

Sven Thanheiser

# **Streitest Du noch oder liebst Du schon?**



**Gute Beziehungen führen leicht gemacht!**

OSC Verlag

© RA Sven Thanheiser 2026

Erweiterte Neuauflage von „Lebe in Frieden!“  
Buchtitel geschützt in Deutschland und Österreich

März 2017  
[www.ra-thanheiser.de](http://www.ra-thanheiser.de)

# Inhaltsverzeichnis

## I. Einleitung

1. Vorworte	5
2. Der Krieg ist der Vater aller Dinge, deren Mutter die Liebe	11
3. Gebrauchsanweisung für dieses Buch	16

## II. Das MEFISTO-Tool

1. MEFISTO-Spirit	24
„Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft!“	
2. Erkenntnis	
„Ein Teil der Finsternis, die sich das Licht gebar...“	
3. Frieden schließen	33
„Drei Finger zeigen immer auf Sie selbst...“	
4. Integrieren	38
„Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht!“	
5. Sorry sagen	44
„Jeder Gegner ist ein verkleideter Freund“	
6. Tonglen	51
„Ich liebe meine Potentiale!“	
	59

### **III. Anhang**

1. Erfolgsbremsen und Nachhaltigkeit	67
2. Begriffspaare für Kapitel II.4	72
3. Wolkenmeditation	73
4. Danke	75
5. Über den Autor	76

### **IV. Das MEFISTO-Tool**

Übersicht	77
Arbeitsblatt	78
Kurzanleitung	79

## I. Einleitung

### 1. Vorworte

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre. Wenn das Zufällige und Ungefährte verstummte und das nachbarliche Lachen, wenn das Geräusch, das meine Sinne machen, mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:

Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken bis an deinen Rand dich denken

und dich besitzen (nur ein Lächeln lang), um dich an alles Leben zu verschenken wie einen Dank.

Rainer Maria Rilke, 22.9.1899, Berlin-Schmargendorf

Wie geht es Ihnen in diesem Moment? Aufgereggt, genervt, indifferent, entspannt, freudvoll, glücklich?

Da Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, besteht vermutlich bei den drei letzten Begriffen auch bei Ihnen noch Optimierungspotential - was völlig normal und OK ist!

Macht Sie nicht auch alles Mögliche langsam verrückt, was so an Krieg, Streit und Auseinandersetzungen auf uns den ganzen Tag einprasselt?

Viele von uns verzweifeln am Geplärr unserer Zeit und würden sich am liebsten ausklinken! Für immer mehr Menschen erledigt das ihr Körper durch Burn-Out, Stresssymptome oder Suchtverhalten. Und immer mehr Menschen sehnen sich nach Auszeiten, Slow-Food, Entschleunigung, Entspannung, Wellness-Urlaub...

Ob verändertes Freizeitverhalten alleine da wirklich hilft? Schauen wir uns doch mal den Megatrend Work-Life-Balance an: ein wohlklingendes Ziel, das zwar die Freizeitindustrie glücklich macht, aber die Gefahr birgt, das eigentliche Problem zu übersehen.

Da schleppt sich K montags in die Arbeit. Work! Und macht sich an seinen übervollen Schreibtisch. Bis Mittwoch Aktenberg halbiert und die Launen seiner Kollegen ertragen. Am Donnerstag Anschiss von der Chefin, aber es ist ja schon Vize-Freitag... Und am Freitagabend, Ja!, da beginnt das Life! Der Run ins Fitness-Studio, die Freude aufs Wochenende, aufs wahre Leben...

Wieviel Zeit verbringen *Sie* denn bei der Arbeit? Und wieviel Wachzeit mit Ihrer Freizeit? Der Work-Life-Balance-Hype ist ein schöner Beleg dafür, dass unsere Gesellschaft die falschen Schwerpunkte setzt. Wäre es nicht tausendmal intelligenter, die Arbeitswelt lebenswerter zu gestalten und z.B. den Schwerpunkt auf die Optimierung des Betriebsklimas in unseren Unternehmen zu setzen?

Wenn es dann im Körper zu zwacken anfängt, wird die innere Mitte ein Wochenende lang im Schwarzwald gesucht, eine Woche lang durch den Herbstwald gewandert oder 14 Tage Ayurveda auf Sri Lanka genossen. Und danach?

Tobt das Leben weiter! Die Aufregung in der Welt und in Ihnen hat sich nicht verzogen. Und das Ändern der Umstände ist zeitaufwändig und wenn, dann nur im Kleinen möglich. Selbst die Mächtigen sind eigentlich machtlos...

Machtlos? Nicht ganz!

Nur scheinbar gibt es kein Entrinnen. Da sind die Schulden auf dem gemeinsam gekauften Haus, die vielfältigen Anforderungen der Familie und all die großen und kleinen Ansprüche, die den ganzen Tag so an Sie gestellt werden.

Doch Sie haben die Macht, zumindest Ihr eigenes Leben zu gestalten. Sie haben mehr Wahlfreiheit, als Ihnen bewusst ist! Auch alle scheinbaren Zwänge haben Sie letztlich selbst gewählt oder die Ursachen dafür geschaffen. Bei genauem Hinsehen finden Sie hinter vielen Dingen, die Sie vermeintlich "müssen" ein echtes Wollen. Sie können dies ganz einfach dadurch herausfinden, indem Sie sich in einer ruhigen Minute zu all den Dingen, die Sie als *Müssen* empfinden, fragen:

### ***Warum tue ich das eigentlich?***

Und wenn dann Themen übrigbleiben, mit denen Sie aufräumen wollen, dann lade ich Sie ein, am besten bei sich selbst zu beginnen! Dazu müssen Sie nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrepeln: Fangen Sie doch bei Ihren größten Aufregern an, Ihren Konflikten!

Letztlich sehnen wir uns doch alle nach den Momenten, wie sie Rilke in seinem eingangs zitierten Gedicht so wundervoll beschrieben hat. Momente des inneren Friedens, der Raum für *tausendfache Gedanken bis an Deinen Rand* bietet. Warum warten bis zum „Ruhe in Frieden!“? Leave the Battlefield! und lebe in Frieden.

Dieses Ziel des inneren Friedens ist auch ein Garant für ein erfülltes Leben und gute Gesundheit. Einer Studie des Psychiaters Robert Waldinger an Harvard University im Jahre 2016<sup>1</sup> zufolge, der über 70 Jahre geforscht hat, kommt Glück von einer einzigen Sache: "A good life is built on good relationships!" Frei nach Mark Twain basiert ein als gut empfundenes Leben also auf guten Beziehungen zu unseren Mitmenschen.

Der Dalai Lama sagte 2016 auf die Frage, was der Sinn des Leben sei:

„Glück zu finden – davon bin ich nach vielem Nachdenken überzeugt. ... Aus unserem Innersten heraus erstreben wir nichts als Freude und Zufriedenheit.“

---

<sup>1</sup> Robert Waldinger „The Study of Adult Development“, Harvard University

Egal, welcher Glücksphilosophie Sie anhängen – oder auch gar keiner: Mit „Zufriedenheit“ beschreiben jedenfalls sehr viele Menschen etwas, von dem sie gerne mehr hätten. Einen Gemütszustand, mit dem auch Sie solch wunderbare Momente genießen können, wie sie Rilke beschreibt.

Wenn Sie dieses Ziel teilen, dann heißt es, die täglichen Schlachtfelder zu verlassen! Ein erster Schritt zu innerer Zufriedenheit ist Streben nach äußerem Frieden. Solange Sie in Konflikten mit Ihrer Umgebung leben, kann sich kein Zustand nachhaltiger Zufriedenheit einstellen.

Aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Konfliktlöser und Kommunikationstrainer kann ich berichten, dass die herkömmlichen Möglichkeiten, Konflikte zu bearbeiten, leider oft weder schnell, noch nachhaltig funktionieren, d.h. nicht immer wirklich zu äußerem und innerem Frieden führen. Seit Jahren suchte ich deshalb nach dem Moment, in dem sich Konflikte wandeln, d.h. wirklich enden. Ein Konflikt ist erst dann wirklich beendet, wenn er gewandelt ist. Das ist er jedoch erst dann, wenn Sie entspannt über den Konflikt sprechen können, ohne dass er Emotionen in Ihnen hervorruft! Und wenn das Konfliktthema sich nicht wiederholt, d.h. Sie nicht kurz nach Beilegung des Streits an anderer Stelle wieder ein Konflikt mit ähnlichem Inhalt in Atem hält.

Ich habe es so oft erlebt, dass dieser Moment, in dem die Konfliktpartner wirklich voneinander ablassen (können), nur in einem gewissen Umfeld stattfinden kann, dessen Rahmenbedingungen die Beteiligten zwar beeinflussen können, aber dass der subjektive Lösungsmoment der Entspannung bei den Beteiligten eher zufällig und oft unerwartet eintritt.

Deshalb habe ich nach einem neuen Ansatz der Konfliktbearbeitung gesucht, der schnell und nachhaltig wirkt, ohne die für die eigene Persönlichkeitsentwicklung notwendigen Konflikt erfahrungen zu vermeiden. Und der bei Jedermann wirkt, unabhängig von der Art des Konflikts und dem persönlichen Entwicklungs- oder Kenntnisstand der Beteiligten.

Beim Experimentieren mit verschiedenen Lösungsstrategien kam immer mehr die Notwendigkeit ins Spiel, erfolgreiche Konfliktbearbeitung auch dann zu bewirken, wenn einer der Beteiligten den Konflikt gar nicht lösen will. Solche Konstellationen habe ich im Anhang unter „Spaßbremsen und Nachhaltigkeit“ beschrieben.

Seit einigen Jahren hat sich bei meiner Tätigkeit als Konfliktlöser eine Abfolge von Konfliktbearbeitungsschritten herauskristallisiert, die alle oben beschriebenen Erfordernisse in einer Vielzahl von anspruchsvollen Konflikten erfüllt. Das MEFISTO-Tool (benannt nach dem armen Teufel in Goethes Faust) hat bei Partner-, Eltern/Kind- und anderen Konfliktarten, sogar bei Stalking, hervorragend funktioniert – auch ohne Beteiligung des Konfliktgegners!

Mit diesem Buch erhalten Sie einen praxisorientierten Leitfaden, mehr äußerem Frieden in Ihrem Leben zu schaffen - und damit eine ganz wichtige Voraussetzung für inneren Frieden, d.h. Zufriedenheit.

Insofern möchte ich Sie einladen auf Ihre Reise runter vom Schlachtfeld. Ich habe in diesem Buch nur das niedergelegt, was für Ihre Konfliktbearbeitung notwendig ist. Insofern finden Sie auch kaum Beispiele von Konflikten.

Sie persönlich haben Ihre eigene Geschichte, vor der ich großen Respekt habe! Keine Patentlösung soll Sie davon ablenken, Ihre friedvollere Zukunft auf Ihrem ganz eigenen Weg, der sich wirklich stimmig für Sie anfühlt, zu gestalten.

Und keine Angst: MEFISTO ist keine Weicheistrategie! Es ist ein Erfolgswerkzeug, um künftig keine Energieverschwendungen mit Ihren persönlichen Herausforderern mehr zu betreiben, sondern in einer Atmosphäre der inneren Ruhe mehr Kreativität und Freude leben zu können. Und nicht aufs „Ruhe in Frieden!“ zu warten.

Herzlichst,

Ihr Sven Thanheiser

P.S.: Für alle, die Lust haben, in das Thema Konflikte etwas tiefer einzusteigen und noch mehr über den Hintergrund dieses Buches zu erfahren, geht es jetzt weiter mit dem nächsten Kapitel. Für die Nutzung des MEFISTO-Tools ist das unerheblich. Sie können also auch gleich zur "Gebrauchsanweisung" übergehen.

## 2. Der Krieg ist der Vater aller Dinge, deren Mutter die Liebe

*Polemos Pater Panton*

Der Krieg ist der Vater aller Dinge...

So sah es der altgriechische Philosoph Heraklit. Er definierte zwar mit diesem Halbsatz nur ein Unterscheidungsmerkmal zwischen Göttern und Menschen. Allerdings empfinden viele Menschen dieses Zitat als Beschreibung eines Prinzips: Die Zerstörung als Voraussetzung für die Entfaltung des Lebens.

Dieses Prinzip spiegelt sich wieder in der zwiespältigen Gestalt des hinduistischen Gottes Shiva, der gleichermaßen für Erhaltung und Zerstörung steht. Oder im chinesischen Yin/Yang-Prinzip vom weiblich Passiven und dem männlich Aktiven. Auch unser astrophysisches Erklärungsmodell benötigt zunächst einen UrKnall als Voraussetzung für die Entstehung unseres Universums.

Nun weiß keiner genau, was Heraklit wirklich gesagt hat, ist die Existenz von Shiva in der von Menschen beschriebenen Form nicht allzu wahrscheinlich, und gibt es eine Million Erklärungen des Ying/Yang-Prinzips. Und man fragt sich zu Recht, was war eigentlich vor dem urigsten Urknall?

Die großen Mythen der Menschheit handeln jedenfalls immer von Konflikten: vom Trojanischen Krieg, der Homer zu Folge aus Eifersucht von den Griechen begonnen wurde; von diversen Götterdämmerungen, bei denen sagenhafte Urwesen um die Macht kämpfen; von Märchen, in denen es letztlich immer um den Kampf von „Gut und Böse“ geht – wobei „Gut und Böse“ immer Definitionssache der jeweilig Mächtigen eines Kulturkreises sind.

Doch in unserem Kulturkreis verändern sich die Auffassungen darüber, was "richtig oder falsch" ist, derzeit gewaltig! An die Erbsünde aller Neugeborenen im Sinne der katholischen Kirche glauben Gottseidank immer weniger Menschen. Aber ich staune schon sehr über die unterschiedlichen Auffassungen von Ehrlichkeit und Respekt, die in der veröffentlichten Meinung kursieren!

Dank der unsäglichen (und unrealistischen) Gerichtsshows oder der vielen Familiendramen im Fernsehen hat sich bei vielen Menschen die Auffassung verfestigt, dass der Umgang zwischen den Menschen anstrengend sein MUSS.

Nächstenliebe, Höflichkeit und Wahrhaftigkeit sind Eigenschaften, die die Promis unserer Tage, Filmstars, Unternehmenschefs oder politische Führer, nicht unbedingt auszeichnen. Und die Aufregung über medikamentös errungene olympische Medaillen, von Modelabels ausgebeutete Kinderarbeiter in Bangladesch oder gequälte Festtagsgänse legt sich immer sehr schnell wieder.

Man gewinnt den Eindruck, dass Heraklits Motto tatsächlich zum Notenschlüssel unserer Gesellschaft geworden ist. Aber wo bleibt die Liebe? Für den Weltfrieden zu beten oder zu meditieren, hebt sicher die positive Schwingung. Aber das alleine wird nicht helfen! Wir brauchen auch eine Spiritualität, die alltagstauglich ist. Für den Einzelnen kann solch eine positive Grundstimmung jedoch sehr hilfreich sein und die Konfliktlösung durchaus unterstützen.

Wer es weniger spirituell mag, kann für die Erkenntnis, dass es Zeit ist, unsere persönlichen Schlachtfelder zu verlassen, auch auf die Physik zurückgreifen: Der »Zweite Hauptsatz der Thermodynamik« besagt, dass ein sich selbst überlassenes System im Laufe der Zeit automatisch in eine wahrscheinlichere Konfiguration übergeht. Übertragen auf unsere Gesellschaft bedeutet das, dass der konkurrenzorientierten Menschheit immer wieder erhaltende und organisierende Energie zugeführt werden muss, sonst wird sie am Ende untergehen.

Der Untergang früherer Zivilisationen hat diesen physikalischen Grundsatz bestätigt: Je stärker sich eine Gesellschaft von innerer Ordnung entfernt hat, desto leichter hatten es zerstörerische Kräfte, diese Gesellschaft zum Untergang zu bringen.

Was wichtig bei dieser Erkenntnis ist: Zerstörung ist nicht nur etwas Negatives! Nur durch die Zerstörung von Althergebrachtem konnte Fortschritt entstehen. Die Frage ist jedoch heute: In welcher Phase befinden *wir* uns? Und muss notwendige Zerstörung destruktiv und lebensvernichtend sein oder können wir sie auch in der Form von kooperativer Veränderung herbeiführen?

Die Gretchenfrage (jetzt endlich Goethe!): Hat unser westliches Wertesystem in seinen positiven Auswirkungen (Freizügigkeit, halbwegs gezügeltes Konsumdenken, Rechtsstaat etc.) eine Überlebenschance, wenn es insgesamt dennoch so unattraktiv ist, dass sich immer mehr Menschen nicht mehr an den sogenannten gesellschaftlichen Grundkonsens halten? Damit sind die Menschenrechte und allgemeingültige Moralvorstellungen gemeint, die sich in allen (!) Weltreligionen finden wie z.B. die Sprichwort gewordene Goldene Regel: "Was Du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu!".

Ich habe einst im ersten Semester Jura gelernt, dass es ohne diesen Grundkonsens keinen Rechtsstaat geben kann. Die Folge: Es würde wieder ausschließlich das Recht des Stärkeren gelten - was sich keiner von uns wirklich wünschen kann.

Was das alles mit unseren Konflikten zu tun hat? Eine ganze Menge! Wenn Abendserien im TV von Gewalt nur noch so strotzen und wenn Schulnotendruck zunehmend Zuwendung und Kreativ-Künstlerisches beim Unterricht ersetzt, dann treten die Werte, die menschliches Zusammenleben in konstruktiver Weise ermöglichen, in den Hintergrund. Oder wann haben Sie das letzte Mal erlebt, dass Sie von einem Fremden höflich behandelt wurden, dass sich jemand aufrichtig nach Ihren Bedürfnissen erkundigt hat oder dass sich jemand bei Ihnen so entschuldigt hat, dass Sie ihm das wirklich von Herzen abgenommen haben?

Die Zahl der Konflikte in der ganzen Welt hat (jedenfalls gefühlt) zugenommen! Und wir tragen durch die Streitereien in unserem Umfeld maßgeblich dazu bei, dieser Gesellschaft „niedrige Energie“ im Sinne des o.b. zweiten thermodynamischen Hauptsatzes zuzuführen. Wer eher einer spirituellen Sichtweise anhängt, braucht für diese Erkenntnis nicht einmal die Physik: Alles ist eins.

Warum diese Erkenntnisse für Sie persönlich so wichtig sein könnten? Weil wir uns vermutlich darauf einigen können, dass es uns allen um Zufriedenheit geht. Aber wann sind wir denn zufrieden?

In der Regel dann, wenn wir uns gut und entspannt fühlen – Zufriedenheit ist ja ein gefühlter Zustand, rein subjektiv, und somit eine Wahrnehmung eines körperlichen Gefühls. So wie alle „Gefühle“ nur mentale „Übersetzungen“ körperlicher Wahrnehmungen sind.

Wo man früher Gefühle eher mit Hirnfunktionen beschrieben hat, wurde 2016 von Hirnforschern die banale Erkenntnis verkündet, dass das ganze Prinzip vom Wohlfühlen nur darauf basiert, ob der Organismus für die anstehende Herausforderung viel oder wenig Energie verbrauchen wird. Das heißt im Fall von Konflikten, dass kein Mensch sie gut findet, wenn die Aufwands-Ertrags-Relation nicht stimmt.

Insofern sind zerstörerische Kräfte im Gewand von Konflikten eben nicht so ästhetisch zu bewerten wie Franz Marcs Gemälde „Widerstreitende Formen“. Vielmehr braucht nicht nur die Welt, sondern brauchen wir alle diese lebenserhaltende Energie, die unsere Erholungsphasen, unsere Zufriedenheit, prägt, wie die Luft zum Atmen, damit unser persönliches System (Körper und Geist) „überlebt“.

Es könnte also tatsächlich so sein, dass eine ganz andere Energie als die zerstörerische das wesentliche Lebensprinzip ist, nämlich alles, was uns nährt, was uns der Zufriedenheit näherbringt: Leichtigkeit, Freundschaft, Wohlwollen, Warmherzigkeit, Friedfertigkeit, Geborgenheit, Zusammenarbeit, Gelassenheit, Liebe...

Ohne weitere Bewertung der Yin- und Yang-Kräfte, des Zerstörenden und des Bewahrenden: Wir Menschen brauchen wohl beides. Ein gesundes Maß an Zerstörung in der gesunden Form von z.B. Infragestellen, Loslassen oder Nein sagen. Aber zum guten Leben brauchen wir ein Übermaß an höher schwingenden Energien, an Erlebnissen und Begegnungen, die uns wirklich „gut“ tun.

Insofern darf man das Zitat von Heraklit auf Basis all dieser Erkenntnisse getrost ergänzen:

Der Krieg ist der Vater aller Dinge, *deren Mutter die Liebe!*

Das spannende an dieser Betrachtungsweise ist also, dass das, was wir als „schlecht“ empfinden, offensichtlich notwendig ist, damit es (wieder) zu dem kommen kann, was wir als „gut“ empfinden. Womit wir schon in einen Blickwinkel des MEFISTO-Tools einsteigen:

„Gut und Böse“ sind nur zwei Seiten einer Medaille. Auch im Konfliktgeschehen gibt es nie nur den einen, der Schuld hat. Es gehören immer zwei dazu, die sich streiten...

Mit dieser auf den ersten Blick vielleicht noch etwas abschreckenden, aber ganz wesentlichen Grundhaltung steigen wir nun in Ihre echte Konfliktlösung mit dem MEFISTO-Tool ein.

## I. 3 Gebrauchsanweisung

„Leave the Battlefield!“

Diese Aufforderung erhielt ich vor vielen Jahren von einem Seminarleiter auf die Frage, was man denn bei Konflikten machen könne, die so gar nicht enden wollen.

Dank der Erfahrung aus Hunderten von Konfliktsettings weiß ich, dass es allerdings zahlreiche Konflikte gibt, aus denen man sich nicht einfach so zurückziehen kann bzw. will:

Da ist der Konflikt mit dem Ehepartner – *Soll/Will ich ihn verlassen und somit die Familie zerstören?*

Da ist die übergriffige Chefin – *Soll/Will ich kündigen und die Ratenzahlung für das Familienheim gefährden?*

Da ist der Reizdarm wegen meiner fordernden Mutter – *Soll/Will ich den Kontakt zu ihr wirklich abbrechen?*

Auch der zuvor zitierte Seminarleiter war der Auffassung, dass die Lösung eines Konfliktes *mit* dem Konfliktpartner theoretisch die effektivere Methode ist. Aus meiner Praxis weiß ich jedoch, dass sehr viele Konfliktbeteiligte aus den verschiedensten Gründen nicht in der Lage oder daran interessiert sind, Konflikte zu beenden.

- Der gefühlskalte Ehemann übertüncht sein schlechtes Gewissen durch immer mehr Arbeit und entzieht sich jedem Gespräch
- Die unsichere Chefin vergewissert sich ihres Machtanspruchs launenhaft durch regelmäßige Dominanzanfälle
- Die in ihrer eigenen Kindheit vernachlässigte Mutter lässt ihre Tochter sich ihre „Liebe“ durch immer neue Hilfsdienste verdienen.

Insofern kommt es oftmals nicht mehr zu der in Herzkino-Filmen immer so erlösenden Versöhnung am Ende. Im wahren Leben schleppen sich viele Menschen durch ihre Beziehungen, was häufig zu psychosomatischen Erkrankungen, immer aber zu belasteter Stimmung führt.

Dieses Buch sagt Ihnen im Gegensatz zu den Hunderten von Lebenshilfebüchern zwar nicht, wie das *ganze* Leben funktioniert. Dieses Buch wird Ihnen aber ein immer funktionierendes Werkzeug (MEFISTO-Tool) an die Hand geben, Ärgermomente in Ihrem Leben zu reduzieren. Und fast immer ist es damit gelungen, Beziehungen nachhaltig zu verbessern, bestenfalls bestehende Konflikte einer echten Lösung zuzuführen. Die Folgen:

- ☺ keine dauerhaften Konflikte mehr
- ☺ Klarheit im Geist
- ☺ Bewusstheit im Handeln
- ☺ kein Opferverhalten mehr
- ☺ dauerhaft bessere Laune
- ☺ stärkere Gesundheit
- ☺ mehr Freude, mehr Freunde
- ☺ Sie gewinnen 6 Millionen im Eurojackpot
- ☺ Sie können auf dem Wasser laufen
- ☺ ...

Spaß beiseite: Dies ist kein Zauberbuch!

Aber es kann Ihnen Ihr Leben massiv erleichtern, wenn Sie keine Zeit und Lebensenergie mehr verschwenden, weil Sie von Ihren versteckten Projektionen zum destruktiven Ärgern oder Streiten verleitet werden.

Projektionen: Vereinfacht ausgedrückt, sind dies eigene Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die wir auf andere Menschen projizieren, und dabei gaaaanz sicher sind, dass *wir* selbst ganz anders sind und für das Benehmen des Anderen so gar nichts können. Obwohl es tatsächlich meistens Eigenschaften oder Verhaltensweisen sind, die auch wir mehr oder weniger unbewusst ausagieren, ansonsten würden wir sie nämlich gar nicht so intensiv wahrnehmen.

Wenn es Ihnen gelingt, dies zu durchschauen, dann wird das zunächst vielleicht ein wenig erschreckend für Sie sein. Wenn es Ihnen jedoch gelingt, den Aspekt der „Schuld“ rauszunehmen, und sich selbst lediglich als Mit-Verursacher dieses Konflikt-Spiels zu sehen, haben Sie ein mächtiges Werkzeug in der Hand, Ärger und Konflikte zu beenden – und zwar nachhaltig!

Insofern stellt dieses Buch ein möglichst leicht verständliches Angebot dar, Ihnen schnell mehr äußerer Frieden in Ihrem Leben zu verschaffen. Das MEFISTO-Tool ist ein praktischer Helfer, keinen unbewussten Ärger mehr auszuagieren, und nicht mehr zum Opfer „nerviger Zeitgenossen“ zu werden.

Äußerer Frieden ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für mehr inneren Frieden. Klingt doch gut in unseren aufgeregten Zeiten, oder?

Das MEFISTO-Tool ist ein Selbstcoaching-Tool, das heißt, es verändert Ihre Konfliktbeziehung auch ohne Beteiligung des Konfliktpartners. Warum das so ist, dazu später. Und es klingt nur auf den ersten Blick sehr einfach, weil Sie sich nicht mit Ihrem "Gegner" auseinandersetzen müssen.

Allerdings warne ich Sie vor: Da Sie sich intensiv mit Ihrem eigenen Konfliktbeitrag beschäftigen müssen, braucht es Ihren ganzen Mut, denn es werden Ihnen vermutlich ein paar unangenehme Wahrheiten bewusst werden. Allerdings nur Ihnen ganz persönlich, da es ja um Selbstcoaching geht.

Wie dient Ihnen dieses Buch am besten:

**LESEN SIE ES NICHT AUF EINMAL DURCH!**

Auch wenn Sie neugierig sind, was auf Sie zukommt: Lesen und bearbeiten Sie die folgenden Kapitel gründlich und NACHEinander!

Die einzelnen Schritte des Selbstcoachings mit dem Tool bauen aufeinander auf. Wenn Sie erst alles durchlesen, bevor Sie die einzelnen Schritte gehen, wird Ihr Kopf möglichweise ganz schnell Antworten parat haben, die nach unvoreingenommener Bearbeitung des vorangegangen Kapitels anders, authentischer, und deshalb ehrlicher und zielführender ausgefallen wären. Bitte vertrauen Sie mir an dieser Stelle! Unser EGO, das ich an dieser

Stelle mal mit "historischem Ich", also der Summe unserer angeborenen und erworbenen Erfahrungen bezeichnen möchte, ist immer im Abwehrmodus. D.h. Ihr Hirn wird bei unangenehmen Fragestellungen immer versuchen, Sie davon abzuhalten, anstrengenden Wahrheiten auf den Grund zu gehen. Im Klartext: Ihr EGO wird in der Regel die "Schuld" beim Konfliktpartner suchen und nicht die eigene Nase ins Visier nehmen. In einem sehr harten Beziehungs-Konfliktsetting schrie mich eine der Beteiligten nach dem 1. Schritt mit dem MEFISTO-Tool an: "NEIIIIINN! Du spinnst!!! Ich bin nicht aggressiv oder dominant!! Ich bin nicht so wie dieser Arsch!!"...

Wenn Sie also 100%igen Erfolg mit dem Tool haben wollen, nochmal: Arbeiten Sie ein Kapitel *nach* dem anderen durch!

Die Mindestbearbeitungsdauer schwankt von drei Stunden bis zu einem halben Tag, je nach Komplexität und Schwere Ihres Konflikts. Sie können das steuern, wie Sie wollen. Aber schaffen Sie sich einen geschützten ungestörten Raum! Sie sollten Zeit und Ruhe haben, die Gedanken und Erkenntnisse, die hochkommen werden, in Ruhe zu durchdenken und zu durchfühlen.

Es kann bei komplexen Konflikten auch sein, dass es einer Wiederholung bedarf, den gesamten Konfliktkontext zu durchschauen. Im Anhang und auf der dort angegeben Website steht Ihnen jedoch eine aus der Yogatradition stammende Wolkenmeditation mit einer kurzen Visualisierungsübung (Keine Angst, Sie brauchen dazu keine meditativen Vorkenntnisse!) zur Verfügung, die sehr schnell Entspannung Ihres Streits bringt, ohne den Konflikt restlos aufgeklärt haben zu müssen.

Bei Konflikten, in denen schwere Psychodynamiken (Psychosen, Borderline-Syndrom, Depressionen etc.) walten oder in denen starke verbale oder sogar körperliche Gewalt ausgeübt wird, hilft dieses Tool zwar auch. Allerdings empfehle ich hierbei, in jedem Fall professionelle Unterstützung von erfahrenen Mediatoren, Therapeuten oder einschlägigen Beratern hinzuzuziehen. Selbstcoaching kann in den alltagsüblichen Konfliktlagen durchaus funktionieren, aber akute Krisenlagen mit Gefahr für die körperlichgeistige Unversehrtheit gehören in die Hände von Fachleuten!

Was ganz wichtig ist: Auch wenn Sie sich mit Ihren Konfliktbeiträgen auseinandersetzen sollen, Sie sind genauso wie Sie sind, völlig OK! Es geht niemals um Schuldverteilung oder irgendwelche Defizite, auch wenn Sie das im Augenblick angesichts Ihrer Konfliktlage vielleicht so empfinden. Es geht um Klärung einer Verstrickung zwischen Ihnen und Ihrem Konfliktgegner. Es ist NIE nur einer der Beteiligten "schuld". Jeder kann aus aufgeklärten Konflikten eine Menge lernen, um die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, für neue Herausforderungen gestärkt zu sein und mehr Raum für Lebensfreude zu schaffen.

Aber auch dieses Selbstcoaching sollte im Respekt vor der eigenen Lebenssituation *und* der des Anderen erfolgen. In den meisten Fällen gingen Ihren Konflikten ja gemeinsame gute Zeiten voraus, wie z.B. der Abschluss eines Arbeitsvertrages oder die romantische Anfangsphase Ihrer Beziehung.

Ziele der ganzen Übung sind Ent-Spannung und Klarheit. Diese beiden Faktoren verhindern Energiediebstahl durch Dritte und verschaffen Ihnen mehr Souveränität, falls wieder anstrengende Zeitgenossen auftauchen sollten.

Das optimale Ergebnis ist echte Konflikt-LÖSUNG. Gängiges Konfliktmanagement bewirkt zwar oftmals, dass sich Kontrahenten arrangieren oder ein Streit beigelegt wird. Aber gerade bei Konfliktmanagement durch Dritte wie z.B. Richter oder Schlichter werden die emotionalen Verstrickungen, die tatsächlich anstrengenden Aspekte des Konflikts, in der Regel nicht bearbeitet. Dritte treffen eine Entscheidung, mit der alle Beteiligten leben müssen. Echter Frieden tritt selten ein.

Auch bei kooperativen Streitbeilegungsmethoden wie z.B. der Mediation sind die Ergebnisse oftmals nicht befriedigend. Abgesehen davon, dass fast die Hälfte der Mediationsverfahren scheitert, stehen am Ende Kompromisse. Von der reinen Lehre, dass die emotionalen Themen, die meistens hinter dem Konflikt stehen, bearbeitet werden sollen, bleibt schon in Ermangelung von Zeit im Rahmen des Konfliktmanagements häufig nicht viel übrig. Und dass der "Kuchen vergrößert wird", d.h. alle hinterher viel reicher, weiser und glücklicher sind, ist die Ausnahme.

Die auf dem Markt befindlichen Vergebungsstrategien verstärken sicher eine positive Grundhaltung. Aber sie zeichnen sich alle dadurch aus, dass man sie regelmäßig wiederholen muss.

Im Übrigen werden wir uns von der *Schuldfrage* im Rahmen des energetischen Konfliktmanagements schon im nächsten Kapitel lösen, da gibt es nichts zu *vergeben*, was der Andere uns „*angetan*“ hat, sondern echte Wandlung des Konflikts mit dem Ziel beiderseitigen nachhaltigen Friedens.

Das Ziel echter Konfliktlösung muss die Heilung des Konflikts, d.h. die echte Wandlung der Konfliktthemen sein – und zwar der emotionalen Konflikttreiber, die die Parteien am Streit festhalten lassen. Wandlung in diesem Zusammenhang bedeutet, dass Klarheit entstehen muss, wer und was den Konflikt nährt. Und dass die Klärung dieser eigentlichen Streithemen, der emotionalen Verstrickungen, so nachhaltig wirkt, dass Sie eine vergleichbare Herausforderung nicht wieder auf die Palme bringt und neuer Streit entsteht.

Wie oft werden private Beziehungen beendet und mit dem nächsten Partner entstehen dieselben Probleme? Solange, bis Sie das dahinterstehende Thema erledigt haben.

Nun geht das mit psychologischer Begleitung auch, aber das dauert sehr lange. In der Regel müssen dabei Denkmuster erkannt und darauf basierende Verhaltensmuster bearbeitet werden. Mit etwas Training reagiert man dann künftig anders auf die bisher nervenden Verhaltensweisen Anderer.

Aber solche Verhaltensänderungen bei Ihnen selbst dauern wegen unserer Hirnstruktur bis zu einem Jahr!

Hier bietet das MEFISTO-Tool eine schnell wirkende Alternative. Was wichtig ist: Sie unterlassen dennoch die notwendige Aufklärung Ihres Konfliktbeitrags nicht! Aber die Veränderungen in der Konfliktlage erfolgen nach dem Einsatz des MEFISTO-Tools meistens sehr schnell.

Insofern geschieht doch ein wenig Zauberhaftes auf beiden Seiten, das mit Quantenphysik oder mehr spiritueller Betrachtung erklärt werden kann. Aber nicht muss! Und wer heilt, hat recht, oder?

Lassen Sie sich bei der Arbeit mit dem MEFISTO-Tool Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck! Jeder von uns hat seine ganz eigene Geschwindigkeit beim Umgang mit schwierigen Themen.

Ich bin kein allzu großer Freund des Wortes *Geduld*. Da steckt für mich zu viel *Dulden* drin. Doch bei emotionaler Arbeit geht Gründlichkeit vor Schnelligkeit: Jeder der sieben Schritte des MEFISTO-Tools muss sich für Sie stimmig anfühlen!

Sie benötigen keinerlei wissenschaftliche, therapeutische oder spirituelle Vorkenntnisse. Im Fall von psychosomatischen Beschwerden ersetzt dieses Buch keinesfalls eine medizinische Heilbehandlung. Im Fall von psychischen Verletzungen wie z.B. schwere Traumata ersetzt dieses Buch keinesfalls eine therapeutische Behandlung.

Widerstehen Sie der Versuchung, zu früh über Ihre Erkenntnisse im Rahmen des Selbstcoachings mit Dritten zu sprechen! Die Rückmeldungen könnten Sie von Ihrem ganz eigenen Weg abbringen. Gönnen Sie sich diese Zeit mit Ihnen selbst, Sie sind es sich wert!

Und benutzen Sie kein ausgeliehenes Exemplar dieses Buches, das Anmerkungen des Entleihers enthält! Auch diese könnten Sie von wertvollen eigenen Erkenntnissen ablenken.

Für die Arbeit mit dem Tool (Übersicht und Arbeitsblatt im Anhang) benötigen Sie entweder einen internetfähigen Computer mit Drucker zum kostenlosen Download des Arbeitsblattes in DIN A 4. Oder Sie kopieren und vergrößern das Arbeitsblatt im Anhang dieses Buches.

Idealerweise arbeiten Sie mit einem Stift in neutraler Farbe, zwei Buntstiften in verschiedenen Farben und einem Textmarker in einer hellen Farbe.

Falls Sie weitere Konflikte mit dem MEFISTO-Tool bearbeiten möchten, müssen Sie nicht jedes Mal das ganze Buch lesen. Im Anhang findet sich eine Kurzbeschreibung des Prozesses.

Und nun wünsche ich Ihnen gute Erkenntnisse und viel Erfolg mit dem MEFISTO-Tool! Ich freue mich über jede Rückmeldung von Ihnen.

## 1. MEFISTO-Spirit

„Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft!“

Damit das Tool seine Wirkung entfalten kann, braucht es Raum dafür. Nicht nur den zeitlichen, wie schon in der "Gebrauchsanweisung" erwähnt, sondern auch geistigen! Ihren geistigen Raum, damit nicht vorgefasste Meinungen, Erwartungen oder innere Widerstände Ihrem Wunsch nach innerem Frieden im Wege stehen. "Spirit" steht für Seele, Geist, Stimmung und Tatkraft. In diesem ersten Schritt möchte ich Sie einladen, zumindest für die Zeit der Arbeit mit diesem Tool eine bestimmte geistige Grundhaltung einzunehmen. Dazu gleich drei Anregungen. Zunächst fragen Sie sich sicher schon ein paar Seiten lang: *Warum "MEFISTO"?*

Mephistopheles, der arme Teufel aus Goethes Drama "Faust", hat mich schon immer fasziniert! Mit allen Mitteln versucht er, den Wissenschaftler Dr. Faust dazu zu bewegen, einen einzigen Moment so schön zu finden, dass er niemals enden solle. Faust, der nach Allwissenheit strebt, glaubt nicht an eine solche Glückseligkeit und verwettet seine Seele darauf, dass Mephisto scheitert.

Mephisto verführt Faust mit allen Mitteln, die man zu Goethes Zeiten spannend und dramatisch fand: Völlerei in Leipzigs Studentenszene, Verjüngungskur in einer Hexenküche und Verführung einer Minderjährigen mit dramatischen Todesfolgen. Doch Faust will immer noch mehr. Weshalb es eines zweiten Teils des Dramas bedurfte, an dessen Ende nach unglaublichen metaphorischen Umwegen der steinalte Faust andeutet, dass er bei empfundener Sinnhaftigkeit seines Tuns einen solchen Moment des ewigen Glücks verspüren könnte. Allerdings geht der arme Teufel am Ende dennoch leer aus...

Passt diese unsterbliche Geschichte nicht zum aktuellen Verhalten der Menschheit, sich die Natur mit allen Mitteln nutzbar zu machen und dabei Sinnhaftigkeit und wahre Zufriedenheit außer Acht zu lassen? Gerade die Zufriedenheit ist es, die weithin übereinstimmend als Grundlage von Gesundheit und Glück akzeptiert ist. Und innerer und äußerer Frieden sind ganz wesentliche Voraussetzungen für Zufriedenheit!

Weshalb ich die Faustsage und insbesondere den Mephisto als passend empfinde, um der Friedensstiftung durch energetisches Konfliktmanagement ihren Namen zu geben. Die abgewandelte Schreibweise resultiert daraus, dass wir beim Forum Erfolgstraining unsere Beraterwerkzeuge, neudeutsch Tools, mit Titeln von Opern versehen haben. In Opern ist alles enthalten, was das Leben wützt: Spannung, Wut, Liebe, Hass, Verzweiflung... Der Opernkomponist Arrigo Boito hat seine musikalische Umsetzung der Faustsage „Mefistofele“ getauft, deshalb MEFISTO-Tool.

Die Faustsche Suche nach dem Schlüsselmoment passt auch wunderbar zur wachsenden Zahl von Jetzt!-Anhängern! Diese mehr esoterischen Konfliktlöser (zu den eher bodenständigen kommen wir später) versprechen, dass jeder durch Ihre Vorleben bedingte Konflikt (Karma) geheilt wird, wenn Sie nur immer im JETZT, im absoluten Bewusstsein des Moments, verharren würden. Dabei ist das alles von den alten Indern und auch vom alten Goethe geklaut. Hier das einschlägige Gedicht des Dichterfürsten:

Jetzt

In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch.

Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen um einem zu helfen.

Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch diese Entscheidung und sie sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je erträumt haben könnte.

Was immer du kannst oder Dir vorstellst, dass Du es kannst, beginne es.

Kühnheit trägt Genie, Macht und Magie in sich.

Beginne jetzt!

Selbst Eckhart Tolle, der Autor des Bestsellers "Jetzt!", hat in einem wunderbaren Gespräch mit dem leider schon verstorbenen spirituellen Lehrer Wayne Dyer zugestanden, dass er maximal 30% vom Tag im „reinen Bewusstsein“ ist.<sup>2</sup>

In den altindischen Texten der Yoga Vasishtha der hohen Vedanta steht: „Bewusstsein plus Gedanken ergeben den Geist. Bewusstsein ohne Gedanken ergeben Gott.“ Bleiben wir also etwas bescheidener beim "Geist", beim Spirit.

Insofern sind die vielfältigen Ratschläge, unangenehmen Situationen und Zeitgenossen mit achtsamem Verweilen im Moment zu begegnen, eher wirklichkeitsfremd. Übrigens: Gönnen Sie sich das „Früher“! Denn ohne Nach-Denken und Erinnerung gehen wesentliche Freumomente verloren und bringt Ihnen Ihr ganzer Erfahrungsschatz nichts – Stichwort: Erkenntnis, die es ohne ein Vorher nicht geben kann.

Gönnen Sie sich Ihr „Später“! Denn ohne Vor-Denken und Planen gibt es keine Vorfreude und keine Veränderung. Leben ist Bewegung! Stichwort: Achtsamkeit, die ohne ein Nachher keinen Sinn macht.

Da gibt es die alte Geschichte vom weisen Mönch, der nach Jahrzehnten der Kontemplation von seinem Klosterberg hinabgestiegen war, um seine Mutter zu besuchen. Er legte die Reise nach Hause zu Fuß zurück und am Ende begleiteten ihn Tausende von Verehrern, um seinen täglichen Segensspruch zu erhalten. Zu Hause angekommen, dankte er seinen Begleitern, betrat sein Elternhaus und setzte sich zu Tisch. Es dauerte keine fünf Minuten, bis er wieder mit seiner Mutter in Streit geriet...

Können wir uns auch im Respekt vor Tolles Arbeit darauf einigen, dass Goethes „Beginne *jetzt!*“ berechtig ist, was den Zeitpunkt Ihrer Ärgerbeseitigung und Ihrer Konfliktlösung anbelangt?

Aus meiner Sicht besteht bei allen „Du musst...“-Vorgaben von Weisheitslehrern oder Coaches die Gefahr, dass es nur Anleitungen zum Widerstand sind gegen das, was Ihnen das Leben gerade anbietet. Deshalb sehen Sie es mir nach, wenn ich Sie nicht ermuntere, zunächst an Ihren Denkmustern zu arbeiten, Ihnen keine positiven

---

<sup>2</sup> Video „Eckhart Tolle: Der Sinn des Lebens“, Verlag happynez © 2013 Hay House

Affirmationen vorschlage und auch nicht an Sie appelliere, sich selbst mehr zu lieben.

Mit dem MEFISTO-Tool geht es nur um einen kleinen, aber wesentlichen Schritt zu persönlicher Freiheit, nämlich die vielen unnötigen Verstrickungen, in denen sich viele von uns mit ihren Mitmenschen und der Mitwelt befinden, mit denen man sich auf Dauer nicht gut fühlen kann, aufzuklären und zu wandeln. Mehr nicht! Für Selbstliebe, Glück und geistige Entwicklung ist danach immer noch Zeit – und vielleicht mehr Raum als bisher in Ihrem Leben...

Um dem MEFISTO-Tool und damit letztlich Ihrer Friedenssehnsucht zum Erfolg zu verhelfen, benötigen Sie zunächst MEFISTO-Spirit: Drei vordergründige „Muss“ habe ich dazu für Sie doch im Gepäck – die aber bei genauerer Betrachtung zum „Ich WILL“ werden, wenn Sie den starken Drang zu mehr äußerem und innerem Frieden haben:

Erstes „Ich WILL“: Was Sie im Augenblick benötigen, ist schlicht und einfach ein wenig VERTRAUEN!

Vertrauen darauf, dass Ihnen dieses MEFISTO-Tool zumindest eine Chance bieten könnte zu mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben. Kurz gesagt: Ich bitte Sie um einen kleinen Vertrauensvorschuss.

Versprochen: Ich habe das MEFISTO-Tool als erstes an mir selbst mehrfach ausprobiert. Es hat funktioniert! Aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Konfliktmanager resultiert die Erkenntnis, dass Verhaltensänderungen (bei Ihnen selbst oder solche, die Sie von anderen erwarten) Konflikte selten lösen, da Verhaltensänderungen einen langwierigen Prozess und letztlich Interaktion mit Dritten voraussetzen. Und wer von uns ist dabei immer in der Lage, keine Erwartungen zu hegen? Was zur Abhängigkeit vom Verhalten des anderen, also zu einer Opferrolle führt.

Es kann bei der Konfliktbearbeitung ohne den Herausforderer deshalb nicht mehr um gemeinsames Konfliktmanagement gehen, sondern um einseitige Konfliktlösung!

Die gängigen Instrumente zur Konfliktbearbeitung delegieren persönliche Gestaltungsmacht an Dritte (Schlichtung, Gerichte etc.), produzieren sehr häufig reine Kompromisse (Mediation, die in

Fachkreisen als alleiniges Konfliktmanagement-Tool mittlerweile stark kritisiert wird<sup>3)</sup> oder setzen auf reine Trennung der Konfliktbeteiligten (Eindämmung, Abbruch der Beziehung).

Echte Konfliktlösung geht viel weiter! Sie hilft, den Konflikt auch auf der energetischen Ebene in Bewegung zu bringen; sie bringt die Erkenntnis, dass jeder Konflikt großes Entwicklungspotential für alle Beteiligten birgt; sie führt zur HEILUNG der Verstrickung zwischen den Beteiligten.

*Energetisch* bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es um Ihre persönliche Energie, also Ihre Kraft und Ihre Gefühle im Zusammenhang mit dem Konfliktgeschehen geht.

*Heilung* im Zusammenhang mit Konflikten bedeutet für mich tatsächliche Wandlung der Ärgerthemen, so dass mich die früher gehassten Verhaltensweisen der Anderen eben gar nicht mehr berühren, geschweige denn auf die Palme bringen. *Das ist Wandlung!*

Und genau darum geht es beim MEFISTO-Tool: Nachhaltige Beseitigung von Energieverlust durch destruktive Beschäftigung mit den Aktionen anderer Menschen. Ziel ist die Stärkung Ihrer Konfliktkompetenz und Ihres Selbstbewusstseins – nicht im Sinne einer stolz geschwellten Brust, sondern im Sinne von bewusstem Denken und Handeln auch in anspruchsvollen Lebenssituationen.

Insofern trauen Sie sich, darauf zu vertrauen, dass Sie selbst es in der Hand haben, den Grad an Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit in Ihrem Leben zu steuern - und dass die Arbeit mit dem MEFISTO-Tool Ihnen dabei helfen kann!

Das zweite „Ich WILL“ ist schon etwas anspruchsvoller. Um die nächsten Schritte des MEFISTO-Tools erfolgreich gehen zu können, braucht es Ihren ganzen MUT: Das heißt, Ihre bewusste Bereitschaft, ALLE Ärgerthemen und Konflikte künftig mit anderen Augen sehen zu wollen.

Die bewusste Entscheidung, alles dafür zu tun, Projektionen zurückzunehmen und Konflikte lösen zu wollen – ohne unbedingt Siegen oder Rechthaben zu müssen...

---

<sup>3</sup> Fachtagung "Beyond Mediation" Universität Passau 2016

**Sie brauchen den ganzen Ärger oder das Geschimpfe nicht, um bedeutend zu sein!**

Oops! Der Satz ärgert Sie? Super!! Heißes Thema bei Ihnen...

Bei fast allen Konflikten geht es um die Themen *Eigene Bedeutung* und *Macht*. Auch Goethes Mephistopheles hatte nichts anderes im Sinn als Macht...

Was sich dem Nichts entgegenstellt,  
Das Etwas, diese plumpe Welt,  
So viel als ich schon unternommen,  
Ich wußte nicht ihr beizukommen, Mit Wellen,  
Stürmen, Schütteln, Brand –  
Geruhig bleibt am Ende Meer und Land!  
Und dem verdamten Zeug, der Tier- und Menschenbrut,  
Dem ist nun gar nichts anzuhaben:  
Wie viele hab' ich schon begraben!  
Und immer zirkuliert ein neues, frisches Blut.

**Auch Ihnen wird in Zukunft keiner mehr etwas anhaben können!**

Wenn Sie sich derzeit über Ihren

Chef/Nachbarn/Partner/Kollegen/Tennispartner/  
Mitbewerber/Vollstreckungsbescheid/Besserwisser am Stammtisch/  
Sohn/Tochter/Nachbars Hund/Sozialschmarotzer/Vater/Mutter...

auch noch so sehr ärgern: Alles ist gerade gut für Sie! Und sie erleiden das im Moment nur für sich selbst. Und es geht vorüber, spätestens nach Kapitel 4...

Es geht nicht um Macht über Ihre Konfliktgegner, es geht um Selbstermächtigung! Wie lange wollen Sie sich von Ihren Herausforderern noch Zeit und Energie stehlen lassen? Es steht in Ihrer Macht, das zu ändern, wenn Sie den Mut dazu aufbringen, Ihre Sichtweise auf den Konflikt zu ändern. Fangen wir sofort damit an:

Dieses Buch ist eine praktische Einladung, offen zu werden dafür, dass alles Eins ist, dass auch Sie so wie Mephistopheles „Gut *und* Böse“ in sich tragen, dass „Gut und Böse“ immer nur die beiden Kehrseiten der Medaille sind und sich gegenseitig bedingen, dass es kein „Gut“ ohne „Böse“ geben kann!

Und jetzt Tacheles zum Thema Schuld: Fast alle Konfliktparteien sehen die Hauptschuld beim Anderen. Diesen Blickwinkel gilt es zu verlassen. Wir kommen später dazu, dass das Verhalten Ihres Konfliktgegners Ihnen sogar etwas bringen kann.

In diesem zweiten Schritt in den MEFISTO-Spirit geht es um das aktive rein mentale Abstellen der Schuldvorwürfe an den Anderen.

Warum:

Zum einen sind Konflikte grundsätzlich nichts Anderes als das Aufeinanderprallen unterschiedlicher Interessen, Werte oder Erwartungen. Um einen Konflikt wirklich zu lösen, bedarf es auch der Anerkennung des Anderen auf Augenhöhe. Die Bewertung der Motive des Anderen als *Schuld* ist eine Abwertung und führt unterschwellig zu Machtkampf. Und bringt Sie geistig wieder aus der Augenhöhe in eine Opferrolle, da er/sie Ihnen ja etwas "antut". Insofern genügt es an dieser Stelle, wenn Sie sich öffnen für die mutige Geisteshaltung, dass keiner von Ihnen die "Schuld" am Konflikt hat.

Das dritte „Ich WILL“ für MEFISTO-Bewusstsein: OFFENHEIT.

Jetzt lade ich Sie noch ein, egal wie lange Ihr Ärger schon dauert oder wie unlösbar Ihr Konflikt zu sein scheint, sich für folgendes Motto zu öffnen:

**Ich habe die Macht, alle Verstrickungen zum Wohle aller zu lösen!**

Der Dalai Lama hat einmal gesagt: „Man soll sich von der Welt nicht zu sehr stören lassen!“

Klingt auf den ersten Blick Klasse, oder?

Ich lade Sie jedoch ein: **Lassen Sie sich stören!**

Aber öffnen Sie sich nur für die *Botschaften*, die Ihnen der Störer überreichen will! Lassen Sie ihn nicht mehr lange mietfrei in Ihrem Kopf wohnen!

Wir öffnen uns mit dem MEFISTO-Tool bewusst nicht, um uns ärgern zu lassen, die Opferrolle weiter zu kultivieren. Sonder um Klarheit zu bekommen, was und warum es passiert, dass wir uns ärgern.

Schlucken Sie Ihre Wut nicht länger runter! Verdrängen Sie Ihre Ärgerthemen nicht, sondern laden Sie sie aktiv ein! Fordern Sie die Themen, die hinter Ihren Konflikten stehen auf, sich zu zeigen!

All dies führt zu MEFISTO-Spirit und hilft Ihnen, alte Themen schneller zu wandeln, stärkt Ihre Verhandlungsmacht zum Wohle aller Konfliktbeteiligten und fördert Ihre Resilienz nach schwierigen Auseinandersetzungen.

### **Zusammenfassung dieses Kapitels:**

MEFISTO-Bewusstsein erfordert

- VERTRAUEN darauf, dass das MEFISTO-Tool eine Chance bietet für mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben
- MUT dazu, all Ihre Ärgerthemen mit anderen Augen sehen zu wollen
- OFFENHEIT dafür, dass Sie die Macht haben, alle Verstrickungen zum Wohl aller Beteiligten zu lösen.

Und jetzt geht es los mit einem rückhaltlosen Blick auf all das, was Sie im Rahmen Ihrer Konflikte so schrecklich nervt...

## 2. Erkenntnis

**„Ich bin ein Teil der Finsternis, die sich das Licht gebar“**

So bezeichnet sich Mephistopheles im Faust und deutet dadurch an, dass der Weg ins Licht zunächst durch die Dunkelheit führen muss. So war es bei der Schöpfung der Erde, so war es bei Ihrer Geburt und so ist auch mit dem MEFISTO-Tool.

Mit diesem Kapitel steigen Sie tief in die Konfliktthematik ein, um sich die wahren Hintergründe des Konflikts, bestimmte Verhaltensweisen des Konfliktgegners, die bei Ihnen negative Gefühle auslösen, bewusst zu machen.

Ein echter Konflikt ist nur dann gegeben, wenn mindestens zwei unterschiedliche Auffassungen vorliegen (lat.: configere = aneinanderschlagen), und Emotionen mit ins Spiel kommen. Um diese Knackpunkte bloßzulegen, nehmen Sie jetzt bitte das Arbeitsblatt des Tools zur Hand. Sie finden es am Ende dieses Buches zum vergrößert Kopieren oder als Download unter [www.forum-et.de](http://www.forum-et.de) bei den Tools.

Und Sie benötigen jetzt einen neutralen Stift und zwei Buntstifte in verschiedenen Farben sowie einen Textmarker in einer dritten Farbe.

Eine echte Wandlung Ihres Konflikts benötigt zunächst ein klares Bewusstsein auf Ihrer Seite, was die Konflikttreiber sind. In der ersten Stufe gilt es zu klären, was genau Sie an diesem Konflikt aufregt. Oft sind dies nicht vordergründige Aktionen Ihres Konfliktgegners oder unangenehme Ereignisse während Ihrer Beziehung. Es geht in der Regel weniger um die Beschreibung ungeliebter Verhaltensweisen des Anderen, sondern um die von Ihnen dabei empfundene Belastung. Ein Beispiel:

**Ein Nachbar mäht jede Woche seinen Rasen mit einem Motorrasenmäher.**

*Der vielbeschäftigte A ärgert sich, weil der Nachbar das alle 14 Tage in der samstäglichen Mittagspause macht.*

*Der ökologisch aktive Nachbar B macht keine Siesta, ärgert sich aber über die gesteigerte Umweltbelastung durch Spritverbrauch und Abgasemission.*

*Die Nachbarin C ist Staatsanwältin, hat mit Umwelt nix am Hut, macht auch keine Siesta, aber ärgert sich, weil die örtliche Hauslärmverordnung Rasenmähen in der Mittagszeit verbietet.*

Sie sehen: *Eine Ursache, aber schon drei potentielle Gründe, sich aufzuregen, und bei Aktion eines der drei Nachbarn einen virulenten Konflikt zwischen den Beteiligten zu starten.*

Sie kennen sicher Menschen, die sich streiten, und können überhaupt nicht nachvollziehen, warum eigentlich. Auch dies ist ein Beispiel dafür, dass es ganz individuelle Trigger gibt, Druckknöpfe bei Jedermann, die durch Verhalten Dritter gedrückt werden und dazu führen, dass man/frau sich aufregt. Genau deshalb ist es so wichtig, dass Sie herausfinden, welche Trigger es bei Ihnen ganz persönlich sind, die Sie nerven.

Auf dem MEFISTO-Arbeitsblatt sehen Sie vier Spalten. Bitte denken Sie jetzt nicht über den Sinn dieser vier Spalten nach! Konzentrieren Sie sich auf die linke Spalte DARKLIST I. Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit an einem ungestörten Ort und bearbeiten Sie nur diese erste Spalte.

Um Klarheit in Ihre Konfliktthemen zu bringen, schreiben Sie jetzt bitte mit dem neutralen Stift maximal fünf Minuten lang in diese Spalte, was Sie an Ihrem Konfliktpartner nervt – welche Verhaltensweisen, welche Eigenschaften oder welche Aktionen Ihnen oder Dritten gegenüber.

Denken Sie nicht lange nach! Schnelle Gedankenimpulse können manchmal seltsam klingen oder erschreckend sein, sind aber meistens die authentischsten, das heißt, es sind diejenigen Gedanken, die sie wirklich fühlen und deshalb meinen.

Bewerten Sie an dieser Stelle nicht, sondern lassen Sie Ihrer Wut, Ihrer ganzen Kritik an Ihrem Konfliktgegner vollständig freien Lauf! Alles, was jetzt hochkommt, ist wichtig. Aber nicht länger als fünf Minuten, ansonsten dürfte es sich um im Wesensgehalt vergleichbare Themen handeln. Los geht's!

Sie dürfen dabei richtig sauer werden oder brüllen, grrrrrrrrrr!!!! Raus damit!

Fünf Minuten vorbei?

Tat das gut? Irgendwo sicher, es hat befreiende Wirkung, das einmal alles aufzuschreiben. Und jetzt atmen Sie zehnmal tief durch, laufen einmal um den Schreibtisch, schnipsen ein paarmal mit den Fingern, was auch immer, um sich und Ihren Herzschlag wieder zu beruhigen. Es geht gleich weiter.

Sehen Sie sich jetzt alles, was Sie in die DARKLIST I geschrieben haben, in Ruhe nochmals an. Ergänzen Sie nichts mehr, streichen Sie nichts raus! Jede Korrektur wäre nicht mehr wahrhaftig.

Die nächsten Schritte dienen dazu, herauszufinden, welche Trigger Sie am leichtesten in Rage bringen. Untersuchen Sie Ihren Text nach folgenden Kriterien und nehmen Sie dazu die beiden Farbstifte:

**1. Schritt:** Alle Eigenschaften, die Sie Ihrem Konfliktgegner anlasten (z.B. impertinent, unverschämt, faul, rücksichtslos, übergriffig, aufdringlich etc.), bitte mit einer Farbe kennzeichnen.

**2. Schritt:** Alle Handlungen („Untaten“), die Sie Ihrem Konfliktpartner anlasten, bitte mit der anderen Farbe kennzeichnen.

**TIPP:** Sollte es Ihnen warum auch immer schwerfallen, so spontan „schlechte“ Eigenschaften oder Verhaltensweisen Ihres Konfliktgegners aufzuschreiben, dann rufen Sie sich ins Gedächtnis, wann und warum Sie im Umgang mit oder in Gedanken an ihn/sie ungute Gefühle hatten. Schreiben Sie Stichworte dazu in die DARKLIST I.

**3. Schritt:** Untersuchen Sie bitte alle gekennzeichneten Eigenschaften aus Schritt 1 darauf, ob es Redundanzen sind, d.h. ob sich die Begriffe überschneiden bzw. decken. Ein Beispiel:

*Sie ist unverschämt mit ihren ganzen Forderungen*

*Er ist rücksichtslos*

*Sie ist rechthaberisch...*

All dies könnte sich auf die Begriffe *dominant* oder *rücksichtslos* reduzieren lassen. Wählen Sie bei solchen Redundanzen den Begriff, der Sie am meisten aufregt! Kennzeichnen Sie diese zentralen Aufreger mit Ihrem Textmarker.

**4. Schritt:** Untersuchen Sie nun bitte alle gekennzeichneten Handlungen aus Schritt 2 darauf, ob es Redundanzen sind, d.h. ob sich die zentralen Vorwürfe aus den „Untaten“ Ihres Konfliktgegners unter Begriffe aus dem 3. Schritt unterordnen lassen. Ein Beispiel:

*Er brüllt mich an, wenn ich nicht gleich seiner Meinung bin.*

*Immer muss er entscheiden, was wir am Wochenende machen...*

Auch diese Handlungen könnten sich auf die Begriffe *dominant* oder *rücksichtslos* reduzieren lassen. Ist dies der Fall, machen Sie einen Haken an diese "Untaten". Finden Sie allerdings ein oder zwei neue Eigenschaften bzw. Oberbegriffe, die sich aus den "Untaten" ergeben, dann diese bitte wieder mit dem Textmarker kennzeichnen.

**TIPP:** Sollten Sie keine konkreten Eigenschaften/Verhaltensweisen, sondern Stichworte zu Begebenheiten aufgeschrieben haben, beschreiben Sie Ihre Stichworte mit einem Schlagwort; der erste aufkommende Begriff ist auch hier meistens der passende.

## **Zusammenfassung dieses Kapitels:**

Nach Abschluss dieser vier Schritte dürften sich in Ihrer DARKLIST I vier bis fünf getextmarkte zentrale und für Sie aussagekräftige Begriffe (Eigenschaften/Verhaltensmerkmale) für Ihren Konfliktgegner finden, die Sie jetzt nochmal so richtig genießen sollten.

Spüren Sie in diese Begriffe hinein, erinnern Sie sich an die letzte Begebenheit, als er/sie sich wieder so verhalten hat. Aber nach drei Minuten brechen Sie diesen Ausflug in die Finsternis bitte wieder ab!

Und dann legen Sie das Tool bitte für eine Weile an einen Ort, auf den außer Ihnen keiner Zugriff hat, und machen mindestens eine Viertelstunde Pause. Lenken Sie sich ab, gehen Sie um den Block, machen Sie Yoga oder hören Sie laute Musik! Geben Sie Ihrem System eine kleine Auszeit, um sich entspannt dem nächsten Schritt zuwenden zu können.

### 3. Frieden schließen

„Drei Finger zeigen immer auf Sie selbst...“

Nach einer kleinen Atempause machen wir nun den nächsten Schritt mit der DARKLIST II. Und ich kündige Ihnen an: Dies wird der schwierigste, wahrscheinlich anstrengendste Schritt für Sie werden!

Hier noch einmal die „Ich WILLS“ aus dem Kapitel „Gebrauchsanleitung“:

*Ich vertraue darauf, dass das MEFISTO-Tool eine Chance bietet für mehr Leichtigkeit in meinem Leben!*

*Ich habe den Mut dazu, alle Ärgerthemen mit anderen Augen zu sehen!*

*Ich bin offen dafür, alle Verstrickungen zum Wohl aller Beteiligten zu lösen!*

Und jetzt brauchen Sie Ihren ganzen Mut, rückhaltlos ehrlich zu sich selbst zu sein. Dies ist übrigens auch ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur immer wieder beschworenen Selbstliebe: Sich zunächst einmal mit allen Stärken, aber eben auch Schwächen anzuschauen und wertzuschätzen, wie man/frau gerade ist. Und nicht zu verurteilen nach „Gut/Schlecht“ oder „Richtig/Falsch“. Es ist alles gerade in Ordnung, wie es ist, wie Sie sind! Es liegt eine Lernaufgabe vor Ihnen, mehr nicht. Die Lernaufgabe, herauszufinden, was Ihr persönlicher Konfliktbeitrag ist. Und DAS ist die harte Botschaft:

**Es gibt keinen Konflikt, an dem nur einer der Beteiligten Schuld ist!**

Jeder der Konfliktpartner (ab sofort sprechen wir bitte nicht mehr vom Konfliktgegner!) trägt zum Konfliktgeschehen bei. Wem es gelingt, seinen eigenen Konfliktbeitrag zu klären, der hat es in der Hand, den Konflikt auch ohne Beteiligung des Anderen zu wandeln – das ist der zentrale Wendepunkt beim energetischen Konfliktmanagement: die Klärung des eigenen Konfliktbeitrages.

Sollte in Ihnen jetzt Ablehnung hervorkommen, gut so! Dann berührt Sie dieser Blickwinkel. Und Ihr Ego startet sein natürliches Abwehrprogramm. Überwinden Sie es! Sie sind auf der Siegerstraße, bleiben Sie konsequent: Sie müssen keine Therapie machen, keine Persönlichkeitsveränderung, keine Schuldeingeständnisse. Es geht nur um eine Fortsetzung der DARKLIST I mit anderem Blickwinkel.

**Wenn Sie mit dem Finger auf einen Anderen zeigen, zeigen immer drei Finger auf Sie selbst...**

Vielleicht macht es Ihnen dieser Satz leichter, den nächsten Schritt zu gehen. Und jetzt los geht's, nicht erst Wäsche waschen oder sonstwie ablenken, damit der innere Abwehrmodus gar nicht erst zu stark wird:

Planen Sie wieder eine halbe Stunde ein, in der Sie absolut ungestört sein müssen! Nehmen Sie wieder das Arbeitsblatt zur Hand, auf dem Sie die DARKLIST I bearbeitet haben. Gehen Sie noch einmal kurz die getextmarkten Begriffe durch, und sobald das Grummeln in Ihrem Bauch wieder startet, beginnen Sie mit dem Ausfüllen der DARKLIST II.

Es geht hier darum, dass Sie ehrlich und offen erkennen, wo Sie offen oder versteckt exakt dieselben Eigenschaften und Verhaltensweisen an den Tag legen, die Sie Ihrem Konfliktpartner in der DARKLIST I vorgeworfen haben.

Sie dürfen unruhig werden, aber jetzt entscheidet sich der Erfolg des MEFISTO-Tools! Überwinden Sie das Abwehrdenken: Ich garantiere Ihnen, dass Sie beim Weiterlesen sehr schnell merken werden, was Ihre „drei Finger“ sind. Es gibt nichts, über das Sie sich aufregen, das nicht auch in Ihnen vorhanden ist – manchmal in sehr versteckter Form.

An dieser Stelle sei nochmals betont, dass es in diesem Buch um Charaktereigenschaften oder kommunikative Verhaltensweisen geht, die diese Begriffe kennzeichnen. Körperliche Misshandlungen sind nicht Gegenstand dieser Betrachtungen!

Begeben Sie sich in eine beobachtende Forscherrolle oder versetzen Sie sich in die Lage Ihrer besten Freundin, die zu Ihnen spricht, wie auch immer:

Versuchen Sie, sich ehrlich und möglichst objektiv die Frage zu jedem getextmarkten Begriff aus der DARKLIST I zu beantworten, ob und in welcher Situation Sie genauso agieren wie Ihr Konfliktpartner. Das kann ein Verhalten gegenüber dem Konfliktpartner, aber auch gegenüber Dritten sein. Ein Beispiel:

**Wo bin ich rücksichtslos?**

*Ich ärgere mich über meinen Nachbarn, wenn er Samstagmittags Rasen mäht. Möglicherweise ärgert er sich über mich, wenn ich abends nach 22.00Uhr Klavier übe.*

**Wo bin ich unehrlich?**

*Ich vertraue meinem Partner nicht, weil er unehrlich ist.*

*Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst bin, finde ich ihn auch nicht mehr wirklich attraktiv.*

Manchmal agieren wir die Vorwürfe an den Anderen in ganz anderer Weise und/oder gegenüber Dritten unbewusst aus. Ein Beispiel:

**Wo agiere ich dominant?**

*Ich bestimme in meinem Office-Team genauso rigide und mit demselben harschen Tonfall, wie mein Partner, wenn er unsere Freizeitaktivitäten festlegt, insbesondere dann, wenn mir Entscheidungsfindungen im Büro zu lange dauern.*

***Ich brause nie wirklich auf oder gebe den Bestimmer; versuche ich dennoch zu dominieren, d.h. meinem Freund meinen Willen aufzuzwingen?***

*Möglichweise ja, indem ich bei seinen deutlich zum Ausdruck gebrachten Wünschen, die mir nicht passen, sehr schnell meine Tränen kommen lasse, um ihm Schuldgefühle zu machen. Ich weiß ja, dass er dann vieles eher mir zuliebe tut.*

Das letzte Beispiel ist z.B. bei von Natur aus eher zurückhaltenden Menschen recht häufig; die emotionale Erpressung ist ebenfalls eine Dominierung!

Auch bei dieser Prüfung der Begriffe in ihrer DARKLIST I gilt, dass der erste aufkeimende Gedanke meistens stimmt. Ganz schnell wird sich Ihr innerer Widerstand einschalten, bleiben Sie dran, wenn eine Erkenntnis kommt! Sie werden sicher schnell weitere Beispiele finden, wo Sie ähnlich agieren. Sobald Sie mehrere Parallelen gefunden haben, schreiben Sie den getextmarkten Begriff aus der DARKLIST I auch in die DARKLIST II und textmarken ihn mit derselben Farbe. Packen Sie ein paar Stichworte dazu, damit der Textanteil in der DARKLIST II auf keinen Fall geringer ist als der in DARKLIST II! Und immer daran denken: Es geht nicht um „Gut/Böse“, es geht nur um Aufklärung, was in Ihrem Konflikt wirklich abläuft.

Sie werden vielleicht verblüfft sein, welche sogenannten Schattenseiten Sie an sich entdecken werden! Aber freuen Sie sich darüber!! Hätten Sie diese jetzt nicht entdeckt, hätten Sie sie auch weiterhin unbewusst ausgelebt. Jetzt haben Sie die Chance dazu, sie zu wandeln, dazu später. Letztlich wird diese Klärung dazu führen, dass Sie Frieden auch mit Ihren eigenen Schattenseiten schließen können.

Bleiben Sie dran, wenn Sie noch nicht alle „Vorwürfe“ aus der DARKLIST I bei sich entdeckt haben! Je mehr davon Sie bei sich identifizieren, desto umfassender wird die Wandlung sein, desto erfolgreicher wird das MEFISTO-Tool für Sie arbeiten. Huschen Sie nicht über diesen Arbeitsschritt, auch wenn Sie durch einen Blick auf das restliche Arbeitsblatt ahnen, dass es später wieder ins Licht gehen wird.

Jetzt sind Sie zunächst gefordert, in die Abgründe Ihrer eigenen Persönlichkeit zu schauen. Es sind nur Sie und dieses Buch dabei.

Sonst niemand. Und zu wem könnten Sie ehrlicher sein als zu sich selbst?

**TIPP:** Sollten Sie Schwierigkeiten haben, die Begriffe aus der DARKLIST I bei Ihnen zu erkennen, dann könnte ein sogenannter Blinder Fleck bei Ihnen vorliegen. Vielleicht führen dann die folgenden beiden Fragen auf die Fährte:

### **Was regt mich generell an Anderen/am Leben auf?**

Die übergeordneten Begriffe aus den Antworten auf diese Frage könnte die Identifizierung Ihrer Aufreger aus der DARKLIST I erleichtern. Ein Beispiel:

Blinder Fleck: *Die Faulheit meines Sohnes kann ich beim besten Willen bei mir nicht entdecken!*

Generalaufreger: *Ich bin sehr dafür, dass HARTZ 4-Empfänger zu gemeinnütziger Arbeit herangezogen werden. Geld fürs Nichtstun geht gar nicht!*

Meine Faulheit: *Mein Mann regt sich seit Wochen darüber auf, dass ich mit meinen Flohmarktsachen den halben Keller zugemüllt habe.*

### **Was kritisieren Andere an mir immer wieder?**

Immer wiederkehrende kritische Anmerkungen Dritter können Hinweise geben, dass Sie unbewusst Verhaltensweisen an den Tag legen, die Konflikte fördern.

Mehr als eine halbe Stunde sollte dieser Arbeitsschritt nicht dauern. Und übertreiben Sie es nicht! Es genügt, wenn die DARKLIST II so vollgeschrieben ist wie die DARKLIST I, auch hier gilt: Es sind meist nicht mehr als die in DARKLIST I vorhandenen Begriffe, unter die sich Ihre bemerkten Verhaltensweisen unterordnen lassen. Sobald einer identifiziert ist, machen Sie mit dem nächsten Begriff weiter und übertreiben es bitte nicht mit den Selbstvorwürfen.

Dieses Tool ist ein Selbstcoaching-Tool, d.h. an dieser Stelle geht es nur um Erkenntnis und Annehmen Ihrer Schatten, nicht um Selbstverurteilung.

Spätestens wenn die Spalte DARKLIST II voll ist, machen Sie bitte Schluss mit diesem Arbeitsschritt und beenden die aktuelle Sitzung mit dem Tool. Je nach dem Grad Ihrer Aufgewühltheit: Nehmen Sie eine kleine Auszeit und tun Sie sich etwas Gutes, das Sie ablenkt. Also bitte nicht Meditieren oder nur Spazieren gehen, dann rattert der Kopf weiter! Machen Sie Musik, Sport, handwerken oder kochen Sie.

Beschäftigen Sie sich für mindestens eine halbe Stunde und zwar sofort nach diesem Arbeitsschritt, damit sich die gewonnenen „negativen“ Erkenntnisse nicht zu sehr in ihr Langzeitgedächtnis einprägen.

Nach der Pause sehen wir uns wieder, um die Schätze dieser Schatten zu heben. Und nun viel Erfolg mit der DARKLIST III!

### **Zusammenfassung dieses Kapitels:**

Mit der DARKLIST II können Sie identifizieren, wo Sie offen oder versteckt genauso wie Ihr Konfliktpartner agieren und hierdurch Ihren Konfliktbeitrag identifizieren.

## 4. Integrieren

**„Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht!“**

Puuhh, der letzte Schritt war sicher ganz schön anstrengend, oder?

Wenn Sie wirklich ehrlich zu sich waren...

Ab jetzt wird es leichter!!! Denn jetzt machen Sie sich bitte nochmal bewusst, dass nichts von dem, was Sie in den DARKLISTs I und II erkannt haben, „schlecht“ ist, sondern nur Steine sind auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Konfliktfreiheit. Aber wie sagte Goethe schon so zutreffend:

**„Auch aus Steinen, die im Weg liegen, kann man Schönes bauen!“**

Die Bewertung „schlecht“ für die identifizierten Verhaltensweisen resultiert lediglich aus unserer gesellschaftlichen Betrachtungsweise.

Wenn wir unser Beispiel „faul“ noch einmal ansehen, so gibt es eine Menge Leute, die Müßiggang, süßes Nichtstun, für einen wesentlichen Schlüssel zum Glücklichsein halten. Oder „rücksichtslos“: In einigen Kulturen gilt Ausweichen auf der Straße als Unterwerfung, also rempelt man sich an und geht weiter als sei nichts geschehen.

Aber bleiben wir in unserem Kulturkreis, relativieren Ihre gefundenen Konflikttrigger nicht, sondern bearbeiten sie weiter, um unseren Zielen, der Konfliktlösung und Konfliktprävention, näherzukommen.

Hierzu werden wir nun mit der GOLDLIST I arbeiten. Als Hintergrund biete ich hier die unverfängliche physikalische Erkenntnis an, dass es ohne Licht keinen Schatten geben kann! Da gibt es natürlich viel elegantere Theorien wie das z.B. Schattenprinzip von C.G. Jung oder Dr. Rüdiger Dahlke. Oder das kosmische Spiegelgesetz, aber so metaphysisch müssen wir gar nicht werden. Ohne Licht kein Schatten!

Also muss es zu Ihren identifizierten getextmarkten Konflikttriggern, den „schlechten“ Eigenschaften oder Verhaltensweisen Ihres Konfliktpartners und Ihren eigenen in DARKLIST II, Entsprechungen geben, die Sie eher dem Licht zuordnen würden.

Wir suchen also jetzt nach den goldenen Seiten der Medaillen, deren

Schattenseiten Sie mit den DARKLISTs identifiziert haben. Die Leitfrage hierzu lautet:

**Welche Potentiale liegen in meinen Projektionen auf meinen Konfliktpartner?**

Ein Beispiel:

M hat am Konfliktpartner und an sich selbst „Überempfindlichkeit“ identifiziert. D.h. sie reagiert bei jeder Kleinigkeit sehr emotional und hat festgestellt, dass auch sie sehr schnell aufbrausen kann.

Nun ist Überempfindlichkeit ein häufiger Auslöser für Streit. Und deshalb etwas, dass man/frau sicher ins Visier nehmen sollte, da in jeder Beziehung starke emotionale Reaktionen für eine sachliche Gesprächsführung hinderlich sind.

Aber könnte denn Ms Überempfindlichkeit auch eine positive Seite haben?

Natürlich: Ihre Sensitivität! D.h. M ist (nun) in der Lage, ihre Emotionen überhaupt (bewusst) wahrzunehmen.

Sollte also in Ms DARKLISTs z.B. der Begriff „überempfindlich“ stehen, so schreibt sie in die GOLDLIST I das dazugehörige Substantiv „Sensitivität“; es ist ein Potential, dass M hat, keine bislang identifizierte Eigenschaft. Was nicht ausschließt, dass M nicht auch jetzt schon außerhalb des Konfliktsettings sensitiv im konstruktiven Sinn agiert, aber in diesem Schritt stellt diese Erkenntnis der Lichtseite lediglich ein Potential dar, das ihr der Konfliktpartner spiegelt.

Ein weiteres Beispiel:

U hat an ihrem Konfliktpartner und an sich selbst z.B. „dominant“ identifiziert. D.h. sie versucht in Gesprächen Druck aufzubauen und anderen ihren Willen aufzudrängen. U hat in der DARKLIST II festgestellt, dass sie in ihrem Office-Team schnell ungeduldig wird, wenn es ihr nicht schnell genug geht, und sie sehr bestimmend werden kann.

Nun ist Bestimmerverhalten bei Teambesprechungen nicht gerade kreativitäts- bzw. dialogfördernd. Und deshalb etwas, das Teamleiter sicher bearbeiten sollten, da weniger dominante Teammitglieder in einer solchen Gesprächsatmosphäre vielleicht durchaus hilfreiche Beiträge für sich behalten könnten und – so wie U bei Dominanzanfällen ihres Partners – zu Hause verbal auf Tauchstation gehen.

Aber könnte denn Us Dominanz auch eine positive Seite haben?

Natürlich: Ihre Durchsetzungskraft! D.h. U ist – ohne an dieser Stelle die Sinnhaftigkeit zu bewerten – in der Lage, ihre Vorstellungen über die Aufgabenerledigung ihres Teams durchzusetzen.

Sollte also in Us DARKLISTs der Begriff „dominant“ stehen, so schreibt sie in die GOLDLIST I z.B. das Substantiv „Durchsetzungskraft“.

Zurück zu Ihnen:

Bearbeiten Sie jetzt bitte alle markierten Begriffe aus den beiden DARKLISTs in derselben Weise. Wieder gilt, dass meistens das erste Wort für die Lichtseite des markierten Begriffs das passende ist. Falls Ihnen das nicht so leichtfallen sollte, finden Sie im Anhang eine Gegenüberstellung häufig passender Begriffspaare.

Klar, dass Ihnen diese lichtorientierte Zuordnung der Begriffe gefühlsmäßig leichter fällt, und das ist in Ordnung. Es geht ja gerade darum, dass Sie erkennen, dass Ihnen die in DARKLIST I aufgeführten Schattenseiten Ihres Partners wertvolle Hinweise auf Ihre Potentiale geben. Die Sie ja auch haben, sonst hätten Sie diese Schattenseiten nicht in DARKLIST II an sich selbst identifiziert. Und so Ihre vorhandenen Potentiale in GOLDLIST I eintragen können.

Und nun viel Spaß bei der ungewöhnlichen „Übersetzung“ der Begriffe aus DARKLIST II in GOLDLIST II!

\*

Wenn Sie die GOLDLIST I gefüllt haben, können Sie die positive Energie, die Sie bei diesem Arbeitsschritt normalerweise durchflutet – Sie beschäftigen sich ja immer noch mit den Vorwürfen aus der DARKLIST I, allerdings unter anderem Blickwinkel! – nutzen, um im nächsten Schritt in der GOLDLIST II die identifizierten Potentiale in

Ihrem Leben zur Geltung zu bringen oder zu stärken. Hierdurch leisten Sie einen aktiven Beitrag dazu, den Begriffen in DARKLIST I noch mehr von Ihrer Schattendynamik zu nehmen und sie in entfaltete Potentiale zu wandeln. Ein wichtiger Schritt zur Konfliktlösung!

Für die nun anstehende Arbeit mit der GOLDLIST II gibt es zwei Varianten:

1. Sie konnten alle Begriffe aus der DARKLIST II spontan in ein Potential in GOLDLIST I übersetzen.
2. Sie konnten einen oder mehrere Begriffe nur mit Hilfe des Anhangs in GOLDLIST I übersetzen, dann könnte es sein, dass Sie schon in DARKLIST II Probleme hatten, diese Eigenschaft/Verhaltensweise Ihres Konfliktpartners an sich selbst zu identifizieren.

In Variante 1 können Sie nun aus GOLDLIST I das Potential der dort stehenden Begriffe für Sie persönlich identifizieren und in GOLDLIST II eintragen. Hieraus könnten an einigen Stelle To do's resultieren, deren Umsetzung die Wandlung der Konflikttrigger massiv beschleunigt. Durch Fokussierung auf die Lichtseiten reduzieren Sie die Konfliktquelle der Schattenseite desselben Themas erheblich! Ein Beispiel:

Nehmen wir die oben identifizierte „Durchsetzungskraft“ aus GOLDLIST I. Die Weiterentwicklung dieses Potentials in GOLDLIST II ist sehr subjektiv, d.h. hier kann es keine Liste oder Begriffspaare geben. Entscheidend wäre hier, wo und wofür Sie Durchsetzungskraft in Ihrem Leben jetzt schon nutzen. Im Beispielsfall könnte in GOLDLIST II stehen:

*„Führungskompetenz! Ich könnte mein Kommunikationsverhalten in Teamsitzungen oder Stresssituationen durch ein Seminar oder Sitzungs-Tools optimieren, um die Schwarmintelligenz meiner Mitarbeiter zu heben.“*

Diese GOLDLIST II enthält also am Ende Ihre individuellen Ansätze, das Potential aus GOLDLIST I zur Geltung zu bringen. Auch bei diesem Arbeitsschritt ist zwar der erste aufkeimende Begriff häufig hilfreich. Bei der Anfügung von To do's empfiehlt sich jedoch eine Überprüfung, ob Ihre spontanen Ideen wirklich zielführend sind. Diese Prüfung und die Weiterverfolgung sind für die Konfliktlösung mit dem MEFISTO-Tool

nicht entscheidend, kann also von Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt vorgenommen werden.

Wesentlich bei der Arbeit mit den GOLDLISTS ist, dass Sie erkennen und fühlen, dass der ursprüngliche Vorwurf an den Konfliktpartner und die bei Ihnen daraufhin bei Ihnen selbst wahrgenommene Schattenseite indirekte Hinweise auf noch nicht gehobene Potentiale geben.

In Variante 2 könnte es sein, dass Sie die Schattenseite tatsächlich nicht ausagieren! Aber dass Sie Ihren Konfliktgegner insgeheim darum beneiden, dass er/sie sich das erlaubt. Diese Konstellation ist gar nicht so selten! Insofern lohnt sich jetzt noch mal ein kurzer Blick in DARKLIST I auf die nicht gemarkten Begriffe, d.h. Schattenseiten Ihres Konfliktpartners, die Sie nicht in DARKLIST II bei sich selbst identifiziert haben. Und fragen Sie sich ehrlich:

### **Hätte ich nicht davon gerne selber mehr?**

Ein Beispiel:

In Ms DARKLIST I steht der Begriff „egozentrisch“ als Eigenschaft seines Chefs. M hat sich in DARKLIST II mit diesem Begriff nicht identifizieren können. Aber genau darum drehen sich ja in diesem Beispielsfall immer wieder seine Konflikte, sein persönlicher Schmerz: um das Durchsetzen seiner eigenen Interessen und Bedürfnisse in seiner Arbeit.

Insofern könnte M in diesem Fall anerkennen, dass ihm mehr „Egozentrik“ in der positiven Form von „Selbstfürsorge“ guttun würde und er schreibt diesen Begriff in GOLDLIST I. In GOLDLIST II könnte dann z.B. Begriff „Selbstermächtigung“ stehen und Vorhaben wie „*Bücher zum Thema Selbstliebe lesen... Zeitlichen Freiraum nur für mich persönlich schaffen... Meine Bedürfnisse konstruktiv, aber deutlich artikulieren lernen...*“

Für beide Varianten gilt:

Nutzen Sie die GOLDLISTS, aber füllen Sie zwingend nur die GOLDLIST I, um die Wandlung der Begriffe aus den DARKLISTs zu fördern. Die GOLDLIST II kann zwar schon jetzt Begriffe und Vorhaben enthalten, aber vertiefen Sie diese erst zu einem späteren Zeitpunkt! Ihr aktuelles Ziel im Rahmen Ihrer Arbeit mit dem MEFISTO-Tool ist die

Wandlung des Konfliktstoffs, deshalb gilt es jetzt noch einmal, in die positiven Begriffe der GOLDLIST I hineinzuspüren!

**Was macht das mit Ihnen?**

**Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie an Ihre/n Konfliktpartner/in denken?**

**Hat sich schon etwas verändert?**

Falls überraschenderweise nicht: Macht nichts! Jedenfalls dürften Ihnen Ihre Potentiale in GOLDLIST I positive Gefühle geben, was ein Zeichen dafür ist, dass Ihr ganzes System nunmehr tatsächlich daran glaubt, dass Sie die Macht haben, die Verstrickungen zum Wohle aller Beteiligten zu lösen.

Womit wir im nächsten Kapitel auf der aktiven energetischen Ebene beginnen werden.

**Zusammenfassung dieses Kapitels:**

Mit den GOLDLISTS können Sie identifizieren, welche positiven Potentiale in Ihren identifizierten Schattenseiten stecken, und wie Sie diese Lichtseiten noch besser zur Geltung bringen können.

GÖNNEN SIE SICH JETZT EINE PAUSE!!!

MACHEN SIE ETWAS NICHT-GEISTIGES WIE SPORT, SPAZIEREN ODER MUSIKHÖREN.

VIELLEICHT SOGAR 1 TAG PAUSE, IHR HIRN MUSS NACHZIEHEN KÖNNEN.

VERÄNDERUNGEN IM DENKEN KOSTEN ENERGIE:

## 5. Sorry sagen

„Jeder Gegner ist ein verkleideter Freund!“

Herzlichen Glückwunsch! Wenn Sie nun das vielleicht ein wenig aufregende Gefühl haben, Ihren Konflikttriggern nicht mehr so ausgeliefert zu sein, dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft! Spätestens nach diesem Kapitel Ihrer Arbeit mit dem MEFISTO-Tool beginnen sich die Dinge zu ändern.

Zum einen fühlen sich Konfliktlagen leichter und klarer an. Zum anderen verändern sich oft schon jetzt die Verhaltensweisen der Konfliktpartner in rätselhafter Art und Weise. Ganz sicher hat sich jetzt Ihre Konfliktkompetenz gesteigert, d.h. Sie erkennen schneller als bisher, wenn wieder jemand Ihre Konflikttrigger drückt, und können angemessener als bisher agieren und nicht mehr nur reagieren.

Ich hatte schon angedeutet, dass es beim energetischen Konfliktmanagement durchaus auch um Beeinflussung des Konflikts auf einer transpersonalen Ebene geht, d.h. auf einer Ebene, die durch Sie unmittelbar nicht beeinflussbar ist. Nach wie vor werde ich die potentiellen Ursachen für die etwas rätselhafte positive Bewegung zwischen den Konfliktparteien nicht vertiefen, um Ihnen Ihre eigene Erklärung dafür zu belassen. Je nachdem, ob Sie eher ein wissenschaftlich oder mehr spirituell orientierter Mensch sind, kann Ihr denkender Geist mehr der Quantenphysik, dem Erklärungsmodell des Schattenprinzips oder dem des Spiegelgesetzes folgen, um nicht dem Zweifel am Funktionieren des Tools zu breiten Raum einzuräumen.

Tatsache ist, dass das Tool bislang fast ausnahmslos die in diesem Buch beschriebenen Wirkungen ausgelöst hat. Und mehr, als dass das Tool nicht wirkt, kann ja auch nicht passieren. Insofern hat Ihnen die bisherige Arbeit mit den DARKLISTs und den GOLDLISTs ganz sicher eine Menge Erkenntnisse über Sie selbst gebracht und Ihren Blick auf das Konfliktsetting verändert. Die nun folgenden Schritte werden Sie dabei unterstützen, den tatsächlichen Wandlungsprozess und damit die nachhaltige Beendigung des Konflikts zu erreichen.

Insofern ist es überhaupt nicht erforderlich, tiefer in die energetische Definition der Konfliktwandlung einzusteigen. Wenn Sie gerne wollen, dann vertiefen Sie die o.g. Theorien, aber Sie können diese Recherche auch getrost bis nach der Lektüre und Bearbeitung dieses Buches zurückstellen. An dieser Stelle nur so viel:

Sie alle kennen die Gefühle *Liebe* und *Wut*. Oder *Antipathie* und *Sympathie*. Was ist das, was Sie da fühlen? Zunächst nichts anderes als eine Wahrnehmung in Ihrem Körper. *Liebe* und *Sympathie* beschreiben wir als *positiv*, es fühlt sich leicht an, beschwingt, oder kribbelt angenehm in Oberbauch und Brust. Bei *Antipathie* oder *Wut* sprechen die meisten Menschen von *unangenehmen* Gefühlen, es drückt in der Brust, es zieht im Bauch etc.

Jetzt kann man das alles als Reaktion auf äußere Wahrnehmung nach Abgleich im limbischen System unseres Gehirns zwischen erlebter Vergangenheit und dem Jetzt mit der Folge hormoneller und neuronaler Reaktionsketten erklären. Man kann aber auch der Physik folgen und sagen, das alles sind Reaktionen und Interaktionen von unterschiedlich großen Elementarteilchen, da alles aus diesen besteht. Und jedes Jahr wird ein neues kleinstes Teilchen entdeckt...

Bestehen dann unsere Gedanken auch aus Teilchen? Da gibt es das Galton-Brett, diesen spannenden Doppelspaltenversuch, in dem Beobachter nur durch die Macht ihrer Gedanken die Anzahl der Kugeln beeinflussen können, die in die rechte oder die linke Öffnung der Kiste in der Versuchsanordnung fallen.

Oder denken Sie an die vielen Berichte von Gedankenübertragung. Wir alle wissen, dass es eine ganze Menge an Geschehen zwischen Himmel und Erde gibt, das nicht erklärbar ist.

Deshalb ich möchte Sie an dieser Stelle dazu einladen, egal welcher Theorie sie anhängen und völlig egal, wie Ihr Kenntnisstand über Hirnforschung und Metaphysik ist, für die Arbeit mit diesem Buch mindestens zu unterstellen, dass alles, was wir wahrnehmen können, irgendeine Form von Energie, also Folge irgendwie schwingender Teilchen ist. Und wenn alles, dieses Buch, Ihre Hand, Liebe, einfach alles Energie ist, dann ist auch leicht zu verstehen, dass theoretisch alles miteinander irgendwie zusammenhängt.

Vielleicht haben Sie schon davon gehört: Der Flügelschlag eines Schmetterlings im brasilianischen Regenwald beeinflusst nach den Wettermodellen der Meteorologen die Sturmbildung über dem Pazifik.

Und wir alle sind den Astrophysikern zu Folge Ergebnis eines Urknalls eines winzigen, aber extrem dichten kleinen Materieballs, der sich immer weiter ausweitet. Und die Atomphysiker haben definitiv schon ein und dasselbe Teilchen an zwei Orten gleichzeitig nachgewiesen.

Diese zuletzt gemachten Ausführungen dienen als Anregung, Ihren MEFISTO-Spirit der OFFENHEIT für die weiteren Schritte des Tools zu stärken. Rechnen Sie einfach mit dem Besten! Wählen Sie sich zur Beruhigung Ihres eventuell kritischen Geistes eines der hier angedeuteten Erklärungsmodelle oder wenn hilfreich ein anderes. Aber öffnen Sie sich für die Dynamik des MEFISTO-Tools! Das Bisherige war nur der eher mentale Anfang, den Sie mit den Listen auf dem Arbeitsblatt gut kontrollieren konnten. Alles, was ab jetzt geschehen wird, funktioniert wie von selbst mehr oder weniger intensiv auf anderer Ebene. Es bedarf nur Ihrer Impulse mit den folgenden Schritten.

Bevor wir starten, ein wichtiger Hinweis: Da die kommenden Schritte ohne Beteiligung des Konfliktpartners auf Ihre Beziehung und Interaktion Auswirkungen haben werden, möchte ich Sie an das Commitment zur Offenheit im Rahmen des MEFISTO-Bewusstseins erinnern:

### **OFFENHEIT dafür, dass Sie die Macht haben, alle Verstrickung zum Wohl aller Beteiligten zu lösen**

Es ist davon auszugehen, dass die umfassende Wirkung des Tools nur dann funktioniert, wenn Sie das Wort aller ernstnehmen! Rachegedanken, Besserwisserei und Egozentrik sind trotz allem, was uns der Andere „angetan“ hat, schädlich und werden früher oder später wieder auf Sie zurückfallen. Ich betone das bewusst an dieser Stelle, da Sie zwar in den beiden vorigen Kapiteln die Lernpotentiale des Konflikts identifiziert haben, aber das war eine eher geistige Arbeit. Auch wenn sich im Unbewussten einiges an Konfliktdynamik bei Ihnen geändert haben dürfte: In Ihrem (Erinnerungs)System sind die „negativen“ Erfahrungen mit Ihrem Konfliktpartner immer noch abgespeichert, weshalb es heißt, achtsam zu sein: *Habe ich wirklich unser beider Wohl im Sinn?*

Um diese Richtung auch gedanklich zu festigen, möchte ich Sie bitten, jetzt nochmal das Arbeitsblatt zur Hand zu nehmen und in die GOLDLIST I zu schauen. Ist es nicht faszinierend, welche Potentiale Ihnen in Folge des Konflikts bewusst geworden sind? Je mehr Handlungsoptionen schon in GOLDLIST II stehen, desto leichter dürfte Ihnen der entscheidende Schritt in diesem Kapitel fallen, nämlich anzuerkennen, welche Mühe sich Ihr Konfliktpartner (unbewusst) für Sie gemacht hat, damit Sie diese Potentiale identifizieren. Ich meine das nicht ironisch! Auch Ihr Konfliktpartner leidet – wie kaltblütig er/sie auch immer tut – unter dem Konflikt. Entweder im stillen Kämmerlein oder eben unbewusst, was sich dann meistens durch immer mehr Ärger mit weiteren Konfliktpartnern bei ihm/ihr oder durch Magengeschwüre etc. ausdrückt.

Das Motto, um den Blickwinkel auf den Potentialen zu halten, deren Erkenntnis Sie Ihrem Konfliktpartner verdanken, lautet:

**Jeder Gegner ist ein verkleideter Freund!**

Bei meinen Hunderten von Seminaren zum Thema Kommunikation wurde es an dieser Stelle immer mucksmäuschenstill. Die Teilnehmer ahnten alle, dass dieses Motto wahr ist, aber das muss man erst einmal verdauen. Wiederholen Sie es bitte einmal laut:

**Jeder Gegner ist ein verkleideter Freund!**

Auch dieser Blickwinkel steckt hinter Jesus' Aussage: *Liebe Deine Feinde!* Und beeindruckende Vorbilder sind die Rechtsanwälte Mahatma Gandhi und Nelson Mandela, die nicht mehr Recht zu haben, sondern Frieden zu schaffen als das Wesentliche im Umgang zwischen den Menschen angesehen haben. Insofern wird Ihnen ganz besonders dieser Blickwinkel das Tor öffnen zu mehr innerem Frieden, der für äußerer Frieden Voraussetzung ist.

**TIPP:** Um es klar zu sagen: Gegen Gewalt und Übergriffigkeit Ihrer Konfliktpartner gilt es STOPP zu sagen. Das MEFISTO-Tool dient der nachhaltigen Konfliktbearbeitung, nicht der Vertiefung Ihrer eventuellen Opferrolle. Und jetzt zum Arbeitsschritt SORRY SAGEN:

Um auf der oben angedeuteten energetischen Ebene Erleichterung zu schaffen, geht es zunächst einmal darum, geistig und energetisch Distanz zwischen Sie und die abgespeicherten Erinnerungen an Ihren

Konfliktpartner zu bekommen. Die zahlreichen Vergebungsstrategien sind nicht schädlich, aber selten nachhaltig. Um den Konflikt zu lösen, ist es nicht ausreichend, dem Anderen etwas zu *vergeben* (was nichts anderes als eine verkappte Zuweisung von Schuld ist, die man großzügig vergibt). Es ist viel wirksamer, bei sich selbst zu beginnen! Dies geschieht in drei Schritten:

### **1. Sich für Ihren Widerstand entschuldigen**

Ich habe auf Basis meiner nun drei Jahrzehnte währenden Konfliktmanagementerfahrung darauf hingewiesen, dass immer auch der Konfliktpartner unter Ihren Auseinandersetzungen wie auch immer leidet. Selbst wenn er/sie immer wieder nachsetzt und Sie das Gefühl haben, er/sie will Sie am Wickel behalten: Es ist auch für ihn/sie anstrengend!

Da Ihr Konfliktpartner Ihnen durch seine Verhaltensweisen/Eigenschaften aber Lernpotentiale eröffnet hat (GOLDLIST I und II), haben Ihre Reaktionen in Form von Widerstand, emotionalen Ausbrüchen etc. (s. DARKLIST II) bislang dazu geführt, dass Ihr Konfliktpartner seine Anstrengungen aufrechterhalten „musste“. Er/sie hat nicht die Konfliktkompetenz, die Sie nach der Bearbeitung der Listen jetzt schon haben! Insofern fällt Ihnen kein Zacken aus der Krone, wenn Sie jetzt laut den folgenden Satz aussprechen:

**"(Liebe(r)) XY, ich entschuldige mich dafür bei Dir, dass Du Dich mir gegenüber .....(getextmarkte Begriffe aus der DARKLIST I einfügen)..... verhalten musstest."**

Vertrauen Sie auf das MEFISTO-Tool! Sie arbeiten jetzt schon auf einer anderen Ebene am Konflikt und sind in guter Gesellschaft berühmter Friedensstifter! Niemand außer Ihnen persönlich hört diese Entschuldigung, aber Ihr Gegenüber wird sie unbewusst spüren... Wenn Ihnen diese Entschuldigung schwerfällt, dann hilft folgende Übung: Erinnern Sie sich an den Beginn Ihrer Beziehung, an den Menschen, in den Sie sich damals verliebt haben, an den Chef, bei dem Sie seinerzeit gerne in ein Arbeitsverhältnis eingestiegen sind, oder an was auch immer aus Zeiten, in denen Ihre Beziehung noch nicht gestört war.

Visualisieren Sie Ihren Konfliktpartner, wie er/sie damals ausgesehen hat, und sprechen Sie die Entschuldigung an diese Person.

Sollten Sie keine gemeinsame positive Erinnerung (mehr) haben, helfen die Varianten, sich den Konfliktpartner als Kind vorzustellen oder in Unterwäsche auf einem Stuhl auf einer Bühne sitzend. Probieren Sie es aus! Diese Entkrampfung des Konfliktpartners ist auch wichtig für die beiden folgenden Schritte.

## **2. Verantwortung für die Projektionen übernehmen**

Der wichtige Schritt als Voraussetzung für diesen Schritt war die DARKLIST II. Sie haben schon identifiziert, in welcher Form Sie einen Beitrag zum Konflikt leisten oder an anderer Stelle genauso agieren wie Ihr Konfliktpartner.

MEFISTO ist kein Weichei-Tool, sondern das Werkzeug, Ihre Konfliktmacht zu stärken, Ihre Selbstermächtigung zur Lösung des Streits. Sie sind im Augenblick in der wesentlich stärkeren Position als Ihr Konfliktpartner, weil Sie Ihre Potentiale schon erkannt haben und das Gesetz des Handelns durch die Bearbeitung des Konflikts an sich gezogen haben! Sie können deshalb auch eine eventuell subjektiv wahrgenommene Opferrolle jetzt verlassen mit folgendem Satz:

**"(Liebe(r)) XY, ich übernehme die Verantwortung dafür, dass wir beide uns im Rahmen unseres Konflikts .....(getextmarkte Begriffe aus der DARKLIST II einfügen)..... verhalten haben."**

Dies ist KEINE *Schuldübernahme*! Sie erinnern sich, wir denken nicht mehr in den Kategorien „Gut“ oder „Böse“! Es geht um Ihre Anerkennung, dass auch Sie Ihren Anteil am Konflikt haben und dass Sie sich dazu bekennen. Durch diesen Satz wird sich bei Ihnen ein Gefühl der Klarheit und Stärke wie stark auch immer einstellen. Und auch dieser Satz wirkt auf anderer Ebene...

### **3. Ihren Engeln danken**

Der letzte Schritt in diesem Kapitel ist die Veränderung der Konfliktbeziehung in eine ganz neue Qualität: DANKBARKEIT. Ich nenne auch die Konfliktpartner/innen immer Engel, genauso wie auch Goethes Mephistofeles vor seiner Verbannung aus dem Himmel einer war. Sie erinnern sich: "...der stets das Böse will, das Gute schafft..."

Unsere Konfliktpartner können sich richtig teuflisch benommen haben, unerträglich, anstrengend, fies, unberechenbar...

Aber sie sind halt auch unsere Engel (griech. von angelos=Bote), die uns unbewusst im Rahmen des Konflikts auf unangenehme Weise Botschaften bringen, Informationen geben, Einsichten ermöglichen in unsere Schattenseiten, die nur die Kehrseite unserer Potentiale sind.

Und für diese wichtige Botenfunktion Danke sagen zu können, stellt schon ganz großes Kino dar! Wenn Ihnen dieser Blickwinkel gelingt, sind Sie der Konfliktlösung schon sehr nahegekommen. Denn Sie verlassen das Konfliktsetting, das Schlachtfeld, LEAVE THE BATTLEFIELD! Sie sind ab jetzt nicht mehr mit den emotionalen Seiten der Konfliktbeziehung identifiziert, sondern sehen den Konfliktstoff aus einem anderen Blickwinkel, Sie stehen tatsächlich darüber. Mit folgendem Satz:

**"(Liebe(r)) XY, ich danke Dir dafür, dass Du Dir im Rahmen unseres Konflikts diese Mühe gemacht hast, mir meine Potentiale ..... (Begriffe aus GOLDLIST / einfügen) ..... klarzumachen."**

Möglichweise fällt Ihnen dieser Perspektivwechsel anfangs schwer, dann geben Sie sich für den wichtigen Dreierschritt dieses Kapitels etwas mehr Zeit. Schlafen Sie eine Nacht drüber. Und spüren Sie beim Sprechen der drei Sätze hinein, wie sich das eventuell anfängliche Widerstandsgefühl beim Wiederholen langsam wandelt.

Manche berichten davon, dass das anfängliche schwere Bauchgefühl schwindet, vor dem Körper nach oben steigt und dabei immer leichter wird.

Bleiben Sie auch bei anfänglichem leichtem Unwohlsein dran! Ich verspreche Ihnen: Es wird bei jeder Wiederholung leichter! Und die drei Sätze bilden einen entscheidenden Schritt zur echten Konfliktlösung, da diese Sätze sehr schnell zu einer Verhaltensänderung bei Ihnen und auf zauberhafte Weise auch bei Ihrem Konfliktpartner führen werden.

### **Zusammenfassung dieses Kapitels:**

Mit folgenden drei Sätzen, die auch auf der energetischen Ebene wirken, verändern Sie Ihre Konfliktbeziehung spürbar:

**"(Liebe(r)) XY, ich entschuldige mich dafür bei Dir, dass Du Dich mir gegenüber .....(getextmarkte Begriffe aus der DARKLIST I einfügen)..... verhalten musstest."**

**"(Liebe(r)) XY, ich übernehme die Verantwortung dafür, dass wir beide uns im Rahmen unseres Konflikts .....(getextmarkte Begriffe aus der DARKLIST II einfügen)..... verhalten haben."**

**"(Liebe(r)) XY, ich danke Dir dafür, dass Du Dir im Rahmen unseres Konflikts diese Mühe gemacht hast, mir meine Potentiale .....(Begriffe aus GOLDLIST I einfügen)..... klarzumachen."**

## 6. Tonglen

„Ich liebe meine Potentiale!“

Um jetzt mal aus einem anderen Kulturkreis zu zitieren: Der bekannte tibetische Weisheitslehrer Patrul Rinpoche definiert in seinem Buch „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ Tonglen so:

*„Tonglen ist ein Weg zur Erleuchtung, indem man sich mit allen Wesen identifiziert. Man verbindet sich gedanklich mit dem Leid seiner Mitwesen. Man vergegenwärtigt sich seine Gefühle (Ängste, Wut, Trauer, Sehnsucht) und transformiert sie in seinem eigenen Geist durch Lichtvorstellungen, positive Wunschsätze (Gedankenarbeit) und durch eine Meditation auf das Leid. Durch diese Praxis entsteht Glück im eigenen Geist. Dann ist nach Vorstellung der TonglenPraktizierenden auch der Geist der leidenden Mitwesen gereinigt, weil alle Wesen miteinander verbunden sind (das ist die Grundannahme des Tonglen). Dadurch verringert sich das Leiden.“*

Man muss kein Buddhist sein und kann Erleuchtung so wie ich nicht gleich als göttlichen Fingerzeig, sondern zunächst als aktive Entwicklungsarbeit durch Beleuchten der Schatten ansehen, um in dieser Definition des Tonglen einen neuen Aspekt zu entdecken, der uns in die letzte Stufe des energetischen Konfliktmanagements führt: MITGEFÜHL.

Dieser letzte Aspekt bei der energetischen Konfliktlösung ist tatsächlich essentiell, um Ihre Konflikte nachhaltig zu wandeln und damit erlittene Wunden auf beiden Seiten zu heilen.

Hierbei muss MITGEFÜHL ganz klar vom Mit/leid getrennt werden! Durch diese Verwechslung wird häufig in Krisen notwendiger Trost zum Mit-leiden, was das Leiden oftmals verstärkt. Sie erinnern sich:  
Alles ist Energie...

Echtes MITGEFÜHL basiert auf Empathie, d.h. der Fähigkeit, nachzuempfinden, was der/die Andere gerade fühlt. Und das im Bewusstsein, dass ich meinen eigenen Schmerz aus der Erinnerung zwar mitfühle, aber einen klaren Impuls bekomme, wie es dem anderen geht, ohne seinen Schmerz teilen, lindern oder verstärken zu wollen.

Mitleid ist übergriffig, MITGEFÜHL ist eine wesentliche Kompetenz, um zu erkennen, ob gerade Trost, Mitschweigen, ein Glas Prosecco oder ein Akt von Tough Love (wie z.B. harte Wahrheiten unter Freunden oder konstruktive Kritik unter Kollegen) angesagt ist.

Die Fähigkeit zur Empathie, d.h. Einfühlungsvermögen, haben wir alle, auch Sie. Entscheidend ist, diese Fähigkeit dosiert und zielführend zu nutzen. Im Rahmen des MEFISTO-Tools haben wir bislang eher *Ihren* Blickwinkel bearbeitet. Das hat sicher auch schon eine Menge Gefühle in Ihnen losgetreten. Jetzt gilt es, diese Gefühle zu bearbeiten und mit ihnen zu arbeiten.

Keine Angst! Hier kommt keine Psychoanalyse. Ihr Blickwinkel auf Ihren Konflikt soll lediglich nunmehr neben dem mentalen Aspekt auch in Bezug auf Ihre Emotionen noch bewusster werden.

Hierzu ist nichts Anderes erforderlich, als dass wir mit diesem Arbeitsschritt sicherstellen, dass Sie bei der Arbeit mit dem MEFISTO-Tool nicht die emotionalen Dynamiken schnell beiseiteschieben und somit einen wichtigen Entwicklungsschritt bzw. eine wichtige Konfliktlösungsqualität vergessen.

Die meisten Konfliktmanagementmethoden vernachlässigen genau diese Qualität! In der klassischen Mediation, wie ich es beim legendären Harvard Negotiation Project in Boston gelernt habe, soll der Mediator zwar die wechselseitigen „wahren Interessen“ der Parteien herausarbeiten helfen. Dies bedürfte aber einer psychologischen Betrachtungsweise, für die in der Mediation regelmäßig kein Platz ist – einer der Gründe, warum die Parteien das Mediationsergebnis oftmals nicht als WIN-WIN-Lösung empfinden.

Es gibt keinen Konflikt ohne emotionale Komponente! Insofern ist es unerlässlich, dass wir mit dem MEFISTO-Tool sicherstellen, dass Sie die emotionale Seite des Konfliktsettings durchführen, d.h. wahrnehmen. Ungute Gefühle sind häufig nur die Spitzen psychischer Eisberge, deren Rest nach Anerkennung schreit. Insofern wird es im Rahmen von Ihrer Arbeit mit dem MEFISTO-Tool genügen, die mit Ihren Konflikttriggern zusammenhängenden Gefühle einfach nur wahrzunehmen. In einem zweiten Schritt werden wir diese Gefühle konfliktadäquat entkräften; wie nachhaltig dies funktioniert, hängt von Ihrem individuellen psychischen Setting ab. D.h. zur energetischen Konfliktlösung genügt diese Vorgehensweise; sollte sich die Gefühlslage an anderer Stelle oder in anderer Form als sehr belastend

erweisen, stehen Ihnen viele Ratgeber, Selbstmanagement-Tools oder (im Extremfall) Therapeuten zur Verfügung.

Wenn Sie ein männlicher Leser sind: Drücken Sie sich nicht vor diesem Schritt! Keiner schaut oder hört Ihnen zu! Dies ist eine der wenigen Chancen, ohne Zeugen strukturiert Ihre Gefühlslagen zu entwickeln, d.h. sich aus der Verstrickung mit Ihren Konfliktpartnern zu lösen, ohne dass jemand zuschaut oder zuhört! Empathie zählt heute in jeder Stellenausschreibung zu den geforderten Kompetenzen. Der erste Schritt zum Einfühlungsvermögen ist es, die eigene Gefühlswahrnehmung zu schärfen, also sehen Sie Tonglen doch einfach als *Training for the job*.

Wie schreibt der Rinpoche:

*Man vergegenwärtigt sich seine Gefühle (Ängste, Wut, Trauer, Sehnsucht) und transformiert sie in seinem eigenen Geist durch Lichtvorstellungen, positive Wunschsätze (Gedankenarbeit) und durch eine Meditation auf das Leid.*

Wir werden im 2. Schritt eine kleine Abkürzung einbauen, es gibt so viele unterschiedliche Lehrer, die mit Visualisierungen, Glaubenssatzbearbeitung oder Meditationen arbeiten. Das werden wir hier abkürzen, da der 1. Schritt, das aktive Fühlen, für die Konfliktbearbeitung nach unserer Erfahrung ausreicht.

Nehmen Sie sich ca. eine Stunde Zeit an einem absolut ungestörten Ort Ihrer Wahl. Wählen Sie eine Liegeposition und schaffen Sie eine angenehme Umgebung. Bitte keine Musik mit Texten! Jede verbale Ablenkung muss unterbleiben, damit Ihr System arbeiten kann.

Nehmen Sie nun wieder Ihr Arbeitsblatt zur Hand: Schreiben Sie die getextmarkten Begriffe aus der DARKLIST II auf ein neues leeres weißes Blatt, möglichst groß in Rot. DARKLIST II ist korrekt: MITGEFÜHL fängt immer bei einem selbst an, bevor man sich mit den Gefühlen des Anderen beschäftigt. Solch konkrete Gefühlsarbeit mit der DARKLIST I wäre eine übergriffige Beschäftigung mit der Gefühlswelt Ihres Konfliktpartners, was unzulässig ist. Insofern bleiben Sie jetzt ganz bei sich!

Sehen Sie sich nun den ersten Begriff auf Ihrem neuen Blatt an. Wenn es eine Eigenschaft oder eine Verhaltensweise ist, ordnen Sie diese

einem Gefühl zu. Was macht diese Eigenschaft/Verhaltensweise jetzt oder was machte diese in der Vergangenheit mit Ihnen? Schreiben Sie den ersten aufkeimenden Gefühlsbegriff in Blau neben die Eigenschaft/Verhaltensweise.

Ein erstes Begriffspaar könnte z.B. so aussehen:

## aus DARKLIST II

Ich fühle mich...

## rücksichtslos



wütend

Sobald Sie das Gefühl spontan benannt haben und in der Regel gleichzeitig eine körperliche Empfindung wahrnehmen – das könnte im o.g. Fall ein Ziehen im Bauch sein –, legen Sie Blatt und Stift weg und konzentrieren sich auf das Gefühl in Ihrem Bauch. Schließen Sie die Augen und gehe ganz in dieses Gefühl hinein! In der Regel lässt es sich dadurch verstärken, dass Sie sich die letzte Begebenheit in Erinnerung rufen, in der Ihr Konfliktpartner „rücksichtslos“ agiert und in Ihnen das Gefühl z.B. der Wut hervorgerufen hat. Machen Sie diese Fühlübung solange, bis Sie das Körpergefühl so stark wie möglich in Ihrem Körper spüren!

Dann atmen Sie in das Gefühl bewusst ruhig hinein und lassen das Gefühl in Ihrer Vorstellung z.B. als grauen Rauch nach vorne oder über Ihren Kopf langsam abziehen, bis die körperliche Empfindung verschwunden ist. Das Ganze dauert in der Regel wenige Minuten, aber beenden Sie diese Übung sofort, wenn zu starke körperliche Empfindungen wie z.B. Herzrasen oder Panikattacken auftreten sollten. Setzen Sie die Arbeit mit dem Tool dann bitte nicht ohne Begleitung durch einen erfahrenen Therapeuten fort!

Diese Vorgehensweise ist als SEDONA-Methode bekannt geworden und hilft immer dann, wenn uns Gefühle zu übermannen drohen. Im Rahmen Ihrer Arbeit mit dem MEFISTO-Tool dient sie dazu, dass wir sicherstellen, dass alle Gefühle, die sich hinter den DARKLISTS verbergen, wahrgenommen werden.

Wiederholen Sie diese Schritte für alle Begriffe auf Ihrer DARKLIST II, aber nur EINMAL pro Gefühl, auch wenn mehrere Gefühle gleichzeitig hochkommen sollten! Bei den Beispielen aus Kapitel 4 könnten die Begriffspaare so aussehen:

aus DARKLIST II

Ich fühle mich...

überempfindlich

 schuldig

dominant

 ohnmächtig

Nach dem letzten SEDONA-Durchgang (in der Regel identifizieren Sie bei einer Sitzung mit dem MEFISTO-Tool an dieser Stelle nicht mehr als vier unterschiedliche Gefühle) gönnen Sie sich keine Pause, sondern trinken einen Schluck Tee oder Wasser und setzen sich oder stellen sich auf!

Dann kommt unmittelbar der 2. Schritt: Auch wenn Sie sich jetzt schon erleichtert fühlen, ist es jetzt sehr wichtig, dass Sie neben der gefühlsmäßigen Ebene Ihren Geist mitnehmen, d.h. mental das Loslassen dieser Gefühlsregungen in Form von z.B. Rauch gedanklich unterstützen. Hierzu sprechen Sie bitte folgenden Satz laut und ruhig aus:

**"Ich nehme die Projektionen von ..... (in unserem Beispiel Wut...Schuld...Ohnmacht..) auf Dich, XY (Konfliktpartner), hiermit zurück."**

Sie können diesen Satz mit einer mental wirksamen Bestätigungsformel wie z.B. OK, So sei es!, Halleluja oder Namaste abschließen, ganz wie es Ihnen gefällt, um diese Sequenz zu beenden. Gönnen Sie sich nun eine Teepause, bevor wir mit einer weniger anstrengenden, aber ebenso berührenden Methode die GOLDLISTS bearbeiten.

\*

Nehmen Sie sich nun das Arbeitsblatt und schreiben Sie auf ein neues leeres weißes Blatt alle Begriffe aus der GOLDLIST I, möglichst in einer Ihnen angenehmen neuen Farbe. Dann ordnen Sie diesen Begriffen nacheinander, wie eben für die DARKLIST II getan, die für Sie passenden Gefühle zu. Ein Beispiel aus Kapitel 4:

GOLDLIST I

Ich fühle mich...

Sensitivität

 angenommen

Spüren Sie nun für jeden Begriff der körperlichen Empfindung nach, das könnte z.B. ein Wärmegefühl irgendwo in Ihrem Körper sein. Genießen Sie dieses Gefühl so intensiv und so lange Sie können!

Und wiederholen Sie diese Vorgehensweise für jeden Begriff und das zugeordnete Gefühl!

Die weiteren Beispiele in Kapitel 4 könnten zu folgenden Begriffspaaren führen:

DARKLIST II Ich fühle mich...

Durchsetzungskraft  gebraucht

Selbstfürsorge → geborgen

Genießen Sie diese aufkommenden schönen Gefühle so intensiv und so lange wie möglich! Sie können diese Übung beliebig oft wiederholen und sich künftig quasi als Referenzgefühl immer wieder an diese Gefühle zurückerinnern.

Wann immer Sie wollen, beenden Sie diesen Übungsschritt ohne weitere gedankliche Arbeit. Wobei gegen ein kleines Dankeschön, eine Belohnung wie z.B. Karte fürs Fußballspiel kaufen, Entspannungsbäder, Kerzenlichtdinner etc., für Sie selbst nichts einzuwenden ist.

Tonglen ist doch ganz schön, oder?

## **Zusammenfassung dieses Kapitels:**

Durch intensives Einfühlen in die Begriffe in DARKLIST II und die dazugehörigen Emotionen und Bearbeiten mit der SEDONA-Methode bearbeiten Sie die gefühlsmäßige Ebene Ihres Konflikts und schaffen schnell Entspannung.

Durch intensives Einfühlen in die Begriffe in GOLDLIST I und die dazugehörigen Emotionen verankern Sie die positiven Empfindungen Ihrer Potentiale als dauerhafte Referenzempfindungen.

(Anmerkung für die Profis: Ich schlage bewusst vor "*Ich fühle mich...*" und nicht "*Ich bin...*". Im Rahmen der Arbeit mit dem MEFISTO-Tool wollen wir vermeiden, dass sich der Nutzer zu sehr mit seinem Gefühl identifiziert.)

## 7. OK

**„Frieden sei damit in mir!“**

Man/frau soll immer dann aufhören, wenn es am schönsten ist!

Infofern darf ich Ihnen jetzt sagen, dass mit den Arbeitsschritten aus Kapitel 6 alles getan ist, was in Ihrer Macht steht, um die energetische Konfliktlösung in die Wege zu leiten. Aber ich biete Ihnen noch einen sehr angenehmen Wirkbeschleuniger an. Egal ob Sie schon Meditationspraxis haben oder nicht: Folgen Sie jetzt Ihrem Impuls!

Falls Sie Meditation ablehnen oder für Eso-Gedöns halten, macht nichts! Das MEFISTO-Tool wirkt auch ohne diesen letzten Schritt.

Falls Sie Meditationen gegenüber aufgeschlossen sind, biete ich Ihnen im Anhang eine Visualisierung an, die für sich alleine in Konfliktsettings schon Wunder gewirkt hat. Diese Wolkenmeditation, die Sie auch unter „Praxis“ auf [www.forum-et.de](http://www.forum-et.de) herunterladen können, ist ein idealer Abschluss Ihrer Arbeit mit dem MEFISTO-Tool.

Aus der Praxis hat sich ergeben, dass diese kurze abschließende Visualisierung – die Wolkenmeditation dauert nur 5 1/2 Minuten – die Wirkung des MEFISTO-Tools stark beschleunigen kann.

Letztlich wissen Sie in Ihrem Innersten am besten, was gerade angezeigt ist. Ob Sie LEAVE THE BATTLEFIELD! wörtlich nehmen oder MEFISTO zur aktiven Entspannung eines aktuellen Konflikts nutzen wollen, entscheiden nur Sie alleine. Mit großem Respekt vor Ihrer persönlichen Geschichte möchte ich Ihnen viel Erfolg bei Ihren Bestrebungen nach echter Konfliktlösung wünschen und freue mich über jede Rückmeldung zum MEFISTO-Tool.

Das große OK (oder wenn Sie wollen auch OM) zum Abschluss lautet:

**Frieden sei damit in mir!**

### III.1. Erfolgsbremsen und Nachhaltigkeit

Ich wünsche Ihnen sehr, dass das MEFISTO-Tool auch bei Ihnen gewirkt hat. Die Testphase macht dies sehr wahrscheinlich. Allerdings kann es sein, dass nach der Lösung eines bestehenden Konflikts nach kurzer Zeit vergleichbare Konfliktthemen in ähnlicher oder etwas versteckter Weise wieder als anstrengende Engel in Ihr Leben treten. D.h. der aktuelle Konflikt ist zwar gelöst, aber das dahintersteckende Thema noch nicht gewandelt. Dann kann die Frage hilfreich sein, ob Sie Ihre Konflikte *wirklich* loswerden wollen...

#### **Ein Blick auf mögliche Erfolgsbremsen:**

Ihren Frieden finden Sie häufig erst dann, wenn nicht Ihre eigenen inneren Antreiber versuchen, Konfliktsettings als „Komfortzone“ aufrecht zu erhalten. Wobei Komfortzone hier nicht unbedingt Wohlbefinden bedeutet, sondern es Ihnen wegen Ihres psychologischen Settings weniger **Angst** macht, alles weiter zu ertragen, als vertraute Konfliktlagen zu verlassen.

Es können auch **äußere Umstände** zu Verhaltensweisen führen, die ungewollt Konflikte auslösen. Sehr viele Menschen agieren z.B. unter Stress hektisch, dominant oder ausweichend. Das äußere Umfeld hat durchaus starken Einfluss auf unser Verhalten. Neben der Bearbeitung des Konfliktstoffs mit dem MEFISTO-Tool sollten Sie überprüfen, ob die Rahmenbedingungen diesen Prozess negativ beeinflussen. Das reicht von Aggressivität als Symptom von Nahrungsmittelunverträglichkeit bis hin zu Suchtverhalten oder Schlafmangel. Helfen Sie sich und dem Tool bei der Arbeit, indem Sie Ihr Umfeld und Ihre Lebensbedingungen soweit eben gerade möglich optimieren. Allerdings ist dies keine zwingende Voraussetzung für die Wirksamkeit des Tools.

Nun zu den manchmal etwas versteckten, aber schwierigeren **unbewussten Erfolgsbremsen**. Ein Beispiel:

Wenn Ihre Eltern während Ihrer Kindheit an einer anstrengenden Ehe festgehalten haben, dann ist für Sie eine anstrengende Beziehung möglicherweise das erlernte Beziehungsmuster. Unsere Eltern dienen – ob uns das passt oder nicht – immer als Vorbilder. Aber bitte nie vergessen: Auch Ihre Eltern haben immer nur ihr Bestes gegeben!

Dennoch: Sie trauen mit einer solchen Kindheit möglicherweise einer entspannten Beziehung überhaupt nicht und suchen unbewusst immer wieder Partner, die das erlernte Beziehungsmuster bestätigen und somit Ihre Konflikttrigger in Schach halten.

Ein weiteres Beispiel:

(Vorwiegend) viele Frauen halten an Beziehungen fest, in denen schlechte Behandlung durch den Partner an der Tagesordnung ist. Dahinter steckt häufig nicht nur die Angst vor den Folgen einer Trennung, sondern auch die Angst, in einer späteren Partnerschaft gar keine Zuwendung mehr zu bekommen. Es klingt grotesk! Aber Menschen, die in ihrer Kindheit stark unter Druck standen oder unter emotionaler Vereinsamung litten, gehen häufig nicht sehr achtsam mit sich selbst um und erdulden schlechte Behandlung durch Dritte.

Es gibt da eine ganze Reihe weiterer potentieller Ursachen in Ihrer Persönlichkeit, die in aller Ruhe weiterzubearbeiten durchaus sinnvoll sein kann. Bei traumatischen Erfahrungen mit tief sitzenden Verletzungen kann die Arbeit mit einem Coach oder Psychologen hilfreich sein.

Wenn Sie die letzten Absätze ansprechen, also berühren oder stark aufregen, dann forschen Sie weiter! Arbeiten Sie ruhig mit dem MEFISTO-Tool, aber seien Sie nicht überrascht, wenn der nächste Konflikt in anderem Gewand um die Ecke kommt. Ist dies der Fall, dann geben Sie sich die Erlaubnis zum inneren Frieden und steigen Sie gfs. mit professioneller Unterstützung tiefer in Ihr psychologisches Setting ein.

Ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit der Erfolgsbremsen zu erheben, möchte ich abschließend noch auf eine weitverbreitete Hürde hinweisen: **Aufschlieberitis...**

Das muss nicht gleich ein generelles Problem bei Ihnen sein. Vielmehr ist es völlig normal, dass man/frau sich gerne vor den wirklich heißen Eisen im Leben drückt. Und 1.000 Dinge findet, warum es jetzt gerade nicht geht. Mein Tipp: Warten Sie nicht, bis die Konfliktlage unerträglich wird! Konflikte haben die unangenehme Eigenschaft, nicht einfach zu verschwinden. Je früher Sie also einsteigen, desto zugänglicher wird Ihre Verstrickung für eine Lösung sein.

### **Ein Blick auf die Nachhaltigkeit:**

Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass die Wirkung des MEFISTO-Tools dauerhaft ist, d.h. Sie die Arbeit damit nicht wiederholen müssen. Hilfreich kann dabei sein, die Arbeit mit dem Tool mit einem **Ritual** abzuschließen. Das kann ein schönes Abendessen sein, mit dem Sie sich selbst verwöhnen; das kann auch ein indianisches Feuerritual sein, bei dem Sie das Arbeitsblatt feierlich verbrennen. Folgen Sie dazu einfach Ihrer Intuition!

Da die Arbeit mit dem MEFISTO-Tool grundsätzlich ohne die Beteiligung des Konfliktpartners stattfindet, stellen solche Rituale einen Abschluss dar, der eine direkte Versöhnung mit dem Anderen durchaus ersetzen kann. Ein geführtes kollektives Ritual kann diesen Versöhnungseffekt in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten noch deutlich verstärken.

Es kann auch sein, dass Ihre Konfliktlagen so verfestigt sind, dass LEAVE THE BATTLEFIELD! bedeutet, das **Setting** zu **verlassen**: endlich die Wahrheit sagen und verbale Befreiung forcieren, die künstliche Familienfassade einreißen, weil auch Kinder unter Unehrllichkeit der Eltern leiden, oder sich endlich einen neuen Job suchen.

Hinweise auf derartige Konfliktlagen könnten bei Ihrer Arbeit mit der GOLDLIST II aufgetaucht sein. Bitte nehmen Sie diese Hinweise ernst, aber folgen Sie an dieser Stelle **nicht** Ihren ersten Impulsen dazu! Es könnte auch sein, dass es sich lediglich um Fluchtmpulse handelt, um sich Ihren Schattenseiten nicht wirklich stellen zu müssen. Aber nur das wird zur Nachhaltigkeit Ihrer Arbeit mit dem MEFISTO-Tool führen!

Es macht keinen Sinn, den aktuellen Konflikt zu beenden, und dadurch neue auszulösen. Stichworte: Aufgeben des Arbeitsplatzes führt zu

Finanznot in der Familie; schnelles Beenden der Beziehung ohne echte Klärung aller Schattenseiten führt wahrscheinlich dazu, dass Sie in der nächsten Beziehung ähnliche Probleme haben werden.

In den Fällen tatsächlich als notwendig erkannter Trennungen oder Kündigungen etc. wird das MEFISTO-Tool dazu führen, dass solche Lösungsprozesse deutlich entspannter ablaufen und keine Rosenkriege etc. ausbrechen.

Bei Beachtung der Commitments aus dem MEFISTO-Tool

*Ich vertraue darauf, dass das MEFISTO-Tool eine Chance bietet für mehr Leichtigkeit in meinem Leben!*

*Ich habe den Mut dazu, alle Ärgerthemen mit anderen Augen zu sehen!*

*Ich bin offen dafür, alle Verstrickungen zum Wohl aller Beteiligten zu lösen!*

und der wesentlichen Aspekte **DANKBARKEIT** für Ihren anstrengenden Engel und **MITGEFÜHL** auch sich selbst gegenüber wird es in der Regel gar nicht allzu lange dauern, bis sich auch bei Ihnen ein nachhaltiges Wachstum inneren Friedens einstellt.

Geben Sie sich Zeit und erwarten Sie keine Wunder! Es kann viele Gründe dafür geben, warum MEFISTO beim Einen schneller, beim anderen erst nach mehreren Anläufen funktioniert. Aber einen Versuch, das Schlachtfeld zu verlassen und zu mehr innerem Frieden zu gelangen, ist es immer Wert!

UND NUN GÖNNEN SIE SICH WIEDER EINE AUSZEIT UND GEBEN IHREM GEHIRN ZEIT, SICH ZU ERHOLEN!

### III.2. Mögliche Begriffspaare für Kapitel II.4:

DARKLIST II	GOLDLIST I
aggressiv	Willensstärke
unbeherrscht	Spontaneität
dominant	Durchsetzungskraft
rücksichtslos	Selbstachtung
genusssüchtig	Sinnengenuss
habsüchtig	Sicherheit
träge	Geduld
verlogen	Flexibilität
oberflächlich	Vielseitigkeit
weinerlich	Empfindsamkeit
ehrgeizig	Selbstvertrauen
angeberisch	Lebensfreude
egoistisch	Selbstvertrauen
besserwisserisch	Unterscheidungsfähigkeit
engstirnig	Genauigkeit
abwertend	Demut
wankelmüttig	Ausgewogenheit
rachsüchtig	Gerechtigkeitsempfinden
eifersüchtig	Verbindlichkeit
selbstgerecht	Inneres Wachstum
arrogant	Toleranz
hart	Klarheit
ängstlich	Verantwortungsbewusstsein
exzentrisch	Experimentierfreude
verträumt	Kreativität
...	...

### III.3. Wolkenmeditation

Stelle Dir vor, Du sitzt an einem wunderschönen Ort Deiner Wahl, z.B. an einem kleinen lauschigen Waldbächlein. Das Herbstlaub glänzt golden in der Sonne. Die Vögel zwitschern ein munteres Spätsommerlied. Du entspannst Dich ganz nach Deinen Vorlieben.

Atme langsam ein und aus, nicht druckvoll, idealerweise mit geschlossenen Augen, Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch Deine leicht geöffneten Lippen.

Stelle Dir nun über Dir die Sonne vor, wie sie strahlt und mit ihrem gelb-weißen Licht alles um Dich herum durchflutet.

Du ziehst nun mit jedem Einatemzug das goldene Licht in Deinen Kopf von der Oberseite her, manche nennen es das Scheitelchakra, und lässt dieses Licht durch Dich hindurchfließen.

Mit jedem Ausatemzug fließt das Licht durch Deinen Körper und dann durch Deine Füße wieder heraus.

Du kannst Dir hierbei vorstellen, wie das Sonnenlicht grauen Rauch, der sich in der Region unterhalb Deines Bauches befinden könnte, mitnimmt und sich mit dem Rauch vermischt, wenn das Licht Deinen Körper wieder verlässt.

Und nun visualisierst Du eine weiße Wolke am Horizont, etwa auf halber Höhe zwischen Erde und Sonne. Auf diese Wolke setzt Du den Menschen, um den es geht. Was er anhat, wie er gerade aussieht, spielt keine Rolle. Akzeptiere das erste Bild, das in Dir aufsteigt.

Atme weiter das Licht der Sonne ein, durch Dich durch und lass dieses Licht von unten her in die Wolke fließen – hin zu dem Menschen, um den es geht. Lass auch ihn teilhaben an dem goldenen Licht, das Dir zuteilwird. Atme entspannt!

Wenn ein unangenehmes Gefühl in Dir aufsteigt, lächle! Atme weiter, lass Dich nicht beirren.

Solltest Du der Auffassung sein, dass Ihr in irgendeiner Form tatsächlich energetisch verbunden seid, so kannst Du mit einer leicht ausstreichenden Bewegung in Deiner Körpermitte die energetische Lösung unterstützen.

Und ansonsten atme entspannt Licht durch Dich hindurch in Richtung Wolke, in Richtung des Menschen, um den es geht.

Und wenn nun kein Rauch mehr mit dem vermischten Sonnenlicht in Richtung Wolke unterwegs ist, wirst Du bemerken, dass sich die Wolke langsam, aber sicher in Richtung Sonne nach oben bewegt. Wenn nicht, kannst Du dies mit Deinen Gedanken oder einer sanften Handbewegung unterstützen.

Du atmest weiter goldenes Licht ein, goldenes Licht aus, in die Wolke, bis sich die Wolke langsam, aber sicher erhebt. Mit dem Menschen darauf, um den es geht, der jetzt möglicherweise angefangen hat zu lächeln. Und langsam hebst Du mit Deinem goldenen Licht die Wolke immer mehr an, immer höher, bis sich die Wolke in Richtung Sonne über Dir in Bewegung setzt.

Atme weiter entspannt ein und aus. Solange bis die Wolke mit dem Menschen, um den es geht, in der Sonne verschwunden ist.

Atme entspannt noch eine Zeitlang weiter, so wie es für Dich richtig ist. Und komme, wenn die Wolke vollständig in der Sonne verschwunden ist, dann wenn es für Dich richtig ist, wieder zurück.

(Diese Mediation kann unter [www.forum-et.de](http://www.forum-et.de) / Praxis kostenlos heruntergeladen werden.)

### III.4. Danke

Ein ganz besonderer Dank geht an all diejenigen, die den Mut hatten, in der Testphase des MEFISTO-Tools damit zu arbeiten.

Ein weiteres Dankeschön an alle intensiven Probeleser, insbesondere an meine wunderbare Trainerkollegin Susanne Rosenegger.

Stellvertretend für alle, die von der Arbeit mit dem MEFISTO-Tool profitiert haben (mich selbst eingeschlossen), möchte ich ganz besonders meinen Eltern, meinen Freunden, den Teilnehmern an meinen Kommunikationsseminaren, den Menschen, die ich bei Ihrer Konfliktlösung bislang unterstützen durfte, und allen Weisheitslehrern, die ihren Erfahrungsschatz mit uns geteilt haben, danken.

Zuletzt natürlich ein Dank ans Universum, das uns allen den kreativen Zu-Fall des MEFISTO-Tools in diesen hektischen Zeiten beschert hat, um etwas mehr Frieden auf dieser Erde und größere Zufriedenheit für uns alle zu schaffen.

### III.5. Über den Autor



Sven Thanheiser war zwei Jahrzehnte als TV-Journalist und Moderator, zuletzt fürs ZDF, tätig. Der gelernte Rechtsanwalt war hat die gerichtsnahe Mediation in Deutschland mit eingeführt. Als Trainer hat er Tausende von Führungskräften im Öffentlichen Dienst bei den Themen Kommunikation und Konfliktmanagement geschult und einen wegweisenden Lehrfilm für wertschätzende Kommunikation gedreht.

Mehr Info:

[www.forum-et.de](http://www.forum-et.de)

# Anhang: Das MEFISTO-Tool Übersicht

## Mefisto-Spirit

**„Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft!“**

## Erkenntnis

**„Ein Teil der Finsternis, die sich das Licht gebar...“**

## Frieden schließen

**„Drei Finger zeigen immer auf Sie selbst...“**

## Integrieren

**„Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht!“**

## Sorry sagen

**„Jeder Gegner ist ein verleideter Freund“**

## Tonglen

**„Ich liebe meine Potentiale!“**

## OK

**„Frieden sei damit in mir!“**

## Anhang: Das MEFISTO-Tool Arbeitsblatt

# Anhang: Das MEFISTO-Tool Kurzanleitung

## Mefisto-Spirit

**„Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft!“**

- VERTRAUEN darauf, dass das MEFISTO-Tool eine Chance bietet für mehr Leichtigkeit in meinem Leben
- MUT dazu, all meine Ärgerthemen mit anderen Augen sehen zu wollen
- OFFENHEIT dafür, dass ich die Macht habe, alle Verstrickungen zu Wohle aller Beteiligten zu lösen
- Bewusstsein dafür, dass an einem Konflikt nie nur einer „schuld“ ist
- Zielsetzung, den Konflikt nicht nur managen, sondern das Konfliktthema zu wandeln

## Erkenntnis

**„Ein Teil der Finsternis, die sich das**

**Licht gebar...“** – Arbeit mit der

DARKLIST I:

1. Was finde ich am Anderen schlecht? Was regt mich immer wieder an ihm/ihr auf?
2. Mit einer Farbe alle negativen Eigenschaften des Konfliktgegners einkreisen
3. Mit einer anderen Farbe alle „Untaten“ des Konfliktgegners einkreisen
4. Eigenschaften und „Untaten“ auf Redundanzen untersuchen und die übrig gebliebenen negativen Eigenschaften mit einem Textmarker kennzeichnen

## Frieden schließen

**„Drei Finger zeigen immer auf Sie selbst...“**

– Arbeit mit der DARKLIST II:

1. Commitments aus Mefisto-Spirit wiederholen
2. Die getextmarkten Begriffe aus der DARKLIST I überprüfen, wo ich dieselben Eigenschaften wie mein Konfliktgegner ausagiere! Hilfsweise: Wofür kritisieren mich Dritte? Was regt mich generell an anderen Menschen auf?

## Integrieren

**„Wo viel Schatten ist, ist auch**

**viel Licht!“** – Arbeit mit der

GOLDLIST I:

1. Welche Potentiale stecken in meinen Projektionen auf den Konfliktpartner?
2. Von welchen „negativen“ Eigenschaften meines Konfliktpartners hätte ich gern mehr? – Arbeit mit der GOLDLIST II:  
Wie kann ich die identifizierten Potentiale ins Leben bringen?

## S

orry sagen

**„Jeder Gegner ist ein verleideter Freund“**

- 1. Für den Widerstand entschuldigen
- 2. Verantwortung für die Projektionen übernehmen;
- 3. Meinen Teufengeln danken

## T

onglen

**„Ich liebe meine Potentiale!“ –**

MITGEFÜHL entwickeln:

1. Getextmarkte Begriff aus der DARKLIST II auf ein gesondertes Blatt schreiben
2. Begriff einem (!) Gefühl zuordnen und mit der SEDONA-Methode durchfühlen
3. Projektionen aktiv zurücknehmen
4. Getextmarkte Begriff aus der GOLDLIST I auf ein gesondertes Blatt schreiben
5. Begriff einem (!) Gefühl zuordnen und mit der SEDONA-Methode durchfühlen

## O

K

**„Frieden sei damit in mir!“**

- Ausprogrammieren der Projektionen mit der Wolkenmeditation