

1. Organisatorisches

Trainer: Werner und Claudia Simmerl, Kommunikationstraining Simmerl, Lichtenfels, www.simmerl.de
Teilnehmer: verschiedene Teilnehmer, zumeist aus der Finanzbranche
Dauer: 4 Tage
Seminargebühr: 1.450 € zzgl. MwSt.

2. Einleitung

Ich konnte das Seminar „Zugang finden“ im Rahmen meiner Ausbildung zum NLP-Trainer gleich zweimal besuchen: einmal als Teilnehmer und einmal als Assistenztrainer. Dementsprechend werde ich weniger auf eine konkrete Seminarveranstaltung eingehen als vielmehr meine Erfahrungen aus beiden Seminaren zusammenfassen.

Das Lernen mit Hirn, Herz und Hand hat sich Kommunikationstraining Simmerl auf die Fahnen geschrieben. Nachfolgend finden Sie unter diesen Überschriften zunächst die Konzepte, dann eigene Erfahrungen und zuletzt Werkzeuge und Methoden.

3. Hirn: Konzepte

„Ob es Glück oder Pech bedeutet, wenn dir eine schwarze Katze über den Weg läuft, das hängt wohl davon ab, ob du Maus oder Mensch bist!“

Mit diesem Lieblingszitat bringt die Seminarleiterin Claudia Simmerl das Ziel des Seminars auf den Punkt. Als Menschen hängen wir emotional nicht am Tropf unserer Umstände. Den Zugang zur inneren Sicherheit haben wir, wenn wir uns entscheiden, „Mensch zu sein statt Maus“, und

- den eigenen Zustand aktiv steuern,
- einen wirksamen Umgang mit ärgerlichen Reizen oder verletzenden Aussagen einüben,
- Stress effektiv bewältigen und
- uns auf den entscheidenden Ebenen der Persönlichkeit verändern.

Das Seminar macht deutlich, wie belastende Aussichten und Emotionen auf dem Boden unserer beschränkten Wahrnehmung gedeihen und wie Veränderung dennoch gelingt. Insbesondere unser persönliches Wertesystem und die ganz persönliche innere Wahrnehmung und Bedeutungsbeimessung beeinflussen nachhaltig, inwieweit äußere ärgerliche Reize uns gefühlsmäßig belasten und in Stress versetzen.

Werner und Claudia Simmerl illustrieren an einem einprägsamen Stressmodell, wie man Belastungen vorbeugen, akut bewältigen und im Nachgang verarbeiten kann. Es gilt, die Belastungen mental, verbal und körperlich zu verarbeiten, um mehr Gesundheit und Balance zu entwickeln.

4. Herz: eigene Erfahrungen

Durch den lebendigen Trainingsstil der Simmerls ergeben sich zahlreiche Eindrücke und Erkenntnisse, die den Rahmen einer Seminarbesprechung sicherlich sprengen würden.

Stattdessen sei an dieser Stelle die Methode genannt, die in meiner persönlichen Arbeit am wertvollsten ist: der Timeline-Flug. Dabei wird der Weg zu einer herausfordernden Situation, z. B. einer wichtigen Präsentation oder Prüfung, bis zu deren erfolgreichen Bewältigung mittels eines Seils oder am Boden liegender Metaplankarten zunächst visualisiert. Anschließend geht der Coachee die einzelnen Stationen bewusst durch, wobei in einer neutralen Position auch noch „der Ressourcen-Rucksack“ gepackt werden kann.

Ich setze diese klassische NLP-Technik seit mehreren Jahren als Prüfungsvorbereitung für Auszubildende ein. Diese bestätigen vor allem den positiven und überraschenden Effekt, wenn sie sich – meist zum ersten Mal – bewusst vorstellen, die Prüfung geschafft zu haben. Auch die konkreten Prüfungsergebnisse sind konstant und durchgängig auf hohem und höchstem Niveau.

5. Hand: Werkzeuge und Methoden

Werner und Claudia Simmerl präsentieren einen bunten Strauß an Werkzeugen:

- Beim Jonglieren lassen sich belastende Situationen und intellektuelle oder emotionale Sackgassen spielerisch verdrängen.
- Der bewusste Perspektivenwechsel (oder „Reframing“) verschafft Kontrolle über das Erleben, ebenso wie die Arbeit mit dem Wertequadrat nach Schulz von Thun.
- Gegen negative Umwelteinflüsse kann man sich durch die mentale Konstruktion eines Schutzraums immunisieren.
- Reizwörter lassen sich durch die optisch positive Ausgestaltung des geschriebenen Wortes entschärfen – mit entsprechender Wirkung auf das Erleben (sog. „Magic Words“).

Was hier mit wenigen Worten niedergeschrieben ist, bauen die Trainer in einen überaus lebendigen Seminarverlauf ein, der den Teilnehmern stets reichlich Gelegenheit bietet, die Themen für sich selbst aktiv zu bearbeiten und einzuüben.

Bereits beim Einstieg werden die persönlichen Themen und Ziele der Teilnehmer konsequent zur Grundlage der Trainingsarbeit gemacht. Suggestopädische Elemente und das Lernen mit allen Sinnen sind dabei ebenso selbstverständlich wie die konsequente Abfolge von kompakter Theorieentwicklung, einprägsamer Demonstration (meist kombiniert mit der Arbeit an den aktuellen Themen eines Teilnehmers) und anschließenden Übungen. Die thematischen Inputs werden dabei stets systematisch und „liebepoll“ an Flipcharts und Metaplanwänden entwickelt und nicht etwa in Form eines Folientangos oder einer PowerPoint-Schlacht „an die Wand geworfen“. Beiden Trainern gelingt es dabei immer, den Teilnehmern die positiven Effekte gezielter Zustandssteuerung, um die es ja ganz zentral geht, spürbar nahezubringen.

6. Fazit

Wirksames Selbstmanagement gewinnt gerade in Zeiten, in denen psychische Erkrankungen im beruflichen Umfeld immer stärker um sich greifen, an Bedeutung – nicht zuletzt auch im Vertrieb. Außerdem ist es eine wichtige Fähigkeit, um andere zu führen. Entsprechend wertvoll ist das Seminar „Zugang finden“ für die Praxis. Darüber hinaus eignet sich das Seminar zum praxisorientierten und verantwortungsvollen Kennenlernen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) sowie als Einstieg in eine Ausbildung zum NLP-Practitioner, systemischen Coach oder Vertriebscoach. Methodisch-didaktisch kann sich der Teilnehmer bei Werner und Claudia Simmerl viele Anregungen für die lebendige und lehrreiche Gestaltung eigener Trainings und Workshops holen.

Ganz gleich welcher Zugang für einen selbst entscheidend ist, das Seminar erschließt noch viele weitere Perspektiven, Erkenntnisse und Erfahrungen, die von bleibendem Nutzen sind.