



Ein Bettler hatte viele Jahre am Strassenrand gegessen. Eines Tages kam ein Fremder vorbei. „Hast Du mir ein bisschen Kleingeld?“, murmelte der Bettler und hielt mechanisch seine Büchse hin. „Ich habe dir nichts zu geben“, antwortete der Fremde und fragte dann: „Worauf sitzt du da eigentlich?“ „Ach“, antwortete der Bettler, „das ist nur eine alte Kiste. Da sitze ich schon drauf, solange ich denken kann.“ „Hast du schon mal reingeschaut?“, fragte der Fremde. „Nein,“ sagte der Bettler, „warum auch? Es ist ja doch nichts drin.“ „schau hinein“, drängte der Fremde. Es gelang dem Bettler, die Kiste aufzubrechen. Voller Erstaunen, Unglauben und Begeisterung entdeckte er, dass die Kiste mit wertvollen Dingen gefüllt war.

Die kleine Geschichte mag blosse Erfindung sein. Und Bettler sind wir wohl eher auch nicht. Und trotzdem passt das Bild als Metapher auf jeden von uns erstaunlich gut:

Wir haben einen intelligenten Kopf, der einiges zu bieten hat. Er denkt, souffliert, schmiedet Pläne und hat seine Erklärungen über die Welt, in der wir leben. Aber er stösst auch an Grenzen. Ganz wie die Büchse mit dem Kleingeld.



Und es gibt das Unbewusste, Die Kiste: Reich an persönlichen Erfahrungen, Geschichten und immanentem Wissen, aber auch der Ort unbewusster Programme, die uns oft dienen, manchmal jedoch auch Probleme machen.



Die beiden Ebenen quasi in einer „Konferenz“ in einen kooperativen und wertschätzenden Dialog zu bringen schafft stimmige und kreative Lösungen, die ganz genau auf eine Person und ihre Lebensgeschichte abgestimmt sind. Auf diese Weise kann in relativ kurzer Zeit erstaunlich viel Gutes in Bewegung kommen.



Hypnosystemisches Coaching schafft dafür ideale Bedingungen. Frei jeder Manipulation steht im Zentrum die Orientierung auf Ressourcen und Lösungen, wobei die Stärke der Methode darin liegt, dass eine Beratung flexibel und individuell auf den jeweiligen Klienten angepasst und ausgerichtet werden kann. Wie Aschenputtels Schuh, gewissermassen. „Hypnosystemische Interventionen erlauben umgehende und dabei nachhaltige Veränderungen auch bei Problemen, die als hartnäckig und chronifiziert gelten. Sie sind damit eine echte Alternative zu Zeit- und Kostensiveren Methoden“¹

¹ Gunther Schmidt, „Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung“, 7. Auflage 2016