

Barbara Messer

Das Methodenbuch für ungewöhnliche Coachings, Trainings, Workshops und Seminare



Hintergründe, Methoden und Insights
aus der Praxis für alle, die Menschen
in Veränderung begleiten

Leseprobe

BusinessVillage

Widmung

Dieses Buch widme ich den Menschen,
die immer wieder in langweiligen, langatmigen Coachings oder
Seminaren sitzen – nach außen angepasst, nach innen längst
ausgestiegen.

Denjenigen, die in Zwangsschulungen geschickt werden,
die abwarten, absitzen, abhaken,
weil man sie dahin gesetzt hat,
weil es eine Anwesenheitspflicht gibt und weil das halt dazugehört.

Und trotzdem – oder gerade deshalb –
tragen sie eine leise, oft unausgesprochene Sehnsucht in sich:
nach wilden, abenteuerlichen, echten Lernräumen.

Nach Begegnung, die berührt.
Nach Erleben, das Spuren hinterlässt.
Nach einem Moment, der nicht nur Methode ist – sondern echtes Leben.

Euch widme ich dieses Buch.

Möge es ein Anfang sein, eine Erlaubnis, ein Aufbruch.

Barbara Messer, im Herbst 2025

Barbara Messer

Das Methodenbuch für ungewöhnliche Coachings, Trainings, Workshops und Seminare

Hintergründe, Methoden und Meine Insights und Empfehlungen für die Praxis für alle, die Menschen in Veränderung begleiten

Barbara Messer

Das Methodenbuch für ungewöhnliche Coachings, Trainings, Workshops und Seminare
Hintergründe, Methoden und Meine Insights und Empfehlungen für die Praxis für alle,
die Menschen in Veränderung begleiten

1. Auflage 2025

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-807-9 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-808-3 (E-Book, PDF)

ISBN 978-3-86980-809-0 (E-Book, EPUB)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/1205.html

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Illustration auf dem Umschlag

Deegreez, www.istockphoto.com/de

Autorenfoto

Phil Porter

Druck und Bindung

ScandinavianBook, Neustadt an der Aisch

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	9
Warum ich es liebe, Menschen zu irritieren	11
1. Was ist denn »ungewöhnlich«?	15
2. Wenn Training und Coaching aufhören, zwei Räume zu sein	19
3. Veränderung und Transformation – Phönix aus der Asche	25
Methoden, die Transformation begleiten	30
Wer bist du, wenn du Transformation begleitest?	37
Meisterschaft – wo Wissen aufhört und Kunst beginnt	40
4. Postulate - Ungewöhnliches braucht Haltung	43
Einleitung	44
Das Postulat des Musterbruchs	44
Das Postulat der Liebe	46
Das Postulat des Schweigens	47
Postulat »Vorbild sein – ein eigenes Modell für das Thema sein«	49
Postulat »Nähre die Gruppe«	50
Postulat »Lass die Wurzeln dran«	52
Postulat »Biete ein Open Cockpit«	53
Postulat »Setz Tempo – sei schneller als die Polizei im Kopf «	54
Postulat »Manchmal braucht es ein Teaching«	55
Postulat »Achte auf Suggestion und Desuggestion«	57
Postulat »Nutze die Bühne als Raum für Transformation«	58
Postulat »Kunst erschafft Räume für Erkenntnis«	59
Postulat »Das Spiel als Raum der Möglichkeiten«	60
Postulat »Denke in Prozessen«	62
Postulat »Wasche deine Prinzipien rein«	63
Postulat »Richte dich an den Lernzielen aus«	64
Postulat »Probiere, bis es leicht wird«	65
Postulat »Nutze alles«	67
5. Methoden: Zwischen Handwerk, Kunst und Nebenwirkungen	69
Einleitung – Methoden sind keine Rezepte (oder: Warum Tabletten allein nicht heilen)	70
Was ist eigentlich eine Methode? Und was nicht?	70

Methoden wirken – und manchmal auch anders als geplant	73
Regeln und Prinzipien – Sicherheit trifft Haltung	75
Du führst – Thema, Prozess und Dramaturgie	76
Metaphern – Magie, die wirkt (wenn man sie richtig einsetzt)	77
Material als Mitspieler – Dinge mit Bedeutung	79
Deine Wirkung – Präsenz statt Show	82
Der Raum im Raum – Bühne, Gefäß, Einladung	84
Rollenwechsel – zwischen Coach, Narr und Zeremonienmeister	85
Die Macht der Intention – dein innerer Kompass	86
Deine persönlichen Prinzipien – dein Fundament in stürmischen Zeiten	88
Sprechen ist Führen	89
Du bist das Instrument – Klarheit, Leere und Präsenz	90
Eine eigene Methode entwickeln – vom Funken zum Feuer	90
6. Dein Orientierungsrahmen: Kategorien für Wildes und Schräges	95
7. Zwischen Moos und Morgennebel	99
Einführung – die Natur als ursprünglicher Raum	100
Das Sandbild – Spiegel der Seele	102
Der Schwellengang als Zeremonie	108
Das Steinorakel der Lakota Sioux	113
Der Parcours – ein Wandern durch innere Landschaften	118
Der Altar – eine Zeremonie für die Erschaffung eines heiligen Raumes	125
Das Lagerfeuer – Raum für Ritualarbeit	130
Die Friedenspfeife	136
8. Im Atelier der Gedanken – Literatur, Monologe, Dialoge, Schreiben, Sprechen, Denken	141
Einführung: Im Atelier der Gedanken	142
Liebes Tagebuch	145
Am Tisch	151
Das Geheimnis – Worte, die sonst keiner kennt	156
Der Beichtstuhl	162
Die Ratgeberrunde	167
Raus aus der Schleife – Arbeit mit Mustern	172
9. Bühnen des Wandels – Räume, Inszenierung und die Kraft des Spiels	179
Einführung	180
Das Restaurant – Bühne für Unterschiedlichkeit	184
Die Einlasskontrolle	190
Die Castingshow	194

Das Schaufenster – Bühne der Ideen	199
Die TV-Show	202
Die Speaker's Corner	207
Vier Ecken	211
Hinter dem Ball – die Rückseiten des Vorwurfs	216
Der fliegende Teppich	221
Die amerikanische Versteigerung	227
Der Gang mit dem Stein	232
Die zwei Länder	236
Das Fest	241
Das schlechte Beispiel	248
10. Das Störfeld der Erkenntnis – Überraschungen und Irritationen	253
Einleitung	254
Unter einer Yakdecke	256
Die Predigt	259
Das Sanatorium	265
Die Busfahrt	269
Vortragspersiflage	273
The Walk – die begehbare Inszenierung	278
11. Ruf ins Abenteuer – Storytelling und Narrative	283
Einleitung	284
Mein Leben in zehn Kapiteln	288
Die Reißleine	292
Ich war noch niemals in New York	296
Mehr als ein Pflaster	300
Tschüss Maria	304
Jenseits der Schwelle – Transformation durch die Heldenreise	307
Ein letzter Blick – die Kraft des Nachrufs	311
Beerdigungen – Rituale des Loslassens und Neubeginns	315
12. Blackbox der »gewöhnlichen Methoden« – simpel und stark!	323
Einleitung	324
Die Wäscheleine	325
Die Bodenpräsentation	326
Die Lust der Pinnwand	328
PowerPoint an der Decke	330
Die Vernissage	331
Finte dän Fähler	333
Die Lesung	335
Das Museum	336

13. Eine besondere Liebesgeschichte – ChatGPT und ich	339
Einführung I	340
Einführung II	342
Das Prompt-Theater	342
Mein Leben als KI-Dialog	345
KI als Zukunftsorakel	347
Die KI-Kunstgalerie	349
Der KI-Nachruf	351
14. Interventionen für besondere Augenblicke	353
Das Telefonat ins Off	355
Alles schon gewesen	358
Das rote Fach	361
Cut! Und ... Action!	365
Unter dem Tisch	368
Der Brief – Schreiben als tiefgehende Reflexion	370
Die Kunst der Verzeihung	376
Was bisher geschah	379
Die Kraft der Umarmung	382
Die Kunst des Stehenlassens	385
Anhang	389
Die große Übersicht: Postulate, Methoden und Interventionen von A bis Z	390
Quellenverzeichnis	394

Über die Autorin



Barbara Messer, CSP, Horizonautin, international ausgezeichnete Rednerin, mehrfache Trainingspreisträgerin und Autorin von über fünfundzwanzig Büchern. Sie vereint Fachwissen (BBA, diverse Fachweiterbildungen, systemischer Coach, NLP-Trainer etc.) mit Herz (gelernte Altenpflegerin, Clown, Nia Brown Belt). Kleeblattfinderin, Tausendsassa, Visionärin, Mentorin für Transformation. Ihre Vielfalt inspiriert Menschen – klug, kreativ und grenzenlos.

Kontakt

E-Mail: info@barbara-messer.de

Web: <https://barbara-messer.de>

Stopp!

Dieses Buch könnte alles durcheinanderbringen, was du für sicher hieltest.

Aber vielleicht willst du genau das?

Aber bitte beschwer dich hinterher nicht, dass ich dich nicht gewarnt hätte.

Falls doch: Schick mir eine E-Mail.

Viel Glück.

Warum ich es liebe, Menschen zu irritieren



Weißt du, was das Schönste ist, das mir im Training oder Coaching passieren kann? Wenn jemand mitten in einer Übung plötzlich innehält, die Augen groß werden und er sagt:

»Moment mal ... DAS hab' ich ja noch nie so gesehen!«

Zack. Genau da passiert es.

Das Gehirn funkt auf Alarm, die Synapsen glühen, das Herz klopft vielleicht ein wenig schneller – und ein Mensch spürt, dass gerade etwas in Bewegung kommt. Und das liebe ich. Weil genau dort Veränderung beginnt.

Ich glaube zutiefst: **Normale Methoden führen zu normalen Ergebnissen.** Doch wir leben in einer Welt, in der Normal längst nicht mehr reicht. Menschen sind müde vom ewig gleichen Blabla, von Flipcharts, die alle schon tausendmal gesehen haben, und PowerPoint-Folien, die sich anfühlen wie ein langweiliger Beipackzettel.

Deshalb brauchen wir Methoden, die ungewöhnlich sind. Methoden, die überraschen, verwirren, berühren, manchmal auch einen Augenblick provozieren. Nicht, um Effekthascherei zu betreiben – sondern weil unser Gehirn auf Überraschung steht. Neurowissenschaftlich ist das sogar messbar: Wenn etwas Unerwartetes passiert, horchen wir auf, speichern es besser ab und verknüpfen es emotional.

Doch es geht nicht nur ums Gehirn. Es geht auch um unseren Körper. Darum, hinauszugehen in den Wald, barfuß durchs Gras zu laufen oder plötzlich mitten im Training ein Objekt-Theater aufzuführen. Klingt verrückt? Vielleicht. Aber genau dort, wo Körper, Emotion und Denken zusammenkommen, wirken Erkenntnisse tiefer.

Ich liebe es, Menschen durch ungewöhnliche Methoden aus ihrer Komfortzone zu schubsen. Weil dort, außerhalb des Gewohnten, neue Lösungen entstehen. Manchmal braucht es ein kleines Chaos, damit sich etwas neu sortiert.

Und ja, manchmal läuft es dabei nicht nach Plan. Manchmal kommt ein Hund bellend in die Übung gestürmt, es gießt in Strömen oder jemand steht plötzlich weinend im Raum, weil eine Übung etwas berührt hat, was tief sitzt. Auch das gehört dazu. Und weißt du was? Doch gerade dann wird's oft am echtsten.

Denn echtes Coaching und Training haben nichts mit Perfektion zu tun. Sondern mit Mut. Mit Menschlichkeit. Und mit der Bereitschaft, ungewöhnliche Wege zu gehen.

Dieses Buch ist deshalb kein langweiliges Methoden-Manual. Es ist eine Einladung: **Trau dich, anders zu arbeiten.** Trau dich, Methoden einzusetzen, die Menschen irritieren, bewegen, manchmal auch überfordern – weil genau dort Veränderung passiert.

Und wenn du nach dem Lesen denkst: »So etwas Verrücktes hab' ich ja noch nie ausprobiert« – dann sage ich nur: **Perfekt. Genau das ist der Anfang von etwas Großem.**

Auf ein ungewöhnliches Abenteuer,

Barbara Messer

P.S.: Einige der hier beschriebenen Methoden stammen aus meinen Büchern »Inhalte merkwürdig vermitteln« (2020), »Ungewöhnliches Coaching an ungewöhnlichen Orten« (2020), »Wir brauchen andere Trainings« (2019) und »Ungewöhnliche Trainingspfade betreten« (2014). Ich habe die Methoden in den vergangenen Jahren weiterentwickelt, weshalb sie nun Einzug in dieses Buch halten.

Hinweis zum Gendern

In diesem Buch wird auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet. Die gewählte Schreibweise gilt für alle Geschlechter, unabhängig davon, ob sie explizit erwähnt wird. Ziel ist es, die Inhalte klar und verständlich zu vermitteln. Ich bitte um Verständnis, dass aus Gründen der Leseflüssigkeit und Tradition auf eine geschlechtsneutrale Sprache verzichtet wurde.

Vielen Dank für dein Verständnis und viel Freude beim Lesen!

1.

Was ist denn »ungewöhnlich«?



Liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht fragst du dich: *»Was genau ist denn eigentlich ungewöhnlich, außergewöhnlich oder gar merkwürdig an Trainings- und Coachingmethoden?«*

Hier ist meine ganz persönliche Handreichung. Kriterien, die dir helfen, herauszufinden, ob du es gerade mit einer Methode zu tun hast, die nicht einfach nur Standard ist – sondern wirklich ungewöhnlich.

Ungewöhnliche Methoden überraschen

Du hast damit nicht gerechnet. Du denkst spontan: »Was soll das jetzt?« – und du bist plötzlich hellwach. Beispiel: Die Trainerin bringt eine Milchkanne voller Geheimnisse mit ins Seminar oder sie fängt den Workshop mit dem Ende an. Sie zeigt im Coaching eine mögliche Lösung als TV-Show.

Ungewöhnliche Methoden brechen Routinen und Muster

Du kannst sie nicht nebenbei erledigen. Du musst plötzlich anders denken, handeln oder fühlen als sonst. Du wirst als Teilnehmer gefordert. Es gibt vieles überhaupt nicht, was sonst normal und Standard ist. Keine Flipchart-Herzen, keine Erwartungsabfragen, keine sinnlosen Füllaktivitäten, also Spiele die des Spielens willen gemacht werden ... vor allem dann, wenn vorher unnötig langatmige Phasen waren.

Ungewöhnliche Methoden sprechen mehrere Sinne an

Es wird nicht nur geredet. Dinge werden gesehen, gehört, gerochen, angefasst oder sogar geschmeckt. Beispiel: Materialien wie Papierfetzen, Alltagsgegenstände etc., Geräusche, Gerüche werden eingesetzt, um Emotionen zu wecken, um übliche Wertungsmuster durcheinander zu bringen.

Ungewöhnliche Methoden erzeugen Irritation

Du fühlst dich für einen Moment unsicher, verwirrt oder sogar leicht peinlich berührt. Genau das ist der Punkt: Irritation reißt dich raus aus alten Mustern. Wahrgenommenes kann, Wahrgenommenes soll, Wahrgenommenes muss anders interpretiert werden. Beispiel: Methoden, die mit komplett ungewöhnlichem Material arbeiten, wie beispielsweise Schwämme oder eine Schlüsselsammlung, erscheinen im ersten Moment irritierend, erschließen sich aber nach wenigen Minuten als nicht vergessbar und zutiefst nachhaltig.

Ungewöhnliche Methoden sind oft paradox

Sie arbeiten mit Gegensätzen, Widersprüchen oder absurden Bildern. Beispiel: Eine Übung, bei der man bewusst das Gegenteil dessen tut, was das Ziel ist – um es später umso klarer zu erkennen. Oder in einer anderen Form (beispielsweise Präsentations- oder Erarbeitungsmethode) als erwartet.

Ungewöhnliche Methoden sind oft emotional

Sie lösen Lachen, Weinen, Wut, Freude oder Verwirrung aus. Oder auch ganz andere Gefühle. Sie lösen aber überhaupt Gefühle aus. Kein reines Kopf-Programm. Affektive Lernziele stehen im Fokus. Beispiel: Eine Übung bringt dich plötzlich zum Lachen, obwohl es um ein schweres Thema geht – und gerade das öffnet etwas in dir, oder in den Teilnehmenden.

Ungewöhnliche Methoden schaffen Erlebnisräume

Der Raum wird auf andere Art gestaltet: nicht nur Tische, Stühle, Flipcharts. Wir räumen immer wieder um, um andere Perspektiven zu haben, einzunehmen. Oder der Beamer wird vor die Tür gestellt. Oder es befindet sich bereits vor dem Raum eine Installation. Vielleicht sieht der Raum aus wie ein Atelier, wie ein Schulraum, oder er ist leer. Oder wir arbeiten gleich draußen. Beispiel: Die Stühle stehen in einzelnen Gruppen zusammengebunden oder alle an der Wand. Es liegt Material aus, wie bei der Methode »Der Weltenschaffler«.

Ungewöhnliche Methoden haben eine klare innere Logik

Sie sind nicht nur Show oder heischen nach Effekten, sie folgen klaren Lernzielen und orientieren sich an der besten Version, die ich zum Beispiel zur Erreichung dieser Lernziele sehe. Damit sind sie per se seriös – auch wenn sie nach außen nicht so aussehen. Dahinter steckt die Annahme oder die Idee, warum genau diese Irritation oder Inszenierung nötig ist. Ich nenne das eine klare Indikation. Beispiel: Der Einsatz eines Gegenstands (wie der Milchkanne) dient dazu, die Symbolkraft zu nutzen oder auch zu irritieren oder die Assoziationsfähigkeit der Teilnehmer anzuregen.

Ungewöhnliche Methoden erlauben keine Zuschauerrolle

Du kannst dich nicht einfach durchmogeln. Es geht immer zur Sache – also im positiven Sinne. Du wirst hineingezogen – körperlich, emotional, geistig, bist mitten drin. Beispiel: Eine Übung zwingt alle, sich zu bewegen, zu sprechen oder etwas preiszugeben. Allerdings gehe ich immer mit bestem Beispiel voran, so vermeide ich die Angst, mich zu blamieren. Das gibt Sicherheit und ermutigt.

Ungewöhnliche Methoden laden ein, eigene Denkmuster in Frage zu stellen

Es geht nicht darum, brav ein Tool zu lernen, oder einfach eine Aufgabe auszuführen. Sondern darum, herauszufinden, was dich bisher zurückhält – und was möglich wäre, wenn du loslässt, wenn du bisherige Glaubenssätze und Denkrahmen hinterfragst. Beispiel: Fragen und Aufgabenstellungen, die für die meisten sehr, sehr ungewöhnlich sind, wie ein eigenes Geheimnis aufzuschreiben und anschließend in einer Gruppe die Geheimnisse anderer zu lesen. Danach ist die Stimmung im Raum komplett anders. Eine gute Grundlage, über Tabus zu sprechen.

Ungewöhnlich ist immer das, was dich wachrüttelt. Was dich zwingt, neu zu fühlen, neu zu denken, neu zu handeln. Was dich für einen Moment ratlos zurücklässt – um dich dann stärker, freier, klarer zu machen. Manche nennen das merkwürdig. Ich nenne es wirksam. Und dabei möchte ist das Übliche, Gewöhnliche nicht schlechtmachen. Alles hat seine Berechtigung, seinen Platz oder seine Indikation. Macht Sinn, tut gut. Und auch ich greife immer wieder auf Bewährtes zurück, baue mir kleine vertraute Inseln in meinem Veranstaltungen.

Also: Willst du weiterlesen?

Oder bleibt alles beim Alten?

2.

**Wenn Training und Coaching aufhören,
zwei Räume zu sein**



Es gibt diese ganz klare Abgrenzung. Das ist Training und das ist Coaching. Man macht entweder das eine oder das andere so wird es zu mindestens häufig gehandhabt. Einer meiner Kernaspekte in diesem Buch ist diese Grenze aufzulösen so das ist eine neue Schnittmenge, einen neuen Raum, eine neue Möglichkeit gibt die bisherigen Konnotationen und Beschränkungen aufhebt.

Stell dir vor, du stehst vor zwei Türen. Auf der einen steht: **»Training«**. Auf der anderen: **»Coaching«**.

Hinter der Trainingstür hörst du Stimmen, spürst Bewegung, siehst Flipcharts. Dort stehen Stühle im Halbkreis, jemand erklärt etwas, Menschen üben Methoden. Es gibt Handouts, Agenden, Modelle. Alles ist vorbereitet, strukturiert, sicher. Hinter der Coachingtür ist es leiser. Zwei Stühle stehen sich gegenüber. Ein Coach stellt eine Frage. Es folgt Schweigen. Oder Tränen. Oder ein erleichtertes Aufatmen. Hier geht es um persönliche Prozesse, verborgene Themen, die eigene Geschichte. Hier entscheidet der Coachee, wie tief es gehen darf. So haben wir es gelernt: Zwei Räume. Zwei unterschiedliche Ansätze und Vorgehensweisen. Zwei Rollen. Aber was passiert, wenn wir die Wand zwischen diesen Räumen einreißen?

Coaching in seiner klassischen Form – was ist das eigentlich?

- Individuell. Oft eins zu eins oder in kleinen Gruppen.
- Prozessorientiert. Kein starrer Ablauf, sondern ein gemeinsames Suchen.
- Fragend statt erklärend. Der Coach gibt keine Lösungen vor.
- Tiefgehend. Emotionen, Muster, Glaubenssätze stehen im Mittelpunkt.
- Vertraulich. Ein sicherer Raum.
- Vom Coachee gesteuert. Tempo, Tiefe, Themen kommen vom Klienten.

Coaching sucht Erkenntnis. Es will, dass der Mensch sich selbst auf die Schliche kommt und Lösungen aus sich heraus findet.

Training in seiner klassischen Form – was ist das eigentlich?

- Gruppe. Meist mehrere Teilnehmende.
- Inhalte vermitteln. Klarer Lernplan. Oder Verhaltenstrainings.
- Methoden und Modelle. Flipcharts, Präsentationen, Übungen.
- Trainer als Vormacher. Zeigt, erklärt, steuert.
- Ergebnisse sind messbar. Wissen, Skills, Verhalten.
- Unterhaltsam. Oft Show-Charakter. Oder auch – gähmend langweilig.

Training sucht Kompetenz. Es will, dass Menschen wissen, wie etwas geht.

Wo liegt die Schnittmenge?

Beide wollen Menschen entwickeln, ihnen helfen, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen. Beide setzen auf Vertrauen und Beziehung und stellen den Menschen in den Mittelpunkt. Beide können emotional berühren und den Menschen gewissermaßen unter die Haut gehen. Beide nutzen Fragen und Methoden, Tools, Konzepte und vielerlei Ansätze.

Doch die unterschiedlichen Rollen, die Dramaturgie, die Tiefe, die wechselhafte Vorgehensweise – all das unterscheidet sie. Und jetzt die große Frage: Was, wenn wir die Wand dazwischen einreißen? Was, wenn Coaching und Training nicht mehr zwei Räume sind?

Was, wenn sie ein Raum werden, in dem alles Platz hat:

- | | | |
|----------------|----------|--------------|
| ▪ Emotion | ▪ Kunst | ▪ Körper |
| ▪ Inszenierung | ▪ Stille | ▪ Erkenntnis |
| ▪ Methoden | ▪ Lachen | |

Was entsteht dann?

Ich sage: Ein Raum, den wir noch gar nicht richtig benannt haben. Es braucht einen neuen Namen, eine Abwendung der bisherigen Trennung und Unterscheidung. Quasi das Beste aus beiden Welten.

Wie sieht dieser neue Raum aus?

Hier ein paar Kriterien, die für mich diesen neuen Raum beschreiben:

- **Erlebnis statt nur Lernen.** Es geht nicht nur um Wissen oder Erkenntnis – sondern darum, dass Menschen etwas wirklich fühlen, dass sie intensiv stimuliert werden. Sie erleben das Thema, es ist erfahrbar.
- **Inszenierung.** Räume werden gestaltet, Geschichten erzählt, Objekte sprechen, Inhalte werden inszeniert
- **Körperlichkeit.** Menschen werden immer wieder in Bewegung gebracht, nicht um der Bewegung willen, sondern als ganzheitlicher Prozess.
- **Keine Zuschauerrolle.** Jeder ist aktiv. Niemand bleibt unsichtbar. Alle sind da. Jetzt wird gehört und gesehen. Alle Anliegen sind berechtigt und werden eingebunden.
- **Paradoxe Interventionen.** Manchmal führt Verwirrung zur Klarheit. Musterbrüche weiten die Zone außerhalb der Komfortzone. Das Ungewöhnliche unterstützt den Mut und die Gewohnheit, zu schnell im Denken zu Verharren.
- **Tiefe UND Leichtigkeit.** Tränen und Lachen liegen oft nur Sekunden auseinander, immer wieder werden unterschiedlichen Stimmungen wahrnehmbar, vielfältige Erfahrungen sorgen für reichhaltige Eindrücke und Emotionen.

- **Keine Standard-Agenda.** Der Moment entscheidet, Plan B und C kommen auch zum Einsatz, doch die Ziele werden erreicht. Der rote Faden ist immer erkennbar.
- **Methoden als Kunst.** Übungen werden zu kleinen Performances, das offene bestimmt die Ergebnisse, die Teilnehmer werden nicht in Aufgaben geschickt, bei denen das Ende klar sein wird. Um es dann auch wie *üblich* auszuwerten ... nein. Kunst steht hier für den offenen Prozesse des Schaffens. Nicht immer, aber oft. Die Indikation für eine Methode ist klar definiert und bestimmt den Kurs.
- **Transformation statt nur Information.** Menschen gehen anders hinaus, als sie hereinkamen. Das schafft echten, spürbaren Mehrwert und fördert die Nachhaltigkeit.
- **Schaffen statt abspuhlen.** Jedes Event, jede Begegnung ist einmalig, ein Maßanzug. Es herrscht Ateliercharakter.

Beispiel: Konflikte aushalten

Michael, Bereichsleiter, dreiundvierzig Jahre alt. Erfolgreich. Schlagfertig.

Sein Thema: Konflikte.

In einem klassischen Coaching würden wir reden. In einem klassischen Training gäbe es Modelle, Rollenspiele, Tipps. Im neuen Raum passiert etwas anderes: Ich male Kreise auf den Boden. Große und kleine. Ich sage: »Stell dich in den Kreis, der deinen Kopf repräsentiert.« Michael steht in einem großen Kreis. Er wirkt sicher. Dann frage ich: »Wo steht der Teil von dir, der Konflikte wegmoderiert?« Er zeigt eine Ecke im Raum. Ich gehe hin, stelle mich dorthin und rufe mit übertriebener Stimme: »Alles okay! Einfach professionell bleiben!« Michael lacht. Dann weint er. Ich frage: »Wohin willst du gehen, wenn du Konflikte aushalten willst?« Er stellt sich in einen winzigen Kreis. Ganz klein. Kaum Platz für seine Füße. Ich frage: »Wie fühlt sich dieser kleine Kreis an?« Er sagt: »Ehrlich. Verletzlich. Aber es ist der richtige Platz.« Das ist kein Coaching mehr. Kein Training. Das ist ein Raum, in dem er es nicht nur versteht – sondern spürt.

Beispiel: Trigger erkennen

Eine Führungskraft sagt: »Mich macht es rasend, wenn meine Leute mich bei Entscheidungen immer wieder infrage stellen.« Klassisch: Analyse, Kommunikationstechniken, Reframing. Im neuen Raum: Ich halte ihr einen Spiegel hin. Wirklich einen Spiegel. Ich sage: »Schau hinein. Und sag diesem Spiegel: ›Du darfst mich jederzeit infrage stellen.‹« Sie schafft es nicht. Bricht in Lachen aus. Dann weint sie. Und plötzlich sagt sie: »Ich dachte immer, ich verliere meine Autorität. Aber eigentlich habe ich Angst, dass ich nicht mehr gebraucht werde.« Danach geht es weiter, wir stärken die neue Gestalt, das neue Bild.

Beispiel : Schwäche zeigen im Team

*Eine Führungskraft soll ihre Schwächen zeigen. Klassisch: Feedbacktechniken, Gesprächsleitfäden. Im neuen Raum: Ich lege Gegenstände in die Mitte: eine Scherbe, ein altes Buch, eine Glas-
kugel. Ich sage: »Such dir einen Gegenstand aus, der deine Schwäche symbolisiert.« Er nimmt
die Scherbe. Ich frage: »Was bedeutet diese Scherbe für dich?« Er sagt: »Ich bin scharfkantig.
Und gleichzeitig verletzlich.« Ich lasse ihn die Scherbe im Team herumgeben. Jeder sagt, was er
darin sieht. Aus einer Übung wird ein Ritual.*

Beispiel: Paradoxe Intervention

*Eine Führungskraft sagt: »Ich muss endlich lernen, klare Grenzen zu setzen.« Im neuen Raum:
Ich sage: »Ab sofort darfst du im Seminarraum nichts mehr Nein sagen. Du musst allem zu-
stimmen.« Dreißig Minuten später schreit er: »Jetzt reicht's! Ich will nicht mehr Ja sagen!« Ich
lache: »Herzlichen Glückwunsch. Das war dein erstes klares Nein.«*

Was ist dieser neue Raum?

Dieser neue Raum hat keinen Namen. Er ist kein Workshop. Kein Seminar. Kein Coaching-
Raum. Er ist: Bühne. Kirche oder ein anderer »heiliger« Ort. Labor. Atelier. Schaffensraum.
Erlebensinsel. Ritualplatz. Er ist ein Ort, an dem Methoden nicht mehr nur Tools sind – son-
dern Kunst. Führungskunst, Trainingskunst, Lebenskunst ... und all die anderen Künste
mehr, um die es geht. Er ist ein Ort, an dem Menschen mehr riskieren als nur eine neue Kom-
petenz. Hier wird Lernen und Veränderung zu einer Erfahrung, die du nie wieder vergisst.
Einladung: Willst du in diesen Raum eintreten? Oder bleibt für dich alles lieber beim Alten?
Die Wahl liegt bei dir.

Der neue Raum, der andere Raum: Welche Aspekte finden sich dort?

- kein Unterrichtsraum ➔ nicht nur Wissensvermittlung;
- kein klassischer Coachingraum ➔ nicht nur eins zu eins, nicht nur Fragen;
- ein Raum für Transformation ➔ Menschen verlassen ihn anders, als sie reingekommen
sind;
- ein Erlebnisraum ➔ Inszenierung, Emotion, Körperlichkeit, Kunst;
- offen, ohne festes Drehbuch ➔ emergent, fluid;
- bühnenartig, fast sakral ➔ etwas Heiliges, Besonderes, das man spürt;
- ein Labor, aber kein reines Experiment ➔ es gibt die Methode UND Magie;
- ein Spielplatz, aber mit Tiefe ➔ es geht um echte Themen, nicht nur um Entertainment.

Für mich ist die Arbeit mit dem leeren Raum – wie ich ihn in der Arbeit nach Peter Brook
kennenlernen durfte – der passendste Ansatz. So mag ich es den »anderen Raum« nennen:

Der andere Raum – jenseits von Training und Coaching.
Das offene Feld – Raum für Transformation.
Die Zwischenwelt – wo Training und Coaching verschwimmen.

Schauen oder denken wir weiter, dann verwischt vielerorts die Grenze zwischen Training und Coaching. Ich möchte die klassischen Begriffe wie »Moderation«, »Training« oder auch »Workshop-Leitung« auflösen und neue Begriffe gebären und womöglich prägen.

Es ist erlebnisorientiert ➔ Lernen passiert über Emotion, Körper, Inszenierung, Raumgestaltung.
Es ist transdisziplinär ➔ Psychologie, Kunst, Ritual, Storytelling, Theater, Schamanismus.
Es ist emergent ➔ Du weißt vorher nicht genau, was passiert.
Es ist interaktiv ➔ keine Frontbeschallung, keine Passivität.
Es ist transformativ ➔ Menschen gehen anders hinaus, als sie reinkamen.
Es ist persönlich und kollektiv zugleich ➔ Einzelprozesse und Gruppenprozesse verschmelzen.
Es ist gestalterisch ➔ Räume werden gebaut, Geschichten werden erzählt.
Es ist künstlerisch ➔ Performance, Symbolik, Ästhetik spielen eine Rolle.
Es ist systemisch ➔ es betrachtet immer das große Ganze.

Favoriten für mich sind: Transformationskunst, Prozessinszenierung und Lernkunst

Transformationskunst ➔ das Schöpferische und Gestaltende an tiefer Veränderung. Transformation ist hier mehr als bloße Anpassung – es geht um innere und äußere Wandlung.

Prozessinszenierung ➔ das Regieführen, das Dramaturgische, das bewusste Gestalten von Abläufen. Hier steckt die Kunst, Lern- und Entwicklungsprozesse nicht dem Zufall zu überlassen, sondern sie kunstvoll zu steuern.

Lernkunst ➔ das Künstlerische im Lernen selbst. Lernen ist hier kein rein kognitiver Akt, sondern eine Kunst, die Emotion, Körper, Verstand und Kontext verbindet.

»Die Kunst, Räume und Prozesse so zu gestalten, dass sie tiefgreifende Transformation und lebendiges Lernen ermöglichen.« = Transformationskunst. Sie bezieht den steten Aspekt der Veränderung mit ein.

3.

Veränderung und Transformation – Phönix aus der Asche



»Ich will mich verändern – aber bloß nicht zu sehr.« – Das höre ich ständig. Dieses »Wasch mich, aber mach mich nicht nass«, was viele sich wünschen. Doch – ganz ehrlich. Das sind »halben Sachen«, keine »ganzen Sachen«. Und kosmetische Veränderungen gehen nicht in die Tiefe. Viele Menschen, Teams und Unternehmen sind veränderungsmüde. Dabei ist die stete Veränderung eine Art Wandlungsnormalzustand. Die unterschiedlichen Ereignisse der letzten Jahre sind bestes Beispiel, dass wir keinen Stillstand, keine veränderungsfreie Zeit haben. Der Turbo von Veränderungen wird immer intensiver, das Rad dreht sich schneller. Wir turbeln in einer Welt, in der viele nicht mehr wissen, was richtig und falsch ist oder was wahr und unwahr ist. Wesentliche Lebensprinzipien können in Null-Komma-Nichts über den Haufen geworfen werden.

Wir Menschen sind schon speziell und komisch. Wir sind eben individuell. Wir wollen wachsen, uns entfalten, das große Abenteuer Leben spüren – aber bitte nur auf dem Sofa, in Jogginghose, mit Wärmflasche und Netflix. Doch Veränderung ist kein gemütlicher Fernsehabend. Veränderung ist Leben. Und Leben bedeutet: Immer wieder auseinanderfallen, damit Neues entstehen kann.

Im September 2022 schrieb ich auf eine Seite in meinem Tagebuch: »Ich möchte meiner weiblichen Energie mehr Raum und Aufmerksamkeit geben, mehr männliche Energie um mich herum haben und meine Haare wachsen lassen.« Das war ein magischer Moment und zwei Jahre später hat mich kaum jemand erkannt, der mich diese zwei Jahre nicht gesehen hat. Dieser Eintrag in meinem Tagebuch erfolgte nach fünf Tagen Intensiv-Seminar zum Thema »Gestaltwandel«. Meine Gestalt wandelte sich nach außen und insbesondere auch im Inneren. Danach setze mir das Leben mit intensiven Schicksalsschlägen zu, die mich aber in eine tiefe Transformation schickten.

Veränderung versus Transformation – was ist der Unterschied?

Veränderung ist die kleine Schwester der Transformation. Veränderung kann sein: ein neuer Haarschnitt, ein Umzug, ein Jobwechsel, eine neue Meinung. Aber auch noch mehr. Veränderung kann eine Fehlgeburt sein, eine Diagnose. Transformation ist der große Knall. Der Moment, in dem du nicht mehr dieselbe bist. In dem ein Teil von dir stirbt, damit ein anderer geboren werden kann. Transformation ist der Phönix aus der Asche. Und Asche entsteht nun mal nur durch Feuer.

Ich weiß, wovon ich spreche, so bin nicht ohne Grund drei Wochen allein über die Alpen gelaufen oder suche mir auch jetzt weiter stetig Herausforderungen, an denen ich wachsen kann. Nicht, weil mir langweilig war. Sondern weil ich spürte: Es wird Zeit für eine Verände-

rung. Zeit, alles hinter mir zu lassen, was mich eng machte. Zeit, meine Lebenskonzepte zu überprüfen und zu hinterfragen. Zeit, meine Grenzen zu sprengen. Zeit, mich auf einer alleinigen Reise länger und ausschließlich mit mir selbst zu beschäftigen. Ebenso die Marathons. Ich lief New York nicht, weil ich die Skyline sehen wollte. Sondern weil ich wissen wollte: Wie viel kann ich mir abverlangen? Wie weit kann ich gehen, über das hinaus, was ich bisher für möglich hielt? Und ja – ich habe viele Schicksalsschläge erlitten. Der Tod meines Partners. Der Tod meines engsten Freundes. Der Tod meiner Katze. Alles in wenigen Monaten. Das waren keine simplen Veränderungen. Das waren Tsunamis. Zusammenbrüche meiner Zukunft. Trennungen, die mir den Boden unter den Füßen rissen, mich aber auch haben erfahren lassen, was mich von innen aufrecht hält. Eine besondere Zäsur ihresgleichen. Doch gerade da liegt der Kern: Transformation beginnt, wenn dein altes Leben zerbricht. Wenn der Teppich unter deinen Füßen wegrutscht. Wenn du in die Knie gehst, weil du keinen anderen Halt mehr hast.

Warum Transformation uns in die Knie zwingt

Transformation heißt: Nichts bleibt, wie es war. Oder: Persönliche Transformation bezeichnet den tiefgreifenden inneren Wandel von Überzeugungen, Denk- und Verhaltensmustern, der zu einer neuen Selbstwahrnehmung und Lebensgestaltung führt.

Hier ein paar Beispiele:

- Dein altes Selbstbild löst sich auf.
- Deine alten Sicherheiten brechen weg.
- Beziehungen verändern sich.
- Dein ganzes Koordinatensystem verschiebt sich.

Es ist kein Prozess, den du in eine nette To-do-Liste packen kannst. Transformation passiert körperlich. Emotional. Spirituell. Sie klopft oft an, wenn es oft überhaupt nicht passt.

Du wirst gezwungen, Fragen zu stellen wie:

- Wer bin ich jetzt noch, wo das Alte weg ist?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Warum bin ich hier?
- Wofür lohnt es sich, weiterzumachen?

Kein Modell der Welt kann dir diese Fragen abnehmen. Das müssen wir für uns selbst tun. Auch all die Modelle, die in den üblichen Coachings und Trainings vorgestellt werden, mögen Leitplanken sein, die uns beim Klären und in den notwendigen Reflexionsphasen helfen. Doch die wahren Antworten müssen wir in uns selbst finden. Dafür sind auch diese besonderen

Transformationsräume hilfreich, von denen ich hier schreibe. Methoden, Interventionen, die etwas in uns hervorkitzeln, was im Alltag nicht unter dem Teppich des Alltags hervorkommt.

Die Verarbeitung meiner Transformations- und Veränderungsschritte geschieht im Schmerz, im Weinen, in den Stunden mit mir. Tagebuchseiten vollschreibend, stromernd durch die Wiesen und Felder meines Landes, bei den Meistern und Meisterinnen sitzend, die mich dahin führen sollen, die mir Wege aufzeigen mögen, die mich weiterbringen, wo sie selbst sind. Raus aus den Erklärungen meiner eigenen Welt. Denn die hat mich NUR dahin getragen, wo ich jetzt bin.

Ohne Schmerz geht es nicht. Die innere Einkehr ist mehr als das tägliche Eisbaden, welches ich bei LinkedIn begründe und davon erzähle. Es sind die Schlangentage, die der Häutungen, der Tage, wo ich die Gleichgesinnten anrufe, wo ich im Übergang hänge und weitere Wagnisse des Hinterfragens wage. Dazu suche ich mir selbst Menschen und Phasen, in denen ich kokongleich abtauche, mich in ein Transit-Gefühl begeben. Das sind nicht klassischen Goldprogramme der eigenen Zunft, das sind spezielle Transformationsräume.

Oft braucht es ein Anhalten. Ein Innehalten. Wie die Zeiten mit den Ältesten (die es in unseren Kulturen kaum noch gibt), die Zeiten in der Schwitzhütte, im Übergang, in der Stille. Dem kostbaren Raum, den jemand für dich hält, der dich liebt. Auch auf der professionellen Ebene. Das Fallen aus der Zeit (Deshalb sind sechzig oder neunzig Minuten Session meines Erachtens absurd für tiefe Prozesse). Diese Zeit, die uns im Alltag kaum möglich ist. Eine Zeit, wo keiner klopft außer uns selbst. Diese Zeiten braucht es aber auch. Gerade im üblichen Seminargeschehen, wo wir ständig professionell reflektieren, uns austauschen, wie »denn nun Methode XY auf uns gewirkt hat«. Doch »mal ganz ehrlich«, wie ehrlich sind wir dabei, wenn wir so offiziell in einem hochpreisigen Seminar daherkommen und zur Reflexion eingeladen werden. Zwischen Tools und Rollenspielen versuchen wir unser Antlitz zu wahren. Mitten im Geschehen sind wir oft nicht in unserer Mitte und brauchen einen nahrhaften Halt. Etwas, was uns als Mensch, jenseits der Konformität, aus den befestigten Ufern löst und gerade dann zum Flussbett wird. Das mag der Mensch sein, der dort war, wo wir hinwollen, der zumindest von seinem eigenen Weg erzählt. In diesen Momenten, diesen Drehmomenten brauchen wir ein Gegenüber, welches sein Wissen nicht aus Büchern oder Seminaren hat. Ein Gegenüber, dessen Schweiß nach Leben riecht und nicht nach Komfort und Gemütlichkeit.

Und alle anderen Anliegen, die mit einer Selbstperformance App besiegelt werden können, dessen Coaching mit der KI bravourös gemeistert werden kann, die möchten dort auch bleiben. Doch wenn es tiefer gehen soll, dann brauchen wir eine Art vertrautes Gefühl wie das

eines Stammes, das Gegenüber, welches wir spüren können, welches anfassbar ist und welches uns durch die Stunden, Schritte, Phasen meiner nächsten Schritte sind. Weil dieses Gegenüber dort war, wo wir hinwollen.

Phönix aus der Asche

Es gibt im Leben Momente, die alles verändern.

- Eine Diagnose, die unser Gefühl von Gesund-sein sprengt, verändert, in Frage stellt.
- Der Anruf, der dein Leben in ein »Vorher« und ein »Nachher« teilt.
- Der Blick in den Spiegel, in dem du dich selbst nicht mehr erkennst.
- Der Tod eines geliebten Menschen, der deine ganze Zukunft zerfetzt.

Das ist die Asche. Das sind Trümmer, Überbleibsel des Bisherigen. Doch irgendwann, oft erst nach verzweifelterm Strampeln, nach Trauerzeit, schmerzhaften Prozessen des Verarbeitens, entsteht etwas Neues. Vielleicht noch brüchig, noch wund – wie ich es nenne – vielleicht noch voller Narben. Aber es ist dein neues Selbst. Das ist Phönix. Nicht schön geföhnt. Sondern wild, unberechenbar, voller Kratzer – aber lebendiger als je zuvor.

Praxisbeispiele für Transformation

Ich möchte dir einige ausgewählte Praxis-Geschichten erzählen, die für mich prägend waren.

Drei Wochen Alpen

Im Sommer 2016 ging ich drei Wochen allein über die Alpen. Jeden Tag stundenlang laufen, bergauf, bergab. Blasen an den Füßen. Regen im Gesicht. Nächte, in denen ich dachte, ich pack das nicht. Nächte in Hütten, auf menschenvollen Matratzenlagern. Unwetter, Stürme, steile Gipfel und Scharten. Aber dort, mitten im Wind, in den nassen Stürme, den Momenten, wo ich Demut lernte, begriff ich: Ich kann mehr, als ich glaube. Ich trage mich selbst. Niemand rettet mich – außer ich mich selbst. Ich kam anders zurück, als ich losgegangen bin.

New York Marathon

New York. 42,195 Kilometer. Menschenmassen. Musik. Tränen. Euphorie. Schmerz. Warum läuft man so was? – Weil du auf diesen letzten Kilometern eine Stimme hörst, die sagt: »Du kannst nicht mehr.« Und dann kommt eine zweite Stimme, die sagt: »Doch. Noch einen Schritt.« Das ist Transformation. Zu erleben, dass dein Körper, dein Kopf, dein Herz sich verändern können, wenn du ihnen eine Aufgabe gibst, die größer ist als deine Angst. Den New Marathon schenkte ich mir zum fünfzigsten Geburtstag im Jahr 2012. Vom kleinen Erbgeld meiner Mutter. Damit sollte es ein Meilenstein sein. Im Jahr 2012 war ich dort mit meiner Tochter. Kaum gelandet, wurde der Marathon abgesagt wegen eines Hurricans. Im Jahr 2013 dann der reale Versuch. Gefinished.

Schicksalsschläge

Ich habe in kurzer Zeit mehrere Menschen verloren, die mir alles bedeuteten. Mein Partner. Mein bester Freund. Meine Katze. Meine Stiefmutter. Das war kein Changeprojekt, welches ich mir selbst auferlegte. Das Schicksal spielte seine Karten aus – in wenigen Monaten brach meine Welt zusammen und mein Herz wurde extrem gefordert. Ich bin zusammengebrochen. Ich habe mich leer gefühlt, müde, zukunftslos. Der Winter lebte von den Anrufen meiner Freundinnen, den langen Spazierwegen über die Felder am Schaalsee, dem Weinen und Schreiben.

Hilfsbereitschaft und Freundschaft nährten meinen Weg, die innere Kraft wuchs mit jeder durchweinten Nacht. Eine Flucht vor der Trauer wäre keine Option, das war mir klar. Und genau darin steckt Transformation: Nicht das Vergessen des Schmerzes. Sondern das Integrieren. Der Schmerz bleibt. Aber du wächst drum herum. Und aus der eigenen Schmerzkraft wächst eine unendliche Liebe, die größer ist, als die davor. Obwohl diese auch schon unendlich schien. Das gebrochene Herz weitete sich. Weitere Beispiele sind eine Fehlgeburt, die Brandstiftung meines Wohnmobils, ein Einbruch, der Tod meiner Mutter und vieles mehr ...

Methoden, die Transformation begleiten

Hier ein paar Interventionen, die ich nutze – bei mir selbst und in Coachings:

- Schwellengänge: Geh alleine hinaus in die Natur. Stunden- oder tagelang. Ohne Plan. Ohne bestimmtes Ziel und frage dich, was sich dir zeigt?
- Rituale: Mach eine kleine Zeremonie. Schreib auf, was sterben darf. Verbrenn es. Streu die Asche in einen Fluss, am besten in deinen Lieblings- oder Heimatfluss.
- Körperarbeit: Transformation steckt im Körper. Weinen, schreien, tanzen, lachen. Alles erlaubt. Und vieles davon hilft, alte Muster in einem zu lösen.
- Storytelling: Erzähl deine Geschichte, hole sie aus dir heraus. Vielleicht ist es deine ganz persönliche, besondere Story. Erzähle sie laut, für dich oder auch vor anderen. Oder dir selbst. Immer wieder.
- Kunst: Mal dein Chaos. Sing es. Modelliere es aus Ton. Gib dem Unsagbaren eine Form. Schaffe ein Sandbild oder kreierte Land-Art.
- Schreiben: Schreib Briefe an das Alte, das gehen muss. Oder an dein zukünftiges Selbst. Schreibe hemmungslos Gedichte, um den Worten in dir einen neuen Raum zu geben.

Und obwohl ich große Stücke darauf halte, dass Transformation oft gerade dort passiert, wo kein Modell mehr greift, gibt es ein paar Modelle, die ich trotzdem großartig finde. Weil sie helfen können, das Unaussprechliche in Worte zu fassen – zumindest in gewisser Hinsicht.

Und sie können so etwas werden, wie eine innere Leitschnur, ein roter Faden. Gerade das Konzept der Heldenreise nach Joseph Campbell liegt für mich als tragendes Gerüst unter vielen Veränderungsprozessen und Transformationen.

Die fünf Phasen der Veränderung (Kübler-Ross)

Ein Modell, das ursprünglich aus der Arbeit mit Sterbenden stammt – und doch längst in allen Veränderungsprozessen zu Hause ist. Es beschreibt, wie Menschen reagieren, wenn sie etwas verlieren, was ihnen Sicherheit gab.

- **Phase 1: Schock und Verleugnung** – »Das kann nicht sein!« Alles in einem sagt: Nein. Das ist ein Irrtum. Ein Fehler im System. Das Gehirn schützt sich, indem es die neue Realität einfach nicht akzeptiert.
- **Phase 2: Wut** – »Warum ich?« Sobald das Leugnen nicht mehr funktioniert, kommt die Wut. Auf das System. Auf andere Menschen. Auf sich selbst. Auf das Leben.
- **Phase 3: Verhandeln** — »Vielleicht kann ich es noch ändern.« Vielleicht doch noch einen Deal machen? Vielleicht reicht es auch, sich etwas weniger zu verändern? Oder ein Opfer zu bringen, um das Alte zu retten?
- **Phase 4: Depression** – »Ich sehe keinen Ausweg.« Wenn klar wird, dass das Alte wirklich geht, folgt oft Trauer. Energielosigkeit. Der Boden scheint weg.
- **Phase 5: Akzeptanz** – »Es ist, wie es ist.« Und schließlich: Frieden. Oder zumindest ein vorsichtiges Einverständnis. Die Energie kommt zurück, der Blick richtet sich nach vorn.

Das Modell zeigt: Transformation ist oft kein fröhlicher Spaziergang, sondern eine emotionale Achterbahn.

Kotters acht Stufen

John Kotter, ein Meister der Organisationsentwicklung, hat ein Modell geschaffen, das beschreibt, wie Veränderung in großen Systemen gelingt. Zuerst muss eine Organisation die Dringlichkeit spüren. Ohne Leidensdruck bewegt sich gar nichts. Dann benötigt es ein starkes Team, das die Veränderung trägt. Eine klare Vision wird formuliert, die begeistert. Diese Vision wird konsequent kommuniziert. Wieder und wieder. Hindernisse werden aus dem Weg geräumt. Strukturen, Prozesse, Menschen, die das Neue blockieren. Kleine Siege werden gefeiert, damit Energie bleibt. Und schließlich muss das Neue verankert werden. Im System. Im Verhalten. In der Kultur. Kotter zeigt, dass Transformation nicht nur ein emotionaler Prozess ist, sondern auch ein strategischer Akt.

Mit Methoden begeistern



Gerd Kalmbach, Christiane Stauffer,
Max Kremer

Mit Methoden begeistern

Die besten Tools für wirksame Lernmomente
in Seminaren, Trainings und Workshops
1. Auflage 2024

246 Seiten; Broschur; 39,95 Euro
ISBN 978-3-86980-738-6; Art.-Nr.: 1189

Seminare, Trainings und Workshops sind die beliebtesten Fortbildungsveranstaltungen. Doch oft stellt sich der erhoffte Lernerfolg nicht ein. Denn mit Folienschlachten und dozieren ist wirkliches Lernen kaum möglich.

Wie machen wir Schulungen und Weiterbildungen interessant und spannend, so dass wirkliches Lernen stattfindet? Was heißt spielerisch lernen? Wie finden wir die richtige Methode, die zu einem maßgeblichen Lernerfolg führt?

Dieses Buch liefert Antworten und gibt eine klare Struktur an Methoden, die sich an Lerninhalten, Lerndramaturgie und Lerntransfer orientieren. Anschaulich illustrieren die Autoren, wie der gekonnte Einsatz von Methoden den Seminaralltag bereichert, Interaktion und spielerisches Lernen fördert.

Ganz gleich ob Trainer, Dozent, Lehrender, Referent oder Fachexperte im Unternehmen – dieses Buch ist ein Musthave für alle, die Trainingsmaßnahmen, Seminare oder Schulungen durchführen.

Agile Games



Christian Böhmer

Agile Games

Das Spielbuch für agile Trainer, Coaches
und Scrum Master
2. Auflage 2023

252 Seiten; Broschur; 19,95 Euro
ISBN 978-3-86980-543-6; Art.-Nr.: 1102

Komplexe Fragen und Problemstellungen lassen sich auch spielerisch angehen. Gerade agile Spiele machen den Wandel greifbar, eröffnen neue Perspektiven und ermöglichen es, Erkenntnisse und kreative Ideen in einem geschützten Spielraum zu entwickeln.

Wie lassen sich agile Spiele gezielt einsetzen? Welche agilen Spiele gibt es? Wie lassen sich agile Spiele (weiter-)entwickeln? Wie funktioniert agiles Online-Gaming?

Antworten darauf liefert Böhmers Buch. Anschaulich zeigt es, wie agile Spiele gezielt eingesetzt werden und welche neuen Möglichkeiten sich im spielerischen Umgang mit Herausforderungen ergeben. Böhmers Buch liefert ein umfassendes Set an agilen Spielen inklusive praktischer Tipps zur Anwendung. Von Kick-off-Spielen über Spiele zur Vermittlung agiler Mindsets bis hin zu Strategiespielen.

Dieses Buch ist die praktische Toolbox für agile Workshop-Macher.

NATURCOACHING



Marcel Leeb

NATURCOACHING

DAS PRAXIS- UND METHODENBUCH DER
WEGBEGLEITUNG - Für Coaches, Pädagogen,
Therapeuten und alle, die Menschen in Ver-
änderungsprozessen begleiten

1. Auflage 2026.

Erscheint März 2026

340 Seiten; Broschur; 49,95 Euro

ISBN 978-3-86980-8345-6; Art.-Nr.: 1228

Naturcoaching eröffnet einen besonderen Erfahrungsraum: die Natur als Resonanzfeld für Veränderung. Dieses Praxis- und Methodenbuch zeigt, wie daraus echte Wegbegleitung wird. Es richtet sich an Coaches, Pädagogen, Therapeuten und alle, die Menschen in Veränderung begleiten – sei es im Einzelsetting, in Gruppenprozessen oder in Workshops in freier Natur.

Klar und praxisnah entfaltet Marcel Leeb den Dreiklang professioneller Wegbegleitung: Haltung als tragendes Fundament, Kunst in den feinen Fertigkeiten erfahrener Begleiter und Handwerk in Form von erprobten Methoden, Interventionen, Fragetechniken und Reflexionsimpulsen. Ergänzt wird dies durch Rituale, Meditationen und persönliche Einblicke des Autors.

Die Leserinnen und Leser beschreiten einen symbolischen Wanderweg, angelehnt an das Modell der Heldenreise, und erhalten dabei einen reich gefüllten Rucksack an Werkzeugen – für Einsteiger, Voranschreitende und Profis. So wird Naturcoaching zu einem lebendigen, fundierten Prozess, der Tiefe schenkt und Menschen befähigt, eigene Antworten zu finden, um ihren Weg klar ausgerichtet und verbunden zu gehen.

Ein Grundlagenbuch für alle, die andere achtsam, menschlich und tiefenwirksam in Zeiten des Wandels durch Übergänge begleiten wollen – mit Präsenz, Naturverbundenheit und systemischem Blick.

Psychologische Sicherheit durchgespielt



Joachim Maier
Psychologische Sicherheit durchgespielt
Dramafreie Zusammenarbeit in
psychologisch sicheren Kreisen schaffen
1. Auflage 2025

240 Seiten; Broschur; 29,95 Euro
ISBN 978-3-86980-780-5; Art.-Nr.: 1182

Arbeiten Sie bereits in sicheren Kreisen, die psychologische Sicherheit bieten? In welchen Konstellationen gelingt es, erfolgreich zusammenzuarbeiten, ohne dass Drama, Stress oder defensive Reaktionen wie Fight, Flight, Freeze oder Fawn das Gruppenklima belasten?

Antworten liefert Dr. Joe Maiers neues Buch. Denn psychologische Sicherheit ist der stärkste Prädiktor für Teamperformance. Sie zeigt sich in gleichberechtigten Redeanteilen, sozialer Sensibilität und angstfreier Kommunikation – Merkmale, die in der Zusammenarbeit leicht messbar sind.

Doch Führungskräfte neigen dazu, sowohl das Niveau psychologischer Sicherheit im Team als auch ihren eigenen positiven Einfluss darauf systematisch zu überschätzen. Der wahre Endgegner auf dem Weg zu psychologischer Sicherheit ist darum allzu oft die innere Sicherheit der Führungskraft selbst.

Mit einem Reigen praxisnaher und mitunter spielerischer Methoden, allen voran der vom Autor selbst entwickelten Onlinereise »Arche«, stärken Sie die innere Sicherheit aller Teammitglieder, erkennen bereits bestehende psychologisch sichere Kreise und lernen, wie Sie auf dieser sicheren Basis psychologische Sicherheit im Team aufbauen, systematisch messen und pflegen können. Bodenständig, konkret und direkt anwendbar erhalten Sie einen Schlüssel zur dramafreien Zusammenarbeit.

Moderation in Workshop und Meeting



Michaela Stach

Moderation in Workshop und Meeting

Mit ergebnisorientierten Tools und
Methoden Zusammenarbeit neu gestalten
2. Auflage 2022

246 Seiten; Broschur; 29,95 Euro
ISBN 978-3-86980-660-0; Art.-Nr.: 1156

Workshops und Meetings sind fester Bestandteil der Arbeitswelt. Tendenz steigend. Häufig sind diese »Pflichtveranstaltungen« leider wenig inspirierend und ohne konkrete Ergebnisse. Ein Hauptgrund dafür: fehlende Moderation.

Gute Moderation fokussiert auf dem lösungsorientierten Weg zu konkreten, umsetzbaren Ergebnissen. Sie strukturiert, inspiriert, fördert die Interaktion und ist somit essenziell für moderne, zielführende Meetings und Workshops.

Michaela Stach zeigt in ihrem neuen Buch, wie in Meetings und Workshops gezielt kreativer Austausch und bereichernde Diskussionen ermöglicht und neue Ideen entwickelt werden. Doch erst durch eine gute Vorbereitung, klare Zielsetzung und methodische Steuerung lässt sich kollektives Potenzial ausschöpfen und Komplexität handhaben.

Anschaulich liefert dieses Buch Tools und Methoden, um sinnstiftende, moderne Meetings und Workshops zu gestalten, die zu tragfähigen Ergebnissen führen und dem Anspruch eines respektvollen, wertschätzenden Miteinanders gerecht werden. Und das ganz unabhängig davon, ob sie online oder in Präsenz stattfinden.