

Ordnung schaffen mit NLP



NLP-Masterarbeit von Stephanie Schmidt

Berlin, November 2018

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	3
1.1.	Ziel des Formates.....	3
1.2.	Beabsichtigte Veränderungen.....	4
2.	Konzeption des neuen Formates.....	4
2.1.	Erarbeitung von Glaubenssätzen zum Thema Ordnung.....	4
2.2.	Anwendung von THE WORK nach Byron Katie.....	5
2.3.	Figurenaufstellung zum Thema Ordnung.....	5
3.	Erläuterungen.....	8
3.1.	Enthaltene NLP-Grundannahmen.....	8
3.1.1.	Erster Schritt: Glaubenssätze und THE WORK.....	8
3.1.2.	Zweiter Schritt: Figurenaufstellung zum Thema Ordnung.....	8
3.2.	Weitere mögliche Prozessinstruktionen zur Durchführung des Formates.....	8
3.2.1.	Durchführung als klassische Aufstellung.....	8
3.3.	Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse.....	9

2. Einleitung

Aus eigenem Interesse beobachte ich seit einiger Zeit, dass sich sehr viele Menschen mit der Frage beschäftigen, wie sie in ihrem Umfeld, insbesondere in ihrer Wohnung langfristig Ordnung und Klarheit schaffen können. So bin ich z.B. Mitglied in einer Facebookgruppe, in der sich die Mitglieder untereinander und mit einer „Raumexpertin“ dazu austauschen, sich gegenseitig Tipps geben und mit Fotos über Erfolge berichten, wie sie ihre Räume aufgeräumt und oft auch verschönert haben.

Meist geht es dabei nicht nur um das bloße Wegräumen von Gegenständen, sondern auch darum, sich von überflüssigen Dingen zu trennen. In diesem Sinne gibt es auch seit einigen Jahren eine große Tendenz zur Vereinfachung und Reduzierung. Gerade auf dem Markt der Selbsthilfebücher sind zahlreiche Titel zum Thema Ausmisten, „Clutter Clearing“ und Minimalismus erschienen.¹

Da mich selbst das Thema Aufräumen und Ausmisten sehr beschäftigt und ich seit vielen Jahren Schwierigkeiten habe, das zunehmende Chaos in meiner Wohnung in den Griff zu bekommen, hatte ich die Idee, hierzu ein Format zu entwickeln.

1.1. Ziel des Formats:

Ziel ist es, dass der Coachee in die Lage versetzt wird, sich selbst eine häusliche oder Arbeitsumgebung zu schaffen, in der er sich wohl fühlt und damit mehr Ruhe und Frieden findet.

Obwohl es naheliegend wäre, in diesem Bereich mit einer Zielarbeit vorzugehen, wird hier über die Arbeit mit Glaubenssätzen und eine systemische Arbeit ein anderer Ansatz gewählt. Das Augenmerk soll nicht so sehr darauf gerichtet werden, wie das Ziel ist und

¹ Sehr erfolgreich waren z.B. : Marie Kondo – Magic Cleaning, Karen Kingston – Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags,

wie die einzelnen Schritte sind, denn das weiß der Coachee in der Regel. Stattdessen geht es hier mehr um die negativen Glaubenssätze und inneren Hindernisse, die den Coachee davon abhalten, sich seine Umgebung so zu erschaffen, dass er sich in ihr wohlfühlt.

1.2. Beabsichtigte Veränderungen:

Veränderungen sollen beim Coachee auf den folgenden logischen Ebenen erreicht werden:

- Umwelt: Die Wohnung oder Arbeitsumgebung des Coachees ist aufgeräumter als zuvor oder er fühlt sich in diesem Umfeld wohler.
- Verhalten: Der Coachee versetzt seine Umgebung in einen Zustand, mit dem er selbst glücklich ist, ggf. durch regelmäßiges Aufräumen. Er wird aktiv und ist nicht länger wie gelähmt durch die Unordnung.
- Fähigkeiten: Der Coachee ist in der Lage, aufzuräumen, wenn er dies wünscht.
- Werte und Glaubenssätze: Der Coachee ist sich seiner Werte und Glaubenssätze zum Thema Ordnung bewusst. Er ist in der Lage, sich von einem oder mehreren negativen Glaubenssätzen zu lösen.

2. Konzeption des neuen Formats:

2.1. Erarbeitung von Glaubenssätzen zum Thema Ordnung:

Im Gespräch mit dem Coachee werden seine Glaubenssätze zum Thema Ordnung entwickelt:

- Welche Veränderungen wünscht sich der Coachee im Bereich Ordnung / Zustand seiner Umgebung?
- Wie ist er bisher vorgegangen?
- Was bedeutet für den Coachee Ordnung? Welche Rolle spielt sie in seinem Leben?
- Was hat er über Ordnung (in der Kindheit) gelernt?
- Wie fühlt er sich in unordentlichen, vollen Räumen? Wie in leeren, sehr ordentlichen?

Aus dem Dialog werden prägnante negative Glaubenssätze herausgearbeitet. Der Coachee wählt einen einschränkenden Glaubenssatz heraus, der für ihn besonders belastend ist und ihn bei der Gestaltung seiner Umgebung stark behindert.

Bei einem hinreichend großen Zeitraum können auch mehrere einschränkenden Glaubenssätze bearbeitet werden.

2.2. Anwendung von THE WORK nach Byron Katie:

Der Coach begleitet den Coachee durch die Fragen von THE WORK:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Kehre den Gedanken um

- a) Zu dir selbst (wenn möglich)
- b) Zur anderen Person (wenn vorhanden)
- c) Ins Gegenteil

Finde drei echte, konkrete Beispiele dafür, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

In einem Coaching wird sich der Coachee in diesem ersten Teil bewusst, welche negativen Glaubenssätze er zum Thema Ordnung hat. Durch die Arbeit mit The Work kann er diese in einem ersten Schritt schwächen bzw. ihren Einfluss auf ihn mindern.

2.3. Figurenaufstellung zum Thema Ordnung

Der Coachee wird gebeten, seine jetzige Situation in Bezug auf das Thema Ordnung möglichst detailliert zu beschreiben. Er wird gebeten, bezüglich seiner Situation auf einer Skala von 1-10 eine Einschätzung zuzuordnen, wie er sich mit dieser fühlt.

Aufstellung der aktuellen Situation

Der Coachee grenzt mit einem Faden auf einer Unterlage (z.B. Tisch) ein „Spielfeld“ ab. Er wird dann eingeladen, mehrere Elemente, z.B. Persönlichkeitsanteile die hier einen Einfluss haben, als Figuren zu wählen und im System zu platzieren. Als Anregung wird vorgeschlagen, unter anderem einen Persönlichkeitsanteil zu identifizieren und aufzustellen, der Unordnung schafft, und einen, der ein Bedürfnis nach Ordnung hat.

Die Anordnung soll den Ist-Zustand in Bezug auf das Thema Ordnung für den Coachee darstellen.

Der Coachee wird nun gebeten, das System genauer zu betrachten und seine Beobachtungen zu teilen.

Dann wird er gebeten, nacheinander Kontakt zu jedem einzelnen Persönlichkeitsanteil aufzunehmen (z.B. durch eine Berührung mit einem Finger) mit folgenden Fragen:

- Was ist seine Rolle?
- Wie steht er zu den anderen Persönlichkeitsanteilen?
- Was ist seine positive Absicht?
- Was braucht er?

Hier wird ein Separator eingesetzt.

Beschreibung der gewünschten Situation:

Der Coachee wird dann gebeten, die für ihn optimale Situation in Bezug auf das Thema Ordnung möglichst detailliert zu beschreiben.

Aufstellen der gewünschten Situation

Er wird dann gebeten, sich wieder dem System zuzuwenden und – ggf. durch Kontaktaufnahme mit den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen – das System schrittweise zu verändern bis es stimmig ist. Dabei können eventuell fehlende Ressourcen vom Coachee als neue Figuren ergänzt werden.

Wenn das System für den Coachee stimmig ist, wird er gebeten, zu beschreiben, was anders ist und dem eine Bedeutung zuzuordnen. Was hat er für sich daraus mitgenommen?

Öko-Check:

Der Coachee wird gebeten, eventuelle Nachteile zu nennen, die sich für ihn aus der Veränderung der Situation ergeben können. Ist er bereit, diesen Preis zu zahlen?

Future Pace:

Der Coachee wird gebeten, erste Schritte für sich zu identifizieren, die er jetzt vornehmen wird. Er wird gebeten, diese mit einem Datum versehen jetzt festzuhalten.

3. Erläuterungen:

3.1. Enthaltene NLP-Grundannahmen:

3.1.1. Erster Schritt: Glaubenssätze und THE WORK

- **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**
- **Flexibilität: Wenn etwa nicht funktioniert, mach was anderes!**
- **Unsere Gefühle regulieren wir selbst**

Die negativen Glaubenssätze zum Thema Ordnung bremsen den Coachee bei der Schaffung der von ihm gewünschten Umgebung. Durch die Entmachtung dieser Glaubenssätze gewinnt der Coachee mehr Handlungsspielraum. Er kann sein Verhalten neu bewerten und damit innere Hindernisse beseitigen, die einer Veränderung seines Umfeldes durch ihn entgegenstehen.

3.1.2. Zweiter Schritt: Figurenaufstellung zum Thema Ordnung

- **Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.**
- **Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.**

Auch hinter einem scheinbar negativen Verhalten wie dem Produzieren von Unordnung steht ein positiver Zweck, der nur noch nicht erkannt wurde. Das Auffinden der positiven Absicht dahinter kann neue Lösungen aufzeigen. Fehlende Ressourcen können im System ergänzt werden und damit einen Ausgleich im System bewirken.

3.2. Weitere mögliche Prozessinstruktionen zur Durchführung des Formates:

3.2.1. Durchführung als klassische Aufstellung:

Sofern weitere Personen als Elemente zur Verfügung stehen, kann das Format auch in Form einer klassischen Aufstellung vorgenommen werden.

In diesem Fall würde der Coachee gebeten, für die Aufstellung seines Systems der Ordnung eine Anzahl von Elementen zu benennen und für diese Repräsentanten auszuwählen und diese aufzustellen. In diesem Fall würde der Coachee zum bloßen Beobachter seines eigenen Systems, während der Coach reihum die Elemente befragen, ihren Austausch moderieren und die weitere Entwicklung des Systems begleiten würde.

Nach dem Entrollen der einzelnen Elemente durch den Coachee würde dann der Coach mit dem Coachee gemeinsam eine Integration der Entwicklungen vornehmen und einen Future Pace durchführen.

3.3. Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

- Bei den Glaubenssätzen könnte es dem Coachee schwerfallen, diesen eine Gewichtung zuzuordnen. In diesem Fall bietet es sich an, mit denjenigen zu beginnen, die auf der höchsten logischen Ebene ansetzen und dann diejenigen von der nächsttieferen logischen Ebene zu bearbeiten.
- Der Coachee könnte bei der Figurenaufstellung Schwierigkeiten haben, einzelne Persönlichkeitsanteile zu identifizieren und zu benennen. In diesem Falle könnte versucht werden, mit den Anteilen des Träumers, Real