

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Im Dialog mit dem Selbstzweifel - Kann der Innere Kritiker eine Ressource werden?

Imago für Führungskräfteentwicklung - Erfahrungen der Frauenthal AG

Generationen im Dialog - Begegnung, Verbindung, Wachstum



BEZIEHUNG
BUNT
GESTALTEN
MIT IMAGO



Liebe IGÖ-Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

„Das Leben ist so bunt,
wie man es sich ausmalt.“ (Unbekannt)

Es ist nicht immer leicht, all die Farben im Blick zu haben, die das Leben und die Liebe für uns bereithalten. Imago lädt uns dazu ein, aktiv mitzugestalten an bunten und glanzvollen Momenten, an spielerischer Freude, dem vollen Farbspektrum unserer Beziehungen, um auch in nebelverhangenen und kühlen Zeiten ein Kaleidoskop an Farben zum Leuchten zu bringen.

Der vorliegende Imago Spiegel soll dazu anregen und inspirieren: Erwin Jäggle erläutert fachkundig die 90/10-Regel, die sich einem simplen Schwarz-Weiß in Konflikten widersetzt. Ursula Sova lässt uns teilhaben an ihrer Auseinandersetzung und ihrem produktiven Umgang mit dem Inneren Kritiker, und Martin Sailer beschreibt am Beispiel der Frauenthal Holding AG, was ein Imago Training für Führungskräfte an Entwicklung bewirken kann. Claudia Luciak-Donsberger und Nina Luciak, Mutter und Tochter, schreiben fundiert und berührend vom Workshop „Generationen im Dialog“, der Raum gibt für eine Begegnung auf Augenhöhe zwischen den Generationen, und Susanne Pointner präsentiert ihr hochaktuelles jüngstes Buch zur „Wiederentdeckung der Berührbarkeit“.

Neue Farbtöne gibt es auch in unserem Redaktionsteam: An Martin Rotter ein herzliches Danke für seinen konstruktiven Input und die Rückenstärkung während des letzten Jahres! Michael Hutter und Karl Lippert bereichern nun unser Team und bereits diese Ausgabe mit ihrem Know-How und Feingefühl. Die unermüdliche Unterstützung von Lisa Riegler und Julia Krösbachers Talent für Form- und Farbgebung sind ebenso konstant geblieben wie die kompetente und engagierte Mitarbeit von Susanne Pointner und Eva Wessely.

Wir wünschen einen farbenfrohen Spätherbst und Winter sowie viel Freude und Anregung beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen,
Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam



Liebe Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

wir wählen im November einen neuen Vorstand. Monika Lewitsch wird die Funktion der Kassierin an Ursula Scarimbolo abtreten. Sie hat ihre sehr zentrale und oft herausfordernde Funktion mit Ruhe und Verlässlichkeit, Sorgfalt und Umsicht, Scharf- und Weitblick, Kollegialität und Herzensbildung ausgeübt. Sie hat den Verein in kritischen Zeiten zusammen mit Martin Rotter durch den Sturm manövriert. Wir danken ihr im Namen aller Mitglieder.

Danke auch an Ursula für die Bereitschaft, zu ihren schon bestehenden Agenden die Aufgabe der Kassierin zu übernehmen. Wir wissen damit den Bereich weiterhin in guten Händen. Danke auch an Ingrid Dorfmeister und Eva Wessely, die in vielfältiger Weise zu Bestehen und Weiterentwicklung der IGÖ beitragen, an Lea Bogner und Erwin Jäggle für die engagierte Organisation des Imago Labors sowie an Bettina Fraisl und ihr Team, die den Imago Spiegel professionell und liebevoll betreuen. Allen weiteren Helfer*innen sprechen wir im Rahmen der Generalversammlung unseren Dank aus. Wir freuen uns über die neue Beirätin Anna Reinfeld, die mit ihrer Kompetenz in Organisationsführung und ihrer menschlichen Integrität eine große Bereicherung darstellen wird. In dieser Zusammensetzung stellen wir uns, mit der Unterstützung von den tragenden Säulen Martin Rotter und – im Sekretariat – Lisa Riegler, bis zum Herbst 2020 der IGÖ zur Verfügung. Wir möchten alle Mitglieder ermutigen zu überlegen, ob Sie bereit sind, in der nächsten Amtsperiode eine Funktion im Vorstand zu übernehmen. Uns ist es ein Anliegen, dass die Imago Inhalte und die Community weiterhin einen guten Rahmen haben und von einem engagierten Vorstand – neben den Ausbilder*innen, Workshoppresenter*innen und Mitgliedern – getragen werden.

Wir hoffen, dass der vorliegende Imago Spiegel etwas von der Haltung und dem Leuchten der gemeinsamen Wertewelt vermittelt und wünschen viel Freude beim Lesen!

Susanne Pointner
Für den Vorstand der IGÖ

Imago Spiegel 23
Inhaltsverzeichnis Seite

Ursula Scarimbolo-Savera 20-Jahre-Jubiläum Imago Österreich	3
<hr/>	
Nachgefragt: Erwin Jäggle Was sagt meine Frustration über das Verhalten meiner Partnerin über mich aus?	4
<hr/>	
Ursula Sova Im Dialog mit dem Selbstzweifel: Kann der Innere Kritiker eine Ressource werden?	5
<hr/>	
Martin Sailer Einsatz von Imago für Führungskräfteentwicklung	8
<hr/>	
Claudia Luciak-Donsberger, Nina-Celine Luciak Generationen im Dialog: Ein Wochenende für Begegnung, Verbindung und Wachstum	12
<hr/>	
Michele Naude Imago Therapie – Ein Ausflug in die Held*innenreise	17
<hr/>	
Bücherecke: Susanne Pointner Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind	19
<hr/>	
Imago Therapeut*innen, Berater*innen und Facilitators in Österreich und Deutschland	20
<hr/>	
Termine von Imago Paar- und Single-Workshops	24



20-JAHRE-JUBILÄUM IMAGO ÖSTERREICH

„TRADITION IST NICHT DAS HALTEN DER ASCHE, SONDERN DAS WEITERGEBEN DER FLAMME.“ THOMAS MORUS

Liebe Mitglieder und
Interessent*innen von Imago!

Zum 20jährigen Jubiläum von Imago Österreich freuen wir uns, euch/Ihnen einen spannenden Kongress in Kooperation mit der Internationalen Imago Community unter dem Motto „Inspiration and Tradition“ anzubieten.

Die Imago Therapie und Beratung verdankt ihre heilende Wirkung unter anderem dem ritualisierten Begegnungsrahmen. Rituale und Traditionen geben Halt, vertiefen Emotionen, fokussieren das Wesentliche und unterstützen Übergänge und Wachstumsschritte.

Es braucht aber immer wieder auch die kritische Reflexion und das Beleben der bewährten Konzepte und Formen durch neue Funken der Inspiration. In Rückbesinnung auf unsere Wurzeln wollen wir einander zur persönlichen und gemeinsamen Weiterentwicklung anregen und die Gelegenheit nützen, auch miteinander zu feiern und Zeit mit Menschen zu verbringen, die bewusste Beziehungen leben möchten: am **Freitag, den 17. Mai 2019, abends beim Ball der Psychotherapeut*innen und Berater*innen „Imago & more“** im Barockschloss Miller-Aichholz neben dem Europahaus.

Ganz besonders freuen wir uns über die Zusage der Begründer*innen von Imago, Harville Hendrix und Helen La Kelly Hunt, aus den USA sowie von Prof. Joachim Bauer, Neurowissenschaftler, Internist, Psychiater und Psychotherapeut, bekannt durch seine Bücher, u.a. über Spiegelneuronen und Epigenetik.

Schaut bzw. schauen Sie ins Programm und überzeugt/überzeugen Sie sich selbst! Weitere Infos gibt es auf unserer Kongress-Homepage www.imagocongress.at.



Vorschau 2020

Wie ursprünglich für 2019 angedacht, wird es 2020 ein anderes Format geben. Maureen Brine, eine Imago Ausbilderin aus Kanada, wird einen 2-tägigen Workshop zum Thema Imago & Sucht anbieten. Maureen ist Spezialistin für das Thema „Addiction is Lost Connection“ und seit vielen Jahren in ihrer Heimat bekannt durch die Fernsehdoku „Intervention Canada“, die einen tiefen Einblick in die Hochschaubahn von Sucht zeigt.

Wir freuen uns, euch und Sie zahlreich beim Imago Kongress 2019 und beim Imago Ball begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße, Ursula Scarimbolo-Savera
Für den Vorstand
der Imago Gesellschaft Österreich

**Internationaler
Imago Kongress
2019**

**INSPIRATION
& TRADITION**

17. bis 19. Mai 2019
Europahaus Wien,
Linzerstraße 429, 1140 Wien
www.imagocongress.at



NACHGEFRAGT

Ich habe gehört, meine Frustration über das Verhalten meiner Partnerin soll mehr über mich aussagen als über sie. Weshalb soll das so sein? Konkret: Warum frustriert mich das Zuspätkommen meiner Partnerin so sehr, auch wenn es nur fünf Minuten sind?

Erwin Jäggle antwortet:

Mit dieser Frage wird ein zentraler, vielleicht sogar der zentralste Punkt in der Imago Beziehungstheorie angesprochen.

Hinweis: Die weiteren Ausführungen gelten nicht für Frustrationen, die Menschen durch Gewalt erleiden, sondern für Verhaltensweisen und Situationen, die manche Menschen als unangenehm erleben, andere aber nicht.

„Du bist für meine Frustration verantwortlich!“

Fühlen wir uns durch das Verhalten unseres Partners oder unserer Partnerin frustriert, machen wir üblicherweise ihn bzw. sie für unsere Frustration verantwortlich. Wir verlangen von unserem Gegenüber, das frustrierende Verhalten zu unterlassen, und zeigen unmissverständlich, dass, sollte dies nicht geschehen, wir beleidigt sind, uns distanzieren oder gar trennen. Und häufig denken wir: Wenn doch nur der andere, die andere sich angemessen verhalten würde, dann wäre alles so einfach und so schön!

Doch auf Dauer nützt uns das wenig bis gar nicht. Denn – so lehrt uns die Imago Theorie – 90% der Ursachen einer Frustration, die wir erleben, liegen in uns selbst und nur 10% bei jener Person, die uns frustriert! Das ist die 90/10-Regel. Zugegeben, die Annahme, der allergrößte Teil einer Frustration ist in uns selbst begründet, ist eine große persönliche Herausforderung, eine große „Dehnung“ (innere Überwindung). Wer sich auf diese Sichtweise von Frustrationen, auf diesen Paradigmenwechsel einlässt, kann ein ungeahntes persönliches Wachstum erleben!

Unsere Lebensgeschichte prägt unsere Wahrnehmung

Sehen wir uns das genauer an: Jedes Verhalten anderer Menschen bewerten wir mit unseren Erfahrungen, unserer Lebens- und Lerngeschichte. So kann ein und dasselbe Verhalten von verschiedenen Menschen recht unterschiedlich erlebt werden. Das kann von bedrohlich bis schmerzhaft, von neutral bis angenehm reichen – je nachdem, welche frühen Erinnerungen (Kindheitsverletzungen) und zugehörigen Gefühle das aktuelle Verhalten des Gegenübers in uns wachruft. Penible Ordnung im Haus kann als sehr

angenehm, mit einem anderen persönlichen Hintergrund aber auch als ungemütlich oder steril erlebt werden. Oder der nasse Fetzen in der Abwasch - für manche kaum der Rede wert, für andere jedoch Anlass für mitunter viel Ärger und Frustration.

Erst wenn wir entdecken, welche unbewussten Erinnerungen sich hinter einer Frustration verbergen, sind wir in der Lage, auf die aktuelle Situation angemessen zu reagieren. Konkret auf die Eingangsfrage bezogen: Wenn die Partnerin fünf Minuten zu spät kommt, nehmen das viele gelassen. Wer aber z.B. als Kindergartenkind beim Abholen vergessen wurde und dabei große Ängste des Verlassen-Werdens erleiden musste, für den kann das (wiederholte!) Zuspätkommen der Partnerin ein bedrohliches und kaum aushaltbares Fehlverhalten darstellen. Alte Ängste werden dadurch aktiviert!

Nähernde Verhaltensweisen erlernen

Unrealistisch ist, dass die Partnerin nie mehr zu spät kommen wird. Die Imago Beziehungsarbeit bietet da einen ganz besonderen Ausweg: Die Partnerin übt in Liebe und aus einem tieferen Verständnis heraus über längere Zeit ein neues Verhalten, das für den Partner so nähernd und heilsam ist, dass das ursprünglich frustrierende Verhalten nicht mehr als frustrierend erlebt werden muss. So könnte in unserem Beispiel die Partnerin über vier Wochen hinweg täglich einmal ihren Partner zu einer bestimmten Zeit anrufen und ihm sagen, wie gern sie ihn hat und wie wichtig er ihr ist!

Dialog „Bitte um Verhaltensänderung“

In Imago Paarworkshops und in Imago Paartherapien lernen Paare in einer besonderen Dialogform, die „Bitte um Verhaltensänderung“ genannt wird, mit Frustrationen neu umzugehen. Dieser Dialog bringt ein zweifaches Geschenk: Heilung und Wachstum – Heilung von Kindheitsverletzungen bei der frustrierten Person und Entwicklung und Ausbau von neuen persönlichen Fähigkeiten (Persönlichkeitswachstum) bei der die Frustration auslösenden Person. Nützen Sie die Liebe zur Partnerin, bitten Sie sie bei der Aufarbeitung Ihrer Frustration um Unterstützung. Bei Bedarf nehmen Sie gemeinsam Hilfe in

Form einer Imago Paartherapie in Anspruch oder besuchen Sie einen Imago Paarworkshop.



Mag. Erwin Jäggle

Psychotherapeut, Supervisor, LSB, Imago Therapeut, Imago Workshop Presenter und Supervisor für Imago Therapeut*innen

A-2340 Mödling
Friedrich Schiller Str. 65
A-2721 Bad Fischau
Instituts-gasse 11
T 0676 49 12 459
www.myimago.at

Ausgebildet in systemischer Familientherapie hat Erwin Jäggle seit 35 Jahren Erfahrung in Therapie und Beratung. Seine Leidenschaft gilt der Arbeit mit Paaren und Familien sowie der Supervision. Als Imago Workshop Presenter bietet er Imago Workshops für Paare, Singles und Einzelpersonen vornehmlich in Bildungshäusern wie Wr. Neustadt, Seitensetzen oder Tainach an. Erwin Jäggle ist verheiratet und Vater von sechs Kindern. Mit seiner Frau Gerhild nahm er 1998 am ersten Imago Paarworkshop in Österreich teil. Sehr bald wurde Imago Teil seines privaten wie beruflichen Lebens, und er bemühte sich erfolgreich um die Gründung der IGÖ und die Etablierung von Imago in Österreich.



IM DIALOG MIT DEM SELBSTZWEIFEL

KANN DER INNERE KRITIKER EINE RESSOURCE WERDEN? EIN PERSÖNLICHER ERFAHRUNGSBERICHT.

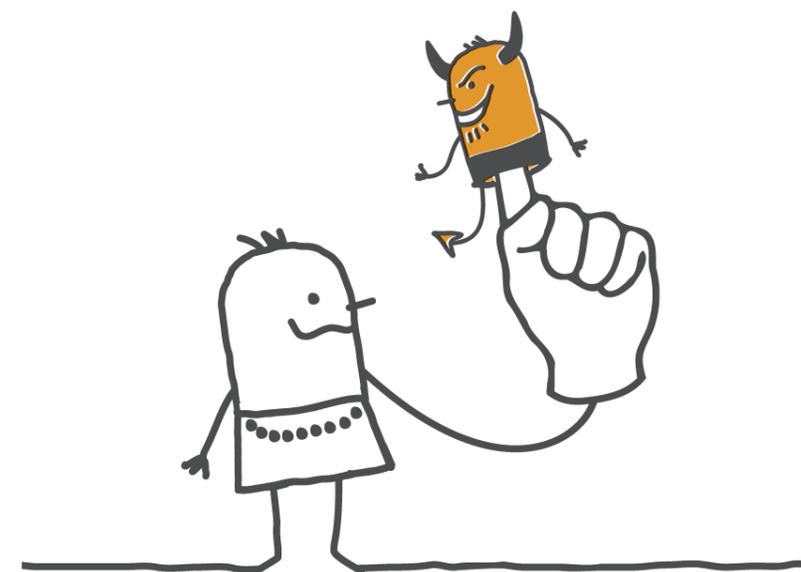
TEXT URSULA SOVA

Sind die inneren Stimmen des Selbstzweifels immer nur negativ und sollten möglichst aus dem Kopf verbannt werden? Oder haben sie uns möglicherweise auch etwas zu sagen, das sich zu hören lohnt? Was, wenn hinter dieser Stimme eine Kraft steht, die gesehen und genutzt werden will?

Um meine eigenen Selbstzweifel besser in den Griff zu bekommen, widmete ich mich in den letzten Monaten diesen Fragen. Ich tat dies auf mehreren Ebenen, durchforstete die Fachliteratur, führte Gespräche mit Kolleg*innen und entwickelte einen Imago Dialog mit dem Inneren Kritiker. Doch erst, als ich den Dialog im Selbstversuch an mir anwandte, verstand ich die Botschaft, die mir mein Innerer Kritiker seit Jahren zuruft.

Kennen Sie das? Sie erledigen einen Job, alle sind soweit zufrieden, nur Sie selbst zweifeln, ob Ihre Arbeit wohl gut genug gewesen sei? Kaum jemand ist so streng mit Ihnen wie Sie selbst, wie Ihr eigener innerer Kritiker? Ich jedenfalls habe eine Stimme im Kopf, die meine Fähigkeiten permanent kritisiert, hinterfragt und oft auch abwertet. Die Stimme ist manchmal leiser, manchmal lauter und meldet sich sogar in den erfolgreichsten Momenten im Leben mit der Frage: „War das bzw. war ich wirklich gut genug?“ Nachdem mir nicht möglich war, diese Stimme des Selbstzweifels aus meinem Kopf zu verbannen – trotz beruflichen Erfolges und mehrerer intensiver Ausbildungen –, beschloss ich im Herbst des letzten Jahres im Rahmen meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin am Institut Brehms Bildung, mich diesem Thema konkret zu widmen. Was ich dabei herausgefunden habe, war heilsam. Das Ergebnis möchte ich hier mit Ihnen teilen.

Seit etwa 25 Jahren trachte ich mithilfe von Ausbildungen, Selbsterfahrung und Therapie, mein Gefühl von Kompetenz zu stärken und die Stimme meines Inneren Kritikers aus dem Kopf zu verbannen, um endlich so richtig erfolgreich zu sein. Das Ergebnis ist mäßig. Ich konnte die Stimme beschwichtigen, ihr



widersprechen und mir selbst erzählen, was ich „eh“ alles kann – eines blieb: die sorgenvolle Kritik an meiner eigenen Kompetenz.

Der Stimme zuhören statt sie zu verbannen?

Mir war klar, wenn ich endlich etwas daran ändern wollte, musste ich meine Haltung dem Thema gegenüber verändern. Da ich schon lange Systemaufstellungen anleite, in denen es oft darum geht, ungewollte Anteile oder Personen zu inkludieren statt sie auszusperrern, kam mir die Idee, mich dem Thema Selbstkritik auf ähnliche Weise zu nähern. Was, wenn das Aussperren der Stimme mich mehr Energie kostet, als wenn ich sie einbinde in mein System? Was, wenn hinter dieser Stimme eine Kraft steht, die gesehen und genutzt werden will? Was, wenn ich einfach einmal hinzuhöre und nachfrage, was diese Stimme mir sagen will? Schützt sie mich vor etwas und wenn ja, wovon?

Die Entwicklungspsychologie besagt, dass der Mensch im Laufe seiner kindlichen Entwicklung verschiedene Phasen mit jeweils spezifischen Bedürfnissen durchläuft, die nach Möglichkeit von den Eltern bzw. nächsten Bezugspersonen gestillt werden sollten, damit ein Mensch ganzheitlich seelisch gesund aufwachsen kann. Im Buch „So viel Lie-

be wie dein Kind braucht“ von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt fand ich dies aus Sicht von Imago Therapeut*innen gut verständlich dargelegt. In der Beschreibung der verschiedenen Entwicklungsphasen und den damit verbundenen Verwundungen war leicht zu sehen, dass der Selbstzweifel im Hinblick auf eigene Fähigkeiten mit der Botschaft „Ich bin nicht kompetent (genug)“ in der Kompetenzphase zwischen 4 und 7 Jahren seinen Ursprung hat. Es ist daher anzunehmen, dass sich die Stimmen von nahen Bezugspersonen jener Zeit darin widerspiegeln, wenn wir uns kritisieren, oder möglicherweise Botschaften, die diese Bezugsperson sich selbst gegenüber hatte. Eine Auseinandersetzung mit dieser Lebensphase und den daraus entstehenden Botschaften und Schutzmustern macht also Sinn, um die eigene Kompetenz bzw. das Gefühl für die eigene Kompetenz zu stärken.

Für jedes Kind ist es wichtig, von seinen Bezugspersonen umfassend angenommen und wertgeschätzt zu werden, da es sonst unbewusst beginnt, von den Bezugspersonen abgelehnte Persönlichkeitsanteile zu unterdrücken oder abzuspalten. Der heranwachsende Mensch verliert dadurch seine bewusste Ganzheit, verliert Anteile seines Selbst. Es kommt in Folge dazu, dass unerwünschte Anteile der eigenen Persönlichkeit

weder wahrgenommen noch verstanden werden, diese aber innerlich dennoch wirken, Botschaften an das Bewusste senden und zu Handlungen oder Nicht-Handlungen aufordern. Oft melden sich diese abgespaltenen Anteile als innere Stimmen zu Wort. Auch der Innere Kritiker/der Selbstzweifel kann ein Hinweis auf eigene verleugnete oder abgelehnte Anteile sein.

Der Innere Kritiker als Schutzmacht im System?

Bei der Recherche zu Anteilen innerhalb der Ich-Person kam ich an folgendem Konzept nicht vorbei: das Internal Family System (IFS, dt.: System der inneren Familie) des US-amerikanischen Familientherapeuten Richard C. Schwartz. Er übertrug die systemische Sichtweise der Familientherapie auf die Innenwelt des Individuums. Grundannahmen des IFS sind, dass die Psyche aus verschiedenen Teilen besteht. Alle Teile haben eine positive Absicht, sie interagieren wie Personen und suchen nach einer Möglichkeit, sich zu zeigen. Sie äußern sich in Gefühlen und Gedanken. Und sie sind in Konflikt miteinander. Die Vielstimmigkeit unserer inneren Anteile erkannte Schwartz als etwas Naturegebenes, statt sie als Störung zu sehen. In jedem Menschen gibt es drei Gruppen von Persönlichkeitsanteilen: die Verbannten (engl: the exiles), die Manager*innen (engl: the manager) und die Feuerbekämpfer*innen (engl: the firefighters), die das jeweilige persönliche System schützen wollen.

Verbannte, Manager*innen und Feuerbekämpfer*innen

Die Gruppe der verbannten Anteile trägt alte, unbewältigte Lasten. Diese bestehen aus den Überzeugungen, Gefühlen, Empfindungen, Energien von früher überwältigenden Verletzungen/Traumata sowie auch Erblasten aus Vorgenerationen. Die Manager*innen genannten Anteile sind beschützende Teile, die für die tägliche Sicherheit verantwortlich sind. Unsere Kindheit hindurch erleben wir in unterschiedlichem Ausmaß Zurückweisung, Verlassenwerden, Betrug und Demütigung. Das führt lt. Schwartz dazu, dass wir das Vertrauen in unsere innere Führung – unser Selbst – verlieren. Die Manager*innen übernehmen zu unserem Schutz die Führung. Manager*innen-Teile haben sich entwickelt, um (schon im Vorfeld) jegliche Situationen zu vermeiden, welche die schmerzlichen Gefühle oder Erinnerungen eines verbannten Teils ins Bewusstsein dringen lassen bzw. wiederbeleben könnten. Das sind jene Anteile, die alles kontrollieren wol-

len. Manager*innen sind bemüht, im Voraus zu verhindern, was unsere Verbannten berühren könnte, um sie zu schützen. Trotz aller Kontrolle durch die Manager*innen passiert es immer wieder, dass gefährliche Situationen für Leib und Seele entstehen. Dann ist Alarmstufe Rot, die „Firefighter“ treten in Aktion: Feuerbekämpfer*innen können nach außen gehen und als Oberlehrer*in, Hysteriker*in, Wütende auf den Plan treten. Oder sie gehen nach innen, wenn jemand z.B. Süchte entwickelt, psychosomatische Krankheiten, verwirrt ist oder Selbstverletzungen ausübt. Zwischen Manager*innen und Feuerwehrtteilen gibt es eine Übergangszone. In deutlicher Abgrenzung von den Manager*innen sind Feuerbekämpfer*innen-Teile eher unmäßig, chronisch, impulsiv, unüberlegt, nicht vorausschauend, nicht kontrollierbar. Sie wurden oft von den Eltern übernommen oder aus Opposition zu ihnen entwickelt.

Aus Sicht des IFS wird der Innere Kritiker als einer der typischen Manager*innenanteile bezeichnet und schützt das System. Aber wovon?

Transformation durch Zuwendung

Im Zuge der Recherche erinnerte ich mich an eine Methode, der ich vor einigen Jahren in einer Selbsterfahrungsgruppe begegnet war. Die buddhistische Mönchin Tsültrim Allione hatte aus einer alten spirituellen Praxis aus Tibet eine vereinfachte spirituelle Übung entwickelt, innere Dämonen, d.h. negative Anteile, Gedanken und Gefühle zu transformieren.

Ein „Dämon“ ist nach Tsültrim Allione all das, was uns hindert, frei zu sein: Ängste, Krankheiten, Sorgen, Süchte, negative Gefühle wie Hass und Unzufriedenheit. Die Übung besteht aus fünf Schritten, während derer man den Gedanken bzw. das Gefühl externalisiert und personifiziert, ihm Gestalt und Stimme verleiht, um ihm dann die Frage zu stellen, was er bzw. es von einem/einer selbst braucht. Mit den vom Dämon ge-

wünschten Eigenschaften füttert man rituell den Dämon, bis dieser sich transformiert. In meinem konkreten Fall waren damals aus Ängsten Gefühle des Geborgenseins geworden. Die Idee, Gefühle oder Gedanken zu externalisieren und zu personifizieren, um ihnen dann zuhören zu können, inspirierte mich dazu, der Stimme des Inneren Kritikers eine Gestalt zu geben, in der er sich auszudrücken und wandeln könnte, und mittels eines Imago Dialoges mit dieser Gestalt in Kontakt zu gehen. Ist es möglich, mich dem Inneren Kritiker zuzuwenden und ihn dadurch zu verändern?

Im Dialog mit meinem Inneren Kritiker – ein Selbsttest

Ich entwarf in Folge einen Imago Dialog unter dem Titel „Im Dialog mit meinem Inneren Kritiker“. Dieser Dialog ist eine Synthese aus den zwei folgenden Thesen: Einerseits hat der Innere Kritiker (laut IFS) eine Schutzfunktion für das Gesamtsystem. Andererseits ist es möglich, dass ein Kind in der Phase der Kompetenz zwischen 4 und 7 Jahren Gefühle von Kompetenz von sich abspaltert, wenn Haltungen oder Handlungen der nahen Bezugspersonen das Kind in seinem Bedürfnis, als kompetentes Individuum gesehen zu werden, verletzen.

Die Stimme des Inneren Kritikers könnte also eine Abspaltung aus dieser Lebensphase sein. Im Rahmen dieses Dialoges ist es auf einfache und sichere Weise möglich, mit dem Inneren Kritiker Verbindung aufzunehmen, seine Schutzfunktion gelten zu lassen und damit das gesamte System behutsam und Schritt für Schritt miteinander in Kommunikation zu bringen.

Da ich diese Reise hin zum eigenen Selbstzweifel aus Eigeninteresse gestartet hatte, war die erste Person, mit der ich diesen Dialog ausprobieren wollte – ich selbst. Ich bat eine Kollegin, mir als Facilitator zur Verfügung zu stehen, und wir führten den Dialog mit dem Inneren Kritiker durch.

Kritische Stimme schützt vor Identitätsverlust

Mit geschlossenen Augen visualisierte ich die Stimme im Raum, gab ihr eine Gestalt und ein Alter. Das fiel mir leicht, neben mir saß bald ein kleines, etwa vierjähriges Teufelchen mit aufgeregten Gesten. Von nun an gab meine Kollegin mir Satzanfänge und ich vervollständigte diese. Auf die Frage, wann das kleine Teufelchen entstanden sei, antwortete es, dass es im Alter von 4 Jahren (siehe Kompetenzphase!) in einer für mich unerquicklichen Situation entstanden war: Ich war heftig beschimpft worden, dass ich kein braves Mädchen sei. Das Teufelchen ist das pure Gegenteil davon: ein schlimmer Junge, frech, laut und unangepasst mit Namen „Zwi“. Ich erfuhr, dass „Zwi“ in die Welt gekommen war, um meine totale Anpassung zu verhindern. Das freche Wesen steht für einen Zwiespalt zwischen „brav sein/angenommen werden“ und „zu sich selber stehen“. Damals schützte es mich davor, meine Identität zu verlieren. Das Teufelchen ist eine Abspaltung von mir, als der Druck mich anzupassen mit vier Jahren so stark geworden war, dass ich mich schützen musste. Das ist ein Teil meiner Lebendigkeit, der mir heute fehlt und sich deshalb immer wieder zu Wort meldet.

Ich bleibe ein ganzer Mensch, auch wenn ich Fehler mache!

Auch im Erwachsenenleben tauchte die Stimme immer dann auf, wenn die Gefahr bestand, mich den Gesetzen der anderen so sehr anzupassen, dass ich mein Selbst verliere. Das „Zwi“ ist nicht hübsch, auch nicht harmonisch oder ordentlich. Dieser Anteil steht aufmüpfig zu sich, auch wenn es den anderen nicht gefällt. Die Stimme des „Zwi“ zieht alles in Zweifel, folgerichtig auch meine eigenen Handlungen. Die große Erkenntnis in dem Dialog war für mich, wie wichtig es für die Identität ist, auch unangepasst zu sein und Fehler zuzulassen. Zweifel dürfen sein und können dazu führen, noch einmal ge-

nau hinzusehen, ob schon alles ausreichend getan ist. Sie müssen also nicht schwächen, sondern sind eine Art Qualitätskontrolle, stärken mich. Ich bleibe ein ganzer Mensch, auch wenn ich etwas nicht kann oder Fehler mache. Ein herrliches Gefühl!

Zum Abschluss versprach ich „Zwi“, wenn es sich meldet, ihm zuzuhören und es bei der Hand zu nehmen, statt es zu ignorieren. „Zwi“ und meine Zweifel gehören dazu. Gilt noch zu sagen, dass ich seither mehrmals in herausfordernden Situationen war, in denen ich souverän mit meinen Selbstzweifeln umgegangen bin. Ich kann nun besser sehen, dass ich gut genug bin und wo ich trotzdem noch etwas verbessern kann. Diese für mich bis dato äußerst schwierige Übung fällt mir plötzlich ganz leicht.

Auf die inneren Stimmen hören!

Was nützt das Ihnen? Das werden Sie erst wissen, wenn Sie es ausprobiert haben! Meine Erfahrung ist: Hören Sie auf Ihre inneren Stimmen, auch wenn diese – vordergründig – kritisch sind! Denn erst, wenn Sie wirklich zuhören, was diese Ihnen zu sagen haben, werden Sie den Schatz der Erkenntnis heben, der hinter den Selbstzweifeln liegt.

Falls Sie eine ähnliche innere Stimme in sich haben, der Sie zuhören wollen, stelle ich Ihnen gerne meinen Imago Dialog mit dem Inneren Kritiker zur Verfügung. Es könnte ja sein, dass auch Ihre Stimme des Selbstzweifels mehr ist, als Sie bisher gedacht haben. Auf Ihren Erfahrungsbericht freue ich mich dann auch.

Den von mir entwickelten Imago Dialog „Im Dialog mit meinem Inneren Kritiker“ lasse ich Ihnen gerne auf Anfrage per E-Mail zukommen: mail@ursulasova.at



Ursula Sova

Unternehmensberaterin, Imago Facilitator, Lebens- und Sozialberaterin (in Diplomierung), Systemaufstellerin und Outdoor-Trainerin für Jugendliche und Erwachsene

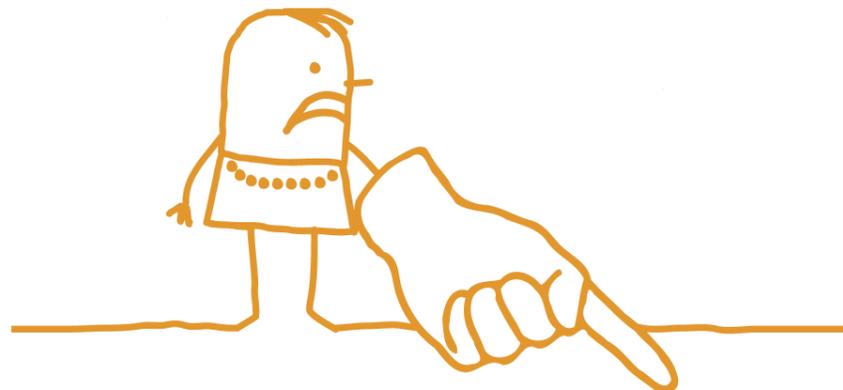
A-3423 St. Andrä-Wördern
Praxisgemeinschaft „Alte Werkstatt“
Lehnergasse 17
T 0699 1050 8687
mail@ursulasova.at
www.ursulasova.at

Mit meinem Lebensgefährten Jürgen und unseren Töchtern leben wir als Patchwork-Familie im Tullnerfeld bei Wien. Ich arbeite vor allem mit Frauen und Mädchen. Einzelberatung und Systemaufstellungen biete ich in der Praxisgemeinschaft „Alte Werkstatt“ in St. Andrä-Wördern an. Mein neues Outdoor-Projekt „Mädchenkraft – Gemeinsam ins Vertrauen gehen“ soll Mädchen zwischen 11 und 16 in ihrer Resilienz und ihren Kompetenzen stärken. Jürgen und ich leiten gemeinsame Projekte in seinem Outdoor-Camp, dem Roots-Camp in der Buckligen Welt.



Literaturhinweise:

Allione, T (2009) *Den Dämonen Nahrung geben: Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung*. München: Arkana
Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2008) *So viel Liebe wie mein Kind braucht: Der gemeinsame Weg in ein erfülltes Leben*. Dörfles: Renate Götz
Schwartz, R C (2008) *IFS – Das System der Inneren Familie – Ein Weg zu mehr Selbstführung*. Norderstedt: Books on Demand





EINSATZ VON IMAGO FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE-ENTWICKLUNG

TEXT MARTIN SAILER

Nach mehrjähriger intensiver Erfahrung mit Imago im privaten Bereich bin ich von der Wirksamkeit dieses Ansatzes für die Verbesserung des Beziehungsverhaltens überzeugt. Mehr noch, die Erkenntnis, dass wir nur in Beziehung uns selbst erkennen und wachsen können, dass nur in Beziehung die Wunden aus unserer Kindheitsgeschichte heilen oder zumindest die negativen Auswirkungen auf unser Leben abgemildert werden können, verdanke ich der Imago Arbeit.

Wenn auch die Paarbeziehung die wichtigste in unserem Erwachsenenleben sein mag, so ist selbstverständlich auch die Qualität unseres Verhaltens zu anderen wichtigen Bezugspersonen für unser Wachstum und unsere Fähigkeit, in unserem Umfeld positiv zu wirken, von hoher Bedeutung.

Entwicklung im Unternehmens-Kontext

Als Manager und Führungskraft bin ich gefordert, Effizienz, Loyalität und Leistungsfähigkeit

der Mitarbeiter*innen und insbesondere der Führungskräfte des Unternehmens im Fokus zu haben. Langfristiger Erfolg setzt Bereitschaft und Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit persönlichen Grenzen voraus. In der Begegnung mit unseren Grenzen – in der Imago Sprache „Dehnung“ – findet Entwicklung statt. Der Wille und der Mut, aktiv an der Überwindung – scheinbarer – Grenzen zu arbeiten, sind die treibenden Kräfte für Wachstum und Erkenntnis, Kernvoraussetzungen für langfristigen Erfolg im privaten und beruflichen Bereich.

Effektive Interventionen für Verhaltensänderungen setzen authentische Lernerfahrungen voraus, die auf emotionaler Ebene wirken und einen Impuls geben, der nachhaltig wirkt. Nach meinen Erfahrungen erfüllt ein Imago Training diese Kriterien. So entstand die Idee, in einem Workshop Führungskräften Erfahrungen mit Imago und somit Impulse für Selbstreflexion und Weiterentwicklung der Dialogfähigkeit zur ermöglichen. Das Entwicklungsprogramm wurde von Evelin

und Klaus Brehm nach entsprechenden Zielvorgaben entwickelt und durchgeführt.

Imago als Entwicklungsinstrument

Es mangelt im Bereich der Führungskräfteentwicklung nicht an Trainingsangeboten für Managementtechniken und sogenanntes Verhaltenstraining. Meist ist der Rahmen durch die Vorgabe „konkreter“ Lernziele, die mehr oder weniger unmittelbar im beruflichen Kontext „umgesetzt“ werden können, definiert. Aus der Imago Sicht bleiben viele dieser Trainingsansätze auf der „Symbolebene“ und versuchen, das nach außen sichtbare Verhalten zielgerichtet zu verändern.

Unsere wichtigsten Führungsinstrumente wie Zielvereinbarungen • Feedback-Gespräche • Evaluierungen bewegen sich typischerweise auf der Symbolebene (wie Umsatz- und Ergebnisziele, Projektziele etc.) und nicht auf der Ebene individueller Bedürfnisse. Typische Bedürfnisse, mit denen wir als Führungskräfte konfrontiert werden,

sind das Bedürfnis nach Anerkennung und „Gesehen werden“ sowie Autonomie. Beispielsweise kann den Symbolkonflikten um Gehalts- und Bonusvereinbarungen schlicht ein Anerkennungsbedürfnis zugrunde liegen. Hinter dem Konflikt um „unzureichende“ Kommunikation und Abstimmung kann ein Autonomiebedürfnis stecken.

Wenn ich als Führungskraft vermitteln kann, dass ich diese Bedürfnisse verstehe, auch ohne bzw. nur teilweise auf der Symbolebene darauf eingehen zu können, bewirkt dies Stressabbau und schafft positive Energie. Die Energie, die beim Austragen von Konflikten auf der Symbolebene eingesetzt wird, kann positiv gewandelt werden. Letztendlich werden Mitarbeiter*innen, die das Gefühl haben, von ihren Vorgesetzten und Kolleg*innen verstanden zu werden, in ihrer Loyalität gegenüber der Führungskraft und somit auch dem Unternehmen gegenüber gestärkt.

Angekündigt wurde das Programm in der Einladung wie folgt: „Abgeleitet von dem aus der Paartherapie bekannten und weltweit erfolgreichen Konzept ‚Imago‘ vermittelt dieses Programm tiefgehende Erkenntnisse über die Wurzeln des eigenen Verhaltens. Auf dieser Selbstreflexion aufbauend kann das Verständnis für andere Menschen – in unserem Kontext sind dies vor allem Mitarbeiter und

Kollegen – in einer Weise erweitert werden, die unsere Fähigkeiten, andere Menschen bei ihrer Entwicklung zu unterstützen, deutlich steigern.

Die persönliche Herausforderung des Programms ist die Bereitschaft zu Offenheit und ehrlicher Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie. Das Programm bietet die Chance, die persönlichen Grenzen in verschiedenen Aspekten ein Stück weiter hinauszuschieben.“

Ziel des Trainings ist somit, den Teilnehmer*innen neue Sichtweisen der eigenen Persönlichkeit und deren Auswirkung auf die Wirksamkeit als Führungskraft zu eröffnen.

Ablauf und Struktur des Trainings

Während der ersten Durchführung nahmen acht erfahrene Führungskräfte aus den verschiedenen Bereichen des Unternehmens über einen etwa neunmonatigen Zeitraum am Programm teil. Von den anderen Teilnehmenden hatte zuvor noch niemand Erfahrungen mit Imago gemacht. Erwartungshaltungen und individuelle Voraussetzungen für eine Teilnahme sind sorgfältig zu prüfen, da das persönliche Commitment aus meiner Sicht eine noch wesentlichere Erfolgsvoraussetzung ist, als es vielleicht bei anderen Trainings- und Entwicklungsmaßnahmen der Fall wäre. Für mich sind dafür folgende Kriterien relevant:

- Bereitschaft der Teilnehmer*innen, auch etwas Freizeit für das Training zu investieren
- Offenheit und Motivation, das eigene Verhalten kritisch zu reflektieren
- Wille und Bereitschaft, sich zu exponieren und – in kontrolliertem Rahmen – auch das Risiko einzugehen, sich ungewohnten Situationen auszusetzen
- Vertrauen in das Unternehmen und die Kollege*innen/Vorgesetzten, dass im geschützten Rahmen eines Imago Workshops eine vertrauliche und offene Kommunikation über persönliche und betriebliche Themen und Probleme möglich ist
- Langjährige Erfahrung als Führungskraft und somit ein klares Bewusstsein über die große (positive wie negative) Wirkung des eigenen Führungsverhaltens auf Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen
- Bereitschaft, sich auf Begegnungen mit Kolleg*innen einzulassen, ohne den Schutz

der Rolle und Funktion im Unternehmen; d.h. die Teilnehmer*innen begegnen sich als Menschen in ihrer ganzen Vielfalt und Komplexität und mit ihrer persönlichen Geschichte, in der die berufliche Rolle nur einen Aspekt darstellt

- Bereitschaft, offen über Gefühle, Bedürfnisse und die eigene Geschichte gegenüber Kolleg*innen zu sprechen
- Wahrung absoluter Vertraulichkeit



Evelin und Klaus Brehm

Aus unserer Sicht sind Imago Theorie und Methoden ausgezeichnet dafür geeignet, um Beziehungen jeglicher Art konstruktiv und wertschätzend weiterzuentwickeln. Wir glauben, ein stabiles und sicheres internes Beziehungsgeflecht ist die Basis jeder langfristig positiven Unternehmensentwicklung. Das erleben wir auch in unserer Imago Arbeit mit der Frauenthal Gruppe.

Das Trainingsprogramm besteht aus vier Modulen:

- Ein eintägiger Einführungsworkshop mit den ersten Dialogübungen
- Fünf individuelle Coachings mit Evelin und Klaus über einen etwa fünfmonatigen Zeitraum verteilt
- Ein zweitägiger Gruppenworkshop mit Dialogübungen einschließlich „Communologues“
- Individuelle Trainingseinheiten

Im Einführungsworkshop vermitteln Evelin und Klaus in bewährter, kompakter Weise die Grundlagen des Imago Ansatzes. Die Bedeutung der einzelnen Phasen der



Steckbrief Frauenthal Gruppe

Die Frauenthal Gruppe ist ein diversifizierter Konzern mit Sitz in Wien und den Geschäftsbereichen Sanitär Großhandel (SHT, ÖAG) und automobiles Zuliefergeschäft (Frauenthal Automotive). Die international tätige Gruppe erzielt ca. 900 MEUR Umsatz und beschäftigt rund 3800 Mitarbeiter, davon etwa 2300 im europäischen Ausland sowie in China.

Kindheitsgeschichte, die Funktion des Stammhirns, Trigger-Punkte, Selbstregulation etc. sind hinsichtlich des Führungsverhaltens genauso relevant wie für das Verhalten in Paarbeziehungen.

Eine spannende Erfahrung sind auch Dialoge im beruflichen Kontext: Es ist erstaunlich, wie wirksam Spiegeltechnik und vorgegebene Satzanfänge sind, um beim Sender/bei der Senderin das Gefühl entstehen zu lassen, „verstanden“ zu werden. Beeindruckend ist auch, wie wirksam die Spiegeltechnik aufgrund ihrer kreativitätsfördernden Wirkung und der Schaffung positiver Energie für die Erweiterung des eigenen Problemlösungsraums ist. Im Dialog können die Teilnehmer*innen selbst für die jeweiligen Problemstellungen, die Themen der Dialoge sind, vielfältige und teilweise neue Lösungsansätze entwickeln. Dialogthemen aus dem beruflichen Kontext zu finden, bereitet den Teilnehmenden keine Schwierigkeiten.

Die über mehrere Monate verteilten individuellen Coachings, abwechselnd mit Evelin und Klaus, bieten den Teilnehmer*innen die Chance, in Imago Dialogen Themen aus dem privaten und beruflichen Bereich zu reflektieren.

Im abschließenden zweitägigen Workshop werden vertiefend Themen aus dem beruflichen Bereich in Dialogen bearbeitet. Dabei sind die Übungen im „Communologue“ eine besonders eindrückliche Erfahrung: Der „Communologue“ ist eine strukturierte Gruppendiskussion zu einem vorgegebenen Thema, wobei ein/e Leiter*in mit Stoppuhr überwacht, dass jede teilnehmende Person die vorgegebene Redezeit (1,5 oder 2 Minuten) einhält. Der bzw. die nachfolgende Redner*in muss zunächst zusammenfassend spiegeln und kann dann den eigenen Beitrag abgeben. Der „Communologue“ zeigt, dass Diskussionen in Meetings völlig anders als gewohnt ablaufen können. Die Gleichberechtigung, die Wertschätzung durch das Spiegeln, die Konzentration darauf, was die anderen Gruppenmitglieder zu sagen haben, stehen im Gegensatz zum üblichen Verhalten in Teammeetings und Gruppendiskussionen, in denen wir uns meist auf unseren eigenen Beitrag konzentrieren, uns durchsetzen und unsere Redezeit maximieren wollen und somit den übrigen Gruppenmitgliedern nicht die volle Aufmerksamkeit widmen oder erst gar nicht ernsthaft zuhören. Erstaunlich ist, wie rasch die Gruppe in den „Communologues“ abgestimmte Lösungen zu einem Problem findet und wie groß der inhaltliche Input und die Vielfalt der eingebrachten Perspektiven sind.

Ergebnisse und Lernerfahrungen

- Die Begeisterung für die Methode veranlasst einige Teilnehmer*innen, auch im privaten Bereich mit Imago Beziehungsarbeit zu beginnen.
 - Es ist hohe Motivation zur Anwendung im eigenen betrieblichen Bereich zu verspüren.
 - Das Kennenlernen von Kolleg*innen auf der Ebene von Gefühlen und Bedürfnissen schafft Verbundenheit. Im Sinne des Teambuildings ist der Imago Workshop eine bemerkenswert wirksame Methode.
 - Selbst- und Fremderkenntnis sind eng miteinander verbunden: Wenn ich erkenne, warum ich in bestimmten Situationen bzw. in Interaktion mit bestimmten Menschen erfreut, gereizt, ängstlich etc. reagiere, schafft dies auch ein besseres Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und deren Hintergründe. Dies bewirkt mehr Verständnis und Toleranz für das eigene Verhalten, stärkt somit Sicherheit im Führungsverhalten und schafft auch Verständnis, warum mein Gegenüber auf mein Verhalten erfreut, gereizt, ängstlich etc. reagiert.
 - Erkenntnis, dass Konflikte auf der Symbol-ebene sichtbar und ausgetragen werden, dass aber die treibenden Kräfte für Konflikte aus den fundamentalen persönlichen Bedürfnissen resultieren, die nur durch ein tieferes Verständnis der individuellen Entwicklungsgeschichte begreifbar sind.
 - Bewusstsein, dass im Verhalten der Mitarbeiter*innen, Kolleg*innen etc. Hinweise auf die zugrundeliegenden Bedürfnisse zu finden sind. Wenn ich als Führungskraft in der Lage bin darauf einzugehen, kann ich ungleich effektiver in einer Konfliktlösung sein, die nicht auf der Symbol-ebene, sondern im verständnisvollen Dialog über Bedürfnisse stattfindet.
- Diese Erfahrungen haben das Management zur Fortführung und Vertiefung des Programms motiviert, an dem nun in der zweiten Durchführung ein wesentlicher Teil der Führungskräfte auf der nächsten Managementebene teilnimmt.

Statements von Teilnehmer*innen



Gerda Hechinger,
Human Resources
Frauenthal Handel

„Anfangs war ich skeptisch, konnte aber die Erfahrung machen, dass die Imago Methode sehr hilfreich für effiziente und vor allem wertschätzende Kommunikation im Unternehmensumfeld ist.“



Dr. Martin Sailer
Vorstandsmitglied
der Frauenthal Holding AG

A-1090 Wien
Rooseveltplatz 10
m.sailer@frauenthal.at
www.frauenthal.at

Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre und mehrjähriger Tätigkeit als Assistent an den Universitäten Graz und St. Gallen war Martin Sailer 30 Jahre lang in Finanz- und Controlling-Funktionen tätig, überwiegend in der Automobilindustrie und in der Pharmaindustrie in Österreich und Deutschland. Seit 2008 ist er Mitglied des Vorstands der Frauenthal Holding AG in Wien und dabei zuständig für den Geschäftsbereich Frauenthal Automotive und Business Development.

Martin Sailer ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. Seit 2014 nimmt er mit seiner Frau Ulrike an Imago Paarworkshops teil.



Wolfgang Knezek,
Vorstand
Frauenthal Handel

„Bereichernd fand ich, dass wir mit Praxisbeispielen die Imago Ansätze erlernt haben. Diese sehr effiziente und wirkungsvolle Methode hat mir bereits in vielen Gesprächssituationen weitergeholfen.“



**BESUCHEN
SIE UNS**

**im Bad & Energie Schauraum
in Ihrer Nähe!**

Alle 27 Standorte auf
badundenergie.at

**bad &
energie**

**27x
BERATEN
PLANEN
WOHLFÜHLEN**

badundenergie.at

**DER ANSPRUCH AN BAD & ENERGIE-LÖSUNGEN
IST SO VIELFÄLTIG, WIE DAS LEBEN SELBST.**

Inspirierende Ausstellungen mit unzähligen Badezimmer-Ideen, wo Sie Oberflächen berühren und Farben erleben können, warten auf Sie. Auch beim Thema Energie gibt es viele Möglichkeiten, um zum Ziel zu kommen – sparsam, formschön und intuitiv zu bedienen.

Lassen Sie sich von uns mit Kreativität und Knowhow auf dem Weg zu Ihrem Traumbad und zu Ihrer neuen Heizung begleiten.

- > Holen Sie sich Inspirationen auf badundenergie.at
- > Vereinbaren Sie einen Beratungstermin
- > Freuen Sie sich über die individuelle Planung
- > Kauf & Installation übernimmt der Installateur-Profi

SHT ÖAG



Fotos von Teilnehmer*innen: mit deren ausdrücklicher Erlaubnis nur für diesen Artikel freigegeben



GENERATIONEN IM DIALOG

EIN WOCHENENDE FÜR BEGEGNUNG, VERBINDUNG UND WACHSTUM

TEXT CLAUDIA LUCIAK-DONSBERGER UND NINA-CELINE LUCIAK

„Vor über 12 Jahren, als ich gerade in ein emotionsgeladenes Gespräch mit meiner älteren Tochter verwickelt war, läutete mein Telefon. Es war Roland Bösel. Als hätte er unseren Bedarf gespürt, sagte er: 'Für morgen wäre noch ein Platz im Generationenworkshop frei'. Meine Tochter und ich sahen uns an und sagten sofort 'ja'. Es war eine der wichtigsten und nachhaltigsten Entscheidungen meines Lebens.“ (Claudia)

„Meine älteren Geschwister sprachen so positiv von diesem Workshop, dass ich, sobald ich über 18 war, auch daran teilnehmen wollte. Zuerst besuchte ich den Workshop mit meinem Vater und 6 Monate später mit meiner Mutter. Beide Begegnungen waren sehr berührend und überaus wichtig für meinen weiteren Lebensweg. Ich konnte durch den Workshop tiefgehende Empathie entwi-

ckeln und erkannte, dass alle Menschen, wenn es um das Bedürfnis geht, in Verbindung zu sein und wahrgenommen, wertgeschätzt und respektiert zu werden, im selben Boot sitzen.“ (Nina-Celine)

Die Erfüllung unseres angeborenen Bedürfnisses nach sicherer Bindung ist grundlegend für Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit. Unsere tiefsten Sehnsüchte und viele unserer Probleme in intimen Beziehungen wurzeln in unseren Bindungen und verborgenen Loyalitäten zu unseren ersten Bezugspersonen. Schönes wie auch Schwieriges in unserem Elternhaus wird oftmals unbewusst auch an die nächste Generation weitergegeben. Bleiben Missverständnisse, überhöhte Erwartungen oder Verletzungen aufrecht, verhindern sie die Nähe, nach der wir uns als Eltern oder erwachsene Kinder

sehen. Wenn emotionale Erreichbarkeit durch gegenseitiges Wahrnehmen, Zuhören, Verstehen und Einfühlen gelingt, entsteht Verbindung.

Der Workshop „Generationen im Dialog“ wurde Mitte der 90er Jahre von den Psychotherapeut*innen Dr.ⁱⁿ Sabine und Roland Bösel entwickelt. Die beiden sind als Imago Therapeut*innen und Imago Paarworkshop Präsentier*innen tätig und hatten häufig beobachtet, dass viele Problemthemen in Paarbeziehungen ungeklärte Konflikte aus der Eltern-Kind-Beziehung repräsentieren. Während es im Imago Paarworkshop u.a. um das äußerst zielführende Bewusstmachen des „Imago“-der Projektion mancher Eigenschaften unserer Eltern auf unsere Partner*innen geht, dreht es sich im Generationenworkshop um das direkte Erleben der Beziehung zwi-

schen Eltern und erwachsenen Kindern im Hier und Jetzt. In 2,5 Tagen können sowohl gute Beziehungen vertieft als auch Missverständnisse erkannt und gelöst, Verletzungen sichtbar gemacht und verziehen werden. Alte, oft lähmende Familienmuster werden in Bewegung gebracht, Familiengeheimnisse oder Dogmen befreiend geklärt.

James Framo, der Autor von Family of Origin Therapy, hat sehr deutlich darauf hingewiesen, wie wichtig der Einbezug der Herkunftsfamilien in eine Paartherapie sein kann. Er betont: „Eine Sitzung eines Erwachsenen mit seinen Eltern und Geschwistern kann mehr positive therapeutische Auswirkung haben als der Nutzen aus einer gesamten Psychotherapie.“ (Framo, S. 1)

Seit 2014 leite auch ich, Claudia, gemeinsam mit meinem Mann Mikael den Generationenworkshop im In- und Ausland. Söhne und Töchter erleben durch die emotionale Erreichbarkeit und die durchgängige Präsenz eines Elternteils ein „Post-Childhood Nurturing“ (emotionales Nachnähren). So können „Ursprungsbindungsverletzungen“ heilen, die laut Bowlby unseren späteren Bindungsstil in Paarbeziehungen beeinflussen. James Framo meinte bereits: „Die beste Methode,

festgefahrene Muster im Rahmen einer Paartherapie zu beseitigen, ist die Einbeziehung der Herkunftsfamilie.“ (Framo, S. 23). Söhne und Töchter erleben die Beziehung zu Mutter oder Vater nach dem Workshop oft als sicherer und vertrauensvoller. Dies wirkt sich in Folge auf andere Beziehungen aus, besonders auf die zu Partner*innen und zu den eigenen Kindern.

Nach 24 unserer weltweit bereits durchgeführten Workshops zeigte sich, dass im Vorfeld Beziehungen zwischen erwachsenen Söhnen und ihren Vätern oft von emotionaler Distanz geprägt sind. Während die meisten Söhne vor dem Workshop mit ihrem Vater nicht über Gefühle sprechen konnten, berührt uns ihr Feedback nach dem Workshop besonders: „Das Beste, am meisten verbindende Wochenende, das ich je mit meinem Vater erlebte“ oder „Seit dem Wochenende mit meinem Vater bin ich meinen kleinen Söhnen ein liebevollerer und verständnisvollerer Papa geworden“ oder: „Ehrlich gesagt, ich habe noch nie ein Gespräch von solcher Tiefe und Sensibilität zwischen zwei Männern erlebt!“ Aussagen wie diese bestärken uns in der Sinnhaftigkeit unserer Arbeit. Von den Eltern bekommen wir oft die Rückmeldung, dass nicht nur die neu gewonnene

Nähe zu ihren erwachsenen Kindern sehr heilend und berührend ist, sondern auch ihr Interesse an der elterlichen Lebensgeschichte, die besonders für Menschen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration oft von traumatisierenden sozialen und politischen Umständen geprägt ist.

Viele sprechen zum ersten Mal über ihre Vergangenheit im sicheren Rahmen dieser Gruppe. So kann auch ich, Claudia, sagen, dass zu den berührendsten Momenten meines Lebens die im Workshop erprobte Empathie meines Sohnes und meiner Töchter für meine Kindheitsgeschichte gehört. Mir wurde erst durch die Workshops und das begleitende Lesen der Bücher von Sabine Bode bewusst, dass auch ich eines der Nachkriegskinder bin, das nur selten über belastende Erlebnisse meiner Vergangenheit sprach, schon gar nicht zu meinen Kindern.

Struktur und theoretische Grundlagen des Workshops

Der Workshop „Generationen im Dialog“ wird von zwei erfahrenen Psychotherapeut*innen geleitet. James Framo meint, dass idealerweise eine Frau und ein Mann, beide mit persönlicher Selbsterfahrung mit Generationen-therapie, diese Arbeit leiten sollten.



Nina-Celine Luciak

Studentin für Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund Freud Universität in Wien

A-1140 Wien
Freyenthurmstraße 1/1/1
T 0699 12008324
www.imagodialog.com

Nina-Celine Luciak absolvierte das Psychotherapeutische Propädeutikum an der Sigmund Freud Universität in Wien und befindet sich im Fachspezifikum für Integrative Gestalttherapie. Sie nahm mit beiden Eltern an Generationenworkshops teil und assistierte seither mit Begeisterung über zehn Mal in Generationenworkshops verschiedener Therapeut*innen in Österreich, den USA und in Südafrika.



Unterstützt werden die Workshopleiter*innen von Assistent*innen, meist selbst Psychotherapeut*innen, Berater*innen oder Studierende der Psychologie, die im Idealfall ebenfalls bereits persönliche Erfahrung durch die eigene Teilnahme an diesem Workshop sammeln konnten.

Am ersten Seminartag geht es um den Aufbau von Sicherheit und Vertrauen. Eltern und erwachsene Kinder werden im Laufe des Abends in zwei Kleingruppen unterteilt. Die strenge Verschwiegenheitspflicht innerhalb dieser Gruppen ermöglicht das erforderliche Vertrauen, um Ziele für das Wochenende zu erarbeiten und kurze Einblicke in Familiengeschichten und aktuelle Lebenssituationen zu gewähren. Das entstehende Zusammengehörigkeitsgefühl der Kleingruppe erweist

sich für den weiteren Ertrag des Workshops als essentiell. Sabine und Roland Bösel wurden zu diesem Format von ihrer langjährigen Erfahrung als Leiter*innen psychotherapeutischer Jahresgruppen inspiriert.

Die Kleingruppen gelten der Vorbereitung auf drei strukturierte Dialoge. Wie bei den Imago Dialogen kommt auch hier eine von Virginia Satir für Paare entwickelte Methode zum Einsatz, nämlich sich dem Partner/der Partnerin gegenüber zu setzen, etwas Ehrliches zu sagen, das Gegenüber spiegelt (wiederholt) wörtlich und fragt nach, ob es dich gehört hat. Der Sender/die Senderin bestätigt oder fügt hinzu (Satir, S. 48). Die Begegnung erfolgt in einem offenen, wertschätzenden, empathischen Gesprächsklima, inspiriert von den humanistischen Psychotherapieansätzen von Maslow und Rogers. Schon lange bevor die mit empathischen Reaktionen in Zusammenhang gebrachten Spiegelneuronen erforscht wurden, konnten Rogers und seine Schüler*innen nachweisen, dass zwischenmenschliche Empathie durch reziproke, emotional spürbare Begegnungen entsteht.

Erinnerungen und damit einhergehende Gefühle werden durch die von Rotter und Rafferty in den fünfziger Jahren entwickelte Satzergänzungsmethode (sentence stems) gefördert. Klient*innen ergänzen angebotene Satzanfänge intuitiv. Diese Methode wurde Anfang der 70er Jahre von Nathaniel Brandon in Paarworkshops und von Joyce Buckner, Doktorandin eines Schülers von Rogers und Urheberin der ersten Imago Dialoge, eingebracht und ist nach wie vor ein zentrales Element in der Imago Therapie.

Themenspezifische Dialoge

Der erste Dialog im Workshop „Generationen im Dialog“ adressiert die Eltern-Kind-Beziehung der Vergangenheit. Er orientiert sich am Eltern-Kind Dialog, der von Maya Kollman und Bruce Wood für Paare entwickelt wurde und bereits seit vielen Jahren in den Imago Paarworkshops angewandt wird, in denen die Partner*innen die Rolle des Elternteils übernehmen. Der für den Generationenworkshop adaptierte Dialog leitet die Tochter bzw. den Sohn zu den Kerngefühlen seiner bzw. ihrer Kindheit.

Durch die Struktur kann sowohl Positives als auch Belastendes angesprochen werden. Eltern bekommen die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen anstatt Rechtfertigungen zu suchen. Diese Erfahrung konnte ich, Claudia, selbst in einem Generationenworkshop machen. Ein Streitthema, das jahrelang durch meine Rechtfertigungen und fehlende

Einfühlsamkeit eskaliert war, war durch mein empathisches Zuhören und mein Validieren des Schmerzes meiner Tochter auf einmal vom Tisch - und das seit mittlerweile 12 Jahren. Joshua Coleman, Experte für die Heilung zerrütteter Eltern-Kind-Beziehungen, erkannte, dass Eltern, die Kritik hören und annehmen können, eine viel bessere Chance auf eine verbundene wertschätzende Beziehung zu ihren Kindern haben, als Eltern, die sich rechtfertigen oder gar den Standpunkt vertreten 'ich hab alles getan für dich, also lass mich mit deinen Kindheitsproblemen bitte in Ruhe!' (Coleman, S.55) oder gar 'so war es nicht, das bildest du dir alles nur ein'. Die Eltern bekommen viel Unterstützung für diesen Schritt aus der Verteidigung und meist auch viel Wertschätzung von ihren Kindern, dass sie sich auf diesen Prozess einlassen. Natürlich tut es auch weh zu hören, wann und wo wir für unsere Kinder nicht so da sein konnten, wie wir es aus heutiger gereifterer Sicht gerne gewesen wären.

Im zweiten Dialog, entwickelt von Sabine und Roland Bösel, sprechen Mutter oder Vater über ihre eigene Lebensgeschichte und ihre Gefühlswelt. Belastende Familienmuster, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, werden bewusst gemacht, um sie verändern zu können. Oft ist es berührend zu erleben, wie ähnlich es Kindern und ihren Eltern während ihrer Kindheit erging, und wenn anerkannt wird, was unbewusst und ungewollt an die nächste Generation weitergegeben wurde.



Ein Austausch über schmerzhaftes Kindheits-Erfahrungen der Eltern findet im Alltag nur selten statt. Eltern wollen ihre Kinder nicht mit dem eigenen Ballast beschweren oder gar überfordern. Oftmals ist auch die Angst oder der Schmerz der Eltern, der mit vergangenen Erlebnissen verbunden ist, ein Grund dafür, eigene Kindheitserfahrungen nicht zu thematisieren. Im zweiten Dialog werden die Erfahrungen der Eltern in ihrer Bedeutung und im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf

deren Empathie- und Beziehungsfähigkeit begreifbar. Wenn sich Eltern ihren erwachsenen Töchtern und Söhnen gegenüber öffnen, indem sie von prägenden Kindheitserfahrungen erzählen, wird es der jüngeren Generation möglich, ihre Eltern und deren Umgang mit ihnen auf eine tiefgreifende Art und Weise zu verstehen. Dadurch lernen die Töchter und Söhne oft auch sich selbst wieder ein Stück besser kennen.

Als ich, Nina-Celine, meine Mutter im Workshop über ihre Erfahrungen als Einzelkind einer alleinerziehenden Mutter in einer Kleinstadt in den 1950er und -60er Jahren sprechen hörte, konnte ich zum ersten Mal die Einsamkeit spüren, die sie in ihrer Kindheit erlebt hatte. Ihr Lebensweg und manche ihrer Verhaltensweisen wurden viel verständlicher, ein Stück weit lernte ich einen neuen Menschen kennen. Mir wurde bewusst, dass viele Aspekte unseres Familienlebens mit den Prägungen ihrer Herkunftsfamilie zu tun hatten und nicht mit mir als Person, wie ich als Kind angenommen hatte.

Dass meine Mutter mich zur Auseinandersetzung einlädt und sich mit mir unseren Themen stellt, berührt mich sehr. Ich fühle eine tiefe Wertschätzung und viel Respekt für diese Grundhaltung, die sowohl meine persönliche Entwicklung fördert als auch eine respektvolle Beziehung zwischen uns ermöglicht. Fraglich ist, wie ein Kind über sein persönliches Erleben sprechen soll, wenn es dies nicht von seinen Eltern vorgelebt bekommt. Die Generationenarbeit bietet eine Chance, diesen Austausch als eine Art neue Tradition in die Beziehung miteinander einzuführen. Über die Bedeutung einer solchen Praxis schrieb bereits Anne Frank in ihrem Tagebuch im Hinblick auf ihren Vater: „Übrigens, ich kann niemandem mein Vertrauen schenken, der mir nicht auch viel von sich selbst erzählt, und weil ich von Pim nichts weiß, werde ich den Weg zur Vertraulichkeit zwischen uns nicht betreten können.“ (Anne Frank, S.307). Und Otto Frank, nachdem er die Tagebücher seiner Tochter nach ihrem Tod gelesen hatte: „Obwohl ich mit Anne eine gute Beziehung hatte, ist meine Schlussfolgerung, dass die meisten Eltern ihre Kinder nicht wirklich kennen.“*

Im dritten Dialog, ebenfalls von Sabine und Roland Bösel entwickelt, geht es um eine Beziehung auf Augenhöhe in der gemeinsamen Zukunft. Sohn oder Tochter reflektieren über ihre Beziehung zu den Eltern aus einer erwachsenen Perspektive, z.B., was er/sie aus dem Erlebten wertschätzt und wovon er/sie sich lösen möchte. Es wird klar formuliert, was von Mutter oder Vater gebraucht wird,

um gut in die eigene Zukunft gehen zu können. Manchmal werden Übungen aus der Gestalttherapie eingesetzt, die das Loslassen einschränkender Muster begünstigen, manchmal geht es um das Austarieren einer für beide gangbaren Nähe und Autonomie, manchmal um die Auflösung einer gegenseitigen Abhängigkeit, die wirkliche Nähe erschwert. Niemand profitiert von einer „Symbiose“, in welcher Entscheidungen (von der Kleider- bis zur Partner*innenwahl) nur dann getroffen werden können, wenn diese vorher gegenseitig abgesprochen wurden. Symbiose und andere Konzepte werden manchmal zur Vertiefung bei uns auch durch Körperübungen illustriert. Dazu wurden wir von der körpertherapeutischen Arbeit von Dr. Georg Wögerbauer inspiriert.

Immer wieder erleben wir, wie entlastend die Heilung einer konfliktbehafteten Eltern-Kind-Beziehung sein kann. Framo sagt pointiert: „Der Tod beendet zwar das Leben, nicht aber eine Beziehung, in der die Überlebenden noch immer Sehnsucht nach einer Auflösung der Distanz haben.“ (Framo, Vorwort) Eine Workshop Teilnehmerin aus San Francisco schrieb uns unlängst: „Bei meinem Vater (über 80) wurde vor kurzem Krebs diagnostiziert. Ich bin so dankbar, dass ich ihm im Generationenworkshop zum ersten Mal richtig nahe sein konnte - kostbare Erinnerungen, die ich für immer in meinem Herzen tragen werde.“

Unsere Eltern sind meist die ersten und wichtigsten Bezugspersonen, von denen unser Überleben abhängt. Sie sind ein Teil von uns, wir von ihnen, und gemeinsam sind wir ein Teil unserer nächsten Generation. Wie schon der Philosoph Jean Gebser sagte: „Etwas Neues kann man nur finden, wenn man das Alte kennt“ (Gebser 1949, Neuauflage 1986, S.70). Wir sind Sabine und Roland Bösel unendlich dankbar für diese berührende und nachhaltige Friedensarbeit, die eine Begegnung auf Augenhöhe zwischen Generationen ermöglicht.

Literaturhinweise:

Bode, S (2014) *Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter*. Stuttgart: Klett Cotta; Bösel, S und R (2013) *Warum haben Eltern keinen Beipackzettel. Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner*. Wien: Orac Coleman, J (2008) *When Parents Hurt: Compassionate Strategies When You and Your Grown Child Don't get along*. New York: William Morrow;



Dr.ⁱⁿ Claudia Luciak-Donsberger

Psychotherapeutin, Imago Therapeutin, Emotionsfokussierte Paartherapeutin (EFT), Supervisorin in Ausbildung

A-1140 Wien
Freyenthurmstraße 1/1/1
T 0699 12008324
www.imagodialog.com

Dr.ⁱⁿ Claudia Luciak-Donsberger absolvierte ihr Studium für Clinical Psychology und ihre Ausbildung zur Psychotherapeutin in Kalifornien. Gemeinsam mit ihrem Mann, Dr. Mikael Luciak, leitet sie den Workshop „Generationen im Dialog“ im In- und Ausland und gibt so den Generationenworkshop weiter. Sie begleitet in ihrer Praxis Paare, Generationen- und Geschwisterpaare, die sich mit ihren Beziehungsmustern auseinandersetzen möchten.



Framo, J L (1992) *Family-Of-Origin Therapy: An Intergenerational Approach*. New York: Brunner/Mazel; Frank A (2013) *Tagebuch*, Frankfurt: S. Fischer; Gebser J (1986) *Ursprung und Gegenwart 1*. Schaffhausen: Novalis; Rotter, J B und Rafferty, J E (1950) *The Rotter Incomplete Sentences Blank. Manual, College Form*. New York: The Psychological Corporation; Satir, V (1972) *Peoplemaking*. Palo Alto: Science and Behavior Books; Haarmann, C (2015) *Mütter sind auch Menschen: Was Töchter und Mütter voneinander wissen sollten*. Berlin: Orlando Frauenverlag

* Otto Frank: *Video Installation Anne Frank House 2016*. Im Interview: „And my conclusion is, since I had been in very good terms with Anne, that most parents don't really know their children.“

GENERATIONEN im DIALOG

VERSÖHNEN - HEILEN - WACHSEN



Die Stärkung von Beziehungen - besonders in Familien und zwischen den Generationen - ist uns ein Herzensanliegen. Wir, ein erfahrenes Team engagierter Paar- und Psychotherapeuten, unterstützen Sie in einem einzigartigen und bewährten Workshop oder im Einzelsetting, damit ein gutes Miteinander in Ihrer Familie gelingen kann.

Im Generationen- bzw. Geschwisterworkshop nehmen Sie mit Mutter oder Vater, erwachsener Tochter oder Sohn oder mit Schwester oder Bruder teil. Sie haben die Gelegenheit, Ihre gute Beziehung zu vertiefen, Schwieriges anzusprechen und Missverständnisse zu klären.

Auf diese Weise können Verletzungen heilen. Die Versöhnung mit Ihrer Vergangenheit aktiviert verborgene Stärken, damit Sie frei werden, Ihren eigenen Weg zu gehen und mit dem anderen eine für Sie beide stimmige Nähe zu leben.



www.generationen-dialog.com

IMAGO THERAPIE – EIN AUSFLUG IN DIE HELD*INNENREISE

TEXT MICHELE NAUDE · ÜBERSETZUNG EVA WESSELY, BETTINA FRAISL

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell, dessen Heldenfahrt den Ausgangspunkt von Michele Naudes Artikel bildet, beschreibt folgende Stationen einer Held*innenreise:

- Der Ruf des Abenteurers (Berufung) und Weigerung
- Übernatürliche Hilfe und das Überschreiten der ersten Schwelle
- Der Weg der Prüfungen und Versuchungen
- Helfer*innen, Mentor*innen, Werkzeuge und Elixiere
- Krise und Wandlung
- Versöhnung mit der Vergangenheit und Erfüllen der Aufgabe
- Gewinnen des Schatzes und der Liebe
- Weigerung zur Rückkehr und Rückkehr über die Schwelle
- Herr*in der zwei Welten

(Anm. d. Red.)

Joseph Campbell's „Heldenreise“ beginnt mit einem Aufruf zum Abenteurer, als Erlebnis im Leben des Helden den unwiderstehlichen Drang zur Suche nach Sinn ausgelöst haben. In diesem Mythos wird der Held dazu eingeladen oder gedrängt, ein unbekanntes Land zu erkunden, das voller Gefahren ist und in dem möglicherweise sogar der Tod lauert. Widrigkeiten müssen überwunden werden, und so wird erfahrbar, dass dies gelingen kann und es möglich ist, durch die Untiefen des Lebens, durch Wahrheit und uralte Weisheit hindurch zu steuern.

Nach Campbell können jene die Reise vollenden, die Veränderung annehmen und sich der Entdeckung ihrer selbst und anderer neu verpflichten. Sie kehren in ihr Leben zurück, reicher an Geschenken von Weisheit und tiefem Wissen, die aus dem Überleben existenzieller Härten hervorgehen, die uns weit über unsere Komfortzone hinaus bringen. Dies ist eine kraftvolle Metapher für die Reise hin zur bewussten Beziehung, zu deren Erkundung wir unsere Paare einladen.

Paare kommen oft in einer existenziellen oder ihre Beziehung betreffenden Krise zu uns. Unsere vorrangige Aufgabe ist es dann, einen sicheren, warmen, zuverlässigen Raum zu schaffen, in dem das Paar wieder in Verbindung gelangen und eine sichere (Ver)Bindung erleben kann. Das ist keine leichte Aufgabe, sie erfordert sehr viel Feingefühl und unsere volle Präsenz. Um als Therapeut*in ganz präsent zu sein, braucht es Offenheit, Neugierde, Akzeptanz, Wertschätzung, Respekt, ein beträchtliches Maß an Geduld und Wohlwollen. Es bedeutet, am Verständnis und an der persönlichen Lebenserfahrung festzuhalten, dass Sicherheit der Wegbereiter für Verbindung ist und dass Verbindung die Voraussetzung für Heilung und Wachstum darstellt. Um unseren Paaren bei der Sinnsuche helfen zu können, ist es wichtig, dass wir in unserer eigenen Liebesbeziehung Reisende sind. Damit wir Veränderungsprozesse begleiten und unterstützen können, müssen wir den Lebenstrank selbst gekostet haben. Unsere Paare müssen wissen und darauf vertrauen können, dass wir erfahrene



Reiseführer*innen sind, die dieses tückische Terrain selbst durchquert haben und sie mit Werkzeug für eine tiefgehende und anhaltende Veränderung in ihrer Beziehung ausstatten können. Durch den sicheren Rahmen, den wir gestalten, ermöglichen wir Paaren, sich mutig an und über innere Hürden zu wagen, um sich tiefer aufeinander einzulassen, mit Veränderung mitzugehen, alte Muster hinter sich zu lassen und Neuland zu entdecken und willkommen zu heißen.

Es ist absolut notwendig, dass wir die Abwehrmechanismen unserer Paare, die dazu dienen, sie vor einem imaginierten oder tatsächlichen Tod zu schützen, würdigen und respektieren. Auf vertraute Anpassungen zu verzichten, heißt in einen dunklen Abgrund zu starren und sich mit tiefsten Ängsten zu konfrontieren.

Um präsent und einfühlsam zu bleiben, müssen wir uns die gelebten Erinnerungen an unseren eigenen Widerstand gegen Veränderung ins Gedächtnis rufen und tiefes Mitgefühl aufbringen für diese entscheidende Reise, zu der aufzubrechen wir unsere Paare einladen. Ich denke, es ist wichtig, dass wir offen dafür bleiben, von unseren Paaren berührt zu werden, und dass wir den Mut haben, uns verletzlich und menschlich zu zeigen, wenn wir das Gleiche von ihnen erwarten.

Zusammenfassend bedeutet die held*innenhafte Paarreise, den Aufruf zum Abenteuer zu hören, Mut zu sammeln und Neugierde aufzubringen, um bewusst innere Hürden gegenüber Unvertrautem zu überwinden, wenn

wir Schatten und Anpassungen begegnen. Durch diesen bewussten und absichtsvollen Akt erreichen Paare die innerste Höhle, in der sie wachsen und sich entwickeln, indem sie sich mit ihrer Todesangst konfrontieren. So können sie schließlich ihren Beziehungsschatz bergen und erfolgreich die Listen alter Saboteur*innen austricksen, um zurück in ihre Welt zu gelangen. Sie sind neugeboren und verändert durch dieses Erlebnis. Sie kommen in ihre Welt zurück mit einem Schatz, einem Segen oder Elixier und bereichern ihre eigene Welt und die Welten jener, denen sie begegnen.

Um Ihre Paare mutig auf ihrer Held*innenreise zu begleiten, lade ich Sie dazu ein, die Heldin/den Helden in sich zu begrüßen! Würdigen Sie Ihre Entdeckungsreise Ihrer selbst und setzen Sie sie fort, teilen Sie Ihre Weisheit auf verletzlich und tiefgründige Weise. Sie sind mehr als genug, und die Welt braucht Sie!

Literaturhinweise:

Campbell, J (1949). The Hero with a Thousand Faces. Princeton, NJ: Princeton University Press

Siegel, D (2010). The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration. New York: W. W. Norton & Company



Michele Naude
Klinische Psychologin, Imago Therapeutin, Imago Workshop Presenterin, Imago Clinical Instructor

Westville, 3630, Südafrika
35 Landsdowne Road
mfnaude@axxess.co.za

Michele Naude begab sich vor 10 Jahren auf Abenteuerreise mit Imago. Sie arbeitet mit Paaren in ihrer Praxis, hält monatliche Workshops für Paare, Einzelpersonen sowie Generationenpaare und ist Ausbilderin am Internationalen Imago Trainingsinstitut.

Als Mutter von drei Teenagern wird ihr nie langweilig. Michele Naude und ihre Familie lieben es, in die Berge zu gehen oder in den Busch, um wilde Tiere zu beobachten.



Susanne Pointner

Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind. In Zusammenarbeit mit Josef Bruckmoser.

Wien: Orac 2018.

Unsere Alltagserfahrung ist widersprüchlich. Wir leben in einer berührungsarmen und gleichzeitig kontaktreichen Zeit. Die Familie, Lehrpersonen, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Firmen, bedeutende Personen werben um unsere Aufmerksamkeit. „Hör mir zu!“ scheint die ganze Welt uns zuzurufen. Ständigem Kontaktversuch ausgesetzt, müssen schon Jugendliche zumindest im öffentlichen Leben ein dickes Fell entwickeln. „Cool sein“ ist angesagt und lebensnotwendig.

Das vor drei bis vier Jahrzehnten heiß umkämpfte Recht auf Urschrei ist heute einer propagierten Gelassenheitswelle gewichen. Therapeutische Hilfen und Kommunikationstrainings liefern Tools und Anweisungen für eine „angemessene“ und zielgerichtet eingesetzte Gefühlskontrolle. So hilfreich diese Methoden sein können – wir gießen das Kind mit dem Bad aus, wenn wir verlernen, uns spontan, authentisch und absichtslos auf unser körperliches und psychisches Erleben einzulassen. Immer deutlicher wird eine Gegenbewegung zum mechanistischen, rationalen und funktionalen Fokus spürbar: Bücher und Filme zu Achtsamkeit, Empathie, Hochsen-

BÜCHERECKE

sibilität, Motivationstraining, Werterleben und leidenschaftlichen Emotionen sprießen wie Pilze aus dem kollektiven Wissensgrund. Erkenntnisse der Neurobiologie bestätigen, was die alten Weisen schon seit jeher gepredigt haben: Menschen brauchen für Lern- und Wachstumsprozesse Bilder, Greifbares, Sinn. Das funktioniert nur über die Beteiligung von Emotionen, die in uns selbst aufkeimen, in der Begegnung mit einem Du in der Welt – seien es Personen, Natur, Kunst oder andere wertvolle Erfahrungen.

Immer ist dieses innerliche Bewegtsein ein Ausdruck meiner Lebendigkeit und Verbindung mit der Welt. Dafür muss ich mir zunächst aber erlauben, die erotische Anziehung der Kollegin oder den Ärger über den Freund überhaupt einmal wahrzunehmen. Wie das Gefühl gut in mein Leben integriert werden kann, ob ich es in der konkreten Situation zurückstelle oder spontan reagiere, ist eine andere Frage. Das Aufnehmen des Gefühls selbst verändert schon etwas – es ist die Brücke zur Welt, es bringt mich in Beziehung mit dem Leben, mit dem Hier und Jetzt, aber auch mit meiner Vergangenheit, den Lebensthemen, den Strömungen in der Tiefe.

In einer sinnstiftenden Beziehung mit uns selbst und anderen sind wir, wenn wir für unsere Empfindungen offen sind. Wir nähern uns den inneren Quellen, wenn wir uns berühren lassen, wenn wir unsere Sehnsucht spüren und das Kostbare dahinter erfassen, ohne gleich etwas ausagieren zu müssen. Letztlich geht es darum, stille und kräftige Töne, sanfte und leidenschaftliche Bewegungen, zarte und grelle Farbtöne im eigenen Inneren und in der Umgebung in eine harmonische Balance zu bringen und so eine authentische Lebensgestaltung zu kreieren. Dazu will das Buch ermutigen – über Vermittlung von Wissen in griffiger Verpackung, über Bilder, Mythen, Beispiele aus der therapeutischen Praxis und über Bezüge zum Lebensalltag.



Mag. Susanne Pointner

Psychologin, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Paartherapeutin (Existenzanalyse und Imago), Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Trainerin

A-1140 Wien
Einwanggasse 23/12
praxis@susanne-pointner.at
www.susanne-pointner.at

Susanne Pointner ist Lehrtherapeutin und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich und der GLE-International. Sie unterrichtet an der Sigmund Freud Universität Wien und hat die Weiterbildung Existenzanalytische Paartherapie entwickelt. Seit 2016 ist sie Präsidentin der Imago Gesellschaft Österreich und leitet seit Frühjahr 2018 zusammen mit Evelin Brehm die Imago Paarambulanz.

Seit 30 Jahren ist Susanne Pointner mit Harald verheiratet, mit dem sie zwei Söhne und eine Tochter hat. Sie liebt Reisen und entdeckt gern neue innere und äußere Welten.



Seminar „Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben“

Erleben Sie Ihre Verbindungsqualität auf neue Art und Weise, sowohl auf Herzesebene, als auch im Bereich Ihrer gemeinsamen Sexualität. Wir unterstützen Sie dabei, sich selbst und einander neu zu begegnen.

Was Sie auf diesem Seminar erwartet ...

- Dialoge für Ihre Verbindung auf der Herzesebene
- Methoden, wie Sie im Hier und Jetzt ankommen, um einander auf der körperlichen Ebene das zu geben, was Sie sich wünschen
- neueste Forschungsergebnisse zum Thema Beziehung, Körper, weibliche und männliche Sexualität
- eine herzliche, spielerische Atmosphäre, die Sie im Prozess unterstützt



Selbstverständlich ist Ihre Privatsphäre an diesem Wochenende geschützt. Das Seminar wird teilweise im Gruppenraum stattfinden, für einige Übungen werden Sie mit Ihrem/Ihrer PartnerIn Ihr Zimmer aufsuchen.

**Nächste Termine: 5. - 9. Dezember 2018
6. - 10. Februar 2019**

Weitere Termine auf unserer Website.

Mag. Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt
Glückliche Beziehungen sind kein Zufall!
www.challengeoflove.at



IMAGO THERAPEUT*INNEN

ÖSTERREICH

WIEN



Dr. Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

A-1010 Wien, Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf bei Himberg, Teichgasse 3
+43 (0) 699 18049436
office@astrid-zips.at
astrid-zips.at



Em. Univ. Lektor Dr. Peter Battistich
Psychotherapeut (Systemische Familientherapie, körperorientierte Gestalttherapie)

A-1070 Wien, Mariahilferstraße 88a/1/6 und Rathausstraße 11
+43 (0) 676 305 78 12
psychotherapie.at/battistich



Roland Bösel
Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
+43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungswisegluecklich@boesels.at
boesels.at



Dr. Sabine Bösel
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
+43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungswisegluecklich@boesels.at
boesels.at



Mag. Evelin Brehm
Psychotherapeutin (Psychoanalyse)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
evelin@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
Psychotherapeut (EAP)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
klaus@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Peter Cubasch, MSc
Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie, Integrative Therapie)

A-1050 Wien, Grüngasse 13
+43 (0) 676 638 72 87
peter@cubasch.com
cubasch.com



Cornelia Cubasch-König, MSc
Psychotherapeutin (Bewegungs-, Integrative Gestalt- und Integrative Therapie)

A-1050 Wien, Grüngasse 13
+43 (0) 676 757 22 46
cornelia@cubasch.com
cubasch.com



Dr. med. Charles Hershkowitz
Imago Relationship Therapist in English and French

A-1190 Wien, Hofzeile 16/5
+43 (0) 660 458 9212
doc-hershkonb@hotmail.com
couples-coaching-vienna.com



Maria König-Eichhorn
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Friedenzzeile 50
+43 (0) 664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungswise.net



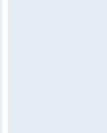
Eva-Pia Laskowsky
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1090 Wien, Währingerstraße 68/16
A-2103 Langenzersdorf, Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0) 664 4427043
eva-pia.laskowsky@aon.at
laskowsky.at



Mag. Karl Lippert
Personenzentrierter Psychotherapeut

A-1090 Wien, Berggasse 8/19
+43 (0) 676 6864250
klip@aon.at
imago-paartherapie.at



Mag. Maria Richter-Zima
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Wattmannsgasse 7/6
A-2531 Gaaden, Skodagasse 11 (NÖ)
+43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichterzima.com
mariazima.com



Dr. Claudia Luciak-Donsberger
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1/1
+43 (0) 699 120 083 24
claudialuciakdonsberger@gmail.com
imagodialog.com



Dr. Mikael Luciak
Psychotherapeut

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1/1
mikael.luciak@univie.ac.at
imagodialog.com



Mag. Dr. Ria Mensen
Psychotherapeutin (Psychodrama), Klinische und Gesundheitspsychologin, Traumatherapeutin

A-1030 Wien, Salmgasse 5/6
+43 (0) 1 31 93 579
info@riamensen.at
doc-hershkonb@hotmail.com



DSA Irene Penz, MSc
Systemische Psychotherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 699 106 092 00
office@irenenpenz.at
irenenpenz.at



Mag. Susanne Pointner
Psychotherapeutin (Existenzanalyse), Psychologin

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/12
+43 (0) 664 183 39 84
praxis@susanne-pointner.at
susanne-pointner.at



Mag. Anna Reinfeld
Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)

A-1230 Wien, Perchtoldsdorferstraße 11/22
+43 (0) 664 2018010
reinfeld@anna-reinfeld.at
anna-reinfeld.at



Mag. Maria Richter-Zima
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Wattmannsgasse 7/6
A-2531 Gaaden, Skodagasse 11 (NÖ)
+43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichterzima.com
mariazima.com



Ursula Scarimbolo-Savera (i.Z.)
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

A-1150 Wien, Clementinengasse 24
A-2522 Oberwaltersdorf, Schloss-See II, 70-76 (NÖ)
+43 (0) 664 112 77 37
ursula@meta-morphosis.at
meta-morphosis.at



Prof. Dr. Gerti Senger
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

A-1190 Wien, Strehlgasse 32
+43 (0) 1 479 12 38
gerti-senger.at



Judith Skocek
Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
A-2405 Bad Deutsch-Altenburg, Wienerstraße 11/1/3 (NÖ)
+43 (0) 676 738 75 15
judith.skocek@gmx.at
paardialog.at



Gertraude Thalendorfer-Steinbauer (i.Z.)
Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)

A-1070 Wien, Westbahnstraße 38/11
+43 (0) 699 1140 1747
gethal@utanet.at
selbstentfaltung.org



Eva Vukovics
Psychotherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie, Trauma- und Sexualtherapie)

A-1020 Wien, Castellezgasse 16/8
+43 (0) 699 12 11 14 56
eva.vuk@chello.at
psyonline.at/vukovics_eva



Imago Therapeut*in
Psychotherapeut*in oder Klinische und Gesundheitspsycholog*in mit abgeschlossener Zusatzausbildung zur/zum zertifizierten Imago Therapeut*in.

Das **IQ-Symbol** steht bei all jenen Imago Therapeut*innen, welche im laufenden Jahr an einer von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung teilgenommen haben.

I.Z.: in Zertifizierung

NIEDERÖSTERREICH



Martin Crillovich-Cocaglia, MSc
Imago Therapeut, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-3500 Krems, Edmund-Hofbauer-Straße 20
+43 (0) 676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
quantum-living.com



Dr. Michael Hutter
Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 10/Ib
+43 (0) 664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-2340 Mödling, Friedrich-Schiller-Straße 65
A-2721 Bad Fischau, Institutsgasse 11
+43 (0) 676 491 24 59
erwin.jaeggles@myimago.at



Barbara Kratochwil, MSc
Psychotherapeutin (Integrative Therapie)

A-3100 St. Pölten, Kerensstraße 17/13
+43 (0) 676 6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de
barbara-kratochwil.at



Ing. Mag. Claudia Pommer
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Sexualtherapie), Psychologin

Gesund im Zentrum, A-3100 St. Pölten, Kremsergasse 7
+43 (0) 699 110 803 83
c.pommer@gmx.at
psychotherapie-pommer.at



Mag. Eva Renoldner-Gansch
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-3580 Horn, Im Naturpark 7
+43 (0) 664 27 42 481
eva.renoldner@aon.at
psyonline.at/renoldner-gansch



Franz Ritter, MAS, MSc
Psychotherapeut (Bioenergetik, Gestalt)

A-2620 Neunkirchen, Breitergasse 6
+43 (0) 664 320 06 88
franz.ritter@naikan.com
imagozeit.at



Eva Wessely
Psychotherapeutin (Gestalttherapie)

A-3400 Kierling, Hauptstraße 53/2/12
A-1080 Wien, TZ 8, Maria Treu Gasse 1
+43 (0) 650 250 00 25
eva@partner-imago.at
partner-imago.at



Dr. Georg Wögerbauer
Psychotherapeut (Bioenergetische Analyse), Arzt für Allgemeinmedizin

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
georg@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at



Sigrid Wögerbauer
Psychotherapeutin (Gestalttheoretische Psychotherapie)

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
sigrid@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at

BURGENLAND



Irmtraud Langer, MSc
Psychotherapeutin (Psychodrama)

A-7000 Eisenstadt, Krautgartenweg 3
+43 (0) 680 312 08 62
info@irmtraudlanger.at
irmtraudlanger.at



DAS Andreas Rachbauer
Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie)

A-7100 Neusiedl/See, Franz-Liszt-Gasse 9
+43 (0) 664 5204141
ar-gestalt@gmx.at
paardialog.at

STEIERMARK



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Psychotherapeut (Integrative/Gestalttherapie)

A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0) 664/18 22 773
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at



Dr. Christine Csamay
Klinische und Gesundheitspsychologin

A-8020 Graz, Prankergasse 3
A-7431 Bad Tatzmannsdorf, St. Martin Straße 12 (Bgld)
+43 (0) 664/421 74 68
office@christine-csamay.at
christine-csamay.at



Dr. Martina Gavornik
Psychotherapeutin (Integrative/Gestalttherapie)

A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0) 664 530 55 96
martina.gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at

ÖBERÖSTERREICH



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664/144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
challengeoflove.at



Marianne Haidinger
Psychotherapeutin (EMDR, Existenzanalyse und Logo therapie)

A-4400 Garsten (Christkindl), Wögererweg 15
+43 (0) 699 120 473 71
mahaid@gmx.at



Mag. Walter Leeb
Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-4152 Sarleinsbach, Am Südhang 1
+43 (0) 699 107 31 178
w.leeb@gmx.at



Helena Pawloff
Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie)

A-4310 Mauthausen, Parkstraße 23
A-6800 Feldkirch, Marktstraße 4 (Vibg)
+43 (0) 664 300 11 33
info@lemniskate.at
lemniskate.at



Christine Schallauer
Psychotherapeutin (Transaktionsanalytische Psychotherapie)

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
christine_schallauer@hotmail.com
beziehungsarbeit.at



Dr. Maximilian Schallauer
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
max.schallauer@aon.at
beziehungsarbeit.at

TIROL



Dr. Bettina Fraisl
Klinische und Gesundheitspsychologin

A-6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19
+43 (0) 664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
bettina-fraisl.at



Mag. Brigitta Pöschl
Psychotherapeutin (Psychoanalyse)

A-6020 Innsbruck, Tempelstraße 14
+43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psyonline.at/poeschl_brigitta

Die hier angeführte Liste von Imago Therapeut*innen in Österreich wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.

DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE PRAKTIZIERENDER IGÖ-MITGLIEDER FINDEN SIE AUF FOLGENDER WEBSITE: IMAGOAUSTRIA.AT/ EXPERTINNEN

IMAGO THERAPEUT*INNEN

DEUTSCHLAND



Davine Bonowski 
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

D-49078 Osnabrück, Uhlandstrasse 17a
+49 (0)1707190361
praxis@beziehungsraum.eu
beziehungsraum.eu



Melanie Haselow 
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

D- 85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8093 903837
info@melaniehaselow.de
imago-muenchen.de



Annette Piwowarski (i.Z.)
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

D-49078 Osnabrück, Am Kirchenkamp 23a
+49 (0) 541 49112
piwowan@web.de



Imago Therapeut*in
Psychotherapeut*in oder Klinische und Gesundheitspsycholog*in mit abgeschlossener Zusatzausbildung zur/zum zertifizierten Imago Therapeut*in.

Das **IQ-Symbol** steht bei all jenen Imago Therapeut*innen, welche im laufenden Jahr an einer von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung teilgenommen haben.

I.Z.: in Zertifizierung

DIE HIER ANGEFÜHRTEN UND WEITERE IMAGO THERAPEUT*INNEN IN DEUTSCHLAND FINDEN SIE IM INTERNET AUF: IMAGO-DEUTSCHLAND.DE



Irene Christen
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

D-85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8091 53 92 76
info@glueckliche-beziehungen.de
imago-muenchen.de



Rebekka Meyboden 
Heilpraktikerin für Psychotherapie

D-28870, Fischerhude, Am Mühlenberg 9
+49 (0) 172 4141656
info@rebekka-meyboden.de
imago-bremen.de

IMAGO BERATER*INNEN UND PROFESSIONAL FACILITATORS

ÖSTERREICH

WIEN



Mag.ª Ursula Dallamassl
Beratung für Körper & Beziehung

A-1020 Wien, Czerninplatz 4/14
+43 (0) 680 321 99 16
kontakt@ursuladallamassl.at
ursuladallamassl.at



Sabrina/Mina Krzyska 
Dipl. Sozialpädagogin, Einzel-, Gruppen- und Familiencoaching

A-1090 Wien, Spittelauer Platz 1/15
+43 (0) 676 6624110
sabrina_krzyska@yahoo.de



Dr.ª Mex Schrotta (i.Z.)
Supervision und Coaching

A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16
A-2103 Langenzersdorf, Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0) 676 4119263
mschrotta@aon.at
www.schrotta.at



Imago Berater*in
Lebens- und Sozialberater*in mit abgeschlossener Ausbildung zur/zum zertifizierten Imago (Paar) Berater*in sowie Imago Professional Facilitator.

Imago Professional Facilitator
Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Trainings zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld auszuüben.

Das **IQ-Symbol** steht bei all jenen Imago Professional Facilitators, welche im laufenden Jahr an einer von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung teilgenommen haben.

I.Z.: in Zertifizierung

DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE PRAKTIZIERENDER IGÖ-MITGLIEDER FINDEN SIE AUF FOLGENDER WEBSITE: IMAGOAUSTRIA.AT/EXPERTINNEN



Doris Deixler 
Einzel-, Paar- und Gruppenbegleitung, Supervision, Traumata

A-1020 Wien, Castellezgasse 9/1
A-2116 Ernstbrunn, (NÖ)
Laaerstraße 8/5
+43 (0) 699 100 66828
kunsttherapie@dorisdeixler.at
dorisdeixler.at



Martin Rotter 
Dipl. Lebens- und Sozialberater, Berater, Trainer

A-1160 Wien, Arnetzgasse 13
+43 (0) 664 839 43 65
martin@rotter-beratung.at
rotter-beratung.at



Ilka Wiegrefe 
Lebens- und Sozialberaterin, Gewaltprävention & Beziehungskultur in der Schule

A-1140 Wien, Heideweg 8
+43 (0) 1 416 93 23
info@team-praesent.at
team-praesent.at



Ingrid Dorfmeister 
Lebens- und Sozialberaterin, Einzelberatung, Paarberatung

A-1040 Wien, Soul Sisters, Goldeggasse 2/5
+43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



Sonja Rotter 
Lebens- und Sozialberaterin, Paarberatung, Lifecoaching

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 650 500 60 70
sonjarotter@gmx.at
imago-coaching.at

NIEDERÖSTERREICH



Erika Bradavka 
Supervisorin für Imago Professional Facilitators, Dipl. Ehe- Familien- und Lebensberaterin

A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 10/1b
+43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Monika Lewitsch, MA, MMc 
Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Unternehmens- und Organisationsentwicklung

A-2232 Deutsch-Wagram, Franz-Mair-Straße 47
+43 (0) 699 103 362 16
monika.lewitsch@re-consult.at
re-consult.at



Susanne Wagner
Lebens- und Sozialberaterin, Bowen Master Practitioner

A-3233 Kilb, Kettenreith 2
+43 (0) 676 840376333
termin@wagnersusanne.at
wagnersusanne.at

STEIERMARK



Friedrich Ferstl 
Lebens- und Sozialberater, Sozial- und Berufspädagoge, Supervisor, Coach

A-8114 Friesach bei Graz, Haritzweg 12
Tel. +43 (0) 664 41 62 027
iz.ferstl@gmail.com
izyourlife.com/

ÖBERÖSTERREICH



Mag. Dr. Stefan Gatt 
Imago Paarworkshop Presenter & Educator, Arbeitsbereich Wirtschaft

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664 210 50 95
office@challengeoflove.at
gatt-ce.at

KÄRNTEN



Mag.ª Marion Mörtl, MA 
Beratung, Burnout Prävention, Begleitung in Beziehungsfragen

A-9020 Klagenfurt, Sponheimerstraße 7
+43 (0) 650 284 9201
praxis@marionmoertl.com
marionmoertl.com



Carl Voigt-Firon (i.Z.)
Natur- und Seelenraum Imago, Imago Einzel- und Paarbegleitung, Mann zu Mann Dialog

A-9170 Ferlach, Görttschach 11
A-1130 Wien, Friedenszeile 50 (Wien)
+43 (0) 6642644972
carl.voigt@aon.at

IMAGO TAGE 2018





IMAGO WORKSHOPS

Die Imago Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleiter*innen

In den Singles- oder Paarworkshops hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, werden auf Fantasiereisen begleitet und erfahren, welche Auswirkungen Ihre persönliche Geschichte auf Ihre Beziehung hat. Und Sie lernen, was Sie tun können, um glücklich in Beziehung zu leben. Geprüfte und zertifizierte Workshopleiter*innen garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem original „So viel Liebe, wie du brauchst“ Imago Workshop für Paare und im Imago Workshop „Die Liebe, die du suchst“ für Singles.

WORKSHOP TERMINE

PAARWORKSHOPS

Dr.ⁱⁿ Sabine & Roland Bösel
Tel. 01/402 17 00-10
www.boesels.at

18. – 20.01.19 Reichenau an der Rax/NÖ
29. – 31.03.19 Reichenau an der Rax/NÖ
14. – 16.06.19 Reichenau an der Rax/NÖ

Mag.^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm
Tel. 01/9426152
www.brehmsimago.eu

07. – 09.12.18 Reichenau an der Rax/NÖ
01. – 03.02.19 Wien
26. – 28.04.19 Wien
14. – 16.06.19 Wien

Cornelia Cubasch-König, MSc & Peter Cubasch, MSc
Tel. 0676/7572246
www.cubasch.com

14. – 16.12.18 Wien
15. – 17.02.19 Wien
14. – 16.06.19 Salzburg

Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl & Dr. Clemens Benedikt
Tel. 0664/9175776
www.bettina-fraisl.at

29. – 31.03.19 Aldrans/Innsbruck

Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt
Tel. 0664/1449746
www.challengeoflove.at

25. – 27.01.19 St. Johann am Wimberg/Linz
22. – 24.03.19 St. Johann am Wimberg/Linz
24. – 26.05.19 St. Johann am Wimberg/Linz

Mag. Erwin Jäggle
Tel. 0676/4912459
www.myimago.at

30.11. – 02.12.18 Tainach, Kärnten
25. – 27.01.19 Seitenstetten/NÖ
22. – 24.02.19 Wiener Neustadt/NÖ
28. – 30.06.19 Wiener Neustadt/NÖ
11. – 13.10.19 Wiener Neustadt/NÖ

Mag.^a Maria Richter-Zima & Ing. Michael Richter
Tel. 0660/6515638
www.mariarichterzima.com

12. – 14.07.19 Wien

Christine & Dr. Maximilian Schallauer
Tel. 07234/83220
www.beziehungsarbeit.at

08. – 10.02.19 Waxenberg/Linz
14. – 16.06.19 Waxenberg/Linz
15. – 17.11.19 Waxenberg/Linz

SINGLEWORKSHOPS

Mag.^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm
Tel. 01/9426152
www.brehmsimago.eu

09. – 10.02.19 Wien

Cornelia Cubasch-König, MSc & Peter Cubasch, MSc
Tel. 0676/7572246
www.cubasch.com

05. – 07.04.19 Wien

Mag. Erwin Jäggle
Tel. 0676/4912459
www.myimago.at

16. – 17.03.19 Wiener Neustadt/NÖ
22. – 23.06.19 Wiener Neustadt/NÖ
12. – 14.07.19 Seitenstetten/NÖ
07. – 08.09.19 Wiener Neustadt/NÖ