

Die **INSZENARIO**[®] - Inspiration im Februar/März 2017

I. Gedicht zum Tage

Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
In grünem Knospenschuh;
»Er kam, er kam ja immer noch«,
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
Im Garten der alte Apfelbaum,
Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
Und atmet noch nicht frei,
Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,
Und März ist noch nicht Mai.«

O schüttele ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh':
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Theodor Fontane



I. Gedicht zum Tage

2. Der **INSZENARIO**[®]-Impuls: *Aufstellung zur Klärung der augenblicklichen, emotionalen Situation mit Hilfe des **Gefühlsscans***

3. Informationen zum neuen **Coaching-Seminar**

4. **Neues** von der **INSZENARIO**[®] Werkstatt:

a) *Die Homepage geht diesen Monat ans Netz*

b) *Blick auf **INSZENARIO**[®]-Workshops*

2. Der **INSZENARIO**[®]-Impuls: *Gefühlsscan*

a) *Ausgangslage*

Es ist Vorfrühling: Mancher Schutt aus dem Vorjahr liegt noch unaufgeräumt herum. Gleichzeitig drängt sich Neues ins Leben. Die Gefühlslage will bestimmt sein.

Dazu passend empfehle ich folgende Aufstellung.

Sie dient dazu, Gefühlssituationen zu klären. Die Übung eignet sich, um die

eigene Gefühlslage aufzustellen oder die eines Klienten. Sie hilft, sich bewusst zu werden, welche Reste aus dem alten Jahr unerledigt drücken. Sie bringt Klarheit für Möglichkeiten. Sie zeigt, was im Augenblick zu tun ist.

Mach Dich darauf gefasst:

Du wirst eine Gefühlsgemengelage vorfinden, und das ist wundervoll.

b) Die Aufstellung mit dem Gefühlsscan

Ich setze mich (grünen Mann) in die Mitte auf ein Podest.

Ich halte inne, sammle mich.

- Mit Blick auf den Augenblick.
(Gegenwart)
- Mit Blick auf das, was war.
(Vergangenheit)
- Mit Blick auf das, was ansteht, was ich verwirklichen möchte. (Zukunft)



Ich sammle die Gefühlstönungen aus verschiedenen Situationen.

Mit dem Gefühlsscan bin ich ganz bei und vermag bewusst die Gefühle wahrzunehmen.

Dazu entspanne ich, achte bewusst auf den Körper. Ich nehme wahr, wie ich sitze, wie ich atme und spüre nach. So entspannt und in mir ruhend, betrachte ich das Aktuelle, das Vergangene, das ungewiss Kommende. Und beachte, was ich im Körper als Resonanz dazu fühle.

Das, was der Körper bei der Betrachtung signalisiert, wird mit den **INSZENARIO**[®]-Figuren aufgestellt:

Zum Beispiel:

die Beklemmung im Hals – eine Figur mit einem Faden um denselben

den Schwindel – eine Figur auf einer wackeligen Halbkugel

die Niedergeschlagenheit – eine umgekippte Figur

die Wärme im Bauch – eine Figur mit einer Feder

die Weite in der Brust – eine Figur mit einem grünen oder blauen Aufkleber

den Bewegungsdrang – eine Figur mit einem Kreisel

Kleiner Hinweis:

Manche Menschen bezeichnen ihre Gefühle mit Farben oder Tönen. Sie sprechen vom milden Taubenblau oder vom einsilbigen Apfelmaigrün, reden vom schrillen Bremsen eines Güterzugs, dem warmen Klang einer Tuba.

Die Übung wirkt vielschichtig.

Die Ruhe im Körper löst die Anspannung.

Der Körperscan fordert, sich selbst wahrzunehmen – in der doppelsinnigen Bedeutung des Wortes: Nicht nur bemerken, was ist, es auch für wahrhaftig

erachten, was in einem ist.

Allein schon diese Würdigung der persönlichen Wahrheit, wirkt.

Wenn der Klient zudem seine Form der Wahrnehmung mitteilt – also, wie er Gefühle benennt, ob in Farben, Wortbildern, Körperzuständen – bekommt der Berater Fäden, Sprachbilder in die Hand, mit denen er später ganz nah am Menschen anknüpfen und mit ihm Lösungen inszenieren kann.

Bei der Übung ist mit Überraschungen zu rechnen.

Sei achtsam, was Du bei Dir oder bei Deinem Gegenüber wahrnimmst, was ausgelöst wird. Vielleicht wirst Du oder Dein Gegenüber bei der Rückschau von etwas überschwemmt, was Du im vergangenen Jahr gar nicht so richtig wahrgenommen hast.

c) Sortieren

- Ich empfehle, die Gefühle zuzuordnen:
- eckige, unangenehme Gefühle auf ein eckiges Blatt;
- frohe Erinnerungen auf ein rundes, grünes Blatt;
- heiteres Gegenwärtigsein, Zuversicht und Begeisterung auf ein gelbes
- oval; Zögerlichkeiten, Unentschlossenes auf ein rosa Rund;
- Weitere Farben nutzen, wie es paßt.



Häufige Erfahrung beim Sortieren:

Manches klärt sich schon jetzt. Was auf den ersten Blick, was in der Erinnerung unangenehm schien, wandelt sich durch die Beachtung und die wertende Sortierung.

d) Würdigen

Zeit, inne zu halten und wahr-zunehmen, was da alles ist.

e) Gefühle mit Aufgaben verknüpfen

- Was von dem Groll auf dem eckigen Blatt soll verwandelt werden? Wie?
- Welche schönen Erinnerungen auf dem grünen Rund sollen im neuen Jahr wiederholt werden? In gleicher oder neuer Form?
- Was hilft den Ereignissen, die zuversichtlich erwartet werden, ins Leben?
- Was braucht das Zögerliche, um sich ein Herz zu fassen?
- Unentschiedenes braucht möglicherweise eine eigene Aufstellung zur Klärung.

Bedenke: Gefühle sind die ausdauernden Träger der Aufgaben.

Wenn ich mit Lust bei etwas bin, trage ich's leichter, als wenn's mir lästig ist.

Übrigens: Gefühle helfen auch, die Prioritätenliste zu überprüfen – nicht nur nach dem sortieren, was wichtig oder notwendig ist, sondern auch danach,

wieviel Freude dadurch bereitet wird.
Manchmal gelingt es sogar, mit List die Last in eine Lust zu wandeln 😊.

3. **INSZENARIO®-Coach-Fortbildung startet im April**

Ich freue mich von ganzem Herzen auf die neue Fortbildung zum **INSZENARIO®-COACH**, das im April startet. Derzeit bereite ich die Schwerpunkte vor.

Die Fortbildung richtet sich an Berater, die ihre Praxis vertiefen und ihren Erfolg absichern möchten. **INSZENARIO®** gibt der Beratung Tiefe und Eleganz. Gleichzeitig ist es ein Mittel, um schnell zum Wesentlichen zu kommen. Werfen Sie einen Blick auf die Art und Weise, wie ich **INSZENARIO®** einsetze. Die Einführung zur Fortbildung findet am 27. und 28. April in meinem Atelier in Schwäbisch Hall statt.

Es folgen sechs dreitägige Module, je im Abstand von etwa zwei Monaten. Die Termine der Folgeseminare können nach Absprache noch verändert werden.

Beim Orientierungsworkshop im April wird auch eine Teilnehmerin der letzten Fortbildung dabei sein und berichten.

Wir freuen uns, wenn Sie die Unterlagen anfordern.

4. **Neues** aus der **INSZENARIO®-Wirkstatt** :

a) Die **INSZENARIO®** GmbH geht mit einer eigenen Homepage ans Netz

Noch im Februar soll die neue Homepage der Inszenario GmbH online sein. Alle Themen, Infos, Seminarhinweise, die für Berater bestimmt sind, werden dort veröffentlicht werden.

Aufgerufen wird sie über **www.Inszenario.de** .

Die Homepage KönigsCoaching bleibt erhalten.

b) Blick auf **INSZENARIO®-Workshops**

270. **INSZENARIO®-Tage vom 16.-17.03.2017 in St. Gallen**
INSZENARIO®-Der Basiskurs

271. **INSZENARIO®-Tag am 08.04.2017 in Schwäbisch Hall SUPERVISION mit**
INSZENARIO®

275. **INSZENARIO®-Tage vom 11.-12.05.2017 in St. Gallen**
Der Sinn des Lebens verfolgt mich... aber ich bin schneller

276. **INSZENARIO®-Tage 22.-23.06.2017 in Schwäbisch Hall**
„Alles bricht zusammen und ich bleibe zuversichtlich!“
„Wie Sie sich nicht unterkriegen lassen!“

278. **INSZENARIO®-Tage vom 23.08. – 24.08.2017 in Mainz**
Hurra ich bin Führungskraft! Ich finde meinen Führungsstil

280. **INSZENARIO®-Tage vom 11.-12.09.2017 in St. Gallen**
INSZENARIO®-Aufbaukurs „Lebensschauplätze“

Nähere Informationen über die **INSZENARIO®-Workshops** und weitere Angebote

erhalten Sie mit Freude über Gunter König, Klosterstraße 11, 74523 Schwäbisch Hall
Telefon Nr.: 0791/857001 oder per Mail an Info@inszenario.de

Achtung! Angebot im Februar und März:

INSZENARIO®-Extra zum Sonderpreis von € 40,-- anstatt
€ 64,-- zuzügl. MWSt. und Versandkosten.

Das **INSZENARIO®**-EXTRA ist die Pappversion mit **INSZENARIO®**-Figuren in den
bekannten (auch TMS) Farben.

Gerne nutze ich sie als Verbrauchsmaterial.