

**Dr. rer. nat. Martin Emrich**

## **Systemisch-Systematisches Vorgehen mit dem DREAM-Prinzip – So werden Träume wahr!**

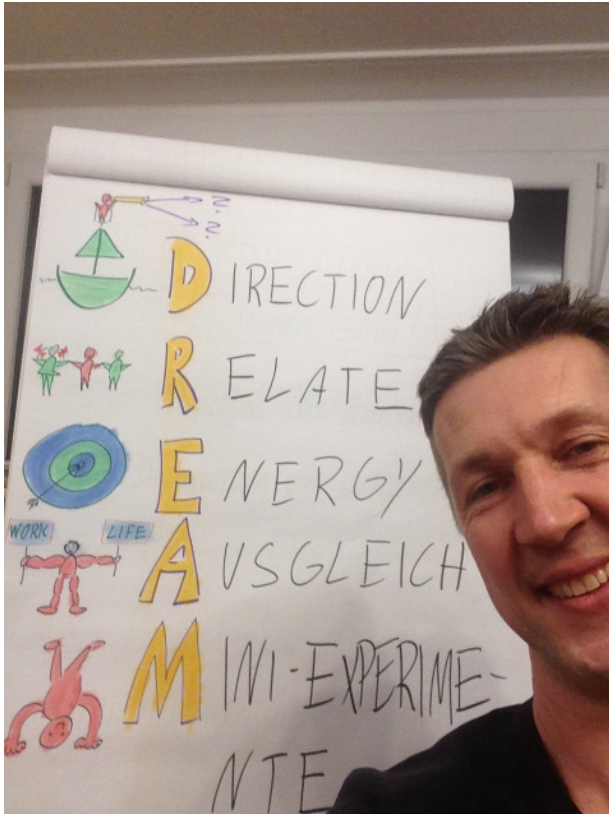
Basierend auf meiner Erfahrung im therapeutischen Bereich, sowie im Business-Coaching sind 2 Prinzipien für die Praxis besonders hilfreich: Ein systemisches und ein systematisches Vorgehen.

Häufig musste ich schon Schmunzeln, wenn diese beiden Begriffe synonym verwendet oder einfach wild durcheinander gewirbelt wurden. Daher startet mein Beitrag hier mit einer Definition dieser beiden so ähnlich klingenden Begrifflichkeiten, bevor mit der von mir 2017 entwickelten DREAM-Methode ein Beispiel für ein systemisch-systematisches Vorgehen präsentiert wird.

Systemisch bedeutet, dass der Coaching-Klient oder der Patient holistisch oder ganzheitlich wahrgenommen wird. Er ist ein Mensch, der in Kontakt und im Austausch steht mit anderen Menschen. Und diese Verbindungen zu seinen wichtigsten Bezugspersonen gilt es zu betrachten, wenn sein Verhalten optimiert werden soll. In der Praxis zeigt sich ein systemisches Vorgehen dadurch, dass eine profunde Umfeld-Analyse des Patienten bzw. des Coachees vorgenommen wird: Welche wichtigen Systeme (z.B. Herkunfts-Familie, aktuelle Familie, Verein, Kollegen,...) gibt es für ihn? In welchen dieser Systeme zeigt er welches Verhalten? Wo zeigen sich besondere Stärken und Ressourcen von ihm, die eventuell von einem System auf ein anderes übertragen werden könnten?

Systematisch hingegen bedeutet, dass der Coach oder Therapeut eher dann erfolgreich ist, wenn er eine Methodik mit einer gewissen „Stringenz“ verwendet. Also eine Art „Fahrplan“, der sicherstellt, dass er gerade beispielsweise bei der Analyse der systemischen Dynamiken beim Klienten nichts Wesentliches außer Acht lässt. Diese Systematik sollte allerdings in der Arbeit mit Menschen nie mit einer unbarmherzigen Rigidität durchgezogen werden. Vielmehr dient sie dem Anwender als „innere Landkarte“, von der selbstverständlich abgewichen werden darf und sollte.

Die folgenden 5 Buchstaben geben dem Anwender genau solch eine Systematik an die Hand. Systemisch gearbeitet wird bei den 5 Buchstaben am deutlichsten beim Buchstaben „R“ – wie „Relationships“.



DREAM – So werden Deine Träume wahr!

„Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum!“ So lautet eines der vielen euphorischen Mantren der Tschaka-Psychologie. Aber ganz ehrlich: Manche meiner Träume sind so schlecht, die will ich nicht auch noch leben müssen.

Andere Träume hingegen sind kraftvolle und inspirierende Träume. Sie zeigen mir Wünsche oder Ziele auf, für die es sich zu leben, ja eventuell sogar zu sterben lohnt. Und um diese geht es hier. DREAM zeigt Dir, wie Du Deinen Traum findest und ihn wahr werden lässt. Dabei beschreiben die 5 Buchstaben DREAM die Reihenfolge der 5 Schritte, die Du gehen musst, damit es klappt.

D steht für „Direction“. Damit ist die Suche nach einem starken „Warum“ gemeint. Wer ein starkes „Warum“ hat, wird so manches widerliche „Wie“ ertragen. Und den richtigen Weg finden. Um zu erkennen, wofür Dein Leben gemeint ist, braucht es Momente des Innehaltens und der Selbstreflexion. Der Hamster, der hektisch in seinem Hamsterrad strampelt, wird sich eher nicht die Sinnfrage stellen. Oder schlimmer noch, er betrachtet das Hamsterrad aus dieser Binnen-Perspektive als Karriereleiter, die er gerade emporsteigt.

Die eigene Bestimmung zu erkennen, bedarf also manchmal der gezielten Dissoziation: Man muss im oft verwirrenden Dschungel des eigenen Lebens ab und zu auf einen Baum klettern und von oben schauen, ob man eigentlich (noch) in die richtige Richtung läuft. Und ob man eventuell sogar komplett im falschen Urwald unterwegs ist.

R steht für „Relationships“. Hierbei steht die Erkenntnis im Vordergrund, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und bei vielen Unterfangen gemeinsam mehr erreicht als alleine. Daher ist es ratsam, sich mit Menschen zu umgeben, die ein ähnliches „Warum“ teilen wie man selbst. Das gibt uns die Kraft, unseren Weg weiter zu gehen. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass jeder Mensch ungefähr soviel verdient, wie die 5 Personen, mit denen er die meiste Zeit in seiner Freizeit verbringt. Mit Menschen, die mir Kraft geben, sollte ich ganz bewusst regelmäßig Zeit einplanen. Diese Botschaft sendet auch mein „3-Steine-Prinzip“: Alle Menschen, die mit uns Kontakt haben, kann man sich als Steine vorstellen. So lassen sich unsere Beziehungen recht einfach sortieren und bewerten.

Da gibt es erstens die Mühlsteine. Das sind Menschen, die rauben uns Kraft und Energie. Ja, sie zermahlen oder erdrücken uns buchstäblich. Jeder Mensch kann einem Freude machen. Manche machen einem Freude, wenn sie den Raum, in dem wir sind, betreten. Andere machen uns Freude, wenn sie den Raum verlassen. Zu letzteren gehören die Mühlsteine.

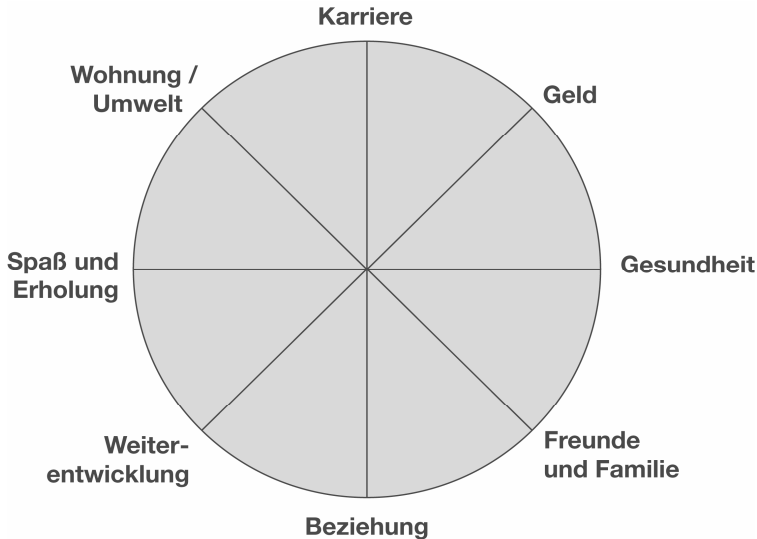
Zweitens gibt es in unserem Leben Prüfsteine. Der Kontakt mit diesen ist uns nicht immer angenehm, dafür aber sinnvoll und notwendig: eine Prüfung eben. Das können beispielsweise pflegebedürftige Angehörige, unsere teils unerzogenen Kinder oder auch nervende Kollegen sein. Gerade unsere Kinder und unsere unliebsamen Kollegen halten uns aber auch immer wieder provokant den Spiegel vor. Und nein, das ist nicht immer schön. Aber häufig hilfreich. Deshalb lautet mein Ratschlag, die Prüfsteine in unserem Leben zu erkennen und die

Beziehungen mit ihnen proaktiv zu gestalten. Um an diesen Prüfungen zu reifen.

Dann gibt es, glücklicherweise, in unserem Leben noch Menschen, die sind für uns Edelsteine. Das sind die Menschen, die uns gut tun. Die unsere Seele zum Leuchten bringen. Die uns wieder in Kontakt mit uns selbst bringen. Meine Empfehlung ist, pro Woche mindestens eine Stunde mit einem Edelstein zu verbringen, um dadurch den eigenen Akku aufzuladen.

E steht für „Energie“. Wenn Du Dein Ziel im Leben definiert hast und Dich mit den richtigen Menschen umgeben hast, die diesen Traum teilen, dann marschiere voller Energie in die Richtung Deines Zieles. Hierbei ist, um Spitzenleistung zu erzielen, ein enormer Fokus wichtig. Auf Englisch könnte man das Wort „FOCUS“ interpretieren als Akronym für: „Follow One Course Until Successful“. Tatsächlich aber lassen sich viele Menschen nur zu gerne von Alltäglichem ablenken. Oder sagen Dinge wie „Naja, Haushalt gehört eben auch dazu!“ Dabei ist das kein in Stein gemeisseltes Gesetz, sondern eine Entscheidung, welche durchaus meinen Erfolg beeinflusst. Entsprechend kann es durchaus sinnvoll sein, sich auf die Realisierung des eigenen Lebenstraumes zu fokussieren und gleichzeitig Tätigkeiten wie Putzen, Bügeln, Buchhaltung, Gartenarbeit etc. bewusst abzugeben. Das macht umso mehr Sinn, wenn ich merke, dass die Ausübung meines Traumes mir pro Stunde mehr Geld einbringt, als mich die Bezahlung eines Dienstleisters, der mir unliebsame Tätigkeiten abnimmt, kostet.

A steht für „Aequilibrium“ oder für „Ausgleich“. Die Kraft des Pfeiles entsteht erst, wenn sich der Bogenschütze entspannt und die Saite loslässt. Ein zu langes Anspannen vor dem Schuss hingegen würde einen Bogenschützen unnötig belasten. Und entsprechend macht auch permanente Anspannung uns Menschen krank. Entsprechend ist im Alltag bei aller Fokussierung auf unsere Bestimmung ein Ausgleich sehr wichtig. Bei den meisten Menschen sind es ähnliche Faktoren, die ein Leben in Balance ausmachen. Welche das sind, verrät Dir das von uns im Coaching eingesetzte Lebensrad: Karriere, Geld, Gesundheit, Freund und Familie, Beziehung, Weiterentwicklung, Spaß und Erholung und Wohnung/Umwelt.



M steht für „Mini-Experimente“. Viele erfolgreiche Menschen wurden nicht mit „dem ersten Wurf“ erfolgreich. Viele erfolgreiche Menschen sind oft gescheitert. Aber sie haben das Scheitern nicht als Scheitern betrachtet. Sondern als „Lern-Feedback“ auf dem Weg zum Erfolg. Und sie waren immer wieder bereit, nach jedem Scheitern einen neuen Weg zum Erfolg auszuprobieren. Ein neues Mini-Experiment zu wagen.

Thomas Edison beispielsweise gelang es erst sehr spät in seinem Leben, die erste Glühbirne der Welt zum Leuchten zu bringen. Davor war er mit unzähligen Versuchen sehr häufig gescheitert. Einmal wurde er gefragt, ob dieses permanente Scheitern ihn nicht frustriert habe. Seine Antwort: „Ich bin nie gescheitert – ich habe erfolgreiche viele Varianten eliminiert, wie eine Glühbirne nicht leuchtet.“

Schon die letzten 3 Buchstaben von „Fehler“ sind die ersten 3 Buchstaben des Wortes „Lernen“. Jeder Fehler ist also ein Lernfeedback, welches uns erlaubt, zu wachsen.

Falls Sie mehr erfahren möchten, über die Methoden, die wir in Therapie und Coaching einsetzen, empfehle ich Ihnen mein neuestes Buch „Coaching (er-)leben“, welches ich 2017 gemeinsam mit Ursula Schmitz und Thomas Menthe verfasst habe. Hier ein Foto von unserer Buchpräsentation mit Lesung:



Falls Sie fundiert erlernen möchten, wie Sie das DREAM-Prinzip und viele andere Tools professionell einsetzen, interessiert Sie eventuell unsere Coach-Ausbildung.

Jeder Teilnehmer bekommt dabei schon während der Coach-Ausbildung von uns bezahlte Coaching-Aufträge vermittelt. So üben die Teilnehmenden frühzeitig, in realen Wirtschaftsunternehmen die erlernten Coaching-Werkzeuge praxisnah anzuwenden – statt nur während der Module. „In vivo“ also, nicht nur „in vitro“! Dass Sie dabei auch noch erste Honorare verdienen und eine Referenz vorweisen können, macht das Ganze zusätzlich attraktiv.

Hier ein Testimonial von unserem Ausbildungsteilnehmer Ingo Dölker: „Schon während meiner Ausbildung bei EMRICH Consulting wurden mir Aufträge in Höhe von 6500 € vermittelt!“

Die Ausbildung gibt es seit schon 10 Jahren und sie wird von einem erfahrenen Ausbilder-Team geleitet.



Die Ausbildung zum Systemischen Business Coach (ICA) schließt mit einer Doppelzertifizierung (deutsch und international) ab. Die internationale Zertifizierung findet durch die Prüfungsjury der International Coaching Association (ICA) am letzten Ausbildungstag statt. Die Ausbildung dauert insgesamt 22 Tage, welche sich auf 12 Monate verteilen. Da alle 6 Monate ein neuer Kurs startet, ist es möglich, verpasste Module gratis mit dem darauf folgenden Kurs nachzuholen. Die Termine finden überwiegend an Freitagen und an Wochenenden statt, wodurch es den Teilnehmenden möglich ist, diese Fortbildung berufsbegleitend zu absolvieren.

Die Location: In schöner Atmosphäre lernt und arbeitet es sich besser! Wir führen die Module vorwiegend verkehrsgünstig gelegen im Steinbeis - Tagungszentrum in Stuttgart durch. Eines der 8 Module findet als Highlight am Strand von Sylt (Vollpension inklusive) statt.

Nähere Infos unter [www.ausbildung-coach.com](http://www.ausbildung-coach.com)

#### Über den Autor:

Dr. Martin Emrich ist Jahrgang 1974 und promovierter Diplom-Psychologe. Er absolvierte eine dreijährige Ausbildung in klinischer Hypnose bei der Milton Erickson Gesellschaft (MEG). Er hat durch seine Zulassung als „Heilpraktiker für Psychotherapie“ (nach HPG) die staatliche Berechtigung, auch psychotherapeutisch mit Klienten zu arbeiten. Als Autor publizierte er bereits über 50 Bücher und

Zeitschriftenartikel. Dr. Emrich ist durch die International Coaching Association (ICA) akkreditierter Systemischer Business Coach und Certified Business Trainer nach EN ISO/IEC 17024. Der Psychologe arbeitet weltweit und in 5 Sprachen als Keynote-Speaker, Executive Coach und Trainer und hauptsächlich zu den Themen „Führung“ und „Organisationsentwicklung“. Martin Emrich hat drei Kinder und lebt in Stuttgart.

Falls Sie Interesse an dieser Ausbildung haben, ist selbstverständlich ein Kontaktgespräch am Telefon jederzeit möglich. Am besten Sie schreiben eine Email an [emrich@emrich-consulting.de](mailto:emrich@emrich-consulting.de) zur Vereinbarung eines Telefontermins.



Dr. Martin Emrich  
**EMRICH Consulting**  
Kreuznacher Straße 50  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711-90053088  
[emrich@emrich-consulting.de](mailto:emrich@emrich-consulting.de)  
[www.emrich-consulting.de](http://www.emrich-consulting.de)  
[www.ausbildung-coach.com](http://www.ausbildung-coach.com)

**EMRICH**  
**Consulting**

*...improving people!*