieß: „Auf auf zur Sonntagsmesse!“ Nein, am Nachmittag wusste man schon so sicher wie das „Amen“ nach dem „Vaterunser“, am Nachmittag kam das: „So und heute machen wir einen schönen Sonntagsspaziergang!“

einen Sonntagsspaziergang machen!“ Dass mein Jungvolk dagegen rebelliert: Ok. Das ist mir aus besagten Gründen natürlich verständlich. Dennoch versuche ich es Sonntag für Sonntag wieder. Manchmal ködere ich sie sogar damit, dass ich Ihnen anbiete, dass sie sich sofort nach Ankunft auf der Baumgartner Höhe auf eine Bank setzen dürfen, um von dort aus zu What's-Appen“ oder sich per Selfie beim Banksitzen auf Facebook „ liken“

dann zum Abschluss des Spaziergangs zu einem Baum schritt, diesen gezählte 5 Minuten rundherum umarmte und dabei zig Menschen an uns vorbei schritten und ihre Köpfe über mich schüttelten, fragte er mich nachher einfühlsam: „Und, geht's dir jetzt besser?“ – Was ich damals mit einem vom Baum gefüllten seeligen Lächeln bejahte.

Als ich dann aber am darauf folgenden Sonntag wieder diese Frage aus meinem Mund herausprudeln hörte, konnte ich den Satz gar nicht mehr zu Ende... „Nein Hilde! Nein!“ – „Aber warum, es scheint doch die Son...“ – „Nein! Hilde, ich denke mir doch schon ein Leben lang in meinem Heimatort, über alle Menschen, die am Sonntag an meinen Weinbergen vorbeispazieren, während ich im Weingarten arbeite: Wie bescheuert muss man sein, dass man in seiner Freizeit freiwillig einen Fuß vor den anderen setzt und dabei noch lächelt, anstatt dass man die Zeit nützt und in die Sauna geht?!“ – „Aber es scheint ja die Sonne... da geh ich doch nicht in die Sau...“ – „Hilde, kannst du dir vorstellen, dass wir am Sonntag ein bisschen ins Theater gehen und auf der Bühne so aus Jux und Freizeit ein Kabarett spielen?“ – „Nein...?!“ – „Siehst du! Und genau darum hasse ich Spaziergänge in der Natur! Und dass ich dann noch in einer Stadt in die Natur gehen soll, wo 7000 andere Menschen zufällig auf dieselbe Idee gekommen sind, und im Gänsemarsch hintereinander im Kreis herumrennen, während du deine Bäume umarmst, das ist mir zuviel!“



Wir, das war dann der alte Volksschuldirektor mit seiner Frau, beide so langweilig wie, aus damaliger Sicht „alt“, ohne ihre 5 Kinder (Wie die 5 Kinder es hinbekamen, Sonntag für Sonntag nicht dabei sein zu müssen, ist mir heute noch ein Rätsel?), meine Eltern, damals aus der Sicht der Jugend, nicht minder „alt“ und meine drei Geschwister, die mich zuhause schon langweilten. Und dann stapfte man jeden Sonntag dieselbe Runde ab. Alles in allem laaaangweilig zum Quadrat hoch 7. Für die jüngeren Semester sei hier noch erwähnt, alles natürlich ohne Handys, Skype und Facebook!

Umso erstaunlicher fühlt es sich jetzt mit über 50 an, dass ich mich inzwischen Sonntag für Sonntag folgende Worte laut aussprechen höre: „Komm lasst uns

zu lassen. Einfach darum, damit ihre Gesichter wenigstens einmal in der Woche live spüren, wie sich die Natur, die sie auf Facebook liken, in natura auf der Gesichtshaut anfühlt. Umso erstaunlicher wurde für mich dann aber letztens die Tatsache, dass mein geliebter Josef schon genauso aufschrie, wenn ich sonntags nur das Wort Baum... in den Mund nahm: „Nein! Ich gehe nicht auf die Baumgartner Höhe! Sicher nicht!“ Was war passiert?

Naja, als mein liebster Josef noch frisch verliebt war, tat er für mich offensichtlich alles. Sogar auch „so-tun-als-ob“. Als ob er von einem Spaziergang begeistert wäre. Und nicht nur das. Nein, er war auch noch lächelnd neben mir drei Runden um die Steinhofgründe gewandert. Und als ich

### DIE MORAL VON DER GESCHICHT:

Bitte einen Bauern in die Natur niemals nicht! Mach wenigstens Stadtspaziergänge auf Beton-Untergrund mit ihm, damit er sich dabei mit den Auslagen unterhalten kann!

**WIE ER DAS GANZE SIEHT:**

Ja, das mit der frischen Luft mit der in der Stadt lebenden Künstlerin aus dem Ländle ist ein eigenes Kapitel. Da muss ich natürlich vorausschicken, dass ich als Bauer sicher keinen Mangel habe, mich sogar oft gewundert habe, wenn mir Spaziergänger bei meiner Arbeit begegnet sind. Gewundert darüber, dass die fast bei jedem Wetter unterwegs sind. Und besonders dann, wenn die Trauben und die Nüsse reif sind, in den Weinbergen ihre Frischluft suchen. Darüber hinaus gab es auch des Öfteren Ärgernisse, wenn meine Hunde diese Frischluftfanatiker begrüßten und beschnupperten.

So ist für mich seit meiner Jugend klar, so möchte ich nicht enden! Und ich gehe echt nur spazieren, wenn es ein familiäres oder freundschaftliches Ereignis ist, aber auf keinen Fall, um meinen Sauerstoffbedarf zu decken, und auch nicht, um mich zu bewegen, das bringt mein Job auch mit sich.

So war es dann auch mit meiner neuen Liebe, der tollen, aufregenden Künstlerin Hilde, die, als ich sie näher kennenlernte, mit einem Bänderriss gerade unter ihrer eingeschränkten Bewegungsfreiheit litt und mir ständig erklärte, hätte sie diese Verletzung nicht, würde sie täglich im Grünen laufen gehen. Natürlich bot ich mich da sehr gerne an, ihr bei den „ersten Gehversuchen“ auf ihrer heiß geliebten Grünoase beizustehen.

Diese Grünoase war die nahe gelegene Baumgartner Höhe, die jedoch nicht nur ihr zum Luftschnappen in den Sinn kam, sondern jedes Mal, wenn wir dort waren, hunderte, wenn nicht tausende Menschen auf die gleiche Idee gekommen waren. Das störte meine liebe Hilde nicht im Geringsten, sie fühlte sich dort wie in einer anderen Welt und wie alleine. Die dicksten Bäume wurden umarmt, angeblich der Energie wegen, und hinter den kleinsten Büschen wurden von ihr die zuvor zugeführten Wassermassen abgegeben. Das erledige ich normalerweise alleine im Weingarten,

und wenn schon irgendwo anders, dann versuche ich einen vom Weg nicht einzusehenden Ort zu finden. Meiner lieben Hilde waren diese Parameter alle fremd.

Also achtete dann immer ich darauf, dass niemand kam. Und wenn jemand kam, schaute ich, dass ich mich gegebenenfalls breit davorstellen konnte. Also für mich bedeutete Entspannung wirklich etwas anderes. Und woher die angebliche Energie durch die Umarmung der Bäume kommen sollte, wollte ich auch niemandem beantworten müssen, weiß ich doch selber nicht, wo ein Baum im Winter, der gerade nicht im Saft ist, diese abzugebenden Energien hernehmen sollte. Ja was soll's, den Anspruch, als Bauer eine Künstlerin in ihrem Tun und Handeln komplett zu verstehen, hatte ich sowieso bald aufgegeben.



Irgendwann war dann der Zeitpunkt gekommen, zu dem meine liebe Hilde wieder völlig fit war und trotz ihrer fast täglichen Laufunden auch noch den sonntäglichen Spaziergang auf der Baumgartner Höhe einforderte. Das ging mir dann doch zu weit. Ich fahre vom ruhigen Land in die pulsierende Stadt,

um dann dort unter Menschenmassen im Kreis zu marschieren?! Das ist wahrlich meine Idealvorstellung einer Sonntagsgestaltung - sicher nicht!!! Da liege ich lieber bei mir faul am Balkon, als mit dem Auto zum „Wandern“ zu fahren.

Oder was ich schon öfter vorgeschlagen hatte, war, dass wir doch von der Haustüre aus kreuz und quer durch die Stadt gehen könnten! Erstens um den Bezirk besser kennenzulernen, weiters die Lokale in der Umgebung auszuforschen und vielleicht auch ein wenig Auslagen schauen zu können.

Der Spaziergang in der „Betonwüste“ ist jedoch bis heute für die Vorarlbergerin ein „No go“! Weil am Sonntag die Geschäfte geschlossen sind? Oder weil ihr dort sonntags die Menschenmassen fehlten? Ich weiß es nicht. Daran forsche ich immer noch.

**DIE MORAL VON DER GESCHICHT:**

Unterschätze den Frischluftbedarf einer Künstlerin nie nicht! Und versuche ihr beizubringen, dass sie diesen im Alleingang deckt. Oder entführe sie aufs Land, um wirklich gemeinsam die Natur zu erleben! - Jeden Freitag neu auf [www.beziehungsambulanz.com](http://www.beziehungsambulanz.com)!

**Zur Person:**

Hilde Fehr, BEd  
Moderatorin, Autorin, Kabarettistin,  
Genuss-Coach®, Erfolgs-Coach, Trainerin,  
Imago Professional Facilitator  
Praxis: 1160 Wien, Huttengasse 79/8  
Tel. 0699/195 295 66  
[www.hildefehr.at](http://www.hildefehr.at)



# Der Mensch ist aufrecht gedacht

Stehen Sie morgens manchmal auf und können sich kaum aufrichten, weil Ihr Rücken so schmerzt?

Arbeiten Sie viel am Computer und bekommen dabei höllische Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich?

Merken Sie, dass Sie sich manchmal kleiner machen, und möchten gerne wissen, wie Sie zu einer aufrechten Haltung zurückfinden?

## Ganzheitliche Haltungs- und Bewusstseinschulung

In meinen Beratungen begleite ich Menschen dahin, sich innerlich wie äußerlich wieder aufzurichten. Dadurch wird die Wirbelsäule entlastet und Verspannungen können sich lösen. Der Körper wird hellwach, lebendig und neugierig auf Neues.

**„Die Haltung ist die Summe deines Lebens.“**

Dieser Satz stammt von meiner Lehrerin Divo Köppen-Weber. Ich arbeite mit der, von ihr entwickelten Alta-Major®-Methode, einer ganzheitlichen Haltungs- und Bewusstseinschulung. Imago fließt in meine Beratungen ein und hilft mir, innere Prozesse zu vertiefen und sicher zu begleiten.

Wenn Kinder zu gehen beginnen, richten sie sich mit innerer Entschlossenheit auf. Sie schieben ihren Kopf, der im Vergleich zum Körper noch sehr schwer ist, leicht und anmutig hoch und sind voller Tatendrang und Lebensfreude. Der Kopf sitzt auf der aufrechten Wirbelsäule wie eine Blüte auf ihrem Stiel. Diese natürliche Aufrichtung kann im Laufe des Lebens verloren gehen.

Gedanken, Gefühle, Erlebnisse und

Verletzung werden in unserem Körper gespeichert und können ihn auch formen. Unser Körper schützt uns, wenn wir seelischen Schmerz erleben. Wir verschließen unser Herz, wenn uns etwas bedrückt, ziehen den Kopf ein, wenn wir Angst haben, und wenn wir uns hilflos fühlen, lassen wir die Schultern hängen.

Wenn ein Schmerz sehr tief geht, ist es möglich, dass der Körper sich nicht mehr ganz aufrichten kann. Der Körper vergisst, wie das geht. Es bleibt ein „Eindruck“ zurück. Eine unbewusste Schutzhaltung entsteht.

Auch eine Gewohnheit kann sich verkörpern. Arbeitet jemand beispielsweise viel am Computer, kann es sich einschleichen, dass der Kopf auch nach der Arbeit nach vorne geneigt bleibt, obwohl es nicht mehr nötig wäre.



Wenn unser Körper nicht mehr ins Lot findet, müssen sich manche Muskelgruppen sehr anstrengen, andere haben weniger zu tun. Auf Dauer können Verspannungen entstehen, die wir erst dann bemerken, wenn sie sich zu Schmerzen verdichten.

Massagen und verschiedene Anwendungen lösen Verspannungen und auch Haltungsübungen sind hilfreich. Doch was verdrängt ist, bleibt bestehen. Solange wir unsere Haltung nicht bewusst wahrnehmen können, haben wir auch nicht die Möglichkeit, sie zu verändern. Die Muskeln, Wirbelpartien und Gelenke rutschen automatisch in die angewöhnte Form zurück.

Ein erster Schritt in meiner Arbeit als Alta-Major®-Beraterin ist, genau diese Schutzhaltungen bewusst zu machen. Das tue ich, indem ich zuerst aufmerksam zuhöre. Ich interessiere mich besonders dafür, was die Betroffenen bereits alles über ihren Körper herausgefunden haben, und wann und wo sich der Körper meldet.

Wir schauen uns gemeinsam anhand eines Modells an, wie die Wirbelsäule in einem aufrecht sitzenden Menschen gestaltet ist, und ertasten die Halswirbel, die Lendenwirbel und die Sitzhöcker im eigenen Körper.

Am Beginn jeder Beratung mache ich ein Foto der momentanen Haltung. An diesem Bild können die Ratsuchenden genau sehen, wie die Wirbelsäule gekrümmt ist und wie Kopf und Schultern gehalten werden. Wir überlegen auch, was den Körper möglicherweise so geformt hat. Nach diesem theoretischen Teil, beginnt die eigentliche Arbeit am Körper.

Ich bitte meine Ratsuchenden, sich so hinzusetzen, wie sie es gewöhnlich tun, und frage sie, ob ich sie berühren darf. Die achtsame, wertfreie Berührung macht es möglich, dass die Haltung genau erfasst werden kann. Die Form der Schultern, des Nackens und die Kopfhaltung werden ganz bewusst. Wird die Gebeugtheit einmal auf diese



Art wahrgenommen, entwickelt sich spontan der dringende Wunsch, sich wieder aufzurichten.

Mit Hilfe von spezieller Berührung und Körperspiegelung zeige ich den Ratsuchenden dann, wie sie sich ganz bewusst innerlich wie äußerlich wieder aufrichten können. Sie entwickeln ein klares Körperbewusstsein, Mut und neue Lebensfreude.

Alta-Major® wurde von der Münchner Psychotherapeutin und Heilpraktikerin Divo Köppen-Weber begründet. In Verbindung mit IMAGO fasziniert mich die hohe Wirksamkeit, Klarheit und Achtsamkeit, die aus der Kombination dieser beiden Methode erwächst.

#### Zur Person:

Dipl.-Päd. Anna Schwingshandl  
Alta-Major®-Beraterin,  
Imago Professional Facilitator  
Praxis: 1070 Wien,  
Neubaugasse 3/1. Stock  
Tel.: 0699/195 68 039  
anna.schwingshandl@chello.at



# Wie bewältige ich meine Berufskrise?

## Wie ich zu Imago kam:

In unserer langjährigen Ehe trat langsam Funkstille ein. Die romantische Phase war vorbei, und wir befanden uns mitten im Machtkampf. Ich als Schildkröte und meine Frau als Hagelsturm verstanden unseiner nicht mehr. Es kam zu vielen Konfrontationen und Missverständnissen. Wir hörten einander nicht mehr zu. Dies führte dazu, sich gegenseitig Schuldzuweisungen zu geben. Somit gab es auch kein gegenseitiges Verständnis für einander mehr.

Eine Trennung lag in der Luft, und eines Tages sagte meine Partnerin zu mir: „David, wir brauchen Hilfe“.

Im Internet unter „Paartherapie“ fand ich schnell zu Imago und der Website von Harville Hendrix. Wir entschieden uns für Evelin und Klaus Brehm und vereinbarten, einen Informationsabend zu besuchen.

Es folgten einige Paartherapie Sessions sowie ein Workshop. Während dieser Zeit spürten wir einen Heilungsprozess und haben wieder zueinander gefunden. Wir waren letztendlich so überzeugt von diesem wunderbaren Werkzeug, dass wir mit Klaus und Evelin das Imago Professional Facilitator (IPF) Training 2012/2013 absolviert haben. Im März 2015 sind wir beide „Certified Professional Facilitators“ geworden. Hallelujah! Das haben wir bei den Imago Tagen 2015 entsprechend gefeiert!

Während meines IPF Trainings ergaben sich zwei entscheidende Erkenntnisse:

1. Nach einem Imago-Dialog im Einzelkontext sagte Martin Rotter zu mir: „David, das war ein wirklich guter Dialog, aber ich habe das Gefühl, dass du das noch besser machen kannst in deiner Muttersprache, Englisch“; und

2. während meines IPF Trainings musste ich ein Imago Projekt abgeben. Mein Projekt hieß: „Imago Facilitator Therapie im Berufsbereich innerhalb der International Community“. Mein jüngster Klient war ein junger Mann (27), meine älteste Klientin war eine Frau (53). Beide hatten bei ihrem ersten Dialog keine Arbeit - daraus ergab sich die Erkenntnis:

**Ich habe endlich meine wahre Berufung gefunden, Menschen zu unterstützen, die sich in einer Berufskrise befinden!**

Es ist wichtig, beim ersten Dialog den genauen Ablauf des Imago Dialoges zu erklären und eine Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln.

Meine Klienten kommen zu mir in einem Zustand von Unsicherheit und Angst, und zwar Existenzangst. Ihnen Empathie und Verständnis entgegen zu bringen empfinde ich als Voraussetzung für einen guten Dialog. Es folgt dann eine beruhigende Konzentrationsübung. Ein erfolgreicher Dialog findet

auf drei Ebenen statt: Symbolebene, Gefühlsebene und Bedürfnisebene. Er endet mit Wachstumsschritten.

**Drei Beispiele aus meiner Arbeit als Imago Facilitator (Namen geändert):**

**Julia** aus Skandinavien hatte folgendes Thema: „Ich bin 53 Jahre alt, mein Vertrag bei einer internationalen Organisation wurde nicht verlängert, und ich befinde mich seit einigen Monaten ohne Arbeit und ohne Anspruch auf Arbeitslosengeld. Als Alleinerzieherin habe ich Verpflichtungen und Verantwortung gegenüber meinen Kindern.“ Eine schwierige Situation. Umso wichtiger war es, sie zu beruhigen, um einen konzentrierten Dialog führen zu können. Durch die lange Arbeitslosigkeit und die damit einhergehende Unsicherheit war es notwendig, auf die erfolgreiche Berufsvergangenheit zu erinnern, um den Selbstwert wieder zu stärken. Einige Wochen später rief Sie mich an: „David, ich habe einen Job, und zwar einen super Job!“



**Peter** kam zu mir mit dem Satz: „Mein Thema heute ist: Ich bin 27 Jahre alt, habe ein abgeschlossenes Universitätsstudium, habe aber nie gearbeitet und will meinen Vater nicht enttäuschen. Ich will endlich einmal einen Job haben, aber welchen?“ - Er war einige Male bei mir. Es gab zwei entscheidende Themen für Peter: Es seinem Vater recht zu machen und seine Überzeugung, dass er keinen guten Job findet. Seine ersten wichtigen Wachstumsschritte waren: Loszulassen von seinem Vater und dann an seinem Selbstwert zu arbeiten. Nach einigen erfolgreichen Dialogen bekam er einen tollen Job in einem Fitness Studio in Wien, und zwar ausgerechnet in jenem, das ich regelmäßig besuche!

**Simon** kam zu mir mit dem Satz: „Ich bin seit über 20 Jahren in einer Position, ich werde von meinem Chef gemobbt, und ich habe das Gefühl, dass ich nie weg komme von diesem Job, mit dem ich unglücklich bin.“ Er war ziemlich verzweifelt und zornig. Mein erster Eindruck war: Diese Person hat nie seinen eigenen Körper (geschweisedenn seinen Geist) wahrgenommen. In den ersten zwei Sitzungen war es meine Hauptaufgabe ihm zu zeigen, wie er im Hier und Jetzt landen kann, um sich zu öffnen. Er war am Anfang überzeugt, das sein berufliches Dilemma darin bestand, seinem Chef ausgeliefert zu sein. Durch die Dialoge kam er letztendlich zu den befreienden Wachstumsschritten,

durch die er gelernt hat, anders zu Denken und sich wertzuschätzen. Er hat jetzt eine sehr angesehenen Position in der gleichen Firma.

**Zur Person:**

David Floyd  
 Langjähriger Mitarbeiter der UNO  
 (Atombehörde),  
 Imago Professional Facilitator  
 Tel.: 0699/100 13 026,  
 Email: dcfloyd@gmx.at



Entdecken Sie den neuen  
**Weg der Kommunikation**

Entdecken Sie die neue  
**Beziehungskultur**



**Vertiefende Informationen finden Sie unter [www.imagoaustria.at](http://www.imagoaustria.at)**

# Die Vielfalt der IMAGO-Familie



Bild links:  
Folgende Personen standen bzw. stehen der Imago Gesellschaft Österreich seit Gründung im Jahr 1999 vor (chronologisch aufsteigend, v.r.): Mag. Erwin Jäggle, Dr. Maximilian Schallauer, Mag. Evelin Brehm, Dr. Sabine Bösel, Roland Bösel sowie aktuell Martin Rotter.



Clinical Instruktor Mag. Evelin Brehm (rechts) bei der Abschlussfeier im April 2016 der 2,5-jährigen Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung mit den AbsolventInnen; die Ausbildung zum Imago Professional Facilitator ist im Rahmen dieser LSB-Ausbildung obligatorisch zu absolvieren. Weitere Infos zu den Imago-Ausbildungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.brehms.eu/bildung](http://www.brehms.eu/bildung).

**Dieser Imago-Spiegel wurde überreicht durch:**