

Mein eigenes NLP-Format: **Trance für Gehörlose** von Yvonne Zimmermann

Wikipedia:

Trance - transire (lateinisch)

hinübergehen, überschreiten

Trance ist eine Sammelbezeichnung für veränderte Bewusstseinszustände mit einem intensiven mentalen Erleben.

Wörterbuch:

Dem Schlaf ähnlicher Dämmerzustand

Auf die Idee als Masterarbeit eine Trance für Gehörlose zu schreiben kam ich als wir am letzten Tag unserer Campfahrt zusammen am Meer verbrachten. Ich dachte an meine gehörlose Freundin, ich nenne sie mal Natalie, und fragte mich, wie kann es für sie möglich gemacht werden ihr Unbewusstes anzusprechen? Es wäre schön, wenn das ginge. Wie kann sie die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigt, wecken? Allgemein sind die Formate, die wir im Praktitioner und auch im Masterunterricht kennengelernt haben für Gehörlose eingeschränkt möglich umzusetzen. Spricht der Coach nicht die Gebärdensprache ist ein Dolmetscher nötig. Wer möchte schon einen, mehr oder weniger, Fremden dabei haben wenn man sich in dem Rahmen öffnet?

Natalie übt einen Beruf aus, der ihr wenig Freude bereitet. Dazu kommen körperliche Beschwerden, da es sich um einen körperlich anstrengenden Job handelt. Viele von uns werden wissen wie es ist unzufrieden mit seinem Arbeitsplatz zu sein. Die Möglichkeiten der Berufswahl sind etwas eingeschränkter für Gehörlose.

Auf der bewussten Ebene gibt es immer wieder Argumente die eine Veränderung verhindern oder Ideen gar nicht erst zulassen.

In der Trance ist alles erlaubt, auch Gedanken die man sonst vielleicht nicht zulässt. Eine Veränderung der Gedanken zum Job könnte bereits zu einem positiven Ergebnis führen. Wie kann also das Unbewusste ohne Worte und angenehme Klänge angeregt werden?

Nach einigen Gesprächen mit Natalie habe ich mich entschieden Düfte, Licht und Berührungen einzusetzen. Hierfür ist es notwendig vorher mit der Person, die in Trance versetzt wird, zu klären, ob diese drei Anwendungen angenehm sind und wenn ja, wie und welche.

Dennoch versuche ich die Art der Trance so allgemein wie möglich zu halten, um so viele Gehörlose wie möglich zu erreichen.

Format:

Im Vorfeld bietet der Coach verschiedene Mittel an, um verschiedene Sinne zu stimulieren.

- Düfte
- Leuchtfarben (Bundes Licht)
- Helligkeit bzw. Dunkelheit
- Kerzen
- Körperkontakt (Massage, Berührung)

Der Coach wählt mit welchen Mitteln er/sie entspannen kann.

Induktion

Der Coach führt den Coachie in ein angenehmes Wohlbefinden.

- ausgewählter Duft
- Erwünschtes Licht
- Bequeme Sitzhaltung
- Angepasste Körpersprache

In die Induktion werden Teile der Utilisierungsphase eingefügt. Es werden bestimmte Sätze benutzt und dazu entsprechende Berührungen durchgeführt. Diese werden eindeutig sein damit der Coach den Coachie durch die Utilisierungsphase führt sollte der Coachie seine Augen während dieser Zeit geschlossen halten.

Utilisierungsphase

Hat der Coachie seine Augen geschlossen werden die in der Induktion eingefügten Sätze mit dem entsprechenden Körperkontakt gelegentlich wiederholt. Zwischen den Wiederholungen dieses Satzes sind andere Berührungen/Massagen nötig damit der Coachie sich wohlfühlt.

Hat der Coachie die Augen geöffnet wird eine übliche Utilisierungsphase durchlaufen. Hierbei ist weiterhin die Gebärdensprache nötig.

Reorientierung

Der Coach holt den Coachie sanft aus der Utilisierungsphase. Wichtig hierbei ist, wenn der Coachie die Augen zu hat, dass das zur Einführung abgesprochene Zeichen oder die bestimmte Berührung als erstes erfolgt damit der Coachie weiß, dass er in seiner Zeit wieder "zurückkommen" kann. Erst danach kann der Coach wieder mit ihm sprechen.

Trance für Gehörlose

Ich habe hier verschiedene unterstützende Utensilien mitgebracht von denen du mal schauen kannst, ob dir das ein oder andere zusagt. Es gibt eine Auswahl an Düften, du kannst wählen, ob du Licht mit einfließen lassen möchtest und wenn ja, welches und in welcher Art und Weise. Ich würde vorschlagen ich mach noch eine oder zwei Kerzen an wenn es für dich angenehm ist.

Der Rahmen sieht so aus, dass es ca. 20 bis 30 min dauert.

In dieser Zeit werden immer wieder *Gedanken auftreten und wieder gehen... jeder Gedanke ist gut und darf sein...* Du kannst mir jederzeit ein Signal geben wenn ich zu schnell oder zu langsam bin. Ich werde dein Bein berühren wenn du in deiner Zeit wieder die Augen öffnen kannst wenn du sie geschlossen haben solltest.

Hast du bereits früher einmal eine Trance erlebt? Einen Moment in dem du so konzentriert warst, dass du alles andere um dich herum ausgeblendet hast?

Wenn ja, erinnere dich an diese Situation und erzähle von diesem Moment. Wo warst du da gerade? Was hast du gesehen? Vielleicht hast du etwas gerochen?

Ziel ist es, dass dein Unbewusstes antworten sucht.

Setze oder lege dich bequem hin... mache es dir gemütlich... du kannst deine Beine übereinander schlagen oder beide Füße auf den Boden stellen oder im Schneidersitz entspannen... so wie es dir bequem ist... deinen Hände kannst du in deinen Schoß legen oder auf deinen Beinen ablegen oder auf der Armlehne ablegen... so wie du dich wohlfühlst... dein Atem ist entspannt, dein Brustkorb hebt und senkt sich leicht... du nimmst den Duft wahr...

alle Gedanken die kommen dürfen sein, alles was kommt hilft dir...

du spürst den Boden unter deinen Füßen... deine Oberschenkel spüren das weiche Polster des Sofas/Stuhls... du fängst an dich noch wohler zu fühlen...

alle Gedanken die kommen dürfen sein, alles was kommt hilft dir...

dein Rücken lehnt an der gepolsterten Rückenlehne... du bist entspannt... und du spürst deinen Atem ganz ruhig werden...

alle Gedanken die kommen dürfen sein, alles was kommt hilft dir...

Vielleicht denkst du: was mache ich hier gerade? Was bringt mir das?... lasse auch diese Gedanken kommen...

alle Gedanken die kommen dürfen sein... alles was kommt hilft dir...

dein Bewusstsein hat vielleicht Zweifel aber dein Unbewusstes weiß viel mehr... hab Geduld... und sammle alles ein was kommt...

Spüre wie deine Gedanken immer ruhiger werden... das Universum schenkt dir alle Zeit der Welt... wenn du dir deine Herausforderung anschaust weißt du dein Unbewusstes hat eine Botschaft für dich... auch wenn du diese noch nicht verstehst nimm sie mit...

alle Gedanken die kommen dürfen sein, alles was kommt hilft dir...

(Der Coach hat die Augen geschlossen. Die Ankerberührung in Abständen wiederholen. in den Zwischenzeiten weiterhin Körperkontakt halten.)

Du kannst langsam deine Augen öffnen und sammelst alles was kam ein... höre/sehe mir erst einmal nur zu... komm hier, in dem Raum wieder an... atme etwas tiefer ein... schau dich um und nimm wahr... das Flackern der Kerzen... der Duft in deiner Nase...

Hallo... wenn du kannst und möchtest kannst du erzählen wie es für dich war... was ist passiert?... wie geht es dir?

Erläuterungen:

Der Unterschied zu einer „normalen“ Trance ist, dass die Induktion und die Utilisierungsphase etwas verschwimmen. Ich habe in der Induktion ein/zwei Sätze eingebaut, die ich in der Utilisierungsphase wiederhole in Verbindung mit der Berührung, wie ich sie in der Induktionsphase an dem Coachie immer wiederholt habe. Es entsteht ein Anker in Verbindung mit dem Satz. So kann ich mit dem Coachie sprechen wenn er die Augen geschlossen hat.

Berührung ist grundlegend ein Bestandteil der Trance damit sich der Coachie nicht allein gelassen fühlt. Da Gehörlose mit ihren Augen hören kann es auch passieren, dass sie ihre Augen nicht schließen. Berührung kann in dem Fall trotzdem von Vorteil sein. Inwieweit ist in der Einführung miteinander besprochen worden.

Bei der Reorientierung ist wichtig zu beachten, dass der Coachie zuerst das abgemachte Zeichen erhält mit dem er weiß, dass er in seiner Zeit die Augen wieder öffnen kann. Erst dann ist das Einführen in die Umgebung wieder möglich.

Zur Trance finde ich verschiedene Grundannahmen passend. Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt. Wenn sie dem Coachie bewusst werden kann er bessere Entscheidungen treffen, als die, die er/sie bis zur gegebenen Zeit getroffen hat.

Eine Herausforderung könnte sein, wenn der Coachie während der Trance feststellt, dass ihm eventuell doch etwas von den Utensilien, die vorher abgesprochen waren, unangenehm ist und die Trance dadurch unterbrochen wird.

In dem Fall schlage ich vor mit dem Coachie zu sprechen, ob die Utensilien neu gewählt werden und neu begonnen wird oder ob ein neuer Zeitpunkt gewählt wird.

Für mich stellt sich allerdings die Kommunikation miteinander als größte Herausforderung dar. Hier schlage ich einen weiteren Kurs vor.

Der Text ist in Lautsprache geschrieben. Wenn diese geschriebene Trance bei Gehörlosen angewendet wird werden andere Wörter und Satzstellungen benutzt.