

dtv

›Der kleine Krisenhelfer‹ zeigt, wie wir uns selbst ein lösungsorientierter Coach und Therapeut sein können. Gefühle, die uns Kraft nehmen, können wir schnell, wirksam und nachhaltig in Gefühle umwandeln, die uns Kraft geben. Wie gelingt ein solcher Perspektivwechsel, von einem Problem zu einer Energiequelle? Einfache körperliche Übungen, die beide Hirnhälften anregen, und verschiedene, überall durchführbare Ressourcenübungen helfen dabei.

Christoph Emmelmann war über zehn Jahre selbstständig tätig. Nach einer schweren Herzoperation, ausgelöst durch Stress, entdeckte er das Lachen und den Humor als Heilmittel und Ressource für sich selbst und schöpfte daraus neue Kraft und Lebensfreude. Mittlerweile ist er Lachyoga-Therapeut und Trainer für Stressmanagement, Ausbilder im europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e. V. und Mitglied von HumorCare Deutschland e. V. Er gründete und leitet die erste Münchner Lachschule. Bei dtv hat er ›Das kleine Lachyoga-Buch‹ (34429) verfasst.

Christoph Emmelmann

Der kleine Krisenhelfer

Mit Übungen für mehr
Gleichgewicht im Leben

Deutscher Taschenbuch Verlag

Auch als eBook erhältlich.

Von Christoph Emmelmann ist außerdem
bei dtv erschienen:

Das kleine Lachyoga-Buch (34429)

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**



Originalausgabe 2014

© 2014 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
www.dtv.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Illustrationen auf S. 30 und S. 55: Katharina Netolitzky

Fotos: Rudi Königsberger

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Lisa Höfner

unter Verwendung einer Grafik von Tom Roberts

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Stone Serif 8,3/12,6

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34798-3

Inhalt

Vorwort von Thomas Holtbernd	9
Der Schluss am Anfang	12
Was sind denn Ressourcen?	14
Die kleine Ressourcengeschichte	16
Von der Belastung zur Ressource	18
Wollen wir das mal ausprobieren?	20
Wirklich weiterlesen?	23
Die Ressourcenübung »Haltung« als Einstieg	26
Bewusster Perspektivenwechsel	31
Aktiv sein!	36
Erfolg durch Regelmäßigkeit	39
Praxis	42
Bilaterale Stimulation	42
Ressourcenübungen	47
Kraftvolles Schreiben	49
Kraftvolles Visualisieren	53
Kraftvolles Bewegen	57
Kraftvolles Sprechen	60
Klopftechnik – Klopfen hilft	63
Rituale	78
Der Verstärker Humor	87
Der Anfang am Schluss	105
Das Ressourcen-Grundrezept	107
Hilfreiche Tipps	109
Das Seminar zum Buch	111

*Die Fähigkeit des modernen Menschen,
unglücklich und unzufrieden zu sein,
ist unbegrenzt.*

Manfred Rommel



Vorwort von Thomas Holtbernd

Es gibt unzählige Ratgeber, die uns ultimativ glücklich machen wollen und uns ein schlechtes Gewissen suggerieren, wenn wir nicht endlich die Mitgliedschaft im Fitnessstudio von passiv auf aktiv umwandeln, Sport treiben oder eine noch bessere Methode anwenden. Ein Blick in die Gesichter vieler Zeitgenossen lässt daran zweifeln, dass solche Ratgeberbücher Wirkung zeigen. Und auch die Zunahme an Fitnessstudios hat sich noch nicht messbar an der Veränderung der Mundwinkel nach oben gezeigt.

Der Mensch ist träge, und Veränderungen sind keine Sache der bloßen Entscheidung dafür. Gut Ding will Weile haben, das wussten schon die Alten. Wir können nicht etwas ändern, was nicht in uns ist. Doch wir können schauen, was wir nicht entwickelt haben, wo wir Potenzial besitzen, das uns bisher gar nicht aufgefallen ist. Und wir haben als Stammkapital viel mitbekommen, sehr viel, also so gut wie alles.

Und natürlich können wir nicht nur mit dem Geist die Dinge verändern, der Körper muss mit auf die Reise genommen werden. Wie erhehend und den Geist belebend ist es, wenn wir einmal bis an die Grenzen unserer körperlichen Belastbarkeit gegangen sind. Wie hilfreich ist es, Körperkontakt zu fühlen, wenn wir niedergeschlagen und traurig sind. Da helfen kein Reden und kein guter Vorsatz, da muss körperlich etwas geschehen. Da wir nicht nur Körper, sondern auch Geist sind, kommt es darauf an, dass wir auch sagen

oder besser benennen können, was mit uns geschieht. Wenn wir sagen, jetzt habe ich verstanden, dass ... dann spüren wir das auch körperlich.

Oft vergessen wir, dass neben Körper und Geist auch eine Seele existiert. Man könnte das Transzendenz nennen, man kann es Gott nennen. Zunächst ist es völlig egal, wie wir das, was wir da empfinden, nennen. Zunächst kommt es darauf an, eine solche Dimension zuzulassen. In einer von Technik beherrschten Welt scheinen solche Gedanken abstrus. Trifft uns ein Schicksalsschlag, dann denken wir oft anders darüber. In der Not lernt der Teufel beten, so heißt es im Volksmund. Wenn man schon einmal eine solche Erfahrung gemacht hat, dann sollte man nicht warten, bis man erneut einen Schicksalsschlag erhält. Ein solches Wissen ist ein Schatz, den man bereits hat und heben sollte.

Und bei allem, was so wichtig erscheint, was erstrebenswert wirkt, ist Selbstironie wichtig, die nötige Portion Humor. Mit Humor hat man Spaß daran, eine Übung wegen der Übung zu machen – und man lacht selbst über eine misslungene Übung. Wer verbissen übt, der schafft es vielleicht bis zum Ende, doch da ist er dann so verkrampt, dass er eine weitere Übung gegen Verkrampfung machen müsste.

Im vorliegenden Buch findet der Leser/die Leserin nichts Perfektes, und es bringt überhaupt nichts, wenn man verbissen darangeht. Es ist ein Angebot, es ist ein Weg, es deutet an, es versucht. Und das ist genau das, was der Leser/die Leserin auch machen kann. Das Ziel ist offen, und wenn gerade deswegen ein wenig Begeisterung, ein wenig Fülle entsteht, dann ist das Ziel voll erfüllt. Wer will schon perfekt sein? Das

Leben ist viel schöner, wenn wir unperfekt sind und das mit viel Begeisterung. Christoph Emmelmann hat erlebt, wie unperfekt er ist, und seine Begeisterung ist zwischen den Zeilen zu spüren. Und eigentlich ist es das Wiederentdecken der Freude, durch die wir entstanden sind und die wir mehr oder weniger spüren können, wenn wir einfach mal machen, den Körper spüren, die Kraft empfinden, die ein Auf-den-Boden-Stampfen haben kann. Mehr braucht es nicht, und diese Entdeckung alleine ist schon wunderbar. Wenig ist oft eine ganze Menge. Und wenn der Leser/die Leserin keine einzige Übung, die in diesem Buch beschrieben wird, macht: Das macht nichts, solange die ansteckende Freude und Begeisterung übergekommen sind.

In diesem Sinne
ernstheiter mit einem Lächeln
Thomas Holtbernd

Der Schluss am Anfang

*Jetzt, da mein Haus abgebrannt ist, habe ich eine
bessere Sicht auf den aufgehenden Mond.*

Japanischer Dichter Masahide



Gratulation, Sie haben jetzt beim Lesen dieses Zitats keineswegs schlechte oder bedenkliche Gefühle, wie Sie sie vor der Lektüre des Buches gehabt hätten. Denn die Kapitel über Ressourcen, der Einblick in bilaterale (zweiseitige) Stimulation, wundervolle, schnell wirkende Übungen wie die Klopftechnik und der Humor haben es Ihnen möglich gemacht, die ganze Tiefe dieser wunderbaren Weisheit zu erfassen, darüber zu schmunzeln und sie zukünftig in Ihr Leben zu integrieren. Die Umsetzung dieser Weisheit lautet: von Schwierigkeiten zu Möglichkeiten. Von »Warum passiert mir das?« zu »Was kann ich tun?«. Von problemorientiert zu lösungsorientiert. Weg von Erklärungen, warum, weshalb in der Vergangenheit dies oder jenes passiert ist. Hin zu »Ich bin trotz der Vergangenheit und meiner Handicaps in der Lage, ein erfolgreicher Mensch zu sein«. Ich lasse geschehen, was mich zufrieden macht. Weg von der Opferhaltung, hin zum akti-

ven Menschen. Nicht Rumstöbern in Ursachen, sondern Besinnen auf die Gegenwart. Was ist heute in Ordnung? Was hat in der Vergangenheit funktioniert oder war hilfreich? Und was kann ich jetzt im Moment tun, um Beziehungen und Entwicklungen in der Zukunft zu verändern? Dieses Buch hat Sie gelehrt, wie Sie selbst Ihr lösungsorientierter Coach und Therapeut sein können und sich selbst Hilfe zur Selbsthilfe geben können. Es hat Sie gelehrt, die Vorgehensweise in Ihrem Leben zu ändern. Denn es ist idiotisch, immer wieder dasselbe zu tun und trotzdem unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten. Spüren Sie und nutzen Sie diese Freiheit. Gehen Sie nach dem Ressourcen-Grundrezept vor, denn so wie Sie Ihre Gegenwart neu gestalten, wird Ihre Zukunft aussehen. Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen deshalb die Zukunft, die Sie verdienen, und die ist nichts anderes als ein unglaubliches Wunder!

Ihr Christoph Emmelmann

Was sind denn Ressourcen?

Seit dreizehn Jahren halte ich Vorträge und Seminare zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, Lachen, Humor und Lebensfreude. Wie kommt man dazu? Ist das einem in die Wiege gelegt, oder haben Lebensumstände dazu geführt? Was meinen Sie? Meine Beobachtungen ergeben ganz klar: Die meisten Menschen sind durch Schicksalsschläge in der Lage, Quellen anzuzapfen, die sonst im Verborgenen liegen! Bei mir war das nicht anders.

Und die gute Nachricht ist, dass man gar keine negativen Schicksalsschläge braucht, um das zu realisieren. In uns allen liegt ein riesengroßes Potenzial an einzigartigen Fähigkeiten.

Seien Sie sich bewusst, dass es keinen Menschen auf dieser Welt gibt, der so einzigartig ist wie Sie! Sie sind die einzige Kombination aus einem bestimmten Spermium von ca. 300 Millionen und dieser einen Eizelle. Ich möchte Sie motivieren und ermutigen, daraus das Beste zu machen. Warum?

Weil sich das gut anfühlt!

Nur konnte ich an mir selbst und vielen Menschen feststellen, dass die wenigsten in der Lage sind, Gefühle, die uns Kraft nehmen, schnell, wirksam und nachhaltig in Gefühle umzuwandeln, die uns Kraft geben. Das liegt daran, dass wir unsere guten Gefühle von Umständen abhängig machen. Wenn der Chef oder der Partner sich nicht so verhalten, wie ich es mir vorstelle oder erwarte, rutscht mein Gefühl ganz schnell in den Keller. Ich kenne Menschen, die Wochen und Monate, ja manchmal Jahre mit schlechten Gefühlen leben

und sich unterschwellig immer schlecht fühlen. **Kennen Sie so etwas auch?**

Das war eine rein rhetorische Frage, ich weiß, dass Sie das auch kennen. Alle Menschen kennen das, weil wir so trainiert worden sind. Das bedeutet, wir werden immer von uns selbst abgelenkt, schon von klein auf.

Stellen Sie sich eine Rose vor. Sie sehen einen wunderschönen Rosenstock und wollen einen Ableger für Ihr Zuhause machen. Sie entfernen dazu einen kleinen Ast und stellen ihn ins Wasser, damit er Wurzeln treibt. Sobald die Wurzeln da sind, topfen Sie ihn in Erde ein und geben Dünger und Wasser dazu. Ist das Wasser gut und der Dünger auch, steht die Pflanze optimal und wird gut behandelt, wird sie groß und kommt zu ihrer vollen Blüte. Das bedeutet, die Pflanze ist vom Außen abhängig, um ihr volles Potenzial zu entfalten. Das ist beim Menschen bis zu einem gewissen Zeitpunkt nicht anders. Nur ab einem gewissen Zeitpunkt im Leben dreht sich das Ganze um und wir können uns um uns selbst kümmern. Und genau das ist die Zeit im Leben, die wir nutzen könnten, um unsere Einzigartigkeit zu leben, unsere Blüte zu entfalten, um die Welt zu bereichern. **Was haben andere Menschen davon, dass es mich gibt?** In der Realität sieht es leider anders aus. Wir bleiben wie die abhängige Pflanze und warten auf guten Dünger oder gutes Wasser oder einen schönen Platz, in Form von Menschen, Politik, Geld, Liebe und Anerkennung. Unsere Blüte geht nicht wirklich auf, weil es da ein kleines Problem gibt.

Alle wollen etwas zurück, wenn sie etwas geben, und genau hier liegt der Schlüssel für Ihre persönliche, einzigartige

Quelle. Nühren Sie selbst Ihre Blüte oder Quelle. Entdecken Sie Ihre Ressourcen nicht außerhalb von Ihnen, sondern *in* Ihnen. Sie werden überrascht sein, welche guten Gefühle in Ihnen aufkommen und wie Sie sich dadurch unabhängig und frei fühlen.

Die kleine Ressourcengeschichte

Der Tempel der tausend Spiegel

Fernab in einem Dorf lebte vor langer Zeit ein Hundevölkchen zusammen und einen der Hunde quälte die Frage, wie es wohl in der Welt draußen sei. Immer wieder fragte er sich und die anderen: »Wie ist es draußen in der Welt?« Aber keiner der Hunde konnte ihm Antwort geben.

Da hörte er schließlich von einem Reisenden, dass sich auf der andren Seite des Flusses der Tempel der tausend Spiegel befinde und dass man bei diesem Tempel erfahren könne, wie es in der Welt zugehe. Sogleich machte sich der Hund auf den Weg. Und nach einer langen und beschwerlichen Wanderschaft kam er schließlich beim Tempel der tausend Spiegel an. Aber wie nun der Hund vor dem Tempel stand und in die Spiegel schaute, da sah ihn aus jedem Spiegel ein Hund an. Da bekam unser guter Hund Angst, und er zog die Lefzen hoch. Und die tausend Hunde in den tausend Spiegeln zogen auch die Lefzen hoch. Da bekam der Hund noch mehr Angst, und er knurrte und kläffte drohend. Und alle Hunde in den tausend Spiegeln knurrten auch und kläfften drohend. Da riss unser Hund sein Maul auf und zeigte seine scharfen Zähne. Und die Hunde in den Spiegeln rissen auch ihr Maul auf und zeigten ihre Zähne. Da wollte unser Hund auf einen der Hunde in den Spiegeln zuspringen, um ihn zu packen.

Aber im selben Augenblick sprangen alle Hunde in den Spiegeln auf ihn los, um ihn zu packen.

Entsetzt machte unser Hund kehrt, rannte ohne Aufenthalt in sein Dorf zurück und rief schon von Weitem: »Da draußen in der Welt geht es schrecklich zu. Die ganze Welt ist voller böser Hunde!«

Aber in dem Dorf gab es einen Hund, der wollte das nicht glauben, und er machte sich selbst auf den Weg zum Tempel der tausend Spiegel. Als er endlich ankam und in die Spiegel schaute, sah ihm aus jedem Spiegel ein Hund entgegen. Da freute sich unser Hund, und er lächelte ein wenig. Und alle Hunde in den Spiegeln lächelten auch. Da freute sich unser Hund noch mehr, und er bellte freundlich und wedelte mit dem Schwanz. Und die tausend Hunde in den tausend Spiegeln bellten auch freundlich und wedelten mit ihren Schwänzen. Da ging der Hund auf einen der Hunde zu und hob die Vorderpfoten, um ihn zu umarmen. Und im selben Augenblick kamen alle Hunde auf ihn zu, um ihn zu umarmen. »Das muss ich meinen Freunden im Dorf berichten«, dachte unser Hund. Er lief schnurstracks nach Hause zurück und rief schon von Weitem: »Da draußen in der Welt ist es wunderbar. Die ganze Welt ist voller freundlicher Hunde!«

Eine wunderschöne Geschichte, nicht wahr? Sie merken, es kommt immer auf uns selbst an, wie wir unser eigenes Leben und die Welt wahrnehmen. **Welches Leben möchten Sie aus sich heraus entdecken?** Das wunderbare oder das böse? Ich glaube aus tiefstem Herzen, dass Sie das wunderbare wollen. Auf geht's! Wir machen uns auf den Weg, die wunderbaren Ressourcen, die inneren Quellen zu entdecken.

Im Leben geht es nicht darum, Schwächen abzubauen, sondern Stärken auszubauen!

Zusammenfassung:

Treffen Sie eine Entscheidung: Auf was wollen Sie sich in der Gegenwart konzentrieren?

Sehen Sie die Probleme, oder entdecken Sie die Lösungen?

Was möchten Sie erleben?

Von der Belastung zu Ressource

Es war an einem schönen Sommertag, als ich durch ein schönes Waldstück ging und ein besonderes Erlebnis hatte. Aus heiterem Himmel standen auf dem Waldweg auf einmal mehrere Eichhörnchen vor mir und starrten mich an. Wie konnte es sein, dass ich dermaßen überrascht wurde? Nachdem ich meine volle Aufmerksamkeit den wunderschönen Tieren zuwandte, die dann auch bald wieder verschwunden waren, quälte mich die Frage: Wie konnte ich derart überrascht werden, ohne etwas davon mitzubekommen? Ich fand schnell die Lösung. Mein ewiges Kopfkino hatte mich abgelenkt, die Realität wahrzunehmen. Ich konzentrierte mich beim Spaziergehen nicht auf meine Umgebung, sondern auf meine Gedanken, die wieder mit irgendetwas nicht zufrieden waren. Dieses Nicht-Zufriedensein hat mich selbst beim Spaziergehen belastet und mich dann abgelenkt, das Erlebnis Wald wirklich zu genießen und Kraft zu tanken.

*Unsere Gedanken sind unsere größten Verbündeten
oder unsere größten Feinde. Wenn wir alles täten,
wozu wir imstande sind, wir würden uns selbst in
Erstaunen versetzen.*

Kurt Tepperwein



Wie ich durch meine vielen Gespräche mit Seminarteilnehmern erfahre, ist das bei vielen Menschen so. Wir sind einfach nicht zufrieden mit dem, was ist, obwohl wir zu einer Minderheit von Menschen gehören, denen es richtig gut geht. Alle Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Wohnen und Frieden sind erfüllt. Trotz alledem verschwenden wir viel Energie für alle möglichen Erlebnisse aus der Vergangenheit.

Lassen Sie die Vergangenheit Vergangenheit sein, konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart und Zukunft! Akzeptieren Sie Ihre Gefühle und Ihre Vergangenheit, aber ohne davon Ihr Verhalten in der Gegenwart oder Zukunft bestimmen zu lassen.

Ich vergleiche das manchmal mit einem Kellerabteil. In diesem Keller stehen alte Möbel, Bilder, viele kleine und große Sachen, und an allen Dingen in diesem Kellerraum hängen auch Gefühle. Diese alten Dinge stehen oft im Weg herum, und man behält sie unter Umständen bis ans Lebensende. Wir schleppen also nicht nur alte Dinge, sondern auch alte Gefühle mit uns rum und belasten uns damit unnötig.

*Wenn du etwas zwei Jahre lang gemacht hast,
betrachte es sorgfältig! Wenn du etwas fünf Jahre
lang gemacht hast, betrachte es misstrauisch! Wenn
du etwas zehn Jahre lang gemacht hast, mache es
anders.*

Mahatma Gandhi



Um im Leben unbeschwerter von alten Belastungen zu werden und sich insgesamt kraftvoll zu verhalten, braucht es Begeisterung für Neues! **Was begeistert Sie?** Ich meine damit nicht, sich auf den neuesten ›Tatort‹ am Sonntag im Fernsehen zu freuen. Was bereitet Ihnen wirklich gute Gefühle, wenn Sie jetzt in die Zukunft schauen? Was bringt Sie zum Jubeln, so wie Kinder, die vor Freude hüpfen?

Wollen wir das mal ausprobieren?

Bitte hüpfen Sie jetzt auf der Stelle und jubeln und schreien Sie.

Sollten Sie aus irgendeinem Grund nicht hüpfen können, geht es auch so: Werfen Sie die Arme hoch und jubeln, schreien Sie Ihre Freude heraus! Schreien Sie auf gut Bayrisch »Mei, geht's mir guat!« – oder in einem anderen Dialekt, wie Sie mögen. Und wie fühlt sich das an? Jetzt wissen Sie, was ich mit wirklicher Begeisterung meine.

Sie können alte Belastungen und Muster beseitigen, indem Sie anfangen, wieder zu träumen wie ein Kind. Eine Zu-