

# „TANZ AUF DEM VULKAN“

Ein Selbstversuch zwischen Kind und Kegel  
oder  
Wie die Coaching Ausbildung mein Leben veränderte



Abschlussarbeit InKonstellation Köln

Ausbildung zum Systemischen Coach 2021

Ulla Rodacker

# Inhaltsverzeichnis

1	Executive Summary .....	3
2	Meine Ausgangssituation .....	4
3	Meine Diamanten aus jedem Modul mit Blick auf meine persönliche Entwicklung .....	5
3.1	Willkommen .....	5
3.2	Grundlagen .....	7
3.3	Systemische Fragen .....	8
3.4	Methoden .....	8
3.5	Konflikt .....	9
3.6	Hypno .....	10
3.7	Anwendungen .....	11
3.8	wingwave (das Bonbon) .....	12
4	Herausforderungen oder: mein persönlicher Tanz auf dem Vulkan .....	14
5	Fazit: wo stehe ich heute? .....	16

# 1 Executive Summary

Es war ein langer Weg, bis ich endlich den festen Entschluss fasste, eine fundierte Coaching Ausbildung an einem von mir ausgewählten Institut zu machen. Nichts ahnend und doch irgendwie wissend, dass dieser Entschluss und diese Ausbildung mein Leben verändern würde, machte ich mich im März 2021 auf den Weg - und zu meiner großen Freude sogar zusammen mit meinem Mann, der auch Lust hatte etwas Neues in seinem Leben zu starten.

Zuerst konnte ich mir unter einer Systemischen Coaching Ausbildung nicht viel vorstellen. Was ich aber wusste war, dass ich mich für das Institut aus vollem Herzen entschieden hatte, weil ich von Anfang an das Gefühl hatte, dass es das Richtige für mich ist. Erklären kann ich das nicht - es war wieder mal dieses gewisse Bauchgefühl, diese Gänsehaut, die mich immer überkommt, wenn eine Sache oder Situation richtig und gut ist in meinem Leben.

Tja, was soll ich sagen. 2021 begann und schon bald auch das erste Modul. Nur leider, zu meiner Enttäuschung, dank Corona, nicht wie geplant im Präsenzunterricht. Nein, das Ganze würde online stattfinden. **ONLINE!** Wie bitte? Wie soll das denn gehen?

Nun ja, meine anfängliche Skepsis wurde zum Glück über den Haufen geworfen. Wie meine weitere Reise durch die Coaching Ausbildung verlaufen ist und was ich dadurch an Schätzen und Erkenntnissen für mein Leben gewonnen habe...sei es als Mutter, Ehefrau und Partnerin, Freundin, als Kind, Musikerin und natürlich als angehender Coach...all diese Erfahrungen und auch deren Zusammenhänge werde ich in meiner Arbeit erläutern, näher beleuchten und reflektieren.

**Viel Spaß beim Lesen!**

## 2 Meine Ausgangssituation

*„Es gibt's nichts Gutes, außer man tut es.“ (Erich Kästner)*

Dieses Zitat beschreibt so ziemlich das, was ich oft in meinem Leben **NICHT** geschafft habe. Meine Ideen, meine Gedanken und Träume ins Handeln, ins Tun und somit auf die Straße zu bringen. Und tatsächlich fühlte sich das nicht immer gut an, denn irgendwie verlor ich durch meine untätigen Tagträumereien immer mehr Energie und wurde zunehmend Opfer meiner selbst herbeigeführten Umstände. Chronischer, immer wiederkehrender Geldmangel, streckenweise einfach zu wenig Jobs, komplizierte Beziehungen, fehlende Lebensfreude und Dankbarkeit für das was im Hier und Jetzt war/ist. Und dennoch, diese Getriebenheit, diese Sehnsucht nach mehr, dieser innere Ruf nach meiner großen Vision, nach Sinn und Wahrhaftigkeit, nach Liebe, Fülle, Freude und Magie. Ein Vulkan, der immer wieder auszubrechen drohte. Ein loderndes Feuer nach Selbstverwirklichung und Selbstausdruck, war seit ich mich erinnern kann immer da und wurde doch, letztendlich, mit den Fesseln der Anpassung und der falschen Auffassung von Liebe gebannt, ruhig gestellt und erneut zum Schweigen gebracht. Bis zum nächsten **TANZ AUF DEM VULKAN!** Dieses Mal war es der Beginn der Coaching Ausbildung.

### Darf ich vorstellen:

Mein Name ist Ulla Rodacker, 40 Jahre jung, etwas ältere Mutter von zwei kleinen, unfassbar tollen Jungs (3 und 1,5), verheiratet, Bonusmama der älteren Söhne meines Mannes (21 und 17), seit 15 Jahren freiberufliche Sängerin und Musikerin, die letzten 3,5 Jahre schwanger oder in Mutterschutz/Elternzeit und seit Beginn der Pandemie „zwangspansioniert“. Was gibt es sonst noch über mich zu berichten? Normalerweise liebe ich Sport, Tanz, gute Bücher, Yoga, Kino, gutes Essen und ich praktiziere seit über 16 Jahren den Buddhismus von Nichiren Daishonin.

Doch seit ich Mama bin ist alles anders.

Seit mir ein Virus die Grundlagen und Voraussetzungen für meine Arbeit von heute auf morgen unterm Hintern weggezogen hat, auch.

Uns plötzlich war da Raum, war da Zeit...und plötzlich war da, zusammen mit meinem Mann, im Dezember 2020 eine Idee geboren, die sich relativ schnell und bodenständig ihren Weg in unsere Realität bahnte:

- Ausbildung zum Systemischen Coach bei InKonstellation in Köln
- Beginn: März 2021

## 3 Meine Diamanten aus jedem Modul mit Blick auf meine Persönliche Entwicklung

Gesagt, getan. Mein Mann (dessen Namen ich hier nicht erwähnen werde) und ich nahmen Ende Januar 2021 noch an einem Schnupperabend teil, um uns ein Bild und ein Gefühl von der Arbeit und des Angebots des Ausbildungsinstituts InKonstellation zu machen. Aufgrund der damals noch vorherrschenden Beschränkungen der Pandemie, musste auch dieses Event online stattfinden. Doch die Zeit verging wie im Fluge und nachdem wir das Meeting verlassen hatten waren wir uns beide einig. Ja, das ist es. Das machen wir. Wenn nicht jetzt, wann dann!? Ich war ja sowieso „zwangsarbeitslos“ und daher glücklich über eine (hoffentlich) bereichernde Veränderung meiner persönlichen Situation.

Kleiner Spoiler vorweg: mir war zwar klar, dass eine Systemische Coaching Ausbildung auch der Start einer persönlichen Entwicklung sein würde, doch hätte ich gewusst, dass zeitweise so heftige innere Stürme und „flashmobartige“ Vulkantänze auftreten würden, wer weiß, ich hätte wahrscheinlich nochmal innegehalten und überlegt 😊

Doch zum Glück bin ich gesprungen, denn die Vorfreude war viel größer als alles andere.

### 3.1 Willkommen

Das erste Modul war quasi eine grundlegende Einführung in das Systemische Arbeiten gespickt mit vielen tollen Übungen, die wir zu zweit oder in Kleingruppen bearbeiten durften. Schon ab diesem Punkt veränderte sich meine innere Haltung in Bezug auf die Onlinedurchführung, die ja zu Beginn noch eher skeptisch war, gewaltig. Ich durfte erleben, wie einfach und organisiert und dennoch wie spürbar und intim die Verbindungen zwischen uns im virtuellen Raum war. Wirklich sehr beeindruckend!

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, würde ich nun alles Gelehrte und Erlernte aufgreifen, wiederholen und beleuchten. Mein Thema ist es ja, den Verlauf der Ausbildung zu reflektieren und meine persönlichen Highlights hervorzuheben, die vor allem mit meiner Entwicklung einhergehen und dafür verantwortlich sind. Here we go!

## *...meine Diamanten aus dem ersten Modul:*

### ❖ **Die Haltung des radikalen Konstruktivismus**

Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit. Jedoch nur im Rahmen einer im gesellschaftlichen Diskurs (im Austausch mit anderen) hergestellten, möglichen Wirklichkeit. Nicht das, was für eine Gesellschaft/die Menschen/eine Gruppe das Beste ist zählt, sondern was der Einzelne in dem einen Moment für richtig hält. Ein Beispiel dafür ist das Inselmodell. Die spannende Frage dahinter ist: wie baue ich zwischen den beiden Wirklichkeiten und Wahrheiten der Inselbewohner eine Brücke?

Und genau diese Frage und auch die Annahme, dass mein Gegenüber immer einen guten Grund hat etwas zu tun (auch wenn es mir gerade nicht in den Kram passt), begleitet mich seitdem in meinem Alltag als Mutter und Partnerin extrem. Ich konnte mit Hilfe dieser Haltung schon viele Konflikte und Herausforderungen für alle Beteiligten besser lösen und vor allem verstehen!

### ❖ **Das Zwiegespräch**

Eine großartige Übung, die auch sehr gut in den Alltag integriert werden kann. Ich habe sie mit in meine Familie genommen und wir haben zu Beginn einmal die Woche ein Zwiegespräch am Abend geführt. Der Mehrwert dieser Übung war enorm und direkt spürbar, wie ich finde. Denn jede:r Beteiligte bekam den Raum gehört zu werden und es entstand relativ schnell ein Gefühl von Frieden und Ruhe im Raum, was einfach toll war.

Rahmen: jeder spricht 20 Minuten; die anderen hören aufmerksam zu **OHNE** zu unterbrechen oder zu kommentieren

### ❖ **Timeline mit Bodenankern**

Diese unfassbar intensive Übung hat für mich den ersten großen Unterschied gemacht und noch Tage nachgewirkt. In dieser Übung geht es darum für den Coachee wichtige Ereignisse in der Vergangenheit zu benennen und den Fokus danach auf die Zukunft zu richten. Alles Gesagte wird vom Coach auf Karten geschrieben und danach auf den Boden gelegt. Der/die Coachee läuft nun seine/ihre Timeline ab, indem er/sie sich auf jede Karte stellt und in das Ereignis fühlt. Dabei achtet er/sie auf erste Impulse und Gedanken, die hochkommen und teilt diese entweder laut mit oder behält sie für sich. Bei mir war diese Erfahrung wie schon erwähnt sehr intensiv, denn ich durfte am ganzen Körper erleben wie toll sich meine in der Zukunft abspielenden Ereignisse anfühlen und wie befreiend diese auf mich wirken. Ich hätte auf einer Karte am Liebsten hüpfen und vor Freude schreien können, so schön fühlte sich das an. Und die Erkenntnis war: ich habe für alles Zeit! Vertraue und für alles wird die richtige Zeit kommen! Wie befreiend!

## 3.2 Grundlagen

Ich möchte mich zu diesem Modul eher kurz halten, denn zu dem damaligen Zeitpunkt kann ich nur sagen, dass vieles noch sehr „diffus“ erschien und sich mir noch nicht erschließen wollte. Uns wurde zwar von den Dozenten und von anderen Teilnehmer, die schon eine abgeschlossene NLP Ausbildung hinter sich hatten, gesagt, dass am Ende das Puzzle ganz sein wird. Ehrlich gesagt schwer zu glauben. Meine Puzzleteile tanzten nämlich Samba auf meinem Vulkan - und das ungefragt, unsortiert und völlig willkürlich. Dass sich das wirklich ändern würde, sollte ich mit zunehmendem Verlauf der Ausbildung ganz klar erleben.

*„Das Leben wird vorwärts gelebt*

*und rückwärts verstanden.“*

(Søren Kierkegaard)

*...meine Diamanten aus dem zweiten Modul:*

### ❖ Feedback ist ein Geschenk!

Wie machtvoll wohlwollendes und respektvoll formuliertes Feedback ist, habe ich in diesem Modul gelernt und auch erfolgreich bei einem Konflikt in meiner Familie angewendet. Noch gelingt es mir nicht immer so gut wie damals, allerdings macht ja bekanntlich Übung den Meister und auch der Feedback-Muskel will trainiert werden. Regelmäßiger Reminder ist: Mein Gegenüber zuerst fragen, ob ich denn zu XY mal ein Feedback geben darf und erst **DANACH** loslegen. Manchmal gehen noch die Pferde mit mir durch, aber wenn ich es ein erneutes Mal schaffe mit Erlaubnis ein liebevolles Feedback zu geben, dann macht mich das echt ein wenig stolz und es fühlt sich richtig gut an! Denn nur so kann meiner Meinung nach echter Kontakt und Austausch zwischen Menschen entstehen.

### ❖ Everest Ziel

Diese Übung hinterließ bei mir ein Feuerwerk der Gefühle und wirkte ordentlich nach. Zuerst wird ein Ziel formuliert und dann suggeriert, als sei dieses Ziel erst ein Etappenziel zu einer großen Vision dahinter. Die Frage: „Was könnte danach noch kommen? Oder „Welches Ziel könntest du danach noch erreichen, wenn es keine Limitierungen gäbe?“ setzte in der Tat neue neuronale Verbindungen in meinem Gehirn frei. Es kamen Ideen und Bilder zum Vorschein, die ich zuvor nie zu träumen gewagt hätte bzw. ich wäre schlicht und

ergreifend nicht darauf gekommen. Diese Übung zwingt das Gehirn über den Tellerrand zu denken und das ist echt spannend.

Mich werden meine Bilder und Visionen auf meinem weiteren Weg als Coach definitiv begleiten, denn sie sind nun tief in mir verankert und allein für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar!

### 3.3 Systemische Fragen

*...meine Diamanten aus dem dritten Modul:*

❖ **Systemische Fragen:**

Zu diesem Punkt kann ich nur kurz und knapp sagen, dass ich in diesem Modul das erste Mal das Gefühl von Klarheit hatte. Klarheit im Sinne von: „Ahhhhh, jetzt verstehe ich eine gewisse Struktur und sehe einen roten Faden!“ Einen roten Faden, an dem ich mich während des Coachings mit den verschiedensten systemischen Fragen entlanghangeln kann. Mega! Das hat echt den ersten Knoten in mir gelöst, würde ich im Nachhinein sagen ☺

### 3.4 Methoden

*...meine Diamanten aus dem vierten Modul:*

❖ **Das Tetralemma**

Diese Methode hatte bei mir, ähnlich wie das Everest Ziel, eine enorme Wirkung und ein echt verblüffendes Ergebnis. Ich durfte erleben wie ich aus der Tiefe meines Herzens spüren konnte, dass ich zu hundert Prozent auf dem richtigen Weg bin und dass auch die Aufgabe als Coach mein Leben sehr bereichern wird. Das wusste ich schon damals. Instinktiv. Ich war erneut sehr ergriffen und dankbar und konnte ein paar Tage danach noch dieses tiefe Vertrauen in mein Leben selbst spüren, welches ich grundsätzlich habe, was aber leider oft durch die Hektik des Alltags in den Hintergrund gedrängt wird und durch das giftige Vergleichen mit anderen meist so richtig beleidigt in der tiefsten Ecke meines Herzens schmolzt und resigniert. So fühlt es sich zumindest oft an. Und das wollte ich dringend verändern!



❖ **Wenn jemand im Raum fauler ist als ich, dann habe ich etwas „falsch“ gemacht**

Diese Haltung, die Indra uns immer wieder sehr humorvoll vor Augen führte, gab mir das erste Mal das Gefühl von Entspannung. Ich konnte richtig spüren, wie mir körperlich ein großer Brocken von den Schultern fiel, da mir das erste Mal so **RICHTIG** bewußt wurde, dass ich mich von meinem falschen Ehrgeiz verabschieden darf. Ich bin nicht dafür verantwortlich, dass ein Coaching mit guten Ergebnissen endet. Natürlich ist das mein tiefster Wunsch. Doch das ist tatsächlich voll und ganz die Aufgabe und Arbeit des Coachees. Als Coach muss ich dafür sorgen, dass wir gut in Kontakt sind, dass meine Haltung respektvoll, achtsam und wohlwollend ist und ich den nötigen Raum für diese Arbeit zur Verfügung stelle und halte. Meine Aufgabe ist es die richtigen Impulse zu setzen, damit der Coachee aus seinem persönlichen Potenzial neue Wege denken, fühlen und sehen kann...das ist **GENUG!** Was für eine befreiende Erkenntnis. Das war auf jeden Fall ein weiterer, wichtiger Meilenstein auf meinem Weg zum Systemischen Coach.

### 3.5 Konflikt

*...meine Diamanten aus dem fünften Modul:*

❖ **Kontakt - Haltung - Demut (Danke Manfred)**

Was soll ich sagen...der nächste kleine (große) Befreiungsschlag.

Mit welcher Hingabe uns Manfred diese für ihn so wichtigen drei Punkte des Coachings vermittelt, ist mit Worten nicht zu beschreiben. Einfach nur sehr beeindruckend. Spätestens nach diesem Modul war klar:

Hier bin ich richtig. Das kann ich. Das liegt mir. Das macht große Freude. Das erfüllt mich! Dieses für mich so wertvolle Gefühl von Kontakt - Haltung - Demut konnte ich in den Alltag mit meinen Kindern neu integrieren und habe wirklich verblüffende Unterschiede in unserem Zusammensein, vor allem in Konfliktsituationen erleben dürfen.

❖ **Wofür statt Warum**

Ein kleines Wort mit so unglaublicher Power! Die Frage nach dem Wofür hat mir eine neue Welt der Kommunikation eröffnet. Und das mit nur **EINEM** Wort.

Meine Probanden waren zum Großteil wieder meine Kinder.

Mit der Frage „Wofür möchtest du das haben? Wofür brauchst du das? Wofür ist dir das wichtig?“ bekommt mein Gegenüber das Gefühl, dass ich mich wirklich für seine/ihre persönlichen Beweggründe interessiere. Er/sie bekommt das

Gefühl, dass ich ihn/sie verstehen will, bevor ich eine Antwort treffe, ein Nein oder ein Ja ausspreche. Unfassbar spannend!

#### ❖ **Das Innere Team**

Dieses Tool ist eines meiner absoluten Favoriten bisher. Es grenzt schon fast an Magie, was da passiert, wenn der Coachee ein Thema hat, dieses mit einem konkreten Ziel bestückt und dann die verschiedenen inneren Anteile zu seinem Ziel wahrnimmt. Da melden sich wirklich die verrücktesten und oft auch noch unbewussten Anteile mit den krassesten Botschaften.

Ich hatte in dieser Übung so wundervolle, tränenreiche und wichtige Erkenntnisse, die mich meinem Kern und meinen Visionen nochmal ein gutes Stück nähergebracht haben. Ich sag nur: #Dankbarkeit 😊

### 3.6 Hypno

*...meine Diamanten aus dem sechsten Modul:*

#### ❖ **Das Seitenmodell**

Dieses Modell erinnerte mich ein klein wenig an die Arbeit mit dem Inneren Team - nur ohne malen. Natürlich unterscheidet sich das Seitenmodell in seiner Arbeitsweise ziemlich stark, denn hier gibt es nur zwei Seiten, die „beleuchtet“ bzw. durch gezielte Fragen seitens des Coaches zusammen mit dem Coachee erarbeitet werden. Wichtig hierbei ist es, dass beide herausgearbeiteten Seiten so umfangreich wie nur möglich mit allen Sinnen (VAKOG) wahrgenommen werden. So eine Seite kann alles sein: Bilder, Farben, Formen, Emotionen, Gerüche, Töne, Worte, Aussagen u.ä. Zudem ist es hilfreich, wenn der/die Coachee sich selbst **KEINE** Grenzen setzt und wirklich den inneren Impulsen folgt. Ist das geschehen, so wird mit diesen beiden Seiten gearbeitet bis eine gesunde und gut wirksame Kooperation/Lösung gefunden und/oder eine sinnvolle Brücke zwischen diesen beiden Seiten gebaut ist. Das Ergebnis wird am Ende positiv und natürlich ressourcenorientiert im System des Coachees verankert.

#### ❖ **Pacen - Pacen - Pacen**

Um richtig gut zu pacen, braucht es meiner Meinung nach echt Fingerspitzengefühl. Und obwohl wir alle immer dachten: „Hui, ich glaub das war jetzt einen Gang zu viel“, war es das tatsächlich **NIE**. Eine total spannende Erkenntnis, die ich aus diesem Modul definitiv mitnehme. **(Danke Timo)**

### ❖ Spürbare „Nachwehen“

Im Nachhinein betrachtet kann ich sagen, dass das Hypno-Modul den finalen Startschuss für meinen ganz persönlichen, leidenschaftlich ausgeführten (und das nicht nur im Positiven) „Tanz auf dem Vulkan“ auslöste.

Welche Auswirkungen das für meine Umwelt/Mitmenschen hatte will ich Dir, liebe:r Leser:in, natürlich nicht vorenthalten. Allerdings musst Du Dich noch ein klein wenig gedulden. Denn diesen Aspekt werde ich in Punkt 4 detaillierter ausführen.

***„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst,  
sondern trotz der Angst zu handeln.“***

## 3.7 Anwendungen

*...meine Diamanten aus dem siebten Modul:*

### ❖ Reflecting Team

Diese Art und Weise wirklich viele verschiedene Sichtweisen und Lösungsansätze für ein Thema zu bekommen hat mich sehr begeistert und ich werde diese Methode definitiv in Zukunft so oft wie möglich einsetzen.

### ❖ Kollegiale Fachberatung/Supervision

Anhand dieses Tools wurde mir nochmal bewusst, wie unfassbar wichtig der Austausch mit tollen Kollegen ist. Nicht einfach nur, um sich gegenseitig zu inspirieren, sondern auch, um eigene Themen bzw. Herausforderungen in der Arbeit mit den Klienten zu reflektieren und dafür Lösungsansätze zu bekommen. Großartig! Definitiv ein **MUSS** für jeden Coach und eine sehr angenehme Art und Weise eine Supervision durchzuführen.

### ❖ Die Art, mit welchem Fokus wir die Welt wahrnehmen, bestimmt die Wirklichkeit von Morgen!

Ich glaube dem ist nicht viel hinzuzufügen. In diesem Modul mit Holger wurde mir diese Tatsache, die ich „eigentlich“ kognitiv schon wusste, noch eindringlicher bewusst und hat etwas für mich noch „Undefiniertes“ angetriggert. Zumindest konnte ich ab diesem Zeitpunkt immer mehr wahrnehmen, dass sich eine innere Kraft in mir aufbäumte. Diese Energie weigerte von da an Zeit zu verschwenden und zu vergeuden. Sie weigerte sich,

es allen anderen immer recht machen zu wollen. Extrem interessant zu beobachten, denn das war für mich wirklich ein absoluter Shift in meiner inneren Welt! Mehr dazu etwas später.

#### ❖ 3 schöne Dinge vom Tag

Diese wirklich tolle Idee nehme ich mit in mein Leben. (Danke Holger)  
Es macht einen enormen Unterschied, wenn ich mir abends vor dem Schlafengehen noch die Zeit nehme die **DREI SCHÖNSTEN DINGE** des Tages aufzuschreiben oder einfach nur zu imaginieren. So schlafe ich mit schönen Gedanken und in der Frequenz der Dankbarkeit und Liebe ein. Das macht erwiesenermaßen einen großen Unterschied. Unser Gehirn schüttet dadurch den körpereigenen Drogen-Cocktail aus und dies hat wiederum positiven Einfluss auf unsere Emotionen und unser gesamtes Wohlbefinden. Da wir ja nun wissen, dass all das die Wirklichkeit von Morgen formt, ist das ab sofort ein fester Bestandteil meiner Routine für ein glücklicheres Leben und sollte in keiner Hausapotheke fehlen! 😊

### 3.8 wingwave (Das Bonbon)

Ich möchte kurz ein paar Worte zu diesem sehr intensiven Modul sagen. wingwave war ein wichtiger Bestandteil für meine Entscheidungsfindung diese Systemische Coaching Ausbildung bei InKonstellation zu machen. Ich durfte vor ein paar Jahren durch einen Freund, der seine Ausbildung als wingwave-Coach gerade abgeschlossen hatte, eindrucksvoll am eigenen Körper erfahren, wie machtvoll und zugleich verblüffend, ja schon fast magisch diese Methode ist!

Und genau das durften wir am vergangenen Wochenende erleben. Faszinierend. Ich bin immer noch total bewegt und begeistert und möchte ein paar kleine Diamanten mit Dir, liebe:r Leser:in, teilen. Diese Punkte nehme ich mir mit in meinen Alltag, um Stress abzubauen oder Positives zu verstärken.

#### *...meine Diamanten aus dem achten Modul:*

#### ❖ 4 - 7 - 8 Atemübung

Eigentlich ganz einfach: 4 Zählzeiten einatmen, 7 Zählzeiten die Luft anhalten, 8 Zählzeiten langsam und kontrolliert wieder ausatmen und wiederholen. Die Zahlen können, je nach Bedarf, auch variiert werden.

Wichtig: Die Ausatmung muss **IMMER LÄNGER** sein als das Anhalten des Atems. Dient dem **STRESSABBAU**.

#### ❖ Tanzen

Ganz klar, um **STRESS ABZUBAUEN**. Außerdem macht es extrem viel Spaß (den meisten Menschen jedenfalls) und hebt direkt die Stimmung. Einfach mal das Lieblingslied aufdrehen und abgehen!

#### ❖ Klopfen

Mit der lockeren Hand wird mit den Fingerspitzen oberhalb des Brustbeins und unterhalb der Schlüsselbeinregion leicht geklopft. Dieses wiederholte Klopfen regt die Ausschüttung von Oxytocin und Acetylcholin an. Letzteres Hormon sorgt dafür, dass wir uns wahrhaftig stärker fühlen, denn Acetylcholin ist ein Botenstoff zwischen Nervenzelle und Muskelzelle und bewirkt, dass durch die Anspannung unserer Muskeln Bewegung erfolgt. Im übertragenen Sinne fühlen wir uns dadurch herausfordernden Situationen gegenüber wieder gewachsen und handlungsfähig. Außerdem wird das dort sitzende Nervus-Vagus-Geflecht stimuliert und angeregt. Dies unterstützt den **STRESSABBAU** enorm und unser System kommt wieder ins Gleichgewicht.

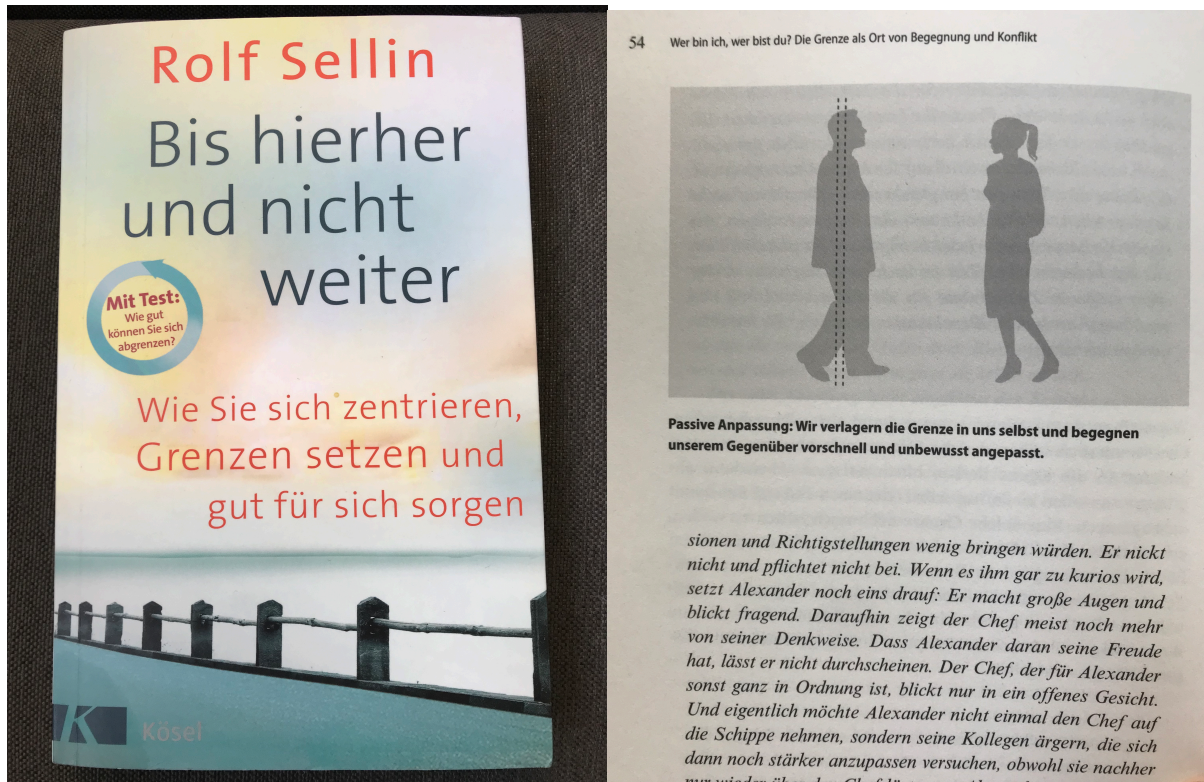
**3x TÄGLICH FÜR 1 MINUTE** oder akut vor/in Stresssituationen.

#### ❖ wingwave Musik auf die Ohren

Das sind Klänge, die zur bilateralen Hemisphärenstimulation anregen. Diese Intervention fördert eine effektive Zusammenarbeit der beiden Gehirnhemisphären und wirkt harmonisierend.

Im App-Store gibt es auch eine kostenlose wingwave-App mit vielen tollen Funktionen. Ich kann sie nur empfehlen, denn ich habe sie seit letztem Wochenende voll im Einsatz! 😊

## 4 Herausforderungen oder: Mein persönlicher Tanz auf dem Vulkan



Nun bin ich fast am Ende meiner Hausarbeit angekommen. Was ich mir aber auf keinen Fall nehmen lassen will ist zu berichten, welche persönlichen und vor allem emotionalen, inneren Herausforderungen ich auf dem Weg während meiner Ausbildung zum Systemischen Coach hatte. Fast hätte ich vergessen dieses für mich elementar wichtige Buch zu erwähnen, das ich bei „Bücher-Uwe“ (alle kenne ihn, oder?) erworben habe. Der Kauf war tatsächlich rein intuitiv gesteuert und irgendwie wusste ich wohl damals schon, dass es einen der größten Wendepunkte in meinem Leben herbeiführen würde. Das Thema war wohl mehr als dran!

Daheim angekommen durfte das Werk noch ein paar Wochen Urlaub machen, bevor es von mir neugierig und in kleinen Häppchen gelesen wurde. Der „Wissen-Macht-Ahhhh“-Effekt stellte sich ein, als ich die Seite mit dem rechten Bild sah und las. Als hätte der Autor komplett in mich hineingesehen. Mir war, als würde er mich und meine Verhaltensmuster, die ich seit Jahrzehnten perfektioniert hatte, beschreiben. Verblüfft aber auch so erleichtert, dass ich endlich mit Worten erklären konnte, was da all die Jahre in mir abging. Diese Erkenntnis wirkte noch

lange nach und sollte der erste kleine, spürbare Meilenstein sein, der meinen Tanz auf dem Vulkan in Wallung brachte.

Es muss so kurz vor dem Hypno Modul gewesen sein, als ich diese für mich wirklich bahnbrechende Erkenntnis hatte. Zuerst begann ich mich im Alltag selbst besser zu beobachten.

- ❖ Wie agiere/reagiere ich in gewissen Situationen?
- ❖ Was geht in meinem Kopf vor sich?
- ❖ Welche Gedankenmuster wiederholen sich in Dauerschleife, wenn ich Situation XY begegne?

Da ich als etwas ältere Mama von 2 noch sehr kleinen Kindern seit 3,5 Jahren fast keine Nacht mehr durchgeschlafen habe und eigentlich schon sehr lange auf Reservetank laufe, war mir klar: mit Schlafmangel und wenig Zeit für mich selbst könnte dieser emotionale Tanz echt waghalsig werden! Ich beobachtete, wie mich meine Kinder und meine Mutter vor allem in für mich stressigen Situationen extrem triggerten. Ich schoss in nur wenigen Sekunden von null auf hundert und tobte innerlich. Als würde diese schon so heiß gewordene Lava gleich alles in tausend Stücke reißen und in meiner Umwelt nur noch Schutt und Asche hinterlassen. So fühlte das sich über **WOCHEN** an! Solch eine Wut, Traurigkeit und Verzweiflung! Wahnsinn. Ich war echt hilflos, weil ich kein geradliniges Muster erkennen konnte und zudem so heftige Gefühle noch **NIE ZUVOR** in meinem Leben durchlebt hatte. Erst als ich meine Coaching Kollegen um Hilfe bat, wurde einiges klarer. Bei der Arbeit mit dem Inneren Team eröffneten sich mir neue Aspekte, die sehr hilfreich waren.

Meine buddhistische Praxis, die Verantwortung gegenüber meiner Familie und nicht zuletzt unsere absolut großartige Ausbildungsgruppe ließ mich durchhalten und weitergehen. War es zweitweise noch so schmerzhaft, ich wusste: das ist ein riesen **GESCHENK!** Wenn ich jetzt hinsehe und diese alten Wunden und Glaubenssätze heile, bin ich eine andere Frau. Freier, stärker, selbstbewusster, liebender, achtsamer, demütiger, leuchtender...dann bin ich vielleicht das erste Mal in meinem Leben eine Version meiner selbst, die ihren wahren Kern mit Freude und Liebe zeigt und dafür steht und geht! Mir kommen jetzt gerade beim Schreiben schon wieder fast die Tränen, so wundervoll fühlt sich das an.

Das Beobachten meiner Muster und Verhaltensweisen hatte sich eines Tages gelohnt. Es war wieder eine Situation im Alltag mit den Kindern, in der ich „überhitzte“ und es mal wieder die falschen Beteiligten abbekamen. Da fiel es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen:

- ❖ Ich nehme meine Bedürfnisse überhaupt nicht wahr bzw. erst dann, wenn es schon viel zu spät ist! Warum?

Von dem Tag an ging es in kleinen Zwergenschritten bergauf. Ich erkannte, dass ich 40 Jahre lang, wie auf dem Bild oben rechts dargestellt, in passiver Anpassung lebte. Menschen, die das tun, verlagern die Grenze bei einem Zusammentreffen mit einer anderen Person in sich selbst und begegnen dem Gegenüber somit vorschnell und unbewusst angepasst! **BÄM!** Das war zu hundert Prozent **ICH**. Vor allem bei Menschen, die mir sehr nahe stehen und deren Liebe und Vertrauen ich nicht aufs Spiel setzen will. Es ergab auf einmal alles **SINN!**

Ab diesem Zeitpunkt wurde mein Tanz auf dem Vulkan etwas ruhiger. Ich bemühte mich nämlich Tag für Tag aufs Neue meine Bedürfnisse früher wahrzunehmen. War es einfach? **OH NEIN!** Jeden Morgen fasste ich einen neuen **ENTSCHLUSS**. Jeden Tag übte ich mich darin bei **MIR** und meinen eigenen Bedürfnissen zu bleiben und vor allem **NEIN** zu sagen, wenn ich ein **NEIN** verspürte und meinte. Eine neue Dimension der Selbstwahrnehmung eröffnete sich mir. Auf der einen Seite fühlte es sich wahnsinnig **GUT** an, auf der anderen Seite meldete sich mein altes **ICH** und knallte mir alte Glaubenssätze und Schuldgefühle um die Ohren. Als würde es sich nochmal so richtig **AUFBÄUMEN** wollen, damit es bloß nicht die Bühne verlassen muss. Verrückt! Doch ich hatte Blut geleckt. Vorbei mit der alten Anpassung. Es gab **KEIN WEG ZURÜCK!**

## 5 Fazit: Wo stehe ich heute?

Die Ausbildung bei InKonstellation zu machen war der beste Entschluss seit langem. Ich bin mir sicher, dass es ein Katalysator für meine Selbstentwicklung war. Ich bin an Themen gekommen, die schon überreif waren. Aus Gewohnheit und aus Angst habe ich nie richtig hingesehen. Vielleicht gab es einfach auch noch nicht den richtigen Rahmen, um diese Veränderung gut und getragen zu durchlaufen. An dieser Stelle möchte ich mich von ganzem Herzen bei meinem unglaublich tollen Mann bedanken, der mich fast schon gezwungen hat, endlich für mich einzustehen und meine Grenzen zu zeigen und zu wahren. Er war es, der sich beharrlich weigerte sich an mich anzupassen und auf meine Bedürfnisse einzugehen, weil er sonst **SEINE** Integrität verloren hätte. Da tobte es nochmal so richtig in mir, das kleine Rumpelstilzchen, das auf dem Vulkan tanzte. Ich hätte schreien können vor **WUT**, so unfassbar uneinfühlsam fand ich das. Ich war wirklich **FASSUNGSLOS**.

Zum Glück gelang es mir innezuhalten und bei **MIR** zu bleiben. Erst ein paar Tage später verstand ich, dass er mein altes **ICH** in die **KNIE** gezwungen hatte. Ich



**MUSSTE** für mich und meine **WERTE** eintreten und gehen. Das habe ich getan. Und was soll ich sagen...Es hat sich mehr als gelohnt. Ich konnte dadurch meine erste Erfahrung machen, dass sich meine Liebsten **NICHT** von mir abwenden, wenn ich mich zeige und meine Bedürfnisse kommuniziere und einfordere. Dieser Muskel darf nun jeden Tag weiter trainiert werden! 😊

Ein weiteres **DANKESCHÖN** geht an die beste Gruppe der Welt. Ohne diese wundervollen Menschen, die mich mit ihrer Expertise, ihrer Energie, Liebe und ihrem Wohlwollen all die Monate getragen haben, hätte ich diesen Prozess ganz bestimmt nicht durchgezogen! Ich bin unendlich dankbar, dass ihr in mein Leben getreten seid und freue mich über viele weitere, schöne und unvergessliche Momente mit euch. Auch wenn die Ausbildung nun leider ein **ENDE** nimmt, wir fangen gerade erst an... 😊

**DANKE fürs Lesen. DANKE für Deine Zeit.**

Ulla Rodacker

