

Wenn sie sich ärgert, reagiert Svenja extrem direkt, oft sogar verletzend. Familie und Freunde stößt sie damit immer wieder vor den Kopf. Ihr selber tut der scharfe Ton hinterher leid – aber sie schafft es einfach nicht, sich zu beherrschen. Ihr größter Wunsch:

**»ICH MÖCHTE ANDERE  
NICHT MEHR KRÄNKEN«**

**Kein Problem!**  
UNSERE EXPERTEN LASSEN  
SIE NICHT HÄNGEN





### DIE REIKI-MEISTERIN

LEVKE ENGLER, REIKI-LEHRERIN  
UND ENTSPANNUNGS-  
PÄDAGOGIN, HAMBURG\*

### DER DIALOG-EXPERTE

JOCHEN WAIBEL,  
STIMMPSYCHOLOGE, COACH  
UND BUCHAUTOR, HAMBURG\*

### DIE SCHREIBTRAINERIN

NINA STIEWINK, KREATIVE  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG,  
HAMBURG\*

## DIE AUSGANGSSITUATION

Svenja eckt im Freundeskreis schnell an. Denn wenn es Probleme gibt, versucht sie gar nicht erst, ihren Unmut zu unterdrücken, sondern poltert oft sofort los mit Sätzen wie: »Musst du so laut sein?«, »Kommst du auch endlich mal?« oder »Warum gehst du nicht ans Telefon?«. Dass diese unbeherrschte Art verletzend ist, haben ihr Menschen aus ihrem Umfeld schon häufig gesagt – ihr Freund und ihre Mutter leiden am meisten darunter. Auch ihre Kinder, neun Jahre und sechs Monate alt, bekommen Svenjas Unbeherrschtheit mit. Die ist aber nur privat ein Problem: Im Job verhält sich Svenja ganz anders. Als Heilpraktikerin ist sie im Gespräch vorsichtig und einfühlsam. Auch in einer fremden Gruppe oder beim ersten Elternabend ist sie fast schüchtern. Svenja weiß, dass sie auch Freunden gegenüber eigentlich diplomatischer sein sollte, aber wenn ihr das einfällt, ist es meist schon wieder zu spät und eine pampige Bemerkung gefallen: »Ich wünsche mir, manches nicht gesagt zu haben, dann hätte ich wesentlich weniger Konflikte. Es ist ja nicht mein Ziel, andere zu verletzen, aber selten gelingt es mir, nachzudenken, bevor ich rede.«

Reiki heißt übersetzt »universelle Lebensenergie«. Die wird durch Auflegen der Hände in den Körper weitergeleitet und kann helfen, Körper, Geist und Seele wieder ins Lot zu bringen. Im Vorgespräch klären wir, wieso Svenja so aufbrausend ist: Es ist der Wunsch nach Liebe und Anerkennung. Von ihrem Wesen her ist sie nämlich sonst eine kraft- und liebevolle Person. Während der Behandlungen spürt Svenja, wie gut es tut, sich Zeit für sich und ihre Bedürfnisse zu nehmen. Reiki kann belastende Denkmuster, z. B. sich nicht ausreichend wertzuschätzen, auflösen. Mit Übungen wie dem »Fingerumschließen« lässt sich das noch unterstützen: Mit einer Hand einen Finger der anderen Hand sanft umschließen: Der Daumen kann Sorgen lösen, der Zeigefinger Angst bewältigen, der Mittelfinger löst Wut und Frust. Immer mal wieder ein bis fünf Minuten halten.

\*E-Mail: Levke77@web.de

Svenja weiß, dass sie oft zu impulsiv ist. Dagegen hilft, sich zunächst einmal zu erden, also durchzuatmen und erst zu reden, wenn der Atem wirklich ruhig ist. Wenn Svenja lernt, in der ersten Aufregung ihre Gefühle bei sich zu behalten, fällt es ihr auch leichter, die Perspektive zu wechseln, zuzuhören und das Gegenüber zu respektieren. Im Rollenspiel übt Svenja den Ausdruck ihrer vorwurfsvollen Aussage »Musst du so laut sein?« Wir variieren Svenjas Stimmpersönlichkeit von hart kämpfend bis zu hauchend. Wird die Stimme weicher, strahlt das übrigens auch auf die Mimik aus. Am besten kommt Svenja an, wenn sie sich klar, aber nicht hart ausdrückt. Indem sie sich ihres Tonfalls bewusst wird, merkt Svenja, dass sie viel reibungsloser mit anderen Menschen in Kontakt käme, wenn sie sich statt von ihrer kämpferischen mehr von ihrer weichen Seite zeigt.

\*www.stimmhaus.de  
www.stimmpersoenelichkeit.de

Svenja ist herzlich, aufgeschlossen und einfach nett. Eine echte Stärke – und ein Teil des Problems: weil sie immer nett sein will, bis sie lospoltert. Im Coaching findet Svenja heraus, was an ihrer Unbeherrschtheit beteiligt ist: die Perfektion, die alles schaffen will, und die Harmonie, die es allen recht machen muss. Ihre Bemerkungen sind oft ein verletzender, schnell abgeschossenener Pfeil, mit dem sie sich gegen ein Gefühl von Überforderung wehrt. Svenja erkennt, dass Wünsche in ihr schlummern, denen sie bislang keinen Raum gegeben hat. Zu lange schon hat sie sich keine Pausen gegönnt und ihre Energie in Job und Familie gesteckt. Svenja sollte versuchen, auch in stressigen Phasen Zeit für sich zu finden. Das schafft sie in vier Schritten: 1: Innehalten; 2: Fragen: Was brauche ich genau jetzt?; 3: Sich ernst nehmen und sich genau das erlauben; 4: Umsetzen. »

\*www.ihretwegen.de