

# NEWS

Neuigkeiten über das Coaching von Kindern  
und Jugendlichen und anderen interessanten  
Informationen rund um die IPE Gemeinschaft



IPE  
Coaching  
für Kinder und Jugendliche



GNPE

Gesellschaft für angewandte  
Neurowissenschaften und  
Persönlichkeitsentwicklung e.V.

# ThemenBrief GNPE

*April 2018  
Ausgabe 3*

*Gesellschaft für angewandte  
Neurowissenschaften und  
Persönlichkeitsentwicklung*

## Editorial

Es heißt, dass Erwachsene von Kindern lernen könnten, weil sie unbefangener seien und den Blick für die kleinen Dinge des Lebens hätten.

Das mag daran liegen, dass sich der junge Mensch ja gerade noch entwickelt, er also erst lernen muss, sich und seine Umwelt zu begreifen. Dafür steht ihm ein enormes neuronales Potenzial zur Verfügung. Im Alter von drei Jahren haben Kleinkinder doppelt so viele Synapsen zur Verfügung wie Erwachsene. Bis ungefähr zum zehnten Lebensjahr bleibt das auch so. Erst mit Beginn der Pubertät verringert sich die Zahl der Synapsen wieder um die Hälfte. Nun ist das Gehirn erneut eine riesige Baustelle. Erfahrungen und

Erlebnisse aus den Kindheitsjahren nehmen nun entscheidenden Einfluss auf die weitere Entwicklung. Etwas drastischer: Eltern haben nur ein schmales Zeitfenster, ihre Kinder mit Erfahrungen zu bereichern, die sie zu starken und selbstbewussten Menschen machen.

Weil Eltern aber oft mit vielen Herausforderungen zu tun haben, fällt gerade das nicht immer leicht. Wie können wir es also schaffen, Kindern wieder jene aufrichtige Leichtigkeit zu vermitteln und sie lehren, dass das Leben freudvoll und voller Abendteuer ist? Darum soll es in diesem ThemenBrief gehen. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Hr. Daniel Paasch  
Institutsleiter GNPE  
Lehrtrainer für das IPE-Kinder- & Jugendcoaching

*Am östlichen Rand der*

# Milchstraße

---

*“Es ist erfreulich, sich einer glücklichen Zeit zu erinnern.”*

(Ovid)

## **Erinnerungsvermögen.**

Unsere Erinnerungen werden sehr stark von Emotionen beeinflusst. Insbesondere emotional negativ aufgeladene Erlebnisse bleiben in unserem Gedächtnis haften. Allerdings: Gemeinhin haben wir Menschen ein Problem damit, uns an den Kontext, in welchem ein als negativ empfundenes Erlebnis stattgefunden hat, zu erinnern.

Das jedenfalls behauptet James Bisby vom Institute of Cognitive Neuroscience der Universität London und belegt dies anhand verschiedener Studien.

Uns allen sind wahrscheinlich noch Streitsituationen mit anderen Personen im Gedächtnis. Rückblickend fällt es uns aber oft schwer, die Ursache des Streits zu rekonstruieren. Es scheint so, dass negative Gefühle für Erinnerungslücken sorgen würden.

In seinen Studien zeigte Bisby auf, dass die Aktivität in der Amygdala – die Gehirnregion, die vor allem für die Verarbeitung emotionaler Informationen verantwortlich ist – bei negativen Sinneseindrücken stark anstieg. Gleichzeitig aber schwächten sich

die Aktivitäten derjenigen Hirnregionen ab, die für das Abspeichern kontextrelevanter Inhalte zuständig sind. Gemeint ist hier insbesondere der Hippocampus, was wörtlich „Seepferdchen“ heißt. Wie ein Seepferdchen sieht er allerdings so gar nicht aus – der Hippocampus. Eher wie eine Mischung aus einem Lindwurm und einem knubbeligem Etwas. Dennoch: Ohne dieses merkwürdige Gebilde könnten wir uns nichts Neues aneignen. Der Hippocampus vereint das Wissen des Menschen über sich selbst und die Welt.





# Leichtgängig

---

*“Schönheit bändigt allen Zorn.”*

(Johann Wolfgang von Goethe)

Er scheint mitverantwortlich zu sein, wenn es darum geht, einmal gemachte Erfahrungen in eine für uns stimmige Erinnerung umzuwandeln. Und er ist – wie wir jetzt wissen – beeinflussbar.

Ganz offensichtlich ist der Hippocampus weniger detailverliebt, wenn uns die *Laune auf den Magen schlägt*, wir wütend oder aufgeregt sind oder tieftraurige Erlebnisse verarbeiten müssen.

Sie können das ganz einfach nachvollziehen: Unmittelbar nach einem Streit – also, wenn Sie noch so richtig auf 180 sind –

versuchen Sie ein Buch zu lesen. Im nächsten Schritt fassen Sie das gelesene Kapitel für sich selbst zusammen und überprüfen anhand des Buches, was Sie korrekt behalten haben. Sie werden feststellen, dass mit dem Grad der emotionalen Belastung und der Komplexität des Textes, die Erinnerung zunehmend so ihre Probleme haben wird.

Es müsste also einen Weg geben, wie wir uns aus dem Dilemma negativen Einflusses entziehen – etwas blumiger ausgedrückt – wie wir uns ein fröhliches Herz bewahren können.

## **Alternativroute.**

Den gibt es. Er ist uralte, hat aber nichts desto trotz von seiner Aktualität verloren.

„Wenn jemand nach meinem Wohnsitz fragt, antworte ich: am östlichen Rand der Milchstraße. Gleich einer ziehenden Wolke. Durch nichts gebunden: Ich lasse einfach los, gebe mich in die Launen des Windes.“ (*Alle Dinge sind im Herzen*, S.67)

Diese Aussage wird dem großen Weisen Japans Meister Ryokan zugeschrieben.

## IPE-Coaching Tipp:

Es ist so banal wie einach: Spielen Sie mit kleinen Kindern! Sie werden sehen, wie schnell sich ein besorgtes Gemüt durch die Leichtigkeit des Spiels und die Unbeschwertheit Ihrer kleinen Mitspieler erleichtert.

Was für Eltern selbstverständlich ist, fällt anderen Erwachsenen oft schwer, da sie verlernt haben, sich auf die Ebene eines Kindes zu begeben. Zugeben, es ist auch nicht immer leicht, die Perspektive zu wechseln. Machen Sie es aber nicht komplizierter als es ist. Kinder sehen es schnell nach, wenn Erwachsene etwas ungenlenk sind. Und Übung macht den Meister.

Sie können sich beispielsweise ehrenamtlich engagieren und gemeinsam mit gelernten Erziehern in einem Kindergarten aktiv werden. Fragen Sie einfach nach.

Führen Sie ein Tagebuch und notieren Sie, was Sie von den Jüngsten für sich selbst übernehmen und wie Sie es in Ihren Alltag integrieren können.



# Selbstlos

Jetzt in diesem Augenblick würde ich gerne das Bild jenes weisen Mannes in Erfahrung bringen wollen, welches Ihnen gerade in den Sinn gekommen ist. Warum? Weil Menschen oft bei den Worten „Meister“ und „Japan“ das Bild eines buddhistischen Mönches, im Kopf haben, der ständig meditierend in einem roten Gewand durch die Gegend läuft oder sich als Eremit auf eine Anhöhe zurückgezogen hat, um von dort aus die Schönheit der Natur zu bewundern.

Viele dieser Attribute treffen tatsächliche auf Meister Ryokan zu. Aber eben nicht alle. Er war buddhistischer Mönch und lebte auch lange Zeit als

Eremit. Zudem war er Dichter und Kalligraph. Seinen Zeitgenossen hingegen war er vielmehr wegen seines exzentrischen und närrischen Verhaltens bekannt. Sein Zen-Meister betitelte ihn sogar als „Daigu“, was so viel wie großer Narr bedeutet.

### **Unkonventionell.**

Denn völlig mönchsuntypisch nahm er gerne an den Dorffesten der Bauern teil und ließ sich den Reiswein schmecken. Dafür verkleidete er sich gerne als Frau. Beliebt war er aber vor allem, weil er bei seinen Betteltouren durch die Dörfer mit den Kindern spielte. Das machte er wohl so hingebungsvoll, dass er darüber das Betteln vergaß.



*Jede Realität entspringt der eigenen*

# Wahrnehmung.

„Spielend, ja spielend durchquere ich diese fließende Welt.“

(Meister Roykan, *Alle Dinge sind im Herzen*, S. 105)

## **LebensWERTE.**

Es scheint fast so, als würden Menschen wie unser Ryokan sich der harten Erkenntnis verschließen, dass die Welt alles anderer als ein angenehmer Ort ist. Bevor Sie jetzt sagen, dass es früher vielleicht noch nicht so schlimm gewesen sei, da es ja lange zurückliege, sei angefügt, dass jener Mönch von 1785 bis 1831 lebte. Damals war die Welt gewiss kein besserer Ort als heute.

Seien wir doch mal ehrlich: Das Leben muss über eine gewisse Schwere verfügen. Andererseits

könnten wir doch gar nicht alle unsere Erkenntnisse, unser Wissen und Kraft – unsere Persönlichkeit – zum Ausdruck bringen. Wir könnten uns an nichts abarbeiten. Wir hätten keine Bedeutung. Unser Leben wäre sinnlos. Oder?

## **Leichtigkeit des Seins.**

Stellen Sie sich doch mal ganz bewusst folgende Fragen:  
Was wäre, wenn das Leben tatsächlich leicht, ohne jegliche Last oder Sorgen wäre?  
Wie wäre es, wenn wir mit der Leichtigkeit eines Kindes durch

das Leben schreiten könnten? Würden wir das überhaupt aushalten?

Die Antwort darauf kann nur jeder für sich selbst geben. Ich persönlich bin aber felsenfest davon überzeugt, dass es nicht nur machbar sondern auch vorteilhaft für uns wäre. Nur sind wir vielfach nicht konsequent genug, uns ein anderes Denkmuster anzueignen.

Mehrheitlich haben wir uns ein Verhalten angewöhnt, dass dem Schweren und der Last den Vorzug gibt.



*Die Welt ist besser als ihr*

# Ruf.

---

*“Nachrede schläft nicht.”*

(Deutsches Sprichwort)

Wie ein Kaninchen, das gebannt auf die Schlange starrt, haben wir nichts Besseres zu tun als uns, beginnend mit den ersten Stunden des Tages, selbigen so richtig *verheißungsvoll* gestalten. Dazu baden wir förmlich in negativen Nachrichten. Wir schlagen beim Frühstück die Zeitung auf, hören auf dem Weg zur Arbeit die Nachrichten und überzeugen uns in den sozialen Netzwerken, dass die Welt an allen Enden auseinander-bricht. Ich habe nichts gegen Medien. Ich wünschte mir nur, dass sie in ihrem Informationsgehalt andere Prioritäten setzen würden.

Und weil dem nicht so ist, meide ich eine übermäßige Auseinandersetzung mit ihnen.

Wir beteiligen uns aktiv an der Beurteilung anderer Menschen oder hören zumindest zu, wenn mal wieder über jemanden gelästert wird. Kritik ist halt schnell ausgeteilt. Und wenn wir mal nichts Negatives über einen Mitmenschen sagen können, so kann immer noch das Wetter als Prügelknabe dienen.

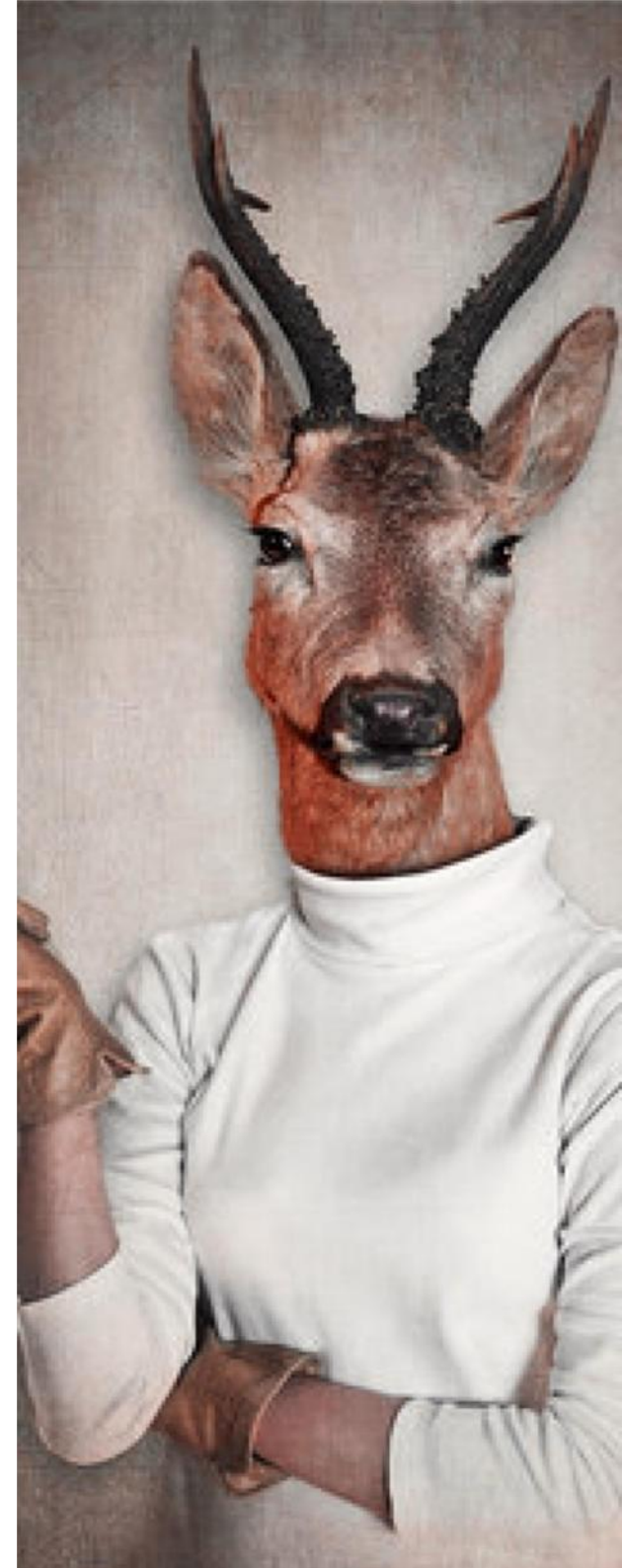
**Hoffnungslos?**

Wenn wir freimütig unser Leben rekapitulieren, dann kommen

wir vielleicht zu folgender Erkenntnis: Meist sind es eben nicht die großen Schicksalsschläge, die unser eigenes Leben erschweren. Auch wenn es sie gibt. Wer wollte das verleugnen.

Mehrheitlich aber werden wir alle eher mit Dingen konfrontiert, die mit den großen Krisen des Lebens wenig gemein haben.

Ich habe daher manchmal den Eindruck, dass wir die kleineren Sorgen und Kümernisse zum Anlass nehmen, um wenigsten ein bisschen mit denjenigen



## IPE-Erlebnisabend

Wir können ja viel erzählen. ☺  
Überzeugen Sie sich daher doch  
einfach selbst. Völlig unverbindlich.  
Versprochen.

Dafür gibt es jetzt unsere IPE-  
Erlebnisabende in verschiedenen  
Städten. Wir demonstrieren Ihnen  
unsere Arbeit und warum wir sie für  
so wichtig erachten. Sie erhalten  
spannende Einblicke in das wohl  
umfassendste und wirkungsvollste  
Coachingkonzept für Kinder- und  
Jugendliche und erfahren, warum es  
funktioniert. Erlernen Sie unsere  
Coaching-Methode „To-Go“, und  
agieren zukünftig leichter und  
unbeschwerter – selbst in  
herausfordernden Lebenslagen.

08.05.2018 | Hamburg

09.05.2018 | Stuttgart

10.05.2018 | Frankfurt

12.06.2018 | Bern

14.06.2018 | Berlin

05.07.2018 | Hamburg

28.08.2018 | München

29.08.2018 | Köln

30.08.2018 | Münster

Alle Informationen haben wir auch  
hier für Sie zusammengestellt:  
[erlebnisabend.ipe-akademie.de](http://erlebnisabend.ipe-akademie.de)



# Evolutionär

Menschen mithalten zu können, denen das Leben wirklich übel mitspielt. Es ist wie ein Wettkampf, den man nur gewinnen kann, wenn man die meisten Ärgerpunktkarten auf der Hand hat. Es scheint beinahe so, als wollten wir der Tatsache, dass wir zu positiven und negativen Gefühlslagen fähig sind, ein Schnippchen schlagen, indem wir mit einem gezüchteten Grundpessimismus durch die Gegend laufen.

### Launenhaftigkeit.

Dabei machen unterschiedliche Launen durchaus Sinn. So auch die Negativen. Das Team um den Psychologen Eran Eldar vom

University College London entwickelte 2015 die Theorie, dass uns unterschiedliche Stimmungslagen dabei helfen können, schneller und effektiver auf veränderte Umweltbedingungen zu reagieren. Damit wären sie auch ein Ergebnis der Evolution und gehören zum Programm der Überlebenssicherung.

Schlechte oder gute Launen sind ja meist das Ergebnis aus der Diskrepanz zwischen einer Erwartung und der erlebten Realität. Schlechte Laune entsteht, wenn die Erwartungshaltung größer als das erlebte Resultat ist.



*Erwartungshaltungen streben nach*

# Bestätigung.

---

*“Nur wer richtig schlechte Laune hat, kann auch richtig gute Laune haben.”*

(unbek. Verfasser)

Gute Stimmung ist das Ergebnis einer niedrigen Erwartungshaltung bei einem besseren Ausgang.

Wenn beispielsweise ein Arbeitnehmer mit einer miesepetrigen Erwartungshaltung ins Büro kommt, sich die Arbeitsplatzsituation aber mehr als angenehm und freudig darstellt, ist er angenehm überrascht und ändert seine Einstellung, was mit einer erhöhten Produktivitätsbereitschaft einhergehen kann. Kommt er eine Woche später mit einer positiven Haltung zur

Arbeit, erlebt aber ein niedergeschlagenes und streitlustiges Kollegium, werden seine Erwartungen enttäuscht. Er passt sich den Gegebenheiten an und agiert vorsichtiger und zurückhaltender. Stimmungen reflektieren also in einem gewissen Maß auch das Umfeld eines Menschen.

Kritisch wird es halt, wenn Stimmungsschwankungen zu heftig und zu häufig ausfallen. Es ist dann viel schwerer aus einer schlechten Laune wieder in eine gute Gemütslage zu kommen, was den Anfang einer Depression

bedeutet kann.

Jeder sollte sich also der Tatsache bewusst sein, dass wir unsere Stimmungen selbst beeinflussen, uns also selbst programmieren können. Das passive Konsumieren negativer Nachrichten ist so ein Beispiel, welchem wir uns täglich mit Hingabe widmen, womit wir aber unsere Laune dauerhaft im Keller halten.

„Aber Daniel, ich muss doch auf dem Laufenden bleiben, wenn ich meinen Job gut machen will“, bekomme ich oft von erwachsenen Klienten zu hören.



*Der innere Kompass kennt keine*

# Naturgesetze.

*“Nichts ist so bitter, daß ein geduldiges Gemüt keinen Trost dafür finden kann.”*

(Lucius Annaeus Seneca)

Ich frage dann gerne, was genau das Laufende denn sein soll und inwieweit der Informationsgehalt wirklich zur guten Ausübung des Berufes vonnöten ist? Vielleicht kann die Arbeitsqualität ja sogar gesteigert werden, wenn dem Zeitinvestment zur Informationsbeschaffung weniger Raum gegeben wird.

„Ja aber.. .“

Wir werden immer Einwände finden, Gegebenheiten und Verhaltensmodelle so zu belassen wie sie sind. Unser Einfallsreichtum dahingehend unterscheidet sich in keinsten

Weise von dem unserer Kinder. Und das ist eine gute Nachricht!

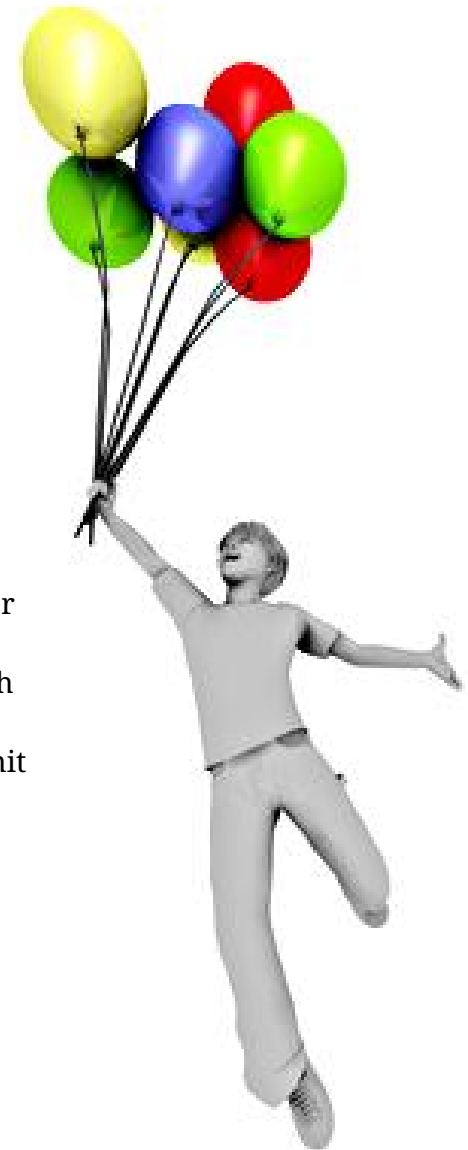
Wenn wir uns unserer eigenen Kreativität erst einmal bewusst geworden sind, wird vieles einfacher. Auch und gerade, wenn es um das Ändern von Gewohnheiten geht. Es braucht dafür nur einen kleinen aber feinen Sinneswandel.

**Realitätsverweigerung?**

Nehmen wir unseren Mönch Ryokan. Es ist ja nun nicht so, dass der Mann nicht gleichfalls mit den Härten des Lebens konfrontiert gewesen wäre.

Ein Leben als Bettelmönch ist alles andere als einfach. Ryokan hatte sehr oft mit dem Hunger zu kämpfen. Gerade in den schneereichen Wintern, war die Gefahr des Verhungerns durchaus gegeben. Und dennoch versuchte er wohl, diese Widrigkeiten nicht auch noch mit einer überzogenen Aufmerksamkeit zu nähren.

Ihm gelang es, den mit Sorgen und Kümernissen vollbepackten Rucksack abzustreifen.



## IPE-Coaching Tipp:

### **Die Vogelperspektive.**

Betrachten Sie doch mal Ihre Situation aus der Vogelperspektive. So Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich Ihr Problem vor – mit allen Konsequenzen. Fühlen Sie es.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie Flügel hätten, so wie ein großer Vogel. Heben Sie nun einfach ab. Sehen Sie dabei zu, wie Ihr Problem am Boden zurückbleibt und es mit zunehmender Höhe kleiner und kleiner wird. Wenn Sie mögen, schauen Sie sich nun um. Betrachten Sie die Welt von oben. Fliegen Sie über andere Länder, die Ozeane und unendliche Wälder. Steigen Sie noch ein wenig höher und genießen dabei das Blau der Atmosphäre und den herrlichen Anblick auf diesen einzigartigen Planeten. So lange Sie wollen, führen Sie Ihre Reise fort.

Sie können diese Übung jederzeit und an jedem Ort machen. Sie werden spüren, dass Sie im Anschluss weniger stark in das ursprüngliche Problem involviert sind. Der Kopf ist freier und Sie können sich entweder an die Lösung des Problems begeben oder sich Dingen widmen, die Sie wirklich ändern können.



# Selektion

### **Distanz schaffen.**

Er erkannte, dass Menschen sich nur dann von äußeren Dingen niederdrücken lassen, wenn sie sich ständig geistig mit ihnen beschäftigen.

Lange vor dem Bettelmönch verfolgte bereits der griechische Philosoph Epikur einen ähnlichen Ansatz. Seinen Landsleuten legte er nahe: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über diese Dinge.“

*(Handbüchlein der Moral, S. 11)*

Epikur lädt uns bis heute dazu ein, zwischen den Dingen zu unterscheiden, die wir ändern können und denjenigen, auf die

wir keinen Einfluss haben. Dann können wir uns auf das konzentrieren, was wir wirklich imstande sind zu ändern. So einfach.

### **Sozialer Druck.**

Übrigens: Auch dieses Vorgehen ist schon lange bekannt und wird seit Jahrhunderten von großen Staatsmännern ausgeführt.

Der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel umschrieb es so: „Viele unnötige Anlässe zu deiner Beunruhigung, die nur auf deiner falschen Vorstellung beruhen, kannst du aus dem Weg schaffen und dir selbst unverzüglich einen weiten Spielraum eröffnen;

*Rational ist nicht immer*

# vernünftig.

*“Es gibt nichts, für das es sich lohnt, seine kindliche Seele zu opfern.”*

(Gudrun Kropp)

umfasse nur mit deinem Geiste das ganze Weltall, betrachte die ewige Dauer und dann wieder die rasche Verwandlung jedes einzelnen Gegenstandes; welcher kurzer Zeitraum liegt zwischen der Entstehung und Auflösung der Geschöpfe; wie unermesslich ist die Zeit, die ihrer Entstehung voranging, wie unendlich gleichermaßen, die Zeit, die ihrer Auflösung folgen wird!“  
(*Selbstbetrachtungen*, S. 150)

**Zusammengefasst.**

Wir finden Kinder nicht nur liebens-, sondern auch

bewundernswert. Ihrer vergnüglichen und unbekümmerten Art sehen wir manchmal mit sehnsuchtsvollem Auge hinterher und wünschen uns, dass wir uns selbst jene Leichtigkeit aus vergangenen Tagen behalten hätten. Dabei übersehen wir, dass wir es durchaus könnten, wenn wir es denn wirklich wollten. Man kann durchaus erwachsen sein und dennoch mit kindlicher Freude durch das Leben gehen.

Vielfach bevorzugen wir aber den Weg der Vernunft. Gegenwärtig scheint es vernünftig zu sein,

dem Beschwerlichen den Vorzug zu geben und uns in ständiger Beschäftigung mit dem Thema das Leben noch beschwerlicher zu gestalten. Um den Ganzen die Krone aufzusetzen, erziehen wir unsere Kinder nach eben diesen Mustern. Wir rufen nach frühkindlichen Schulungskonzepten und sehen mit gerümpfter Nase auf jene, die stattdessen Lernfreude und natürliche Begeisterung mittels Alternativangeboten zu fördern versuchen.

Und was haben wir davon?  
Nichts!





Sehen wir die Möglichkeiten, erkennen wir die

# Lösung.

---



Betrachten wir die Erde als ein Jammertal und das Leben als unentwegten Kampf, ist das eine Entscheidung, die wir bewusst treffen und pflegen. Ändern wird sich dadurch nichts. Weder für uns, noch für andere.

Wir können es aber auch so halten, wie es beispielsweise der Aufklärer Gottfried Wilhelm Leibniz tat. Leibniz wusste um die Unvollkommenheit der Welt. Aber er betrachtete sie – entsprechend seinem „Essai de Théodicée“ (1710) – als die beste aller möglichen Welten. Für ihn besaß sie einen maximalen Reichtum von Momenten und in diesem Sinne die größtmögliche Mannigfaltigkeit. Leibniz war von der Entwicklungsdynamik überzeugt und glaubte daran,

dass daraus das Bestmögliche entstehen würde.

Für uns, die wir manchmal mit dem Leben und unseren Nöten hadern, mag das ein Ansporn sein, aktiv ins Handeln zu kommen und uns gleichfalls nicht die Freude am Leben nehmen zu lassen. Denn wir wissen ja nun, dass aus allen Sorgen wunderbare Lösungen entstehen.

Wir können – wie Kinder – immer wieder aufs Neue ausprobieren und nach dem Suchen, was uns glücklich macht.

Menschen wie Meister Ryokan, Epikur oder Leibniz erleichterten durch ihre Art das Leben anderer. Sie brachten Menschen durch ihr Tun zum Lachen,

förderten Freude oder verhalfen Ihnen dazu, für einen Moment ihre Niedergeschlagenheit zu vergessen. Versuchen wir es einfach ebenso.

Der weise Mönch sagte einmal: „Mein Tagwerk: mit den Dorfkindern spielen. Immer habe ich ein paar Stoffbälle dabei, in meinen Ärmeltaschen: Zu viel anderem bin ich nicht nütze. Doch ich weiß mich zu erfreuen am stillen Frieden des Frühlings.“  
(*Alle Dinge sind im Herzen. S.81*)

Quellen:

<https://academic.oup.com/scan/article/11/6/981/2224249>

<http://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/abstract/S1364-6613%2815%2900174->

<https://de.fotolia.com>