

Ein kraftvoller Weg

Rückmeldung zu „Umarme Deinen Tiger“ mit Donata Oerke und Dr. Edmond Richter im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Über Jahrzehnte hatte sich bei mir Angst vor Konflikt und Auseinandersetzung verfestigt. Darüber war mir die Fähigkeit abhandengekommen, mich für meine Wünsche und Ziele einzusetzen – was bedeutet bereit zu sein, auch gegen Widerstände zu kämpfen, nicht schnell aufzugeben. Mehr noch: Ich hatte vor lauter Angst vor Konflikt verlernt, zu fühlen, dass ich überhaupt Wünsche habe. Ich war „ein umgänglicher Typ“ geworden, der sich mit allen gut versteht, keinen Ärger macht und sich der Umgebung anpasste. Hatte jemand im Zug die Musik auf dem Kopfhörer sehr laut, setzte ich mich weg. War jemand in der Firma anderer Meinung, suchte ich Gründe, warum auch ich mich dieser Meinung anschließen konnte, oder „es sich nicht lohnte“, dagegen zu kämpfen.

Das Leben aktiv gestalten

Im TIGER konnte ich in den Übungen erfahren, wie es sich anfühlt, Beziehungen direkt und offen zu klären: Jemandem sagen, wenn mich etwas wütend oder traurig macht. Einen Wunsch äußern. Und die Konsequenzen tragen. Etwa ein „Nein“ aushalten – und erfahren, dass dies nicht das Ende der Beziehung ist. Sondern eine Klärung an EINER Stelle. Ich konnte üben und erfahren, dass ich die Fähigkeit habe, meine Angelegenheiten selbst zu regeln. Dass Beziehungen, wenn sie geklärt werden, dadurch gestärkt werden. Dass mein Leben nicht etwas ist, das mir widerfährt, sondern das ich selbst aktiv gestalten kann.

Das Leben nach und mit dem TIGER ist nicht leichter. Erfolge fallen mir nicht in den Schoß und Konflikte werden nicht angenehmer. Aber ich habe die Mittel, Herausforderungen anzugehen, anstatt zu vermeiden, meine Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen, anstatt mir „Agenten“ zu engagieren, die das für mich machen, eigene Positionen nicht voreilig zu räumen, auch wenn das zu Konflikten führen kann und diese auszutragen anstrengender scheint, als „klein bei zu geben“.

Vitales Lebensgefühl

Und das fühlt sich großartig an: Wahrzunehmen, was mir wichtig ist und was nicht. An die Stelle eines flachen, flauen Gefühls von Gleichgültigkeit und Passivität ist ein vitales Lebensgefühl getreten. Ich nehme meine Dinge jetzt in „Angriff“. Nicht nur im Sinne von „Konflikt“ sondern von „in Angriff nehmen“, Dinge beherzt mit Schwung und Vertrauen auf die Wahrscheinlichkeit des Gelingens anzugehen, statt sie aus Sorge über die Möglichkeit des Scheiterns zu unterlassen.

In einem Song der Band DIE FANTASTISCHEN VIER heißt es: „Zweifeln wir an der Power, dann powern wir nur unsere Zweifel.“ Durch den TIGER habe ich gelernt, wie gut es sich anfühlt, meine Energie so zu investieren, dass meine Dinge klappen, anstatt meine Energie dafür zu verbrauchen, ausschließlich zu analysieren, was mir fehlt und warum.

Nach Jahren verschiedener Anläufe, hat mir der TIGER zum Durchbruch verholfen. Ein kraftvoller Weg, zu dem das TIGER Seminar ein wichtiger Schritt war, über den ich sehr glücklich bin. Ich werde diesen Weg weitergehen und habe mich angemeldet zur aufbauenden Weiterbildung „Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression“.

Der Autor: R.K., Teilnehmer des Seminars „Umarme deinen Tiger“

Die Seminarleitenden:

Donata Oerke und Dr. Edmond Richter leiten seit über zehn Jahren Seminare und Weiterbildungen im Odenwald-Institut.

Seminare und Weiterbildung zum Thema mit Dr. Edmond Richter:

- Umarme deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie
- Weiterbildung: Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression
- Für Männer: Bruder-Mann, Tiger-Mann
- Für Frauen: Umarme Deine Tigerin

Weitere Informationen und Seminare unter [Edmond Richter](#) und [Donata Oerke](#).

Das Odenwald-Institut (OI)

Das Odenwald-Institut (OI) der Karl Kübel Stiftung bietet werteorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche. Die Themen sind breit gefächert mit den Schwerpunkten Beruf, Kommunikation und persönliche Entwicklung.

Jährlich wählen rund 6.000 Teilnehmende aus einem Angebot von etwa 400 Seminaren mit rund 200 Seminarleitenden aus drei Weiterbildungsprogrammen: „Kompetenz und Lebensqualität“ zur beruflichen und persönlichen Entwicklung, „AKADEMIE“ für Führung, Personalentwicklung und Coaching sowie „Forum Familie“..

Das Odenwald-Institut ist als gemeinnützig anerkannt und zertifiziert von Weiterbildung Hessen.

Informationen zum Weiterbildungsprogramm im [Odenwald-Institut](#).

Kontakt:

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25, D 69483 Wald-Michelbach

Telefon +49 (6207) 605 0 | Fax +49 (6207) 605 111

Email info@odenwaldinstitut.de | odenwaldinstitut.de

Institutsleitung: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs

Vorstand: Michael J. Böhmer, Daniela Kobelt Neuhaus, Ralf Tepel |

Stiftungsrat (Vorsitzender): Matthias Wilkes
