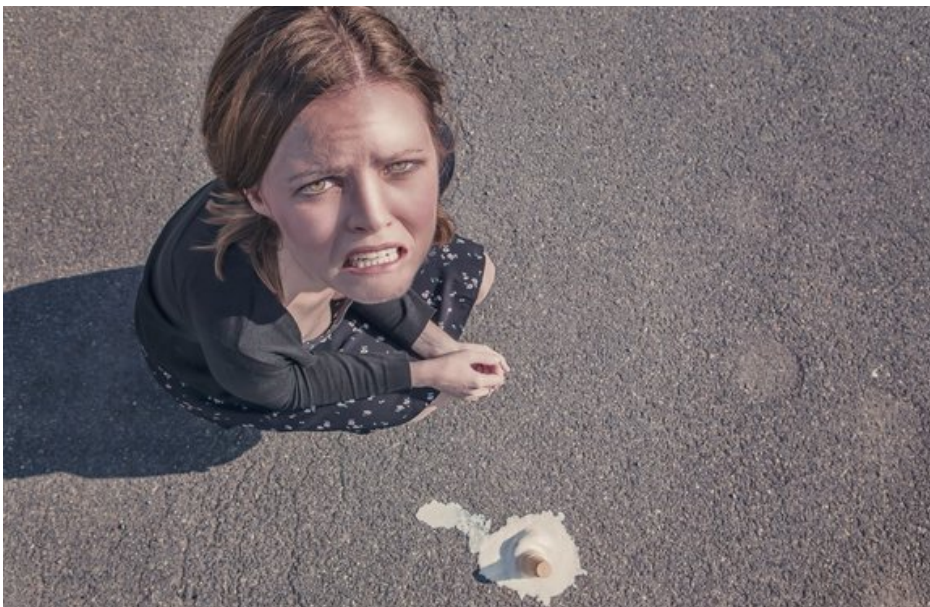


UNSCHÖNE ZUSTÄNDE - ÄRGER, FRUST & CO

UND WAS MANCHMAL HILFT



VON ROMY SCHNAUBELT

Wussten Sie, wie man in Indien die Affen für den Zoo fing?

Man bohrte zunächst in einen alten Baum ein Loch hinein. Es war gerade so groß, dass man mit der Hand hindurch kam und tief hineingreifen konnte. Am Ende des Ganges verbreiterte man das Loch und legte quer eine Banane hinein. Dies musste so geschehen, dass möglichst viele

Affen dabei zusahen. Der Affenfänger entfernte sich und wartete. Bald kam ein erster Affe, griff hinein, um sich die leckere Banane zu holen – und fing an zu zetern und zu toben. Während er die Banane festhielt, die quer im Baum lag, konnte er sie nicht rausziehen. Gleichzeitig war er „gefangen“, solange er festhielt. Der Affe aber ließ nicht los, er wollte die Banane haben – und

tobte bis zur Verausgabung. Obwohl es möglich gewesen wäre, sich aus seiner misslichen Lage zu befreien, er ließ nicht los. So war es jetzt ein Leichtes für den Affenfänger, ihn mit einer Decke einzuhüllen, zu betäuben und mitzunehmen.

Wenn ich mich in aufgewühlten Zuständen wiederfinde, fällt mir manchmal diese Geschichte ein. Wenn ich dann innehalte und etwas zurücktrete, kann ich das, was mich aktuell so herausfordert, mit diesem *Affe-am-Baum-Bild* im Kopf betrachten.

Mich interessiert, was SIE interessiert! Schreiben Sie mir, was Sie tatsächlich bewegt, worüber Sie WIRKLICH mal etwas lesen und hören würden von einem Berater. Oder einer Beraterin.

kontakt@dasKlaerungsbuero.de

In seiner Wahrnehmung war der Affe wohl tatsächlich an den Baum gekettet worden!

Vielleicht hat er auch der Banane die Schuld gegeben, die da nicht heraus wollte oder dem Baum, der ihn festhielt. Vielleicht dachte er auch sowas wie „Ich habe doch ein Recht auf die

ER FÜHLTE SICH, ALS SEI ER TATSÄCHLICH AN DEN BAUM GEKETTET WORDEN

Banane“ oder „Das sollte doch nicht sein, so eine Ungerechtigkeit!“ oder er meinte "Es muss doch gehen, wenn ich mich nur genug anstrenge“.

Wenn meine Gedanken dann so hin und her pendeln zwischen *meiner* aktuellen Lage und der *Lage des Affen* ergeben sich für mich oft AHA's. Es passiert fast mühelos erstaunlich viel wohltuende Veränderung.

Mal hilft es mir zu sehen, *dass* ich gerade eine Banane festhalte oder *was* genau die Banane ist. Ein andermal verschmelzen die beiden Bilder und ich sehe mich selbst in meiner aktuellen Lage, wie ich z.B. mit einer Banane in der Hand versuche, diese Situation zu meistern. Damit wird oft ganz bildlich klar, dass das nicht funktionieren kann. Manchmal kommt in den Vordergrund, *was* ich *stattdessen* tun könnte. Wo welche *Lösungen und machbare Schritte* aus meinen unschönen Zustand heraus sein könnten.

Was es auch ist, wenn es mir tatsächlich gelungen ist, innezuhalten in der aktuellen

INNEHALTEN UND AHA'S GENIEßEN

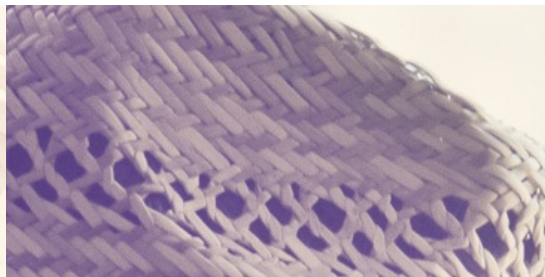
Herausforderung, entspannt sich sofort etwas in mir und der Blick wird wieder weiter. Es lohnt sich, das auszukosten und hier ein wenig zu verweilen...

Ich nutze diese Geschichte auch beruflich und habe sie schon in unterschiedlichsten Settings erzählt. Viele Menschen erleben die Wirkung ähnlich *wohltuend*. Manchmal ist es auch nur ein Schmuzeln, aber das entspannt auch :-)



BLOG Formate

Email newsletter
Text und Videos unter
www.dasklaerungsBuero.de



BLOG Themen

Erfahrungen & Eindrücke aus
Beratungssituationen im Coaching,
Training, Therapie, Change,
Familienberatung dem Leben



BLOG Mehrwert

Impulse & Dialog
Was bewegt SIE wirklich?
Schreiben Sie mir!
kontakt@dasklaerungsBuero.de

INTO THE BLOG

WWW.DASKLAERUNGSBUERO.DE

WELCHE CHALLENGE FORDERT SIE HERAUS?
MANCHMAL, OFT, MOMENTAN ?

FAX: (0049) 0 80 35 / 964 777 11

Thema / Anliegen / Frage / Herausforderung:

WENN IHR THEMA / ANLIEGEN
EIN BUCH WÄRE... WELCHEN
TITEL HÄTTE ES?

WER SIND DIE
HAUPTPERSONEN, WER HAT
NUR NEBENROLLEN?

WORIN BESTEHT DIE HERAUS-
FORDERUNG FÜR DEN HELD
DIESER GESCHICHTE (ALSO
FÜR SIE) ?

WELCHE HINDERNISSE UND
STOLPERSTEIFE GIBT ES?

WELCHE TATSACHEN AN DER
AKTUELLEN SITUATION SIND
FÜR SIE PROBLEMATISCH?

WAS GIBT ES FÜR DEN HELD
(ALSO FÜR SIE!) BEI EINEM
VORLÄUFIGEN HAPPY-END ZU
GEWINNEN?

FAX: 080 35 / 964 777 11

KONTAKT@DASKLAERUNGSBUERO.DE

Sie bleiben im Außen stets anonym! Wird das Thema im BLOG 'behandelt, dann anonym und allgemein. Manchmal ergeben sich für mich Verständnisfragen, für diesen Fall bitte ankreuzen:

Ja, ich stehe Romy Schnaubelt für Rückfragen zur Verfügung!

Und zwar über: (Telefonnummer, email) _____

Nein, ich möchte ganz anonym bleiben & hoffe, dass meine Beschreibung ausreichend ist.