

Masterarbeit NLP **Entwicklungskreislauf**

Leon Hessel

Kurs 19M24

25.11.2019

1. Beschreibung eines realen Fallbeispiels

Im Zuge des letzten Jahres meiner Erzieherausbildung ist mir aufgefallen, dass einige meiner Mitstudierenden viele Sorgen und Ängste in Anbetracht der bevorstehenden Aufgaben und Herausforderungen der Facharbeit und der Abschlussprüfungen haben. Da sich diese Sorgen wiederum in stressvolle Gedanken verwandeln, die folglich dazu führen können, dass man seine Gelassenheit und Produktivität in der Gegenwart verliert, da man konstant damit beschäftigt ist sich Sorgen und Ängste über, noch nicht eingetroffene und vermutlich nie eintreffend werdende, Zukunftsszenarien zu machen, anstatt seine Kraft dafür zu nutzen zu lernen. Diese Beobachtung brachte mich folglich dazu, mich damit zu beschäftigen, was getan werden könnte, um die Kraft aus den Sorgen und Ängsten zu ziehen. Besonders auffällig wurde mir, dass es deutliche Ähnlichkeiten in den meisten Sorgen und Ängsten gab. Denn letztlich entstanden die meisten Sorgen und Ängste aufgrund von Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten. Dies wurde vor allem durch Äußerungen bestimmter Glaubenssätze deutlich. Zum Beispiel „Ich weiß nicht, wie/ wann ich das alles schaffen soll“, „Ich weiß nicht ob ich das so kann“, „Das ist alles viel zu viel“ etc.

2. Ziel

Als Ziel für mein Format habe ich mir dann gesetzt, die stressvollen Gedanken über die Zukunftsherausforderungen aufzulösen bzw. ihnen die Kraft zu entziehen.

Bei dem Erreichen dieses Zieles konzentriere ich mich insbesondere auf zwei Grundannahmen.

- 1. Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.*
- 2. Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.*

Die Grundidee meines Formates ist, Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten zu erlangen, indem man die Aufmerksamkeit auf die Ressourcen lenkt, die man bereits in sich trägt, um so den Ängsten und Sorgen die Kraft zu entziehen da man vertraut, dass man über ausreichend Ressourcen verfügt, um die Herausforderungen zu schaffen. Ebenso geht es mir darum, einen Perspektivwechsel bei A zu erzeugen, da der Fokus nicht mehr auf dem liegt was man nicht kann, was schwer ist und was ungut an der Herausforderung ist, sondern darauf was man kann, warum man die Herausforderungen schaffen wird und wo sogar die Chance in dem Ganzen ist.

Da ich den Eindruck hatte, dass die meisten Sorgen und Ängste mit Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten zusammenhängen, dachte ich mir, dass eine Veränderung auf der Fähigkeitsebene wohl die größten Auswirkungen haben würde, da eine Veränderung auf dieser Ebene die Unteren automatisch mitverändern sollte.

Ist der Glaube an die eigenen Fähigkeiten da, kann die Aufmerksamkeit wieder auf die Aufgaben in der Gegenwart gelenkt werden und die Gedanken über die Zukunft verlieren an Macht. So wird man wieder handlungsfähiger in der Gegenwart und schaut optimistischer in die Zukunft.

3. Format: Entwicklungskreislauf

- 1.** Der erste Schritt ist, dass mit einem Wollfaden ein Kreis mit einer Öffnung ausgelegt wird. Als nächstes werden auf die Person zukommende Herausforderungen/Aufgaben gesucht, die mit Sorgen und Ängsten behaftet sind. Die Herausforderungen werden dann auf Bodenanker geschrieben und chronologisch, je nach Dauer bis zum Start der Herausforderung, auf dem Faden des Kreises ausgelegt. A erzählt zu jeder dieser Herausforderungen kurz worum es geht und was die Sorgen/ Ängste sind. Die Zeitspanne, in der nach Herausforderungen gesucht wird, sollte vorher zwischen A und B festgelegt werden.
- 2.** Sind alle relevanten Herausforderungen ausgelegt, wird die negative Submodalität herausgearbeitet, die dabei entsteht, wenn A das Gesamtbild mit all den stressvollen Herausforderungen betrachtet. „Was spürts du/ fühlst du/ nimmst du wahr, wenn du jetzt so auf all diese Herausforderungen schaut, die da auf dich zukommen“? Die negative Submodalität jedoch nur soweit herausarbeiten, dass ihre Energie noch gut handhabbar für A ist.
Dann einen Seperator setzen.
- 3.** Nun wird nach bevorzugt einer Ressource/ Fähigkeit gesucht, welche aus Sicht von A die Wichtigste zum erfolgreichen Bestehen der Herausforderungen ist. „Was glaubst du welche eine Ressource/ Fähigkeit du bräuchtest, um diese Herausforderungen zu meistern/ bestehen“? „Wenn du dir jetzt eine Ressource/ Fähigkeit aussuchen könntest, die du sofort jetzt hättest, welche würdest du wählen um die Herausforderungen meistern/ bestehen zu können“? Falls A noch eine zweite oder mehr Ressourcen benötigt oder wünscht, diese noch mit dazunehmen. Ist eine Ressource gefunden, A durch einen „Moment of Excellence“ in die Ressource reinassoziieren und dann die Ressourcensubmodalität herausarbeiten.
A für die Ressource ein Symbol oder ein Wort finden lassen und dieses auf einen Anker schreiben.
- 4.** Nun tritt A mit dem Ressourcenanker an den Start des Kreises vor die erste Herausforderung. Jetzt A Nochmal kurz in die Stresssubmodalität assoziieren, die entsteht, wenn A die Herausforderungen vor sich auf dem Kreis liegen sieht.
Dann A dabei unterstützen, durch ein Mapping across die negative Submodalität mit der Ressourcensubmodalität zu verändern, beziehungsweise aufzulösen.
(Gelingt dies nicht, nach einer passenderen Ressource suchen und Mapping across wiederholen)

5. Wenn das Mapping across gelungen ist, A gezielt in die Ressourcenphysiologie reinassoziiieren. A nun bitten, wenn es bereit ist, langsam auf die erste Herausforderung zuzugehen und beim Rübergang über den Anker mit der ersten Herausforderung beim Spüren von Stress diesen, wie beim Mapping across, zu verändern. B unterstützt A auf seinem Weg zu der Herausforderung durch Miltonaussagen in der Ressource assoziiert zu bleiben. „Und du spürst die neue Kraft durch das Wissen, dass du es kannst“, „Und du weißt, du hast alle Fähigkeiten, die du brauchst, um die Herausforderungen zu meistern“ etc.
Nach dem Überschreiten der ersten Herausforderung A fragen, wie es sich gefühlt hat. Bei positivem Befinden von A und auch wenn die Reaktion noch nicht so stark war, diesen Ablauf bei jeder Herausforderung bis zum Ende des Kreises durchführen. Hat A ein negatives Empfinden, zurück an den Anfang des Kreises und die erste Herausforderung wiederholen bevor man den Kreis weiter entlang schreitet.
6. Wurde der Kreis nun einmal vollständig durchschritten, erneut nachfragen wie sich A fühlt, was es wahrgenommen hat und gerade, in Bezug auf die Herausforderungen, wahrnimmt.
Dieses Vorgehen nun so oft wiederholen, bis A kaum bis keinen Stress mehr in Bezug auf die Herausforderungen verspürt und dann zum nächsten Schritt übergehen.
7. Nun A die Frage stellen “ Was ist denn eigentlich das Gute an diesen Herausforderungen“? Oder eigenständig sagen, dass ja in jeder Herausforderung eine Chance steckt, die uns zu Wachstum verhelfen kann und wir daher ja auch dankbar für die Herausforderungen sein können. Wichtig ist nur, dass A diese Erkenntnis selbst annehme und einsehen kann.
8. A soll nun den Kreis erneut entlang gehen, und bei jedem Herausforderungsanker stoppen, um sich bei der Herausforderung für die Chance zu bedanken, sich weiterentwickeln zu können. Nach jeder „Danksagung“ den Bodenanker aufheben und mitnehmen.
Während dieser Runde kann B sein A gegebenenfalls wieder wie bei Schritt 5 unterstützen.
9. Öko-Check und Future Pace.

4. Mögliche Schwierigkeiten

Da das Format über einige Teilschritte verfügt und es ein gutes Gespür für Leading und Pacing von B abverlangt, kann es im Verlauf des Formates an gewissen Stellen zu möglichen Schwierigkeiten kommen.

Eine allgemeine Schwierigkeit ist, dass das Format sehr zeitaufwendig werden kann. Dies hängt insbesondere davon ab, wie leicht es dem A fällt die richtige Ressource zu finden und wie erfolgreich das Mapping across durchgeführt werden konnte. Wurde die negative Ressourcensubmodalität von Anfang an im Mapping across kraftvoll verändert, sollten die Veränderungen der negativen Submodalitäten der einzelnen Herausforderungen wesentlich schneller und leichter erreichbar sein. Ich denke, dass

es sich in den meisten Fällen empfiehlt das Format in zwei Hälften zu teilen. In der ersten Sitzung macht man Schritt 1-4 und in der nächsten Sitzung die restlichen Schritte. So bleibt am Ende auch noch mehr Zeit für den Öko-Check und das Future Pace.

Eine weitere Schwierigkeit könnte auftreten, wenn festgestellt wird, dass die herausgesuchte Ressource für eine spezifische Herausforderung nicht funktioniert. Hier kann man zuerst versuchen zu ergründen, weshalb es nicht funktioniert. Vielleicht ist A im Erleben der Herausforderung zu dissoziiert und verkopft. Dann kann B versuchen sein A durch gezielte Milтонаussagen wieder in ein gefühltes Erleben der Herausforderung zu führen und vielleicht funktioniert die Veränderung der Submodalität dann.

Auch könnte es sein, dass eine spezifische Herausforderung, auf Grund von in der Vergangenheit liegenden Ereignissen, stark negativ geankert wurde und mit destruktiven Glaubenssätzen behaftet ist. In diesem Fall das Format stoppen und herausfinden was A noch braucht, um die Ängste und den Stress über die Herausforderung zu verlieren. Vielleicht eine weitere Ressource, einen neuen Anker oder die Auflösung der Glaubenssätze die mit der Herausforderung verbunden sind. Wurde dies geklärt, wird die Herausforderung wieder in den Kreis mit aufgenommen und das Format kann weitergeführt werden. Merkt B jedoch, dass die Herausforderung noch mit viel mehr Problemen verknüpft ist, hat es oberste Priorität, erst alles bei A aufkommende zu bearbeiten, da das Format nicht weitergeführt werden kann, wenn sich das A in einer negativen Grundstimmung befindet.

Auch zu einem Problem könnte es werden, dass die Kraft des Formates zum großen Teil darauf beruht, dass sich das A über eine längere Zeit „tranceartig“ in dem Ressourcenzustand halten kann um die negativen Submodalitäten erfolgreich, nachhaltig verändern zu können. Ist A nun eine Person, die keinen guten Zugang zu Milтонаussagen und zu Trancezuständen hat, könnte dadurch die Wirksamkeit des Formates bei dieser Person leiden. Im schlimmsten Fall könnte das Format mit einem A das kaum Zugang zu dieser Art von Erleben hat, vielleicht sogar nicht durchgeführt werden.