

Petra Welz

# Vom inneren Zerriss mit der Selbständigkeit

## Klarheit finden in schwierigen Situationen



EVFK - Europäischer Verband für Kinesologie e.V.  
Cunostr. 50 - 52  
D-60388 Frankfurt-Bergen  
E-Mail: [info@evfk.de](mailto:info@evfk.de)  
[www.kinesio-logie-verband.de](http://www.kinesio-logie-verband.de)

**Oft stärken wir in der Unternehmensberatung die betriebswirtschaftliche Seite der UnternehmerIn. Dieses Mal beleuchtet der Artikel die unternehmerische Haltung.**

Selbständig zu sein, ist nicht immer eine klare und bewusste Entscheidung, sondern beginnt manchmal ganz nebenbei. Sei es der nebenberufliche Start mit wenigen KlientInnen und der allmähliche Aufbau einer Praxis z. B. als HeilpraktikerIn oder PhysiotherapeutIn oder der direkte Weg in die Selbständigkeit nach Beendigung der Ausbildung.

Zunächst tauchen zwangsläufig erste betriebswirtschaftliche Fragen auf: Wo muss ich was anmelden? Was bedeutet das für die Sozialversicherung und die Steuern? Diese Fragen können in Existenzgründungsseminaren oder mit Hilfe einer Unternehmensberatung geklärt werden.

Vielleicht ist auch der Abschluss der Ausbildung zur Kinesiologin der letzte Anstoß, aus einem Hobby eine berufliche Tätigkeit zu machen. Ihr Herz schlägt für das, was Sie tun wollen. Diese Energie zieht Kreise und lässt vieles von selbst geschehen. Ihre Motivation, das neu Gelernte in den Alltag zu integrieren, steht stark im Vordergrund. Sie sind begeistert von der Kinesiologie und möchten viele Menschen damit unterstützen. So weit so gut.

Doch dann schleichen sich irgendwann Zweifel oder Ängste ein. Kennen Sie diese oder ähnliche Fragen, die sich nur in Ihrem Kopf abspielen wie ein Kinofilm: „Ist das jetzt die richtige Entscheidung?“, „Mache ich einen Fehler?“ Hinzu kommt vielleicht noch eine Kundin, die woanders aber anders und besser behandelt wurde, oder es wird eine Kritik an Ihren Methoden geäußert. Das trifft Sie und schürt Ihren inneren Zweifel.

**Für die meisten sind es die schlimmsten Momente im unternehmerischen Alltag, wenn die eigene Kompetenz öffentlich in Zweifel gezogen wird.**

Dies kann dazu führen, spontan nicht adäquat darauf reagieren zu können. Oft lässt einen diese Situation monatelang nicht in Ruhe. Unterschiedliche Stimmen streiten im Inneren mit

einander. Das passiert häufig, auch wenn Sie überlegen, ob Sie aus Ihrer nebenberuflichen Selbständigkeit eine hauptberufliche machen sollen: „Ich möchte mich voll selbständig machen, habe aber Angst vor dem Risiko.“

Immer wieder schwanken Sie als UnternehmerIn zwischen Sicherheit und Risiko. Sie können betriebswirtschaftliche Berechnungen anstellen und kalkulieren, welche sozialrechtlichen und steuerlichen Konsequenzen sich daraus ergeben. Wenn Sie finanzielle Rücklagen haben, schlafen Sie besser. Doch neben all dem gibt es den inneren Prozess des Entscheidens und Abwägens, des Zutrauens und der Angst zu versagen.

### Innere Dialoge sind ein ganz normaler Vorgang, der dauernd in uns stattfindet.

Diese Dialoge sind ganz besonders laut während Entscheidungsprozessen und Krisensituationen. Im herkömmlichen Unternehmensalltag können Sie gute Helfer sein, um der Tätigkeit als KinesiologIn mit großer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit nachgehen zu können.

Wenn Sie sich diese inneren Stimmen als Persönlichkeiten vorstellen und bewusst in sich hinein hören, wer was zu sagen hat, kann aus einem Durcheinander ein kreativer Akt entstehen. Machen Sie aus der Not eine Tugend und nutzen Sie die Vielfalt der Stimmen, indem Sie ein Inneres Team bilden, das konstruktiv zusammenarbeitet (angelehnt an Friedemann Schulz von Thun).

### Wie das Ganze aussehen kann, möchte ich an einem Beispiel verdeutlichen:

Nehmen wir an, dass jemand Kritik an Ihrer Behandlung äußert und Sie sich irgendwie aus der Situation herausretten. Anschließend geht der Dialog in Ihnen weiter, und aus allen möglichen Ecken tönen unterschiedliche Stimmen.

### Was sich in Ihrem Inneren abspielt, könnte folgendermaßen aussehen:

- „Das ist eine Unverschämtheit. Was denkt diese Person sich?“
- „Bleib sachlich.“
- „Siehste, da hast Du es. Du bist nicht gut genug.“
- „Hilfe, ich habe was falsch gemacht!“
- „Jetzt bloß nicht losheulen.“
- „Was hätte ich sagen können, um als SiegerIn aus der Situation hervorzugehen?“
- „Du hättest mit der Kritik besser umgehen müssen.“
- „Jetzt stell Dich mal nicht so an, lass das einfach an Dir abgleiten.“

Wenn Sie diese oder ähnliche Sätze wahrnehmen, greifen Sie zu Papier und Stift und visualisieren Sie die Stimmen wie einzelne Personen, die die Bühne in Ihrem Inneren betreten haben.

Zunächst geben Sie sich einen Körper, der keinerlei Ähnlichkeit mit Ihrem haben sollte, sondern viel Platz bietet für alle inneren Stimmen (Abb. 1).

Im zweiten Schritt schreiben Sie alle Sätze hinein, die Sie wahrnehmen, und zwar so, wie Sie Ihnen einfallen, unsortiert und nicht an einem bestimmten Platz. Danach gehen Sie jeden Satz durch und fragen sich, welche Qualität oder Eigenschaft darin steckt. Wenn Sie diese benennen, ist das wie ein Eigenname, zu dem Sie noch einen Vornamen dazu neh-

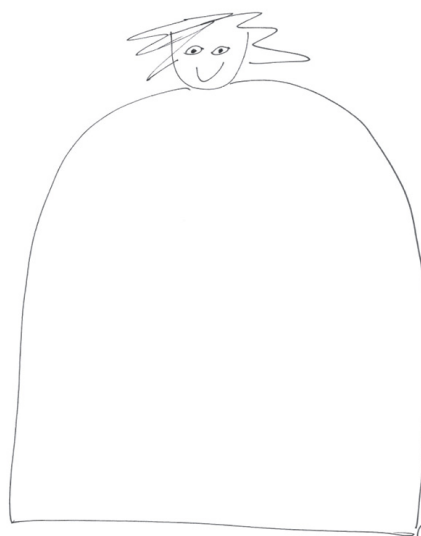


Abb. 1: Schaubild zur Visualisierung (alle Zeichnungen : P. Welz)

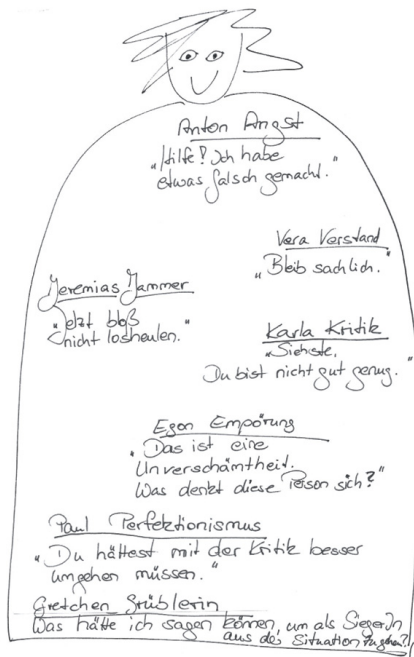


Abb. 2: Beispiel für das Zeichnen eines inneren Teams

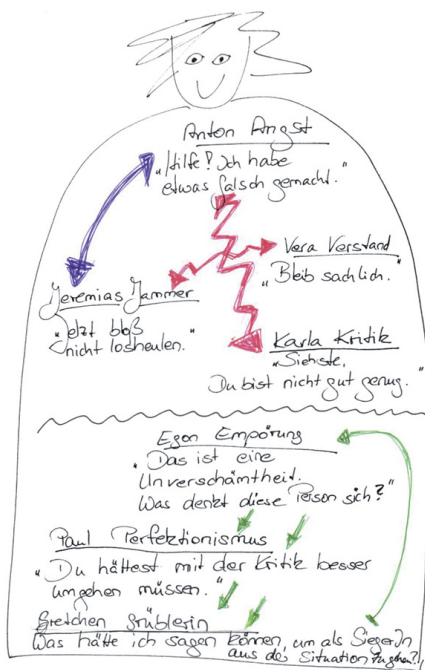


Abb. 3: Möglichkeiten für eine zweite Ordnung

men, der den gleichen Anfangsbuchstaben hat, z. B. Zora Zweifel, Anton Angst, Paul Perfektionismus etc. So entstehen verschiedene Persönlichkeiten, die Ihr Inneres Team in der jeweiligen Situation widerspiegeln (Abb. 2).

**Zwei Grundhaltungen sind für die weitere Herangehensweise wesentlich:**

**Jede Stimme hat ihre Berechtigung, und jede Stimme enthält eine Botschaft.**

Sie können also nicht einfach Jeremias Jammer, Karla Kritik oder andere Stimmen, die Ih-

nen nicht gefallen, aus Ihrem Inneren verbannen.

Um aus diesem zerstrittenen Haufen ein konstruktives Team zu machen, brauchen Sie einen Coach, einen Teamchefin oder ähnliches – eine innere Person, mit der Sie auf sich selbst schauen. Diese Person wird nicht eingezeichnet. Aus der Perspektive des Coachs betrachten Sie die Beziehungen der einzelnen Personen untereinander. Wo entstehen Spannungen, wo Bündnisse? Welche ist am lautesten?

Nutzen Sie Farben und Zeichen, um Ihrem Bild eine zweite Ordnung zu geben (Abb. 3). Hier zählt Ihr persönlicher Blick und wie das Innere Team (Abb. 2) auf Sie wirkt.

In dem in den Abbildungen gezeigten Beispiel entstehen zwei Kreisläufe: Der obere wird bestimmt von den Spannungen zwischen den einzelnen Personen, der untere funktioniert wie eine kaputte Schallplatte, die immer wieder von vorne beginnt und regelmäßig aus dem Untergrund auftaucht.

Zu einigen der definierten Persönlichkeiten fällt Ihnen vielleicht direkt ein, wer in Ihrem Leben schon oft so oder ähnlich mit Ihnen gesprochen hat. Sie als Coach könnten beispielsweise erkennen, dass Jeremias Jammer und Anton Angst eher kindliche Anteile sind, die zwar verständlich sind, aber in eine andere Zeit gehören. Diese beiden brauchen also einen sicheren Ort, an den Sie sich zurückziehen können. Das könnte zum Beispiel eine Hängematte sein, die zwischen Apfelbäumen schaukelt, oder ein Zelt auf einer grünen Wiese, aus dem die beiden ab und zu rausgucken können. Hier ist Ihrer Fantasie keine Grenze gesetzt, und Sie werden schnell merken, welches Bild in Ihnen eine positive Resonanz findet. Bleibt also ein Dialog zwischen Vera Verstand und Karla Kritik: Mit Verstand hinzuschauen, ob die Kritik berechtigt ist und welcher Hinweis darin steckt, kann Sie zu neuen kreativen Lösungen bringen.

Schauen wir auf den unteren Teil der Abbildung, die sich wiederholende Redeschleife. Auch hier kann man zwar sagen, dass Egon Empörung eine Berechtigung hat; er führt allerdings nicht zu Lösungen, da er immer empört bleibt und Ihnen weitere Situationen einfallen werden, die diese Empörung anfeuern. Egon Empörung und Paul Perfektionismus sind wie zwei Spiegel der Schuldzuweisung – entweder liegt die Schuld bei der anderen Person oder bei Ihnen. Ein klares „Ja, das stimmt!“ in beide Richtungen könnte dazu führen, dass Gretchen Grüblerin zu Wort kommt und Sie darüber nachdenken, wie Sie sich wirklich sinnvoll anders verhalten könnten. Da fallen Ihnen mit Sicherheit mehrere Möglichkeiten ein wie z. B.:

- „Aha, das ist ja interessant. Vielleicht probieren Sie mal aus, welche Erfahrung Sie mit meiner Art der Behandlung machen.“ oder
- „Danke für den Hinweis. Ich praktiziere so schon viele Jahre und habe damit gute Erfahrungen gemacht.“ oder



## Petra Welz

geb. 1960, Mitinhaberin von Geld & Rosen GbR – Unternehmensberatung für Frauen und soziale Einrichtungen Gemeinsam mit zwei Partnerinnen haben wir uns mit Seminaren und Beratungsangeboten auf die Unterstützung selbständiger Frauen und sozialer Einrichtungen spezialisiert. Mein beruflicher Weg führte mich über die Sozialpädagogik zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischen Familientherapeutin und Supervisorin. Nach langjährigen Erfahrungen in der Bildungsarbeit bin ich seit 2007 in der Unternehmensberatung tätig

### Kontakt:

Münstereifeler Str. 9-13  
D-53879 Euskirchen  
Tel.: 02251/ 625 432  
Fax: 02251/ 625 629  
info@geld-und-rosen.de  
www.geld-und-rosen.de

- „Ja es gibt so viele Behandlungsweisen. Haben Sie interessante andere Erfahrungen gemacht?“

Sie werden merken, bei welcher Vorstellung einer alternativen Situation in Ihnen ein stimmiges Gefühl wächst und Sie zufrieden sind. Für die nächste Situation dieser Art sind Sie in jedem Fall besser vorbereitet.

So können Sie diese Methode zur Selbstklärung nutzen. Die Visualisierung ist darin ein wichtiger erster Erkenntnisschritt. Das Visualisieren hilft oft, die gesamte Situation mit Abstand zu betrachten. Eine klare Haltung ist die Voraussetzung für stimmiges Verhalten und stimmige Kommunikation. Damit sind Sie in der Lage, die nächste kritische Situation souverän zu meistern.

**Und wie sieht nun Ihr Inneres Team aus, wenn Zweifel an Ihnen nagen?**



## Literaturhinweise

Friedemann Schulz von Thun: Miteinander Reden – Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. rororo Sachbuch, Reinbek bei Hamburg April 2000

Friedemann Schulz von Thun, Wibke Stegemann (Hg.): Das innere Team in Aktion. rororo Sachbuch, Reinbek bei Hamburg April 2004

Amy Bjork Harris, Thomas A. Harris: Einmal ok, Immer ok. rororo Sachbuch, Februar 2000

Luise Reddemann: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Herder Spektrum, Freiburg im Breisgau 2004