

NEWS

Neuigkeiten über das Coaching von Kindern
und Jugendlichen und anderen interessanten
Informationen rund um die IPE Gemeinschaft



IPE

Coaching
für Kinder und Jugendliche



GNPE

Gesellschaft für angewandte
Neurowissenschaften und
Persönlichkeitsentwicklung gGmbH



Themenbrief GNPE

*Februar 2018
Ausgabe 1*

*Gesellschaft für angewandte
Neurowissenschaften und
Persönlichkeitsentwicklung*

Editorial

Herzlich willkommen.

Das neue Jahr ist gar nicht mehr so neu. Ehe ich mich versah, zeigte das Kalenderblatt schon den Februar an. Geht es Ihnen auch manchmal so, dass Sie das Gefühl haben, die Zeit würde einfach so wegrennen?

Stress, Multitasking, Burnout sind Begriffe, die wir jeden Tag zu hören oder gar selbst zu spüren bekommen. Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst- unabhängig davon, ob beruflich oder privat. So jedenfalls eine Studie der Techniker-Krankenkasse aus 2016. Gerade berufstätige Eltern klagen über chronische Zeitknappheit. Auffällig ist auch, dass zunehmend junge

Menschen über Stress klagen. Drei Viertel der 18- bis 29-Jährigen geben an, dass ihr Leben stressiger geworden sei.

Schon der Begriff Stress macht etwas mit uns. Kaum zur Kenntnis genommen, beeinflusst er das persönliche Befinden. Alles in allem aber steht Stress für Zeitnot. Wenn wir also keine Zeit mehr haben, hat das drastische Konsequenzen für unsere Kinder. Denn eines ist Fakt: Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit. Je mehr davon desto besser.

Ihr Daniel Paasch
Institutsleiter GNPE
Lehrtrainer für das IPE-Kinder- & Jugendcoaching

Schon Grundschüler haben Stress.

Zeitwert

“Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.”

(Ernst Ferstl)

Sofern Sie sich noch an das Thema aus..

Dezember 2017 erinnern, wissen Sie, dass wir das Thema Liebe – vielmehr die *Selbstliebe* – beleuchtet hatten. Es ging darum, uns selbst mehr wertzuschätzen und nicht wie ein hungriger Wolf, seelische Belange im Außen zu suchen.

<http://www.gnpe.de/files/62/themenletter-gnpe-dez2017.pdf>

Aber um sich in Selbstachtung zu üben, braucht es etwas sehr Wesentliches: Zeit. Schließlich wollen alte Gewohnheiten abgelegt und gewünschte Verhaltensweisen antrainiert werden, womit wir wieder bei der Zeitnot wären. In meinem Umfeld sind es mehrheitlich

nach wie vor Erwachsene, die von sich behaupten, permanent unter Stress zu leiden. Aber die jüngeren Generationen holen auf. Massiv! In unseren Coachings sitzen Grundschüler, die von sich behaupten keine Zeit mehr zu haben. Die Teenager lasse ich hier besser gleich außen vor.

Spreche ich mit den Eltern, um den Ursachen auf den Grund zu gehen, sind die vermeintlichen Zeitverschwender schnell ausgemacht. Ganz oben steht die Schule. Es folgen diverse Verpflichtungen in unterschiedlichsten Vereinen und das oft durchgeplante Treffen mit Freundinnen und Freunden.

Liebe Eltern, es tut mir aufrichtig leid, aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Weder die Schule (ja, sie hat sich verändert und ist auch sicherlich anspruchsvoller geworden), noch das Üben für den Musiklehrer oder die anderen Freizeitaktivitäten unserer Kinder sind die alleinigen Hauptverdächtigen.

Selbstreflexion

Wir müssen uns da schon an die eigene Nase packen. Machen wir uns nichts vor: Verhaltensweisen erlernen Kinder zunächst von den Eltern. Jene ersten Erkenntnisse nehmen sie mit auf ihren Weg, um sie dann später zu erweitern und zu modifizieren. Logisch.





Fangen wir bei uns an.

Strategie?

Sind wir authentisch, können sich unsere Kinder daran orientieren!

Das Leben findet im Hier und Jetzt statt.

Jeder weiß das. Jetzt, in diesem Augenblick, in welchem Sie diese Zeilen lesen. Und obwohl wir in Kenntnis dieses wirklich simplen Tatbestands sind, lassen wir unsere ach so kostbare Zeit mit allen möglichen Dingen verstreichen. So denken Menschen gerne über Vergangenes nach. Bevorzugt Dinge, die weniger gut gelaufen sind. Als wäre das nicht genug, neigen wir sogar dazu, die eigentlichen Ereignisse gedanklich noch negativer auszuschnürceln. Umgekehrt geht es auch: Aus dem durchschnittlichen Anglerglück wird ganz schnell ein überdimensionaler Hecht, ein Prachtexemplar, wie man ihn selten

zuvor fangen konnte.

Wo wir gerade bei Übertreibungen sind. Nicht nur die Vergangenheit ist für unseren Verstand eine beliebte Spielwiese. Ebenso *verlockend* ist die Zukunft. Schön sollte sie sein. Lenken wir gezielt unsere Gedanken auf das Kommende, verbinden wir damit gerne unsere Sehnsüchte. Glück, Harmonie, Erfolg, Gesundheit und Wohlstand lassen uns in schönste Träumereien abtauchen. Auch hier neigt unsere Fantasie zu Realitätsverlust, was aber durchaus angenehm ist.

Leider machen wir das nur viel zu selten.

Denn meist sind wir auf Autopilot

geschaltet. Die Gedanken an das Morgen sind eher trist, grau und angsterfüllt.

Die negativen Übertreibungen des Vergangenen spielen dabei den Zukunftsvisionen in die Hand. Und ab hier wird es problematisch. Sabotiert doch jede dunkle Vorahnung die Freude auf das Kommende. Wir berauben uns unserer eigenen Motivation – der Lust auf das Neue. Nicht weil wir von Natur aus so konditioniert wären – eher das Gegenteil ist der Fall –, sondern weil wir es von anderen übernommen haben

Frühzeitig werden wir darauf trainiert, uns um alles Mögliche Gedanken zu machen.

IPE-Coachings sind KurZEITcoachings. Warum eigentlich?

Die IPE-Methodik konzentriert sich auf das Wesentliche: die Herausforderungen Ihres Kindes.

Es gibt viele Coachingmodelle und -vorgehensweisen. Jedes für sich genommen hat seine Vorteile.

Ein IPE-Coaching aber setzt genau da an, wo der Schuh drückt - gleich von der ersten Stunde an. Um das zu erreichen, ist die Wirkkombination verschiedenster Techniken über Jahre hinweg erprobt und auf die Bedürfnisse und Realitäten angepasst worden. Die jeweiligen Bausteine greifen dabei optimal ineinander. Nicht nur der langjährige Erfolg und das Wohlbefinden unzähliger junger Menschen bestätigen das Konzept, sondern auch die Rückmeldungen unserer Seminarteilnehmer. (www.ipe-teilnehmerstimmen.de)

Ergreifen Sie die Gunst der Stunde. Sie haben die einmalige Gelegenheit das IPE-Coaching von dem Gründer der GNPE und dem Lehrtrainer für das IPE Kinder- und Jugendcoaching persönlich zu lernen. Seien Sie dabei, wenn Daniel Paasch sein Wissen und Kompetenz in Berlin an Sie weitergibt.

Informieren Sie sich auf <http://berlin.ipe-akademie.de> über Ihre Möglichkeiten.



Time for
CHANGE!

Faktor Zeit

Vorsorge treffen?

Denn wenn wir in Sorge sind, ergreifen wir die Initiative und setzen Himmel und Hölle in Bewegung, um dem anstehenden Ereignis eine möglichst positive Wendung zu geben. Wir treffen *Vorsorge*. So jedenfalls die landläufige Meinung.

Die Ironie dieses Sprachgebrauchs ist, dass wir der eigentlichen Sorge um etwas Bestimmtes weiteren Vorschub leisten. Fürsorglich wie wir nun mal sind.

„Wenn ich in Mathe eine schlechte Note bekomme, erreiche ich nicht den erforderlichen Notendurchschnitt, um Medizin zu studieren. Ich bekomme dann vielleicht gar keinen Job, da ich mich für nichts anderes interessiere. Daher werde ich dann obdachlos

sein und muss zusätzlich Pfandflaschen sammeln gehen, um mir etwas zu Essen kaufen zu können.“

So hat sich mal ein 13jähriger in einem Coaching geäußert. Und das ist bei weitem kein Einzelfall

Die Kausalkette findet ihren Anfang nicht in der Befürchtung, möglicherweise eine negative Bewertung im Fach Mathematik zu bekommen. Es ist die Angst, einmal arbeitslos zu sein. Die Furcht vor einem Leben als Obdachloser, kann sich ein Teenager in aller Regel nicht vorstellen. Genährt wird sie also von äußeren Faktoren, nebst dem zugehörigen Erklärungsmodell, wie es dazu kommen kann.

Um also für zukünftige Ereignisse *Vorsorge* zu treffen, greifen wir oft auf zwei beliebte Strategien zurück.



Ängste beginnen oft viel früher.

Verhalten

Haben wir mehrere Optionen, greifen wir oft gewohnte Muster zurück.

Aufschieberitis.

Die Eine ist die Vermeidung. Wir daddeln beispielsweise viel lieber im Internet rum, als endlich die Präsentation für den Chef anzugehen. Die dadurch gewonnene Ablenkung, vertreibt zumindest temporär unsere Vortragsangst.

Obwohl uns die Vorstellung, vor anderen einen Vortrag halten zu müssen mit Unbehagen erfüllt, wissen wir andererseits, dass wir bei einer gelungenen Präsentation mit einem Bonus seitens des Arbeitgebers rechnen dürfen. In der Psychologie spricht man dann auch von einem *Doppelten Aufsuchen-Meiden-Konflikt*. (Konflikttheorie nach Kurt Tsadek

Lewin)

Mit der eigentlichen Präsentation werden also zwei emotionale Verknüpfungen verbunden. Die Eine lässt uns das Ziel wenig attraktiv erscheinen, denn sie ist mit einem erheblichen Arbeitsaufwand und Versagensangst verbunden. Die Andere verheißt uns eine Belobigung oder sogar ein höheres Gehalt. Je nach unserem jeweiligen Empfinden richten wir unser Handeln danach aus.

Bleiben wir bei dem Beispiel des Vortrags, überwiegt der Aspekt der Angst. Die zu erwartende Belohnung reicht nicht aus, um wirklich ins Tun zu kommen und wir verschwenden unsere Zeit.

Naht der Präsentationstermin, geben wir uns hektisch und versuchen zu retten, was zu retten ist. Und so wird alles nur noch schlimmer. „Hätte ich doch früher angefangen, wäre der Aufwand jetzt nicht mehr ganz so groß“, meldet sich dann mit einem vorwurfsvollen Unterton der innere Mahner. Jetzt werden wir sogar noch selbstdestruktiv. Keine guten Voraussetzungen. Und an einem gewissen Punkt vor dem eigentlichen Termin, übernimmt der zersetzende Part in uns gänzlich die Oberhand: „Egal was ich mache; ich schaffe es so oder so nicht.“

Also, warum nicht alles so belassen und sich wieder dem Internet zuwenden?

Zeitaufwand statt Innenschau.

Ökonomie?

“Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.”

(George Orwell)

Arbeitseifer für den Selbstwert

Aber wir haben ja noch die zweite Strategie: Auch dieser liegt vielfach der Gedanke zugrunde, nicht zu genügen. Eifrig gehen wir sofort ans Werk und zimmern in kräftezehrender Tag- und Nacharbeit eine wissenschaftliche Abhandlung zusammen, die alle von den Stühlen haut – weil sie am Thema vorbeigeht

Gleich zu Beginn hat man sich einen Plan gemacht, um einer einmal erfahrenen negativen Situation den Wind gedanklich aus den Segeln zu nehmen. Auch diese Strategie ist nicht weniger stressbehaftet und im Ergebnis auch oft nicht befriedigend.

Menschen, die mit einem überdimensionierten Ehrgeiz an ihre Aufgaben herangehen, neigen selbst dann noch zu ausgeprägter Selbstkritik, wenn aus Sicht der Anderen alles perfekt gelaufen ist. „Hätte ich doch an dieser Stelle noch jenen Verweis gebracht und da noch eine hübsche Grafik angefügt, wäre es bestimmt noch besser geworden“, lässt sich der innere Antreiber vernehmen.

Wenn wir wenigstens gelernt hätten, uns selbst auf die Schulter zu klopfen.

Das aber gehörte weniger zum Erziehungsprogramm unserer wohlmeinenden Eltern. Denn diese haben sich oftmals eher

Sorgen gemacht – stellvertretend für uns mit.

Beiden Strategien ist gemein, dass die investierte Zeit in keinem Verhältnis zur Aufgabe steht. Vermeidung und fehlgeleiteter Arbeitseifer sind nun mal zeitintensiv.

Pareto

Sie wissen sicher um das Pareto-Prinzip, welche auch als 80-zu-20-Regel bekannt ist. Der italienische Sozioökonom Vilfredo Pareto untersuchte Anfang des 19. Jahrhunderts die Verteilung des Vermögens in seiner Heimat. Er stellte fest, dass ca. 20 Prozent der Bevölkerung 80 Prozent des Vermögens besaßen.



IPE-Coaching Tipp:

Selbstwahrnehmung und Reflexion.

Bauen Sie kleinere Achtsamkeitsmomente in Ihren Tag ein.

Spüren Sie dabei ganz bewusst Ihren Körper. Achten Sie auf Ihre Atmung, Ihre Gefühlslage und Ihre Sinneswahrnehmungen. Bemerken Sie bewusst Ihre Gedanken. Wie sind diese beschaffen?

Schauen Sie für einen Moment, dafür aber fokussiert auf die kleinen und großen Momente des Lebens. Es ist einfach und beansprucht nur wenige Augenblicke. Nutzen Sie die Erinnerungsfunktion Ihres Handys, damit Sie während eines Tages an Ihre neue Übung denken.

Zusammen macht es noch mehr Spaß. Üben Sie das auch mit Ihren Kindern. Sprechen Sie währenddessen über Ihre Empfindungen. Sie werden sehen, wie leicht sich Kinder darauf einlassen können.



Früher?

Verhältnismäßig

Später wurde das Pareto-Gesetz im Zeitmanagement rauf- und runtergebetet. Auch heute wird es noch gerne erwähnt, will man darauf verweisen, dass 20 Prozent des Gesamteinsatzes für 80 Prozent des Erfolges sorgen. Der Rest ist also überflüssig. Vieles, was man tut, ist für das Ergebnis nicht von Bedeutung. Andere würden vielleicht von Zeitverschwendung reden.

Auch wenn man noch nie etwas von Pareto und Co. gehört haben sollte, wissen die meisten Menschen dennoch, dass viele Tätigkeiten wenig zielorientiert sind. Sind wir also ehrlich zu uns selbst, wissen wir, dass wir die uns zur Verfügung stehende Zeit bewusster gestalten könnten, wenn wir es denn wirklich wollten.

Aber anstatt unser Leben und Handeln danach ausrichten, verfallen wir immer wieder in die Muster gedankenschwerer Zukunftssorgen oder hektischen Treibens. Warum eigentlich? Ist das schon immer so gewesen?

Klare Antwort: Nein. Vor circa 400 Jahren sah das alles noch ganz anders aus. Nicht besser. Ich bin schließlich kein Geschichtsrömantiker. Das Leben war beschwerlich. Machen wir uns da nichts vor. Und Sorgen hatte man auch damals mehr als genug. Aber die Infrastruktur, wie wir sie heute kennen, gab es schlicht noch nicht. Breit ausgebaute Straßen? Fehlanzeige. Wenn man reisen musste, nahm man die Kutsche. Und das konnte dauern. Dann hielt die Moderne Einzug in die Welt.

Selbstverwirklichung vs. Hektik

Zeitgemäß

“Wir leben in einer Zeit vollkommener Mittel und verworrener Ziele.”

(Albert Einstein)

Das Leben findet im Hier und Jetzt statt.

1797 beklagte sich ein Herr Goethe darüber, dass die Wissenschaft ein derart rasantes Tempo aufgenommen habe, dass man kaum noch hinterherkommt. Er notiert: „Unglaublich aber ist's, was für ein Treiben die wissenschaftlichen Dinge herumpeitscht und mit welcher Schnelligkeit die jungen Leute das, was sich erwerben läßt, ergreifen.“ Was der Mann wohl heute sagen würde, würde er das Internet mit allen seinen Möglichkeiten kennen?

Das Leben nahm an Fahrt auf. Die Arbeitswelt veränderte sich, wie auch das Bedürfnis, sich mit zunehmenden Wissen selbst zu

verwirklichen.

Was zunächst völlig legitim ist, führte aber auch zu dem, was wir heute als schnelllebig und globalisiert bezeichnen. Je mehr der Mensch über technische und wissenschaftliche Errungenschaften verfügte, desto schneller und tiefgreifender berührten die Veränderungen sein gesamtes Leben.

Obwohl wir Dank des technischen Fortschrittes über immer mehr Zeit verfügen sollten, haben wir gefühlt immer weniger davon. Fortschritt scheint also etwas mit Beschleunigung zu tun zu haben. Und mit unseren Sorgen. Denn Schnelligkeit macht Angst. Ständig

finden wir uns in einem Wettbewerb; mit uns selbst, mit anderen, der Wissenschaft, dem technischen Fortschritt – mit der Zukunft. Obwohl Letztere noch gar nicht begonnen hat.

Zeit als Investment

Kann ich noch mithalten? Schaffe ich das Arbeitspensum? Finde ich noch eine freie Minute, um mich meiner Familie widmen zu können? All das sind Fragen, die unser Leben heute regieren. Zeit scheint heute ein Luxusgut zu sein. Sie ist zu einem Investment verkommen.

Egal wen Sie befragen: Überwiegend werden Sie zu hören bekommen, dass Zeit kostbar sei. Schade, oder?

Zeitnutzen ist ungleich Zeit nutzen.

Lebenszeit

“Langeweile, zur rechten Zeit empfunden, ist ein Zeichen von Intelligenz.”

(Clifton Fadiman)

Unsere Muster - unsere Kinder.

Und diese Erkenntnis vermitteln wir unseren Kindern. Kürzere Schulzeiten, mehr Lehrstoff, die zweite Fremdsprache schon im Kindergarten, Digitalisierung und TV – wir könnten diese Liste noch weiter führen.

Und die Zeit selbst? Der ist das egal. Sie ist eine physikalische Größe. Nicht mehr und nicht weniger. Und doch wird sie immer anders wahrgenommen. Zeit ist halt relativ. Das jedenfalls behauptete Albert Einstein.

Welche Schlussfolgerungen können wir daraus ziehen?

Wir sollten es wieder wagen, uns mehr um uns selbst zu kümmern.

Die Zeit als das wahrzunehmen, was sie ist: Leben.

Nur so können wir der Zeitnot entgegentreten und dem Sein zu mehr Qualität verhelfen.

Das ist alles andere als neu. Schon der Philosoph Aristippos (*ca. 435 v. Chr.), ein Schüler von Sokrates, empfahl seinen Zeitgenossen nachdrücklich, „*weder für das Vergangene nachzusorgen noch für das Kommende vorzusorgen. Denn so etwas sei ein Zeichen von Wohlgemutetheit und ein Beweis heiteren Geistes. Er gebot, das Augenmerk auf dem gegenwärtigen*

Tag zu halten und wiederrum auf dem Teil des Tages, an dem jeder gerade etwas tue oder bedenke. Denn allein das Gegenwärtige, lehrte er, sei unser, weder aber das Frühere noch das Erwartete, denn das eine sei dahin, das Eintreten des anderen verborgen.“ (Antike Glückslehren, S. 50)

Sinnefüllt.

Zeitnot hat – wie ausgeführt – auch etwas mit dem Thema Selbstverwirklichung zu tun. Bei allem was wir tun, steht die Frage nach dem Warum im Hintergrund. Unser Leben soll einen Sinn haben – für uns und für andere. Fühlen wir uns nicht bestätigt, trachten wir danach, unsere Zeit mit anderen Dingen zu füllen.



IPE-Coaching Tipp:

Selbstwahrnehmung und Reflexion.

Fragen Sie sich: Was genau macht mein Leben lebenswert?

Was erachte ich selbst als sinnvoll?

Wofür möchte ich mich einsetzen? Wofür schlägt mein Herz?

Schreiben Sie sich die Antworten dazu auf. Stellen Sie sich nach wenigen Wochen erneut diese Fragen. Sind die Antworten ähnlich lautend, haben Sie ein gutes Gespür für mögliche neue Projekte entwickelt.

Haben sich die Prioritäten verlagert, schauen Sie einfach genauer hin und suchen Sie nach Möglichkeiten, diesen gerecht zu werden.



Früher?

Verhältnismäßig

So banal es sich anhören mag: Wenn wir uns wieder mehr unseren ureigenen Zielen und Wünschen widmen, schaffen wir eine ganz andere Kommunikationsbasis zu unseren Kindern.

Gerade während der Pubertät scheinen uns manche Ansichten unserer Kinder welt- oder lebensfremd. Wenn wir uns öfters selbst reflektieren, wird diese Differenz meist sehr viel kleiner. Gegenseitiges Verständnis wird dafür umso stärker. Ganz automatisch nimmt dann auch oft der gedankliche Belastungsgrad um die Zukunft unserer Kinder ab, da wir uns selbst durch diese simple Übung mehr auf die Möglichkeiten fokussieren.

Der römische Dichter Horaz prägte

die Aussage „Carpe Diem!“, was so viel wie „Pflücke den Tag!“ bedeutet. Eigentlich wollte er damit zum Ausdruck bringen, sich dem Gegenwärtigen zu öffnen, das Hier und Jetzt zu leben.

Was haben wir daraus gemacht?

Die meisten Menschen, denen ich begegne, übersetzen diese Aufforderung mit „Nutze den Tag!“ und verbinden damit, möglichst viele Tätigkeiten, innerhalb der zur Verfügung stehenden Tageszeit zu erledigen. Verbunden mit allen Begleiterscheinungen, die wir heute besprochen haben.

Horaz aber wollte eben nicht den wahrscheinlich durch Martin Luther geprägten Satz „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“ Vorschub leisten.

Den Tag pflücken, meint ihn zu verstehen.

Zeitlupe

“Die Jugend wäre eine schönere Zeit, wenn sie erst später im Leben käme.”

(Charlie Chaplin)

Lassen wir uns Zeit.

Zeit ist in der Tat kostbar. Nicht, weil wir uns von einem Termin zum nächsten hetzen lassen, sondern weil unsere Lebenszeit begrenzt ist.

Vielleicht mahnen uns deshalb die weltlichen Weisheitslehren, jeden Tag so zu leben als sei es der letzte, wie dieser Ausspruch, der in vielen Zen-Klöstern zu finden ist:

*„Aus tiefstem Herzen sage ich Euch allen:
Leben und Tod sind eine ernste Sache.
Alle Dinge vergehen schnell,
und kein Verweilen kennt der Augenblick.
Jeder von Euch sei wachsam,*

keiner sei nachlässig, keiner vergesslich.“

Das Leben mit seiner Vielfalt und seinen Möglichkeiten ist nicht selbstverständlich! Und dies ist es, was wir unseren Kindern wieder vorleben sollten!

Bildquelle:

<https://de.fotolia.com>

Textquellen:

https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/921466/Datei/3654/TK-Stressstudie_2016_PDF_barrierefrei.pdf

<http://www.zeit.de/2011/35/Hochbeschleunigt>

