

Kurt A. Richter: Sich ändern – statt ärgern

Machen Sie sich fit im Umgang mit arroganten, nörglerischen, vorwurfsvollen, eifersüchtigen, rechthaberischen, neidischen und zynischen Zeitgenossen.

Erkennen Sie die inneren Ursachen negativer Gefühlszustände, die Ihr Selbstbewusstsein und Ihre besten Qualitäten unterdrücken.

Entdecken Sie anhand von 22 inspirierenden Gesprächen, ähnlich der Dialog-Methode von Sokrates, völlig neue Möglichkeiten, mit verbalen Tiefschlägen und turbulenten Gefühlszuständen wie Ärger, Schuldgefühlen, Streit, Sorgen, Prüfungsängsten und Schlafstörungen umzugehen.

„Update your brain“ heißt: Aktualisieren Sie Ihr Denken und bringen Sie Ihre soziale Kreativität auf den neuesten Stand.

Kurt A. Richter ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Er absolvierte eine Ausbildung in kognitiver Therapie (USA) und leitete Weiterbildungsseminare in dieser Therapieform in Deutschland und der Schweiz. Außerdem verfügt er über eine langjährige Berufserfahrung im klinischen Bereich, als Seminarleiter und in eigener Praxis. Er entwickelte das „Update your brain“-Training und integrierte den sokratischen Dialog als Methode der Wissensvermittlung.

Kurt A. Richter

Sich ändern – statt ärgern

Vom Umgang mit turbulenten Gefühlen

Update your brain®

Update your brain® ist eine beim Deutschen Patentamt eingetragene Marke.
Alle Rechte: Kurt A. Richter, Detmold.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2008 by Kurt A. Richter, Detmold

Alle Rechte vorbehalten.

Wichtiger Hinweis:

Der Autor und der Verlag übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für die Folgen, die aus der Benutzung und Anwendung der in dem Buch enthaltenden Informationen und Strategien entstehen. Bei den Dialogen in diesem Buch handelt es sich nicht um Aufzeichnungen von Psychotherapie-Gesprächen.

1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-273-0

Für Agnes, Franziska, Felix und Rita

Reagiere klug,
auch wenn man dich unklug behandelt.

Lao-Tse

In dir ist das Leben.
In dir ist das Licht.
Vielleicht bist du ja erleuchtet
und du weißt es nur nicht.

Kuari

INHALT

Vorwort.....	9
Einleitung	11
Dialog 1	15
Dialog 2	26
Dialog 3	33
Dialog 4	49
Dialog 5	63
Dialog 6	69
Dialog 7	83
Dialog 8	89
Dialog 9	97
Dialog 10	108
Dialog 11	129
Dialog 12	136
Dialog 13	169
Dialog 14	180
Dialog 15	194
Dialog 16	204
Dialog 17	228
Dialog 18	247
Dialog 19	259
Dialog 20	280
Dialog 21	301
Dialog 22	322

VORWORT

Der menschliche Geist ist das Größte, das die Natur bisher hervorgebracht hat. Er ist das größte Wunder, denn nur durch diesen Geist ist es möglich, auch die anderen Wunder des Lebens zu erkennen und sich daran zu erfreuen. Das Gehirn, als Schaltzentrale aller menschlichen Funktionen und Gefühle, könnte man mit einem Mega-Computer vergleichen, der sich kontinuierlich weiterentwickelt und verbessert. In diesem Bio-Computer steckt die Entwicklungsarbeit von Millionen von Jahren mit der Kreativität, dem Know-how und der Weisheit einer Super-Intelligenz, die das menschliche Denken bei weitem übersteigt.

Wie jeder Computer durch Viren in seinen Funktionen beeinträchtigt und geschädigt werden kann, so ist auch der beste Bio-Computer durch geistige Viren gefährdet. Diese Viren lassen diesen Bio-Computer oft regelrecht verrückt spielen. Sie verdunkeln die schönsten Gefühle und Eigenschaften und unterdrücken die besten menschlichen Qualitäten. Sie richten verheerenden Schaden an für das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und das Lebensglück eines jeden Einzelnen.

„Update“ heißt „auf den neuesten Stand bringen“. Nach dem Update eines Computerprogramms stehen dem Anwender plötzlich viele neue Funktionen zur Verfügung, um besser, leichter, schneller und oft auch mit mehr Freude seine Aufgaben zu bewältigen. Wenn die Computerviren beseitigt sind, laufen alle Programme wieder wie ursprünglich vorgesehen. „Update your brain“ heißt: Update für deinen Geist ... dein Gemüt ... dein Wohlbefinden ... deine Leistungsfähigkeit ... deine Lebendigkeit ... dein Glückserleben ... deine Liebe ... deine Lebensfreude ... deine Kreativität ... deine Inspiration ... deine Leidenschaft ... deine Energie ... deinen Humor.

Anhand von 22 Dialogen, ähnlich der Dialog-Methode von Sokrates, erhält der Leser in millimeterkleinen Überzeugungsschritten Antworten auf folgende Fragen:

- Welche geistigen Viren und veraltete mentalen Programme führen bei mir zu turbulenten störenden Gefühlszuständen und machen mich unglücklich?
- Wie erkenne ich bei mir, aber auch bei anderen, die 5 wichtigsten geistigen Viren und überholten Programme, die unglücklich machen?
- Wie kann ich mich mit der „Frag-dich-frei“-Methode von veralteten geistigen Programmen und Viren lösen bzw. davor schützen?
- Wie kann ich eskalierende Gesprächsverläufe frühzeitig stoppen und jeden Streit in einen spannenden Dialog verwandeln?
- Wie kann ich mich von Schlafstörungen, Prüfungsängsten, Grübeln, Schuldgefühlen und anderen turbulenten Gefühlszuständen befreien?
- Wie entwickle ich eine völlig neue Bewältigungskompetenz im Umgang mit verbalen Angriffen und verletzenden Worten?
- Wie bewahre ich einen klaren Kopf bei verbalen Tiefschlägen, falschen Unterstellungen und Bevormundungen?
- Wie mache ich mich fit im Umgang mit arroganten, nörglerischen, vorwurfsvollen, eifersüchtigen, rechthaberischen, neidischen und zynischen Zeitgenossen?
- Wie befreie ich mich von negativen turbulenten Gefühlen, die mein Selbstbewusstsein und meine besten menschlichen Qualitäten unterdrücken?

Das Buch zeigt, wie durch ein „Update für den Geist“ mit der „Frag-dich-frei“-Methode sich oft völlig neue und ungewöhnliche Perspektiven für alte emotionale Probleme finden lassen.

EINLEITUNG

Mach' dich fit im Umgang mit arroganten, nörglerischen, vorwurfsvollen, eifersüchtigen, rechthaberischen, neidischen und zynischen Zeitgenossen.

Der beste Schutz gegen verbale Angriffe und verletzende Worte ist Wissen.

Eigne dir das Wissen an, das dich in die Lage versetzt, mit verbalen Angriffen unterschiedlichster Art geschickt, kreativ und flexibel umzugehen. Die Tage sind gezählt, da du noch Angst vor den verbalen Entgleisungen deiner Mitmenschen hattest. Weder offene Beleidigungen noch versteckte spitze Bemerkungen haben die Kraft, dich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Weder dreiste Arroganz noch feinsinniger Zynismus oder gar verächtlicher Spott und Häme werden deinem Selbstbewusstsein schaden können oder dein Gemüt in tiefe Abgründe stürzen.

Entdecke deine Fähigkeit, mit verbalen Tiefschlägen klug und geschickt umzugehen. Ich sage deshalb „entdecken“, weil du diese Fähigkeit bereits besitzt. Du machst vielleicht nur zu wenig Gebrauch von ihr, weil du nicht weißt, dass du sie hast. Deshalb ist weder ein langwieriges Training notwendig, noch brauchst du dafür ein besonders starkes Selbstbewusstsein.

Es ist ganz einfach. Ganz einfach, wenn man weiß, wie es geht. Ähnlich der Zahlenkombination eines Zahlenschlosses. Wer die Codezahl kennt, kann das Schloss ganz leicht öffnen. Wer die Codezahl nicht kennt, tut sich sehr schwer. Es scheint dann unmöglich zu sein, das Schloss zu öffnen. Durch Versuch und Irrtum, also durch häufiges Ausprobieren auf die richtige Zahl zu kommen, kann ewig

dauern. Wissen spart Zeit. Wissen macht frei und unabhängig. Wissen befreit dein Selbstbewusstsein. Wissen gibt Kraft. Wissen lässt völlig neue Möglichkeiten zu.

Ob es sich um bissige Bemerkungen deiner Schwiegermutter handelt, falsche Unterstellungen vom Chef, ob ein Kunde deine Fachkompetenz anzweifelt, dein Partner eine Eifersuchtsszene macht oder dir jemand unlautere Motive unterstellt – verbale Angriffe jeder Form können in ihrer Struktur erkannt und auf ganz neue Art beantwortet werden – und zwar ohne dass sie *wehtun*. Ja, du hast richtig gelesen – ohne wehzutun.

Entwickle eine ganz neuartige Bewältigungskompetenz im Umgang mit verbalen Angriffen und verletzenden Worten wie

- spitze, gehässige, aggressive oder zynische Bemerkungen
- nörglerisches, arrogantes, neidisches, rechthaberisches, bevormundendes oder eifersüchtiges Verhalten
- unberechtigte, versteckte oder stumme Vorwürfe
- unsachliche und übertriebene Kritik
- nicht zutreffende Unterstellungen ...

Kennst du die Faktoren, die bei verbalen Angriffen dein Denken, dein Sprechen, deinen innersten Gefühlszustand und dein Verhalten steuern? Weißt du, woran es liegt, dass du bei verbalen Angriffen „wie auf Knopfdruck“ reagierst, nicht mehr klar denken kannst, dich blockiert fühlst oder überreagierst?

Du brauchst kein dickes Fell. Du musst weder hart noch abgebrüht sein. Du musst nicht vor Selbstbewusstsein strotzen. Du musst auch kein Meister in Verbal-Karate sein. Bleibe Mensch. Bleibe sensibel. Nutze einfach nur deine vorhandene Kraft, deine Fähigkeiten und dein Wissen auf eine völlig neue Art. Nutze die Kraft der Wahrnehmung. Entdecke, wie und wo man den Hebel ansetzt, um die größte Wirkung mühelos zu erzielen.

Verblüffe dein Gegenüber durch eine völlig neue und ungewohnte Handhabe seiner verbalen Angriffe. Die Voraussetzung ist ein klarer Kopf, Geistesgegenwart und das richtige Wissen, worauf es wirklich ankommt.

„Know-how statt haudrauf“ ... heißt die Devise.

Setze die Kraft der Wahrnehmung ein.
Verstehe auch den Gegenwind zu nutzen.

Entdecke,

- wie du bei verbalen Attacken und bei destruktiver Kritik einen klaren Kopf behalten und emotional stabil und aktionsfähig bleiben kannst;
- wie du verbale Tiefschläge gut verkraften kannst – mit Sensibilität, innerer Stärke und hoher Selbstachtung;
- wie du dich nach verbalen Tiefschlägen schnell wieder erholen kannst, wenn dir die Abwehr mal nicht so gut gelungen ist;
- wie du auch mit den destruktiven Verhaltensweisen anderer konstruktiv umgehen kannst; z.B., wie du Nörgler stoppen kannst, ohne dich aufregen zu müssen;
- völlig neue und ungewohnte Reaktions-, Lösungs- und Erfahrungsmöglichkeiten;
- wie du eskalierende Gesprächsverläufe rechtzeitig erkennen, vermeiden oder stoppen kannst;
- wie du unkonventionell, kreativ und flexibel agieren kannst.

Die Update-your-brain-Methode ist sehr präzise. Sie beruht auf langjähriger Entwicklungsarbeit. Die Ergebnisse sind deutlich wahrnehmbar, spürbar, immer wieder aufs Neue überraschend, verblüffend einfach. Sie eröffnet ganz neue Möglichkeiten, mit einer ganzen Reihe von sonst recht schwierigen Verhaltensweisen deiner Mitmenschen stabiler, kreativer und somit auch effektiver umzugehen.

Ich wiederhole noch einmal: Der beste Schutz gegen verbale Angriffe und verletzende Worte ist Wissen.

Wissen macht frei. Wissen macht stark. Wissen spart Zeit. Wissen befreit von Angst und Unsicherheit. Wissen gibt Sicherheit. Wissen eröffnet neue Möglichkeiten.

DIALOG 1

Herzlich willkommen! Update your brain!

Das Thema, das wir heute besprechen, ist der Umgang mit verbalen Angriffen aller Art. Wie ich jedoch dieses Thema mit dir behandle, ist etwas ungewöhnlich.

Der Umgang mit verbalen Angriffen aller Art dient nur als ein Beispiel, als eine Möglichkeit, den Update-your-brain-Ansatz deutlich zu machen. Wenn du am Beispiel verbaler Angriffe neuartige und wertvolle Erkenntnisse und Hilfestellungen gewinnst, kannst du sie sehr leicht auch auf andere Gebiete deines Lebens übertragen.

Heißt das, ich könnte dann auch mit Schlafstörungen, Prüfungsängsten oder sexuellen Problemen besser umgehen?

Ja, sicher. Auch wenn diese Probleme, oberflächlich betrachtet, mit verbalen Angriffen nichts zu tun haben.

Das klingt interessant.

Alles, was du darüber lernen möchtest, kannst du schon, du weißt es nur noch nicht.

Ich kann es bereits? Ich weiß nur nicht, dass ich es kann?

Ja, so ist es. Du musst nur entdecken, dass du es kannst. Du wirst es kaum glauben, dass du es kannst, dass du es jetzt schon kannst.

Kaum zu glauben!

Ja, du wirst entdecken, dass du mit verbalen Angriffen aller Art super umgehen kannst, und zwar jetzt schon. Du musst nichts einüben. Du musst nichts antrainieren. Wir brauchen auch nichts im Rollenspiel zu üben. Du weißt, wie man's macht. Du weißt, wie es geht, und du kannst es bereits.

Ich hab da so meine Zweifel.

Das ist gut so. Nichts von dem, was ich sage, musst du glauben. Du kannst alles hinterfragen und prüfen, ob es für dich stimmt und hilfreich ist. Und nur, was du geprüft hast, was du für wahr und brauchbar hältst, das zählt.

Also darf ich auch sehr skeptisch sein?

Ja, das Beste ist es, wenn du sehr skeptisch bist und alles hinterfragst. Glaube nichts. Übernimm nichts ungeprüft. Sei wie ein Wissenschaftler, der genau prüft und nachforscht.

O.K. Ich werde es versuchen.

Die didaktische Hauptstrategie dieses Kurses sind Fragen, Fragen und noch einmal Fragen. Mein Motto heißt: **Lernen durch Fragen**. Wir stellen uns Fragen über Fragen und entdecken die Antworten. Das ist ein äußerst spannender und aufregender Prozess. Ich bringe dir nichts bei. Ich frage nur und wir suchen nach Antworten. Nach neuen Antworten. Das ist alles. Manchmal sind die Fragen so einfach, dass du dich nicht ernstgenommen fühlen könntest. Manchmal sind sie provozierend. Manche klingen wie Suggestiv-Fragen, doch suche immer nach einer ehrlichen Antwort. Widerstehe dem Drang, reflexartig zu antworten. Befreie dich vom Erwartungsdruck, so zu antworten, wie du denkst, dass ich es von dir erwarte, nur um einen guten Eindruck zu machen. Auch bei der simpelsten Frage suche nach einer wirklichen Antwort.

Ja, ich versuche es.

Meine Aufgabe ist es nicht, dich zu loben oder dich aufzubauen. Erwarte also nicht, dass ich dich lobe. Wenn du für dich herausfindest, was wirklich funktioniert und was dir super Ergebnisse bringt, dann brauchst du dafür kein Lob und keine Anerkennung. Die selbst entdeckte Superlösung, das ist der Hit! Das ist der Kick! Das ist so stark, dass du gar nicht mehr daran denkst, dafür noch von irgendjemandem gelobt werden zu müssen.

Aber woher merke ich denn, dass ich richtig liege, wenn nicht durch das Lob und die Anerkennung von jemandem, der es besser weiß?

Du erkennst unzweideutig für dich selbst, was richtig, günstig, effektiv oder sogar zauberhaft ist. Du brauchst dafür keine Anerkennung von außen. Oft wirst du sie erhalten und tausendfach spüren, doch du brauchst sie nicht. Du wartest nicht darauf. Du wirst nicht gesteuert durch Lob und Anerkennung von außen, sondern ...?

Von innen? Ich erkenne es selbst an den positiven Folgen? Und an dem guten Gefühl in mir?

Ja, du merkst es selbst, sogar wenn andere dich kritisieren oder ablehnen. Wenn jemand dich lobt und dir Anerkennung gibt, so ist das gut für den Betreffenden. Denn echte Anerkennung zu geben, wirkliche Bewunderung zu zeigen und Wertschätzung auszudrücken tut einem selber gut, wenn sie echt sind und nicht einfach als Taktik eingesetzt werden, um etwas bei beifallsüchtigen Menschen zu erreichen.

Hui, so hab ich es noch nicht gesehen.

Wenn dich jemand ehrlich lobt und dir Anerkennung und Wertschätzung gibt, dann ist es super für ihn selbst.

Das würde ja auch heißen, wenn ich anderen aufrichtiges Lob, Anerkennung und Wertschätzung entgegenbringe ... das tut mir gut?

Ja. So ist es. Freue dich einfach darüber, wenn der andere das Effektive und Wertvolle sehen und von Herzen loben und Anerkennung geben kann. Und freue dich darüber, wenn du diese Fähigkeiten bei dir selbst wahrnimmst und zum Ausdruck bringen kannst: Loben, Anerkennen, Wertschätzen.

Da fehlt nur noch danke sagen!

Schmunzle ruhig – oder ist das ironisch gemeint?

Ja, etwas. Das klingt mir alles so missionarisch. Aber ich freue mich über deine begeisterte und mitreißende Art.

Danke. Wo waren wir stehen geblieben? Jetzt muss ich doch erst mal lachen. Also, ich werde dich nicht loben, das brauchst du nicht. Ich werde dich nicht aufbauen, das ist deine Angelegenheit. Wenn ich dir Anerkennung gebe, wenn ich dich wertschätze, dann ist das meine Sache, dann tut mir das einfach gut.

Das hab ich verstanden. Wenn ich für dich Wertschätzung empfinde, dann tut mir das selbst gut. Wenn du für mich Wertschätzung empfindest, dann tut dir das selbst gut. Richtig?

Ja. Lass uns einen Schritt weitergehen. Wir sprachen davon, dass es etwas Besseres gibt als das oberflächliche Lob von anderen, das eben auch oft manipulativ eingesetzt werden kann ...,

Und das ist?

Wenn du auf völlig neuartige Lösungen kommst, wo jedes Lob von andern überflüssig wird. Wenn du ein inneres Gespür entwickelst

für die richtigen, effektiven, konstruktiven und manchmal genialen Lösungen.

Einen inneren Sinn für optimale Lösungen sozusagen?

... für immer bessere und hilfreichere Reaktionen, deinen inneren Kompass, der dir untrüglich den richtigen Weg zeigt. Du kannst deinem inneren Gespür wieder vertrauen. Du kannst dir selbst wieder voll vertrauen, unabhängig vom Lob oder dem Tadel anderer.

Lob und Tadel anderer als Richtschnur für mich bzw. für „richtiges“ Verhalten zu nehmen würde ja dann mehr und mehr ausscheiden, oder?

Du findest zurück zu deinem inneren Gespür, zu deinem ganz persönlichen Erfolgskurs, wo du immer klarer siehst, was für dich richtig ist und was die besten Ergebnisse für dich und andere bringt.

Jetzt dämmert mir, wie du das meinst. Wenn ich im Schuhladen Schuhe anprobiere und die Schuhe drücken mich, dann stelle ich selbst fest, dass das nicht die richtigen für mich sind. Ich sage nicht, dass die Schuhe schlecht sind, aber sie sind eben nicht die richtigen für mich. Basta. Der Verkäufer kann dann noch so viel lobhudeln, wie toll die Schuhe sind und wie großartig die Passform ist. Mir passen sie nicht. Ich hab da ein Gespür dafür – fertig. Da kann der Verkäufer mit noch so viel Honig kommen, das nützt ihm gar nichts.

Kann Lob und Tadel von anderen wirklich der letzte und alleinige Maßstab unseres Handelns sein?

Sicher nicht. Das sehe ich jetzt. Doch die meisten nehmen es als Maßstab. Als sei Lob und Tadel anderer das Kriterium für richtiges und falsches Handeln. Das ist ja bitter. Aber haben wir wirklich dieses innere Gespür? Den inneren Sinn? Den inneren Kompass, wie du sagst? Und wie kann ich ihn wiederfinden? Wie kann ich

mir und meinem inneren Sinn vertrauen? Welche Kriterien habe ich dafür?

Stichwort Honig. Ich denke da gerade an eine Biene. Stell dir vor, da ist ein Zimmer, das voller künstlicher Blumen ist. Alles künstliche Blumen in den schönsten Farben: Seidenblumen, Plastikblumen, Papierblumen, gemalte Blumen, aus Wachs geformte Blumen. Unter all diesen künstlichen Blumen ist jedoch eine einzige echte Blume. Du öffnest das Fenster und eine Biene fliegt herein. Sie mag viele der künstlichen Blumen kurz streifen und checken, doch steuert sie zielsicher auf die echte Blume zu. Meinst du, die Biene ist scharf auf Papier?

Nein, sicher nicht.

Meinst du, sie ist scharf auf Plastik, Wachs oder Seide?

Nein, ganz bestimmt nicht. Sie ist auch nicht scharf auf Kunst.

Richtig. **Sie ist scharf auf den Nektar.** Und den findet sie nur in der echten Blume. Dafür hat sie ein Gespür! Das findet sie heraus. Unter Hunderten von künstlichen Blumen findet sie die echte Blume mit dem Nektar heraus. Sie braucht kein Lob, sie braucht keine Anerkennung. Der Nektar selbst ist für sie der Hit, der Kick, das, was sie wirklich sucht, das, was sie wirklich braucht. Wenn du nun die Biene lobst für ihr erfolgreiches Nektarfinden, wenn du sie bewunderst, wie sie das hinkriegt, so gibt dir deine Wertschätzung und Bewunderung ein gutes Gefühl. Für die Biene ist dein Beifall nicht notwendig, sie hat ein inneres Gespür für den Nektar. Sie weiß, was für sie wichtig ist, und sie hat die notwendige Unterscheidungskraft.

Hui. Und du glaubst, dass jeder von uns so ein Gespür hat, dass jeder von uns zu dem findet, was er wirklich braucht? Wonach er sich wirklich sehnt?

Es kommt nicht darauf an, was ich glaube. Es kommt überhaupt nicht darauf an, was ich für wahr halte. Nur was du selbst für dich geprüft hast, kann dir Kraft und Klarheit geben. Finde dein inneres Gespür. Finde deinen inneren Kompass und er wird dich sicher leiten. Mit großer Präzision. Anfänglich wirst du oft von deinem Kurs abweichen, aber das macht nichts. Mit immer größerer Präzision findest du zurück auf deinen Kurs. Findest du deinen Weg. So wie auch die Biene zielsicher zu der echten Blume findet, die den Nektar enthält.

Hm, wie kann ich jetzt diese Erkenntnis in den Zusammenhang mit der Bewältigung von verbalen Angriffen bringen?

Willst du dich fit machen im Umgang mit arroganten, nörglerischen, vorwurfsvollen, eifersüchtigen, rechthaberischen, neidischen und zynischen Zeitgenossen?

Ja, gerne. Und nicht nur das. Wir wollen doch am Beispiel verbaler Angriffe tiefer in den Update-your-brain-Ansatz einsteigen und entdecken, wie es möglich ist, auch andere Probleme zu lösen bzw. wichtige Ziele zu erreichen, oder?

Ja, genau. Lass uns also beginnen, wie wir verbalen Tiefschlägen kreativ und flexibel begegnen können. Verbale Angriffe sind dann eine völlig neue Herausforderung an deinen Geist, deine Geschicklichkeit, deine Geistesgegenwart, deine Kreativität und innere Stabilität.

Hm, du sprichst ja auch von sozialer Kreativität und nanntest deine Seminare früher Stability-Training.

Ja, richtig. Innere Stabilität ist quasi die Voraussetzung für soziale Kreativität. Wenn du mit kritischen sozialen Situationen kreativ und flexibel umgehen willst, dann brauchst du eine gewisse geistige Klarheit und eine innere Ausgeglichenheit und Stabilität. Sonst kannst du nur automatisch, reflexhaft reagieren, wie auf Knopfdruck.