

Olaf Jacobsen

RoleChanger



**Werde durch kraftvolle Rollenwechsel
überall zum zauberhaften Gamechanger**

QV

Die RoleChanging-Methode – ein Wunderwerkzeug?

Viele Menschen stecken aus Unwissenheit in Rollen fest. Durch gewohnte Verhaltensmuster. Dadurch erzeugen sie viele Probleme in sich selbst und auf dieser Welt.

Kann die RoleChanging-Methode alles ändern?

Egal ob wir berufliche Projekte planen oder persönliche Ziele verfolgen, ob wir etwas umsetzen, trainieren oder lernen möchten, als RoleChanger können wir auf unser gesamtes Potenzial zugreifen und es so genial entfalten, wie wir es uns wünschen.

Egal ob wir Mobbing erfahren, ob wir Kritik erleben, ob wir Abwertungen hören oder lesen, ob wir streiten oder andere Konflikte im Umfeld oder in uns selbst spüren, als Role-Changer können wir ganz leicht mit allem umgehen. Wir wechseln (wie ein Dschinni) unsere Rollen und damit unsere Gefühle.

Zunächst wird man auf dem Weg zum freien RoleChanger lernen, sich selbst und sein Umfeld auf neue Weise zu betrachten. Dabei lässt man ein paar Überzeugungen und veraltete Wünsche los, die bisher den authentischen Rollenwechsel behindert haben. Ist das geschafft, dann haben wir ein spielerisch kreatives, humorvolles und faszinierendes Leben vor uns. Gleichzeitig werden wir mit unserer neu gewonnenen zauberhaften Fähigkeit, Rollen zu wechseln, für andere Menschen und für viele Situationen zum Gamechanger. Weil wir uns anders fühlen und wir anders reagieren, öffnet sich die Tür dafür, dass auch andere Menschen neu auf uns reagieren ...



ISBN 978-3-936116-59-5

12,90 € [D] 13,30 € [A]

www.olaf-jacobsen-verlag.de

Olaf Jacobsen

RoleChanger

LESEPROBE



Olaf Jacobsen

RoleChanger

Werde durch kraftvolle Rollenwechsel
überall zum zauberhaften Gamechanger

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen und können ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für die Leser:innen zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: Klient:innen). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

© 2026 Olaf Jacobsen Verlag

Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe

www.olaf-jacobsen-verlag.de, ojaverlag@in-resonanz.net

Aktueller Stand: 18.2.2026

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen, Wunderlampe KI-generiert
Foto Seite 7: Olaf Jacobsen (2023)

ISBN 978-3-936116-59-5

Inhalt

Was ich uns wünsche	8
Der freie Rollenwechsel	9
RoleChanger und grüne Punkte	9
Selbst machen oder mitmachen?	25
Der emotionale Irrtum	45
Eine verzwickte Rolle	45
Warum ist die Nicht-Spieler-Rolle schmerzlich?	56
Wie eine Rolle uns täuschen kann	69
Die vollständige Integration	89
Eine Rolle als „Heilungsfabrik“	89
Die wundervolle Wirkung der „Quelle allen Lebens“	106
Das klare Unterscheiden	112
Inneres Einsortieren kann erleichtern	112
Die Eigenschaften der Rollen im Wohlfühlziel	126
Die tiefe Verbundenheit	148
Die praktische Umsetzung der tiefen Verbundenheit	148
Durch Mitgefühl in die Mitspieler-Rolle wechseln	157
Ich gebe in allen Rollen mein Bestes	159
Die Rückkehr der RoleChanger	168
Alle Hindernisse integrieren und einsortieren	168
Freie Kinder sind natürliche RoleChanger	172
Ist das Buch fertig?	175
Wie geht es als RoleChanger weiter?	179
Die Lösungsformel für RoleChanger	182

Danke	184
Anhang	185
Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen	185
Empathisches NeuroSonanz®-Coaching	186
Über den Autor	186
Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen	187
Buch-Wahlmöglichkeiten	189

Was ich uns wünsche

Ich habe nichts Neues erfunden. Die RoleChanging-Methode ist keine Erfindung. Sie ist etwas, das du schon die ganze Zeit in deinem Leben machst. Du wechselst deine Rollen. Nur unbewusst – und leider auch nicht in jeder Situation. Oft bremsst du dich unabsichtlich oder aus Gewohnheit, einen stimmigen Rollenwechsel durchzuführen. Und dann entstehen innere oder äußere Konflikte, Spannungen, Problemgefühle, Krisen.

In meinen Büchern biete ich dir an, dir deine Fähigkeit des Rollenwechsels umfänglich bewusst zu machen. So kannst du in deinem Leben Rollenwechsel gezielt einsetzen. Du kannst dich selbst glücklich machen und deinem Umfeld glücklich für die Entfaltung von Glücksgefühlen zur Verfügung stehen.

Ich wünsche uns beiden, dass uns das gelingt: Ich hoffe, dass ich als Autor alle Zusammenhänge so formuliert habe, dass du es nachvollziehen und ganz viel damit anfangen kannst. Und ich freue mich aus ganzem Herzen mit dir, wenn du deine Fähigkeit als RoleChanger wieder voll entfalten kannst und du dadurch überall ein erfüllter und erfüllender Gamechanger bist.

Dein



Karlsruhe, im Februar 2026



Der freie Rollenwechsel

RoleChanger und grüne Punkte

Ich kann mich noch gut an einen einschneidenden Rollenwechsel in meiner Kindheit erinnern:

Als ich vierzehn Jahre alt war, sind in unserer Nachbarschaft viele süße Welpen geboren worden. Acht Wochen später durfte ich einen Welpen haben und selbstständig großziehen. Sie war eine niedliche Hündin und ich gab ihr den Namen Maggie (sprich: „Mäggie“).

Während ich in der Schule war, hat sich natürlich meine Mutter um Maggie gekümmert. Mittags kam ich nach Hause, dann gab's Mittagessen und ich freute mich schon tierisch, anschließend selbstständig mit Maggie spazieren zu gehen. Als ich voller Energie und Vorfreude vom Mittagstisch aufstand, um nun mit Maggie in den Wald zu gehen, sagte meine Mutter:

„Geh´ bitte mit Maggie spazieren.“

Ich verlor sofort meine gesamte Energie und meine Vorfreude. Jetzt hatte ich keine Lust mehr.

Was war passiert?

Ein „magischer“ Rollenwechsel.

Heute weiß ich, dass ich damals einen ganz normalen Rollenwechsel erlebte, der sich wie durch Zauberhand **sofort** auf mein Gefühl ausgewirkt hatte. Weil es aber ein unangenehmes Gefühl war, wehrte ich mich gleichzeitig dagegen, wodurch das unangenehme Gefühl noch schlimmer wurde.

Stell dir vor, du hast ein wunderbares Kunststück vollbracht und erzählst begeistert einer anderen Person, was dir Wundervolles gelungen ist. Beim Erzählen fühlst du dich euphorisch. Die andere Person reagiert mit:

„Ja, und? Was ist daran so besonders? Ich find´s blöd.“

Schwupp – bist du in einer anderen Rolle und fühlst dich **sofort** anders. Wahrscheinlich gebremster, gedämpfter. Im schlimmsten Fall zutiefst verletzt. Deine Euphorie ist weg. Zuerst hattest du die Rolle der begeistert aktiven Person. Anschließend hattest du die Rolle der von außen negativ bewerteten Person und hast dich entsprechend gefühlt.

Was wäre, wenn du in deiner begeisterten Rolle geblieben wärest? Du reagierst weiterhin euphorisch:

„Was? Du siehst nicht, wie genial das ist? Und findest es auch noch blöd? Versteh´ ich nicht. Ich finde es einfach klasse und bin restlos begeistert darüber!! 😊“

Dann suchst du euphorisch weiter nach einem Menschen, der ebenso begeistert auf deine Begeisterung reagiert ...

Bei Donald Trump kann man wunderbar die Rollenwechsel im Negativen beobachten: Wenn er kritisiert wird, dann gibt er nicht klein bei oder rechtfertigt sich und versucht sich dadurch zu verteidigen, sondern er dreht sofort den Spieß um und kritisiert den Kritiker, indem er **ihn** abwertet. Er führt damit einen Rollenwechsel durch. Wenn der Kritiker Trumps Rollenwechsel mitmacht, dann fühlt er sich von Trump angegriffen und beginnt, sich zu verteidigen. Würde aber der Kritiker nun wiederum Trump kritisieren, dass er Kritik nicht annehmen könne und Angst vor Kritik habe, dann hätte der Kritiker den Spieß wieder umgedreht und die Rollen zurückgetauscht. Er hätte dem Rollenwechsel von Donald Trump nicht zur Verfügung gestanden.

Stell dir vor, dass ein Mensch zu dir sagt:

„Du bist aber chaotisch!“

Wie fühlst du dich dann? Klein und abgewertet? Du sagst:

„Wieso soll ich chaotisch sein?! Ich bin nicht chaotisch!!“

Du bist vom anderen in eine Schublade gesteckt worden und wehrst dich jetzt dagegen. Aber deine Abwehr ändert nichts an deinem Gefühl. Du bist immer noch in der Schublade und kämpfst dagegen. Du willst diese Schublade verlassen dürfen und hoffst unbewusst, dass der andere wie folgt reagiert:

„Ach so – entschuldige. Ich habe mich geirrt. Ja, du hast Recht. Das stimmt gar nicht, was ich über dich gesagt habe. Du bist gar nicht chaotisch.“

Du kannst aber auch selbst diese Schublade verlassen oder gar nicht erst in sie hineinspringen. Beispielsweise mit folgender Aussage:

„Das ist ja genial, dass du sagst, dass ich chaotisch bin. Dadurch weiß ich nun, wie du mich einstufst. Und ich kann mich entsprechend darauf vorbereiten, wie es mit uns beiden weitergeht. Das ist viel besser, als wenn du nichts gesagt hättest. Danke dir für die klare Info über deine Gedanken.“

Merkst du, wie sich durch so eine Reaktion **sofort** die Rollenverteilung verändert? Du lobst denjenigen, der dich bewertet hat, für seine Mitteilung. Dadurch lebst du nicht mehr die verurteilte und sich wehrende Rolle, sondern du lebst die lobende Rolle, die sich auch **sofort** anders anfühlt.

Ein Rollenwechsel kann **sofort** unsere Gefühle beeinflussen. Und das gilt sowohl in die negative als auch in die positive Richtung: Wenn wir routinemäßig das Ergebnis der Lottozahlen prüfen, ohne etwas Besonderes zu erwarten, und dann auf einmal

feststellen, dass wir den Jackpot geknackt haben, ist **sofort** eine riesige Begeisterung da. Wir haben die Rolle der „Lottogewinnerin“ oder des „Lottogewinners“ eingenommen und spüren die entsprechenden Gefühle.

Wenn wir im Internet ein eigenes Video veröffentlicht haben, das innerhalb weniger Tage mehr als hunderttausend Mal angeklickt wird, dann nehmen wir **sofort** die Rolle einer VIP (Very Important Person) ein und fühlen uns entsprechend „gesehen“ und „im Mittelpunkt“. Besonders wenn dann auch noch fremde Menschen begeistert Kontakt zu uns aufnehmen. Dieses Gefühl ändert sich übrigens **sofort**, wenn wir die Rolle der „nicht mehr gefragten Person“ einnehmen, weil der Boom nachgelassen hat oder weil wir negative Kritiken lesen oder hören.

Wenn eine Fußballmannschaft in einem packenden Finale mit einem Tor Vorsprung führt, besteht immer noch die Möglichkeit, dass kurz vor Abpfiff die Gegenmannschaft das Ausgleichstor schießt. Die Gewinner-Rolle als „Siegermannschaft“ steht noch nicht fest. Die Mannschaft befindet sich noch in der Kämpfer-Rolle. Erst wenn der Schiedsrichter das Spiel beendet, sind **sofort** die Freudegefühle und der Jubel da, weil nun die Gewinner-Rolle endgültig eingenommen werden konnte.

Wenn die Fußballnationalmannschaft eines Landes die Weltmeisterschaft gewinnt, dann gibt es viele Menschen im Land, die die Rolle des Siegers einnehmen: „**Wir** sind Weltmeister!“ Dementsprechend feiern sie auf den Straßen diese Weltmeister-Rolle und fühlen sich dabei rundum glücklich.

Deine Chefin hat dir eine ganz bestimmte Aufgabe gegeben, die du erledigen sollst. Aber du spürst, dass du irgendwie keine Lust hast, diese Aufgabe anzugehen. Du schiebst es immer wieder hinaus und denkst, dass du dadurch etwas falsch

machst. Du siehst dich als „unzuverlässigen Menschen“. Einen Tag später kommt deine Chefin und sagt:

„Ich hoffe, du hast diese Aufgabe noch nicht angefangen?“

„Nee, leider noch nicht. Ich hatte noch keinen Impuls dazu“, antwortest du mit einem schlechten Gewissen in der Rolle der personifizierten Unzuverlässigkeit. Doch deine Chefin reagiert begeistert:

„Sehr gut, dass du es nicht gemacht hast! Es hat sich nämlich unerwartet etwas Neues ergeben, so dass du das gar nicht mehr umzusetzen brauchst. Das Erledigen dieser Aufgabe ist nicht mehr nötig. Klasse! Ich freue mich, dass du deiner Impulslosigkeit nachgegeben hast. Dadurch hast du tatsächlich Energie gespart! Super!“

Nun hast du die Rolle einer Person, die alles richtig gemacht hat, und fühlst dich **sofort** besser.

Es macht einen großen Unterschied in unserem Gefühl aus, ob wir in einem Vortrag vor großem Publikum die Rolle der Referentin oder die Rolle der Zuhörerin haben. Oder ob wir in einer Abschlussprüfung die Rolle des Schülers oder die Rolle des Prüfers haben. Was ändert sich in deinem Gefühl, wenn du als Prüfer plötzlich vom Schüler bewertet wirst? Oder wenn du als Schüler nun den Prüfer prüfst? Was ändert sich, wenn du als Zuhörerin auf die Bühne gerufen wirst und nun einen Vortrag hältst? Oder wenn du als Referentin von der Bühne gehst, im Publikum Platz nimmst und dich entspannt zurücklehnest? Ein Rollenwechsel ändert **sofort** die Gefühle.

Ein Vater lobt seinen Sohn:

„Du hast deine Hausaufgaben heute richtig klasse erledigt. Genial!“

In welcher Rolle fühlt sich der Vater und in welche Rolle fühlt sich der Sohn? Und was ändert sich, wenn der Sohn antwortet mit:

„Papa, dein Lob ist richtig toll! Es klingt begeistert und kommt zur richtigen Zeit. Das hast du dieses Mal richtig gut gemacht! Danke dir!“

Wenn du dich in die beiden einfühlst, merkst du, wie sich durch die Antwort des Sohnes **sofort** die Rollen und damit die Gefühle von beiden verändern?

Die Dirigentin eines Orchesters gibt in den Proben den Musiker:innen Anweisungen, wie ein Musikstück gespielt werden soll, und übt mit den Musiker:innen die Musik. Dabei lässt die Dirigentin das Orchester erst einen Musikabschnitt spielen, bis sie es freundlich unterbricht, abwinkt und ihre Anweisungen zu diesem Abschnitt mitteilt. Das ist eine normale Rollenverteilung, die wir alle kennen – nicht nur aus dem Bereich der Musik.

Was ändert sich, wenn ein Musiker aufsteht, die Dirigentin freundlich unterbricht, ihr eine Anweisung gibt, wie sie dirigieren soll, und mit ihr das Dirigieren übt? Wenn du dir diese Situation ausmalst und dich in die Beteiligten einfühlst, was ändert sich in den Gefühlen aller Beteiligten im Vergleich zu der vorigen gewohnten Rollenverteilung?

In einem Orchester, in welchem alle Beteiligten **freie RoleChanger** sind, wäre so etwas problemfrei möglich. Alle sind sich der unterschiedlichen Rollen und der Rollenwechsel bewusst, lernen voneinander, schenken sich in ihren Wachstumsprozessen gegenseitig Impulse und sind auf diese Weise gemeinsam Gamechanger.

Was würde sich in Unternehmen ändern, wenn die Mitarbeiter:innen liebevoll mit der Chefin „Führung“ üben?

Lehrer:innen bewerten in der Schule die Leistungen der Schüler:innen. Wie wäre es, wenn die Schüler:innen grundsätzlich die Lehrer:innen bewerten, wie gut und effektiv sie die Schüler:innen in ihren Lernzielen unterstützen? Und was wäre, wenn auch die Schüler:innen mit den Lehrer:innen üben, damit die Lehrer:innen im Unterrichten immer besser werden? Als freie und flexible Role-Changer lernen alle voneinander, wachsen gemeinsam und sind auf diese Weise Gamechanger in unserer heutigen Gesellschaft.

Kleine ungebremsste Kinder machen das noch automatisch – auf ganz natürliche Weise: Sie erklären beim Spielen den mit-spielenden Erwachsenen, was sie auf welche Weise tun sollen.

Die Kindheitsforscherin Iris Nentwig-Gesemann hat eine Studie durchgeführt: „Lernen aus der Perspektive von Kindern“ (2025). Sie befragte viele Kinder darüber, wie sie am besten lernen können. Was finden Kinder blöd und was begeistert sie in der Ganztagschule? In einem Interview auf deutscheschulportal.de wurde sie gefragt, wie offen Kitas und Schulen für ihre Forschungsarbeit waren. Sie berichtet: „...Daher waren wir überrascht, wie schwierig es war, Schulen zu finden, die bereit waren, uns die Türen zu öffnen. In einem Bundesland durften wir sogar trotz der Zusage von zwei Schulen, die gerne an der Studie teilgenommen hätten, nicht forschen, weil die zuständige Behörde dies unter anderem mit dem Argument ablehnte, eine Forschung zu den Kinderperspektiven sei nicht notwendig.“

Man kann unterschiedlich auf diesen Bericht von Frau Nentwig-Gesemann reagieren und damit unterschiedliche Rollen einnehmen: Empörung, Zustimmung, Neutralität ...

Ich reagiere in der integrierenden und würdigenden Rolle:

„Wie gut, dass die zuständige Behörde dieses Argument mit angeführt hat. Das zeigt mir, dass es Menschen gibt, die Kinder-

perspektiven anders als ich einstufen. Sicherlich tun diese Menschen das aus einem für sie wichtigen Grund, den ich aktuell nicht kenne. Ich nehme das in mein Menschenbild mit auf und schaue, wie ich das in diesem Buch optimal nutzen und integrieren kann.“

Wenn jemand kreativ ist und etwas erschafft und anschließend seine Schöpfung betrachtet, mit der er zufrieden ist, dann fühlt er sich rundum wohl und glücklich. Sobald seine Schöpfung aber von anderen Menschen bewertet wird, nehmen viele Kreative eine andere Rolle ein. Sie werden zu einer bewerteten Person und haben entsprechende Gefühle – entweder gute Gefühle bei positiven Bewertungen oder schlechte Gefühle bei negativen Bewertungen. Theoretisch könnte man auch in der Freude über seine Schöpfung bleiben und den Bewertungen anderer Menschen **nicht** zur Verfügung stehen. In dem Fall wechselt man seine Rolle durch die Bewertungen anderer Personen **nicht** und damit ändern sich auch **nicht** die eigenen Gefühle.

Wenn ich mir bewusst mache, als Autor jetzt gerade dieses Buch schreiben zu dürfen und zu können, dann ist das für mich wie ein emotionaler Lottogewinn. Ich freue mich tierisch über meine Autoren-Rolle und über die Inhalte, die ich formulieren darf, und bin zutiefst dankbar und glücklich darüber. Und das ist unabhängig davon, wie dieses Buch von anderen Menschen bewertet wird. Ich bleibe immer dankbar für meine Erkenntnisse und bin glücklich mit meinen Sichtweisen.

Wie mache ich das? Und warum macht es mich heute genauso glücklich, wenn ich auf der Stirn eines jeden Menschen einen grünen Punkt visualisiere? Dort, wo viele indische Frauen einen roten Punkt auf der Stirn haben, ein „Bindi“, stelle ich mir bei allen Menschen als auch auf meiner eigenen Stirn einen grünen Punkt vor. Wenn es mir im Alltag nicht gut geht und ich

an diesen grünen Punkt denke, ändern sich – wie magisch – **sofort** meine Gefühle und ich bin entspannt, glücklich, ausgeglichen und liebevoll – manchmal auch energievoll begeistert. Durch diese Vorstellung vollziehe ich ebenfalls einen Rollenwechsel. Ich wechsele als RoleChanger in eine glückliche Rolle. Das funktioniert, weil ich mit diesem grünen Punkt eine ganz bestimmte allumfassende Sichtweise verknüpft habe, die ich hier im Buch ausführlich zum Nachvollziehen zur Verfügung stelle und beschreibe. Das Denkmuster zu dieser Sichtweise habe ich eine Weile geübt – und inzwischen läuft es blitzschnell ab. Es genügt mir, einfach nur an diesen grünen Punkt zu denken. Der Rest geschieht auf der unbewussten Ebene, wirkt sich aber **sofort** positiv auf mein Gefühl aus.

Dieser grüne Punkt ist mein persönlicher „Anker“ für meine alles integrierende Rollen-Sichtweise, die ich in meinem Leben begeistert umsetze. Sie lässt mich viele Zusammenhänge im zwischenmenschlichen Bereich auf neue und tiefe Weise verstehen und mitfühlen.

Hätte ich damals als Kind schon diese alles integrierende Rollen-Sichtweise beherrscht, dann hätte ich nach der Anweisung meiner Mutter („Geh´ bitte mit Maggie spazieren“) zunächst meine plötzliche Lustlosigkeit bemerkt. Ich hätte sofort gewusst, dass durch meine Mutter ein Rollenwechsel angeregt worden war, den ich automatisch mitgemacht habe. Anschließend hätte ich mir vorgestellt, wie meine Mutter einen grünen Punkt auf der Stirn hat. Meine Aufmerksamkeit auf den grünen Punkt hätte sofort einen weiteren Rollenwechsel in mir selbst bewirkt, der wiederum gleichzeitig meine Gefühle positiv lösend verändert hätte. Aus dieser gelösten Stimmung heraus hätte ich geantwortet:

„Alles klar. Mach´ ich super gerne!“

Voller Energie und Freude wäre ich dann mit Maggie in den Wald gelaufen.

Du bist sicherlich neugierig, welches Denkmuster sich hinter meinem grünen Punkt versteckt. Es ist eine Abfolge bestimmter Gedanken, deren Hintergründe ich im Laufe dieses Buches ausführlich erkläre, damit du die Möglichkeit hast, in diese Gedanken allmählich hineinzuwachsen. Hier zunächst einmal eine kurze Zusammenfassung. Als RoleChanger lautet meine „Lösungs-Formel“:

1. Ich denke: „... *und auch das gehört jetzt dazu.*“ = Ich lebe die integrierende Alles-Spieler-Rolle. Die Alles-Spieler-Rolle hat in der farbigen grafischen Darstellung eine runde grüne Form und gibt dadurch dem grünen Punkt seine Gestalt.
2. Ich erlaube mir, ganz klar zu sortieren. Ich sortiere einen Menschen / eine erlebte Situation entweder in meinen „*gelösten Wohlfühlbereich*“ oder in den „*verletzten Nicht-Spieler-Bereich*“ ein. = Ich lebe die Spieler-Rolle mit Wohlfühlziel.
3. Ich stelle eine tiefe Verbundenheit zu diesem Menschen / zu dem Erlebten her – unabhängig davon, in welchen Bereich ich es einsortiert habe. = Ich lebe die Spieler-Rolle mit dem Ziel der tiefen Verbundenheit.
4. Habe ich den Menschen / das Erlebte in den verletzten Nicht-Spieler-Bereich einsortiert, dann lebe ich tiefes Mitgefühl, dass er/sie/es sich leider **nicht** in meinem gelösten Wohlfühlbereich aufhalten kann. = Ich nehme die einführende und verständnisvolle Mitspieler-Rolle zum Gegenüber / zur Situation ein.

5. Ich konzentriere mich wieder in der Spieler-Rolle auf mein übergeordnetes Wohlfühlziel und auf meine Bestrebung, weiterhin in allen Rollen in meinem Wohlfühlbereich mein Bestes zu geben. = Ich gebe mein Bestes, die gelöste Alles-Spieler-Rolle, gelöste Spieler-Rolle, gelöste Mitspieler-Rolle, gelöste Nicht-Spieler-Rolle zu leben – gleichzeitig oder abwechselnd.
6. Sollte ich selbst in einer unangenehmen Stimmung oder sogar emotional verletzt sein, dann sehe ich einen „Anteil“ von mir, der sich in dieser unangenehmen / verletzten Stimmung befindet, und visualisiere den grünen Punkt auf seiner Stirn. Das bedeutet: Ich gehe die vorigen fünf Schritte mit meinem eigenen Anteil durch, als wenn er ein entsprechendes „Gegenüber“ wäre.

An dieser Aufzählung kannst du ein bisschen ablesen, was du jetzt zu Beginn des Buches bereits nachvollziehen und verstehen kannst und was noch nicht. Möglicherweise wirkt einiges noch wie eine fremde Sprache auf dich. Am Ende des Buches wird diese Formel dein Glücks-Zuhause als RoleChanger geworden sein. Sie konzentriert sich in einem visualisierten grünen Punkt auf (d)einer Stirn – oder in einem anderen Anker, den du dir selbst ausdenkst.

Viele wissen nicht, dass wir überall zu jeder Zeit in verschiedenen Rollen leben, dass jede Rolle **sofort** auf magische Weise bestimmte Rollengefühle erzeugt und vor allem: dass wir frei sind, wie wir mit Rollen umgehen und wann wir sie wechseln. „Rollenflexibilität“ ist das Zauberwort. Flexible role changing. **RoleChanger**.

Besonders wenn wir ein Problem haben, können wir oft nicht erkennen, dass wir eigentlich in einer bestimmten Rolle festste-

cken und nicht in eine andere Rolle wechseln. Wir denken, dass unser Gefühl das eigentliche Problem ist – und nicht, dass wir in einer Rolle stecken, die dieses Gefühl **erzeugt**. Wir denken, dass unsere Gefühle unsere Rollen bestimmen, und nicht, dass **unsere Rollen unsere Gefühle bestimmen**.

Dieses Feststecken in einer Rolle oder das unbewusste Festhalten an einer Rolle erzeugt in uns ganz natürliche Spannungsgefühle, Stressgefühle oder Verletzungsgefühle. Dahinter steht kein unerlöstes Trauma, sondern einfach nur Unkenntnis über Rollenverteilungen und Wirkungen von Rollen.

Fühlen wir uns beispielsweise auf irgendeine Weise äußerlich oder innerlich von einem anderen Menschen gebunden, festgehalten oder gar gefesselt, dann wollen wir uns selbstverständlich kraftvoll mit allen Mitteln von den Fesseln befreien. Wenn die Befreiung nicht klappt und wir keine Chance haben, dann reagieren wir mit Resignation. Wir geben uns letztlich frustriert oder lustlos in der Opfer-Rolle den Fesseln hin.

Als RoleChanger stelle ich mir bei dem mich fesselnden Menschen als auch bei mir selbst einen grünen Punkt auf der Stirn vor. Dadurch wechsele ich in dem Moment **sofort** in eine neue Rolle und reagiere auf die Fesselung gelassen. Ich nehme die gelöste Spieler-Rolle ein, in der ich mir die Fesselung genau anschau und damit experimentiere. Ich probiere in Ruhe aus, wodurch ich die Fesseln allmählich verändern oder lockern könnte, wie ich mich vielleicht komplett befreien kann oder wie ich umgekehrt die Fesseln annehme, sie akzeptiere und mit ihnen glücklich umgehe. Manchmal finde ich sogar eine neue Rolle, in der ich mich plötzlich jenseits der Fesseln wiederfinde – also frei. In dem Fall waren die Fesseln ein Teil der vorigen Rolle, die ich durch den Rollenwechsel einfach abgelegt habe.

Meine Mutter hatte die Befürchtung, dass ich nach dem Mittagessen den Hund vergesse und dass der Spaziergang mit Maggie an ihr hängen bleibt. Sie hatte oft die Befürchtung, dass wir Kinder unzuverlässig sind. Und so lebte sie das Muster, uns immer wieder zu sagen, was wir tun sollen. Meistens sagte sie es uns, *bevor* wir ihr zeigen konnten, dass wir bereits daran gedacht hatten. Beispielsweise kam ich vor dem Mittagessen in die Küche, um den Tisch zu decken. Doch meine Mutter kam mir zuvor. Als sie mich die Treppe herunterkommen hörte, rief sie mir zu:

„Deck´ bitte den Tisch!“

Meine acht Jahre ältere Schwester hatte mit meiner Mutter ein ähnliches Problem. Als sie noch klein war, spielte sie immer mit Gummistiefeln im Garten. Kam sie dann ins Haus, dann sollte sie gleich im Flur die sandigen Stiefel ausziehen. Auch hier hatte meine Mutter die permanente Befürchtung, dass meine Schwester nicht daran denkt. Wenn meine Mutter die Glocke hörte, die immer klingelte, wenn jemand durch die Tür kam, rief sie gleich durch das ganze Haus:

„Gummistiefel ausziehen!“

Wenn Menschen befürchten, dass etwas Schlimmes passieren könnte, dann wollen sie unbedingt dieses Schlimme verhindern. Oder sie haben auf der anderen Seite das ohnmächtige Gefühl, das Schlimme nicht verhindern zu können. Letztendlich geben sie sich frustriert oder lustlos in der Opfer-Rolle dem Schlimmen hin (wie z. B. gegenüber dem Klimawandel oder der Umweltverschmutzung). Sie denken:

„Es lässt sich ja sowieso nichts (mehr) ändern.“

Habe ich als RoleChanger eine Befürchtung und stelle mir bei allen beteiligten Menschen inklusive bei mir selbst einen

grünen Punkt auf der Stirn vor, dann reagiere ich **sofort** gelassen auf meine Befürchtung. Ich schaue mir meine Befürchtung genau an und experimentiere damit, indem ich mir Verschiedenes ausmale. Ich nehme eine Rolle ein, in der ich in Ruhe verschiedene Wahlmöglichkeiten in Gedanken durchprobiere, mit denen ich das zukünftige Schlimme doch noch zum Positiven verändern kann. Ich überlege, wie es sich vielleicht tatsächlich komplett verhindern lässt. Oder wie ich umgekehrt das Schlimme annehme, es konstruktiv nutze und dabei vielleicht sogar vollkommen entspannt bin. Manchmal finde ich eine Rolle, in der ich das Befürchtete gar nicht mehr schlimm finde, sondern neugierig darauf werde und gespannt bin, was ich daraus lernen kann.

Meine Schwester und ich entwickelten das Ziel, unserer Mutter zu beweisen, dass wir doch an alles denken, was sie sich im Alltagsablauf wünscht. Da meine Mutter mit ihren Anweisungen immer sehr schnell war, setzten wir uns mit unserem Ziel also selbst unter Druck. Denn wir mussten schneller als sie sein und ihren Anweisungen möglichst zuvorkommen.

Wollen wir Menschen unbedingt ganz schnell ein bestimmtes Ziel erreichen, dann stehen wir meistens unter Zeitdruck. Unsere gesamte Energie ist auf dieses Ziel konzentriert. Und wenn uns etwas stört oder behindert oder wenn es schief läuft, dann schimpfen wir („Mist!“) oder werden wütend oder fressen unsere Unzufriedenheit stumm in uns hinein.

Als RoleChanger stelle ich mir bei allen Beteiligten inklusive bei mir selbst einen grünen Punkt auf der Stirn vor. In dem Moment kann ich bei einer Störung **sofort** von meinem Ziel loslassen oder ich verschiebe mein Ziel zeitlich nach hinten. Ich neh-

me eine Rolle ein, in der ich mit der Störung gelassen umgehe. Ich experimentiere, wie ich auf neue Weise mein Ziel erreichen könnte. Muss ich aber das Ziel *vollständig* aufgeben, dann ärgere ich mich nicht. Ich bin auch nicht frustriert oder traurig, sondern ich kann durch einen flexiblen Rollenwechsel in die gelöste Nicht-Spieler-Rolle mein Ziel einfach gehen lassen (die Erklärung der Nicht-Spieler-Rolle kommt später). Ich lerne als gelöster Nicht-Spieler fasziniert durch die Situation dazu und **orientiere mich neu**.

Früher haben uns die Navigationsgeräte im Auto dazu aufgefordert umzudrehen, wenn wir falsch abgebogen sind („Bitte wenden!“). Wir sollten wieder der am Anfang berechneten **alten** Route folgen. Das Navi hatte im Grunde an der alten Route **festgehalten**.

Heute berechnen die Navis die Route einfach neu – von dem Ort aus, an dem wir uns nach dem Falschfahren gerade befinden. Ist etwas falsch passiert, dann wird danach vom aktuellen Standpunkt ausgegangen, es wird einfach alles neu berechnet (aus dem Fehler gelernt) und es wird sich **neu orientiert**.

Inzwischen erlebe ich sogar, dass ich mir den grünen Punkt kaum noch bewusst vorstelle, sondern dass ich wie von selbst in vielen Situationen unbewusst blitzschnelle Rollenwechsel vollziehe und mich dadurch entlaste. Meine Stimmung ist dabei ausgeglichen und sogar spielerisch. Das passiert ganz automatisch. Erst im Nachhinein stelle ich fest, dass ich mit einer Situation ganz gelassen umgegangen bin. Die anderen Beteiligten waren gestresst oder auf andere Weise emotional belastet. Ich nicht. Der Stress oder die Not der anderen hat mich nicht einmal „angesteckt“. Selbst wenn sich jemand gegen mich gerichtet und mich negativ bewertet hat. Stattdessen hatte ich Verständnis und Mitgefühl.

Es gibt sehr viele Situationen in unserem Leben, in denen wir unsere Gefühle selbst erzeugen – ohne dass uns das bewusst ist. Meistens machen wir unser Umfeld für unsere Gefühle verantwortlich, weil wir denken, dass wir einfach nur auf unser Umfeld „reagieren“. Wir denken, unser Gefühl reagiert automatisch auf Zeitdruck, auf Fesselungen, auf Bedrohungen, auf Bewertungen oder auf Hindernisse, die uns unser „schuldiges Täter-Umfeld“ in den Weg gelegt hat. Oder wir geben einer „unfähigen, tollpatschigen oder traumatisierten Seite von uns selbst“ eine Schuld. Wir ärgern uns über uns selbst oder denken, dass mit uns etwas nicht stimmt oder dass wir immer noch tiefe emotionale Wunden aus unserer Vergangenheit mit uns herumtragen. Dabei erkennen wir nicht, dass wir eigentlich in einer bestimmten Rolle feststecken und nicht in eine andere Rolle wechseln. In Wirklichkeit sind wir jederzeit frei, wie wir mit Rollen umgehen und wann wir sie wechseln. Wir sind natürliche „RoleChanger“.

Ein fiktives Beispiel zur Verdeutlichung: Wenn ich mit dem Zug von Karlsruhe nach Chemnitz reisen möchte, um dort ein Seminar zu geben, dann muss ich mehrfach umsteigen und den Zug **wechseln**: in Frankfurt, Leipzig und Geithain. Nun lerne ich gleich zu Beginn meiner Reise im Zug von Karlsruhe nach Frankfurt einen äußerst netten Mann kennen, mit dem ich ein hochinteressantes Gespräch führe. Wir haben eine geniale Wellenlänge. Nach einer Weile kommen wir in Frankfurt an. Wenn ich nach Chemnitz will, müsste ich eigentlich umsteigen und **den Zug wechseln**, während der andere Mann nach Hamburg weiterfährt. Halte ich aber an dem Kontakt fest, will unbedingt weiter mit dem Mann reden und bleibe im Zug nach Hamburg, dann erlebe ich nun mehrere Probleme: Meine Fahrkarte gilt nicht für die Strecke nach Hamburg – und ich komme auf diese Weise nicht nach Chemnitz. Ich werde Konflikte sowohl mit der Fahr-

kartenkontrolleurin als auch mit den angemeldeten Seminarteilnehmer:innen in Chemnitz erleben, wenn ich **den Zug nicht wechsele** und nicht weiter in Richtung Leipzig fahre, dort wieder **den Zug wechsele** und letztendlich durch meine **Wechsel der Züge** tatsächlich in Chemnitz ankomme. Durch meine Entscheidung, **den Zug nicht zu wechseln** und stattdessen weiter nach Hamburg zu fahren, erschaffe ich mir selbst Probleme.

Ich fahre auf einer dreispurigen Autobahn auf der rechten Spur hinter einem LKW. Der LKW fährt brav seine 90 km/h. Ich möchte aber schneller vorwärtskommen und beklage mich, dass es so langsam vorangeht. Oder ich fahre ganz links auf der Überholspur, obwohl alle Spuren auf der Autobahn frei sind. Dabei erlebe ich, wie hinter mir ein Porsche angebraust kommt – mit Lichthupe und Blinker. Ich beklage mich, dass er so drängelt, mich unter Druck setzt und mich tierisch stresst. Beide Probleme bestehen, solange ich auf der jeweiligen Spur bleibe. Wenn ich aber die Spur **wechsele**, löst sich **sofort** das Problem auf. Auf der freien mittleren Spur kann ich den LKW überholen und schneller fahren. Und ich kann den Porsche an mir vorbeilassen, wenn ich von der Überholspur auf die freie mittlere Spur **wechsele**.

So ist es, wenn wir unsere **Rollen nicht wechseln**, wenn eine Situation es erfordert. Halten wir aus Unwissenheit unbewusst an einer Rolle fest, dann erschaffen wir uns selbst Probleme. Entweder wir kommen selbst nicht voran oder wir bekommen Druck von außen und erleben Stress.

Selbst machen oder mitmachen?

Wenn das alles so einfach ist und wir bei all unseren Problemen nur unsere Rollen frei und flexibel wechseln müssten, wieso ist

dieses Wissen in der Menschheit nicht schon längst verbreitet?
Wieso haben wir unsere Probleme nicht schon längst gelöst?

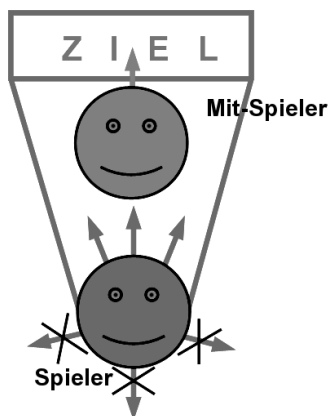
Weil wir unser Leben bisher nicht in „Rollen“ denken. Viele Menschen halten dieses Denken für „unpersönlich“. Sie wollen lieber mit den (unbewussten) Rollen, in denen sie leben, identifiziert bleiben. Sie verwechseln eine Rolle mit ihrer Persönlichkeit. Sie denken, sie „sind“ so, wie sie sich in einer Rolle fühlen. Und wenn sie eine Rolle wechseln müssen, beispielsweise durch „Nachgeben“, dann haben sie das Gefühl, sich dadurch selbst aufzugeben.

Würden wir uns aber **neu orientieren** und unser Leben **in Rollen denken**, dann könnten wir bei jedem Problem viel schneller erkennen, in welcher Rolle wir uns jetzt gerade befinden. Wir können unsere Gefühle den Rollen zuordnen. Jede Rolle erzeugt ein anderes Gefühl. Wir würden mehr Klarheit haben, welche Rolle uns in welcher Situation optimal dient. Und wir haben die Fähigkeit, mithilfe unserer Aufmerksamkeit sehr schnell eine Rolle zu wechseln, sodass wir optimal **vorankommen**, mit jedem inneren oder äußeren **Druck umgehen** und dabei innerlich **ausgeglichen** bleiben. Wir können viel besser unser **emotionales Gleichgewicht halten** und dadurch schneller unsere Ziele erreichen. Dazu kommt, dass wir viel besser „auf den Punkt“ formulieren können, warum wir wann gerade in welcher Rolle sind. Wir können besser mit unserem Umfeld kommunizieren und eine große Menge an Missverständnissen reduzieren. Denn viele Missverständnisse entstehen durch falsch verteilte Rollen. Können wir die Rollen aber klar erkennen und benennen, dann können wir sie auch richtig einsetzen und können sie gezielt korrigieren und wechseln. Dadurch lässt sich die Kommunikation und damit auch die Zusammenarbeit in vielen Bereichen des Berufslebens und des privaten Alltagslebens

optimieren. Auch viele Erkenntnisse aus der Psychologie und dem Coaching-Bereich lassen sich mithilfe der RoleChanging-Methode sinnvoll ergänzen, vervollständigen und praktisch umsetzbar machen.

Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, leben wir bereits im Straßenverkehr verschiedene Rollen und schnelle Rollenwechsel: Stefan wohnt im Süden von Paderborn und arbeitet im Restaurant Poseidon, das im Norden der Kernstadt liegt. Wenn Stefan mit seinem Auto zur Arbeit fährt, wechselt er dabei permanent seine Rolle. In bestimmten Situationen hat er freie Fahrt, hat Vorfahrt, hat grüne Ampeln und kann sich frei und selbstbestimmt seiner Arbeitsstelle nähern. In anderen Situationen muss er Rücksicht nehmen, sich anpassen, warten, anderen Menschen Vorfahrt geben, z. B. wenn eine Ampel rot ist und er anhalten muss.

Die Rolle, in der wir uns an unser Umfeld anpassen, nenne ich die „**Mitspieler-Rolle**“. Die Rolle, in der wir unserem eigenen Wunsch oder Ziel folgen, nenne ich die „**Spieler-Rolle**“. (Die Begriffe haben keinen besonderen Hintergrund. Ich habe für diese Rollen nur nach einfachen Begriffen gesucht und mich dafür an dem bereits bekannten Begriff „Mitspieler“ orientiert.)



Definition des Begriffs „Ziel“: Ich benutze den Begriff „Ziel“ als Variable für alles, wonach wir streben: Ziel, Wunsch, Absicht, Bestrebung, Regelung, Vision, Sehnsucht etc.

In der Mitspieler-Rolle sind wir mit unserer Aufmerksamkeit auf die Ziele / Regeln / Wünsche **anderer** Menschen konzentriert. In der Spieler-Rolle haben wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere **eigenen** Ziele / Regeln / Wünsche gerichtet.

Der Kellner im Restaurant befindet sich in der Mitspieler-Rolle, wenn er seine Aufmerksamkeit auf die Wünsche und die Bestellung des Gastes lenkt. Was will der Gast? Der Kellner befindet sich in der Spieler-Rolle, wenn er seine Aufmerksamkeit auf sein **eigenes** Ziel lenkt, der Köchin die Bestellung des Gastes möglichst richtig weiterzugeben. Außerdem ist er in der Spieler-Rolle, wenn er kontrolliert, ob die Köchin ihm auch das richtige Essen für den Gast zubereitet hat. Hier ist er auf sein **eigenes** Ziel konzentriert, dem Gast das richtige Essen zu bringen. Fragt er wiederum den Gast, ob es ihm geschmeckt hat, befindet er sich wieder in der Mitspieler-Rolle, weil er auf den Wunsch und die Wertung des Gastes schaut. Bringt er dem Gast die Rechnung, dann befindet er sich wieder in der Spieler-Rolle, weil er sich auf das **eigene** Ziel konzentriert, dass der Gast für das Essen einen bestimmten Preis zahlen soll. Kontrolliert der Kellner am Ende des Monats seine Gehaltsabrechnung, dann hat er seine Aufmerksamkeit ebenfalls auf ein **eigenes** Ziel gelenkt, das korrekte Honorar für seinen Job erhalten zu haben, und befindet sich in dem Moment in der Spieler-Rolle. Fragt er sich, ob er seinen Job gut macht und ob die Chefin mit ihm zufrieden ist, dann hat er die Mitspieler-Rolle eingenommen, weil er auf die ihm unbekannten Ziele und die Wertungen der Chefin schaut.

Die Rollenverteilung wäre sofort unstimmig, wenn der Kellner gegenüber dem Gast beim Bestellprozess die Spieler-Rolle einnimmt und mit eigenem Ziel dem Gast sagt:

„Ich will, dass Sie das Menü 7 essen.“

Oder beim Bezahlen der Rechnung nimmt der Gast die Spieler-Rolle ein und sagt:

„Ich zahle Ihnen für dieses vorzügliche Essen heute mal nur die Hälfte des Preises, weil ich nicht so viel Geld dabei habe.“

Hier können wir deutlich wahrnehmen, wie vertauschte Rollen sofort Konfliktsituationen herbeiführen können. Und das ist überall im Alltag so. Doch als RoleChanger können wir die Rollen identifizieren und sie mithilfe unserer Aufmerksamkeit ganz schnell wieder korrigieren und damit Konflikte klären.

Der Kellner sagt zum Gast:

„Ich will, dass Sie das Menü 7 essen.“

Der Gast macht als RoleChanger diese verkehrte Rollenverteilung sofort wieder rückgängig. Er steht dem Kellner für seine Anweisung nicht in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung. Stattdessen wechselt er mit der folgenden Aussage wieder zurück in die Spieler-Rolle:

„Vielen Dank für Ihr **Angebot**. Ich schau mal, was **ich** gerne möchte, und gebe Ihnen dann Bescheid.“

Mit dieser Aussage hat der Gast sofort wieder die Spieler-Rolle eingenommen.

Beim Bezahlen sagt der Gast:

„Ich zahle Ihnen für dieses vorzügliche Essen heute mal nur die Hälfte des Preises, weil ich nicht so viel Geld dabei habe.“

Damit befindet sich der Kellner zunächst in der Mitspieler-Rolle für die Absicht des Gastes. Er wechselt zurück in die Spieler-Rolle, indem er über sein eigenes Ziel redet:

„Leider entspricht das nicht unserem Ziel hier in unserem Restaurant. Wir haben das Ziel und die Regel, dass jeder Gast

den Preis für das Essen bezahlt, das er bei uns bestellt hat, erhalten hat und zufrieden gegessen hat. Bezahlen Sie bitte den Preis, der in der Speisekarte steht.“

Wenn ich krank bin, habe ich selbst das Ziel, wieder gesund zu werden. Ich bin in der Spieler-Rolle und gehe zu meiner Hausärztin, die mir hoffentlich helfen kann. Dementsprechend wäre sie normalerweise in der Mitspieler-Rolle für mein Gesundheitsziel und müsste mir ein **Angebot** machen. Meine Hausärztin wechselt aber in die Spieler-Rolle, indem sie mir eine **Anweisung** gibt und sagt:

„Nehmen Sie unbedingt das Medikament xyz.“

Sie hat das Ziel, dass ich das Medikament nehmen soll, ist in der Spieler-Rolle und ich bin in dem Moment sofort in der Mitspieler-Rolle. Nehme ich diese Rollenverteilung an und bleibe in der Mitspieler-Rolle, dann nehme ich brav das Medikament. Ich kann aber diese Rollenverteilung auch wieder ändern, indem ich selbst die Spieler-Rolle einnehme und denke oder sage:

„Danke für Ihr **Angebot**. Ich lese mir mal den Beipackzettel durch, informiere mich zusätzlich noch an anderen Stellen, befrage mein Bauchgefühl und **entscheide dann selbst**, ob ich das Medikament ausprobieren möchte.“

Eine Rollenverteilung entsteht allein durch unsere eigene **Aufmerksamkeit**. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf ein **eigenes** Ziel oder auf ein **fremdes** Ziel? Allein durch die Änderung unserer inneren Aufmerksamkeit (Woran denken wir?) oder äußeren Aufmerksamkeit (Worauf schauen wir?) können wir blitzschnell einen Rollenwechsel durchführen. Umgekehrt erleben wir Rollenwechsel, wenn von unserem Umfeld unsere Aufmerksamkeit beeinflusst und gelenkt wird. Hat Stefan freie Fahrt und fährt in Richtung Restaurant (ist auf seine **eigene** Absicht

konzentriert), dann lebt er die Spieler-Rolle. Muss er aber einem **anderen** Auto Vorfahrt gewähren oder muss an einer roten Ampel warten und tut dies auch (ist auf die Regeln / Absichten im **Außen** konzentriert), dann hat er in die Mitspieler-Rolle gewechselt.

Stefan erlebt einen inneren Konflikt, wenn er an seiner Spieler-Rolle **festhält**, unbedingt zügig weiterfahren will, dann aber die Ampel vor seiner Nase auf Rot wechselt. Um keinen Unfall zu bauen und keine Strafpunkte in Flensburg zu erhalten, passt er sich zwar an und bremst vor der roten Ampel. Trotzdem ärgert er sich darüber, dass er (scheinbar unfreiwillig) in die Mitspieler-Rolle wechseln *muss*. Er ärgert sich über die rote Ampel. Dabei ist nicht die rote Ampel „schuld“ an seinem Ärger, sondern sein inneres **Festhalten an der Spieler-Rolle** erzeugt sein Ärger-Gefühl. Er lässt nicht von sich aus frei von der Spieler-Rolle los und wechselt nicht frei in die gelöste Mitspieler-Rolle, obwohl es den äußeren Gegebenheiten entsprechend sinnvoller wäre. Sondern er fühlt sich durch sein Festhalten an der Spieler-Rolle zu dem Wechsel in die Mitspieler-Rolle **gezwungen** und befindet sich nun in der Mitspieler+*Stress*-Rolle. Sein Stress entsteht durch zwei sich widersprechende gleichzeitig wirkende Ziele in ihm selbst: Er will so schnell wie möglich vorankommen und er will nicht bestraft werden, wenn er bei Rot über die Kreuzung fährt. Also bremst er und bleibt stehen (Mitspieler), während er gleichzeitig unbedingt weiterfahren will (Spieler). Das erzeugt Stress in ihm. Niemand anderes kann etwas für seinen Stress. Er ist selbst dafür verantwortlich.

Die Lösung für diese innere Spannung ist, sich durch flexible Rollenwechsel den Gegebenheiten anzupassen: Bei einer roten Ampel lässt er von seiner Spieler-Rolle vollständig los und wechselt komplett in die Mitspieler-Rolle. Er stellt seinen

Wunsch, vorwärts zu kommen, vollständig zurück. Manche Menschen wechseln in so einem Moment in eine andere Spieler-Rolle mit neuem Ziel: Während sie an der Ampel warten, checken sie ihre Nachrichten auf dem Handy. Sobald die Ampel grün wird, nehmen sie ihren ursprünglichen Wunsch in der vorigen Spieler-Rolle wieder auf und fahren weiter.

Hätte Stefan sich auf dem Weg zur Arbeit sehnsüchtig eine rote Ampel gewünscht, weil er unbedingt eine kurze Nachricht am Handy schreiben will, dann hätte er beim Auftauchen einer roten Ampel erleichtert reagiert mit: „Endlich!“ Das zeigt: Unsere Gefühle hängen von unseren eigenen Zielen und damit von unseren Rollen ab.

Viele Menschen kennen den Rollenwechsel von der Spieler-Rolle in die Mitspieler-Rolle auch durch einen Stau auf der Autobahn. Zuerst haben sie die Absicht, zu einer bestimmten Zeit an ihrem Ziel anzukommen. Dann passiert vor ihnen ein Unfall, der zu einer Vollsperrung der Autobahn führt. Bleibt man nun in der Spieler-Rolle und hält weiter an dem Wunsch fest, pünktlich anzukommen, dann sucht man verzweifelt nach Lösungen und steht dabei unter Stress. Lässt man aber vollständig los und gibt sich in der Mitspieler-Rolle dieser Situation und allen Folgen hin, dann kann man im Stau ganz entspannt warten.

Eine andere Lösung für Stefans innere Spannung auf dem Weg zur Arbeit bei roten Ampeln könnte aber auch sein, dass er sich klar für die **permanente** Spieler-Rolle entscheidet. Dabei folgt er konzentriert seinem eigenen Ziel. Er steht *nicht* als Mitspieler den äußeren Regeln zur Verfügung, sondern fährt einfach über alle roten Ampeln zwischen den anderen Autos hindurch, um schneller voranzukommen, und lebt mit allen Konsequenzen (verärgerte hupende Autofahrer, Strafzettel etc.). Ist er vollkommen offen, alle Konsequenzen seines Verhaltens anzu-

nehmen, dann kann er auch entspannt die Regeln in seinem Umfeld ignorieren. Keine Anpassung in der Mitspieler-Rolle, sondern Konzentration auf das eigene Ziel in der Spieler-Rolle. Menschen, die sich für so einen Weg entscheiden, werden von anderen Menschen „Systemsprenger“ oder „Egoist“ genannt.

Wird Stefan nach seinen Verkehrsregelbrüchen von der Polizei angehalten, dann muss er letztendlich doch von seinem Ziel loslassen und die Mitspieler-Rolle einnehmen. Wenn er beim Überfahren einer roten Ampel geblitzt wird, muss er ebenso beim anschließenden Bußgeldverfahren „mitspielen“ – oder mit schlimmeren Konsequenzen rechnen, wenn er auch weiterhin bei den Regeln in Deutschland nicht mitspielt.

Der Raser auf der Autobahn, der auf der Überholspur hinter mir angebraust kommt, signalisiert mir durch seine Lichthupe, dass er „egoistisch“ an seinem Ziel festhält, möglichst schnell weiterfahren zu können (Spieler-Rolle). Er will unbedingt, dass ich ihm in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung stehe und die Spur nach rechts wechsele, damit er fließend durchfahren kann und hinter mir nicht abbremsten muss. Noch „schlimmere Egoisten“ bremsen gar nicht ab, sondern überholen mich gefährlich auf der rechten Spur (wenn sie frei ist).

Bleibt ein Mensch auf seine eigenen Ziele konzentriert und sprengt dadurch aber im **positiven** Sinne die eingefahrenen Muster in seinem Umfeld, so dass sein Umfeld zu einer sinnvollen Weiterentwicklung angeregt wird, dann wird er „Gamechanger“ genannt. Axel ist Chorleiter und plant mit seinem Chor ein Weihnachtskonzert. Seine Idee ist, bei einem Lied einen zusätzlichen Kinderchor die Oberstimme singen zu lassen. Doch es gibt keinen Kinderchor. Und so kommt er auf die Idee, mit der Grundschule im Ort zusammenzuarbeiten. Das gelingt. Die Schule ist offen dafür. Eine dritte Klasse stellt sich gerne für das

Projekt zur Verfügung. Axel wird zu einer Unterrichtsstunde eingeladen, um mit den Kindern die Melodie einzustudieren. Als er eintrifft, ist die Klasse total laut. Die Kinder quatschen oder spielen miteinander. Als Axel sich an das Klavier setzt, macht der Klassenlehrer:

„Psssst!“

Die Kinder sollen leise sein und zuhören. Doch Axel sagt:

„Lassen Sie die Kinder ruhig laut sein. Ist kein Problem.“

Axel stellt sich dem Lärm und der fehlenden Aufmerksamkeit der Kinder nicht in der Mitspieler-Rolle zur Verfügung, sondern konzentriert sich einfach in der Spieler-Rolle auf sein eigenes Ziel, den Kindern die Melodie beizubringen. Er beginnt, die Melodie zu singen und sich selbst dabei am Klavier zu begleiten. Die Kinder machen weiter Lärm. Als Axel fertig ist, beginnt er wieder von vorne und singt das Lied ein zweites Mal. Vor dem dritten Durchgang ruft er laut in die Klasse:

„Wer Lust hat, kann schon mal mitsingen.“

Am Ende der Stunde singt die ganze Klasse die Melodie.

Fazit: Axel war die ganze Zeit auf sein eigenes Ziel konzentriert und brachte dadurch sein Umfeld dazu, sich ihm ganz allmählich anzupassen und in der Mitspieler-Rolle mitzumachen. Die lärmende Klasse wurde zur singenden Klasse. Und Axel wurde durch seine Konzentration auf sein eigenes Ziel und damit auf seine Spieler-Rolle zum Gamechanger für sein Umfeld.

Mirjam arbeitet in einem Supermarkt. Sie hat sich vorgenommen, sich mit ihrem Umfeld immer tief verbunden zu fühlen – ganz unabhängig davon, wie sich andere Menschen verhalten. Die tiefe Verbundenheit zu ihrem Umfeld ist ihr klares Ziel. Denn sie hat die Erfahrung gemacht, dass sich diese tiefe Verbunden-

heit für sie selbst immer positiv anfühlt und es ihr damit im Alltag viel besser geht. Ihr neuer Kollege Tobias hat oft schlechte Laune. Das führt dazu, dass er grantig reagiert, wenn Mirjam ihn freundlich auf einen Fehler hinweist oder wenn sie ihm eine neue Anweisung oder Erklärung gibt. Wenn Mirjam diese abweisenden Reaktionen von Tobias erlebt, fühlt sie jedes Mal immer erst einen Stich im Gefühl, einen leichten Verlustschmerz. Doch sie hat sich angewöhnt, in Gedanken darauf zu reagieren, indem sie wieder eine neue tiefe Verbundenheit zu ihrem Kollegen herstellt. Entweder stellt sie sich ein Lichtband vor, das von ihr zu Tobias fließt, oder sie sagt sich in Gedanken: *„Auch wenn du dich abweisend verhältst, bin ich mit dir immer tief verbunden.“* Sie hält intensiv an ihrem Ziel fest, sich mit ihrem Umfeld immer verbunden zu fühlen (Spieler-Rolle). Im Laufe von mehreren Wochen merkt Tobias, dass seine Kollegin ihm sein Verhalten nie übelnimmt, und wird immer entspannter und offener, wenn er sie sieht. Eines Morgens, in einer gemeinsamen Pause, schüttet er Mirjam sein Herz aus und erzählt ihr, wie anstrengend seine Situation zu Hause für ihn ist, so dass er immer mit schlechter Laune zur Arbeit kommt.

Mirjams Festhalten an ihrer Spieler-Rolle bezüglich ihres Ziels „Tiefe Verbundenheit zum Umfeld“ führt dazu, dass sich ihr Umfeld allmählich ändert und öffnet. Dadurch wirkt sie wie ein Gamechanger.

Wir kennen den Rollenwechsel zwischen Spieler-Rolle und Mitspieler-Rolle nicht nur aus dem Straßenverkehr (grüne Ampel – rote Ampel | fließender Verkehr – Stau), sondern wir erleben ihn auch permanent in unseren Gesprächen mit anderen Menschen:

Wenn wir selbst reden, folgen wir gerade unserem eigenen Ziel, uns auszudrücken und unsere Gedanken zu formulieren. Wir sind in der **Spieler**-Rolle.

Redet der andere und wir hören ihm zu, dann befinden wir uns in der **Mitspieler**-Rolle, weil wir mit unserer Aufmerksamkeit auf die Formulierungsziele, Absichten und Sichtweisen eines anderen Menschen konzentriert sind.

Hier können wir erleben, dass der Wechsel zwischen den Rollen sehr schnell geschehen kann. Ich fange in der **Spieler**-Rolle an, einen Satz zu formulieren. Die andere Person hört in der **Mitspieler**-Rolle zu, was ich sage. Sie macht sich ein eigenes Bild davon, was ich wohl weiterhin ausdrücken möchte, und hat sofort einen Impuls, mir genau zu dem Thema etwas zu sagen. Sie wechselt in die **Spieler**-Rolle, unterbricht mich, sagt einfach ihren Gedanken – und ich wechsele in dem Moment in die **Mitspieler**-Rolle, lasse mich unterbrechen und höre ihr zu.

Ich könnte auch an meiner **Spieler**-Rolle festhalten und meine Sätze zu Ende aussprechen, während die andere Person zu reden begonnen hat. Dabei muss ich von meinem Ziel loslassen, dass mir die andere Person zuhört und mich versteht. Und ich muss von meinem Ziel loslassen, den anderen zu verstehen (weil wir ja gleichzeitig reden). Aber ich kann mein Ziel weiterverfolgen, meine Sätze zu Ende zu sprechen (**Spieler**-Rolle). Und so sprechen wir beide gleichzeitig, falls auch die andere Person an ihrem Impuls festhält, mir ihre Gedanken weiterhin während meines Redens mitzuteilen. Wir leben beide gleichzeitig die **Spieler**-Rolle. Wer von uns beiden unbedingt will, dass der andere verstehen und in die **Mitspieler**-Rolle wechseln soll, wird immer lauter reden und wird versuchen, das Gegenüber dadurch zum Zuhörer zu „machen“. Oder man wird sagen:

„Du hast mich unterbrochen! Lass mich bitte ausreden.“

Oder mit Nachdruck: „Hör mir doch mal zu!!“

Doch in Wirklichkeit sind beide im Gespräch immer frei, die eigene Rolle selbst zu wählen. Man kann permanent (laut) reden und in der **Spieler**-Rolle sein Ziel verfolgen, sich zu formulieren. Man kann permanent schweigen und in der **Mitspieler**-Rolle dem Gegenüber zuhören. Man kann aber auch sich anpassend hin und herwechseln (**Mitspieler**), *abhängig* davon, wie die Impulse des Gegenübers sind. Oder man kann frei entscheiden, wann man redet und wann man zuhört oder schweigt (**Spieler**), *unabhängig* vom Gegenüber.

Natürlich könnte ich mich darüber ärgern, dass der andere mich unterbrochen hat. Doch dieses Gefühl erzeuge ich selbst. Der andere kann nichts dafür. Mein Erzeugen funktioniert so: Ich halte an meinem Ziel fest (**Spieler**), dass der andere mir vollständig zuhören *soll* bzw. dass er mich sogar verstehen *soll*. Der andere steht mir dafür aber *nicht* als **Mitspieler** zur Verfügung. Stattdessen wechselt er selbst in die **Spieler**-Rolle und beginnt zu reden. Ich spüre einen Verlustschmerz, denn nun muss ich von meinem Ziel loslassen. Da ich das aber nicht will, entsteht stattdessen eine Spannung zwischen meinem Ziel und dem nicht dazu passenden Verhalten des anderen. Diese Spannung ist mein Ärgergefühl darüber, dass der andere die Rolle gewechselt hat, obwohl ich das nicht wollte.

Der Ärger löst sich sofort in Luft auf, wenn ich von meinem Wunsch loslasse, verstanden werden zu wollen. Ich kann dann entweder in der **Spieler**-Rolle einfach weiterreden, um dem anderen zu demonstrieren, dass ich noch nicht fertig war. Dabei riskiere ich es, dass wir uns jetzt beide nicht mehr verstehen, weil wir gleichzeitig reden. Oder ich wechsele in die **Mitspieler**-

Rolle, höre dem anderen kurz zu, und wechsele dann wieder in die **Spieler**-Rolle – lauter als vorher. Ich unterbreche nun meinerseits den anderen und rede dort weiter, wo ich aufgehört hatte. Oder ich frage den anderen direkt, ob er verstanden hat, was ich ihm sagen wollte, und bringe ihn möglicherweise durch diese Frage in die **Mitspieler**-Rolle. Antwortet er mir aber nicht auf meine Frage, sondern redet über sein Thema weiter, dann ist er selbst in der **Spieler**-Rolle geblieben und hält daran fest.

Ich bin immer frei, mir in Gesprächen meine Rolle selbst auszusuchen und mit den entsprechenden Konsequenzen zu leben.

Als mir damals meine Mutter sagte, ich solle mit meinem Hund spazieren gehen, und als ich plötzlich keine Lust mehr dazu hatte, wusste ich noch nicht, dass mein Unlustgefühl eine komplett **natürliche** Reaktion auf diesen unerwünschten Rollenwechsel war, den ich **selbst** unbewusst vollzogen hatte.

Als Kind war ich damals einfach nur frustriert und wollte nicht, dass meine Mutter mich an das Gassi-Gehen erinnert. Ich wollte **selbstständig** sein (in der Spieler-Rolle bleiben) und meiner Mutter meine Selbstständigkeit demonstrieren. Ich gab meiner Mutter die Schuld daran, dass ich mich nun durch ihre Anweisung unselbstständig fühlte. Ich fühlte mich von ihr gezwungen, mit dem Hund spazieren gehen zu *müssen* (in der Mitspieler+Stress-Rolle). Deshalb entwickelte ich ein Abwehrgefühl gegen meine Mutter, weil ich dachte, dass ich mit meinem Lustlosgefühl auf *sie* reagiert habe.

Heute kann ich ganz klar beschreiben, was genau passiert war: Durch die Anweisung meiner Mutter hatte ich spontan und unbewusst selbst die Mitspieler-Rolle eingenommen. Gleichzeitig wollte ich an meiner Spieler-Rolle festhalten, so wie Stefan an

der roten Ampel hält, obwohl er eigentlich am liebsten weiterfahren will und sich nun über die rote Ampel ärgert. Dieser Widerspruch in mir hat automatisch ungute Gefühle erzeugt. Heute weiß ich auch, wie ich aus so einem Gefühl der scheinbaren Unselbstständigkeit (Mitspieler) **sofort** wieder herauskomme. Nämlich durch einen **weiteren** Rollenwechsel, den ich ebenfalls **selbst** bestimme – zurück in die Spieler-Rolle. Ganz unabhängig von meinem Umfeld. Ohne dass ich gegen irgendjemanden kämpfen muss. Ohne dass ich eine Revolution durchführen muss. Ohne dass ich mich beweisen muss. Ohne dass ich mir Anerkennung wünsche. Und ohne dass ich dabei irgendwelche Regeln breche oder Grenzen überschreite und mit negativen Folgen rechnen muss. Sondern durch einen einfachen selbstbestimmten **inneren** Rollenwechsel: Ich bin mir bewusst, dass ich als Mitspieler auf das Ziel eines *anderen* Menschen schaue. Anschließend ändere ich meine Fokussierung. Ich konzentriere mich wieder auf mein *eigenes* Ziel und wechsele dadurch in die Spieler-Rolle, z. B. indem ich mich frage: „Wie will **ich** es jetzt? Wie ist es **für mich** stimmig? Welches neue Ziel will **ich** als nächstes erreichen?“

Weil ich mithilfe meines visualisierten grünen Punktes diese Rollenwechsel beherrsche, bin ich heute ein glücklicher, selbstbewusster und klarer „RoleChanger“ – ein freier Rollenwechsler.

Ich beschreibe noch einmal mithilfe der Spieler- und der Mitspieler-Rolle, wie ich als Kind im gelösten Zustand mit der Anweisung meiner Mutter umgegangen wäre:

Ich stehe vom Mittagstisch mit der Vorfreude auf, gleich selbstständig mit meinem Hund Maggie spazieren zu gehen. Meine Mutter sagt:

„Geh´ bitte mit Maggie spazieren.“

Durch ihre Anweisung in der Spieler-Rolle (sie war auf ihr **eigenes Ziel** konzentriert) habe ich sofort die Mitspieler-Rolle eingenommen (ich war auf das **Ziel meiner Mutter** konzentriert). Im gelösten Zustand wehre ich mich gegen diese Rolle nicht. Ich nehme sie in dem Moment vollkommen an und reagiere in dieser Mitspieler-Rolle mit:

„Alles klar. Super gerne!“

Anschließend freue ich mich innerlich, dass ich sowohl selbst das Ziel in der Spieler-Rolle hatte als auch gleichzeitig meiner Mutter einen Gefallen tun kann – in der Mitspieler-Rolle. **Ich konzentriere mich wieder auf mein eigenes Ziel** und auf den Spaziergang mit meiner Hündin und wechsle dadurch wieder selbstständig in die Spieler-Rolle.

Diese eigene Offenheit für freie Rollenwechsel führt bei mir zu tiefem inneren Frieden. Ich bin flexibel und kann je nach Situation **beide Rollen** leben.

Halte ich aber daran fest, in den Augen meiner Mutter unbedingt die selbstständige Spieler-Rolle leben zu wollen, dann entsteht durch die Anweisung meiner Mutter, die mich in die Mitspieler-Rolle bringt, ein Schmerz in mir. Halten wir an etwas fest und verlieren es in dem Moment, dann führt unser Festhalten zu einem Verlustschmerz. Können wir jedoch dem aktuell passierenden Wandel sofort zustimmen und können frei mit diesem Wandel umgehen, mit ihm spielen und unsere Rolle frei wechseln, dann bleibt der Verlustschmerz weg. Und damit bleiben auch Widerstandsgefühle, Abwehrgefühle, Ärger, Wut oder sogar Rachegefühle einfach weg. Ohne Stress sind unser Kopf und unser Herz frei für Neues und für Kreativität und für Potenzialentfaltung und für Glücksgefühle.

Das ist wie beim Kampfsport Aikido. Dort wird die Energie des Angreifers nicht abgewehrt, sondern sie wird aufgegriffen, sie wird genommen, es wird mit ihr umgegangen und man leitet sie so um, dass man selbst dadurch im Gleichgewicht bleibt. Hier passiert übrigens genauso ein **Rollenwechsel**: Zuerst wird man körperlich angegriffen, fühlt sich als Opfer, ist gestresster Mitspieler – und dann wechselt man blitzschnell in die gelöste Spieler-Rolle, wird selbst aktiv und leitet selbstbestimmt die Energie des Angreifers um. In der gelösten Spieler-Rolle verfolgt man selbstsicher, klar und zugleich voller Freude ein eigenes Ziel.

So weit, so gut. Nun ergibt sich aber aus dem, was ich eben beschrieben habe, eine neue Frage:

Warum halten wir überhaupt an bestimmten Rollen **fest**?

Ich schrieb, dass unser Festhalten an einer Rolle die Ursache für Schmerz- oder Stressgefühle sein kann. Wenn ich im Zug auf dem Weg nach Chemnitz daran festhalte, mich mit dem netten Mann weiterhin unterhalten zu können, und wenn ich dementsprechend nicht in Frankfurt Richtung Leipzig und Chemnitz umsteige, dann erschaffe ich mir dadurch logischerweise Probleme. Nun ist aber die Frage, warum ich **unbedingt** weiter mit diesem Mann mitreisen will. Wieso ist mir das **Festhalten** an diesem Kontakt plötzlich wichtiger, als den Zug zu **wechseln** und letztendlich Chemnitz zu erreichen?

Ein weiteres fiktives aber sehr eingängiges Beispiel: Meine Cousine ist bei uns zu Besuch und ich will, dass sie noch länger bleibt. Sie entscheidet sich aber nach zwei Tagen, wieder abzureisen. Sie setzt sich in ihr Auto, um alleine davonzufahren. Weil ich **unbedingt** will, dass sie bleibt, versuche ich aus meiner Verzweiflung heraus, das Auto **festzuhalten**. Ich ergreife von

außen die Türklinke der Fahrertür und halte sie ganz fest, während sie losfährt. In dem Fall **verletze ich mich selbst**. Bei hohem Tempo des Autos werde ich nur noch mitgeschleift. Ich kann nicht so schnell mitlaufen, wie das Auto fährt. Warum halte ich aber weiter an der Tür fest? Warum will ich meine Cousine aufhalten oder warum will ich unbedingt mitfahren? Und warum ist mir das wichtiger, als mir körperliche Schmerzen zu ersparen?

Wieso ist uns das Festhalten an einer Rolle wichtiger, als der Situation entsprechend die Rolle zu wechseln? Wir könnten doch eine Rolle loslassen, eine andere passendere Rolle einnehmen und dadurch unsere Stress- oder Spannungs- oder Verletzungsgefühle wie durch Zauberhand **sofort** verschwinden lassen. Warum halten wir lieber fest und verletzen uns dadurch selbst?

Die Antwort ist einfach: Wenn wir die Wahl zwischen zwei unterschiedlich schmerzhaften Situationen haben, dann entscheiden wir uns für die Situation, die uns **weniger weh tut**.

Wenn es mir im Zug *mehr* weh tut, **diesen Mann verlassen zu müssen**, als mich mit der Fahrkartenkontrolleurin und den Seminarteilnehmer:innen auseinanderzusetzen, dann halte ich lieber am Kontakt zu diesem Mann fest. Ich will den größeren Verlustschmerz vermeiden. Wenn es mir im Kontakt mit meiner Mutter *mehr* weh tut, **mein Selbstständigkeitsgefühl loslassen zu müssen**, als mich dem Wunsch meiner Mutter in der Mitspieler-Rolle anzupassen, dann halte ich lieber an meinem Wunsch nach Selbstständigkeit fest. Ich will den größeren Verlustschmerz vermeiden. Ich wehre mich gegen die Anweisung meiner Mutter und die dadurch passierte Rollenverteilung. Wenn es mir seelisch *mehr* weh tut, dass mich meine Cousine verlässt und **ich sie loslassen muss**, als dass mir mein Körper weh tut, wenn er neben dem Auto mitgeschleift wird, dann halte ich lieber

weiter an der Türklinke fest und klopfe mit der anderen Hand permanent gegen die Tür, damit sie anhält. Wenn Stefan in Paderborn auf dem Weg zu seiner Arbeitsstelle mehr unter dem Gedanken leidet, zu spät zu kommen, als sich entspannt in den Verkehr einzufügen, dann hält er lieber an seinem Ziel fest, *unbedingt* pünktlich anzukommen. Jedes Hindernis wird dadurch zwar zu einem Stressfaktor, aber die Vorstellung, wegen Zu-Spät-Kommens rausgeworfen zu werden und **seinen Job loss-lassen zu müssen** (= Verlustschmerz), ist für ihn schlimmer.

Eine Frau wird von ihrem Mann in der Ehe geschlagen, aber sie trennt sich nicht von ihm. Sie zeigt ihn auch nicht an (sie wechselt nicht von der Opfer-Rolle = Mitspieler+*Stress*-Rolle in die Spieler-Rolle), weil sie aus Liebe ihren Mann vor schmerzvollen Folgen schützen möchte. Außerdem vermeidet sie den großen Trennungsschmerz bei sich und bei Ihrem Mann. Vielleicht befürchtet sie sogar, dass er ihr bei einer Trennung aus seinem Verlustschmerz heraus noch Schlimmeres antun würde. Weil sie diese Befürchtungen vor wesentlich schlimmeren Folgen hat, wenn sie in die Spieler-Rolle wechseln und ihren eigenen Zielen folgen würde, hält sie lieber an dem Kontakt zu ihrem Mann fest, bleibt lieber in der Mitspieler+*Stress*-Rolle (Opfer-Rolle) und wechselt nicht.

Ein Mann muss sich von seiner Frau immer wieder Vorwürfe für sein Verhalten anhören. Sie gibt ihm immer wieder die Schuld dafür, wie schlecht sie sich durch seine unberechenbaren Verhaltensmuster fühlen muss. Der Mann befindet sich in der Mitspieler+*Stress*-Rolle. Er wechselt nicht in die Spieler-Rolle und trennt sich nicht von ihr, weil er sie zutiefst liebt. Deswegen ist seine Angst vor einem Trennungsschmerz und vor dem Alleinsein größer, als der Schmerz in dieser Mitspieler+*Stress*-Rolle.

Fazit: Wir halten an einer Rolle fest, wenn wir einen großen Schmerz befürchten, den wir spüren könnten, wenn wir *loslassen* und die Rolle *wechseln* würden.

Ich bin mit meinen 58 Jahren durch meine langjährige Arbeit als Psychologischer Berater und Coach schon sehr vielen Menschen begegnet. Dabei durfte ich ihre Sorgen und Nöte ein wenig kennenlernen. Aus dieser Erfahrung heraus meine ich, behaupten zu können, dass genau das das Hauptproblem der allermeisten Menschen ist: Wir befürchten einen großen emotionalen Verlustschmerz, wenn wir uns vorstellen, von der Rolle, in der wir gerade sind und an die wir uns gewöhnt haben, gleich loslassen zu müssen.

Wie kommt das? Und wieso ist das so weit verbreitet?

Ich habe durch meine Rollensichtweise eine Erklärung dafür finden können. Und diese Erklärung hat mich selbst wieder einen großen Schritt weiter befreit und emotional noch beweglicher gemacht.

Der emotionale Irrtum

Eine verzwickte Rolle

Wenn Babys in der Spieler-Rolle beginnen, neugierig ihr Umfeld zu erforschen, dann greifen sie nach allem, was sie erreichen können. In der oralen Phase nehmen sie dabei auch alles in den Mund. Denn das Baby nutzt den Mund als wichtiges Sinnesorgan. Es erfährt durch seine empfindlichen Lippen und durch seine Zunge ganz genau die Beschaffenheit, Temperatur und die Form von Gegenständen.

Wenn wir beobachten, dass das Baby einen scharfen Gegenstand in den Mund nehmen will, oder etwas Giftiges, Ekliges oder Dreckiges, dann entwickeln wir sofort die Absicht (Ziel), dem Baby diesen Gegenstand wegzunehmen. Wir wollen das Baby davon abhalten, das Gefährliche in den Mund zu nehmen. Wir wollen unser Baby beschützen. Manche Eltern sagen gleichzeitig:

„**Nein!** Bitte **nicht** in den Mund nehmen!“

Oder sie wollen erklären:

„Das darfst du **nicht** in den Mund nehmen. Das ist gefährlich!“

Im schlimmsten Fall sagen Eltern mit einem strengen Blick:

„**Lass das!**“

Dabei geben sie unbewusst dem Baby eine Schuld daran, dass sie jetzt so streng auf das Baby reagieren müssen. Denn

warum greift es auch immer wieder danach?! Diese indirekte Schuldzuweisung machen Eltern, wenn sie es aus ihrer eigenen Kindheit gewohnt sind. Und wenn sie noch kein anderes, liebevolleres Verhaltensmuster bevorzugen.

Schauen wir uns diesen gesamten Prozess einmal mit unserer Rollensichtweise an. Was passiert hier?

Wir befinden uns in der Spieler-Rolle. Wir verfolgen das **Ziel**, unser Baby zu beschützen. Deswegen hindern wir unser Baby daran, sein eigenes Ziel zu erreichen. Wie mit einem **Tunnelblick** sind wir vollkommen auf unser eigenes Ziel konzentriert, unser Baby an seinem Impuls zu hindern und es dadurch zu beschützen. Wir sind davon überzeugt, dass unser Verhalten „richtig“ ist, denn wir beschützen ja unser Baby. Und das ist auch gut so. Doch wir übersehen dabei etwas.

Was erlebt nämlich das Baby? Es war zunächst in der Spieler-Rolle. Es war auf ein eigenes Ziel konzentriert – und dann wird es von uns an der Zielerreichung gehindert. Dadurch wechselt das Baby unfreiwillig in die **Nicht-Spieler-Rolle**. Geschieht unsere Grenzsetzung mit einer emotionalen Not oder mit Härte, dann wechselt das Baby in die **verletzte Nicht-Spieler-Rolle**. Meistens beginnt es dann zu weinen.

Selten denken oder sagen wir:

„Gut, dass du alles erforschen willst und dass du diesen gesunden Lebensimpuls hast. Und jetzt beschütze ich dich mal kurz vor etwas Gefährlichem. Du kannst nichts dafür. Denn du kannst das Gefährliche noch nicht als gefährlich erkennen.“

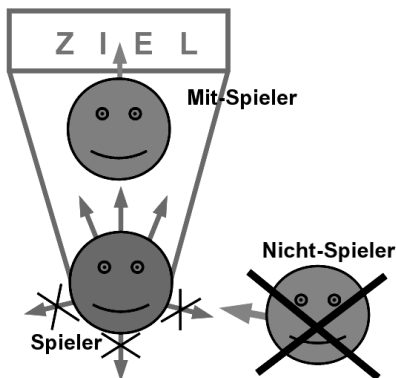
Und wenn das Baby zu weinen beginnt, nehmen wir es in den Arm und sagen:

„Ja, ich kann dich total gut verstehen. Das tut mir richtig leid, dass du jetzt loslassen musst. Ich verstehe deinen Verlustschmerz.“

Wenn wir ein Ziel **nicht** erreichen, wenn wir einen Wunsch **nicht** erfüllt bekommen, wenn wir einen Misserfolg erleben und unsere Absicht oder Bestrebung loslassen und beenden müssen, dann befinden wir uns auf natürliche Weise kurz in der **Nicht-Spieler-Rolle**. Wir sind noch auf das Ziel konzentriert und erfahren gleichzeitig, dass wir dieses Ziel **nicht** erreichen können oder **nicht** erreichen dürfen. Auf ganz natürliche Weise sind wir von der Zielerreichung ausgeschlossen.

Warum ist es wichtig, dass wir diese Nicht-Spieler-Rolle definieren und sie uns bewusst machen? Weil sie in unserem Leben eine sehr große Rolle spielt. Die Nicht-Spieler-Rolle ist zum großen Teil dafür verantwortlich, dass wir uns in bestimmten Situationen selbst blockieren. Wir bleiben unbewusst und unabsichtlich in dieser Nicht-Spieler-Rolle stecken. Dieses Steckenbleiben hindert uns am blitzschnellen freien Rollenwechsel. Wollen wir also ein effektiver RoleChanger werden, dann ist es wichtig, diesen Mechanismus mit der Nicht-Spieler-Rolle gut zu durchschauen und damit effektiv umgehen zu lernen.

Schau dir dazu zunächst folgende drei Beispiele an:



Stell dir vor, du sitzt am Strand und bist in einen Roman vertieft. Auf einmal hörst du aus weiter Ferne auf dem Meer einen Hilferuf. Du blickst auf und siehst jemanden im Meer winken. Sofort springst du auf, rennst zum Wasser und möchtest demjenigen helfen. Erst hast du das Ziel, den Roman zu lesen. Dann hast du das Ziel, einen Menschen zu retten. In beiden Fällen bist du in der Spieler-Rolle. Du hast nur blitzschnell das Ziel gewechselt.

Stell dir vor, du unterhältst dich beim Autofahren mit deiner Beifahrerin. Ihr seid in ein interessantes Gespräch vertieft. Auf einmal rollt ein Ball auf die Straße und du bremst sofort. Erst hast du das Ziel, dich mit deiner Beifahrerin zu unterhalten. Dann hast du das Ziel, den Ball und das eventuell hinterherlaufende Kind zu schützen. In beiden Fällen bist du in der Spieler-Rolle. Du hast nur blitzschnell das Ziel gewechselt.

Ich sitze hier vor dem Computer und bin darauf konzentriert, an diesem Buch zu arbeiten. Dann sagt meine Frau Jacqueline:

„Soll ich schon mal losgehen?“

Wir wollten gegen 11.30 Uhr gemeinsam zum Fitness-Studio um die Ecke gehen. Ich antworte:

„Ja, gerne. Ich komme sofort nach.“

Dann stehe ich auf, ziehe mich an und gehe ihr hinterher. Erst habe ich das Ziel, das Buch zu schreiben. Dann habe ich das Ziel, mit Jacqueline ins Fitness-Studio zu gehen. In beiden Fällen bin ich in der Spieler-Rolle. Ich habe nur das Ziel gewechselt.

Was ist in diesen drei Situationen **nicht** passiert?

Am Strand hast du beim Hilferuf *nicht* auf deinen Roman geschaut und gedacht, dass du diesen Roman nun loslassen musst, um dem anderen Menschen zu helfen. Wenn du gedacht

hättest: „Ich darf diesen Roman jetzt **nicht** weiterlesen und muss ihn **loslassen**“, dann hättest du dich erst bezogen auf deinen Roman in die **Nicht-Spieler-Rolle** gebracht. Erst danach hättest du in die neue Spieler-Rolle gewechselt – mit dem neuen Ziel, den anderen Menschen zu retten.

Beim Autofahren hast du beim Entdecken des Balls auf der Straße *nicht* auf deine Beifahrerin geschaut und gedacht, dass du nun von der spannenden Unterhaltung loslassen musst, um dann das Auto zu bremsen. Wenn du gedacht hättest: „Ich darf diese Unterhaltung jetzt **nicht** weiterführen und muss sie **loslassen**“, dann hättest du dich erst bezogen auf deine Beifahrerin in die **Nicht-Spieler-Rolle** gebracht. Erst danach hättest du in die neue Spieler-Rolle gewechselt – mit dem neuen Ziel, das Auto zu bremsen.

Bei Jacquelines Frage, ob sie schon losgehen soll, habe ich *nicht* auf meinen Bildschirm geschaut und gedacht, dass ich den Computer nun ausstellen muss, um mich dann anzuziehen. Wenn ich gedacht hätte: „Ich will jetzt **nicht** mehr am Buch weiterarbeiten und muss es deswegen **loslassen**“, dann hätte ich mich erst bezogen auf das Buch in die **Nicht-Spieler-Rolle** gebracht. Erst danach hätte ich in die neue Spieler-Rolle gewechselt, um ins Fitness-Studio zu gehen.

Beim Rollenwechsel ist dieser seltsame Umweg über die Nicht-Spieler-Rolle **in vielen Fällen gar nicht nötig** – oft sogar **sinnlos und blockierend**. Normalerweise wechseln wir blitzschnell von einem Ziel zum nächsten. So wie ein Baby beim Spielen frei und spontan seine Aufmerksamkeit von einem Gegenstand auf einen anderen Gegenstand lenkt.

Leider gehen wir oft genau diesen blockierenden Weg über die Nicht-Spieler-Rolle, weil wir es als Baby und Kind von den

Erwachsenen so erfahren haben. Wir haben diese Gewohnheit übernommen. Und wenn wir das tun, dann bremst es uns oder führt sogar zu Widerstands- und Abwehrgefühlen. Nicht nur bei uns. Auch in unserem Gegenüber kann Widerstand oder Abwehr auftauchen, wenn wir unser Gegenüber unbewusst oder absichtlich in die Nicht-Spieler-Rolle bringen.

Das wird besonders gut deutlich, wenn wir folgende Situationen mit einem (größeren) Kind miteinander vergleichen:

.....

(Ende der Leseprobe)

Anhang

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

„Drei auf einen Streich“ - eine Ausbildung mit drei Zielen:

- ✓ Ausbildung darin, eigenverantwortlich und effektiv mit seinen eigenen Systemaufstellungen umzugehen (Selbstorganisation)
- ✓ Ausbildung im Organisieren von Freien Systemischen Aufstellungen (Abschluss: **„Organisator*in für Freie Systemische Aufstellungen“**)
- ✓ Ausbildung im Ausbilden von Organisator*innen (Abschluss: **„Ausbilder*in im Organisieren von Freien Systemischen Aufstellungen“**)

An drei Wochenenden bilden sich die Teilnehmer*innen darin aus, eigenverantwortlich, selbstständig und effektiv das Phänomen der „Resonierenden Empfindungen“ zu nutzen, eine eigene Systemaufstellung mithilfe einer Gruppe oder für sich allein frei anzuwenden, mit ihr frei umzugehen und durch verschiedene Deutungsprozesse das Beste aus ihr herauszuholen.

Gleichzeitig bilden sich die Teilnehmer*innen zur/zum Organisator*in für Freie Systemaufstellungen aus. Das bedeutet: Die Teilnehmer*innen können nach der Ausbildung selbst die Freien Systemaufstellungen organisieren. Sie können in einer Veranstaltung anderen interessierten Menschen Freie Systemaufstellungen anbieten und sie darin einführen, wie man effektiv seine eigene Aufstellung nutzen und das Beste aus ihr herausholen kann.

Ebenso befähigen sich die Teilnehmer*innen dieser Ausbildung dazu (und erhalten die Erlaubnis), selbst diese „Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen“ anzubieten.

Für die Teilnahme gibt es keine Voraussetzung. Auch wer Aufstellungen noch nicht erlebt hat, darf an dieser Ausbildung eigenverantwortlich teilnehmen.

Ausbilder*in: Jacqueline & Olaf Jacobsen

Weitere Informationen: www.freie-systemische-aufstellungen.academy

Veranstaltungen: www.freiesaufstellen.net

Empathisches NeuroSonanz-Coaching

Olaf Jacobsen stellt ein Coaching für alle möglichen Fragen und Themen zur Verfügung, in welchem er u. a. folgende Werkzeuge anbietet:

- ✓ Lösende Imaginationen und Techniken im einfühlsamen Gespräch
- ✓ Findungsprozesse mithilfe von Einzelaufstellungen
- ✓ Befreiende Deutungsbrille mithilfe des NeuroSonanz®-Modells

Ein Coaching ist wie folgt erlebbar:

- ✓ am Telefon
- ✓ in einer Video-Konferenz über das Internet (z. B. über zoom.com)
- ✓ in einem Direktkontakt vor Ort (Karlsruhe)

Weitere Infos: www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_Beratungen.html

Einen Termin buchen Sie per E-Mail: olaf-jacobsen@in-resonanz.net

Über den Autor

Olaf Jacobsen ist ein deutscher Empathie-Spezialist und Autor. Er gilt als Pionier der klientenzentrierten Systemaufstellung. 2003 entwickelte er die Freie Systemische Aufstellung, erfand 2014 das NeuroSonanz®-Modell und leitet die von ihm begründete Empathie-Schule NeuroSonanz® in Karlsruhe.

Geboren am 11. Juni 1967 in Neumünster, Studium in Karlsruhe an der Staatlichen Hochschule für Musik und Universität (Musik und Mathematik), Dirigent, Pianist, Tenor, Musikpädagoge, intensives Studium und Erforschung eigener Gefühle, Empathie-Coach, Systemischer und Psychologischer Coach, Unternehmensberater im Bereich "Kommunikation & Gefühle", Experte für Resonierende Empfindungen, Bestseller-Autor.

Infos & Kontakt unter www.olafjacobsen.com

Ausführlicher Lebenslauf unter:

https://www.in-resonanz.net/Olaf-Jacobsen_Lebenslauf.html

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Leseproben und Bestellungen (ohne Versandkosten, per Rechnung)
unter www.olaf-jacobsen-verlag.de

Trilogie „Basis-Erkenntnisse“

So, jetzt ist aber genug! Die Geburt einer Weltformel (1996, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

Bewegungen in neue Gleichgewichte. Bewegende Sichtweisen für unseren Alltag (2000, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

Die Vollkommenheit des Universums. (Das) Nichts ist All-ein, Alles ist in Resonanz (2001, aktualisierte Neuauflage 2014, E-Book 2019)

Trilogie „Freie Systemaufstellung“

Das freie Aufstellen - Gruppendynamik als Spiegel der Seele. Eine Einführung in eine freie Form der Systemischen Aufstellungen (2003, E-Book 2019, aktualisierte Neuauflage 2021)

Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an! Gefühle erforschen, Klarheit gewinnen und den Alltag befreit leben (2012, E-Book 2019, aktualisierte Neuauflage 2021)

Ich stelle selbst auf. Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Freies Aufstellen aktivieren (2011, E-Book 2019, Neuauflage 2021)

Impulskarten für Freie Systemische Aufstellungen. Wenn Sie in Ihrer Aufstellung nicht mehr weiterwissen (2012/2021)

Vier Bände „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben (2006, E-Book 2021, aktualisierte Neuauflage 2021)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung 2 Die Kritik von anderen hat nichts mit mir zu tun (2010, E-Book 2020, Neuauflage 2021)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung 3 Unbewusste Beeinflussungen aufdecken – für ein unabhängiges Leben (2016/2026, E-Book 2026)

Ich stehe (nicht mehr) zur Verfügung 4 Wie wir durch freien Rollenwechsel flexibel, beweglich und begeistert unser neues Leben genießen (2025/2026, E-Book 2026)

Stehe ich zur Verfügung? Das Kartenset für jede Situation (2021, E-Book 2020)

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung – Die Essenz (CD). Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben, Hörbuch zu Band 1 (2009) – Restexemplare nur beim www.olaf-jacobsen-verlag.de erhältlich

Vier Bücher „Selbstreflexion, Potenzialentfaltung & Empathie“

Der lebendige Spiegel im Menschen. In Resonanz lernen – lösen – leben – lieben (Jacqueline & Olaf, 2014, E-Book 2019, Neu: 2021)

Meine Eltern sind schuld! Was unsere Eltern falsch gemacht haben und immer noch falsch machen (2014, E-Book 2019, Neu: 2021)

Die Kriegs-Trance und das Mitgefühl Warum wir fast alle betroffen sind und wie wir daraus aufwachen (2015, E-Book 2019, Neu: 2021)

Der Mann, der sich glücklich weinte Tränen befreien das Gehirn, das Menschsein und die Gesellschaft (PDF-eBook 2019, erweiterte Neuauflage gedruckt 2021)

Wie wird das Ziel erreicht? Das E-Kartenset rund um Ziele, Wünsche, Bedürfnisse (E-Book 2020)

Olafs komplette Werkzeugkiste Das umfassende E-Kartenset (beinhaltet alle anderen Kartensets und noch mehr, über 400 Karten, **nur als PDF-Datei**, 2020) – nur beim www.olaf-jacobsen-verlag.de erhältlich

Trilogie „NeuroSonanz- & Novosilienz-Metakonzert“:

Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden Geborgenheit, Liebe und Urvertrauen brauchen den sicheren Überblick (2021, E-Book 2021)

Dein Gehirn deutet Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst, ändert sich (fast) alles! (2023, E-Book 2023)

RoleChanger Werde durch kraftvolle Rollenwechsel überall zum zauberhaften Gamechanger (2026, E-Book 2026)

Weitere Schriftwerke:

Das trifft sich gut Ein Schlaganfall, seine dramatischen Folgen und wie er zum wundervollen Geschenk wurde (Jacqueline & Olaf, Autobiographie 2018, E-Book 2019)

Wie wir uns ändern und die Erde retten Wir haben bereits alles Wissen – nur die Umsetzung fehlt noch (E-Book als PDF-Datei, 2019) – **kostenfrei** auf www.olaf-jacobsen-verlag.de

Die wundersame Wirkung von Tränen

Wenn Menschen weinen, dann geht es ihnen zunächst nicht gut. Befragt man sie aber einige Zeit danach erneut über ihre Stimmung, dann haben sich die meisten erholt und fühlen sich sogar besser als vor dem Weinen. So lautet das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie. – Olaf geht weit darüber hinaus. Seit über dreißig Jahren hat er sein Weinen kultiviert und nennt es inzwischen „Tränen-Yoga“. Heute kann er darüber berichten, wie ein Mensch lebt und fühlt, wenn er Tränen wieder so fließen lässt, wie es für Kinder völlig natürlich ist. Zusätzlich setzt er das Weinen gezielt dafür ein, unverarbeitete Verlusterlebnisse aus der Vergangenheit nachträglich vollständig zu verarbeiten.

Mit dem Begriff „Glück“ lässt sich diese natürliche Form des Menschseins nur ansatzweise beschreiben. Es geht viel tiefer. Olaf erlebt nach seinen tränenreichen Verarbeitungsprozessen eine große innere Freiheit – und gleichzeitig mehr Verständnis und Offenheit für andere Menschen. Er kann die Schicksale anderer besser nachvollziehen und kann sie mit tiefem Mitgefühl mittragen – egal welches Schicksal ...



Olaf Jacobsen: „Der Mann, der sich glücklich weinte“

210 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-40-3

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de , bestellung@in-resonanz.net

Endlich authentisch sein

Jeder Mensch sehnt sich nach guten Gefühlen, nach Harmonie, besonders in der Begegnung mit anderen Menschen. Doch wir übernehmen zumeist unbewusst „stellvertretende Rollen“ und rutschen in die damit korrespondierenden Gefühle hinein. Wir sind nicht zu hundert Prozent wir selbst, sondern wir erleben „resonierende Empfindungen“, die uns steuern.

Empathie-Spezialist Olaf Jacobsen deckt den Hintergrund auf, warum wir uns automatisch und unbewusst in andere Menschen einfühlen. Mithilfe zahlreicher Beispiele aus alltäglichen Lebenssituationen stellt er Möglichkeiten vor, wie wir uns unabsichtlichen Rollen nicht mehr zur Verfügung stellen, um damit eine wirklich authentische Kommunikation und authentisches Verhalten zu ermöglichen. Legen wir bewusst eine Rolle ab, so verschwinden gleichzeitig alle daran gekoppelten seelischen und körperlichen Beschwerden, und wir fühlen uns erleichtert.

Wir haben in unserem Leben viel öfter die freie Wahl, als wir bisher dachten.

„Du hast absolut recht. Dieser Satz ‚Ich stehe nicht (mehr) zur Verfügung‘ passt erstaunlich oft und es lebt sich damit langfristig sehr viel besser. Vor allem im Job habe ich in den letzten Wochen sehr häufig davon Gebrauch gemacht und siehe da: Plötzlich hat sich die Lage total entspannt.“ (Kerstin S.)



Olaf Jacobsen: „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“

302 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-60-1

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de , bestellung@in-resonanz.net

Man kann es nicht beschreiben, man muss es selbst erlebt haben ...

Systemaufstellungen sind ein tiefgreifendes Werkzeug der Zukunft. In ihnen zeigt sich, dass der Mensch grundsätzlich empathisch veranlagt ist und dass „Intuition“ in engem Zusammenhang zum Umfeld steht.

In unserem Leben fühlen wir uns unbewusst in unser aktuelles Umfeld ein und passen uns an. Das zeigt sich darin, dass wir uns in jedem Kontakt immer ein bisschen anders fühlen und uns anders verhalten. Manchmal sogar so extrem, dass wir uns fragen: „Was mache ich hier eigentlich?!“



In Systemaufstellungen wird die Gabe, sich in das Umfeld einzufühlen, gezielt angewendet und für kreative Weiterentwicklungen, Projektentwicklungen, als auch für Problemlösungen in allen Bereichen eingesetzt. Im Jahr 2003 entwickelte Olaf Jacobsen die „Freien Systemaufstellungen“. Hier kann jeder frei und selbstbestimmt mit seiner eigenen Aufstellung experimentieren. – Lerne mithilfe dieses Buches von Grund auf spielerisch das Systemstellen. Freie Systemaufstellungen sind einfach, machen Spaß, schenken Tiefe und brauchen keinen therapeutischen Rahmen. Lerne, allein, zu zweit, im Freundeskreis oder in organisierten Gruppen das Potenzial von Gefühlen zu erforschen und deine Kreativität für das Erreichen von Zielen und das Lösen von Schwierigkeiten in allen Bereichen zur vollen Entfaltung zu bringen.

Olaf Jacobsen: „Freie Systemaufstellung: Das fühlt sich richtig gut an!“

248 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-63-2

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de , bestellung@in-resonanz.net

Endlich innerlich frei gestalten!

Das Perspektiven-Buch

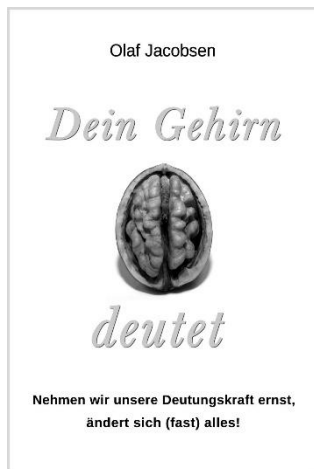
Die Klarheit, dass wir unendliche viele Wahlmöglichkeiten haben, wie wir die Realität für uns stimmig deuten, kann zu höchst spannenden Schlussfolgerungen führen und begleitet uns auf unserem Weg "outside the box" ...

Stimmen über das Buch:

"Ein Buch, das den Horizont erweitert."
(Karin Skuk)

„Es ist für mich das richtige Buch zur richtigen Zeit. Ich verinnerliche die Inhalte und kann sie ganz leicht umsetzen. Endlich schaffe ich es entspannt und handlungsfähig im Dialog mit wertenden KollegInnen, Nachbarn, Menschen zu bleiben. Diese neuen Tools sind für mich das, was ich jetzt brauche und mir gewünscht habe in meinem Alltag, mit meiner Familie und im Job. Der nächste Schritt in meiner ganz persönlichen Weiterentwicklung. Innerhalb von drei Tagen habe ich es verschlungen.“ (Claudia K.)

„Diese Publikation ist eine sehr große Bereicherung und setzt sich wohltuend ab von anderen Sachbüchern, da es nicht daherkommt und behauptet, dass man nur dann sein Ziel erreichen kann, wenn man die beschriebenen Schritte genau befolgt. Im Gegenteil, es ist voller unterschiedlicher Ansätze, wie man konkrete Situationen deuten kann und die man im eigenen Alltag anwenden kann. Diese Vielfalt macht es so wertvoll und regt dazu an, eigene Deutungen zu entwickeln. Der Autor betont immer wieder, dass alles seine Deutung sei und man dies selbst überprüfen solle. Sehr empfehlenswert.“ (Traudel Reiss)



Olaf Jacobsen: „Dein Gehirn deutet“

360 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-78-6

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de , bestellung@in-resonanz.net

Endlich ein umfassender Überblick!

Das NeuroSonanz-Modell-Buch

Eine Revolution

in unserem Miteinander

Mithilfe des einfachen NeuroSonanz-Modells von Empathie-Spezialist Olaf Jacobsen sind unsere Gefühle in Kontakten zu anderen Menschen logisch erklärbar. Dabei geht es selten um Schmerzliches aus der Kindheit. Vielmehr werden ungelöste Zusammenhänge im gegenwärtigen Miteinander klar sichtbar.

Wusstest du, dass dein Unsicherheitsgefühl den Sinn hat, einen anderen Menschen zu würdigen? Wusstest du: Wenn andere Menschen dich bewerten, dann hängen ihre Bewertungen mit ihren aktuellen Zielen zusammen? Nicht mit dir. Du bist unschuldig an fremden Bewertungen. Und dein Gefühl, nicht verstanden zu werden, ist komplett richtig, weil du *immer* missverstanden wirst.

Jede Spekulation darüber, wie ein anderer Mensch wohl „ist“ und welche Ziele er warum verfolgt, ist eine Entwürdigung des anderen. Deshalb ist deine Sehnsucht nach Anerkennung völlig normal. Du spürst permanent, dass sich andere Menschen ein falsches Bild von dir machen und du dadurch tatsächlich entwürdigt wirst.

Entdecke in diesem Buch noch viel mehr einleuchtende Zusammenhänge und finde heraus, was genau in unserer Erwachsenenwelt nicht stimmt. Mit dieser Klarheit kannst du dich völlig neu orientieren, dich in dieser Welt wesentlich besser zurechtfinden und das Miteinander befreiend konstruktiv gestalten.



Olaf Jacobsen: „Das Erwachsene in dir muss Klarheit finden“

272 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-936116-74-8

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de , bestellung@in-resonanz.net

Konzentrierte Erfahrungen, Erkenntnisse, Weisheiten, Anleitungen, Antworten ... - alles in einer PDF-Datei



Olaf hat aus all seinen Büchern als auch aus seinen Erkenntnissen im Alltag, im Coaching und in Systemaufstellungen dieses E-Kartenset zusammengestellt. Auf jeder einzelnen Karte findest du ein in sich abgerundetes Thema, einfach auf den Punkt gebracht. Wie du bei einer Frage oder bei einem Problem die richtige Karte findest, ist gleich zu Beginn beschrieben. Alle Kartensets von Olaf sind hier enthalten. Dieses besondere E-Kartenset kannst du nur als PDF-Datei direkt vom Olaf Jacobsen Verlag per E-Mail zugeschickt bekommen. Gefällt es dir nicht, erhältst du dein Geld zurück.

Olaf Jacobsen: „Olafs komplette Werkzeugkiste“

über **400** Karten, PDF-Datei, ISBN 978-3-936116-17-5

Leseprobe: www.olaf-jacobsen-verlag.de , bestellung@in-resonanz.net