



# Logosynthese<sup>®</sup>

DIE KRAFT DER WORTE - DURCH SELBSTCOACHING  
INNERE BLOCKADEN LÖSEN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	2
<b>Anmerkung</b> .....	3
1 Einleitung .....	4
2 Grundlagen der Logosynthese® .....	5
2.1 Ursprung.....	5
2.2 Die vier Grundsätze der Logosynthese® nach Willem Lammers .....	6
2.3 Logosynthese® auf den Punkt gebracht .....	8
3 Die Anwendung der Logosynthese® .....	8
3.1 Die sieben Phasen des Prozesses.....	9
3.2 Anwendungsbereiche .....	11
4. Die Wirkung von Logosynthese® .....	12
4.1 Selbstcoaching mit Logosynthese® .....	12
4.2 Coaching mit Logosynthese® .....	12
4.3 Interview mit einer Practitioner und Instructor in Logosynthese® .....	14
5. Fazit.....	17
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	19
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	19
<b>Eigenständigkeitserklärung</b> .....	20

## Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
ADHS	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
et al.	et alii (und andere)
i. R.	im Rahmen
NLP	Neuro-Linguistisches Programmieren
S.	Seite
u. a.	unter anderem
vgl.	vergleiche
z. B.	zum Beispiel

## **Anmerkung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist in dieser Arbeit auf eine geschlechterspezifische Differenzierung in der Schreibweise verzichtet worden. Wird eine maskuline oder feminine Form im Text verwendet, so bezieht sich diese auf beide Geschlechter.

## 1 Einleitung

Vor einem Jahr erlebte ich persönlich, was es bedeuten kann, wenn der Kontakt mit einem Menschen extrem belastend ist. Persönliche Begegnungen und Telefonate wurden weitestgehend gemieden oder geschoben, aber dennoch war dieses bedrückende Gefühl latent spürbar, tagsüber wie nachts. Ich konnte nicht abschalten, nicht mehr aufhören, daran zu denken. Es halfen auch keine klugen, gut gemeinten Ratschläge anderer, sich abzugrenzen, und an Schönes zu denken. Ich bin ein durchweg positiver Mensch und vertraue dem Leben. Daher war ich weniger überrascht, aber dafür umso mehr begeistert, als mir an einem Sommertag meine Rettung in Form eines Workshops begegnete. Die Überschrift lautete: „Mit wenigen Worten viele Blockaden auflösen – Selbstcoaching mit Logosynthese®“. Die Seminarbeschreibung erreichte mich zu 100 %, genau das war es doch, was ich spürte; innere Blockaden, sogenannte „erstarrte Energiestrukturen“, die meinen Alltag unnötig erschwerten. Dieser Workshop verhieß fast Unglaubliches, nämlich zu erlernen, wie ich mit der Methode der Logosynthese® derartige Blockaden mit wenigen Worten auflösen kann. Die Teilnehmer sollten angeleitet werden, ihr eigener Star-Coach zu werden, der mit Hilfe der „Macht der Worte“ mentale, körperliche und emotionale Zustände konstruktiv beeinflussen kann. Was ich lediglich dafür brauchte, war Neugierde und Lust, etwas Neues zu lernen. Mit großer Spannung und zugleich Hoffnung meldete ich mich für diesen Workshop an.

Ich habe oft davon gehört, dass irgendetwas das Leben eines Menschen verändert hat. An dieser Stelle bin ich dankbar, dass ich solche Worte schreiben darf. Der Seminartext klang nicht nur gut, die Methode funktioniert! Meine Erfahrung hat mich motiviert, meine Hausarbeit der Logosynthese® zu widmen, und damit anderen Menschen diese Methode näher zu bringen.

Kapitel 2 und 3 befassen sich mit den theoretischen Hintergründen dieser Selbstcoachingmethode und den Grundannahmen der energetischen Psychologie. Für den praktischen Transfer werden in Kapitel 4.1 mein erstes Selbstcoaching mit Logosynthese® und in Kapitel 4.2 eine Coachingsitzung mit einer Coachee beschrieben. Mit diesen Beispielen soll veranschaulicht werden, wie die Methode durch die Macht der Worte Wirkung erzielt und Blockaden löst. Daran anschließende Kernaussagen aus dem Interview mit einer lizenzierten Logosynthese®-Practitioner und -Instructor sollen in Kapitel 4.2 die Methode, Anwendung und Wirkung ergänzend verdeutlichen. Mein Fazit fasst die zusammengetragenen Erkenntnisse in Bezug auf den Einsatz von Logosynthese® im Coachingprozess zusammen.

## **2 Grundlagen der Logosynthese®**

Die Logosynthese® ist ein umfassendes, integratives System, das vom niederländischen Psychologen, Psychotherapeuten, Ausbilder und Coach Willem Lammers für die Begleitung von Veränderungen entwickelt wurde. Sie basiert auf der Annahme, dass das menschliche Energiesystem durch belastende Gedankenmuster, Emotionen und Bilder blockiert wird und aus dem Gleichgewicht geraten kann. Diese Blockaden können menschliches Leiden und psychische Probleme auslösen. Ziel der Logosynthese® ist es, den Menschen zu ermöglichen, ihre inneren Blockaden zu lösen und dadurch ein erfüllteres Leben zu führen.<sup>1</sup>

### **2.1 Ursprung**

Die Logosynthese® bezieht Konzepte und Ansätze vieler Schulen für Beratung und Psychotherapie ein, wie z. B. die Psychoanalyse, NLP, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse und energetische Psychologie.<sup>2</sup> Daher sind einige Grundsätze der Logosynthese® aus anderen Modellen möglicherweise bekannt. Willem Lammers kombinierte diese verschiedenen Konzepte und Wirksamkeitsansätze mit eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen, um ein Modell zur persönlichen Entwicklung und Heilung zu schaffen, das einen ganzheitlichen Ansatz betrachtet.<sup>3</sup> Durch die Anwendung spezifischer Techniken und Übungen in der Logosynthese® soll das Energiesystem gereinigt und neu ausgerichtet werden. Das Wohlbefinden kann verbessert und die Lebensqualität gesteigert werden. Abgeleitet aus zwei altgriechischen Wörtern „logos“ und „synthesis“ versteht Lammers in seinem Kontext das Zusammenführen beider Worte Logosynthese® als „Heilen mit Worten“.<sup>4</sup> Dies trifft den Kern seines Prinzips, mit Hilfe der „Macht der Worte“ körperliche, emotionale und mentale Zustände zu beeinflussen.<sup>5</sup> Willem Lammers suchte nach Wegen, um therapeutische Prozesse effizienter und effektiver zu gestalten und auf diese Weise die im Energiesystem belastenden Erinnerungen, wie auch einschränkende Glaubenssätze und andere Blockaden aufzulösen.

---

<sup>1</sup> vgl. Lammers et al 2014, S. 29.

<sup>2</sup> <https://www.logosynthesis.international/was-ist-logosynthese/>

<sup>3</sup> vgl. Lammers et al 2014, S. 14 und S. 27.

<sup>4</sup> vgl. Lammers et al 2014, S. 25

<sup>5</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 9

## 2.2 Die vier Grundsätze der Logosynthese® nach Willem Lammers

Das Kernkonzept der Logosynthese® basiert auf folgenden vier Grundätzen, die zugleich die Grundlage für den daran anknüpfenden Prozess bilden. Dieser Prozess umfasst sieben Phasen und wird in Kapitel 3.1 beschrieben.

### 1. Grundsatz der Logosynthese®:

„Unser wahres Wesen leidet nicht – Wir leiden, weil das Bewusstsein unserer Essenz verloren geht“.<sup>6</sup> Die Logosynthese geht von der Grundannahme aus, dass alles Energie ist. Diese Energie hat nach Lammers ihren Ursprung in der „Essenz“. Aus ihr entwickelt sich die Lebensenergie, die dem Menschen eine Aufgabe und Berufung gibt und seinem Leben damit Sinn und Bedeutung verleiht. Die Essenz sieht Lammers daher als die schöpferische Kraft des „höheren Selbst“ an.<sup>7</sup> Der Weg zum Selbst, also zur gelebten Essenz, kann dabei frei oder blockiert sein. Das hängt vom Energiefluss ab. Ist dieser durch Blockaden erstarrt, macht es den Menschen krank. In einem idealen Leben, wenn das Gefühl entsteht „Jetzt stimmt alles“, ist die gesamte Lebensenergie im Fluss. In diesem Zustand fördert sie die Entwicklung und trägt zur Erfüllung der Lebensaufgabe bei. Auf diese befreite Lebensenergie wirkt die Logosynthese® hin.

### 2. Grundsatz der Logosynthese®:

„Das Bewusstsein der Essenz nimmt ab durch Verinnerlichung und Abspaltung.“<sup>8</sup> Körper und Psyche können von Erlebnissen, die nicht verarbeitet wurden, überfordert sein. Sie werden vom Menschen verinnerlicht, mit der Folge, dass Erinnerungen an ein Trauma, Verluste und Verletzungen vom Fluss der Lebensenergie abgespalten werden. Diese Erinnerungen werden als starre Teile abgespeichert. Die Abspaltung wird in diesem Kontext „Dissoziation“ genannt. Solche dissoziierten Teile können mit Sinneserfahrungen verbunden sein (Sehen, Hören, Spüren, Riechen, Schmecken). Begegnet der Mensch ähnlichen Personen oder wird er mit ähnlichen Ereignissen oder Situationen konfrontiert, kann diese Begegnung oder der Kontakt Erinnerungen hervorrufen, die mit ungewollten Reaktionen verbunden sind.<sup>9</sup> Die Logosynthese® durchbricht diese Verbundenheit und beendet damit die durch Erinnerungen ausgelöste ungewollte Aktivierung. Die Energie kommt wieder in Fluss.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 27.

<sup>7</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 31.

<sup>8</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 40.

<sup>9</sup> vgl. Lammers et al 2013, S. 259.

<sup>10</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 56.

### 3. Grundsatz der Logosynthese®:

„Dissoziierte Teile und Introjekte sind starre energetische Strukturen – im Raum.“<sup>11</sup> Lammers geht davon aus, dass jeder Mensch nicht nur einen Körper, sondern darüber hinaus einen persönlichen, individuellen Raum hat. Er beschreibt ihn als eine Art erweiterte Aura oder Energiefeld, die den Menschen umgibt.<sup>12</sup> Im Laufe des Lebens können sich abgespaltete Erinnerungen, die verletzend, bedrohlich oder unverständlich waren, in einem solchen persönlichen Raum festsetzen und sich wie zu einem „Museum“ entwickeln.<sup>13</sup> Nach der Logosynthese® sind diese abgespalteten Erinnerungen Introjekte, die zu starren energetischen Strukturen führen. Sie gehören nach Lammers dort nicht hin, weil sie der Essenz den Lebensfluss nehmen. Auch Energien anderer Menschen, wie die der eigenen Eltern und Kollegen, aber auch Objekte, etwa bei Unfällen oder chirurgischen Eingriffen, können das Energiesystem erstarren lassen. Solche Erinnerungen, die sich wie Abbilder von Personen, Objekten und Ereignissen festsetzen, können unerwünschte Spuren im Energiesystem hinterlassen.<sup>14</sup> Die Logosynthese® schafft Ordnung, befreit den Körper und den persönlichen Raum von diesen starren Strukturen, räumt das „Museum“ sozusagen auf und gibt dem Menschen die Ganzheit und Harmonie zurück. Dabei wird der Grundannahme gefolgt, dass jegliche Energie an den richtigen Ort gehört: sie gehört zum Menschen, wenn sie in den persönlichen Raum gehört. Sie gehört nicht zum Menschen, wenn sie außerhalb des persönlichen Raumes gehört.

### 4. Grundsatz der Logosynthese®:

„Wörter und Sätze haben eine aktive, gestaltende Wirkung – über ihre inhaltliche und emotionale Bedeutung hinaus.“<sup>15</sup> Lammers schenkt den Worten mehr Macht als nur die Welt damit zu beschreiben, Erfahrungen auszutauschen, oder Theorien niederzuschreiben. Er sieht das Wort als schöpferische Kraft an, mit dem Potenzial, die Welt aus dem Wort entstehen zu lassen. Mit der Anwendung der Logosynthese® greift Lammers auf altbekanntes Wissen zurück, religiöse und spirituelle Überlieferungen und Erkenntnisse der Etymologie. Die Macht der Worte dient der Logosynthese® dabei, mit präzise formulierten Sätzen die störenden energetischen Strukturen zu lösen. Das ist das Herzstück der Logosynthese®. Denn mit präzisen

---

<sup>11</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 57.

<sup>12</sup> vgl. Lammers et al 2013, S. 259.

<sup>13</sup> vgl. Lammers 2013, S. 73.

<sup>14</sup> vgl. Lammers 2023, S. 57.

<sup>15</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 65.

Worten wird die Energie wieder an den richtigen Ort bewegt, und der Fluss der Lebensenergie wiederhergestellt.<sup>16</sup> Die präzisen formulierten Sätze werden in Kapitel 3 erläutert.

### 2.3 Logosynthese® auf den Punkt gebracht

Die vier Grundsätze der Logosynthese® zusammengefasst:

- Alles ist Energie (Essenz). Aus ihr entwickelt sich die Lebensenergie zur Erfüllung der Lebensaufgabe.
- Die Lebensenergie ist entweder im Fluss oder sie ist erstarrt.
- Die Lebensenergie gehört entweder zu einem Menschen oder sie gehört nicht zu ihm.
- Die Macht der Worte kann Energie in Bewegung bringen.
- ✓ Logosynthese® kann den Fluss der Lebensenergie wieder fließen lassen.

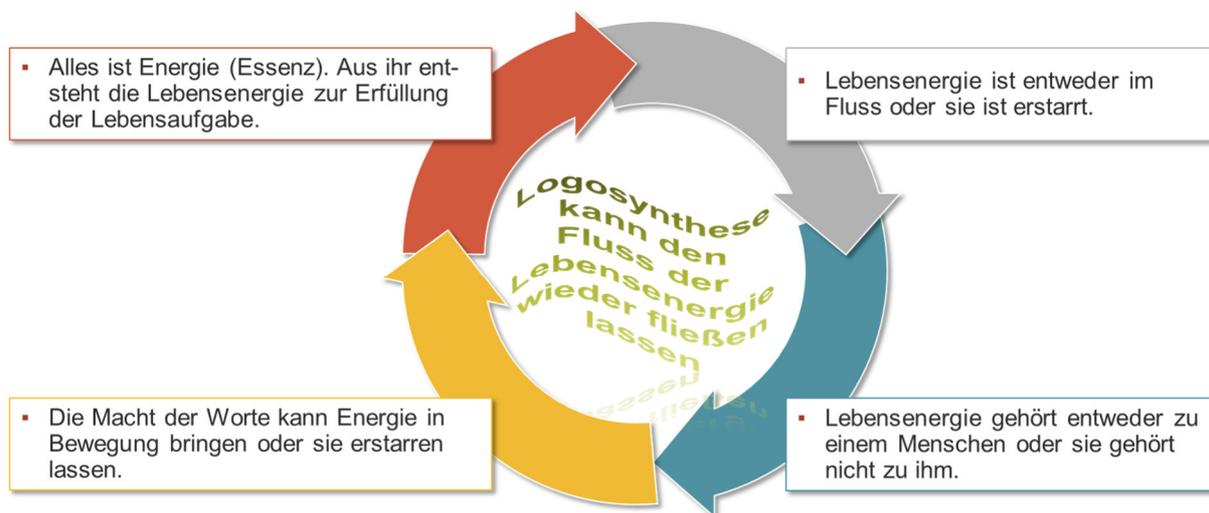


Abb. 1: Logosynthese® auf den Punkt gebracht

### 3 Die Anwendung der Logosynthese®

Nach Lammers haben Worte das Potenzial, das Denken und Fühlen eines Menschen nachhaltig zu ändern.<sup>17</sup> Um die gewünschte Wirkung bei der Anwendung der Logosynthese® zu erzielen, sind sieben wesentliche Aspekte zu beachten, die im folgenden beschriebenen Prozess enthalten sind.

<sup>16</sup> vgl. Lammers 2013, S. 182.

<sup>17</sup> vgl. Lammers 2023, S. 72.

### **3.1 Die sieben Phasen des Prozesses**

Die sieben Phasen bilden einen strukturierten Rahmen für den Prozess der Logosynthese<sup>®</sup>.<sup>18</sup> Diese sind Bedingungen, um ihre Wirkung gänzlich entfalten zu können:

#### **1. Den Raum öffnen**

In dieser Phase erkennt die Person eine belastende Gedankenstruktur, eine Emotion oder ein mentales Bild, das ihr Leiden begründet. Dafür bedarf es eines ruhigen Ortes, in dem die Person sich zurückzieht. Eine Haltung der Neugierde und Offenheit, mit der die Person in sich hineinhorcht, ist wesentlich.

#### **2. Das Leiden einkreisen**

Die Person identifiziert das spezifische belastende Muster, das sie stört, indem sie es benennt und es sich bewusst macht. Dies erfolgt mit der Metafrage A: „Wie leiden Sie?“ Hier werden alle Symptome des aktuellen Leidens, die körperlich, emotional und/oder mental sein können, durch weitergehende Fragen genauestens erkundet. Über eine Belastungsskala (0-10) lässt sich die Belastung durch die Ausprägung der Symptome einschätzen. Wobei 0 für gar nicht belastend und 10 für extrem belastend steht. Eine Veränderung im Prozess ist hierdurch messbar.

#### **3. Die Auslöser fokussieren**

Mit der Metafrage B: „Was löst das Leiden aus?“ wird der Auslöser (Erinnerung, Fantasie, Person, Gegenstand oder Aspekt) identifiziert, der das Leiden aktiviert. Interessanterweise erzeugen allein Gedanken an einen Auslöser Symptome, obwohl z. B. die Person nicht anwesend ist. Daher gilt es in dieser Phase das Abbild – eine Repräsentation z. B. einer Person – im persönlichen individuellen Raum zu finden. Mit Fragen zu Sinneserfahrungen (visuell/Sehsinn, auditiv/Hörsinn, kinästhetisch/Tastsinn, olfaktorisch/Geruchssinn, gustatorisch/Geschmackssinn) kann es gelingen, dass die Person den Auslöser wahrnimmt, ihn spüren, hören oder riechen und sogar im persönlichen Raum verorten kann (steht z. B. vor/hinter/über oder unter mir). Das Ziel ist es, dem wahrgenommenen Auslöser eine Bezeichnung oder kurzen Satz zu geben (z. B. die Stimme der Mutter, der Gedanke, ich schaffe es nicht, die Vorstellung im Aufzug stecken zu bleiben, das Abbild von meinem Chef, der Gedanke ans Blutabnehmen, die Vorstellung, wie ich den Prüfungsraum betrete). Dies ist wichtig, da die Antwort auf die Metafrage B den Inhalt der Logosynthese<sup>®</sup>-Sätze bestimmt.

---

<sup>18</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 85.

#### 4. Die Sätze sprechen

In dieser Phase wird durch lautes Aussprechen von drei Sätzen der Heilungs- und Entwicklungsprozess aktiviert. Die Macht der Worte bewegt die Lebensenergie an den richtigen Ort in einem selbst oder außerhalb des persönlichen Raumes. In den folgenden Sätzen ersetzt die in Phase 3 erarbeitete Bezeichnung den Auslöser:

1. **„Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist, in... *Auslöser*...an den richtigen Ort in mir selbst zurück.“<sup>19</sup>**

Dieser Satz holt die Lebensenergie aus erstarrten Abbildern von Erinnerungen zurück.

2. **„Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit ... *Auslöser*...aus all meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke die Energie dorthin, wo sie wirklich hingehört.“**

Das Aussprechen des Satzes entfernt die gebundene Fremdenergie aus dem persönlichen Raum.

3. **„Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf ... *Auslöser*...an den richtigen Ort in mir selbst zurück.“**

Die in dem Auslöser gebundene Energie wird zurück in das Selbst geführt.

#### 5. Die Sätze wirken lassen

Während die Sätze gesprochen werden, wird die Energie, die zuvor in dem belastenden Muster gebunden war, freigesetzt. Veränderungen im Körper oder Emotionen sind spürbar. Die Pause zwischen den drei Sätzen ist dabei wesentlich für die Wirkung. Sie kann zwischen 30 Sekunden und 10 Minuten dauern. Die Augen sind währenddessen geschlossen.

#### 6. Das Thema neu einschätzen

Die Person nimmt eine Veränderung wahr. Durch eine erneute Frage nach der aktuellen Ausprägung der Belastung kann auf der Skala ein neuer Standort bestimmt werden. Ist die Belastung bei 0 oder 1 wird folgender 4. Satz gesprochen: **„Ich stimme alle meine Systeme auf diesen neuen Bewusstseinszustand ab.“** Dieser Satz bewirkt eine Vertiefung des Ressourcenzustandes und wird daher erst ausgesprochen, wenn die Belastung auf der Skala gegen Null gesunken ist. Dieses kann mehrere Zyklen dauern.

---

<sup>19</sup> vgl. Lammers et al 2023, S. 108.

## 7. Den Alltag neugestalten

Unter dem Motto „Übung macht den Meister“ kann dieser Prozess bei Bedarf wiederholt werden, um weitere Muster zu identifizieren und die Zukunft mit dem neu geschaffenen inneren Gleichgewicht zu gestalten.

### 3.2 Anwendungsbereiche

Fachleute können Logosynthese<sup>®</sup> beruflich mit anderen Menschen sowohl in Coaching, Beratung, Psychotherapie und Pädagogik einsetzen. Logosynthese<sup>®</sup> wird zudem als Methode der Selbsthilfe in Form des Selbstcoachings genutzt. Logosynthese<sup>®</sup> wirkt in verschiedene Lebensbereiche hinein und kann für Themen der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft angewendet werden. Beim Selbstcoaching ist zu beachten, dass die betreffende Person sich während der Anwendung emotional von der eigenen Thematik lösen kann. Bei der Verarbeitung frühkindlicher beziehungsweise traumatischer Erlebnisse oder wenn die betreffende Person Unterstützung beim Erlernen der Methode braucht, wird die Einbeziehung von Fachleuten empfohlen.<sup>20</sup>

Folgende Anwendungsbereiche sind denkbar:<sup>21</sup>

- Umgang mit Angst und Stress im Alltag
- Auflösen von einschränkenden Verhaltens- und Glaubensmustern
- Loslassen von Personen, Tieren, Arbeitsstellen, Lebenssituation und Trauerbegleitung
- Blockaden bei Veränderungen, Neuanfang oder Abschluss
- Lernblockaden in der Schule und im Studium
- Begleitung von Führungskräften, um Spannungen abzubauen und Blockaden zu lösen
- Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen
- Auflösen von dysfunktionalen Beziehungsmustern
- Begleitung bei Sinnkrisen und der Entwicklung des Selbst
- Unterstützung von Eltern bei Erziehungsfragen
- bei psychischen Störungen wie Depression, ADHS, Angst- und Panikstörung, Sucht
- bei chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, körperlichen Befindlichkeitsstörungen

---

<sup>20</sup> vgl. Lammers 2013, S. 87.

<sup>21</sup> <https://www.logosynthesis.international/fur-wen-ist-logosynthese/> 12.02.2024

Die Aufzählung zeigt, dass Logosynthese® einen insgesamt breiten Anwendungsbereich bedient und damit einen vielseitigen Ansatz zur persönlichen Entwicklung und Selbstheilung darstellt.

#### **4. Die Wirkung von Logosynthese®**

Anhand von zwei Coaching-Beispielen sowie Kernaussagen aus einem Interview mit einer lizenzierten Logosynthese®-Practitioner und Instructor soll in diesem Kapitel die Methode um die Macht der Worte durch den praktischen Transfer deutlich gemacht werden.

##### **4.1 Selbstcoaching mit Logosynthese®**

Wie in meiner Einleitung zur Hausarbeit angesprochen, hatte ich zum Zeitpunkt des Seminars „Selbstcoaching mit Logosynthese®“ ein für mich sehr belastendes Problem mit einer Person im direkten Umfeld. Da ich Begegnungen nicht gänzlich meiden konnte und ich meine Haltung gegenüber dieser Person unbedingt ändern musste, war ich beim Start des Online-Seminars in höchstem Maße gespannt und konzentriert. Meinen Auslöser hatte ich sofort identifiziert und die Belastung bei der Metafrage A bei 10 eingestuft. Der Auslöser stand in meiner Vorstellung unmittelbar vor mir, bedrohlich und übergriffig. Mein Herz klopfte und der Blutdruck stieg an. Ein fast unerträgliches Gefühl kam hoch und setzte sich wie Feuer in meinen Solarplexus als ich mir den ersten Satz mit einer kurzen Bezeichnung für den Auslöser vorlas. Währenddessen waren Kamera und Ton ausgeschaltet. Hierdurch war jeder Teilnehmer für sich im Raum und konnte die Sätze im eigenen Tempo nacheinander vorlesen. Der zweite Satz, zu dem ich möglichst schnell kommen wollte, erzeugte beim Vorlesen ein erlösendes Gefühl. Ich spürte während der Wirkungspause eine Befreiung. Der dritte Satz erfüllte mich mit Ruhe und Kraft. Ich wiederholte die Sätze noch zweimal. Sie waren wie Balsam für die Seele. In diesem Seminar erreichte ich einen neuen Standort auf der Belastungsskala von drei. Ein paar Tage später wiederholte ich den Zyklus, und ich erreichte die Stufe eins auf der Skala. Mit großer Erleichterung habe ich dann den vierten Satz gelesen. Ein Gefühl des Glücks und Stolzes durchströmte mich danach. Seitdem bin ich wieder im Gleichgewicht, bei mir selbst und kann dieser Person mit einem neutralen Gefühl begegnen, völlig emotionslos.

##### **4.2 Coaching mit Logosynthese®**

Im Rahmen meiner Weiterbildung ergab sich ein Kontakt zu einer Frau O., die mir in der dritten Sitzung offenbarte, dass sie in Gegenwart eines bestimmten Mannes ein stark bedrängendes

Gefühl habe. Auch wenn er ihr nichts getan habe, so löste seine Anwesenheit ein äußerst unangenehmes Gefühl aus. Ich erklärte Frau O. die Wirkung von Logosynthese®. Da wir durch zwei vorangegangene Sitzungen zwischenzeitlich eine vertraute Arbeitsebene gefunden hatten, wollte sie diese Methode unbedingt testen. Mit der Metafrage A: „Wie leiden Sie?“ habe ich zunächst das aktuelle Leiden – körperlich, emotional und mental erkunden wollen. Ich stellte weitergehende Fragen mit nachfolgenden Antworten von Frau O.:

Ich: „Wenn Sie sich auf diese Person konzentrieren, was passiert dann in Ihrem Körper?“

Frau O.: „Ich habe einen dicken Kloß im Hals, der mir die Luft zum Atmen nimmt.“

Ich: „Welche Emotionen löst das bei Ihnen aus? Trauer? Angst? Ärger?“

Frau O. platzte raus: „Ekel und beginnende Panik!“

Ich: „Welche Gedanken, Hypothesen und Interpretationen begleiten und verstärken das Leiden?“

Frau O.: „Er würde mir zu nahekommen.“

Ich: „Wie hoch ist die Belastung durch die Gesamtheit dieser Reaktionen – auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 bedeutet: gar nicht belastend und 10: extrem belastend?“

Frau O.: „9“.

Daran schloss sich die Metafrage B an: Was löst das Leiden aus? Um den Auslöser im Raum zu finden und zu beschreiben, stellte ich weitergehende Fragen nach den Sinneserfahrungen:

Ich: „Wo im Raum ist er? Eher vor Ihnen? Eher hinter Ihnen? Eher links oder rechts von Ihnen? Über Ihnen? Wie weit weg?“

Frau O. nach nur kurzer Überlegung: „Er steht direkt hinter mir. Und da ich sitze etwas über mir. Ja genauso ist die Position.“

Ich: „Wie wissen Sie, dass Sie ihn dort wahrnehmen? Sehen Sie ihn? Spüren Sie ihn? Hören Sie ihn? Riechen Sie ihn? Schmecken Sie ihn?“

Frau O.: „Ich rieche seinen unangenehmen Geruch nach Schweiß und nehme ihn als aufdringlich wahr.“

Ich: „Was passiert in Ihrem Körper, wenn Sie sich auf diese Repräsentation im Raum konzentrieren?“

Frau O.: „Dieser dicke Kloß im Hals kommt wieder zurück.“

Ich: „Welche Emotionen nehmen Sie wahr?“

Frau O.: „Erneut Ekel und ein aufkommender Panikanfall.“

Ich: „Welche Gedanken kommen auf?“

Frau O.: „Ich wünschte ihn mir fort.“

Ich erklärte, dass die Verbindung zwischen den erstarrten Wahrnehmungen und den aktuellen Symptomen durch ihre Antworten bestätigt wurden. Ich bat meine Coachee nun, dem Auslöser eine Eigenschaft zu geben, um ihre persönlichen Logosynthesätze zu bestimmen.

Frau O.: „Der aufdringliche Michael.“

Ich bat Frau O., zunächst folgenden Eröffnungssatz zu sprechen, der nach Lammers den Kanal für die heilende Energie des Wortes öffnen soll. „Ich aktiviere mein wahres Selbst für meine Entwicklung in diesem Prozess.“<sup>22</sup> Danach folgten die drei Logosynthesätze mit dem persönlichen Auslöser. Ich las jeden Satz langsam und deutlich vor, den meine Coachee nachsprach. Nach dem ersten Satz bemerkte ich bei meiner Coachee, dass sich ihr Gesichtsausdruck verhärtete, sie schien einen Anflug von Panik zu bekommen. Ihren Kloß im Hals konnte ich ihr anmerken. Sie bat zügig um den zweiten Satz. Nachdem sie diesen nachsagte, bat sie um eine Wiederholung. Sie atmete dabei tief durch. Nach dem dritten Satz, den sie ebenfalls ein zweites Mal wiederholen wollte, machte sich eine Erleichterung und Friedlichkeit in ihrem Gesicht breit. Ich fragte meine Coachee, wie es ihr gehe und sie antwortete: „Nach dem ersten Satz, der mein schlechtes Gefühl und den Kloß im Hals so richtig aufblühen ließ, löste sich dieser ab dem zweiten Satz - wie durch ein Wunder. Der dritte Satz hatte mich dann regelrecht befreit. Ich bin erleichtert und froh.“ Meine anschließende Frage nach dem Stand auf der aktuellen Belastungsskala beantwortete sie mit einem nur kurzen Zögern: „2,5“. Es war ein unglaublich schönes Gefühl, meine Coachee mit dieser Erleichterung und einem Lachen im Gesicht zu verabschieden. Wir werden die Sitzung wiederholen mit dem Ziel, das Coaching mit Logosynthese<sup>®</sup> mit dem Satz 4 beenden zu können.

### **4.3 Interview mit einer Practitioner und Instructor in Logosynthese<sup>®</sup>**

Nachfolgende fünf Interviewfragen an Frau Sander<sup>23</sup> sollen dazu beitragen, ein tieferes Verständnis für die Logosynthese<sup>®</sup> und ihre Anwendungsmöglichkeiten zu gewinnen und diese Hausarbeit um weitere praxisnahe Einblicke zu ergänzen:

**(1) „Wie sind Sie zur Logosynthese<sup>®</sup> gekommen und was hat Sie dazu motiviert, sich auf diesem Gebiet ausbilden zu lassen?“**

Frau Sander.: „Ich bin zufällig an Logosynthese<sup>®</sup> gekommen. Ich hatte ein eigenes Leiden, das sehr einschneidend war. Es war die Begegnung mit einem früheren Bekannten im ersten Coronajahr, der mit einer Frage etwas in mir angesprochen hatte,

---

<sup>22</sup> vgl. Lammers 2023, S. 125.

<sup>23</sup> vgl. Sander 2024.

was mich getroffen und mir schlechte Laune gemacht hatte. Meine Nachbarin hatte ein Buch zur Thematik der Logosynthese® und bot mir an, sich meiner anzunehmen. Schon in der ersten Runde war viel passiert und ich hatte Bilder gesehen, es war fast spooky. Wir machten mehrere Runden mit immer wieder neuen Auslösern und mir ging es super, viel besser, völlig erleichtert und frei. Das schlechte Gefühl blieb sogar am nächsten Tag und auch an den weiteren Tagen weg. Als ich den Bekannten 3 bis 4 Monate später wieder gesehen hatte, war „Still ruht der See“. Es triggerte mich nichts mehr. Aufgrund dieser Wirkung war ich so angetan und begeistert, dass ich in Berlin das Ausbildungsmodul „Der Weg des Willens“ besuchte. So fing das an. Erst interessierte mich nur das Thema und dann wollte ich es lernen, zunächst als Practitioner und Instructor und nun bin ich in der Masterausbildung. Es ist faszinierend, wenn man sich zunächst nur mit der Technik beschäftigt, aber dann in den Kosmos einsteigt und merkt, wie viel möglich ist und welche Prozesse angestoßen werden. Die Logosynthese® geht der Frage nach: „Was ist deine Mission im Leben?“ Das möglich machen zu können, gehört zu meiner Mission. Etwas, das mich ganz tief erfüllt. Und deswegen empfinde ich für meine Arbeit so viel Sinn.“

**(2) „Können Sie einen Überblick über Ihre Erfahrungen mit der Anwendung der Logosynthese® geben und wie sie sich auf die Menschen auswirkt, mit denen Sie arbeiten?“**

*Frau Sander:* „Sie wirkt und sie wirkt sehr schnell. Es gibt zwei grobe Bereiche, warum ich diese Methode so gut finde. Sie ist erstens gar nicht anstrengend. Ich suche, ohne zu interpretieren, ganz genau den Auslöser und frage den Klienten, was im Zweifel am belastendsten ist. Es ist eine unglaublich entspannte Art zu arbeiten. Das Zweite sind diese Erfolge und die gute Wirkung, die bei den Menschen erzielt werden, was mich sehr motiviert. Das Potenzial, das frei wird, kann man plötzlich fühlen. Es öffnet den Raum für mehr Kraft, Ideen und Kreativität. Das ist nicht da, wenn man belastet ist. So hatte ich kürzlich eine Coachee, die immer wieder in einer bestimmten Belastungssituation war. Wir haben daran gearbeitet. Schon nach einer Sitzung hatte sie keine Stressreaktionen mehr, wenn sie in diese Situation kam und sie war wieder offen für andere Dinge. Das ist eine solche Gratifikation für mich, und ich freue mich immer darüber, wenn ich damit arbeiten kann. Dafür bin ich sehr dankbar.“

**(3) „Können Sie ein Fallbeispiel aus Ihrer Arbeit mit der Logosynthese® nennen, das die Wirksamkeit dieser Methode veranschaulicht?“**

Frau Sander: „Ich hatte letztens eine Coachee, die Führungskraft ist, mit dem eigentlichen Ziel, das Führungsverhalten zu überprüfen. Da sie aber im ersten Coaching so mit ihren Symptomen beschäftigt war, Schlafstörungen hatte und ihre Energie darin gebunden war, war mir klar, dass ich erstmal daran musste, bevor ich an das eigentliche Thema gehe. Die Symptomatik hatte mit einem Ereignis ein Jahr zuvor zu tun. Wir haben exakt eine Stunde an dieser Situation, es ging um Kontrollverlust, gearbeitet. Es war ein Freitag und schon am selben Abend hatte meine Coachee seit langem das erste Mal wieder schlafen können. Seitdem denkt sie nicht mehr an das Ereignis und selbst wenn, belastet es sie nicht mehr. Sie war selbst so überrascht und wollte wissen, was ich mit ihr gemacht habe. Da sie wieder mehr Energie hatte, konnten wir uns bereits in der zweiten Sitzung auf ihr eigentliches Führungsthema konzentrieren. Denn gebundene Energie führt dazu, dass man sich nur noch damit und nicht mehr mit Sachthemen beschäftigen kann.“

**(4) „Welche Herausforderungen treten häufig bei der Anwendung der Logosynthese® auf und wie gehen Sie damit um?“**

Frau Sander: „Die einzige wirkliche Herausforderung besteht darin, die Klienten dazu zu bringen, sich auf ein solches Experiment einzulassen, weil es manchmal Bedenken gibt, was das denn da für Sätze sind. Daher ist es wichtig abzupassen, ob die Arbeitsbeziehung schon stimmt. Eine weitere Herausforderung ist es, den Auslöser zu finden. Logosynthese® ist eine Methode oder ein Weg, um an allen Themen zu arbeiten, egal welches es ist. Manchmal geht es ganz schnell in einer Sitzung, manchmal dauert es länger, wenn das Thema einen schon länger verfolgt und die Wurzeln in einer anderen Zeit sind, dann braucht es ein paar Logosynthesitzungen mehr, weil an verschiedenen Auslösern gearbeitet wird. Das merkt man auf dem Weg. Übrigens ist mein persönlicher Anspruch nicht, dass ich den 4. Satz sage. Er ist nicht immer notwendig, das ist Gefühlssache. Bei wichtigen Themen kann das gefühlt die perfekte Abrundung sein. Ich frage dann meinen Coachee. Mein persönlicher Anspruch ist, dass die Belastung möglichst bei 0 ist, aber selbst das muss nicht immer sein.“

**(5) „Wie können Menschen, die sich für die Logosynthese® interessieren, von dieser Methode profitieren, und was sollten sie bei der Suche nach einem qualifizierten Trainer oder Therapeuten beachten?“**

Frau Sander: „Wenn es speziell um die Methode geht, dann ist es wichtig, dass es ein Practitioner oder Master ist. Jemand, der in der Methode ausgebildet ist, der Erfahrungen und eigene Prozesse erlebt hat und gut Prozesse halten kann. Wenn man allerdings nicht vorhat, eine Ausbildung zu machen, dann würde ich sagen: „Selbstcoaching mit Logosynthese® ist eine gute Sache!“, weil ich dann lerne, es selbst anwenden zu können. Dafür gibt es Seminare und Bücher. Ich selbst unterrichte es online, ganz bewusst, damit man im eigenen Prozess ist, wenn Kamera und Video ausgeschaltet werden. Und es ist unglaublich, was bei Menschen schon durch ein Tagesseminar möglich ist. So hatte eine Teilnehmerin seit Jahren Probleme mit einer Kollegin. Nach der Logosynthese® war das Gefühl neutral. Und das Tolle ist, dass man bei dieser Methode nicht ins Detail gehen muss. Das liebe ich an der Logosynthese®. Der Klient muss sich nicht wer weiß wie outen und trotzdem ist es hochwirksam. Daher kann man es auch gut bei Trauma anwenden, weil man nicht so extrem in die Details rein muss. Man kann Logosynthese® für alles anwenden und täglich, ganz so, wie man auch täglich Zähne putzt. Ich kann es anwenden für meinen akuten Schmerz, für meine akute Belastung, für meinen akuten Ärger, und ich kann es anwenden für viel tiefere Themen. Dann ist es gut, wenn ich das in Begleitung mache, denn da brauche ich einen sicheren Container, jemand der mich hält. Aber für die tägliche Anwendung ist es wunderbar. Toll ist auch, dass Menschen Experten unabhängig werden. Denn leider ist die Psycho-Therapielandschaft gekennzeichnet von zu wenig Plätzen, aber andererseits gibt es viele Menschen, die leiden. Wenn ich mir selbst helfen kann, ist das großartig.“

## **5. Fazit**

Die Logosynthese® nach Willem Lammers bietet eine effektive Methode des Selbstcoachings, die darauf abzielt, belastende Gedankenmuster, Erinnerungen, Emotionen und Bilder zu identifizieren, aufzulösen und Energie in den Fluss zu bringen. Die wichtigsten Erkenntnisse in der Anwendung der Logosynthese® als Selbstcoaching-Methode umfassen:

❖ *Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung*

Durch die Logosynthese® werden Menschen ermutigt, sich selbst zu reflektieren und bewusst zu werden, welche belastenden Muster ihr Wohlbefinden beeinträchtigen.

❖ *Lösungsfokussierter Ansatz*

Die Logosynthese® legt den Fokus auf Lösungsimpulse, die dem belastenden Gedankenmuster, ohne in die Probleminterpretation zu gehen, entgegengesetzt sind. Die freigesetzte Energie ermöglicht es, neue Perspektiven kraftvoll, motiviert, und kreativ zu entwickeln und konstruktive Veränderungen einzuleiten.

❖ *Selbstbefreiung und Selbstheilung*

Indem belastende Gedankenmuster und Emotionen umgewandelt werden, erleben Menschen eine Befreiung von inneren Blockaden und einen Zugang zu ihrem inneren Selbst. Die Frage nach der eigenen Mission im Leben findet einen Raum. Bisher unentdeckte Potentiale zur Heilung und persönlichen Entwicklung werden für ein erfüllteres Leben freigesetzt.

❖ *Anwendung und Integration in den Alltag*

Die Logosynthese® hat einen breiten Anwendungsbereich, ist nicht anstrengend, wirkt schnell und kann einfach in den Alltag integriert werden. Als praktisches Werkzeug dient sie für persönliches Wachstum und ist als Hilfe zur Selbsthilfe in verschiedenen Lebensbereichen wirksam. Die einzige Herausforderung und auch Voraussetzung sind, sich auf die Methode einzulassen und den richtigen Auslöser zu finden.

❖ *Nachhaltige Veränderungen*

Die Logosynthese® ermöglicht Menschen, langfristige Veränderungen in ihrem Denken, Fühlen und Handeln zu bewirken, indem sie tief verwurzelte Muster und Überzeugungen aufdeckt und auflöst. Eine einmal aufgelöste Belastung bleibt aufgelöst.

Zusammenfassend bietet die Logosynthese® als Selbstcoaching-Methode einen strukturierten Ansatz zur Selbstreflexion, Selbstbefreiung und persönlichen Veränderung. Durch die Anwendung dieser Methode können Menschen ein tieferes Verständnis für sich selbst gewinnen und aktiv an ihrer eigenen Resilienz und persönlichen Entwicklung arbeiten. Ich habe die Hausarbeit eingeleitet mit der Aussage: Der Seminartext klang nicht nur gut, die Methode funktioniert! Dies möchte ich in meinem Fazit unterstreichen. Ich würde es wahrscheinlich nicht glauben, wenn ich es nicht selbst erlebt hätte.

## **Abbildungsverzeichnis**

*Titelbild:* Eigene Darstellung

Titelblatt

*Abbildung 1:* Logosynthese® auf den Punkt gebracht

Seite 8

## **Literaturverzeichnis**

*Lammers, Willem (2014):* Logosynthese - mit Worten heilen. Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg

*Lammers, Willem (2023):* Selbstcoaching mit Logosynthese. Blockaden auflösen, Krisen bewältigen. 7. Auflage, Kösel-Verlag, München Berlin: Springer Gabler Verlag.

*Internet:* <https://www.logosynthesis.international/was-ist-logosynthese/> 11.02.2024

*Internet:* <https://www.logosynthesis.international/fur-wen-ist-logosynthese/> 12.02.2024

*Christel Sander (2024):* Telefonisches Interview vom 11.03.2024, Diplom-Psychologin und Zertifizierte ZRM® Trainerin sowie Practitioner+Instructor in Logosynthesis®, Organisationsberatung & Personalentwicklung

## **Eigenständigkeitserklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Hausarbeit selbständig verfasst habe.

Die Stellen der Hausarbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, habe ich durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt für Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen sowie für Quellen aus dem Internet.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'S. Eger', is positioned in the lower-left area of the page.

Duisburg, 05.04.2024