

Gehen heißt Verstehen

Walking-In-Your-Shoes Magazin

des Europäischen WIYS-Instituts

No. 7/2019 Online-Magazin des Walking-In-Your-Shoes Instituts: - Neuigkeiten, Erfahrungsaustausch, Interviews, Wissenswertes, Tipps, Kurioses, Ankündigungen



"Bewegung erzeugt Energie, Energie erzeugt Information, und Information erzeugt Einsicht."
Unter diesem Motto hat sich eine neue, ganzheitliche Selbsterfahrungs-Methode aus den USA in Europa etabliert: Walking-In-Your-Shoes. Dieses kraftvolle Instrument nutzt unsere natürliche Fähigkeit zur Empathie, um tiefe Einblicke für inneres Wachstum und Entwicklung zu ermöglichen. Fachleute betrachten diese Methode bereits als die Zukunft des Coachings.
www.WIYS-Institut.org





WIYS

Walking in your shoes®

Inhalt

3 Zitat des Monats; Editorial

4 WIYS Zukunftswerkstatt - Jahrestreffen

8 Wechsel der Institutsleitung

9 Viele Projekte und Ideen

11 Walking-In-Your-Shoes – Kongressvorbereitungen 2020

13 Ein Gottesdienst mit Walking-In-Your-Shoes

14 John Cogswell, Walking-In-Your-Shoes: Durch die Integration des Selbst zum Gefühl des Eins-Seins

19. Neue Walking-In-Your-Shoes DVDs, jetzt bestellbar

20. Erlebnisbericht „Walking In Your Shoes“ in Verbindung mit Coaching

21 Johanna, unglücklich verliebt in einen verheirateten Mann

23 Erarbeitung einer biblischen Geschichte mit WIYS – ein Experiment

26 Erfahrungen/Rückmeldungen

27 Misburger Gesundheitsmesse

Zitat des Monats:

„Es ist keine Entwicklung und kein Wachstum möglich, solange nicht die Konfrontation mit dem Schatten geleistet ist - und Konfrontation bedeutet mehr als bloßes Wissen um ihn. Wenn wir wahrhaftig den Schock durchlebt haben, uns selbst so zu sehen, wie wir tatsächlich sind, und nicht, wie wir wünschen oder hoffnungsvoll annehmen zu sein, können wir den ersten Schritt zur individuellen Wirklichkeit hin vollziehen.“ Friedrich Nietzsche

„Man muss durch das Aufsteigen, wodurch man fällt. Genau jene Seiten der menschlichen Natur, die uns fesseln, können ein Tor zur Befreiung werden.“
Friedrich Nietzsche

Editorial

Liebe Leser des Walking-In-Your-Shoes Magazins „*Gehen heißt Verstehen*“. Seit dem letzten Magazin ist wieder ein Jahr vergangen. Die Zahl der Mitglieder wächst in gleichem Maße, wie auch das Institut durch intensive Werbung (Internet und Print) und Öffentlichkeitsarbeit an Bedeutung gewinnt. Die **Homepage** wird in Kürze „**runderneuert**“ und bekommt eine **kombinierte Anbieterliste**. Susanne Hennig bietet weiterhin **Bildungsurlaube WIYS in Münster** an (siehe Website WIYS-Institut.org, klick „Aktuell“), und das bekannteste Therapeuten Portal „**Therapeuten.de**“ hat schon im vorletzten Jahr „Walking-In-Your-Shoes“ als Methode in ihr Programm aufgenommen. Dort tummeln sich schon mehrere WIYS Anbieter, und vielleicht wäre das auch **für dich eine Werbemöglichkeit**, da dein Eintrag dort vergleichsweise günstig ist und von Suchmaschinen gut gefunden wird.

<http://www.therapeuten.de/therapien/Walkinginyourshoes.htm>

Danke für die zahlreiche Beteiligung an der ersten Walking-In-Your-Shoes **Zukunftswerkstatt** im März in Hannover. Die WIYS-Gemeinschaft traf sich zum Netzwerken und Austausch neuester Erfahrungen. Fotos und Eindrücke, siehe unten. Danke auch an die **zahlreich eingesendeten Beiträge**, ohne die dieses Magazin nicht möglich gewesen wäre. Danke an **Marianne Dietz-Grebe**, die aus persönlichen Gründen die Leitung des Instituts aufgeben musste. Über die Zukunft, und wie es weitergeht, siehe unten.

Der nächste **internationale Walking-In-Your-Shoes Kongress** steht an. Er wird voraussichtlich im **Herbst 2020 in Berlin** stattfinden. Eine tolle Gelegenheit für die gesamte Walking-Szene sich zu treffen. Siehe unten. Viele Grüße, Christian Assel

WIYS Zukunftswerkstatt - Jahrestreffen

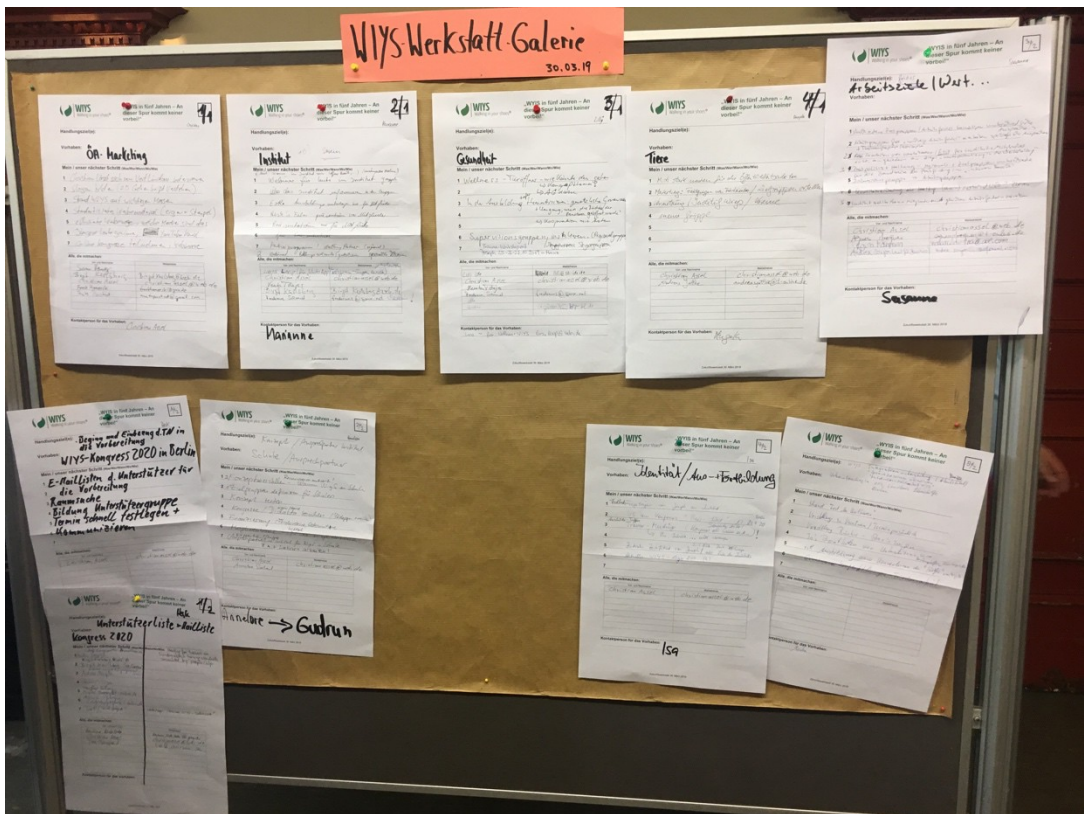
Am 30.3.2019 wurde in Hannover eine Walking-In-Your-Shoes Zukunftswerkstatt durchgeführt. Joseph Culp, Christian Assel, Marianne Dietz-Grebe, Kerstin Tönjes und weitere 25 engagierte WalkerInnen (nicht nur aus Deutschland) waren dabei. Die Veranstaltung wurde extern begleitet und moderiert. Jeder konnte ein oder mehrere zukunftsweisende Themen einbringen, die anschließend zu 8 Oberthemen zusammengefaßt wurden. Die einbringende Person war schließlich „Themenhüter“ und gleichzeitig für die vertiefte Arbeit im gewählten Gebiet zuständig. Dazu gab es 3 Arbeitsrunden mit wechselnden Teilnehmern, jeweils ca. 5-8 Personen. Eine Arbeitsrunde ging exakt 30 Minuten. Insgesamt wurden 9 Oberthemen bearbeitet.

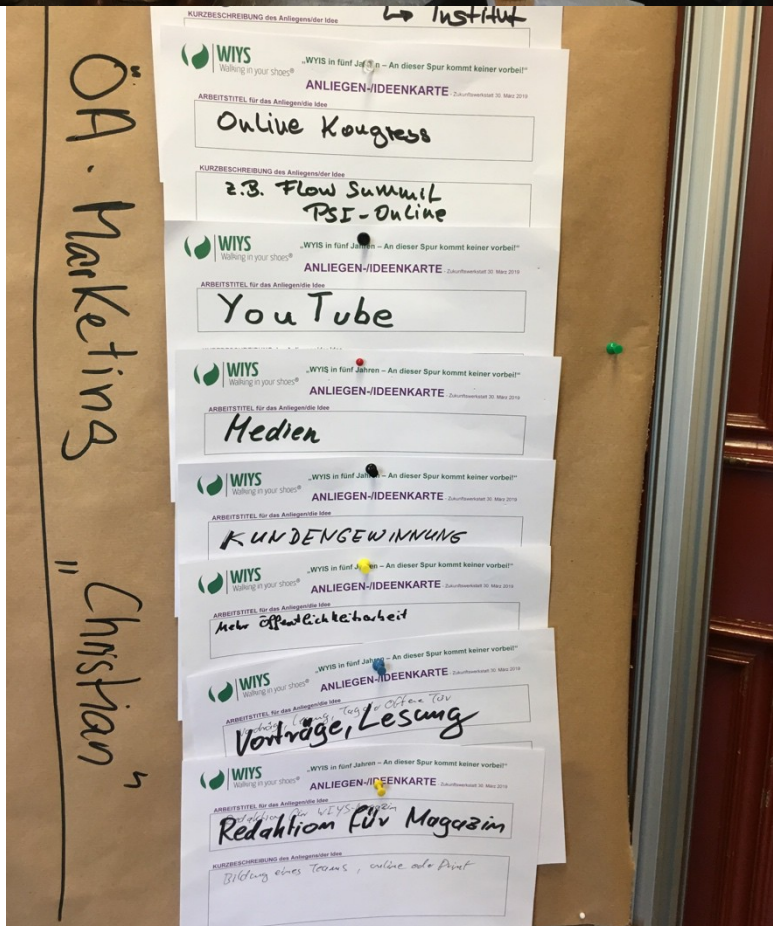
Am Ende der Veranstaltung wurden die Ergebnisse vorgetragen, Verabredungen getroffen und Vernetzungen hergestellt. Die Themenhüter bleiben weiterhin in ihrer eigenen Verantwortung das Anliegen weiter voran zu bringen. Gern dürfen sich aber am Thema Interessierte melden und mitarbeiten.

Die einzelnen Oberthemen

Thema	Themenhüter	Mail
Kongress	Hesk	Hesk.richter@gmx.de
Institut	Marianne	Marianne@wiys-institut.org
Öffentlichkeitsarbeit	Christian	Christianassel@web.de
Gesundheit/Trauma	Lars	Lars.loop@web.de
Schule	Annelore/ Gudrun	Info@homoeopathie- bremerhaven.de
Zielgruppen	Susanne	info@fleur-ellerbrake.de
Identität/Ausbildung/ Fortbildung	Isa	praxis@dr-isa-bredemeier.de
Tiere	Angela	Ute-angie@t-online.de
Integration	Monika	Monika-meyer@gmx.net

Fotos und Eindrücke der Zukunftswerkstatt







Wechsel der Institutsleitung

Marianne Dietz-Grebe schreibt zum Abschied ihrer Institutsleitung:

Liebe Freunde von WIYS, hiermit möchte ich mich nach einem Jahr aus der Leitung des WIYS-Institutes verabschieden und das Amt wieder an Christian übergeben. Ich werde weiterhin als Ansprechpartnerin für WIYS zur Verfügung stehen, auch für die inzwischen mit Susanne Fleer-Ellerbrake entwickelten Werbematerialien.

Wir haben in diesem Jahr viel bewegt: der Zukunftstag hat unter grosser Beteiligung stattgefunden, wir haben rund 1/6 mehr Mitglieder, es gibt ein Rollup zum Verleihen, es gibt Werbematerialien, es gibt Ansprechpartner im Institut, es gibt eine Austauschgruppe mit Telegram, wo sich jeder registrieren kann, Newsletter findet ihr auch unter Aktuelles auf der Homepage, es gibt eine Unterstützerguppe für das Institut, erste Fortbildungen für ausgebildete WIYS-Leiter finden statt, wir haben acht Regionalgruppen, es gibt eine Berufshaftpflicht für WIYS, wir hatten erstmalig einen Adventskalender. Und vieles mehr...

Das haben wir zusammen auf die Beine gestellt, denn das Institut besteht aus dem, was jeder einbringt und für WIYS macht. Vielen Dank an alle, die sich eingesetzt haben. Vielleicht sehen wir uns auch beim Kongress oder bei Seminaren?

Christian Assel schreibt zur Begrüßung als Interims-Institutsleiter:

Vielen Dank, Marianne Dietz-Grebe, für dein unermüdliches Engagement für das Institut. Du hast dich für neue Wege eingesetzt und zum Wohle aller Walkerinnen und Walker gearbeitet. Schade, dass du aus persönlichen Gründen die Leitung nicht weiterführen kannst. Zum Glück wirst du uns im Team erhalten bleiben und weiter mitarbeiten.

Da Marianne zum 30. Juni aufgehört hat, ging die Leitung, mitten in meinem Sabbatjahr wieder auf mich über, was nicht optimal ist. Doch alles hat seinen Sinn, so wie es ist, deshalb möchte ich die jetzige Situation als Chance ergreifen und einige von Mariannes Projekten weiterführen.

In mehreren Walks hat sich gezeigt, dass wir ein Leitungsteam zu zweit, und ein Unterstützerteam brauchen. Gerne möchte ich daher zum Einen eine Doppelspitze etablieren, SPD und Grüne machen es uns in der Politik vor, und zum Anderen das schon vorhandene Unterstützerteam weiter ausbauen. Vielleicht können wir gemeinsam mehr und größeres schaffen, und vielleicht bleibt mir in meinem Sabbatjahr dennoch genug Zeit, meine zwei neuen Bücher fertigzustellen.

Joseph Culp und ich haben uns über insgesamt fünf Tage in Hannover getroffen, uns lange persönlich ausgesprochen, und Missverständnisse der Vergangenheit bereinigt. Die Zusammenarbeit soll wieder intensiver und enger werden.

Viele Grüße, Christian Assel

Viele Projekte und Ideen

Gemeinsam mit dir möchte ich gerne viele Projekte und Ideen realisieren. Z.B.:

- Eine Doppelspitze etablieren, Christian leitet das Institut mit einer Kollegin/einem Kollegen
- Das Unterstützerteam ausbauen, neue Treffen organisieren
- Unterstützung für das Orga-Team für den Walking-In-Your-Shoes Kongress 2020 in Berlin, unter der Leitung von Hesk (Hesk@WIYS-Institut.org), siehe unten
- Etablierung von Online Treffen auf Deutsch, wo du Themen ansprechen, Fragen stellen, und auf den neuesten Stand gebracht werden kannst (sogenannte Zoom Calls, ähnlich wie Skype, das sicher viele kennen), beispielsweise alle drei Monate
- Umsetzung der Themen aus der Zukunftswerkstatt. Hier fehlen noch einige Zusammenfassungen der Themengeber.
- Christian und Frank gründen einen WIYS YouTube Kanal
- Sichtbarmachung aller Ansprechpartner des Instituts auf der Website, mit Bild
- Überlegungen, ob es genug engagierte Mitarbeiter für die Gründung eines Walking-In-Your-Shoes Ausbildungszentrums in Hannover gibt, mit eigenen Räumen für Workshops und Büro
- Einrichtung eines Sekretariats mit festen Telefonsprechzeiten
- Joseph und Christian möchten die Ausbildungskriterien und -Materialien ergänzen und als Mindeststandard u.a. fünf Wochenenden für die reguläre Ausbildung, sowie drei Wochenenden für den Lehrgang für Ausbilder vorschlagen

- Joseph und Christian werden die Skripte und Inhalte des Lehrgangs für Ausbilder zusammenführen und synchronisieren
- Joseph und Christian möchten die gemeinsamen Ergebnisse auf dem nächsten Walking-In-Your-Shoes Kongress 2020 in Berlin vortragen
- Joseph erstellt einen Wikipedia Eintrag für Walking-In-Your-Shoes, mit deutscher Übersetzung
- Die Ausgabe von Zertifikaten des Europäischen Instituts für die Schüler von Joseph Culp (das war ein ehemaliger Punkt der Uneinigkeit zwischen Joseph und Christian, da ein Amerikanisches Institut nur als Idee besteht, aber noch nicht etabliert ist, und folglich auch keine Zertifikate ausgeben kann)
- Gründung einer Redaktion für das Walking-In-Your-Shoes Magazin „Gehen heißt Verstehen“. Christian erstellt zum letzten Mal die diesjährige Ausgabe, welche bald erscheint
- Aufruf zum Erstellen von Reportagen, Interviews, Ideen (und an die Redaktion oder mich senden)
- Dank der Recherche und Mitarbeit von Susanne F.-E. und anderen, existieren zwei Möglichkeiten, dich als Walking-In-Your-Shoes Leiter/Ausbilder über eine Berufshaftpflicht zu versichern
- Ausbau und Förderung der Regionalgruppen
- Treffen aller Regionalgruppen auf dem Kongress 2020, am Tag vor Kongressbeginn (wahrscheinlich Donnerstag)
- Treffen aller Ausbilder auf dem Kongress 2020, am Tag vor Kongressbeginn (wahrscheinlich Donnerstag)

Falls du eine/einer von Denjenigen warst, die sich in der Vergangenheit schon für das Institut engagiert haben, insbesondere auf der Zukunftswerkstatt, werde ich dich demnächst kontaktieren, um mit dir persönlich über unsere gemeinsame Zukunft zu sprechen. Falls du neu dabei sein, oder gerne von mir einen Anruf bekommen möchtest, melde dich einfach.

UND, falls dich irgendetwas davon interessiert, kontaktiere mich...!

WIYS-Kongressvorbereitungen, Berlin Sept. 2020

Berlin, den 25.6.2019

Der Kongress soll über das Wochenende vom 18. bis 20. September 2020 stattfinden. Sehr wahrscheinlich wird es zusätzlich ein Vor-, und Nach-Kongresstag geben.

Was ist inzwischen passiert?

Als erstes die gute Nachricht: Die Kongressvorbereitung hat schon vor längerem begonnen!!! Es fanden bereits zwei Treffen statt und der persönliche Austausch zur Kongressorganisation ist angeregt, um ins praktische Arbeiten zu kommen. Aus diesem Grund möchte ich Euch in Abständen über die wesentlichen Schritte informieren und wenn Unterstützung gefragt ist, auf Euch zukommen.

Ganz konkret haben wir:

-

Dem Kongressorganisationsteam von der Zukunftswerkstatt und den Kongressvorgedanken (vom 30.3.2019 in Hannover- also Euren Gedanken) berichtet, da diese rahmengebend sind und von Euch schon wichtige Anregungen gemacht wurden. Die schriftliche Zusammenfassung wurde verteilt und nachbesprochen.

-

Ich beschäftig(t)e mich mit dem Aufbau einer Berliner Unterstützerstruktur. Es fanden bereits 2 Vorbereitungstreffen statt. Bei der ersten Zusammenkunft waren wir zu dritt, bei der zweiten zu fünft. Christian hat sich beim 2. Treffen auch auf den weiten Weg in die Hauptstadt gemacht. DANKE AN ALLE, DIE BISHER DABEI WAREN! Wir können auch noch mehr werden.

-

Es wird gerade mit 4 weiteren potentiellen Kongressorten Kontakt aufgenommen, um Kostenvoranschläge zu erhalten.

-

Zwei nächste Orga-treffen wurden bereits verabredet. Diese finden am Sonnabend, den

27.7.2019 um 16:00 Uhr und am 17.8.2019 um 18:00 Uhr in Berlin (direkt nach dem WIYS-Seminar der 1. Berliner Walkinggruppe) statt. Auf ersterem wollen wir möglichst den Kongressort festlegen, um dann verbindlich den Kongresstermin kommunizieren zu können. Fühlt Euch zu diesen Orga-treffen bitte herzlichst eingeladen und wenn Ihr gerade in oder bei Berlin seid, könnt Ihr's vielleicht einrichten vorbei zu kommen?!

-

Mein Plan ist es, Euch in ca. 2-Monatsabständen über den Arbeitsstand per Rundbrief zu informieren. Bei Hilfebedarf und SOS auch jederzeit... Okay? >>> Das WIYS-Institut hat mittlerweile eine öffentliche Mailadresse für mich eingerichtet: hesk@wiys-institut.org

Diese kann für die Kongressorganisation, Fragen und den entsprechenden Mailverkehr verwendet werden. Sie ist auch zur Weitergabe durch Euch geschaffen worden.

Herzliche Sommersonnenwalkinggrüße aus Berlin => Hesk & das Orga-Team

Ein Gottesdienst mit Walking-In-Your-Shoes

Biblische Geschichten erlebe ich als stärkend und Mut machend. Doch die große Kunst ist es, sie zu entdecken und zu entschlüsseln, denn erst wenn man sie wirklich versteht, zeigen sich ihre wahren Schätze für das eigene Leben. Was sagen sie mir für meinen Glauben, meine Spiritualität, meine Beziehung zu Gott und zu meinen Mitmenschen? Wenn ich sie begriffen habe, können sie Wegweiser für mein Leben sein. Leider ist der Zugang häufig verschüttet oder verbaut oder einfach unbekannt.

Seit ich mit WIYS an diesen Geschichten arbeite, hat sich mir eine tiefere Dimension aufgetan. Ich kann spüren, was ich bisher mit Worten versucht habe zu beschreiben: Was ist ein Engel? Was ist das Reich Gottes? Wie geht es den Arbeitern im Weinberg morgens, mittags und gegen Abend? Der Schatz den ich im Himmel sammeln soll, damit die Motten ihn nicht zerfressen oder die Räuber ihn stehlen können – was ist das eigentlich?

Ich bin seit über 30 Jahren Diakonin in einer Kirchengemeinde. Als Bibliodramaleiterin bin ich stets auf der Suche: Wie verknüpfe ich die Botschaften der Bibel mit dem eigenen Leben? Immer wenn das gelingt, sind es die „Aha-Erlebnisse“, die mir ein Gänsehautgefühl verleihen, ein Berührt-sein, fast ein heiliger Moment. Der Weg dahin ist häufig lang, ein Ringen, eine didaktische und religionskritische Aufarbeitung. Das war meistens nur im Verlaufe eines Seminars möglich. Durch Walking-In-Your-Shoes kann diese Entdeckungsreise eine ganz neue Form annehmen. Es ist für mich noch eine kleine Pflanze, die geschützt werden muss und langsam wachsen möchte. Aber ich kann schon dran schnuppern. Erste Andachten habe ich mit WIYS durchgeführt. Sie waren kurz, vielleicht 20 Minuten lang. Nach einer Hinführung zum Thema war der Schwerpunkt ein 5-Minuten Walk. Ein kurzes Sammeln dessen, was die Teilnehmenden gesehen hatten, half bei der Aufarbeitung. Diese Andachten habe ich im Rahmen einer Familienfreizeit durchgeführt. Der jüngste Teilnehmer war 6 Jahre und die Älteste 62 Jahre alt. Das war eine wunderbare Erfahrung.

Jetzt reizt es mich, einen Gottesdienst mit WIYS zu gestalten. Ich habe noch keine Ahnung, in welchem Rahmen das sein könnte, bzw. wo und wann er stattfinden könnte. Doch es lockt mich ganz einfach. Hat jemand Lust, mit zu spinnen und diesem Gedanken Form zu geben?

Für den Herbst plane ich ein Seminar zu den Seligpreisungen. Zwei Tage eintauchen in die Worte der Bergpredigt Jesu mit seinen herausfordernden Gedanken. Der Inhalt ist nach wie vor hoch aktuell. Was bedeutet zum Beispiel „Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.“? (Matthäus 5,6) Dem möchte ich zwei Tage nachgehen, um die tiefere Dimension dahinter wirklich begreifen zu können.

Es ist noch eine zarte Pflanze – wie gesagt – aber sie duftet schon! Kerstin Tönjes, Januar 2019

Walking-In-Your-Shoes: Durch die Integration des Selbst(1) zum Gefühl des Eins-Seins(2)

Von John Cogswell (1926-2012), Mitgründer von Walking-In-Your-Shoes



John F. Cogswell praktiziert Psychotherapie in Los Angeles. Er wurde durch William Snyder ausgebildet, der unter Carl Rogers die erste Studie der Psychotherapie durchführte. 1959 führte John Cogswell bei der System Development Corporation als Pionier die erste Studie für Computer unterstütztes Unterrichten(3) durch.

1965 fühlte er sich gefangen zwischen den „objektiven“ Psychologen und dem subjektiven Selbst. Er bemühte sich um eine Therapie bei James Bugental(4). Diese Therapie führte zu einer transpersonalen Erfahrung, die seine Sicht der Realität merklich veränderte(5). Seit 1968 hat er Meditation, Vajranyana(6) Buddhismus, Jung´sche Therapie und Bioenergetik verfolgt. Er hat versucht, die oben genannten Techniken in seine Psychotherapie zu integrieren. Dieser Artikel ist ein Bericht über diese Forschungen der vergangenen fünf Jahre.

Zusammenfassung

Dieser Artikel berichtet von der Forschung mit Walking-In-Your-Shoes, einer emphatischen Methode, tief zueinander in Beziehung zu treten. Mit der Angabe der Absicht, eine andere Person zu sein und mit dieser Absicht zu walken, ist man in der Lage, den energetischen Stil einer Person zu erfahren, wie er oder sie in der Welt ist und welche Coping(7)-Fähigkeiten (Bewältigungsstrategien) angewendet werden.

Die Erkenntnis, die daraus erwächst, dass man ohne bewusste Absicht, jemanden bewusst zu imitieren ohne an das bewusste Wissen über eine Person anzuknüpfen, kann benutzt werden, Informationen herauszubekommen, die auf andere Art dem Bewusstsein nicht verfügbar wären.

In einem Walk erfährt man eine Veränderung in der Wahrnehmung, und indem man weiter geht, teilt man diese neue Erkenntnis mit dem „Subjekt“. Später bemerkt man, wie die Aufmerksamkeit sich hinbewegt zu den Themen, die mehr unterdrückt und verdrängt sind. Personen, die regelmässig gewalkt werden, berichten, dass sie sich nie zuvor so verstanden und angenommen gefühlt haben. Die Prämissen, die dem Walking zu Grunde liegen (aus existentiell-phänomenologischer Sicht und aus der Psychologie des Selbst heraus) werden diskutiert.

Eine Erfahrung, die ich 1968 auf der Couch meines Therapeuten erlebte(8), erzeugte in mir eine erweiterte Lebendigkeit, sodass ich mich gezwungen sah, dieses Erlebnis immer weiter zu suchen. In dieser Erfahrung war ich nicht länger getrennt von jeglichem Sein und von jeglichen Wesen und verspürte eine vergrößerte Sinneswahrnehmung, ein tiefes Mitgefühl und eine geschärfte Intuition. Da ich aber ohne mein Schneckenhaus der persönlichen Identität nicht leben konnte, hielt der Effekt lediglich ein paar Wochen an.

Jedoch wollte ich nun, da ich eine andere Realität erfahren hatte, mein Leben nicht mehr länger auf die alte Art und Weise leben. Ich begann, mit spirituellen Lehrern zu arbeiten, in der Hoffnung, diesen erweiterten Bewusstseinszustand wiederzuerlangen und Möglichkeiten zu entdecken, die Erfahrung mit anderen zu teilen.

Anfangs kombinierte ich meine spirituellen Lehren mit einem eklektischen Therapieansatz(9), aber ein paar Jahre später bin ich auf etwas anderes gestoßen, das die „Wahrnehmung des Selbst“(10) mit der Weisheit kombiniert, die mit dem Gefühl des Eins-Seins einhergeht. Die Arbeit mit der Methode, die ich „Walking-In-Your-Shoes“ nannte, hebt die Spaltung zwischen der inneren und äußeren Realität auf. Es macht eine tiefe, empathische Heilung, eine bedingungslose Akzeptanz möglich und es verschiebt signifikant das Bewusstsein des Selbst und die Natur der Realität.

Der Sinn dieses Artikels ist

- (a) die Forschung der letzten vier Jahre von unserer Arbeitsgruppe vorzustellen,
- (b) einige unserer Ergebnisse zu präsentieren,
- (c) die Überprüfung einiger Literatur- und Diskussionsverwandte Forschungsgebiete und Entwicklungen, und
- (d) Erkundung der theoretischen und praktischen Auswirkungen unserer Ergebnisse mit Plänen für die zukünftige Forschung.

Wir glauben, dass diese Methode unbekannte psychologische Phänomene auf dem Gebiet der zeitgenössischen Psychologie zeigt, und dass die Ergebnisse Auswirkungen in der Entwicklung der Psychologie und Psychotherapie haben. Die Beweise fordern derzeitige psychologische und psychoanalytische Theorien menschlichen Verhaltens heraus und fordern eine Integration der westlichen und östlichen Sicht auf die Realität.

Die nachfolgende Beschreibung der Methode in einem klinischen Setting stellt ein konkretes Beispiel des Phänomens unserer Forschung dar.

Ich arbeite mit Bill, einem jungen Mann Mitte 30, der äußerst erfolgreich, intelligent, hoch gebildet und durchaus charmant ist. Er ist seit zwei Jahren geschieden und hat Probleme beim Aufbau einer neuen intimen Beziehung. Obwohl er körperlich attraktiv ist, entwickelt sich eine Beziehung zu Frauen nicht über ein frühes Stadium des Umwerbens hinaus. Er ist sexuell frustriert und verwirrt. Er stellt die Hypothese auf, dass seine frühe katholische Erziehung eine übersteigerte sexuelle Hemmung verursacht hat. Er macht auf mich den Eindruck, dass er übermäßig besorgt ist. Ich fühle mich durch Bill's Vorliebe für intellektuelle und hypothetische Dialoge eingeschränkt und frage mich, ob ihm die Methode „Walking-In-Your-Shoes“ den Zugang zu einer tieferen Bewusstseinssebene ermöglichen könnte.

Ich leite die Walking-In-Your-Shoes Methode folgendermaßen ein:

„Manchmal, wenn ich aufstehe und als ein anderer walke, gibt mir mein Körper die Information, die ich nicht durch mein Verstand erhalten würde. Darf ich diese verrückte Sache mit Ihnen durchführen?“ Der Patient sagt: „Warum nicht?“ Ich erkläre weiterhin, dass ich versuchen werde, dahingehend an meiner eigenen Kontrolle zu arbeiten, mich weniger als Ich präsent zu fühlen (Mein Ego loszulassen). Bevor ich das mache, empfinde ich stets ein Unbehagen, in dem Bewusstsein, dass es vielleicht nicht funktionieren könnte und die Angst, dass ich mir damit ein Eigentor schießen könnte. Aber ich tue es, weil es nie zu scheitern scheint.“

Ich zeige auf einen leeren Stuhl im Zimmer und sage: „Nehmen wir an, dass in diesem Stuhl eine attraktive Frau sitzt. Ich sage zu mir, ich werde jetzt Du sein, Bill. Ich werde nicht meinen Verstand benutzen, Dich zu imitieren oder zu mutmaßen, wie es sein könnte, Du zu sein. Ich gehe einfach nur durch den Raum, erlaube meinem Geist frei von jeglichem Gedanken zu sein – und dann nehme ich wahr, wie ich mich als Du erlebe. Ich habe gelernt, dieser Erfahrung zu vertrauen. Menschen, die gewalkt worden sind, haben die erhaltenen Informationen meistens validiert und waren über die Relevanz für ihr Leben überrascht. Dies ist wahr, ob ich die Person vor dem Walking kannte oder nicht.“

„Als ich durch den Raum gehe, bemerke ich ein starkes Gefühl des Vertrauens, dass ich alles handhaben kann, was eintreten wird. Ich bin ich mir intensiv dieser Sicherheit bewußt, während ich mich im Leben bewege. Ich leite sehr viel Freude und Zufriedenheit von dem Wissen ab, wie man soziale Situationen bewältigt und ich genieße das Gefühl engagierter Menschen. Nun sehe ich die attraktive Frau in dem Stuhl. Als ich mich ihr nähere, verspüre ich Angst im oberen Brustbereich und eine Einengung und ein Ziehen in meinen Genitalien. Ich bemerke, wie meine Energie in die Brust und in den Kopf fließt, und ich lasse meinen Charme intensiver spielen. Ich habe dieses Gefühl der Kontrolle. Es fühlt sich gut an. Ich mach' „Überstunden“, um sie zu beeindrucken.“

Ich setzte mich und sage, „Das war interessant. Ich wusste diese Dinge über Dich nicht. Hat das, was ich tat, irgendeine Bedeutung für Dich?“ Bill antwortete: „Das ist genau das, was mit mir passiert! Sie sollten sich nicht mehr hinsetzen, Sie sollten nur weiter walken.“

An dieser Stelle ist es angebracht, die Quelle zu betrachten, aus der dieses Material stammt. Man könnte darüber streiten, ob die Erfahrung des Walkers mit den Klienten auf den offensichtlichen Schlussfolgerungen eines jeden erfahrenen Therapeuten beruht. Obwohl ich nicht vollständig die Möglichkeit der unbewussten Schlussfolgerungen ausschließen möchte, führt meine Arbeit mit ihm zu anderen Rückschlüssen. In den Sitzungen, bevor ich ihn gewalkt habe, war meine Aufmerksamkeit darauf fokussiert, mit ihm empathisch verbunden zu sein und dem Fluss seiner Kommunikation zu folgen. Ich wollte ihn verstehen, aber die Art meiner Therapie beruht in erster Linie darauf, empathisch auf den Klienten zu reagieren und zu erlauben, dass das Verständnis des Klienten aus der Beziehung hervortritt.

Bill versuchte, sich selbst intellektuell zu verstehen, indem er seine Vergangenheit betrachtete. Ich schlug das Walking vor, weil ich frustriert war durch sein Intellektualisieren. Ich fühlte mich auch hingezogen zum Walking als einen möglichen Weg, unsere Richtung zu ändern. Ich war nicht in einem Modus, Probleme lösen zu wollen und ich wollte ihn einfach nur tiefer verstehen. Das Walking erlaubte mir, von innen zu erfahren, wie sicher er in seinen sozialen Fähigkeiten war und wie seine Angst wuchs, wenn er näher an die „attraktive Frau“ in dem leeren Stuhl gezogen wurde. Ich erfuhr auch direkt, wie seine Angst geringer wurde, wenn er seinen Charme mehr spielen ließ. Die Tiefe der Empathie ließ uns auch schneller zu dem Schlüsselerlebnis kommen, das ihn in die Therapie gebracht hatte. Durch das Walking kamen wir beide empathisch an einen Punkt, an dem wir bereit waren, daran zu arbeiten, seine Gewohnheiten zu ändern. Es kann auch sein, dass ich im Intellektualisieren stecken bleibe. WIYS kann ein Weg sein, gleichzeitig beide, den Klienten und mich, über diese Hürde zu bringen.

Die Arbeit, die auf das Walken folgt, ist mehr auf die Problemlösung orientiert und beinhaltet auch wesentliche Reich'sche Prinzipien. Eine Diskussion folgte, in der ich darauf hinwies, wie Bills Zusammenziehen des Genitalbereiches in Verbindung zu stehen scheint mit einer Zunahme seines Intellekts – ein Ort, wo der Patient sich sicher und kompetent fühlt. Weiterhin erkläre ich ihm, wie das seine Ängstlichkeit reduziert. Ich setze ihn in Kenntnis, dass die Reduzierung seiner Angst ihm hilft, seine zu große Abhängigkeit von seinem Intellekt zu verstärken und gleichzeitig die Sexualität aus der Beziehung herauszuhalten. Sonst gibt es nämlich nur eine geringe Chance für den Fluss von intimen sinnlichen Gefühlen. Ich schlage vor, dass er möglicherweise seine Aufmerksamkeit Richtung Erde bewegen soll und konsequenterweise auch seine Energie. Seine Kultiviertheit ist gut für viele Situationen, in denen man sozial anerkannt sein will, aber es ist unpassend für das Spiel des Eros. Dann zeigte ich ihm, wie er seine Atmung in diesen Situationen einsetzen kann, um seine Angst und das Zusammenziehen zu vermindern. Ich ermutigte ihn, sich seiner Tendenz, wie er mit dem Mysterium und der Ungewissheit des Eros umgeht, bewusst zu sein, nämlich durch seine intellektuelle Kompetenz und seinen sozialen Charme. „Atme und entspanne Dich, und lasse Dich selbst, inklusive Deinem Körper, geerdet sein und natürlich.“

1 Im englischen „Sense of Self“

2 Erschienen im „Journal of Humanistic Psychology“, Vol 33 No.3, Summer 1993 99-111

3 „Humanistic Approaches to the Design of Schools“, in Issues in American Education, edited by A. M. Kroll)

4 „An Experience in conflict Between the Self and Technology“ in Experiences in Being, edited by B. Marshall (Eine Erfahrung im Konflikt zwischen dem Selbst und der Technologie)

5 Berichtet in Bugental's „Psychotherapy and Process“

6 Tibetischer Buddhismus, bei der es auch um die Rolle des Ich's geht, die als Illusion empfunden wird

7 Coping- Bewältigung ist ein Begriff in der Psychologie; es geht darum, wie gut man seinen Alltag bewältigt

8 Quelle: Bugental, 1978, pp.100,101,140-152)

9 Der eklektische Therapieansatz kombiniert den Einsatz von unterschiedlichen Therapieverfahren

10 Sense of Self

Neue, thematische Walking-In-Your-Shoes DVDs von Christians Kursen aus Berlin, jetzt bestellbar in der Mediathek, auf WIYS-Institut.org



Erlebnisbericht „Walking In Your Shoes“ in Verbindung mit Coaching

Die Bestimmung

Stefan ist momentan arbeitslos. Mehr wusste ich nicht über ihn und sein Leben. Er kam zu mir und wollte seine „Bestimmung“ walken lassen.

Was sich im Walk zeigte, war nicht seine Bestimmung, sondern die Mentalblockaden, die ihn noch daran hinderten, seine Bestimmung zu leben. Als ich anfang zu walken, fiel ich sofort in einen "We-Can-Do-It Modus" – völlig überdreht und johlend in Übermotivation. Ich schaukelte mich so hoch, und fiel daraufhin direkt in „das Aufwach - Loch“. Beschimpfte mich selbst: Wie kannst Du nur so blöd sein! Sowas von peinlich, wie konntest Du nur so an Dich selbst glauben! Wie dämlich bist Du eigentlich!! In dieser Rage haute ich mir so stark selbst auf mein Bein, dass ich einige Zeit vor Schmerz humpelte. Richtig erschrocken war ich darüber, wie selbstzerstörerisch ich mit mir umgegangen war! Als ich mich fragte, was ich brauchte, damit es mir in der Situation besser ging, strich ich sanft über mein angeschwollenes Bein, wo ich mir selbst „eine verpasst hatte“. Ich wurde viel ruhiger und bedächtiger. Ich brauchte Sanftmut , Güte und Geduld mir selbst....

Der Walk konnte also noch nicht die eigentliche Bestimmung von Stefan preisgeben, zeigte aber ganz deutlich innerhalb von 15 Minuten, wo wir in unseren zukünftigen Coachings ansetzen konnten. Wichtig war, für Ihn als Klient, und mich als Coach zu erkennen, dass sich Übermotivation mit einem strafenden Eltern-Ich und Bewertungs-„Mindfuck“ abwechselte. Stefan bestätigte mir, dass Selbstkritik ein zentrales Thema war, was ihn daran hinderte, in sein volles Potential zu kommen. Ziel war es jetzt, sein wohlwollendes Erwachsenen-Ich mehr und mehr zu stärken...

Nina Struch

Johanna unglücklich verliebt in einen verheirateten Mann

Doppelwalk – Johanna und Peter

Johanna kam zum ersten mal mit einem Anliegen. Durch eine Freundin erfuhr sie von Walking-In-Your-Shoes. Sie hatte vor einiger Zeit eine Affäre mit einem verheirateten Mann, (Peter) über 68 Wochen. Sie fühlte sich sehr stark angezogen von diesem Menschen und hatte das Gefühl, „Seelenverwandt“ mit ihm zu sein. Peter hatte sich schon vor Monaten von ihr zurückgezogen und ist wieder bei seiner Familie. Jeglichen Kontaktversuch von Johanna blockte er ab.

Sie wählte Angela und Detlef als Walker und übergab jedem seine Rolle. Du bist jetzt mich und du bist jetzt Peter. Ich zog eine imaginäre Linie durch den Raum. Die Linie verlief genau in der Mitte eines runden, flauschigen Teppichs der da „zufällig“ lag. Jeder bewegte sich auf seiner Seite. Johannas Blick ging zu Peter und sie ging auf ihn zu. Auf dem flauschigen Teppich stehend sagte sie „es war schön mit dir, es hat sich alles so gut und richtig angefühlt. Ich fühlte eine starke Verbindung. Aber wenn du nicht einmal den Blick zu mir richtest, kann ich hier nicht bleiben.“ Sie ging von dem Teppich herunter und zog sich etwas zurück. Traurig und betroffen, daß Peter sie weder beachtete, noch einen Schritt auf sie zu ging. Peter bewegte sich in einem Bereich des Raumes neben dem Teppich. Seine Äußerungen kamen ganz klar und fließend. Ich habe einen Fehler gemacht. Es tut mir leid, falsche Hoffnungen geweckt zu haben. Ich spüre keine Seelenverwandtschaft. Ich habe meiner Frau und meinen Kindern gegenüber Verantwortung und Verpflichtungen zu erfüllen. Zu diesen Menschen bin ich zurück gegangen. Auf die Frage wie er sich auf dem Teppich fühlte, antwortete er: „Ja das fühlte sich schön an, weich, geborgen und angenehm“. Es zeigte sich, daß der Teppich die gemeinsame Zeit von den beiden darstellte. Als Johanna auch auf den Teppich wollte, zog sich Peter sofort in den anderen Bereich zurück. In den der Familie und Berufswelt. Es gibt jetzt zu diesem Zeitpunkt keine andere Möglichkeit. Vielleicht später, wenn die Kinder groß sind.

Dann kann ich auch nicht hier bleiben verlautete Johanna und entfernte sich vom Teppich. Ihr Blick ging immer wieder zu Peter, sie konnte und mochte ihre Hoffnung noch nicht aufgeben. „Ich brauche das jetzt noch,“ sagte die Walkerin. Bedeutend fand ich, daß die Walkerin sagte: „Wenn etwas Zeit vergangen ist, kann ich mit dieser Situation gut leben und bin nicht davon eingenommen. Ich kann meinen Alltag bewältigen und mich auch freuen. Auch als die imaginäre Wand entfernt wurde, veränderte sich das Geschehen im Walk nicht. Ich wollte den Walk beenden, da gab mir Johanna zwei DinA4 Seiten beschrieben mit vielerlei Fragen, die sie gerne beantwortet haben wollte. Ich warf einen kurzen Blick darauf und lenkte sie auf das was wir im Walk gesehen haben zurück. Ganz bewußt wiederholte ich die Äusserungen der beiden Walker und bat sie zu versuchen das mitzunehmen. Daraus erübrigten sich schon viele Fragen ihrer Auflistung. Die Erklärung, daß wir mit dem Walk für sie Erkenntnisse und ein Verständnis für ihr Anliegen erreichen möchten, konnte sie annehmen. Auch dass wir Fragen nicht 1zu1 in einem Walk beantwortet bekommen und das Gefühl, das sich während eines Walks entwickeln kann, ganz nahe an der Wahrheit liegt, und WIYS dennoch keine Wahrsagerei ist.

Ich bot ihr an wieder zu kommen, wenn sie merken würde, daß es zu schwierig sei für sie. Dann könnten wir einen Walk machen für ihre Person zu diesem Thema. z.B. das Loslassen

dieses Mannes. Im Vorgespräch war das auch ein Vorschlag von mir. Für Johanna war es aber wichtiger Peter zu sehen.

Zwei Wochen später nahm Johanna an einem Workshop teil, den wir als „Wegweiser“ angeboten hatten. Sie teilte mir mit, daß es ihr besser ginge und sie ihren Fragenkatalog vernichtet hat. Sie konnte ein Stück loslassen.

Elisabeth Langenmayr



Erarbeitung einer biblischen Geschichte mit WIYS – ein Experiment

Das Gleichnis: „Die Arbeiter im Weinberg“ (Mt 20.1-6) ist der diesjährige Text des Weltgebetstages. Meine Aufgabe bestand darin, diesen Bibeltext mit einer Frauengruppe zu erarbeiten. Dazu habe ich mich zunächst durch ein Informationsbuch gelesen, das die neuesten Bibelauslegungen zu diesem Gleichnis darstellte. Mir schwirrte schnell der Kopf, weil die Auslegungen hoch theoretisch und sehr komplex waren. Da die Frauen es gewohnt waren, mit Bibeltexten sehr praktisch und bodenständig umzugehen, tat ich mich mit der Umsetzung zunächst recht schwer. Als Bibliodramaleiterin war es mir wichtig, ihnen einen persönlichen Zugang zu diesem Gleichnis zu ermöglichen. Nach einigen Vorüberlegungen entschloss ich mich, das Experiment zu wagen, dieses Gleichnis mit WIYS zu erarbeiten.

Hier zunächst die biblische Geschichte nach der Einheitsübersetzung:

Das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg: 20,1-16

1 Denn mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Gutsbesitzer, der früh am Morgen sein Haus verließ, um Arbeiter für seinen Weinberg anzuwerben.

2 Er einigte sich mit den Arbeitern auf einen Denar für den Tag und schickte sie in seinen Weinberg.

3 Um die dritte Stunde ging er wieder auf den Markt und sah andere dastehen, die keine Arbeit hatten.

4 Er sagte zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg! Ich werde euch geben, was recht ist.

5 Und sie gingen. Um die sechste und um die neunte Stunde ging der Gutsherr wieder auf den Markt und machte es ebenso.

6 Als er um die elfte Stunde noch einmal hinging, traf er wieder einige, die dort herumstanden. Er sagte zu ihnen: Was steht ihr hier den ganzen Tag untätig herum?

7 Sie antworteten: Niemand hat uns angeworben. Da sagte er zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg!

8 Als es nun Abend geworden war, sagte der Besitzer des Weinbergs zu seinem Verwalter: Ruf die Arbeiter, und zahl ihnen den Lohn aus, angefangen bei den letzten, bis hin zu den ersten.

9 Da kamen die Männer, die er um die elfte Stunde angeworben hatte, und jeder erhielt einen Denar.

10 Als dann die ersten an der Reihe waren, glaubten sie, mehr zu bekommen. Aber auch sie erhielten nur einen Denar.

11 Da begannen sie, über den Gutsherrn zu murren,

12 und sagten: Diese letzten haben nur eine Stunde gearbeitet, und du hast sie uns gleichgestellt; wir aber haben den ganzen Tag über die Last der Arbeit und die Hitze ertragen.

13 Da erwiderte er einem von ihnen: Mein Freund, dir geschieht kein Unrecht. Hast du nicht einen Denar mit mir vereinbart?

14 Nimm dein Geld und geh! Ich will dem letzten ebenso viel geben wie dir.

15 Darf ich mit dem, was mir gehört, nicht tun, was ich will? Oder bist du neidisch, weil ich (zu anderen) gütig bin?

16 So werden die Letzten die Ersten sein und die Ersten die Letzten. Das Gleichnis haben wir mit mehreren aufeinander folgenden kurzen Walks erarbeitet:

1. Walk: Der Arbeiter, der früh morgens auf dem Markt stand. Er war energievoll, fast arrogant und tatkräftig

2. Walk: Der Arbeiter, der mittags angeheuert wurde. Er war gerade erst aufgewacht. Er machte deutlich, dass er schlafen gelassen wurde. Er wollte nicht offenbaren, warum der Schlaf für ihn so wichtig war. Er schaute sich etwas verunsichert um, ob ihn noch jemand haben wollte. Er nahm sich vor, die Gelegenheit, wenn sie sich denn bieten würde, beim Schopfe zu packen.

3. Walk: Der Arbeiter, der nachmittags angeheuert wurde: Er war mutlos. Seine Schwere war deutlich zu spüren. Er wusste, dass seine Familie nichts zu essen bekommen würde. Wut und Trauer stiegen auf. Gleichzeitig fühlte er sich durch die innere Verbindung mit seiner Familie getröstet und gestärkt

4. Walk: Der Arbeiter, der eine Stunde vor Feierabend engagiert wurde. Ihn prägte die absolute Mutlosigkeit. Er hatte sich den ganzen Tag von einem Versuch zum anderen geschleppt, um eine Stelle zu finden. Ihm war körperlich übel. In ihm stieg im Verlauf des Walks eine große Traurigkeit auf. Durch die Traurigkeit fühlte er sich mit seiner Familie verbunden.

5. Walk: Der Weinbergbesitzer. Der Weinbergbesitzer hat zunächst nur Augen für den Weinberg. So viel Arbeit, die getan werden muss. Ihm fehlten die Arbeiter. Und er wollte nur guten Arbeitern seinen Berg anvertrauen. Im Verlauf des Walks verwischte manchmal die

Grenze zwischen ihm selbst und dem Weinberg. Manchmal fühlte er sich, als sei er selbst der Weinberg.

6. Walk: Gruppenwalk Weinberg. Die einzelnen Facetten des Weinbergs wurden in einem Gruppenwalk deutlich. Die Beständigkeit, Naturverbundenheit, der Sonne zugewandt, viel schöne Energie von unten, die Größe, die Verantwortung, die viele Arbeit, die Pflege.

7. Beziehungswalk: Die Gesetze des Weinberges und die Gesetze des Marktes. Das Gesetz des Marktes war sehr auf sich fixiert. Es hatte eine innere Starre, war eng, gab aber Sicherheit und Halt. Es blieb fast durchgehend an einer Stelle stehen. Das Gesetz des Weinberges kam sofort in Bewegung. Es ging umher und wollte ganz viel Weite und Sicherheit verteilen. Dabei hielt es die Arme weit offen und hatte Probleme, die Grenze zu akzeptieren. Es hörte zwar, dass das Gesetz des Marktes etwas sagte, ihm erschienen aber die Worte nicht so wichtig. Kaum war die Grenze aufgehoben, eilten die Gesetze des Weinberges auf die Gesetze des Marktes zu. Die zogen sich sofort zurück. Das ging ihnen doch zu schnell. Der Markt wollte nicht vereinnahmt werden. So umrundete der Weinberg den Markt im guten Abstand und ließ ihm Zeit für eine Annäherung. Nach einer Weile fragte der Weinberg, wie er dem Markt näher kommen könne. Der Markt dirigierte darauf den Weinberg in seinen Rücken. Rücken an Rücken standen sie da, begannen gemeinsam zu schwingen und boten einen sehr friedlichen Eindruck. Die Starrheit des Marktes löste sich langsam. Ihm war es aber wichtig zu betonen, dass er nicht wegschmelzen wollte.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass es eine sehr intensive Bibelarbeit war. Am Anfang durch das Verständnis für die einzelnen Arbeiter, dann das Gespür für den Weinbergbesitzer und seinen Weinberg. Der Beziehungswalk am Ende hat zu einer wunderbaren Auslegungsmöglichkeit geführt. Es wurde deutlich, dass das Gesetz der Marktwirtschaft mit der Barmherzigkeit im Rücken weiche Knie bekommt und durchlässiger wird, sich allerdings nicht auflöst. Die Gesetze des Marktes werden nicht außer Kraft gesetzt. Gottes Liebe ist der Weinbergbesitzer. Barmherzigkeit muss man sich nicht verdienen, man bekommt sie einfach geschenkt.

Stimmen der Teilnehmerinnen:

Diese Art der Bibelarbeit war wahnsinnig eindringlich. Ich habe das körperlich gespürt und war sehr beeindruckt. Ich fand es sehr intensiv. Ich hatte das Gefühl, dass es etwas mit mir zutun hatte, obwohl ich ja nur in der Rolle gewesen bin. Es hat mir ein anderes Gespür für die Geschichte möglich gemacht. Die Arbeiter blieben nicht anonym, sondern bekamen ein Gesicht. Dadurch konnte ich gut nachvollziehen, wie sie sich gefühlt haben.

Sieben Walks für eine biblische Geschichte, das war ein großes Erlebnis für die Gruppe. Vor unseren Augen zeigte sich eine Facette nach der anderen. Das, was ich vorher in der theoretischen Bibelauslegung mühsam lesen konnte, war hier spürbar. Kerstin Tönjes

Erfahrungen/Rückmeldungen

(1)

WIYS wirkt sehr intensiv und rührt mich elementar an. Es sind Menschen da, die wertneutral wahrnehmen, was ich in meinem Walk erlebe und sich darauf einlassen wollen. Es ist ein Leiter da, der mich da sicher hindurch führt, mir meine Verantwortung für mich selbst dabei aber lässt und ich kann bei anderen ebenso wahrnehmen was sie erleben, mich davon berühren lassen und mich darin auch selbst wieder erkennen. Es ist alles wunderbar im (Lebens-)Fluss, niemand zerstört, bremst oder beschleunigt den Prozess "künstlich", alle lassen sich letztlich darauf ein was passieren will! Und mir wird bewusst, das rührt bei mir alles an Themen in der Tiefe wie: bekomme ich "genug", "reicht" das für mich, können sie mich auch "halten", kann ich vertrauen, dass mich das alles trägt? Vertraut jemand mir und meiner Wahrnehmung und ist bereit mir darin zu folgen, lässt sich jemand ein, kann ich mich einlassen oder bleibe ich alleine zurück... Und es ist toll, das mir das nach den vergleichsweise wenigen Walks die ich erleben durfte schon so deutlich wird. I.W.

(2) ...ich danke Dir...

sowohl für die prompte Rechnungsübersendung, als auch im Besonderen für die wichtige Erfahrung von Sonntag. Hat mich anfänglich ganz schön aus der Bahn geworfen, bin aber inzwischen schon auf dem Weg zur inneren Bereitschaft. Werde klar geführt, wie ja auch schon mein Termin bei Dir Fügung war. Viele winzige Details des Walks erschließen sich mir nach und nach, durch Eingebungen, Gefühle, Bilder und insbesondere richtungsweisende Träume :-)
Der nächste Schritt in meinem inneren Prozess ist mir jetzt ganz klar. Alles Liebe!

Misburger Gesundheitsmesse: Walking-In-Your-Shoes und WIR waren dabei! Danke an Frank Hamerski, Nicole Marquardt und Marianne Dietz-Grebe





WIYS

Walking in your shoes®

Du suchst Lösungen für Deine Probleme?

Lass es „walken“ – dann läuft's!

Ratsuchende/r kommt mit Anliegen	Leiter/in begleitet den Prozess	Walker/in geht empathisch das Thema	Ratsuchende/r erkennt im Walk die Antwort

- WIYS®, u.a. wenn Du wissen willst, ...
- ✓ Wie eine Antwort auf private oder berufliche Fragen lauten kann
 - ✓ Warum Du Dich ausbremsst, blockierst oder häufig ineffiziente Muster wählst
 - ✓ Welche guten Alternativen Du wählen kannst
 - ✓ Wie Du die Beziehung zu einer dritten Person verbessern kannst u.v.m.

WIYS® - die empathische Methode

- ✓ ist Dein Start Deiner eigenen
- ✓ Komm einfach und schreibe Deine
- ✓ Erfahre mehr Zufriedenheit

Mehr Infos und zertifizierte Anleiter/in
WIYS-

Kombinierte Anbieterliste nach dem bald folgenden Relaunch der Instituts-Website



Birgit Karlsberg in ihrem Element



Falls du einen Beitrag, einen Walk, eine Erkenntnis, ein Interview oder eine gute Idee hast, sende sie bitte an das Institut. Danke!



John Cogswell 2009

Herausgegeben vom Walking-In-Your-Shoes Institut, www.WIYS-institut.org, info@WIYS-institut.org.
WIYS-Institut-Büro, Christian Assel, Limmerstraße 52, 30451 Hannover. Falls du gerne Interessantes und Wissenswertes hier mit anderen Walkern teilen möchtest, sende bitte dein Material an info@WIYS-institut.org. Vielen Dank für deine Mitarbeit!