



Meine persönliche Energiequelle.

NLP Masterarbeit

Kurs 19M24

IFAPP - Institut für Angewandte Positive Psychologie

Berlin, den 02.12.2019

Marita Koch

Inhaltsverzeichnis

- 1. Hintergrund**
- 2. Ziele**
- 3. Zielgruppe**
- 4. Integrierte NLP-Grundannahmen**
- 5. Integrierte NLP-Methoden und Techniken**
- 6. Format**
 - 6.1 Vorgespräch
 - 6.2 Etablieren der Wahrnehmungsqualitäten der Energiezentren und ankern
 - 6.3 Trance (Induktion, Utilisation und Reorientierung)
 - 6.4 Öko-Check
 - 6.5 Future Pace
- 7. Mögliche Schwierigkeiten**
- 8. Lösungsvorschläge**

1. Hintergrund

Die Grundidee des Formates ist eine Stimulierung der sieben Energiezentren des Körpers (Chakras), um ihr Potenzial bewusst zur Lösung von Problemen einzusetzen. Indem ich mich auf die Energiezentren und ihre jeweiligen Qualitäten konzentriere und meine Aufmerksamkeit fokussiere, fließt vermehrt Energie durch diese Zentren und ihr Potenzial wird angeregt sich zu entfalten. Es geht darum, das Unbewusste für sich zu nutzen, um beispielsweise in Situationen, in denen ich mich handlungsunfähig fühle, nicht weiß, wann und wie ich ein Projekt angehen soll, mich durch Selbstzweifel und Zukunftsängste blockiere und vielleicht auch schlecht schlafe, einen Anker in mir selbst zu finden. Eine Quelle der Verbundenheit, der Kraft und Freude.

Das Format nutzt die schöpferische Kraft des Unbewussten, im Vertrauen darauf, dass wir alles, was wir brauchen, alle Antworten auf alle Fragen in uns tragen. Unser Bewusstsein oder anders gesagt unser Geist lenkt uns manchmal von dieser Tatsache ab und überschüttet uns mit Gedanken, die uns hindern, an uns zu glauben, uns hindern, unser Tun selbst wertzuschätzen oder uns hindern, am Ende eines Tages mit einem befriedigenden Gefühl schlafen zu gehen.



Die Energiezentren und ihre Qualitäten

Wurzel-Chakra:

ROT, Urvertrauen, Wachstumsenergie, Verbindung zum Erdkern/Ursprung, Qualität: Sinnlichkeit

Nabel-/Sakral-Chakra:

ORANGE, Mut, Lebenskraft, Verbindung zum Erdinneren, Qualitäten: Optimismus, Freude

Solarplexus-Chakra:

SONNENGELB, innerer Friede, Lebensfluss, eigenen Platz einnehmen, Verbindung zur Sonne, Qualität: Aufrichtigkeit

Herz-Chakra:

GRÜN, ROSA, bedingungslose Liebe, Mitgefühl, Verbindung zur Natur, Qualität: Gelassenheit

Hals-Chakra:

HELLBLAU, den eigenen Raum einnehmen, Kommunikation, Handlungsebene, Verbindung zum Himmel, Ent-täuschung

Stirn-Chakra:

DUNKELBLAU, Wahrnehmungsebene, Verbindung zum Meer, Qualität: Tiefgang

Kronen-Chakra:

LILA, WEIß, Anbindung zum Universum, zum höheren Selbst, Transformation, Qualität: Leichtigkeit und Einheit(-sBewusstsein)

2. Ziele

- ⇒ die Energiezentren als innere Ressourcen bewusster wahrnehmen und nutzen
- ⇒ das Vertrauen in die Kraft des Unbewussten stärken
- ⇒ die Erweiterung der eigenen Lösungsstrategien
- ⇒ die Stärkung des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins
- ⇒ die Stärkung des Vertrauens in sich selbst und das eigene Handeln
- ⇒ die Steigerung des Wohlbefindens
- ⇒ die Steigerung der Schlafqualität, insbesondere in der Einschlaf- und Durchschlafphase (wenn regelmäßig vor dem Einschlafen angewendet)

3. Zielgruppe

- ⇒ Menschen, die unsicher sind, wann und wie sie ein „Projekt“ starten sollen.
- ⇒ Menschen, die wegen ihrer (Zukunfts-)Ängste schlecht oder gar nicht einschlafen können.
- ⇒ Menschen, die ahnen, dass in ihnen ein größeres Potenzial schlummert, aber nicht wissen, wie sie darankommen.
- ⇒ Menschen, die mit ihrem Verstand keine Lösung finden und neue Wege ausprobieren möchten.
- ⇒ Menschen, die mehr Sicherheit in ihrem Auftreten und/oder Handeln gewinnen möchten.
- ⇒ Menschen, die sich trauen, dem Unbewussten die Zügel in die Hand zu geben.

4. Integrierte NLP-Grundannahmen

- ⇒ Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- ⇒ Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
- ⇒ Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
- ⇒ Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes.
- ⇒ Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

5. Integrierte NLP-Formate und Techniken

- ⇒ Kalibrieren
- ⇒ Rapport: Pacing und Leading
- ⇒ VAKOG
- ⇒ 5-4-3-2-1-Methode zur Induktion der Trance
- ⇒ Miltonsprache während der Trance
- ⇒ unterschiedliche Fragetechniken während des Vorgesprächs und beim Etablieren der Wahrnehmungsqualitäten der einzelnen Energiezentren
- ⇒ Assoziation und Dissoziation
- ⇒ Trance
- ⇒ Anker
- ⇒ Öko-Check
- ⇒ Future Pace

6. Format

Das Format ist Ressourcen stärkend, Wahrnehmung und Bewusstsein erweiternd und im besten Sinne Energie steigernd, wenn es nach der etwas langwierigen Etablierung der Wahrnehmungsqualitäten der Energiezentren regelmäßig angewendet wird. Da mit inneren Bildern und Symbolen gearbeitet wird, die A selbst ankert, kann A die Trance später auch selbständig durchführen. A kann dabei alle Energiezentren zusammen oder einzelne, für eine spezifische Situation passende Energiezentren durch fokussierte Aufmerksamkeit und damit gezielten Energiezufluss aktivieren und die jeweiligen Qualitäten bewusst nutzen.

6.1 Vorgespräch

Im Vorgespräch mit A wird versucht, den „Tiger“ zu fangen. Je präziser A erklären kann, worum es geht, was schwer fällt bzw. nicht gelingt, bestenfalls das Problem sogar in nur einem Satz formulieren kann, umso leichter ist es später für B, diese Information während der Trance an sein A zurück zu geben. B achtet darauf, in der Trance positive Formulierungen zu verwenden.

6.2 Etablieren der Wahrnehmungsqualitäten der Energiezentren und ankern

Zur Etablierung der Wahrnehmungsqualitäten wird A von B mit den Qualitäten der einzelnen Energiezentren vertraut gemacht. B nennt den Namen, die Farbe, die Qualitäten des jeweiligen Energiezentrums und A nimmt über das Auflegen der eigenen Hand Kontakt zu diesem Zentrum auf. Um die Wahrnehmung noch zu verstärken kann B Bilder und Assoziationen anbieten oder A eigene finden lassen. Vielleicht findet A auch ein Symbol zum jeweiligen Energiezentrum. Die Assoziationen und Symbole können auf Karten festgehalten werden, damit A später darauf zurück greifen kann.

Das Ankern erfolgt, indem A die zweite Hand auf die erste legt und einen kurzen, leichten Druck ausübt (oder eine eigene Variante für sich findet). Außerdem können die gefundenen Symbole als Anker verwendet werden.

B sollte seine Sätze als Einladungen formulieren und A sehr viel Raum lassen, das jeweilige Energiezentrum zu erspüren, deutlicher wahrzunehmen und ggf. Assoziationen und ein Symbol zu finden.

Beispiel Nabel-Chakra:

B: Ich lade dich ein, deine Augen zu schließen und wenn du soweit bist, mit deiner Hand Kontakt zu deinem zweiten Energiezentrum, dem Nabel-Chakra aufzunehmen. Es befindet sich unterhalb deines Bauchnabels, es hat die Farbe ORANGE und verbindet dich mit deiner ureigenen Lebenskraft. Gehe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in diesen Bereich deines Körpers und versuche die Energie des Zentrums über deine Handinnenfläche wahrzunehmen. Was nimmst du wahr? Wie ist die Energie in diesem Bereich deines Körpers? [Evtl. teilt A seine Wahrnehmung/Assoziationen mit; B kann Wahrnehmungsqualitäten anbieten, wie Wärme, Pulsieren, Strömen, kreisende Bewegung etc., falls A Unterstützung braucht]

Ich lade dich ein, deine Wahrnehmung nun noch zu intensivieren. Vielleicht nimmst du die Farbe ORANGE vor deinem inneren Auge wahr oder hüllst dich selbst ganz und gar in diese Farbe ein. Vielleicht nimmst du das Innere der Erde wahr und kannst dich auf deine ganz eigene Art und Weise damit verbinden. Wenn du diese Verbindung spüren kannst, nimmst du vielleicht auch wahr, wie Wärme aus dem Erdinneren wie ein angenehmer, weicher Strom in dir aufsteigt und sich in deinem Energiezentrum sammelt.

Ich lade dich ein, mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner Wahrnehmung zu bleiben. Spüre, wie die Energie in deinem Nabel-Chakra ansteigt und deine Lebenskraft gestärkt wird. Mit jedem weiteren Atemzug nimmst du mehr Stärke und Mut in dich auf. Dein Energiezentrum versorgt dich, wie das brodelnde Magma die Erde, mit unbändiger Lebenskraft und schenkt dir Optimismus und Freude. Und wenn du eintauchst in dieses Gefühl von Optimismus und Freude, zulässt, dass es dich für einen Moment durchströmt, entsteht vielleicht ein Bild oder ein Symbol, das wir später auf einer Karte festhalten können.

Nun lade ich dich ein, deine inneren Bilder, Wahrnehmungen und Gefühle (ggf. auch das Symbol) zu bündeln, deine zweite Hand auf die erste zu legen und alles zusammen mit einem kurzen Impuls oder auf deine ganz eigene Art und Weise in diesem Energiezentrum zu verankern.

Sind alle Wahrnehmungsqualitäten für die Energiezentren etabliert, bietet B seinem A an, die Hände auf das Wurzel- und das Kronen-Chakra zu legen und die Energie noch ein paarmal zwischen den Energiezentren auf- und abfließen zu lassen (dient dem sogenannten Chakra-Ausgleich).

Für den Fall, dass der Prozess der Etablierung mehrere Sitzungen in Anspruch nimmt, sollte der Chakra-Ausgleich in jedem Fall vor der Trance erfolgen. A soll dabei nochmal in die einzelnen Zentren und jeweiligen Qualitäten hinein spüren und sich die eigenen, inneren Bilder und/oder Symbole (Anker) vergegenwärtigen.

6.3 Trance (Induktion, Utilisation, Reorientierung)

Für die Trance verwendet B Miltonsprache. Die **Induktion** kann mit der 5-4-3-2-1-Methode erfolgen oder durch B frei gestaltet werden, je nachdem wie sicher sich B mit der Einleitung einer Trance fühlt.

Beispiel freie Induktion:

Ich lade dich ein, eine für dich bequeme Position auf dem Stuhl einzunehmen. Achte darauf, dass deine Füße den Boden berühren und dein Rücken möglichst gerade ist. Wenn du magst, kannst du dich sanft anlehnen. Entspanne nun deine Schultern und Arme. Deine Hände können locker in deinem Schoß ruhen. Wenn es sich für dich angenehm anfühlt, schließe nun deine Augen oder suche dir einen festen Punkt vor deinen Augen, den du von nun an fokussierst. Wenn du nun soweit bist, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte, wie er ein- und ausströmt. Nimm die Bewegung deines Brustkorbs wahr, wie er sich hebt und senkt, wenn du ein- und wieder ausatmest. Mit jedem Atemzug spürst du, wie sich dein Körper langsam entspannt und zur Ruhe kommt. Du hörst Geräusche um dich herum, hörst meine Stimme, und alles was du hörst, führt dich mehr und mehr in einen Zustand der Entspannung und Ruhe. Du hörst jedes meiner Worte, das ich sage und folgst meiner Stimme zu deinen Energiezentren.

In der **Utilisation** greift B auf die zuvor erarbeiteten inneren Bilder, Wahrnehmungen, Gefühle und Symbole seines A zurück und bietet sie in den einzelnen Phasen der Trance (bei jedem Energiezentrum) an. Auch das von A genannte Thema/Problem wird in jede Phase der Trance hineingenommen, um auf jeder Ebene die unbewussten Potenziale zur Lösung des Problems anzuregen.

Beispiel Utilisation zweite Phase (Nabel-Chakra):

Ich lade dich ein, nun mit deiner Hand Kontakt zu deinem Nabel-Chakra aufzunehmen. Erwähne dich an dein Symbol, das du in diesem Energiezentrum verankert hast (... das Symbol und möglichst weitere Bilder, Assoziationen, Gefühle benennen) und lass dich durchströmen von deiner inneren Stärke, deinem Mut, deiner Lebenskraft. Nimm dir Zeit, diese inneren Ressourcen wahrzunehmen. Mach sie größer oder höher oder weiter, so wie es sich für dich passend anfühlt. Und wenn du nun soweit bist, denke für einen Moment an dein Problem, während du dich gleichzeitig weiter durchströmen lässt von deiner Lebenskraft, deinem Mut und deiner Stärke. Wir wissen, da gibt es eine Schwierigkeit in deinem Leben, die auf eine Lösung wartet. Doch du musst diese Lösung nicht suchen. Dein Unbewusstes ist eine Quelle schöpferischer Ideen und wird dir auf seine Weise bei der Lösung helfen. Und während du dir dessen gewahr wirst und begreifst, dass du nichts weiter tun musst, breiten sich in dir Optimismus und Freude aus. Lass auch sie größer oder weiter werden und nimm ihre Energie wahr ... und nun nimm die Energie dieser Qualitäten und inneren Ressourcen soweit zurück, dass es sich für dich angenehm anfühlt und löse dich mit deiner Aufmerksamkeit von diesem Energiezentrum.

Nachdem B sein A mit dem Problem durch alle Energiezentren geführt hat und alle Ebenen für das schöpferische Potenzial des Unbewussten geöffnet wur-

den, folgt die **Reorientierung**. Diese Phase sollte in etwa genauso lang sein wie die Induktion und das A langsam wieder in die Wahrnehmung des Hier und Jetzt zurückführen.

Beispiel Reorientierung:

Und nun, da wir alle Ebenen gemeinsam durchschritten haben, du alle Energiezentren aktiv versorgt hast mit zusätzlicher Energie und das Potenzial deines Unbewussten angeregt wurde sich frei zu entfalten ... darfst du neugierig sein und dich überraschen lassen, welche Lösungen sich für dein Problem zeigen. Während dein Bewusstsein noch nicht weiß, was das Beste für dich ist, wird dein Unbewusstes sich immer bewusster über eine angenehme Lösung. Und während du noch über den Sinn dieses Satzes nachsinnst, nimmst du deine Atmung wieder bewusst wahr und spürst deinen Körper, wie er auf dem Stuhl sitzt und deine Hände, die locker in deinem Schoß liegen. Lass dir Zeit, wieder ganz und gar in diesen Raum zurück zu kommen und öffne, wenn du soweit bist, deine Augen oder löse dich von dem Punkt, den du fokussiert hast.

6.4 Öko-Check

Bei der Arbeit mit unseren Energiezentren ist wichtig zu wissen, dass wir etwas auf der Ebene des Unbewussten verändern. Welche Auswirkungen diese Veränderungen haben, lässt sich im Vorhinein nicht eindeutig sagen. Bestenfalls ändert sich unsere Wahrnehmung für uns selbst und andere. Daraus können sich natürlich mitunter Schwierigkeiten ergeben. Beispielsweise, wenn ich durch die Stärkung meines Nabel-Chakras mutiger werde, meine Meinung zu sagen oder so zu handeln, wie ich es für richtig halte. Dieses neue Handeln kann Menschen aus dem nahen Umfeld, die mich sonst anders kennen, vor den Kopf stoßen und Einfluss auf die Beziehung nehmen. Aber wie schon gesagt, diese Veränderungen sind nicht unmittelbar oder kausal nachvollziehbar und daher schwer durch einen Öko-Check zu prüfen.

6.5 Future Pace

B fragt A nach einer zukünftigen Situation, in der A eines oder mehrere Energiezentren stimulieren könnte, um die jeweiligen Qualitäten für sich zu nutzen. A reflektiert für sich bzw. spürt in sich hinein, ob die gesetzten Anker funktionieren und hilfreich sein können.

7. Mögliche Schwierigkeiten

- ⇒ A kann die eigenen Energiezentren nur wenig bis gar nicht wahrnehmen.
- ⇒ A kommt nicht in einen Trance-Zustand.
- ⇒ Das Arbeiten mit den Energiezentren löst Unwohlsein oder Ängste aus.
- ⇒ A hat keine inneren Bilder/Symbole, Wahrnehmungen oder Gefühle, die es ankern kann

8. Lösungsvorschläge

- ⇒ Zur Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit von A können verschiedene Wahrnehmungsübungen durchgeführt werden. B arbeitet dabei unter anderem mit den Submodalitäten. (Beispiel: Wo und wie nimmst du Freude in dir wahr?)
- ⇒ Anstelle einer Trance, kann B anbieten, mit Bodenankern zu arbeiten. A stellt sich auf den Anker für das jeweilige Energiezentrum und assoziiert mittels VAKOG-Fragen, die ihm B stellt.
- ⇒ Nicht jedem ist das Arbeiten mit Energien oder den eigenen Energiezentren vertraut. Um A an diese Form des Arbeitens heran zu führen, kann B unterschiedliche Denkmodelle anbieten (Yogische Lehre, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, etc.) oder A fragen, welche eigene Vorstellung darüber besteht, wie sich Energie in unserem Körper bewegt.
- ⇒ Sollte A keine eigenen Bilder, Assoziationen oder Symbole haben, kann B Angebote machen. Wichtig ist, das A diese Angebote nicht nur annehmen, sondern vollständig verinnerlichen kann, damit diese zu ausreichend starken Anker werden.