

# Kommunikation

Februar 2010

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

## Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

# Klartext mit GFK

## Friedemann Schulz von Thun und Gerlinde R. Fritsch diskutieren



**K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.**

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. [www.ks-magazin.de](http://www.ks-magazin.de)



### Krise und Empathie

Was Manager bewegen können



### Blick in die Seele

Zeichnen im Coaching



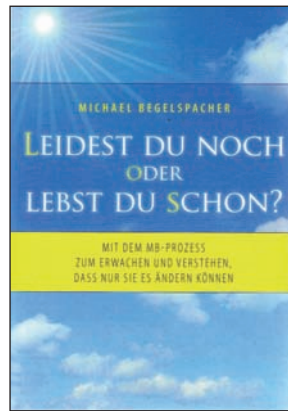
### Der Kopf läuft mit

Saisonstart für Mental Marathon

## Leiden und leben

Der Titel will aufrütteln und provozieren: „Leidest du noch oder lebst du schon?“ Die Gründe, warum Menschen sich unglücklich, allein und missverstanden fühlen, liegen nach Ansicht des Autors oft sehr tief in der individuellen Vergangenheit. Unmittelbar und ohne ersichtlichen Anlass brechen sie hervor, belasten den Alltag und enden mitunter in ernsthafter Krankheit oder bei Suizidgedanken. Michael Begelspacher berichtet über seine Erfahrungen und sein Wissen aus der über 15-jährigen therapeutischen Berufspraxis. Sein Buch möchte Therapeuten und Hilfesuchenden eine Anleitung sein, den Keim dieser Gefühle zu entdecken, um sie aus der Ohnmacht und der Enge der Angst herauszuführen und zu heilen.

Begelspacher beginnt mit den theoretischen Hintergründen: Wie sind Psyche und Persönlichkeit aufgebaut und wie kommt es, dass wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen? Der Grund für Schmerz und das Gefühl der Unzulänglichkeit, des missverstandenen Seins, liegt eben meist nicht in der Situation selbst, sondern beispielsweise in negativen Erfahrungen und Empfindungen der Kindheit, die wir aus Hilflosigkeit in uns verschlossen haben. Sie kommen immer wieder an die Oberfläche, ausgelöst durch die unterschiedlichsten Situationen und in den verschiedensten Ausprä-



**Michael Begelspacher:**  
**Leidest du noch oder lebst du schon?**  
Books on Demand,  
Norderstedt, 2009

gungen. Eine Therapie dieser Symptome heilt jedoch nicht ihre Ursache. Dem setzt Michael Begelspacher einen Prozess entgegen, der die verborgenen Ursprünge der Gefühle zu suchen, zu verstehen und anzunehmen hilft. Es beginnt beim bewussten Beobachten des eigenen Selbst, des Körpers und der Seele. Der Autor hilft mit verständlichen Erklärungen der unbewusst ablaufenden psychischen Prozesse. Berichte aus seiner Praxis unterstützen die Erläuterungen, ergänzt durch praktische Übungen.

Begelspacher arbeitet seit 1995 als Hypnotherapeut. Er hatte da bereits ein bewegtes Berufsleben hinter sich u.a. als Elektroinstallateur, Schauspieler, Bodyguard und Unternehmensgründer im Softwarebereich. Ab 1989 ließ er sich in der traditionellen chinesischen Medizin und Heilpraxis sowie im Neurolinguistischen Programmieren und in der Hypnotherapie ausbilden.

*Tino M. Böhler*