

Das Stiefkind-Format

**NLP Masterarbeit
von Rita Hambalko**

1. Anliegen beschreiben

Victoria hat seit 2,5 Jahren einen Freund, Adam. Die beiden sind glücklich zusammen. Adam hat einen 13 Jahre alten Sohn namens David. Er entstand bei einem One-Night-Stand mit einer psychisch kranken Frau. Adam hat David mit 8 Jahren kennengelernt. Er war nie mit der Mutter seines Sohnes zusammen, und er hat nie mit seinem Sohn zusammengelebt. Die Mutter hat David nach ihrem Wertesystem allein erzogen und als Adam ins Leben seines Sohnes trat, war die Erwartung von Mutter und Sohn David weiterhin anhand dieses Wertesystems zu behandeln. Das Wertesystem weicht stark von Adams Wertesystem ab.

Victoria kam zu mir, weil sich in der Zwischenzeit das Thema "David" bei ihr so stark negativ verankert hat, dass sie in sofortige Ablehnung geht, wenn Adam anfängt von seinem Sohn zu erzählen. Nach mehreren, für sie extrem stressigen, Versuchen mit dem Kind zu dritt Zeit zu verbringen, ist sie an ihre Grenzen gekommen und hat Adam gebeten, David nicht mehr zu sich nach Hause einzuladen. Sie haben im Sommer eine Abmachung getroffen: das Kind kommt nicht in die gemeinsame Wohnung, Adam trifft sich mit ihm wann immer er möchte. Nur zu Hause verbringen Vater und Sohn keine gemeinsame Zeit mehr. Eine Zeit lang schien das die Lösung gewesen zu sein, nur seit Kurzem ist Adam sehr unglücklich mit diesem Zustand (was Victoria sehr gut nachvollziehen kann). Er bittet sie immer öfter darum, dass David wieder bei ihnen in der gemeinsamen Wohnung sein kann. Victoria weiß, dass sie Adam natürlich nicht verbieten kann sein Sohn in das gemeinsame Zuhause einzuladen. Trotzdem kann sie sich derzeit nichts Schlimmeres vorstellen, als dass David wieder jedes zweite Wochenende bei ihnen ist.

Victoria ist bewusst, dass es so nicht weitergehen kann. Sie fühlt sich unfähig mit Adam einen Kompromiss einzugehen und damit ist die Beziehung in Gefahr. Sie möchte fähig sein, einen Kompromiss einzugehen. Sie möchte fähig sein, den Sohn zu akzeptieren und sie möchte fähig sein, mit ihm umgehen zu können. Sie weiß aber nicht wie ihr das gelingen soll.

Ziel

Mein Ziel ist mit diesem Format erstmal die Anteile, die in Victoria Kämpfen kennenzulernen, ihre positive Absicht zu verstehen und zu versuchen, mit ihnen in die Verhandlung zu gehen, um vielleicht einen Kompromiss zu finden.

Für den Fall, dass die Verhandlung allein nicht reicht, habe ich das Format mit einer Arbeit mit Glaubenssätzen ergänzt.

Meine Idee ist es, Glaubenssätze, die Victoria aus der Kindheit prägen, zu bearbeiten. Wenn sie es schafft, ihre Denkweise über die Eltern-Kind Beziehung zu ändern, verändert sich auch ihre Haltung zu David.

2. Konzeption des neuen Formats

Step 1

Ziel: Persönlichkeitsanteile A und B identifizieren

Horrorperson

B bittet A die absolute Horrorversion von sich zu kreieren und bittet A zu ihm Kontakt aufzunehmen.

B fragt A:

- Wie sieht sie aus?
- Was ist ihr Beruf?
- Hat sie eine Beziehung, Freunde?
- Was musst Du tun um da hinzukommen?

B bittet A eine Symbol/Figur oder einen Arbeitstitel für die Horrorperson zu finden und ihn zu verankern.

SEPARATOR

Wunschperson

B bittet A den gesamten Prozess mit der Wunschperson auch durchzuführen, auch für sie eine Symbol/Figur oder einen Arbeitstitel finden und ihn zu verankern.

Zum Schluss bittet B A die Relation zwischen Horror- und Wunschperson darzustellen (entweder am Körper, mit einer Figurenaufstellung oder mit einer Zeichnung von Symbolen).

Step 2

Ziel: Zu einem Kompromiss zu kommen zwischen den Persönlichkeitsanteilen

Ermittlung der positiven Absichten

B bittet A Kontakt zu einem der Teile aufzunehmen und das Verhalten zu beschreiben.

- Was passiert, wenn X Verhalten vorhanden ist? Wie zeigt er sich?
- Wie ist das?
- Welche positive Absicht hat dein Verhalten für das Gesamtsystem?

Zum Schluss die positive Absicht würdigen.

SEPARATOR

B bittet A auch zu dem anderen Anteil Kontakt aufzunehmen und das Verhalten beschreiben, die positive Absicht zu erkennen und ihn zu würdigen.

SEPARATOR

Kommunikation der zwei Teile

Ziel: sie miteinander in den Kontakt bringen

B bittet A als Chef des Gesamtsystems die zwei Anteile zu betrachten und ihre positive Absicht nochmal zu wiederholen und betonen. B befragt jeden Teil wie und wann er vom Anderen gestört wird.

B fragt A:

- Haben sie Kontakt zueinander? Stelle sie einander vor.
- Können sie erkennen, dass beide was Positives für Dich erstellen?
- Können sie sich vorstellen was sie voneinander brauchen?
- Anteil X will sich so und so verhalten, was sagt Anteil Y dazu?
- Was braucht Anteil X damit er da hinkommt?

SEPARATOR

Verhandeln und Kompromisse, Abmachungen treffen

B fragt A:

- Wie können sich die beiden Teile so verbinden, dass dabei etwas Neues entsteht?
- Was braucht der eine Teil von dem anderen Teil?
- Frage Teil X ob er bereit wäre Y nicht zu unterbrechen, wenn er als Gegenleistung ebenfalls nicht unterbrochen wird
- Frage Y ob er bereit wäre X nicht zu unterbrechen, wenn er als Gegenleistung ebenfalls nicht unterbrochen wird
- Wenn Du als Chef des Gesamtsystems siehst, dass die Teile für die Abmachung bereit sind, lasse die genauen Bedingungen festlegen (frage die Teile ob sie bereit sind das abgemachte für eine Probezeit zu tun)

In dem Fall es noch keine Abmachungen möglich sind, können sich die beiden Teile in Form von Symbolen treffen und sich kreative Weise begegnen und das Kennenlernen fortsetzen.

Abschluss und Integration

Zusammenführen von X und Y Teile

B bittet A die beiden Teile miteinander zu verschmelzen, ein neuer Teil kann aus den Alten entstehen.

B fragt A

- Vielleicht gibt es ein neues Symbol dazu, was aus den Beiden sich entwickelt?
- Wenn Teil X sich respektiert fühlt, wie verändert er sich?
- Wenn Teil Y sich respektiert fühlt wie verändert er sich?

Öko-Check

B fragt A

- Was spricht dagegen, wenn was dagegen spricht? (einfach ausprobieren)
- Gibt es ein Anteil in Dir der irgendeine Einwände hat? (wenn ja, zurück zum Schritt wo wir die Teile charakterisiert werden und ihre positive Absicht erkannt wird)
- Sind noch andere Anteile an diesem Verhalten beteiligt? (wenn ja, zurück zum Schritt wo wir die Teile charakterisiert werden und ihre positive Absicht erkannt wird)

Future Pace

B fragt A

- Spricht was dagegen das mal in Situationen auszuprobieren in der Zukunft?

B bittet A von den Teilen die Einwilligung einzuholen die Vereinbarung für einen bestimmten Zeitraum durchzuführen. Falls einer der Teile unzufrieden ist, soll er das sagen, es gibt eine Möglichkeit für eine zusätzliche Verhandlung.

Step 3

Glaubensätze identifizieren: welche Glaubenssätze resonieren mit welchen Persönlichkeitsanteilen (oder Horrorperson/Wunschperson)?

B bittet A wieder Kontakt zu Persönlichkeitsanteil X (oder Horrorperson) aufzunehmen. B wiederholt (mit den eigenen Worten von A) was A in Step 2 zu den Anteil X gesagt hat. B bittet A in diesem tief assoziierten Zustand nach Glaubensätze zu suchen und die einzeln aufzuschreiben.

SEPARATOR

B bittet A jetzt Kontakt zu einem anderen Anteil aufzunehmen (oder Wunschperson). B wiederholt was A in Step 2 zu den Anteil X gesagt hat. B bittet A in diesem tief assoziierten Zustand nach Glaubensätze zu suchen und die einzeln aufzuschreiben.

SEPARATOR

Man wiederholt den Prozess bis alle Anteile durch sind und alles Glaubensätze zu allen Anteilen gesammelt sind.

Bevor Step 4 anfängt, bittet B A Glaubensätze auszusuchen, die am tiefsten bei A sitzen. (Es werden nur negative Glaubensätze gesammelt, mit Positiven gibt hier keine Arbeit.)

Step 4

Arbeit mit den Glaubensätzen: das Ziel ist die Denkweise zu verändern, was das Anliegen prägt

A sucht sich aus den in Step 3 erarbeiteten GSen einen raus, der am tiefsten bei ihm sitzt.

Transderivationale Suche in der Timeline (suchen wo der Glaubenssatz geboren wurde)

B bittet A eine Timeline aufzuzeichnen und ihn in die Timeline hinein zu assoziieren. A sucht nach Situationen welche von den oben angegebenen GS geprägt worden sind. A geht so lange zurück in der Timeline bis er die früheste Erinnerung an den GS gefunden hat.

Prägung / Imprint finden (Identifikation des GS)

Mit der Hilfe von VAKOG Fragen leitet B A in die Erinnerung rein und bittet ihn da assoziiert zu verweilen und alle Verallgemeinerungen und Glaubenssätze zu sammeln, die dort geboren sind.

Zeitpunkt / Schnitt davor!

B bittet A einen Schritt zurück zu gehen, in die Zeit wo dieser GS noch nicht geboren war.

B bittet A aus der Timeline auszusteigen.

SEPARATOR

Metaposition einnehmen

B bittet A aus einer Metaposition (nicht in der Timeline stehend) auf die Prägungssituation zurück zu blicken.

B fragt A

- Welche Prägungen hat sich diese Situation auf dein Leben ausgeübt?
- Bitte verbalisiere alle Verallgemeinerungen und Glaubenssätze die Folge dieser Prägung / Situation entstanden sind.

NEUPRÄGUNG

Finden der positiven Absicht

B bittet A die positive Absicht vom GS zu finden. B bittet A auch die anderen Personen, die bei der prägenden Situation dabei waren aufzuzählen und die positiven Absichten von ihrem Verhalten auch zu benennen.

Identifikation und Versorgung des Systems mit Ressourcen (4 Landkarten 1 Gebiet)

B bittet A alle Ressourcen zu sammeln die den Personen in der Prägungssituation gefehlt haben. B bittet A die Ressourcen zu ankern (z.B. zu jeder Person die Ressourcen Liste aufzuschreiben was ihnen gefehlt hat)

B bittet A die Ressourcen einzeln aufzuschreiben, die Liste zu sich zu nehmen und mit jeder Ressource sich in eine Situation hinein zu assoziieren, wo er selbst diese Ressource schon gehabt hat. Aus diesem ressourcenvollen Zustand bittet B A die Ressourcen einzeln an die teilnehmenden Personen zu schicken, die in der prägenden Situation dabei waren. (Nur an die, denen es an Ressourcen gemangelt hat.) A assoziiert sich tief in die Personen ein.

B bittet A die Timeline zu verlassen.

SEPARATOR

B bittet A seine neu gewonnene Sicht und Erfahrung zu aktualisieren und mitzuteilen (wenn er mag).

Neuprägung und Erleben der Timeline bis in die Zukunft

B bittet A die Ressourcen zu verankern und mit zu dem jüngeren Ich zu nehmen, der die prägende Situation erlebt hat. A nimmt die Ressourcen in sich hinein und geht mit ihnen die ganze Timeline bis zur Gegenwart. B kann A begleiten und die Ressourcen wiederholen, wenn A das möchte.

SEPARATOR

Neuer Glaubenssatz

B bittet A seine neu gewonnene Sicht und Erfahrung zu aktualisieren und mitzuteilen (wenn er mag). Es kann sein, dass ein oder mehrere neue Glaubenssätze geboren sind.

Aufgabe 3

Vorgehen erläutern

1. Grund- und Vorannahmen

Grundannahmen in STEP 1

- Jeder Teil hat eine positive Absicht
- Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

Grundannahmen STEP 2

- Jeder Teil hat eine positive Absicht
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
- Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einem bestimmten Zeitpunkt treffen können.

Grundannahmen STEP 3

- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung brauchen.
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

2. Andere Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich zur Durchführung des Formates?

Generell dachte ich mir, das Format mit einem "Vier Landkarten ein Gebiet" Einstieg zu beginnen, weil ich das Gefühl habe, dass A Empathie dem anderen Betroffenen gegenüber sehr stark fehlt. Wenn das Format gut funktioniert, kann man danach zu der Arbeit mit den Glaubenssätzen wechseln.

Man kann die zwei Anteile nicht nur mit 'Horror vs Wunschperson' identifizieren. Statt dieser Methode geht man Schritt zu Schritt von Anteil zu Anteil und lernt sie alle kennen. Mehr Anteile ergeben ein komplexeres Bild.

3. Welche Schwierigkeiten, Hindernisse können in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlage ich vor darauf zu reagieren?

Wenn man mit Horror vs. Wunschperson die zwei Anteile identifiziert geht man davon aus, dass es nur zwei Anteile gibt, und man schließt die Möglichkeit irgendwie aus, andere Anteile

kennenzulernen. Statt Horror vs. Wunschperson kann man Schritt für Schritt alle Anteile kennenlernen.

Der Anteil, der das Stiefkind ablehnt könnte zu stark sein und ist vielleicht unfähig einen Kompromiss einzugehen. Vielleicht ist Verhandeln nicht das richtige Format. In dem Fall falls das Verhandeln scheitert, würde ich zum Glaubenssatz-Arbeit switchen.

Das System mit Ressourcen versorgen: Hindernis kann sein, dass die Arbeit sich sehr in die Länge zieht. Es kann A viel Kraft kosten für alle Ressourcen eine Situation zu finden wo er sie schon hatte. Statt für alle Ressourcen einen 'Moment of Excellence' zu finden, kann man vielleicht A bitten, die wichtigste Ressource auszusuchen und mit dieser zu arbeiten. Das gilt dann auch für den Schritt, wo A das System mit der Ressource versorgt, und die Begleitung, als B A in der Timeline - Walk begleitet und A dabei unterstützt die Ressource zu etablieren.