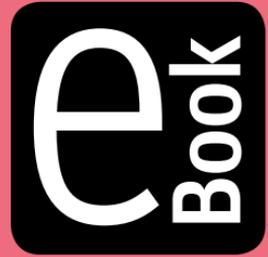


Katja Dyckhoff

ABC



# DES ICH

COACHING- UND FÜHRUNGSLEITFADEN

metropolitan.

# VERÄNDERUNG ALS CHANCE

Immer wieder verhalten wir uns in bestimmten Situationen und Konflikten stereotyp, reagieren auf dieselbe Weise, obwohl wir es möglicherweise gar nicht wollen. Und oft genug merken wir es nicht einmal.

Doch wie sehr uns diese eingefahrenen Handlungs- und Denkweisen einschränken, offenbart sich dann, wenn wir Veränderung wünschen: im Job, in unserem Leben, in unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Die Qualität des Lebens hängt von den Fragen ab, die wir uns selbst stellen.

Diesem Credo folgend schickt Bestseller-Autorin und Coach Katja Dyrckhoff ihre Leser auf eine Reise zu sich selbst. Der Leitfaden erklärt Herkunft und Macht der Glaubenssätze und beschreibt die vielfältige Nutzungsweise der 26 Fragen. Von A wie „Absicht“ bis Z wie „Ziel“ helfen diese, mehr Flexibilität im eigenen Denken und Handeln zu entwickeln. Jede Frage eröffnet neue gedankliche Räume und ermöglicht es, die eigene Identität, Rolle und Fähigkeiten neu auszuloten.

Ob es um die persönliche Entwicklung, Karriere, Mitarbeitergespräche oder Diskussionen in der Familie geht – der inspirierende Coaching- und Führungsleitfaden macht den Blick frei und baut eine Brücke raus aus der eigenen Befangenheit.

Katja Dyckhoff

# ABC DES ICH

Coaching- und Führungsleitfaden

 metropolitan.

Dieses E-Book enthält den Inhalt der gleichnamigen Druckausgabe, sodass folgender Zitiervorschlag verwendet werden kann:

**Katja Dyckhoff, ABC DES ICH**  
**metropolitan, Regensburg 2018**

Auf [www.metropolitan.de](http://www.metropolitan.de) finden Sie unser komplettes E-Book-Angebot.  
Klicken Sie doch mal rein!

Wir weisen darauf hin, dass Sie die gekauften E-Books nur für Ihren persönlichen Gebrauch nutzen dürfen. Eine entgeltliche oder unentgeltliche Weitergabe oder Leihe an Dritte ist nicht erlaubt. Auch das Einspeisen des E-Books in ein Netzwerk (z. B. Behörden-, Bibliotheks-server, Unternehmens-Intranet) ist nur erlaubt, wenn eine gesonderte Lizenzvereinbarung vorliegt.

Sollten Sie an einer Campus- oder Mehrplatzlizenz interessiert sein, wenden Sie sich bitte an unseren E-Book-Service unter 0941 5684-0 oder [b2b@metropolitan.de](mailto:b2b@metropolitan.de).  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.walhalla.de/b2b](http://www.walhalla.de/b2b).

© metropolitan – ein Imprint das WALHALLA Fachverlags

Walhalla u. Praetoria Verlag GmbH & Co. KG, Regensburg  
Dieses E-Book ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN: M3431600

## **Schnellübersicht**

---

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>Der Weg zum ABC des Ich</b>                     | <b>7</b>   |
| <b>Die Macht der Glaubensansätze</b>               | <b>21</b>  |
| <b>Die Kunst der angemessenen Formulierung</b>     | <b>31</b>  |
| <b>Nutzen und Einsatz des ABC des Ich</b>          | <b>37</b>  |
| <b>Das ABC des Ich im Detail</b>                   | <b>47</b>  |
| <b>Fragen im Überblick zum sofortigen Anwenden</b> | <b>134</b> |
| <b>Anwendungsbeispiel des ABC des Ich</b>          | <b>149</b> |
| <b>Rückmeldungen und Erfahrungen</b>               | <b>165</b> |
| <b>Glossar</b>                                     | <b>169</b> |
| <b>Personenregister</b>                            | <b>182</b> |
| <b>Literatur</b>                                   | <b>186</b> |

---



## **Der Weg zum ABC des Ich**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Veränderung als Chance . . . . .         | 8  |
| Der Weg zum authentischen Ich . . . . .  | 10 |
| Zur Entstehung des ABC des Ich . . . . . | 16 |

## Veränderung als Chance

Wir leben in einer Zeit stetiger Veränderungen. Wer in diesen schnellen Strömungen gesund überleben will, sollte gut schwimmen können. Nur so gelingt es, die Richtung zu bestimmen und eigene Ziele zu erreichen. Schwimmen heißt in diesem Bild, Veränderungen zu erzeugen – in Bezug auf die Umgebung, Familie, Freunde, Mitarbeiter, Klienten, Patienten – und nicht zuletzt auch Veränderungen in Bezug auf sich selbst.

Der amerikanische Präsident Barack Obama wählte das Stichwort „Change“ zum obersten Prinzip seines Wahlkampfes. Dabei war er sich der Zweifel an der Fähigkeit zur Veränderung bewusst. Dagegen setzte er seine Affirmation: „Yes, we can!“

In der Neurobiologie wurden in letzter Zeit neue und revolutionäre Erkenntnisse gewonnen. Klar war bisher, dass unser Gehirn das Denken hervorbringt. Neu ist jedoch, dass auch der umgekehrte Prozess möglich ist: Das Denken beeinflusst das Gehirn. Denken schafft neue nervliche Verbindungen, die Synapsen. Denken kann sogar zur Entstehung neuer Gehirnzellen führen. Dieser Vorgang wird als Neuroplastizität bezeichnet.

Das Phänomen der Neuroplastizität erscheint uns in der westlichen Welt neu und provozierend. Im Buddhismus dagegen bestand schon immer die Vorstellung, dass Denken das Gehirn verändern kann.

Im alten Europa entstanden mit Sigmund Freud und C. G. Jung neue Vorstellungen über die Bedeutung des Unbewussten und dessen Einfluss auf das Bewusstsein. Die daraus entwickelte Psychoanalyse sollte dem Bewusstsein mehr Klarheit vermitteln und die Fähigkeit zur Veränderung fördern. „Veränderung“ wird somit im amerikanischen, europäischen und asiatischen Denken sowie in der neuesten Wissenschaft thematisiert.

Wenn folglich Veränderungen notwendig sind, um Not durch Veränderungen zu lindern, wenn Veränderungen von charismatischen

Politikern gefordert und gefördert werden, wenn Veränderungen im Gehirn und im Bewusstsein durch Veränderung des Denkens bewirkt werden können, so stellt sich nur noch die Frage: „Wie“?

Eine mögliche Antwort liefert das Buch meiner Tochter Katja Dyckhoff. Dank ihrer langjährigen Erfahrung als Coach weiß sie, dass viele Menschen eine tiefe Sehnsucht nach Veränderung ihres Ichs in sich spüren, um dadurch mehr Zufriedenheit mit sich selbst zu erreichen. Sie sehnen sich nach einem authentischen Ich, das mit sich selbst kongruent ist und Zugang zu den eigenen Gefühlen hat.

Zu diesem Zweck hat Katja ein System von 26 Fragen entwickelt, das „ABC des Ich“. Diese Fragen führen direkt in das Innere des Bewusstseins, wo Gedanken und Gefühle entstehen. Etwa 60.000 dieser Impulse erlebt jeder von uns täglich. Jeder Gedanke hat seine eigene Neuroplastizität und beeinflusst Verbindungen im Gehirn. Wenn wir durch diesen Fragenkatalog unsere Gedanken und die unserer Gesprächspartner, Klienten, Patienten oder Mitarbeiter in die gewünschte Richtung steuern können, wird es gelingen, selbstbestimmt zu agieren und dadurch mehr Selbstzufriedenheit zu erreichen. Es lohnt sich!

*Dr. med. Bernd Dyckhoff*

*Nichts ist an sich gut oder schlecht,  
erst das Denken macht es dazu.*

*William Shakespeare*

## **Der Weg zum authentischen Ich**

Ich möchte Sie einladen, mit mir ins Wasser zu springen. In ein warmes, glitzerndes, funkelndes und einladendes Nass. Wir springen ins Wasser, weil wir uns mit diesem Buch auf einen wohlwollend geführten Tauchgang begeben. Ein Tauchgang, bei dem Sie, Ihre Klienten, Kunden, Seminarteilnehmer oder Patienten vollkommen sicher sind und bei dem alle Beteiligten gemeinsam entdecken, was in ihnen steckt. Denn wir tauchen gemeinsam nach der wertvollsten Perle des Menschseins. Wir tauchen nach dem, was wir als unser Ich bezeichnen.

Um einen besseren Lesefluss und ein höheres Maß an Assoziation zu erreichen, sind einige Passagen in direkter Ansprache formuliert. Selbstverständlich sind die Inhalte, Methoden und Techniken auch in Begleitprozessen anzuwenden, die Sie als Coach mit Ihrem Klienten, als Berater mit Ihrem Kunden, als Trainer mit Ihren Teilnehmern, als Führungskraft mit Ihren Mitarbeitern oder als Therapeut oder Arzt mit Ihren Patienten initiieren. Viele dieser Vorgehensweisen stammen aus meinen Erfahrungen in solchen Kontexten.

Gerade in der westlichen Welt streben die Menschen oftmals nach Geld, nach Status, nach Sicherheit, nach Erfolg und äußerlicher Anerkennung. Vielen gelingt es auch, diese Ziele zu erreichen. Dennoch sind wir oft „nicht wirklich“ zufrieden, vielleicht sogar unzufriedener als zu Beginn dieses strebsamen Weges. Das Innen wird unruhig, wenn das Außen ruhig gestellt ist. Wie Sie es von sich selbst und aus Ihrem Arbeitsalltag wissen, sehnen sich unsere Persönlichkeit, die – manchmal verborgenen – Teile des Selbst, des Inneren nach Lösungen und Antworten auf die Fragen

nach Gut und Schlecht, nach wahrer Zugehörigkeit, nach Liebe und vielen weiteren Rätseln des Lebens. Doch wie ist es möglich, zu diesem Kern unseres Seins vorzudringen? Wo und wie finden wir den Weg, der uns zu einem erfüllten und authentischen Leben führt?

Die Ich-Suche findet in vielfältiger Weise statt: Manch einer startet den Lauf zu sich selbst durch die Teilnahme an einem Marathon. Andere nutzen Methoden der Selbstversenkung wie Meditation oder Autogenes Training, sie entschleunigen sich bei Yoga oder T'ai Chi. Immer mehr werden Mitglied der virtuellen Gemeinschaft „Second Life“ und konstruieren sich im Internet ein Wunsch-Ich, das die Form eines attraktiven Avatars, einer Kunstperson einnimmt. Damit schaffen sie sich eine „eigene“ Realität, die im Vergleich zu der tatsächlichen oftmals angenehmer zu sein scheint. Auch die Zahl derjenigen, die ihr Glück in Live-Rollenspielen bei Fantasy-, Mittelalter- oder Fetisch-Events suchen, wächst jährlich. Glücklicherweise ist mittlerweile auch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit einem Coach, Berater, Psychotherapeuten oder einem Kollegen oder Vorgesetzten im deutschsprachigen Raum gesellschaftlich gesehen legitim – und findet immer mehr Zuspruch.

Es gibt viele Möglichkeiten, das, was wir „Ich“ nennen, zu gestalten und zu beeinflussen. Nicht zuletzt die Medienwelt (zum Beispiel Zeitschriften wie Gala oder die Bunte, Webseiten wie perez-hilton.com oder gofugyourself.com) zeigt ihren Konsumenten tagtäglich auf, wie man über das passende Outfit, die richtige Party, den geeigneten Chirurgen oder einen gekonnten Schnappschuss zu – manchmal zweifelhaftem – Ruhm gelangt. Doch ist es wirklich dieses Wandelbare, das Verwandelbare, das unser Ich begeistert und bewegt?

Echte Ich-Verwandlungskünstler aus der Welt der Prominenz sind zum Beispiel die Popsängerin Madonna mit ihren wechselnden Identitäten und Stilrichtungen oder Arnold Schwarzenegger. Der ehemalige Bodybuilder aus Österreich entwickelte sich vom jüngs-

## Der Weg zum ABC des Ich

ten Mister Universum zum Hollywood-Star und schließlich zum ambitionierten Politiker. Derzeit regiert er den Sonnenstaat Kalifornien – und das durchaus mit Erfolg, wie sogar seine politischen Gegner zugestehen.

Bei manchen Zeitgenossen scheint die Sehnsucht nach Ich-Wandlung demnach ganz besonders stark ausgeprägt zu sein. Doch unabhängig davon, wie groß der Wunsch nach Veränderung und die hierzu gegangenen Schritte sind, im Grunde geht es um die persönliche Zufriedenheit mit sich selbst. Einzig und allein dieses Gefühl entscheidet, wie groß eine Veränderung sein soll(te). In diesem Sinne sind nicht unbedingt große und umgreifende Veränderungen die besten, sondern diejenigen, die uns glücklich und zufrieden machen. Diese sind allerdings nur möglich, wenn es uns gelingt, wahren Kontakt zu unseren Mitarbeitern, Kunden, Klienten und natürlich zu uns selbst zu finden und zu kultivieren – eine Beziehung aufzubauen zu was uns wirklich bewegt, im Inneren berührt und erfüllt.

Doch wie findet man den Weg zum authentischen Ich? In der landläufigen Vorstellung ist ein authentischer Mensch jemand, der seine Eigenarten und Bedürfnisse auslebt – im wohlwollenden Sinne. Des Weiteren bezeichnen wir mit dem Begriff Authentizität gerne Menschen, die in sich selbst ruhen, die eine gereifte Persönlichkeit entwickelt haben und dadurch beliebt und erfolgreich sind.

Mittlerweile beschäftigt sich eine ganz neue Ausrichtung der akademischen Psychologie mit dem Themenkomplex der „Selbstkongruenzlehre“, nämlich dem, was wir gemeinhin als „Ich“ bezeichnen. Gestützt auf die Erkenntnisse von Hirnforschern entwickelten Motivations- und Sozialpsychologen die Theorie der Selbstkongruenz. Im Rahmen der hierzu durchgeführten Untersuchungen bestätigten die Wissenschaftler, dass sich ein Mensch mit gutem Kontakt zu seinem Selbst seelisch wohler fühlt als jemand, dem diese Fähigkeit fehlt. In diesem Kontext sind Faktoren wie Selbstsicherheit, Spontaneität, Glaubwürdigkeit und Entscheidungsfreude maßgebliche Bestandteile von Authentizität.

Der Psychologe und Persönlichkeitsforscher Julius Kuhl von der Universität Osnabrück gilt als führender Vertreter der Selbstkongruenzlehre. Er antwortete auf die Frage, wie ein Mensch merkt, dass er authentisch handelt: „... dadurch, dass die Vorstellung einer Handlung ihn innerlich weit macht und nicht eng und dass er in seiner Körperwahrnehmung entspannter statt angespannter ist.“

Auch die Neurobiologie widmet sich seit einigen Jahren verstärkt diesem Thema. Einer ihrer führenden Köpfe, António R. Damásio, geht davon aus, dass Menschen ein emotionales Erfahrungsgedächtnis besitzen, das alle Erfahrungen abspeichert, die sie im Laufe ihres Erwachsenwerdens erlebt haben. Steht eine Entscheidung an, liefert uns unser Erfahrungsgedächtnis Hinweise in Form körperlicher Signale. Damásio nennt dieses Signalsystem somatische Marker. Wenn wir uns verschiedene Alternativen einer Handlung vorstellen, erhalten wir über diese somatischen Marker eine Rückmeldung, die durch unsere bisherigen Erfahrungen bestimmt ist. Sie unterstützt uns bei der Entscheidung, indem sie zum Beispiel zunächst alle emotional nicht tragbaren Handlungsmöglichkeiten ausklammert.

Ist ein Mensch jedoch durch physische oder psychische Verletzungen oder Einschränkungen von der Wahrnehmung dieses Ich-Aspektes getrennt – das heißt, es fehlt diese Form von Selbstzugang –, so verliert er die Fähigkeit, jene Signale des Unbewussten zu spüren und zu nutzen. Das kann dazu führen, dass er zum Beispiel nicht mehr in der Lage ist, aus Stress und Angst zu lernen und eine der Situation angemessene, authentische, selbstkongruente Handlung zu vollziehen.

Genau hier setzt das ABC des Ich an. In diesem Buch beschäftigen wir uns damit, die unbewussten Signale des Seins wahrzunehmen und wahrhaftigen, bewussten Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen.

Jeder Mensch produziert am Tag etwa 60.000 Gedanken. Diese Gedanken kann man nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft

## Der Weg zum ABC des Ich

als Produkt unserer Gefühlszustände bezeichnen. Sie teilen uns mit, was in uns vorgeht. Unser Gehirn versucht deshalb, unsere Gefühlszustände mittels Gedanken zu plausibilisieren. Um zu erforschen, was das im Ganzen oder im Detail ist und wie es auf den Menschen wirkt, benötigen wir ein Verfahren, das diese zum Großteil unbewusst ablaufenden Wechselwirkungen von Gedanken und Gefühlen an die Oberfläche bringt.

Im Laufe meiner mittlerweile fast zwanzigjährigen Tätigkeit in den Bereichen Coaching und Training habe ich einen Grundsatz entwickelt, den sicherlich jeder nachvollziehen kann, der mit Menschen veränderungsorientiert arbeitet:

**Die Qualität unseres Lebens hängt von den Fragen ab, die wir uns und anderen stellen.**

Diese Fragen können Menschen entweder in einen Negativstrudel ziehen oder kreative Intelligenz fördern, um dadurch Zufriedenheit und Glück zu erlangen und zu einem authentischen Ich zu finden. Deshalb bedient sich das ABC des Ich einer Ihnen gut bekannten und doch in mancher Ausführung sicherlich neuen Form des Lenkens von Gedanken: den passenden Fragen zur richtigen Zeit beziehungsweise im passenden Kontext.

Vielleicht kennen Sie – die folgende Passage ist natürlich auch auf einen möglichen Gesprächspartner von Ihnen zu übertragen – die Situation: Man steckt in einem Problem fest. Das kann persönlicher Natur sein, oder aber aus dem beruflichen Alltag stammen. Vielleicht haben Sie sich geärgert, sind frustriert, grübeln und denken das Gleiche immer und immer wieder. Trotz intensiver Auseinandersetzung mit der Situation gelingt es jedoch nicht, sich aus dem problematischen Gefühl herauszumanövrieren. Sie suchen verzweifelt nach einem Ansatz, doch offenbar ist weit und breit keine Lösung in Sicht. Die Gedanken drehen sich im Kreis, es entstehen Problemschleifen, bei denen sich gewohnte nega-

tive Muster stets wiederholen. So verstärkt sich womöglich die schlechte Laune, Sie agieren zunehmend frustriert oder verärgert, werden müde und unkonzentriert.

Vielleicht beginnen Sie sogar, das Problem innerlich zu verteidigen und suchen statt einer Lösung lieber nach Rechtfertigungen, warum es Ihnen so schlecht geht. Doch diese Ausflüchte zementieren Ihren unangenehmen Zustand nur noch mehr. Natürlich kann man immer nach Begründungen suchen, warum es gerade nicht gut geht, und man wird sie in der Regel auch finden. Doch diese Begründungen führen meist nur tiefer in ein Problem hinein, sie ziehen Sie wie eine Abwärtsspirale nach unten. Daraus resultieren noch schlechtere Gefühle. Vielleicht sind Ihre Gründe, sich schlecht zu fühlen, so glaubhaft und vehement, dass Sie in negativen Gefühlen verharren. Vielleicht bemerken Sie, dass es Ihnen an der nötigen Klarheit und einem Werkzeug fehlt, um systematisch und konsequent vorzugehen, um aus sich selbst herauszukommen und authentisch etwas für die Verbesserung Ihres Zustandes zu tun.

Ob im Selbstcoaching oder in beruflichen Dialogen als Coach, Trainer, Führungskraft oder Therapeut, mithilfe des ABC des Ich können Sie größeren oder auch kleineren Problemen dieser Art gezielt und pragmatisch begegnen. Der Kern dieses ABC besteht aus einem Fragesystem. Es liefert Ihnen Klarheit und Struktur, um sich problematischen oder herausfordernden Situationen zu stellen, sich der Wechselwirkungen und Abhängigkeiten von Gedanken und Gefühlen bewusst zu werden und um selbst, aus eigener Motivation, zu einer Lösung und damit einer Verbesserung Ihres Zustandes zu finden.

Fragen gehören zu den wichtigsten Werkzeugen bei der Veränderung des Ich. Ganz nach dem Sinnspruch „Wer fragt, der führt“ können Sie sich oder Ihren Gesprächspartner auf diese Weise durch gezielte Fragen selbst in Richtung Lösung bewegen. Somit übernehmen Sie mehr Selbstverantwortung für die Steuerung des

## **Der Weg zum ABC des Ich**

eigenen Lebens. Sie machen sich oder Ihr Gegenüber unabhängiger von anderen und entwickeln sich zum eigenen Helfer und Lehrer.

## **Zur Entstehung des ABC des Ich**

Seit über zwanzig Jahren arbeite ich als Coach, Trainerin und Therapeutin. Aufgewachsen in einer Arzt- und Therapeutenfamilie, fand ich es schon als Kind faszinierend, meinen Vater bei ärztlichen Hausbesuchen zu begleiten und ihm an den Lippen zu kleben, wenn er Fragen an seine Patienten stellte. Diese Fragen wirkten in meinen Augen besser als jede Spritze oder jedes Medikament. Auch meine Mutter, eine psychologische Psychotherapeutin, konnte ich oft nach einer Sitzung dabei beobachten, wie sie ihren Klienten zum Abschied mit einigen gezielten Fragen ein freudiges Glitzern in die Augen zauberte.

Nach Möglichkeiten zu suchen, um negative Zustände in positive zu überführen, wurde von nun an zu einem wesentlichen Antrieb meines Denkens und Handelns. Ich begann in der Literatur nach möglichen Wegen zu suchen, von Philosophie bis Psychologie, in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit bis hin zu Spezialdisziplinen wie Neurologie und Neurobiologie, las Märchen, Romane und Biografien, um meinen Hunger nach Veränderungswerkzeugen zu stillen.

Mit der Musik entdeckte ich ein wesentliches Medium für das Erzeugen guter, ja sogar exzellenter Zustände. Am Klavier, am Keyboard, beim Singen, beim Spielen in unterschiedlichsten Bands und Orchestern erlebte ich die positive Veränderung von Stimmungen, weshalb ich auch heute noch die Musik als Balsam und Heilkunst für die Seele erlebe und praktiziere. Mein Studium an der Musikhochschule in Köln diente diesem übergeordneten Ziel. Ich wollte durch die Musik Wege finden, andere Menschen emotional zu bewegen und glücklich zu machen. Auch heute kann ich mich glücklicherweise aktiv der Musik widmen. Dank meines

Mannes, der mich bei Musikproduktionen liebevoll und professionell unterstützt, kann ich dieses Geschenk an andere Menschen weitergeben.

Das Schicksal führte mich „back to the roots“, zurück zu meinen elterlichen Wurzeln. Eine für mich intensive und faszinierende Zeit des Studiums begann. Ich widmete mich der Aus- und Fortbildung in Psychologie, Coaching, Training, Therapie und vielen Techniken, die mit Veränderung zu tun haben. Zusammen mit meiner Mutter eröffnete ich das Institut für Wahrnehmung und Kommunikation in Bonn. Dabei fand ich einen weiteren Weg, Menschen Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich von Problem erzeugenden Mustern zu befreien und eigenständig Lösungen für das Leben zu finden.

Einige Jahre später gründete ich mit meinem Mann das Unternehmen Power Research Seminare, ein inzwischen sehr erfolgreicher Anbieter auf dem internationalen Coaching- und Trainingsmarkt. In diesem Zusammenhang wurde mir immer klarer, wie wichtig es ist, dass sich Menschen unabhängig von anderen selbst helfen können, um wirkungsvolle und nachhaltige Veränderungen in ihrem Denken, Empfinden und Handeln hervorzurufen. So vertiefte ich meine Auseinandersetzung mit der Technik des Fragens.

In unzähligen Coachings, Seminaren und Ausbildungen wendete ich immer wieder neue Fragetechniken an. Diese reiften im Laufe der Jahre zu einem umfangreichen Selbstbefragungskompendium, das ich heute das ABC des Ich nenne. Jeder einzelne Buchstabe dieses ABC beinhaltet eine Methode und eröffnet Einblicke in eine eigene Philosophie. Diese einzigartige Sammlung schöpft dabei aus unterschiedlichen Verfahren und Techniken aus den Bereichen der Psychologie, des Coachings, der Therapie, der systemischen Arbeit, des Neuro-Linguistischen Programmierens und vielen mehr.

In den Ausbildungen und Coachings vermittelte ich das Fragesystem, arbeitete damit und erhielt umfangreiche Rückmeldung. Ein

## Der Weg zum ABC des Ich

sehr wichtiger Aspekt, schließlich sollte das ABC des Ich wirklich für jeden im Alltag leicht und einfach anwendbar werden – sei es im Selbstcoaching und der Selbstreflexion oder in der veränderungswirksamen Arbeit mit Anderen. Viele meiner Klienten, die geplagt waren von ihrem Heischen nach Sicherheit in Form von Versicherungen gegen jedes erdenkbare Risiko, die das Leben planbar und beherrschbar machen wollten, zeigten mir ihre Dankbarkeit. Sie hatten ein neues Werkzeug zur Hand, um mehr über die Beweggründe ihres Ich zu verstehen und fanden nun Antworten, die ihnen wirklich weiterhalfen. Sie konnten, und das kann ich auch von mir selbst behaupten, durch diese Fragen die wirklichen Motive ihrer Sehnsucht erfahren und so Kontakt zu sich selbst finden, ihrer „wahren Heimat“.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie diesen Weg entdecken und weitergehen können, ihn anderen eröffnen und dass dieses Buch Sie ein Stück des Weges begleiten darf.

### *Danke*

Thomas, mein geliebter Mann, auch Coach, Trainer und Therapeut, inspirierte mich zu vielen spannenden Gedankengängen. Außerdem lieferte er mir unter anderem die Ideen zu zwei Buchstaben (X und Y), wofür ich ihm recht herzlich danke. Ohne seine Liebe und Unterstützung wäre dieses Buch nicht entstanden. Natürlich möchte ich an dieser Stelle auch meinen geliebten Eltern, Christa und Bernd, sowie meinem geliebten Bruder Boris danken, die das Fundament all meiner Gedanken, Ideen und Fantasien darstellen.

Herzlichen Dank auch an die vielen Klienten und Teilnehmer der Ausbildungen sowie an die Kollegen, die mir immer wieder Rückmeldungen zur Anwendbarkeit im Alltag gaben und durch ihre Begeisterung mein Projekt unterstützten. Hier möchte ich meinen hochgeschätzten Trainerkollegen Jörg Schönenberg hervorheben, mit dem ich anregende Gespräche auf Fuerteventura führte, so-

wie einen sehr geschätzten Teilnehmer aus einer Trainer-Ausbildung, Christian Kast, der mir auf Lanzarote ausführliches Feedback gab und mit dem ich ein inspirierendes Gespräch über den Titel führen durfte. Im Laufe dieses Gesprächs erzählte ich ihm, dass ich unbedingt das Wort „ich“ in den Buchtitel einbringen wollte. Am nächsten Tag bot er mir die Idee „ABC des Ich“ an. Ihm herzlichen Dank!

Und nicht zuletzt möchte ich Florian Glück danken, ein hochgeschätzter Kollege in unserem Institut, selbst Trainer und Coach, der als begnadeter Texter meinen Worten noch weiteres Inspirationspotenzial verlieh, indem er das Buch in Sinn und Ausdruck überarbeitete. Vielen lieben Dank für die großartige Leistung!

Nun ist es fertig und Sie halten ein Werkzeug in Händen, das Ihnen in jeder Lebenslage Inspiration, Mut und Energie geben kann, Ihr Ich zu steuern, wie es Ihren Vorstellungen entspricht. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg dabei!

*Katja Dyckhoff*