

Das hypnosystemische Dreigestirn:

1. Wertschätzung,
2. Bedürfnisfokussierende Bedeutungsgebung und
3. Bedürfnissprache

als die zentralen hypno-systemischen Haltungen und Interventionen

Workshop am 26.03.2010

**1. Hypnosystemische
Tagung in Zürich**

26.–28.03.2010

www.hypnosystemische-tagung.ch

von Klaus Mücke, Dipl.-Psych.

0. Vorbemerkung – falls es das gibt:

Jede Erkenntnis, die absolut gesetzt wird, kann nicht wahr sein.

... und auch diese nicht!

... und auch diese nicht!

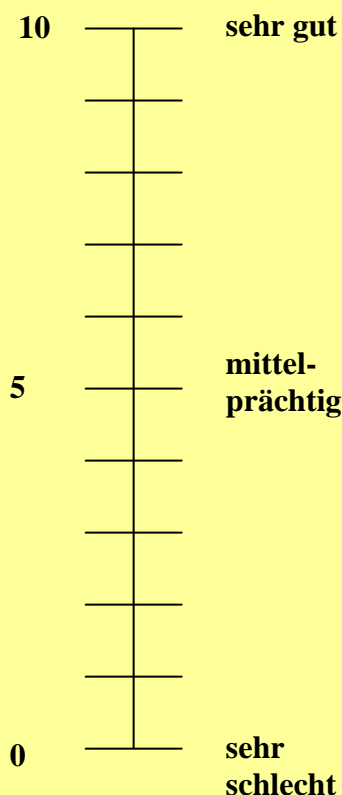
Alles, was dogmatisch gesagt bzw. gehört wird, ist falsch gesagt bzw. gehört.

“Ich bin ganz verantwortlich für das, was ich sage, aber nicht für das, was Sie hören.“ Humberto Maturana

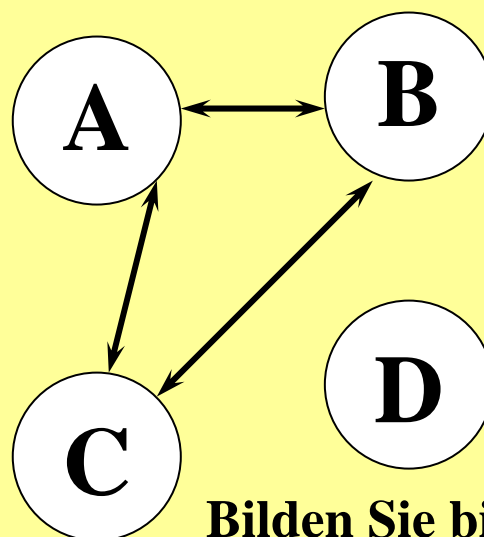
Wenn Sie etwas von mir hören, was nicht hilfreich war und ich das nicht gesagt habe, dann habe ich das nicht gesagt. Wenn Sie dagegen etwas von mir hören, was hilfreich war und ich das ebenfalls nicht gesagt habe, dann habe ich es gesagt.

1. Wertschätzung

Skala des Wohlbefindens



Wertschätzende Kommunikation, Kompetenzorientierung, Nutzung positiver Vorurteile



Austausch von Hypothesen über das, was eine Person auszeichnet

**Kompetenzen
Positive Persönlichkeitseigenschaften
Attraktivität
Fähigkeiten
Fertigkeiten
Erfahrungsschätze etc.**

Bilden Sie bitte 4er- oder 5er-Gruppen!

4er Gruppen: 5 Minuten jeweils

5er Gruppen: 4 Minuten jeweils

1. Wertschätzung

„Man kann die Welt nur verändern, indem man sich die Menschen so zurechtliebt, wie man sie gerne hätte.“

Juppy (Hans-Josef Becher) – Gründungsmitglied der Ufa-Fabrik in Berlin Tempelhof

- Wertschätzung selbst ist eine fundamentale Intervention; denn sie befriedigt ein existentielles menschliches Bedürfnis gegenseitiger Anerkennung:

Jeder Mensch hat die tiefe existentielle Sehnsucht und das Recht, von anderen Menschen in seiner Existenz bedingungslos angenommen zu werden – ohne dafür etwas leisten, tun oder auf eine bestimmte Art sein zu müssen.

1. Wertschätzung

Wird diese **Sehnsucht befriedigt**, so wirkt sich das **hilfreich, stärkend und heilsam** aus – egal ob es sich um schulischen Alltag, therapeutische Kontexte oder alltägliche Lebensprozesse handelt.

Dieses **unbedingte Angenommensein** fördert **innere wie äußere Harmonie**, so dass wir unsere Kompetenzen schneller, leichter und effektiver nutzen können.

- Auf dieser Grundlage sollte jede Therapie, jede Beratung, jede Teamentwicklung und jedes Konfliktmanagement beruhen. Jede hypno-systemische Intervention kann daraus abgeleitet werden.

1. Wertschätzung

- In der hypnosystemischen Beratung haben wir es immer mit einer **doppelten Wertschätzung** zu tun: Wertschätzung zu sich und Wertschätzung zu anderen:
=> „Wenn es jemanden gibt, dem es besser geht als mir, dann habe ich etwas falsch gemacht“ (Arnold Retzer).
- Die **Haltung** und nicht die Technik oder Methodik regt Veränderungsprozesse an und zwar auf einer kognitiv nicht zu fassenden Ebene, sondern durch unwillkürliche emotionale Prozesse.
- Echte, **authentische Wertschätzung** ist immer **absichtslos**, sie ist kein Mittel zum Zweck, also auch kein Kompliment.

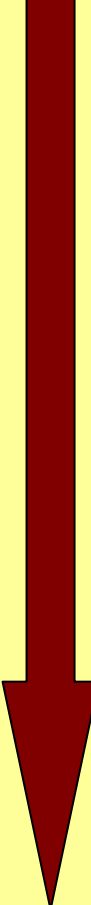
1. Wertschätzung

Einige Ableitungen und Interventionen auf der Basis einer wertschätzenden Haltung:

- **Potentialhypothese:** Jeder Mensch, der ein (psychisches) Problem hat, verfügt auch über die Fähigkeit, es zu lösen. (Beispiel: Friedhof – Hochzeit).
- **Fehlerfreundlichkeit:** „Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug“ (Ingrid Steeger). Fehler sollten freundlich begrüßt werden. Die effektivste Möglichkeit, nicht aus Fehlern zu lernen, besteht darin, Fehler für schlecht zu befinden und sie abzulehnen. Der größte Fehler ist es, Fehler vermeiden zu wollen. (Beispiel: Athina Onassis – Mutter Christina Onassis).
- **Kunst des absichtslosen Fragens:** Eine Frage wird erst dann zur Frage, wenn sie im Moment des Fragens absichtslos gestellt wird.

1. Wertschätzung

Defizite (Symptome) ⇒ Passivität, Selbstabwertung, Opfer-Erleben

- 
- **Was müssten Sie tun, um das Defizit (Symptom) hervorzubringen?** (Wenn es sich um ein Symptom handelt, sollte folgende Klarstellung geäußert werden, um Missverständnisse zu vermeiden: „Das heißt nun nicht, ich unterstellte Ihnen, dass Sie das Symptom bewusst hervorgebracht hätten. Eine solche Unterstellung wäre an Betrachtung des Leids, das damit einhergeht, eine zynisch Missachtung.)
 - **Welche positiven, d.h. hilfreichen und sinnvollen Auswirkungen könnte das Defizit (Symptom) für Sie haben, ob Sie das wollen oder nicht?** – denn jedes Phänomen auf der Welt, selbst wenn man noch so sehr darunter leidet, hat immer auch positive Wirkungen. Es gibt nichts, was nur schlecht bzw. gut wirkt.
 - **Welche hilfreichen und sinnvollen Auswirkungen hat das Defizit (Symptom) für andere, ob die anderen oder Sie das wollen oder nicht?**
 - **In welchem raum-zeitlichen Kontext hätte das Defizit (Symptom) eher günstige Auswirkungen?**
 - **Jedes Defizit kann sofort und unmittelbar als Kompetenz beschrieben werden: Jemand hat die Fähigkeit, das entsprechende Defizit bzw. Symptom zu zeigen!**

Kompetenzen, Ressourcen, Bedürfnisse ⇒ Aktivität, Selbstwirksamkeit, Aufwertung, Täterschaft

1. Wertschätzung

- **Kompetenzorientierung:** Je mehr Probleme ein Mensch hat, umso größer, die in ihm schlummernden Kompetenzen: Jedes Defizit ist eine Kompetenz.
- **Veränderungs-Neutralität:** Nichts muss sich verändern. Vielleicht ist Nicht-Veränderung die beste Lösung. Wenn sich jemand verändert, dann derjenige, der sich verändert. Niemand kann einen anderen verändern.
- **Ablehnung des Konzepts eines pathologischen Widerstands:** Wenn Widerstand gezeigt wird, ist das berechtigt. Oder: Wenn Widerstand gezeigt wird, habe ich als Berater/in etwas falsch gemacht.
- **Inhaltliche Allparteilichkeit:** Alles, was von innen (Impulse, Gedanken, Gefühle) oder von außen (Kritik, Skepsis, Misstrauen) kommt, wird freundlich begrüßt.

1. Wertschätzung

- Je älter man wird, um so mehr Lebenserfahrungen eignet man sich an und das Schöne daran ist, dass alle Lebenserfahrungen, die guten wie die schlechten, zum eigenen **Erfahrungsschatz** hinzukommen.
- In diesem Sinne sollte alles, was einem widerfährt, als Entwicklungs- und Lern-Chance genutzt werden, so dass es möglich ist, alle Erfahrungen – auch die schlechten – freundlich zu begrüßen.

2. Bedürfnissprache

In der Begegnung mit anderen Menschen fühlt man sich dann anerkannt und aufgenommen, wenn die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen werden. Für ein Klima gegenseitiger Wertschätzung sollte deswegen Bedürfnissprache gehört und gesprochen werden. Bestimmte auf den ersten Blick negativ wahrgenommene Phänomene bedürfen der Übersetzung in Bedürfnissprache – was aber nicht bedeutet, dass sie nicht auch sanktioniert bzw. sozial kontrolliert werden dürften.

Negativ bewertete Phänomene wie „Anklagen, verletzen, Ärger zeigen, rationalisieren, aggressives Verhalten, Rückzug, Abwehr, Abneigung zeigen, lügen, Verzweiflung, Ignoranz, Gewalt, psychische Symptome wie Zwänge, Ängste, Depressionen, Verfolgungsideen, psychosomatische Beschwerden, Drogen- oder Spiel-Sucht etc.“ können **als Bedürfnisse gehört und interpretiert** (übersetzt) werden, was die Beziehungsgestaltung oft innerhalb von Sekunden auf konstruktive Weise verändert.

2. Bedürfnissprache

Wenn ein Schüler sich beispielsweise **zurückzieht**, so kann das als **Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz** gehört werden und nicht als gegen die anderen gerichtete Verhaltensweise. Wird dieses Verhalten in Kommunikation gebracht, birgt das die Chance, dass der Betreffende sich verstanden und tatsächlich geschützt fühlt, so dass er seinen Rückzug aufgeben kann.

Mit allen anderen negativ erlebten Phänomenen kann ebenso umgegangen werden.

Psychohygienisch kommt es zu einem Klima gegenseitiger Achtung sowie des Verständnisses bzgl. aner kennenswerter, legitimer und lebensdienlicher Bedürfnisse.

Zusammenfassung: Bedürfnisse hören und in Kommunikation bringen, Dolmetscher für Bedürfnisse sein.

2. Bedürfnissprache

Destruktive/r bzw. negative/r Verhaltensweisen und Gefühlsäußerungen	als möglicher Ausdruck entsprechender Bedürfnisse nach beispielsweise
Vorurteile äußern	Zugehörigkeit, Geborgenheit, Anerkennung
Anklagen	Verständnis
Verletzungen	Schutz
Aggression, ärgerlich sein, Ärger zeigen	Autonomie, genereller Bedürfnisbefriedigung
Lügen	Angenommenwerden, Loyalität (nur wenn ich von jemanden angenommen werden will, macht es Sinn den betreffenden anzulügen)

2. Bedürfnissprache

Destruktive/r bzw. negative/r Verhaltensweisen und Gefühlsäußerungen	als möglicher Ausdruck entsprechender Bedürfnisse nach beispielsweise
Rationalisieren	Entschuldigung, Schuldfreiheit
Verharmlosen	Entschuldigung, Schuldfreiheit
Abwehr	Schutz
Abneigung zeigen	Authentizität, Selbstachtung
Gewalt	Selbstbestimmung, Einflussnahme, Ernstgenommen-werden-Wollen, Bedeutsamkeit
Vorwürfe	Anerkennung, Bedeutsamkeit
Verzweiflung	Sicherheit, Schutz, Perspektive, Wahlfreiheit
etwas kaschieren/überspielen	Anerkennung, Loyalität, Zugehörigkeit
Rationalisieren	Entschuldigung, Schuldfreiheit

2. Bedürfnissprache

Konkretes Vorgehen:

1. **Übersetzung** eines bestimmten Verhaltens in ein mögliches Bedürfnis, auf das es weist.
2. **Kommunikation** darüber: Hinter Ihrem Verhalten (Verletzung) nehme ich das Bedürfnis wahr, ernst genommen und wertgeschätzt zu werden.
3. Bitte um **Feedback**: Habe ich das richtig gehört?

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Eine für die Betroffenen Sinn machende Bedeutungsgebung in Kombination mit der eben besprochenen Bedürfnissprache ist meines Erachtens die effektivste Form psychische Symptome bzw. Probleme – durchaus im dialektischen Sinne – „aufzuheben“.

- **Wenn jemand unter einem bestimmten psychischen Symptom extrem leidet, möchte man es fast um jeden Preis loshaben und wehrt sich dagegen. (Menschen, die etwas Derartiges nicht erlebt haben, können sich oft nur schwer vorstellen, wie furchtbar ein bestimmtes Symptom erlebt wird.)**
- **Doch: Je stärker man gegen ein Symptom kämpft, umso stärker wird es in der Regel, weil ihm durch den Abwehrkampf Energie zugeführt und vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt wird.**
 - *Beispiel: Aus Angst entwickelt sich Panik, wenn gegen die Angst gekämpft wird.*

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

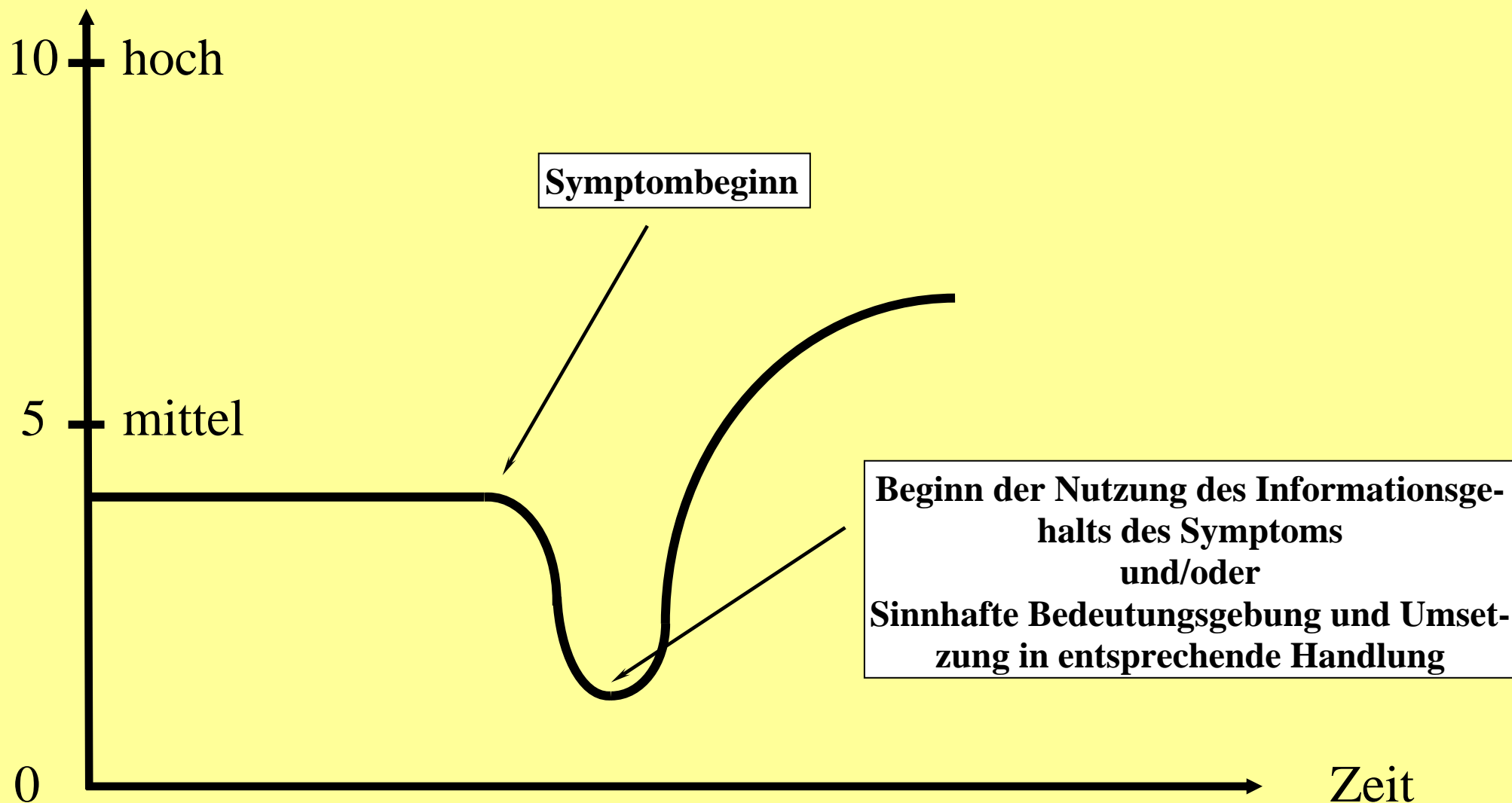
- ⇒ Innerer Konflikt: Man führt innerlich Krieg gegen einen Teil von sich und damit gegen sich selbst.
- ⇒ In der Regel hadert man mit sich und wertet sich ab: „Bin ich blöd.“ „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Oder eine schlimme Selbst-Beleidigung: „Ich muss ‚psychisch krank‘ sein.“

Andererseits ist das Leben, nachdem ein psychisches Symptom sich von einem verabschiedet hat, in der Regel erfüllt von einem viel größeren Maß an Lebensqualität und Wohlbefinden.

- Es lohnt sich also, sich mit sich auseinanderzusetzen – auch wenn man das während des Leidens an dem Symptom nicht so wahrnehmen kann.
- Niemals aufgeben – selbst wenn es noch so furchtbar erscheint.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Maß an Lebensqualität, Wohlbefinden und innerer Harmonie



3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Faustregeln zu psychischen und psychosomatischen Symptomen:

- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom verstärkt die problematischen Bedingungen, die erst zu seiner Entstehung geführt haben.**
- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom verführt die damit konfrontierten Menschen (Angehörige) in der Regel dazu, sich unwillkürlich so zu verhalten, dass sie es – ohne das zu wollen – aufrechterhalten oder verstärken.**
- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom verführt den/die davon Betroffene/n, sich unwillkürlich so zu verhalten (Umgang, Sichtweise, konkrete Handlungen), dass es aufrechterhalten oder sogar verstärkt wird.**
- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom weist in der Regel genau auf das Gegenteil dessen hin, wozu es einen verführen möchte.**

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

1. Wenn es gelingt, dem Symptom eine konstruktive Bedeutung, einen hilfreichen Sinn zu geben, dann lässt sich das Symptom auch freundlich begrüßen. Das mag auf den ersten Blick zynisch klingen; denn wie könnte man seinen eigenen Peiniger, der einen so in Verzweiflung stürzen kann, dass man an Selbstmord denken könnte, auch noch mit Freundlichkeit begegnen. Bevor ein betroffener Mensch das kann, ist noch Folgendes zu berücksichtigen.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

2. Sich-selbst-Trösten: Wer unter einem bestimmten Symptom leidet, hat es verdient, dass von anderen verstanden wird, wie furchtbar er/sie das erlebt – vielleicht schlimmer als man sich das überhaupt vorstellen kann oder mag. Sie/er hätte es verdient, Trost zu erfahren und – wenn es schon kein anderer tut – so sollte man sich selbst trösten und zu sich sagen: **„Ich habe es ja wirklich nicht leicht und ein solches Leiden wirklich nicht verdient! Und es ist vollkommen o.k., zunächst einmal traurig wegen des Symptoms zu sein und sich zu trösten.“** Wenn einen beispielsweise Zwangsbefürchtungen quälen, jemanden ohne es zu wollen – zu schaden oder geschadet zu haben, sollten die Betroffenen anerkennen, wie sehr sie darunter leiden und wie groß ihre Angst ist, andere unbeabsichtigt zu verletzen –. Dahinter steckt ja der Wunsch, dass es den anderen mit einem gut gehen soll.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

3. Unterstellung einer hilfreichen, bedürfnisfokussierten Botschaft des psychischen Symptoms: das von mir vorgeschlagene Modell legt nahe, dass ein psychisches Symptom auf ein oder mehrere Bedürfnisse hinweist, das bzw. die zu wenig berücksichtigt wurden.

4. Herausfinden oder Hypothesisieren, um welche Bedürfnisse es sich handeln könnte: Es geht nicht darum, die absolute Wahrheit herauszufinden und das genau richtige Bedürfnis zu finden, vielmehr reicht es vollkommen, dass es um Bedürfnisse geht, die zu wenig beachtet wurden und dass einem das plausibel und sinnvoll erscheint. Es gibt zwar verschiedene – insbesondere hypnotherapeutische – Techniken (z.B. Externalisierung des Symptoms und anschließende wertschätzende Befragung desselben), um mit großer Wahrscheinlichkeit diese Bedürfnisse herauszufinden. In der Regel ist das jedoch gar nicht notwendig – ein entsprechender nachvollziehbarer Zusammenhang zwischen Symptom und Bedürfnis reicht.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

5. Freundliches Begrüßen des psychischen Symptoms: Können dem psychischen Symptom nun ein oder mehrere Bedürfnisse zugeordnet werden, verändert sich sofort und unmittelbar die Sichtweise auf das Symptom, es wird nun als Partner und freundlicher Hinweisgeber wahrgenommen, das einem wichtige – manchmal lebenswichtige – Botschaften und Informationen über aner kennenswerte Bedürfnisse mitteilen möchte. Zwänge beispielsweise möchten einem vielleicht Folgendes sagen: „Lass’ Dich nicht einzwängen, sondern grenze Dich ab und Sorge für genügend Freiräume.“ Wenn das Symptom so wahrgenommen wird, macht es Sinn, es freundlich zu begrüßen. Die veränderte Sichtweise auf das Symptom macht es möglich, dem Symptom gegenüber eine freundliche Haltung einzunehmen, ja es sogar gern haben zu können. Mit dieser neuen Bedeutungsgebung können beispielsweise Zwänge oder Ängste **freundlich begrüßt** werden: Man kann jetzt sagen: „Schön, dass ihr da seid, weil ihr mich daran erinnert, mich und meine Bedürfnisse mehr zu berücksichtigen und liebevoll mit mir umzugehen.“ Dadurch verwandelt sich der innere Konfliktzustand in Harmonie.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

6. Berücksichtigung der entsprechenden durch das Symptom sichtbar gewordenen Bedürfnisse: Gelingt es, das Symptom und seine Botschaften nicht nur freundlich zu begrüßen, sondern den Bedürfnissen, auf die aufmerksam gemacht wurde, weitestgehend gerecht zu werden, zeigt sich – manchmal sofort, manchmal erst nach einer gewissen Zeit – auch in vielen Fällen eine dramatische Verbesserung der Lebensqualität, sowie der Lebens- und Beziehungsgestaltung.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

7. Freundliches Verabschieden der psychischen Symptomatik: Hat man es geschafft, sich auf diese Weise zu seinem Symptom zu verhalten und seine Botschaft entsprechend genutzt, wird es sich nach relativ kurzer Zeit (manchmal aber auch von einem Moment auf den anderen) „verabschieden“. Dabei handelt es sich um ein wirkliches verabschieden, wie zwischen guten Freund/inn/in. Das Symptom steht dann quasi im Türrahmen, winkt noch mal freundlich, bedankt sich, dass seine Botschaft ernst genommen wurde und es sich anerkannt und wertgeschätzt fühlte und sagt: „Tschüß, lieber Freund. Ich gehe jetzt, weil ich nicht mehr gebraucht werde. Solltest Du mich aber wieder brauchen, werde ich für Dich da sein! Keine Angst!“ Diese Form der Verabschiedung des psychischen Symptoms wirkt gleichzeitig als Rückfallprophylaxe; weil – sollte sich das Symptom wieder melden – sofort gewusst wird, was jetzt zu tun ist.

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Vorgehen bei der bedürfnisfokussierten Bedeutungsgebung:

8. Durch diese bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung und die darauf aufbauende Nutzung einer psychischen Symptomatik (Utilisierung des Symptoms) verändert sich radikal die **Sichtweise** (Wirklichkeitskonstruktion) auf das Symptom. Damit kann wiederum die **Haltung** zu ihm verändert werden: Das Symptom wird von einem Feind, den man vernichten möchte, zu einem geschätzten und hilfreichen Freund, der einem Hinweise für das eigene **Handeln** gibt, um das Leben zufriedenstellender und harmonischer gestalten zu können. Die Symptome selbst werden zu **Kraftquellen** und **Hinweisgebern** und bekommen die Funktion von Psychotherapeut/inn/en bzw. Berater/inne/n. Diese Form der Sichtweise auf ein psychisches Symptom und des daraus resultierenden Umgangs mit ihm kann sehr schnell und effektiv gelehrt und gelernt werden, indem die hier dargestellten Schritte im Unterricht dargestellt werden (zentrale vermittelbare psychohygienische Maßnahme).

3. Bedürfnisfokussierte Bedeutungsgebung

Versagens- und Zukunftsängste (unwillkürlich erscheinendes Symptom)

Ungewöhnlicher, liebevoller Umgang mit den Ängsten
⇒ **Harmonie, Freude, innere Ausgeglichenheit**

Sich-selbst-Trösten: Anerkennen, dass es mit diesen Versagens- und Zukunftsängsten nicht leicht ist.

Unterstellung, dass die Ängste eine hilfreiche **Botschaft** transportieren.

Entschlüsselung bzw. hilfreiche Bedeutungszuschreibung: z.B. Ängste sagen mir: „Sorge gut für Dich und Deine emotionale Sicherheit!“/„Mache jetzt das, was Dir gut tut!“/„Sorge für Erholung, Spaß und Freude.“/„Nimm Dich so an, wie Du bist.“/Vertraue auf Deine Stärken.“

Mit dieser neuen Bedeutungsgebung können die Ängste **freundlich begrüßt** werden: Man kann jetzt sagen,: „Schön, dass ihr da seid, weil ihr mich daran erinnert, liebevoll mit mir umzugehen.“

hilfreiche Bedeutungsgebung erleichtert es, **entsprechend zu handeln**
⇒ **Ängste verabschieden sich freundlich**

Sobald mir bewusst wird, in einem nicht zu gewinnenden, selbstwertenden Abwehrkampf zu sein, kann ich das als Erinnerung nehmen, in die liebevolle Haltung den Ängsten gegenüber zu gehen.

Abwehrkampf gegen die Versagens- und Zukunftsängste, die als unangenehm erlebt werden. Es wird versucht, gegen sie anzukämpfen (Abwehrkampf), um zu verhindern, dass sie wieder auftauchen (Verdrängungswunsch).

Scheitern des Abwehrkampfes, weil es kein Mittel gibt, durch unmittelbare Willensanstrengung zu verhindern, dass sich unwillkürlich Ängste einstellen.

Versagens- und Zukunftsängste verstärken sich: Der Kampf gegen sie führt ihnen noch Energie zu. Sie stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Selbstvorwürfe, Insuffizienzgefühle und das Gefühl, versagt zu haben.
⇒ **Die Anstrengungen werden intensiviert.**

erwartbarer (normaler) Umgang mit den Ängsten
⇒ **Konflikt mit sich, innerer Kriegszustand**

4. Schlussbemerkung

Die drei wesentlichen Haltungen, Sichtweisen und Vorgehensweisen, um Symptome als Kraftquellen und Hinweisgeber zu nutzen

- **Wertschätzung sich selbst gegenüber:** Alles, was sich in einem meldet an Impulsen, Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen sollte freundlich begrüßt werden Innere Harmonie
- **Sinnvolle Bedeutungsgebung:** Man muss nicht die „wahre“ und „eindeutig richtige“ Bedeutung eines Symptoms zweifelsfrei „entbergen“, es reicht, wenn man überzeugt davon ist, dass es eine bestimmte Bedeutung hat, die einem sinnvoll erscheint.
- **Bedürfnissprache hören und sprechen:** Hinter jedem Symptom steckt ein legitimes und aner kennenswertes Bedürfnis. Wenn man das Bedürfnis und nicht so sehr das Symptom wahrnimmt, kann das Symptom als Hinweisgeber auf das Bedürfnis freundlich begrüßt werden.

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**