

VOM BEZIEHUNGSHECK BIS ZUR MITARBEITERFÜHRUNG – REVT IM TRAINING UND IM COACHING

Petra Grüne

*Personalentwicklerin, Trainerin und Coach
Düsseldorf*

ZUSAMMENFASSUNG: Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie ist als Therapiemethode entwickelt worden, bietet aber weitere vielfältige und wirksame Anwendungsmöglichkeiten in Trainings und beim Coaching im beruflichen sowie persönlichem Kontext. Einige Optionen werden anhand von eigenen Erfahrungen beispielhaft beschrieben.

„Befestigt eine gelbe Banane an einer roten Schnur und zieht sie am Prinzipalmarkt vorbei.“ Diese war eine der spektakulären Aufgaben, die Prof. Lilly Kemmler uns in ihren Seminaren an der Münsteraner Uni stellte. Wir hatten uns mit der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie beschäftigt (Walen, Di Giuseppe & Wessler, 1982) und sollten nun die ‚Shame attacking exercises‘ kennenlernen. Die Erfahrung, etwas absurdes und lächerliches zu tun, ließ die eigene Überzeugung reifen, dass auch kleinere Absurditäten und Probleme im Alltag überstanden und bewältigt werden können. Prof. Kemmlers Begeisterung, die sie dieser Therapieart entgegen brachte, konnte ich

Email der Autorin: gruene@cityweb.de

© 2009 Dieter Schwartz