Viktoria Hammon

Konflikte auflösen

Das Prinzip der 5 Fragen

BusinessVillage

Für meine Großmutter. Für meine Kinder.
Für Ihren Mut. Für Ihre Tapferkeit.

BusinessVillage

Viktoria Hammon

Konflikte auflösen

Das Prinzip der 5 Fragen

BusinessVillage

Impressum

Viktoria Hammon
Konflikte auflösen
Das Prinzip der 5 Fragen
1. Auflage 2018
© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern
ISBN 978-3-86980-435-4 (Druckausgabe)
ISBN 978-3-86980-436-1 (E-Book, PDF)
ISBN 978-3-86980-437-8 (EPUB)

Direktbezug www.BusinessVillage.de/bl/1039

Bezugs- und Verlagsanschrift
BusinessVillage GmbH
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen
Telefon: +49 (0)551 2099–100
Fax: +49 (0)551 2099–105
E–Mail: info@businessvillage.de
Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz Sabine Kempke

Illustration auf dem Umschlag DavidZydd, www.pixabay.de

Autorenfoto Fotostudio zur Alten Metzgerei, www.zur-alten-metzgerei.de

Druck und Bindung www.booksfactory.de

Copyrightvermerk
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhalt

Über die Autorin 7

Vorwort 9

Einführung 19

Teil 1: Stress besiegen durch Wissen

1. Konflikte verderben den Alltag 27

1.1 Wie bestimmen Konflikte Ihr Leben? 40
1.2 Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? 46
1.3 Die Gefahr verleugneter Bedürfnisse 56
1.4 Zusammenfassung 61

2. Was Sie über Stress wissen sollten 63

2.1 Schatzkammer Unterbewusstsein 71
2.2 Das Herz kennt die beste Antwort 78
2.3 Zusammenfassung 83

3. Stress und Beziehungen 85

3.1 Drei Todsünden jeder guten Beziehung 92
3.2 Das Geheimnis einer guten Lösung 101
3.3 Zusammenfassung 108

Teil 2: Konflikte auflösen durch Handeln

4. Das Prinzip der fünf Fragen – Einführung 109

4.1 Wenn alte Erfahrungen zum Gefängnis werden .. 114
4.2 Wenn Gefühle verdrängt werden 118

4.3 Wenn das Handeln blockiert ist 126
4.4 Wir sind nicht allein 133
4.5 Im größeren Zusammenhang denken 139
4.6 Zusammenfassung 144

5. Das Prinzip der fünf Fragen – Der Frageprozess ... 145
5.1 Erste Hauptfrage: Welche alten Erfahrungen engen ein? 148
5.2 Zweite Hauptfrage: Welche Gefühle sind eingeschlossen? 151
5.3 Dritte Hauptfrage: Was will ich tun? 154
5.4 Vierte Hauptfrage: Wer sind meine Verbündeten? 157
5.5 Fünfte Hauptfrage: Worum geht es wirklich? 160

Teil 3: Im Handeln Sieger sein

6. Drei Säulen des Handelns 165
6.1 Selbstbestimmt leben 168
6.2 Selbstvertrauen 175
6.3 Innere Freiheit 178
6.4 Zusammenfassung 185

7. In Frieden sein 187

8. Positive Selbstgespräche für jeden Tag 193

Nachwort 203

Danke 205

Literaturverzeichnis 207

Über die Autorin

Ich bin Viktoria Hammon, eine Kriegsmischung aus Pommern, Ostpreußen und Hamburg. Diese Grenzerfahrung zwischen existenzieller Bedrohung und Überleben wurde mir mit auf den Lebensweg gegeben und hat mein ganzes Leben, einschließlich meiner Berufswahl, entscheidend beeinflusst.

Heute blicke ich auf eine ganze Reihe an beruflichen Erfahrungen zurück. Eine wichtige Etappe war meine diättherapeutische Arbeit als Diätassistentin in unterschiedlichen Krankenhäusern. Die Herausforderung lag darin, chronisch kranken und todgeweihten Menschen und ihren Familien ein Maximum an Lebensqualität zu ermöglichen.

Meinen aktiven Familienjahren verdanke ich tiefe Einblicke in generationsübergreifende familiäre Zusammenhänge. Bis heute bin ich von der menschlichen Dimension fasziniert, Menschen durch Lebenskrisen hindurch zu begleiten – bis das Licht am Ende des Tunnels erscheint. Den Grundstein dafür habe ich vor zwanzig Jahren mit der kinesiologisch ausgerichteten Ausbildung zum One Brain System® Consultant Fascilitator gelegt. Seitdem löse ich in Einzelsitzungen und Gruppenangeboten Familienverstrickungen, emotionale Konflikte und Denkblockaden auf. Parallel dazu habe ich jahrelang wunderbare Yoga- und Meditationsgruppen geleitet.

Kontakt

E-Mail: mail@viktoriahammon.de
Web: www.konflikte-aufloesen.de

Vorwort

»Jede Person soll wissen, dass sie immer eine Wahl hat, auch wenn die Situation im Moment ausweglos scheint. Es sollen Sicherheit und Selbstvertrauen gestärkt werden, um diese Wahlmöglichkeiten in die Realität zu übertragen.«

Gordon Stokes, Daniel Whiteside – Begründer des One Brain System®

Liebe Leserin und lieber Leser,
herzlichen Glückwunsch, mit diesem Buch nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände. Wenn Sie ungelöste Konflikte mit sich herumtragen, können Sie das jetzt ändern, denn jeder schwelende Konflikt macht Ihnen das Leben schwer.

Sie haben es nun in der Hand: Nicht nur dieses Buch, sondern auch, wie Sie damit umgehen. Vielleicht haben Sie es mit Feuer und Flamme gekauft, um es nach kurzem Durchblättern erst einmal ins Bücherregal zu stellen? Das machen ja viele. Dafür ist es jedoch viel zu schade und löst dort natürlich keinen einzigen Konflikt.

Ungelöste Konflikte sind für viele Menschen ein großes Alltagsproblem, zumal jeder aufgeschobene Konflikt gleich den nächsten nach sich zieht. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit, einen Konflikt wirklich aufzulösen größer, wenn er möglichst früh angesprochen wird. Doch allzu oft machen wir genau das Gegenteil und folgen einer Logik

des Konflikt-Paradoxes: In einer Gemengelage aus unterbewussten Ängsten, Zeitmangel und einer gewissen Ohnmacht tragen wir Konflikte vor uns her und in uns herum, anstatt sich ihnen beherzt zu stellen.

Dieses Buch habe ich mit der Absicht geschrieben, dass Sie Ihre Streit- und Konfliktpunkte schneller aus dem Weg räumen können. Das Ziel ist, die Opferrolle zu verlassen und durch selbstbestimmtes Handeln zu ersetzen. Damit Sie das schaffen, stelle ich Ihnen mit *Das Prinzip der 5 Fragen* eine einfache, strukturierende Fragetechnik vor, die Sie sofort anwenden können. Sie ist abgeleitet von den Methoden der angewandten Kinesiologie, die wiederum auf der Grundannahme beruhen, dass das Leben vom Urprinzip her eine immerwährende Bewegung ist – und sich auch immer wieder neu in Bewegung bringen lässt.

Das kinesiologische Prinzip ist schnell erklärt: Es ist ein Zusammenspiel aus ursächlicher Stresserkennung mit anschließender Stresskorrektur und dem Treffen einer neuen, besseren Wahl für zukünftiges Handeln. Es ist ein sanfter Weg, sich das Leben leichter zu machen – und das gilt auch für dieses Selbsthilfe-Konzept.

»Das Wesen der Methoden der Angewandten Kinesiologie liegt auch in der Möglichkeit, sie allen Berufsgruppen, die mit Menschen zu tun haben, zugänglich zu machen. Dass das Wissen (der Kinesiologie) zudem auch den Laien zugänglich gemacht werden kann, ist von unschätzbarem Wert.«

Dr. med. Veronica Carstens (1923–2012),
Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Konflikte haben es in jeder Beziehung in sich. Ich bin froh und dankbar, vor zwanzig Jahren die Methoden der Angewandten Kinesiologie kennengelernt zu haben. Das hat mein Leben privat und beruflich grundlegend verändert. Dahinter verbirgt sich kein Geheimnis, sondern modernes Wissen aus der Gehirnforschung und Neurobiologie, gepaart mit einem großen Erfahrungswissen, wie es in allen menschlichen Kulturen zu finden ist.

»Aus der Praxis für die Praxis« war mein Ziel – »Hilf mir, es auch zu können« mein Motto. Seit der Kindergarten- und Schulzeit meiner Kinder bin ich von Maria Montessori und ihrem Credo »Hilf mir, es selbst zu tun« fasziniert. Die Entwicklung einer fundierten Selbsthilfe-Kompetenz halte ich seitdem für eine große innere Freiheit. Die Bereitschaft, selbstbestimmt zu entscheiden und zu handeln, ist aus meiner Sicht die beste Haltung, den gesellschaftlichen Herausforderungen und Verunsicherungen unserer Zeit zu begegnen.

Menschen fühlen sich nämlich generell ohnmächtig und ausgeliefert, wenn man Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten und Einfluss verwehrt. Zu Recht bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation »Stress« als eine der größten Gefahren dieses Jahrhunderts. Stress ist eine automatisierte Reaktion des Körpers auf eine subjektiv erlebte Gefahr. Damit ist er so wertneutral, wie jede andere Funktion unseres Körpers auch: Alles arbeitet harmonisch und einvernehmlich zusammen, jedes Organ, das Immunsystem, die Hormone – alles hat seine spezifischen Aufgaben. In diesem System gibt es keine Hierarchie, nur Funktionen, denn alles hängt mit allem zusammen.

Als Grundlage meines Konzepts dienen Bücher, die Sie auch im Anhang finden. Dazu gehören vor allem Werke aus der modernen Forschung der Neuro- und Zellbiologie und Psychoneuroimmunologie. Sie sind gut lesbar und empfehlenswert. Wir wissen heute, wie innerer Stress entsteht, wie er chronisch wird und warum er als Verursacher vieler Erkrankungen gilt. Das betrifft insbesondere schwelende Konflikte, denn in der Summe sind sie potenzierter emotionaler Stress.

Konflikte lösen, wenn Sie auftreten

Das Prinzip der 5 Fragen habe ich ganz bewusst als ein leichtgängiges Handwerkszeug konzipiert, damit Sie es regelmäßig im Alltag einsetzen können. Es wird Ihnen zunehmend leichterfallen, unterbewusste Denkblockaden und Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern.

Ich nehme Sie mit auf den Weg eines ganzheitlichen Lösungsansatzes, der mit der Beseitigung von unterbewussten Blockaden wie Selbstzweifel, Angst oder Misstrauen beginnt. Der Verstand fragt oft und gerne »warum« etwas funktioniert – auch er bekommt seine Antworten: Ein leicht verständliches Basiswissen hilft Ihnen, die einzelnen Schritte des Fünf-Frage-Prinzips nachzuvollziehen. Mir ist es besonders wichtig, Ihnen die ursächlichen Zusammenhänge zwischen verleugneten Bedürfnissen, innerem Stress und ungelösten Konflikten bewusst zu machen: Je mehr Sie über die Hintergründe von Konfliktentstehung und -auflösung wissen, desto besser können Sie zukünftig vorsorgen. Der Erfolg einer selbstbestimmten Lebensführung ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung.

Der erste Schritt zum Erfolg ist immer eine Entscheidung. Die Entscheidung besteht darin, einen Streit definitiv beizulegen und auf den Konfliktpartner zugehen zu wollen. Das Geheimnis des Prinzips der fünf Fragen liegt darin, dass Ihnen einvernehmliche Kompromisse zukünftig leichter fallen. Handelt es sich beispielsweise um Ihren Lebenspartner, brauchen Sie Perspektiven für Ihr Zusammenleben, die Sie auch wirklich umsetzen können. Oder Sie tragen einen inneren Konflikt mit sich herum: Sie sind unsicher, ob Sie Ihren Arbeitsplatz wechseln sollen oder nicht. Auch in diesem Fall wäre der erste Schritt der entschlossene Wille, zu einem klaren Ergebnis zu kommen.

Tauchen Sie ein in eine selbstbestimmte Konfliktauflösung

Dieses Buch hat alles, was Sie brauchen, auch wichtige Arbeitsblätter, mit denen Sie die übliche Zettelwirtschaft vermeiden. Für den aktiven Frageprozess empfehle ich Ihnen, sich ein Konfliktauflösungsbuch zu besorgen. Es kann ein schönes Notizbuch oder ein Tagebuch sein: Alles, was Sie schriftlich festhalten, prägt sich stärker ein. Christian Schubert, ein bekannter Psychoneuroimmunologe, weist außerdem darauf hin, dass Schreiben hilft, oftmals übermächtige Gefühle zu bewältigen (Schubert 2016: 198). Auch aus diesem Grund ist es empfehlenswert, sich während des Lesens Notizen zu machen.

Ein wichtiger Bestandteil des Buches sind eine Reihe von Atemübungen. Bewusst zu atmen, ist der beste Weg, einen klaren Kopf zu behalten und Stress zu vermeiden.

Das Prinzip der fünf Fragen hatte eine Geburtsstunde. Sie liegt ein paar Jahre zurück. Mir stand eine schwierige Sitzung mit einem Klienten und seiner dramatischen Familiendynamik bevor. In diesem Dschungel von emotionaler Abhängigkeit, Missbrauch und Vertuschung kann man sich schnell verlaufen – die Strukturen sind darauf angelegt, andere auf die falsche Fährte zu locken. Es war einfach ein glücklicher Moment, dass mir in der Vorbereitung auf diese Sitzung diese fünf einfachen, strukturierenden Fragen in

den Sinn kamen. Danach begann ich sie systematisch zu erproben und einzusetzen.

Das Buch besteht aus drei Teilen:
Im *ersten Teil* mache ich Sie mit prinzipiellem Wissen zu Ursache, Wirkung und Dynamik von Konflikten vertraut. Das hilft Ihnen, besser nachzuvollziehen, was in Stresssituationen im Körper und zwischen den Menschen abläuft. Sie lernen außerdem, wie das Unterbewusstsein funktioniert und welche Sprache es versteht, um das Prinzip der fünf Fragen erfolgreich einzusetzen.

Im *zweiten Teil* erfahren Sie, was zu einer nachhaltigen Konfliktlauflösung gehört und wie das Prinzip der fünf Fragen funktioniert. Im Selbstgebrauch und in meiner kinesiologischen Praxis habe ich mich regelmäßig von seiner universellen Wirkung überzeugen können. Aber auch wenn Menschen nichts anderes taten, als sich in aller Ruhe hinzusetzen und die fünf Fragen systematisch zu beantworten, passierte etwas.

Im *dritten Teil* geht es darum, im Handeln ein Sieger zu sein. Als Leitlinie für die Umsetzung stelle ich Ihnen drei Säulen des Handelns und ihre Wirkung vor. Zwischen erfolgreicher Konfliktauflösung und dem Mut zu handeln besteht ein enger Zusammenhang. Die meisten scheitern an Ihren inneren Widerständen und geben dann allzu schnell auf.

Dieses Buch ist Aufforderung und Unterstützung zugleich. Appellen folgen Möglichkeiten, sie auch umzusetzen. Es ist ein Praxisbuch, das Sie selbst zu Ende schreiben, bis es Ihr eigenes ist. Sie werden es verändern, weil Sie sich selbst verändern. Es eröffnet Ihnen in seinem Aufbau und der Umsetzung der Themen die Entwicklung eines individuellen selbstbestimmten Denkens.

Je klarer und angstfreier wir zu dem stehen, was wir brauchen und was uns persönlich guttut, desto freier sind wir. Ein friedlicher Umgang miteinander hat viele Vorteile – vor allem fühlen wir uns sicherer und entspannter. Das schließt mit ein, auch anderen zu gestatten, zu sich selbst und ihren wichtigsten Bedürfnissen zu stehen. Mit der Zeit werden Sie sich seltener in hoffnungslose Konflikt-Strudel hineinziehen lassen.

Machen Sie sich jetzt bewusst, was Sie unbedingt in Ihrem Leben ändern wollen und konzentrieren sich darauf.

Mit Hermann Hesse *Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne* wünsche ich Ihnen die Lust und die Freude, dieses Buch mit viel Erfolg zu nutzen.

Ihre

Viktoria Hammon

Einführung

»Deine Perspektive ist immer durch dein Wissen begrenzt. Erweitere dein Wissen und du wirst deinen Geist transformieren.«

Bruce Lipton (*1944), US-amerikanischer Zellbiologe

Sie spüren einen schleichenden Energieverlust, ohne genau zu wissen, wo er herkommt? In stressigen Situationen sind Sie weniger gelassen, als Sie es von sich normalerweise kennen? Privat läuft nicht alles rund, obwohl Sie sich sehr darum bemühen? Wer sich solche Fragen stellt, ist von einer Krise nicht mehr weit entfernt – es besteht dringender Handlungsbedarf.

Manchmal entscheidet ein Augenblick alles. Vielleicht auch der Moment des Entschlusses, dass es so nicht mehr weitergehen kann oder soll: Das Leben mit den Kindern scheint aus dem Ruder zu laufen, Sie finden im Umgang mit Kollegen nicht mehr den richtigen Ton, Ihr Partner oder Ihre Partnerin wird in regelmäßigen Abständen zur Zielscheibe Ihrer Wutanfälle? Aus dieser Zwickmühle auszusteigen, erfordert eine ganze Menge Kraft und unter Stress kostet das viel Überwindung.

Zunächst möchte ich ein paar Fragen an Sie stellen: »Wie erleben Sie einen Konflikt, der Ihnen unlösbar erscheint? Welche Gefühle sind damit verbunden? Welche Gedanken tauchen immer wieder auf? Beginnen sich die Gedanken um

diesen Konflikt herum allmählich schneller zu drehen, ohne dass ein Ausweg in Sicht ist?«

Es gibt viele Wege, mit Konflikten umzugehen

Glauben Sie an Schicksal? Ungelöste Konflikte gehören jedenfalls nicht dazu. Es mag sein, dass es sich manchmal so anfühlt, wenn sie jeden Morgen wieder mit voller Wucht da sind. Ihre unterbewussten Auswirkungen auf tiefe Emotionen wie Schmerz, Trauer oder Ohnmachtsgefühle können das Leben existenziell in Bedrängnis bringen. Auch Burn-out oder Mobbing sind für Betroffene kaum zu ertragen. Und dennoch stecken dahinter innere Verstrickungen und emotionale Konflikte, die sich lösen ließen, wenn man sie als solche erkennen würde.

Wie jemand mit einem Konflikt umgeht, hängt entscheidend von seiner inneren Verfassung ab. Einen Konflikt nur oberflächlich zu bewältigen, bedeutet in der Regel, sich mit ihm zu arrangieren und zwischendurch Gras darüber wachsen zu lassen. Das ist eine beliebte Methode, auch wenn man sich damit zusehends schlechter fühlt – dann ist es nur noch ein kleiner Schritt, den Kopf gleich ganz in den Sand zu stecken. Fatal ist in dieser Situation, dass bewusste Entscheidungen allmählich aus der Hand gleiten: Nach und nach findet man sich in einer Aussichtslosigkeit wieder, die man so nie gewollt hat.