

Thomas A.M. Windelschmidt



# SUBMEDIATION

Konflikte  
*„über“*  
das Unterbewusste lösen

mit einem Vorwort von  
Hans-Joachim Pohlmann

DVBWF

Deutscher Verlag  
für Bildung,  
Wissenschaft  
und Forschung

# SUBMEDIATION

---

Die Subconscious-Mediation  
[streng vertraulich]

Konflikte "über" das Unterbewusste lösen

von  
Thomas A. M. Windelschmidt



# SUBMEDIATION

---

Die Subconscious-Mediation  
[streng vertraulich]

Konflikte "über" das Unterbewusste lösen

von  
Thomas A. M. Windelschmidt

# Impressum

## Umwelthinweis

Dieses Buch und der Schutzumschlag wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschumpffolie zum Schutz vor Verschmutzung ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material.

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

## Copyright

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## Autor:

Thomas A. M. Windelschmidt  
[www.submediation.de](http://www.submediation.de) / [www.omniavision.de](http://www.omniavision.de)

## Verlag

Deutscher Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Eppingen  
Umschlagfoto: © Pixabay

Erstauflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN Hardcover	978-3-96565-040-4
ISBN Paperback	978-3-96565-041-1
ISBN Epub	978-3-96565-042-8
ISBN Mobi	978-3-96565-043-5

Für alle Menschen, die bereit sind,  
ihrem Unterbewussten zu erlauben,  
Lösungen zu schaffen.



## Inhaltsverzeichnis

1.	<b>Danksagung</b> .....	11
2.	<b>Vorwort von Hans-Joachim Pohlmann</b> .....	13
3.	<b>Vorwort des Autors</b> .....	19
4.	<b>Die Herausforderung</b> .....	23
5.	<b>Was ist eine Mediation?</b> .....	25
5.1.	Die Definition.....	25
5.2.	Die Weiterentwicklung .....	29
5.3.	Die Benennung.....	30
5.4.	Ähnlichkeit zur Shuttle-Mediation .....	31
5.5.	Die Anwendungsbereiche .....	32
6.	<b>Die Psyche des Menschen</b> .....	33
6.1.	Was ist die Psyche? .....	34
6.2.	Was ist ein/Ihr Ego?.....	39
6.3.	Die Funktionsweise des Unterbewussten.....	41
6.4.	Warum das Unterbewusste kein „Nein“ versteht..	43
6.5.	Kann man das Unbewusstsein programmieren?..	45
6.6.	Gesetz der zwanghaften Folge .....	46
7.	<b>Das Gesetz der Anziehung</b> .....	49
7.1.	Suchen Sie den Autoschlüssel nicht im Licht.....	49
7.2.	Glaubenssätze und Blockaden.....	51
7.3.	Sind Sie also ein Opfer Ihrer Glaubenssätze?.....	54
7.4.	Sind Sie bereit für ein Umdenken?.....	57
7.5.	Werfen Sie Ihre Vergangenheit weg.....	58
7.6.	Fangen Sie an zu schreiben.....	59
7.7.	Das Gesetz der Anziehung .....	62

7.8.	Worauf sollte man beim LOA achten?.....	65
7.9.	Weine nicht über vergossene Milch.....	66
7.10.	Voraussetzungen für erfolgreiche Umsetzung....	69
7.11.	Gedankenhygiene.....	73
7.12.	Verantwortung leben.....	76
7.13.	Entscheiden Sie sich.....	78
<b>8.</b>	<b>Vertrauen statt Angst.....</b>	<b>81</b>
8.1.	Was ist Angst?.....	82
8.2.	Angst existiert nur im Kopf.....	85
8.3.	Angst vor Kontrollverlust.....	87
8.4.	Die Reaktion auf einen Kontrollverlust.....	90
8.5.	Angst loslassen.....	91
8.6.	Angst substituieren.....	94
8.7.	Schamgefühl als Angst vor Ablehnung.....	95
8.8.	Was ist das Gegenteil von Scham?.....	97
8.9.	Kann man Scham "verlernen"?.....	98
<b>9.</b>	<b>Traumata.....</b>	<b>101</b>
9.1.	Was ist ein Trauma?.....	101
9.2.	Voraussetzungen für ein Trauma.....	103
9.3.	Was ist d. Folge v. traumatischen Erfahrungen?.....	104
9.4.	Gibt es „abgeschwächte Traumata“?.....	105
9.5.	Bedeutung für die Submediation.....	105
<b>10.</b>	<b>Vergebung und Versöhnung.....</b>	<b>107</b>
10.1.	Hass und das Gegenteil von Hass.....	108
10.2.	Jeder Mensch ist etwas Besonderes.....	109
10.3.	Vertrauen statt Angst.....	111
10.4.	Wie kann man vergeben und verzeihen?.....	112
10.5.	Denken Sie nur gut von sich und anderen.....	113
10.6.	Menschen können sich nicht ändern.....	115
10.7.	Sind wir alle miteinander verwandt?.....	116

<b>11.</b>	<b>Systemische Betrachtung .....</b>	<b>125</b>
11.1.	Systemische Korrelationen.....	125
11.2.	Recht der Zugehörigkeit .....	131
11.3.	Wer gehört zur Familie?.....	135
11.4.	Die Rangordnung innerhalb der Familie.....	136
11.5.	Ordnungen der Liebe.....	140
11.6.	Das Gewissen.....	146
11.7.	Das Gewissen in einer Paarbeziehung.....	148
11.8.	Das Gewissen innerhalb der Familie .....	150
11.9.	Die andere Ordnung der Liebe .....	152
11.10.	Bedeutung für die Submediation.....	154
<b>12.</b>	<b>Hilfsmittel .....</b>	<b>155</b>
12.1.	Ich verrate nichts.....	155
12.2.	Was ist Trance?.....	156
12.3.	Visualisierung und Imagination.....	160
12.4.	Katathym Imaginative Psychotherapie.....	162
12.5.	Future Pace.....	165
12.6.	Visualisierung als sofortiges Hilfsmittel.....	167
12.7.	Meditation als Motor der Visualisierung .....	169
12.8.	Ein Schritt weiter: Selbsthypnose.....	172
12.9.	Anker setzen .....	173
12.10.	Optionale Hilfsmittel.....	175
<b>13.</b>	<b>Herangehensweise und Umsetzung .....</b>	<b>177</b>
13.1.	Ausgangssituation.....	177
13.2.	Die Vorstellung der Submediation.....	178
13.3.	Die Anamnese .....	179
13.4.	Die Vorabanalyse.....	180
13.5.	Das persönliche Erstgespräch .....	181
13.6.	Das erste gemeinsame Treffen.....	181
13.7.	Die persönliche Reise ins Unterbewusste .....	182
13.8.	Das zweite gemeinsame Treffen.....	183

13.9.	Das persönliche Drittgespräch.....	184
13.10.	Das dritte gemeinsame Treffen.....	185
13.11.	Die Lösung .....	185
14.	Epilog.....	187
15.	Zum Autor.....	189
16.	Bilderverzeichnis.....	191
17.	Index.....	193
18.	Empfehlungen des Verlags .....	215

## 1. Danksagung

спасибо 谢谢  
GRACIAS 谢谢  
**THANK YOU**  
ありがとうございました **MERCI**  
**DANKE** धन्यवाद  
شُكْرًا **OBRIGADO**

Ich danke an dieser Stelle als erstes demjenigen, dem ich alles zu verdanken habe, wobei "der" bzw. "demjenigen" nicht wörtlich zu verstehen ist, da es sich mitnichten um eine Person, geschweige denn um einen Mann handelt. Ich danke, wie übrigens jeden Tag mehrfach, Gott, unserem Schöpfer, dem Universum, dem Einen oder wie auch immer man das Unfassbare bezeichnen mag. Ich weiß, dass gerade mein Gottvertrauen die Basis für mein glückliches und erfülltes Leben ist.

Als zweites danke ich wieder einmal meiner ganzen Familie und meinen Freunden, die manches weitere Gegenlesen ertragen mussten und für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung standen. Toll, dass ich solch eine Familie und so

super Freunde haben darf, die mich unterstützen und mich motivieren. Vielen Dank.

Dazu danke ich meinem Verlag, dem Deutschen Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, der es mir ermöglicht hat, meine Bücher in der Form zu publizieren, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich kann nur jedem, der ein wissenschaftliches Buch schreiben und veröffentlichen möchte, ans Herz legen, sich an den [www.DVBWF.de](http://www.DVBWF.de) zu wenden.

## 2. Vorwort von Hans-Joachim Pohlmann

Als mich der Autor Thomas A. M. Windelschmidt fragte, ob ich Interesse hätte, ein Vorwort für das Buch "Submediation: Konflikte "über" das Unterbewusste lösen", eine völlig neue Variante der Mediation, zu verfassen, habe ich mich sehr gefreut. Uns verbinden freundschaftliche Bande, seitdem wir uns vor über 30 Jahren kennen- und schätzen gelernt haben, sodass ich mit der Zusage nicht gezögert habe.

Als wir uns das erste Mal trafen, steckte Thomas noch mitten im Physik-Studium. Er hatte sich parallel recht früh bereits mit 20 Jahren selbständig gemacht, um sein Studium zu finanzieren. Wir verstanden uns sofort bestens und haben seitdem viele Dinge gemeinsam auf den Weg gebracht.

Die Vita des Autors lässt kaum vermuten, dass es sich um einen sehr spirituellen Menschen handelt. Das sieht er selbst auch so, aber es habe sich, so erklärte er mir, seit 2011, als er mit seiner Frau Claudia zwei Palmblatt-Bibliotheken in Indien besucht habe, für ihn viel im Hinblick auf seine Lebenseinstellung und seine Perspektive, das Leben als Geschenk anzusehen und anzunehmen, verändert.

Als Thomas nun auf mich zukam und mich bat, ein Vorwort zu verfassen, wurde mir bewusst, wie viele Bücher zu unterschiedlichen Themen Thomas bereits verfasst hat, die ich Ihnen ebenfalls ans Herze lege. Gerade das vorliegende Werk aber weckte mein Interesse, weil Mediation und klassische Anwaltstätigkeit nahe beieinanderliegen, obwohl sie verschiedene Lösungsansätze verfolgen.

Mediation im Allgemeinen scheint heute das Mittel der Wahl zu sein, um Auseinandersetzungen zu lösen. Selbst die Justiz - nicht gerade bekannt für neue Mittel und Wege - bietet dem Rechtsuchenden die "richterliche Mediation" zur Vermeidung eines langen, teuren Rechtsstreites mit ungewissem Ausgang. IHK's bieten Wirtschaftsmediation und Unternehmensberater Personalmediation.

Kein Bereich menschlichen Lebens ist wirklich ausgenommen, weil Konflikte allen immanent sind. Den Versuchen einer gütlichen Einigung auf dem Wege klassischer Mediation liegt die Vorstellung zugrunde, man müsse nur lange genug rational nach den jeweiligen Zielen der Parteien suchen, um einen Kompromiss zu erreichen.

Umso erfrischender ist der Ansatz, den Thomas nun für die Submediation, wie er seine Herangehensweise nennt, gewählt hat.

Mir war, offen gestanden, bis dato gar nicht bekannt, dass eine echte Lösung zwischen streitenden Menschen weniger über die Ratio, sondern mehr über das Unterbewusstsein (bzw. das Unterbewusste, wie der Autor es nennt) erreicht werden kann und sollte. Umso mehr hat mich interessiert, welche Überlegungen hinter diesem Ansatz stehen und welche Möglichkeiten sich für "harte Fälle" ergeben können.

Die so unterschiedlichen Themenbereiche wie "Die Psyche des Menschen", das "Gesetz der Anziehung", "Vertrauen statt Angst", "Traumata", "Vergebung und Versöhnung" und "Systemische Hintergründe", die im Buch angesprochen und

erläutert werden, haben mich fasziniert. Sie sind mir – und wahrscheinlich auch Ihnen, liebe Leser - im Kontext einer Mediation neu, aber es eröffnen sich wirklich neue Möglichkeiten.

Wie in allen seinen Veröffentlichungen geht Thomas auch hier systematisch an das Thema heran und zeigt seine Kompetenz, Sachverhalte verständlich auf den Punkt zu bringen. Sie werden also keine abgehobenen wissenschaftlichen oder juristischen Abhandlungen vorfinden, sondern nachvollziehbare Erläuterungen von denen man glaubt, sie irgendwo schon mal gehört zu haben.

"Man muss die Menschen nur ab und zu erinnern", sagt der Autor gerne, "eigentlich wissen alle Menschen fast alles, was wirklich wichtig ist." Dieses Erinnern gelingt dem Autor nach meiner Überzeugung sehr gut, deshalb empfehle ich gerne die Lektüre dieses Buches und natürlich auch der anderen Werke dieses Autors.

Ich freue mich jetzt schon auf weitere gemeinsame Zeit zum Austausch und zur Diskussion mit Thomas sowie auf weitere Bücher von ihm und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr  
Hans-Joachim Pohlmann



**Hans-Joachim Pohlmann**, Jahrgang 1954, erhielt 1984 nach einem Studium der Rechtswissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum die Zulassung als Rechtsanwalt. Seit 1993 ist er Fachanwalt für Verwaltungsrecht, 2000 wurde er zum Notar ernannt.

Er ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Mietrecht im Deutschen Anwaltsverein. 2006-2009 war er Referent bei der

Rechtsanwaltskammer Hamm für den Bereich Beamtenrecht und Disziplinarrecht. Von 2002-2018 ist er Vorstandsmitglied des Dortmunder Anwalt- und Notarvereins und 10 Jahre auch dessen Vorsitzender. 2003-2010 war er Vorsitzender des Prüfungsausschusses der Rechtsanwalts- und Notariatsfachangestellten der Rechtsanwaltskammer Hamm in Dortmund. Seit 2004 ist er Aufsichtsratsvorsitzender der Gemeinnützigen Wohnungsgenossenschaften Dortmund eG und seit 2014 Aufsichtsratsmitglied des Konzerthauses Dortmund. Im Jahr 2009 und bei der Wiederholungswahl im Jahr 2010 war er im Kommunalwahlkampf Oberbürgermeisterkandidat für CDU und FDP, seit 2014 ist er Mitglied im Rat der Stadt Dortmund.

Hans-Joachim Pohlmann ist Vater von zwei erwachsenen Töchtern und seit 2010 in zweiter Ehe verheiratet.





seiner politischen Überzeugungen oder was auch immer bevorzuge oder bewerte.

Einige Begriffe erläutere ich, indem ich Texte aus wissenschaftlichen Büchern oder aus Wikipedia zitiere. In diesen Fällen sind die entsprechenden Passagen eingerückt, kursiv markiert und mit einer Fußnote gekennzeichnet.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Ihnen darzulegen, dass eine wirkliche und nachhaltige Klärung von zwischenmenschlichen Problemen und Dissonanzen niemals allein auf der Bewusstseins-ebene möglich ist, sondern eine abschließende Lösung immer auch über die Ebene des Unterbewussten erreicht werden "muss".

Warum ich dementsprechend in meiner Tätigkeit als Submediator keinen "normalen" Mediationsansatz verfolge, sondern immer die unbewussten und unterbewussten Energien, Ursachen und Auslöser betrachte, werde ich im nachfolgenden Buch herleiten und erläutern.

Die für Sie positive Nachricht ist, dass es möglich ist, die wahren Gründe für zwischenmenschliche Dissonanzen, die lediglich ein Symptom für tiefsitzende Glaubenssätze, Muster und Erfahrungen darstellen, herauszufinden und aufzulösen. Die beteiligten Protagonisten müssen für eine solche Herangehensweise lediglich offen sein und eine Klärung "wollen".

Mit meiner Herangehensweise spreche ich insbesondere Menschen in Führungspositionen, z.B. in Konzernen, Profivereinen und großen Familienunternehmen, an, da der Aufwand für eine Submediation erheblich ist, sowohl was den Zeitbedarf anbelangt, als auch in Bezug auf die emotionale Herausforderung für alle Beteiligten.

Ich sichere zu, sämtliche Gesprächsinhalte absolut vertraulich zu behandeln. Hierfür wird vor der Durchführung einer Submediation eine Geheimhaltungsvereinbarung unterzeichnet. Nichts, absolut nichts, von dem, was innerhalb einer Submediation besprochen wird, dringt nach Außen, noch nicht einmal die Namen des Unternehmens, des Vereins oder der beteiligten Personen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim informativen Lesen und freue mich auf Ihre Anregungen und Fragen.

Herzlichst Ihr  
Thomas A. M. Windelschmidt



## 4. Die Herausforderung



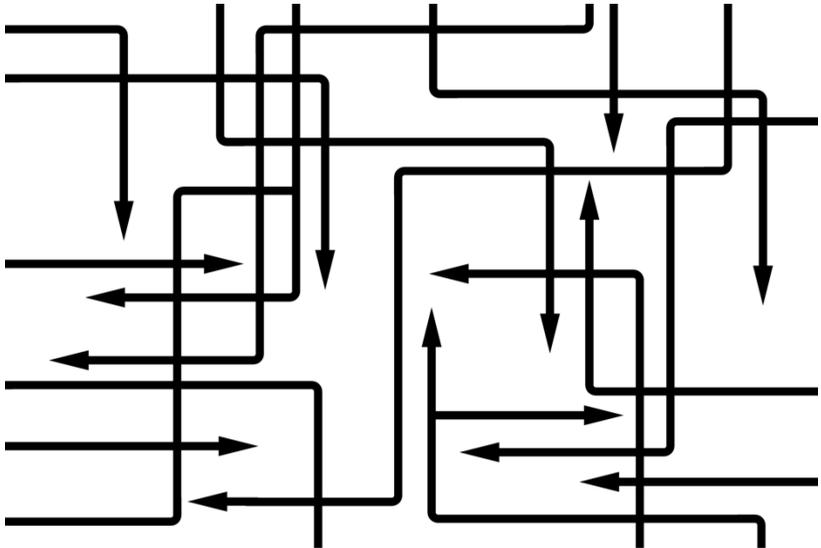
Ich möchte zu Beginn dieses Buches deutlich machen, dass eine Submediation für alle Beteiligten eine Herausforderung darstellt. Es ist für die meisten Menschen nicht einfach, sich auf eine Submediation, kurz für Subconscious-Mediation, also eine Einbindung des Unterbewussten, einzulassen und sich für einen solchen Weg zu öffnen. Ganz im Gegenteil ist es für die meisten Menschen ein schwieriger, wenn nicht sogar ein komplett abwegiger Gedanke, sich gegenüber einem Menschen, der zumindest noch zu Beginn unbekannt und nicht vertraut ist, zu öffnen, um tiefsitzende Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze zu besprechen und zu analysieren.

Die besondere Schwierigkeit liegt bei einer Submediation, z.B. um Dissonanzen auf der Vorstandsebene eines Konzerns oder innerhalb eines Vereins oder sogar zwischen Familienmitgliedern aufzulösen, darin, dass alle Beteiligten dazu bereit sein "müssen", d.h. absolut jeder, der in diese Dissonanzen als Beteiligter, z.B. Verhandlungspartner oder Vorstandsmitglied, involviert ist, "muss" diesen Lösungsweg mitgehen wollen.

Es ist zwar möglich, zu Beginn einzelne Personen, die für das Gesamtkonstrukt wichtig sind, außen vor zu lassen und eine Besserung mit Hilfe der übrigen Beteiligten zu erreichen, aber letztendlich verspricht eine Aufarbeitung aller unterbewussten Energien das bestmögliche Ergebnis.

Dies vorausgeschickt, beginnen wir nun mit der Frage "Was ist eigentlich eine Mediation?"

## 5. Was ist eine Mediation?



### 5.1. Die Definition

In meinem Buch "Reframingcoaching: Unterbewusstes bewusst auflösen" habe ich einem Kapitel das Konzept der Submediation beschrieben. Ich zitiere im Folgenden einen Ausschnitt aus diesem Buch.

Was versteht man im Normalfall unter Mediation?

Mediation (lateinisch „Vermittlung“) ist ein strukturiertes, freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Beilegung eines Konfliktes, bei dem unabhängige „allparteiliche“

Dritte die Konfliktparteien in ihrem Lösungsprozess begleiten. Die Konfliktparteien, auch Medianten oder Medianden genannt, versuchen dabei, zu einer gemeinsamen Vereinbarung zu gelangen, die ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht.

Der allparteiliche Dritte (ein Mediator oder ein Mediatoren-Team in Co-Mediation) trifft keine eigenen Entscheidungen bezüglich des Konflikts, sondern ist lediglich für das Verfahren verantwortlich. Ob und in welcher Form ein Mediator selbst überhaupt inhaltliche Lösungsvorschläge macht, ist je nach Ausrichtung der Mediation unterschiedlich.

Die Mediation in ihrer heutigen Form entwickelte sich aus der Praxis der außergerichtlichen Konfliktregelung. Sie hat dabei Ansätze der Konflikt- und der Verhandlungsforschung, des psychologischen Problemlösens, der Psychotherapie sowie der Systemischen Therapie aufgegriffen. Eingeflossen sind auch Erkenntnisse aus den Fachgebieten Konflikt- und Kommunikationswissenschaft und Humanistische Psychologie, weshalb die Grundlagen des Verfahrens auf unterschiedlichen Quellen ruhen. In Deutschland hat sich das Verfahren seit etwa 1990 zunehmend etabliert und wurde auch empirisch evaluiert.

Die interdisziplinäre Entstehungsgeschichte der Mediation und ihre daraus folgende systematische Stellung zwischen psychosozialen, rechtswissenschaftlichen und verhandlungstheoretischen Ansätzen sowie das

weitgehende Fehlen von (gesetzlichen) Vorgaben führen dazu, dass es nur wenige allgemein anerkannte oder gar zwingende Vorgehensweisen in der Mediation gibt.

Wichtigste Grundidee der Mediation ist die Eigenverantwortlichkeit der Konfliktparteien: Der Mediator ist verantwortlich für den Prozess, die Parteien sind verantwortlich für den Inhalt. Dahinter steht der Gedanke, dass die Beteiligten eines Konflikts selbst am besten wissen, wie dieser zu lösen ist, und vom Mediator lediglich hinsichtlich des Weges dorthin Unterstützung benötigen. Damit grenzt sich die Mediation von der direkten oder indirekten (d.h. durch Boten oder Gesandte ermöglichten) Verhandlung zweier Parteien, vom Schiedsspruch oder anderen Formen der Gerichtsbarkeit und von der Schlichtung ab.

Der Mediator gestaltet das Verfahren unter anderem durch die Vorschläge zur Struktur und durch Fragen, die auf die Klärung von Fakten und auf die Herausarbeitung der Bedürfnisse und Interessen der Parteien zielen. Inwieweit ein Mediator es auch als Teil der Mediatorenrolle betrachtet, inhaltliche Lösungsvorschläge zu machen, und inwieweit der Mediator auch Einzelbesprechungen mit den Parteien (als „Caucus“) durchführt, ist dabei je nach Ausrichtung der Mediation unterschiedlich; im angloamerikanischen Raum wird z. B. zwischen evaluative mediation, facilitative mediation, party-directed mediation und transformative mediation unterschieden.

Die Mediation ist ein Verfahren und keine Institution wie Schiedsgericht, Güte- oder Schlichtungsstelle. Es ist jedoch möglich, dass sich verschiedenste Institutionen der Mediation als Verfahren bedienen, soweit sie dem Wesen nach mit ihr vereinbar sind. Vom Mediator werden keine Entscheidungen getroffen, keine Empfehlungen und keine Vorschläge für eine mögliche Konfliktregelung formuliert.

Generell ist zwischen Mediation und professioneller Beratung zu unterscheiden: geben Mediatoren einen beruflichen Rat, so gehen sie über die Rolle des Mediators hinaus und übernehmen zusätzliche Verantwortungen und Verpflichtungen, welche ggf. von den Standards anderer Professionen unterliegen, etwa dem Rechtsdienstleistungsgesetz.

Mit der Schlichtung hat Mediation gemein, dass ohne Zustimmung der Parteien keine verbindliche Entscheidung gefällt wird. Insofern kann man sie als besonderes Schlichtungsverfahren bezeichnen. Allerdings zeichnet sich die Mediation gegenüber der Schlichtung dadurch aus, dass der Mediator die Entscheidung ganz den Konfliktbeteiligten überlässt, also auch keine Kompromissvorschläge macht. Ebenso ist das Verfahren mit der Tätigkeit einer Einigungsstelle nicht vergleichbar.

Weiterhin ist Mediation auch keine Form einer Psychotherapie. Im engeren Sinne läuft Mediation immer auf die Arbeit einer (oder mehrerer) den (Kommunikations-

)Prozess strukturierenden und moderierenden Person(en) mit (allen) beteiligten Konfliktparteien hinaus.

Die Arbeit mit einer einzelnen Konfliktpartei ist keine Mediation, sondern Konflikt-Coaching.

Eine (in Deutschland) umstrittene Sonderform der Mediation ist die Shuttle-Mediation (auch Pendelmediation genannt), wie sie beispielsweise 1978 von Jimmy Carter bei den ägyptisch-israelischen Verhandlungen in Camp David eingesetzt wurde. Hier verhandelt der Mediator mit den Parteien in vertraulicher Einzelsitzung, auch caucus genannt. Insbesondere wenn die Parteien sehr zerstritten sind und wenn die spätere Harmonie nicht im Vordergrund steht, kann die Shuttle-Mediation das geeignetste Verfahren sein. Die (Telefon-) Shuttle-Mediation, die z.B. einige Rechtsschutzversicherungen bevorzugen, hat hauptsächlich das Ziel, Kosten einzusparen<sup>1</sup>.

## 5.2. Die Weiterentwicklung

Meine Vorgehensweise bei einer Submediation geht über die beschriebenen Ansätze hinaus. Ich halte es für wichtig und zielführend, dass man die Ursachen für Entscheidungen und Verhaltensweise bei allen Beteiligten hinterfragt und, falls die Ursachen und Auslöser für die jeweiligen Haltungen,

---

<sup>1</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Mediation>

Überzeugungen und Vorbehalte sehr tief verankert sind, im Unterbewussten reframt, neu bewertet und "auflöst".

Hintergrund meiner Einschätzung ist die Erfahrung und die daraus resultierende Überzeugung, dass in Situationen, die eine Mediation erforderlich erscheinen lassen, eher selten rationale Fakten zu einer verfahrenen Situation führen, sondern fast immer emotionale Reaktionen, die auf unterbewusste Verhaltens- und Reaktionsmuster zurückzuführen sind.

Die Herausforderung bei der Submediation besteht darin, alle Beteiligten dafür zu gewinnen, die wahren Ursachen und Auslöser, die tief im Unterbewussten verankert sind und meistens auf frühkindlichen Erfahrungen beruhen, zu analysieren und mit den aktuell "schwierigen" Situationen in Verbindung zu bringen, um eine Neubewertung unter einem anderen Blickwinkel zu ermöglichen.

### **5.3. Die Benennung**

Ich nenne meine Vorgehensweise Subconscious-Mediation kurz Submediation, weil man sich dabei nicht nur die gegenüberstehenden Parteien und deren Einschätzungen und Erwartungen ansieht, sondern sehr viel tiefer geht und die im Unterbewussten (subconscious = unterbewusst) verankerten Auslöser und Gründe für die Reaktionen und Kontroversen analysiert.

Die Submediation ist insbesondere für Konflikte geeignet, die so verfahren sind, dass eine normale Mediation kaum noch Aussicht auf Erfolg hat. Der "Nachteil" der Submediation ist aber, dass die Beteiligten bereit sein müssen, sich ihren unterbewussten Glaubensmustern, Blockaden und Ängsten zu stellen, um sie mit Hilfe der Submediation aufzulösen.

#### 5.4. Ähnlichkeit zur Shuttle-Mediation

Dabei ist die Vorgehensweise im ersten Schritt ähnlich wie bei der Shuttle-Mediation; es werden alle Beteiligten unter vier Augen befragt, wobei der Fokus nicht darauf ausgerichtet ist, "was" der jeweils Beteiligte sagt, sondern vor allem, "wie" es gesagt wird, welche Emotionen eine Rolle spielen und wie der Antagonist "gesehen" wird.

Sobald man alle Fakten zusammengetragen und alles "emotionale Beiwerk" separiert hat, folgt als nächster Schritt, herauszufinden, was die Auslöser und die Hintergründe für das "emotionale Beiwerk" sind, denn erst wenn diese "Bausteine" hinterfragt und beseitigt sind, ist es allen Beteiligten möglich, die Dissenssituation emotionsfrei und faktenorientiert zu betrachten.

## 5.5. Die Anwendungsbereiche

Eine solche Submediation ist in praktisch allen Lebensbereichen anwendbar, also im Familienumfeld, bei gesellschaftlichen Dissonanzen usw., ist aber speziell entwickelt worden für den Business-Bereich, weil der Aufwand einer solchen Submediation erheblich ist.

In den folgenden Kapiteln erläutere ich einige Hintergründe der Submediation. Beginnen wir mit dem Thema Psyche inkl. Bewusstsein und Unterbewusstem.

## 6. Die Psyche des Menschen



Um zu verstehen, warum ich die Mediation "mit Einbindung des" Unterbewussten für den langfristig am meisten Erfolg versprechenden Weg erachte, muss man verstehen, wie die Psyche des Menschen aufgebaut ist. Ich zitiere hierfür einen Teil eines Kapitels aus Band I zur "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung".

## 6.1. Was ist die Psyche?

Bei dem Begriff Psyche gibt es viele unterschiedliche Betrachtungsweisen, was eine konstruktive Diskussion erschwert, wenn nicht sogar unmöglich macht. So lautet eine Beschreibung:

Die Psyche (altgriechisch ψυχή, deutsch ‚Seele‘) ist ein Ort menschlichen Fühlens und Denkens, sowie die Summe aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen. Im Gegensatz zur Seele umfasst die Psyche keine transzendenten Elemente. In der Medizin geht man auch von der Annahme aus, dass Körper (Physis) und Geist (Psyche) nicht grundsätzlich voneinander unabhängig sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen können (Psychosomatik). Obwohl im allgemeinen Kontext auf Menschen beschränkt, wird gelegentlich auch bei Tieren von einer „Psyche“ gesprochen.<sup>2</sup>

Eine andere Beschreibung führt aus:

Heute ist Psyche eines der vier Teile, die den nicht-physischen Anteil des Menschen ausmachen. Die drei anderen sind Bewusstsein, Geist, Seele. Während Psyche zu großen Teilen nur in Partnerschaft mit dem Körper existiert, bezeichnet Seele den Teil, der auch nach dem Ablegen des Körpers nicht vergeht.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>

<sup>3</sup> <http://www.gordonpraxis.de/geistpsyche/>

Ein weiterer Definitionsversuch lautet wie folgt:

Die Psyche steuert das seelische und innere Leben des Menschen, beeinflusst seine Wahrnehmung und steuert seine Reaktionen. Die Psyche wird heute als einer von vier Teilen betrachtet, die den nicht materiellen Anteil des menschlichen Individuums ausmachen. Die anderen nicht greifbaren Bereiche sind Geist, Seele und Bewusstsein. Psyche existiert nur in Verbindung mit dem Körper, die Seele dagegen existiert in allen Weltreligionen auch nach dem Sterben des physischen Körpers. Für viele Laien sind Psyche und Seele das Gleiche, doch das trifft nicht zu.

Die Psyche ist die Summe aller menschlichen Wahrnehmungen und des Denkens. Die Seele dagegen fasst alle menschlichen Gefühlsregungen zusammen, hat also mit der Psyche sehr viel gemeinsam. Die Psyche ist eine Art Speichermedium. Sie speichert Erinnerungen oder verzerrt sie, um Angst bewältigen zu können. Psyche ist bei jedem Menschen unterschiedlich komplex. Sie liefert uns ein umfassendes Bild der Realität, ergänzt es aber mit Informationen aus der Vergangenheit und Vorstellungen über die Zukunft. Eine komplexe Psyche kann die Realität sehr differenziert darstellen, aber auch ein sehr verzerrtes Bild von ihr wiedergeben.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> <http://symptomat.de/Psyche>

Hier eine dritte Betrachtungsweise:

Die Psyche ist die Gesamtheit aller geistigen Vorgänge, im Unterschied zu den physiologischen, körperlichen Vorgängen. Häufig mit Seele oder Geist übersetzt. Die Grenzen zwischen diesen Begriffen sind fließend. Psyche ist eher der wissenschaftliche, Seele eher der religiöse Begriff. Die Psyche umfasst sowohl das Bewusstsein wie das Unterbewusste und Unbewusstsein.<sup>5</sup>

Jede Erläuterung unterscheidet sich grundlegend von den anderen. Ich hätte noch weitere Definitionsversuche aufführen können, aber wichtig war mir nur, zu verdeutlichen, dass es keinen Konsens gibt, was die Psyche eigentlich ist. Mal werden vier Wesensteile angenommen, nämlich Psyche – Bewusstsein – Geist – Seele, Mal wird Psyche mit Seele gleichgesetzt, mal ist die Psyche die Summe aller menschlichen Wahrnehmungen und lediglich ein Speichermedium, dann ist Psyche die Gesamtheit aller geistigen Vorgänge und wird mit Seele oder Geist übersetzt. Insgesamt ein großes Durcheinander. Wie soll man bei dieser Unklarheit vernünftig diskutieren können?

Ich definiere den Begriff Psyche als Trinität wie folgt:

---

<sup>5</sup> <http://www.philolex.de/psyche.htm>

➤ Unterbewusstes

Das Unterbewusste nimmt den größten Teil des „Ichs“ ein. Vergleichbar mit einem Eisberg, bei dem ca. 90% unter Wasser sind und nur etwa 10% über Wasser zu sehen sind. Das Unterbewusste steuert u.a. die Sinneswahrnehmungen, körperliche Vorgänge, Reflexe und das Gedächtnis. Es arbeitet deduktiv und logisch wie ein Computer, aber ausschließlich im Hier und Jetzt, also im Präsens. Was man dem Unterbewussten übermittelt, wird ausgeführt. Oftmals ist man sich jedoch nicht der Voraussetzungen bewusst, von denen das Unterbewusste ausgeht, wenn es eine Schlussfolgerung zieht oder eine Handlung initiiert.

Das Unterbewusste ist dabei offen für „Befehle“ des Wachbewusstseins (oder auch kurz Bewusstseins). Das Unterbewusste ist somit direkt verantwortlich für Ihre Realität. Es hat die Leistungsfähigkeit eines Über-PC, der jeden PC der Welt um Längen schlägt, ist also extrem leistungsfähig. Alle Erfahrungen Ihres Lebens sind hier abgespeichert, wobei nicht klar ist, wo der Speicherort liegt (Gehirn, Bauch, Akasha).

Das Unterbewusste ist direkt mit dem Wachbewusstsein verbunden. Wenn das Wachbewusstsein keine Handlungsanweisungen formuliert, wird das Unterbewusste auf Basis der bestehenden Erfahrungen und Gefühle tätig. Dabei kann das Unterbewusste den Vorteil nutzen, nicht die reine Vernunft bei der Entschei-

dungsfindung und Handlungsentscheidung berücksichtigen zu müssen. Ganz im Gegenteil kann sich das Unterbewusste Dinge vorstellen, die es noch nicht gibt, und somit schöpferisch tätig werden.

### ➤ Wachbewusstsein

Dem Wachbewusstsein werden alle Eigenschaften der täglichen Kommunikation zugeordnet, also Gedanken, Leistung, Handeln. Dabei ist es die wichtigste Aufgabe des Wachbewusstseins dem Unterbewussten „Aufträge“ zu erteilen. Die eigentliche Aufgabe des Wachbewusstseins ist also, die Führung bei allen Handlungen zu übernehmen und zu entscheiden, was zu tun ist. Leider wird diese Kernaufgabe des Wachbewusstseins zu oft vernachlässigt.

Die Kapazität und die Leistungsfähigkeit des Wachbewusstseins sind dabei sehr beschränkt. Man kann z.B. nur denken und glauben, was man schon mal gelernt (erlebt) hat. Dabei kann man im Unterschied zum Unterbewussten in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in die Zukunft denken, wobei Zukünftiges nur gedacht werden kann, wenn es mit den Erfahrungen und Werten des Unterbewussten übereinstimmt. Daher können Affirmationen nur erfolgreich sein, wenn sie mit Programmen des Unterbewussten in Einklang gebracht, also vom Unterbewussten „geglaubt“ werden können. Dazu komme ich noch im späteren Verlaufs des Buchs zu sprechen.

➤ **Überbewusstsein**

Das Überbewusstsein wird auch „Höheres Selbst“, kosmische Intelligenz oder Gott genannt (es gibt noch viel andere Begriffe). Das Überbewusstsein ist wie eine kleine innere Stimme, die nur Liebe, Freude und Glück kennt. Es ist die Quelle des Lebens, der innere Gottesfunken eines jeden Menschen. Das Überbewusstsein ist Lieferant einer Fülle von Ideen (Inspiration) und Unterstützung (man weiß dann, was richtig ist und wird innerlich sehr ruhig), ohne direkt vorzugeben, was zu tun ist, denn dafür zeichnet das Wachbewusstsein mit seiner Entscheidungsfreiheit (freier Wille) verantwortlich.

Die Psyche ist für das Individuum viel wichtiger, als der Körper, was sich schon dadurch zeigt, dass man problemlos körperliche Beeinträchtigungen in Kauf nimmt, wenn sich daraus ein Vorteil für die Psyche ergibt. Warum sonst sollte man sich freiwillig piercen, tätowieren oder Ohrlöcher stechen lassen?

## 6.2. Was ist ein/Ihr Ego?

Das eigene Ego steht einem Menschen (ich nehme mich da keinesfalls aus) viel zu häufig im Weg. Doch was ist das Ego? Eine Definition:

Unter Selbstwert (auch: Selbstwertgefühl, Selbstwertschätzung, Selbstachtung, Selbstvertrauen, oder un-

präziser: Selbstbewusstsein, Eigenwert, umgangssprachlich auch Ego) versteht die Psychologie die Bewertung, die man von sich selbst hat. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums, die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen. Unterschieden wird nicht nur, ob der Selbstwert einer Person hoch oder niedrig ist, sondern auch ob er stabil oder instabil, kontingent oder nicht-kontingent, explizit (bewusst kognitiv) oder implizit (unbewusst affektiv erfahrungsbedingt), sicher oder fragil ist. Laut Leary und Mitarbeitern dient der Selbstwert als ein Indikator für die soziale Integration eines Menschen (Soziometer-Theorie). Nach dem kognitiven Modell von Aaron T. Beck wird der Selbstwert auch stark von Denkprozessen (Grundannahmen, automatische Gedanken, verzerrte Informationsverarbeitung) beeinflusst.<sup>6</sup>

Gemäß dieser Darstellung ist das Ego etwas, was außerhalb des Ganzen steht. Je stärker das Ego, desto mehr sieht sich der Mensch getrennt von allem anderen. Je mehr man es vermag, sein Ego zurück zu nehmen und sich nicht gegenüber anderen Menschen und „Dingen“ zu überhöhen, desto schneller wird man auf dem Weg zum eigentlichen Ziel des Lebens finden.

---

<sup>6</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwert>

### 6.3. Die Funktionsweise des Unterbewussten

Das Unterbewusste ist besonders aufnahmebereit, wenn sich das Bewusstsein (alle äußeren Sinne) im Dämmermodus befindet. In diesem Zustand leistet das Bewusstsein weniger Widerstand.

- Das Unterbewusste steuert Ihr autonomes Nervensystem (Herz, Kreislauf, Verdauung etc.).
- Das Unterbewusste denkt in Bildern, Metaphern, Gefühlen und Empfindungen.
- Das Unterbewusste kann weder Entscheidungen treffen, noch Vergleiche anstellen, sondern es arbeitet auf assoziativer Basis und nutzt alles „Wissen“ (eigentlich besser Glauben), das man im bisherigen Leben verinnerlicht hat.
- Ihr Unterbewusstes "steuert" Sie. Immer! Und zwar auf Basis der von Ihnen gemachten Erfahrungen und unter Berücksichtigung aller Ihrer Glaubenssätze. Haben Sie Vertrauen, denn dasjenige, was Sie glauben und vertrauen, ist das, was Ihr Unterbewusstes als Wahrheit erkennt.
- Ihr Unterbewusstes arbeitet deduktiv und funktioniert nach dem Gesetz des Glaubens, verbunden mit einer Relevanzgewichtung. Es filtert und sortiert nach Relevanz, die Schlussfolgerungen und Entscheidungen werden dann vom Unterbewussten bestimmt.

- Gewohnheiten sind Folgen von unterbewussten Verankerungen. Der Mensch ist, was er denkt. Wichtig ist die emotionale Bedeutung (erhöhte Relevanz) für den Erfolg, dann steuert das Unterbewusste wie ein Navigationssystem dorthin.
- Ihre unterbewussten Überzeugungen und Glaubenssätze steuern und kontrollieren alle Ihre bewussten Handlungen. Alles, was man innerlich glaubt, wird vom Unterbewussten akzeptiert. Was man für wahr hält, wird wahr, auch die gefährlichen Lügen.
- Der Lernprozess des Unterbewussten funktioniert durch Wiederholung, dann Glauben und letztendlich Erwartung. Das, was man unterbewusst lernt, z.B. als kleines Kind, fällt immer leicht und macht keine Arbeit. Es macht dabei keinen Unterschied, ob der Lernprozess durch eine reale oder eine vorgestellte Wiederholung abläuft.
- Wer seinem Unterbewussten ein Problem zur Lösung anvertraut und dies in der festen Überzeugung tut, dass eine Antwort als Lösung folgt, wird genau dies erleben. Lernen Sie, loszulassen und zu entspannen und auf die Kraft ihres Unterbewussten zu vertrauen.
- Furcht und Anspannung sind kontraproduktiv für Ihr Unterbewusstes, denn dann erkennen Sie die Antwort nicht. Außerdem führen Ängste, "falscher" Glaube und negative Muster (Zeitung, TV, Radio) zu leidvollen Erfahrungen.

- Es gibt spirituelle Gesetze, z.B. Actio = Reactio, die immer gelten, also auch für Ihr Unterbewusstes. Das, was Sie denken und fühlen, wird sich manifestieren und geschehen. Jeder entscheidet selbst, wie er lebt bzw. welche Umstände ihn umgeben. Daraus resultiert die eigene Verantwortung.
- Erkennen Sie das Geheimnis des Lebens und nutzen Sie Ihr Unterbewusstes auf eine zielführende Weise, nämlich um Ihr Ziel zu erreichen.

Ich habe die Funktionsweise des Unterbewusstes ausführlich dargelegt, weil bei der Submediation das Unterbewusste die entscheidende Rolle "spielt". In Wirklichkeit entscheidet nämlich nie die Ratio, also das Bewusstsein, sondern der Mensch wird immer vom Unterbewusstsein gesteuert. Dazu später mehr.

#### **6.4. Warum das Unterbewusste kein „Nein“ versteht**

Ein ganz wichtiger Punkt, der oftmals übersehen wird. Das Unterbewusste "denkt" in Bildern und versteht deshalb keine Verneinung. Es wird sich immer mit dem Thema beschäftigen, das man ihm „anbietet“. Es ist Ihnen nicht möglich, eine Aufforderung wie:

- „Rechnen Sie jetzt bitte nicht  $2 + 2 = 4$  nach.“

zu erfüllen. Sie werden immer automatisch diese Rechenaufgabe im Kopf nachrechnen, zumindest wenn die Aufgabe für Sie nachvollziehbar ist. Noch mehr würden Sie über diese Aufgabe nachsinnen, wenn sie wie folgt lauten würde:

- „Rechnen Sie jetzt bitte nicht  $2 + 2 = 5$  nach.“

Denn in diesem Fall würden Sie unterbewusst sofort rebellieren und den Hintersinn dieser Aufgabe eruieren wollen. Dies ist u.a. ein Geheimnis von erfolgreicher Werbung.

Würde die Frage jedoch lauten:

- „此何遽不為福乎?“

dann würde sich Ihr Unterbewusstes damit nicht belasten, da die chinesischen Schriftzeichen für Sie keine Relevanz haben (zumindest für die meisten Leser dieses Buches).

Dieser wichtige Punkt wird zu häufig übersehen oder zu wenig beachtet. Wenn Sie etwas „wollen“, dürfen Sie also nicht darüber nachdenken, was Sie „nicht wollen“, z.B.

- „Ich will keinen Stress!“

oder

- „Ich will nicht gemobbt werden!“

denn in diesen Fällen werden Sie genau das in Ihr Leben ziehen, was Sie gerade nicht wollen, nämlich Stress und Mobbing, da Ihr Unterbewusstes genau mit diesen Themen „gefüttert“, also beauftragt wird.

Dieser Punkt ist für das Verständnis der Submediation elementar, weil Ihr Unterbewusstes möglichst mit den Informationen "gefüttert" werden sollte, dass das Unterbewusste für Sie zielführend tätig wird, also in Richtung einer gemeinsamen Lösung, z.B. bei Vertragsverhandlungen. Wie genau man dies bewerkstelligen kann, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Buches.

## 6.5. Kann man das Unbewusstsein programmieren?

Die Frage müsste eher lauten:

➤ „Kann man das Unterbewusstsein nicht programmieren?“

Tatsächlich ist es nämlich gar nicht möglich, das Unterbewusstsein „nicht“ zu beeinflussen. Alles, was Sie denken, fühlen und erleben, findet unweigerlich den Weg in Ihr Unterbewusstsein. Und zwar alles ohne Ausnahme. Es gibt keine Möglichkeit, bewusst zu leben, ohne das Unterbewusstsein automatisch mit zu „füllen“.

Bereits seit Ihrer Zeugung (bzw. sogar davor aus früheren Inkarnationen) wird Ihr Unterbewusstsein mit Informationen „gefüttert“. Die Frage darf also nicht lauten, ob man das Unter-

bewusste programmieren kann, sondern viel mehr, in welcher Form dies ggfs. gesteuert möglich ist. Darauf gehe ich in den nächsten Kapiteln näher ein.

## 6.6. Gesetz der zwanghaften Folge

Um zu verstehen, wie man das eigene Unterbewusste „zielgerichtet programmieren kann“, muss man einen Punkt absolut verinnerlicht haben:

- Sie bekommen nicht, was Sie wollen, sondern das, was Sie denken, glauben, fühlen und "verkörpern".

Lesen Sie diesen Satz bitte mehrfach bewusst, darum wiederhole ich ihn:

- Sie bekommen nicht, was Sie wollen, sondern das, was Sie denken, glauben, fühlen und "verkörpern".

Und nochmals:

- Sie bekommen nicht, was Sie wollen, sondern das, was Sie denken, glauben, fühlen und "verkörpern".

Wenn Sie jetzt meinen, dass das nicht sein kann, weil Sie schon hundert Mal gedacht und gehofft haben, z.B. auf der Titelseite des Time Magazine zu stehen, dann fragen Sie sich bitte, ob Sie an dieses Titelbild wirklich geglaubt haben und keinen Fünkchen Zweifel hatten, dass es so kommen wird.

Hätten Sie Ihr Leben für diese Überzeugung auf's Spiel gesetzt oder waren Sie sich in Wirklichkeit doch nicht ganz so 100-prozentig sicher.

Genau das gleiche gilt für Ihre Gesundheit. Haben Sie schon mal gehört?

- „Zieh Dich warm an, ansonsten erkältest Du Dich.“
- „Wenn Du barfuß läufst, wirst Du krank.“
- „Trockne Deine Haare, ansonsten liegst Du bald flach.“

Wenn man so etwas in seinem Leben immer und immer wieder hört, dann glaubt man es ganz automatisch. Warum sollte man Sie schließlich angelogen haben.

Aber wenn man es glaubt, dann wird gemäß dem „Gesetz der zwanghaften Folge“ auch genau das passieren, was Sie glauben. Sobald Sie barfuß oder mit nassen Haaren rumlaufen, fangen Sie sich eine Erkältung ein. Ihr Unterbewusstes wird schon dafür sorgen, dass Ihnen geschieht, was Sie glauben.

Dass diese "Erkenntnis" im Rahmen einer Submediation diskutiert und näher erläutert wird, wird Sie nun nicht mehr überraschen. Tatsächlich ist es für eine Submediation unerlässlich, diesen Punkt zu verstehen. Ich gehe im weiteren Verlauf auf die sich bietenden Möglichkeiten im Rahmen einer Submediation und die Folgen dieses "Wissens" für eine Lösungsfindung ein.



## 7. Das Gesetz der Anziehung



Einige Inhalte des folgenden Kapitels übernehme ich aus Band II zur "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung", passe sie aber thematisch an das vorliegende Buch an.

### 7.1. Suchen Sie den Autoschlüssel nicht im Licht

Diese Metapher nehme ich gerne bei Ausbildungen, Seminaren und Vorträgen, um zu verdeutlichen, dass Ihr Denken

und Ihr Vorgehen wichtig sind, sowie Ihre Lernfähigkeit gefördert ist.

Suchen Sie Ihren Autoschlüssel nicht im Licht, sondern da, wo Sie ihn verloren haben. Es nützt nämlich nichts, den Autoschlüssel unter der hellen Laterne zu suchen, wenn er in der dunklen Ecke der Straße verloren gegangen ist. Auch das Suchen unter anderen Laternen führt dann nicht zum Erfolg. Man sollte besser lernfähig sein und den Schlüssel da suchen, wo man ihn verloren hat.

Dieses Bild scheint auf den ersten Blick einleuchtend, aber die meisten Menschen verhalten sich viel zu häufig zielwegführend. So ist es z.B. wenig nachvollziehbar, wenn man immer wieder das gleiche denkt, aber erwartet, ein anderes Ergebnis zu erhalten. Try & Error führt nur dann zu mehr Wissen, wenn man lernfähig ist und sich in einer nächsten ähnlichen Situation anders verhält, um auch ein anderes Ergebnis erreichen zu können.

Das Gute ist aber, dass es für absolut jedes Problem eine Lösung gibt. Man muss nur den Weg kennen, diese Lösung in Ihr Bewusstsein treten lassen zu können.

Für die Submediation ist diese "Erkenntnis" wichtig, weil es für eine zielführende Lösung notwendig ist, zu wissen, "warum" die Beteiligten einen Standpunkt vertreten. Dieses "Warum" ist allerdings niemals ausschließlich rational begründet, sondern beruht immer (ich meine tatsächlich immer) auf "gelernten" Gefühlen und Bildern, die vom Unterbewussten in die rationale Entscheidungsfindung "eingreifen".