

NLP Masterarbeit 2019
Institut für angewandte Positive Psychologie (ifapp)
Leona Petereit, Kurs 19M23

Eigenes NLP – FORMAT:

Mut zur Veränderung

/

Gedanken vs. Gefühle

1. Thema

Das Jahr neigt sich dem Ende und eine Reihe von neuen Erlebnissen und Erfahrungen liegen hinter jedem von uns. Besonders 2019 wurde als ein transformierendes Jahr angekündigt und so habe ich diese letzten zwölf Monate wieder einschneidende Veränderungen durchlebt. Einige bin ich selbst zielstrebig angegangen, andere sind unerwartet eingetreten, an die ich mich flexibel anpassen musste. Während mein optionales Metaprogramm mich jedoch mutig und flexibel reagieren lässt, beobachte ich in meinem Freundeskreis häufig eher das Gegenteil. Da stellen unvorhergesehene Ereignisse wie Schwangerschaft, Trennung, Unfall oder Jobwechsel teilweise große Herausforderungen dar und lösen regelrechte Krisen aus. Die meisten haben, wenn sie sich mit einer derartigen Veränderung konfrontiert sehen, das Empfinden, in ihrer Lebensweise bedroht zu sein. Denn diese Veränderungen bedeuten häufig einen Schritt ins Ungewisse und sind mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Dadurch befinden sich meine Freunde häufig in einem Stuck State. Sie malen sich die schlimmsten Worst Case Szenarien aus, die Gedanken und Gefühle über die zukünftige Situation beeinflussen und somit dem Annehmen der Veränderung im Weg stehen. Dabei ist Veränderung etwas, das nicht nur im Außen eintritt, sondern vor allem in unserem Inneren passiert.

In einer sich ständig wandelnden Welt und in einem persönlichen Leben, das bei jeder unserer Drehungen und Wendungen von größeren Veränderungen durchgeschüttelt zu werden scheint, ist es wichtig, zu verstehen, wie und warum wir eine Veränderung so erleben, wie wir es tun, damit wir, wenn wir es wollen, unsere Erfahrung von Veränderung verändern können. Die eigene Realität wird von verschiedenen Dingen geprägt: Ereignissen, Gedanken, Emotionen und Erfahrungen. Wir haben die Wahl, unsere Emotionen sowie unsere Gedanken zu Ereignissen zu verändern. Und somit haben wir die Wahl, die Vorstellung über Veränderungen zu ändern. Es ist nicht leicht, im Angesicht von Zusammenbrüchen, Unglücken und Katastrophen die innere Balance zu bewahren. Doch es ist möglich.

1.1 Fallbeispiel

In dem konkreten Fallbeispiel geht es um meine Freundin, die im Januar 2019 erfuhr, dass sie schwanger ist. Sie lebt in einer soliden Partnerschaft, ist beruflich erfolgreich und finanziell solide aufgestellt. Das Paar war sich auch über Kinder in der Zukunft einig. Doch die plötzliche ungeplante Schwangerschaft brachte sehr viele Worst Case Szenarien über alle möglichen Veränderungen in ihr hervor. Sie war lange nicht in der Lage, ihre Schwangerschaft zu akzeptieren geschweige denn zu genießen und sich zu freuen. Beispielsweise traten Glaubenssätze ‚Ich werde nicht so gut wie meine Eltern sein‘, Ängste, sich nicht auf Geburt sowie Elternrolle vorbereiten zu können oder Gefühle von Beklemmung auf. Im Laufe der Schwangerschaft konnte sie diese Themen bearbeiten und sich am Ende sogar freuen. Mittlerweile ist sie seit über einem Monat Mutter und sagt, dass sie mit der Geburt ihre Sorgen und Ängste abgelegt habe.

1.2. Ziel / Integration

Das Ziel dieses Format ist es, auf geplante bevorstehende Veränderungen vorzubereiten oder bereits unerwartet eingetretene Veränderungen zu verarbeiten. Dadurch können blockierende Gedanken und Gefühle des Stuck State wahrgenommen werden, diese Wahrnehmung gegebenenfalls verändert und die letztendliche Veränderung als Chance für die eigene Entwicklung gesehen werden. Das Format ist ein Angebot, mit Einstellungen, Gefühlen und Gedanken in Bezug auf Veränderungen auf allen logischen Ebenen zu arbeiten. A kann sich mit Wünschen, Sorgen, den eigenen Bedürfnissen, Ressourcen und auch Möglichkeiten auseinandersetzen und herauszufinden, welche Gedanken und Gefühle eine Veränderung eher verhindern und welche eine Veränderung unterstützen. Sowohl Stuck State, als auch Idealzustand werden in ihrer guten Absicht gewürdigt und anerkannt und können so zu einer realistischen Veränderung führen. Auf diese Weise kann das Format sowohl als Hilfestellung bei einer anstehenden Veränderung dienen, als auch neue Lösungswege bei einer bereits unerwartet eingetretenen Veränderung aufzeigen.

2. Konzeption des neuen Formats

In einer Meta Position wird das Anliegen von A geklärt. Geht es um eine bevorstehende, geplante Veränderung oder eine unerwartet eingetretene Veränderung?

Was erhofft sich A von dem Format? Was ist das Ziel (wird eine gewisse Ressource oder ein besonderes Ausgehen der Veränderung gewünscht)?

Es wird geklärt, ob A lieber an einem Tisch oder auf dem Boden arbeiten möchte. Außerdem sind noch Moderationskarten, Stifte sowie unterschiedliche Figuren oder Gegenstände für eine Aufstellung notwendig.

Misery / Stuck State

1. Trance auf logischen Ebenen im Stuck State.

Während B die Trance spricht, hört B aufmerksam den Antworten zu: Welche Gefühle und Gedanken kommen in A auf? B schreibt die genannten Gedanken und Gefühle auf einzelne Moderationskarten und legt diese auf dem Boden oder Tisch aus.

Umwelt: VAKOG, Was fühlst du? Was nimmst du wahr in diesem Zustand?

Verhalten: Was tust du in diesem Zustand?

Fähigkeiten: Was kannst du in diesem Zustand nicht? Was brauchst du?

Werte: Was glaubst du (über dich) in diesem Zustand? Was ist dir wichtig in diesem Zustand?

Identität: Wer bist du in diesem Zustand?

Zugehörigkeit / Spiritualität: Was ist deine Mission im Leben in diesem Zustand? Wo gehörst du hin?

2. A wählt Talisman/ Figur / Symbol für aktuellen Stuck State

3. Positive Absicht finden

Im nächsten Schritt betrachtet A all die Gedanken und Gefühle auf den Karten und findet für jede Karte eine positive Absicht und eine weitere Figur / Symbol / Talisman. Die Figur wird auf die jeweilige Karte gestellt. (z.B. ‚Ich bin noch nicht bereit‘ und ‚Ich fühle mich überfordert‘)

Excellence / Idealzustand

4. Trance auf logischen Ebenen im vorgestellten Idealzustand

Auch hier notiert B die genannten Gedanken und Gefühle auf einzelnen Karten und legt diese aus.

Umwelt: VAKOG, Was nimmst du wahr in diesem idealen Zustand?

Verhalten: Was tust du in diesem idealen Zustand?

Fähigkeiten: Was kannst du in diesem idealen Zustand?

Werte: Was glaubst du (über dich) in diesem idealen Zustand? Was ist dir wichtig in diesem idealen Zustand?

Identität: Wer bist du in diesem idealen Zustand?

Zugehörigkeit / Spiritualität: Was ist deine Mission im Leben in diesem idealen Zustand? Wo gehörst du hin?

5. A wählt Talisman / Figur / Symbol für idealen Zustand

6. Positive Absicht finden

Im nächsten Schritt betrachtet A all die Gedanken und Gefühle auf den Karten und findet für jede Karte eine positive Absicht und eine weitere Figur / Symbol / Talisman. Die Figur wird auf die jeweilige Karte gestellt. (z.B. ‚Ich werde eine tolle Mutter sein‘ und ‚Ich fühle viel Liebe in meinem Leben‘)

7. Figurenaufstellung / Verhandlung zwischen Gedanken vs Gefühlen

A lässt nun die stellvertretenden Figuren der Absichten von positiven Gedanken und negativen Gedanken sowie die stellvertretenden Figuren der Absichten von positiven und negativen Gefühlen verhandeln. Eventuell entstehen dabei neue Gedanken, Gefühle und Ressourcen, die ebenfalls in das Bild integriert werden dürfen.

8. Weitere / neue Figur / Symbol für das Neue / Geschaffene nach Verhandlung wählen und ebenfalls positionieren

Reality / Veränderung

9. Trance auf logischen Ebenen nach Verhandlung / Veränderung

Umwelt: VAKOG, Was fühlst du? Was nimmst du wahr in / nach dieser Veränderung?

Verhalten: Was tust du nach dieser Veränderung?

Fähigkeiten: Was kannst du durch diese Veränderung?

Werte: Was glaubst du (über dich) nach dieser Veränderung? Was ist dir wichtig in diesem nach dieser Veränderung?

Identität: Wer bist du nach dieser / durch diese Veränderung?

Zugehörigkeit / Spiritualität: Was ist deine Mission im Leben nach / durch diese Veränderung? Wo gehörst du hin?

10. A wählt Talisman / Figur / Symbol für neue Spiritualität / Mission

11. Figurenaufstellung / Veränderungen auf logischen Ebenen wahrnehmen

A schaut alle aufgestellten Figuren und ihre Beziehungen an und lässt aufgestelltes Bild wirken, setzt oder stellt Figuren nach Belieben und eigenem Ermessen um. A betrachtet 3 Elemente (Misery, Excellence, Reality) im Kontext zu allen anderen Figuren (die stellvertretend für Gefühle / Gedanken stehen)

12. Öko Check

B fragt A, wie es A geht und wie A sich nun fühlt, welche Erkenntnisse aus diesem Prozess gewonnen wurden? (z.B. Gibt es Einwände, weitere Gedanken oder Gefühle zu deiner Schwangerschaft?)

13. Future Pace

B fragt A, wie nun die nächsten Schritte im Bezug auf die bevorstehende / bereits eingetretene Veränderung aussehen. Ist A wohlmöglich ‚verändert‘?
(z.B. Wie können die nächsten Monate deiner Schwangerschaft aussehen?)

Zum Ende ist A eingeladen, alles fotografisch festzuhalten und wichtige Erkenntnisse zu notieren.

3. Genauere Erläuterungen zum Vorgehen

3.1. Folgende NLP Grundannahmen sind in meinem Format enthalten

Wir regulieren unsere Gefühle selbst: In der Trance von Stuck State, Idealzustand und Realität wird sehr schön deutlich, wie wir unsere Gedanken und Gefühle selbst wählen und regulieren.

Das Unbewusste ist wohlwollend: Innerhalb des Formats wird gezielt die Wahrnehmung mit allen Sinnen gefördert. Das Ziel ist, unbewusste Wünsche, Ängste oder auch Glaubenssätze aufzudecken.

Die Landkarte ist nicht das Territorium, die Speisekarte nicht das Menü: Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst. Die Vorstellungen über das, was die Veränderung mitbringt oder verursacht, löst die Gedanken oder Gefühle aus. Nicht unbedingt das, was die Realität ist.

Es ist besser, eine Wahl als keine Wahl zu haben: Wir können die Gedanken und Gefühle zu bevorstehenden Veränderungen oder eingetretenen Situationen immer selbst wählen und kontrollieren.

Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt: Zum Beispiel im Fall der Schwangerschaft: Schutz, Sicherheit, Gesundheit.

Lösungsorientierung vor Problemorientierung: Eine Veränderung bringt immer einer Lösung eines aktuell unklaren Zustandes mit sich.

Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie kennen: Und nach der Veränderung stehen uns wieder neue Entscheidungsmöglichkeiten zur Verfügung.

3.2. Formulierungen und Prozessinstruktionen

Das Format setzt sich sowohl aus einer Trance, den logischen Ebenen, Verhandlungsreframing und der Aufstellung zusammen. Besonders die Aufstellung von eigenen Gedanken und Gefühlen soll A einerseits vom eigenen Erleben dissoziieren und gleichzeitig unterstützen, einen neue Perspektive auf das eigene Geschehen und Innenleben (den Stuck State und Lösungsoptionen) zu entwickeln.

Zu 1, 4 und 9: Bei der Trance ist ein weites Spektrum an Fragen möglich, um A sowohl in Misery, Excellence und Reality zu unterstützen:

Umwelt: Was siehst/hörst/fühlst/riechst/schmeckst du (nicht)? Wo befindest du dich (nicht)?

Verhalten: Was tust/machst du (nicht)?

Fähigkeiten: Was kannst du (nicht)? Was brauchst du (nicht)?

Werte: Was glaubst du (nicht) über dich und über die Welt? Was ist dir (nicht) wichtig?

Identität: Wer bist du (nicht)?

Zugehörigkeit / Spiritualität: Was ist deine Mission im Leben? Was ist deine Zugehörigkeit?

Zu 3: Optionaler Zwischenschritt: Wenn B den Eindruck hat, dass besonders viele Gedanken A blockieren, kann hier auch zusätzlich The Work angewendet werden.

Zu 7: Ordne oder bewege die Figuren so, dass sie sich für dich stimmig sind. Was siehst du da? Wo muss vielleicht etwas ergänzt oder verändert werden? Werden noch andere Gegenstände gebraucht?

Zu 12: Wie fühlst du dich? Was hat sich verändert?

Zu 13: Was heißt Veränderung für dich? Was wirst du nun verändern?

3.3. Schwierigkeiten und Hindernisse

A reagiert mit Widerwillen, Ängsten oder anderen eher negativen Zuständen auf die Trance (vor allem im Misery / Stuck State): Separator, Dissoziieren und in kleineren Schritten arbeiten.

A hat Schwierigkeiten, Zugang zu Gefühlen zu finden oder in einzelnen logischen Ebenen mögliche Antworten zu finden: B kann als Realitätenkellner zunächst verschiedene Vorschläge anbieten und testen, wie diese von A angenommen werden oder A zu anderen Antworten inspirieren.

A fällt es schwer, einen Idealzustand zu beschreiben, weil A die bevorstehende Veränderung (z.B. Geburt des Kindes) als unausweichlich und für nicht beeinflussbar hält: B könnte dann mit Fragen reagieren, wie z.B.: Wenn du dir etwas wünschen könntest, was wäre das? Was ist das schönste, was du mal über eine Geburt gehört hast?

Die Integration, die Verhandlung oder Aufstellung gelingt nicht: B kann durch kleinere Öko Checks die einzelnen Teile, Gedanken und Gefühle moderieren, bis genauere Absichten oder Aussagen gefunden sind.