

# Das Leben ist ein Abenteuer



Stephanie Sitzmann  
stephanie@sitzmann.ch

NLP habe ich bereits 1998 kennengelernt. Damals besuchte ich ein Seminar in Zürich. Danach kaufte ich mir verschiedene Bücher, die mich aber nicht so recht weiterbrachten. Erst später habe ich verstanden, dass man NLP nicht durch Lesen lernen kann.

So richtig gepackt hat es mich erst 2005 an der NLP Akademie Schweiz. Dort habe ich berufsbeleitend den Practitioner, den Master und die Trainerausbildung besucht. Was ich zusätzlich ganz toll fand, war die Möglichkeit die NLP Ausbildung mit dem Abschluss auf Stufe eidg. Fachausweis Ausbilderin zu verbinden.

## Gelebte Wahlfreiheit für Work/Life-Balance

Ich bin verheiratet und wir haben einen 14-jährigen Sohn. Mein Mann hat ebenfalls bei der NLP-Akademie den Practitioner und den Master gemacht. Dies hat uns in den letzten Jahren sehr beeinflusst. Stets zu wissen, dass man mehrere Handlungsmöglichkeiten hat und diese Wahlfreiheit auch zu nutzen, finde ich für mein Leben enorm bereichernd. In meiner Freizeit jogge und wandere ich überaus gerne. Auch für spontane Gleitschirmsprünge im Tandem oder für ein Abenteuer auf der Seilrutsche bin ich immer zu haben. Dies gibt mir den wichtigen Ausgleich zu meiner Arbeit.



## NLP ist keine Methode sondern eine Haltung

Etwa 80% meiner Kunden sind KMU's mit 10 bis 300 Mitarbeitern. Da bin ich sowohl in der Rolle als Trainerin, Organisationsberaterin und Coach unterwegs. Dies bedingt eine breite Ausbildung mit vielen unterschiedlichen Tools im Rucksack. NLP ist dabei ein wichtiges Hilfsmittel. Ob es in der Auftragsklärung um die Wahrnehmung der «Wirklichkeit des Kunden» geht, oder ob ich die Konzipierung und Umsetzung einer Intervention plane – NLP ist immer dabei.

Eine interessante Erfahrung habe ich diesbezüglich im letzten Winter gemacht. Für die Entwicklung eines Führungsteams wollte ich verschiedene NLP Tools in ein Führungstraining einbinden. Ich hatte vorgängig die Ziele definiert und mit der Geschäftsleitung abgesprochen. Nun ging es an die konkrete Umsetzung. Ich hatte mir die Zeit für die Konzeption geplant und sass nun vor dem PC. So sass ich da und merkte – keine Ideen, nichts! Normalerweise hilft es mir, wenn ich mich mit etwas anderem beschäftige. So ging ich für eine Weile in den Garten. Aber auch dies brachte mich nicht weiter. Ich war offensichtlich in einen Kreativitätsstau geraten. Nach und nach wurde mir bewusst, dass ich versuchte über einen digitalen Weg Kreativität anzuzapfen. Das konnte ja nicht funktionieren. Ich erinnerte mich an die Kreativitätsstrategie von Disney. Mit farbigen Stiften begann ich nun Ideen auf eine Pinwand und den Flipchart aufzuschreiben. Mit Farben und Formen, durch das Ausmalen und Zeichnen konnte ich meine kreative Ader wieder in Schwung bringen und aus der Blockade herauszukommen.

## Negativer innerer Dialog als Stressfaktor

Kürzlich rief mich der Verkaufsleiter eines Kundenunternehmens an. Er bat mich um Unterstützung für seinen neuen Mitarbeiter im Aussendienst. Dieser hatte Probleme am Abend abzuschalten. Zusätzlich hatte er Angst nicht zu genügen und konnte dadurch nicht mehr schlafen. Nach einem ersten klärenden Gespräch, sammelten wir zusammen die Punkte, die einen guten Berater für ihn ausmachen und die er bei sich erkannte. Wir visualisierten das Gesammelte und ordneten es in die Gestaltungsebenen nach Dilts ein. Danach beantwortete er die gleiche Frage aus



Sicht seines Vorgesetzten. Als die beiden erarbeiteten Modelle so nebeneinander lagen, wurde dem Verkaufsberater bewusst, dass es keine grossen Unterschiede gab. Man sah im richtiggehend an, wie sich seine Mimik entspannte und sein Gesicht zu strahlen anfang. Der Druck fiel von ihm ab und beim Abschlussgespräch stellte sich heraus, dass auch seine Schlafprobleme verschwunden waren.

#### **NLP in der Unternehmensentwicklung**

Für einen national tätigen Anbieter im Dienstleistungsbereich erarbeite ich zurzeit massgeschneiderte Trainings auf der Grundlage von NLP. Die Herausforderung ist dabei, dass Mitarbeiter mit Kundenkontakt sowohl mehr Möglichkeiten im Selbstmanagement wie auch im Umgang mit Kunden erhalten. Dieses Konzept soll möglichst praxisorientiert sein und mehr Handlungsmöglichkeiten für jeden einzelnen schaffen. Einerseits konzipiere ich den Kursinhalt und andererseits bilde ich die Trainer in der Umsetzung des Inhalts aus. Ein Highlight in diesem Projekt ist, dass ich das Dynamic Learning Modell 1:1 umsetzen kann. Vor allem das Training komplexe systemische Zusammenhänge in prägnante Metaphern zu fassen und die laufenden Praxisübungen werden von den Trainern, aber auch von deren Teilnehmern sehr geschätzt.

Für mich ist es immer wieder enorm bereichernd zu erleben, wie gerne Menschen lernen wenn sie merken, dass ihnen das Gelernte hilft ihren anspruchsvollen Alltag besser zu meistern.

#### **Beweggründe für meine Arbeit**

Ich meine, dass wir in einer äusserst spannenden Zeit leben. Noch nie vor uns verfügte eine Generation über so viele Möglichkeiten sich weiterzuentwickeln. Noch nie vorher war es möglich so schnell und so umfassend neue Fähigkeiten zu entwickeln. Diese Freiheit zu nutzen und Menschen und Unternehmen zu unterstützen Ziele im Einklang mit ihren Werten zu erreichen, das ist meine Leidenschaft. Hierfür engagiere ich mich.

#### **Zur Autorin**

Sitzmann Training & Coaching. Seit 1992 massgeschneiderte Firmentrainings. Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Organisationsberaterin und Coach BSO, NLP Trainerin, Lizenzierte persolog® Trainerin, Identity Compass® Consultant

