

Institut für angewandte
Positive Psychologie



Flow in motion – fließende Bewegung und Coaching

Eingereicht von:
Anne Graeger, M. Sc.

Gutachter:
Sascha Neumann
Institut für angewandte
positive Psychologie
Potsdam, 01. Dezember 2015

Inhaltsverzeichnis

1	Relevanz und Beschreibung eines fiktiven Fallbeispiels.....	1
2	Konzeption eines neuen Formats	4
	a) Verwendete Elemente und Methoden.....	4
	b) Schilderung der Vorgehensweise	5
3	Erläuterung der Vorgehensweise	9
	a) Enthaltene Grundannahmen nach Joseph O'Connor	9
	b) Weitere mögliche Formulierungen und Prozessinstruktionen	10
	c) Schwierigkeiten und Hindernisse	11
	d) Weiterentwicklungen.....	11

1 Relevanz und Beschreibung eines fiktiven Fallbeispiels

Wer kennt das nicht – man hat ein Problem und egal wie man es dreht oder wendet, man kommt einfach zu keiner Lösung. Alles im Kopf ist plötzlich nur noch chaotisch und schnell wird man dann wütend auf sich selbst oder andere. Oder manchmal weiß man gar nicht so richtig, was eigentlich los ist und spürt nur im Inneren die Emotionen – wie verwirrt, aufgewühlt oder verärgert man selbst ist. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten: Man kann sich damit beschäftigen, darüber reden, sich hinsetzen und damit meditieren oder man macht einfach im Alltag weiter. Doch selbst wenn man sich damit bewusst beschäftigen möchte, tritt man manchmal einfach nur auf der Stelle und kommt der Ursache einfach nicht auf den Grund. Und wenn man auf der Stelle tritt, was liegt da näher als sich in Bewegung zu setzen (engl. *in motion*)?

Das neu konzipierte Format „Flow in motion“ verbindet und nutzt eine klassische Coaching-Intervention mit einer fließenden Bewegung (engl. *flowing* oder *floating motion*) für die Bearbeitung eines Anliegens, bei dem man fest steckt und nicht weiter kommt. Warum ist die Bewegung so wichtig? Wenn wir uns bewegen, kommen beide Gehirnhälften (rechts und links) in Schwung und Gedanken sowie Gefühle können somit auf eine andere Art und Weise bearbeitet werden. Menschen, die rechtsdominant sind (d.h. ihr Leben wird hauptsächlich von der rechten Gehirnhälfte gesteuert), haben beispielsweise Schwierigkeiten, Lösungen zu finden und zu leben, die sie in einen ausgeglichenen Zustand führen. Sie schaffen es nicht, weil ihnen die Möglichkeiten der analytischen linken Gehirnhälfte nicht immer zugänglich sind. Auf der anderen Seite, sind Menschen deren Alltag hauptsächlich von der linken Gehirnhälfte gesteuert wird, auch nicht unbedingt glücklicher. Sie können zwar unter beachtlichen seelischen Belastungen arbeiten, aber oftmals fehlt ihnen die der Zugang zur Intuition und Mitgefühl – die Möglichkeiten der rechten Gehirnhälfte.¹ Durch das „in Bewegung“ setzen sollen die Möglichkeiten beider Gehirnhälften für das Finden einer Lösung oder Klärung eines Anliegens bewusst genutzt werden.

Jeder kann unter einer fließenden Bewegung etwas anderes verstehen. Im Allgemeinen gehören das normale Gehen, entspanntes Joggen oder auch das Radfahren dazu. Auch andere Sportarten wie Paddeln oder Ski-Langlauf sind denkbar. Am besten sind Bewegungen geeignet, bei denen eine hohe Chance besteht, in den sog. *Flow* zu

¹ http://www.insel-des-lernens-und-des-wissens.de/index.php?option=com_content&view=article&id=33&Itemid=34

kommen. Darunter versteht der Begründer des Konzepts, Mihaly Csikszentmihalyi, einen mentalen Zustand vollkommener Vertiefung sowie Konzentration, Kreativität und Freude in der man restlos in einer Tätigkeit aufgeht. Der Flow kann bei schnell ablaufenden Tätigkeiten im Bereich zwischen einer Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langweile) entstehen.² Vor allem Sportler kennen diesen Zustand. Der Flow-Zugang sowie das Flow-Erleben sind individuell sehr unterschiedlich und Flow-Zustände können schließlich in eine hypnotische Trance übergehen, wobei manche Wissenschaftler den Flow selbst bereits als Trance verstehen.

Was soll geklärt bzw. erreicht werden?

Oftmals werden klassische Interventionen im Coaching in einem geschlossenen Raum unter Anleitung eines Coaches durchgeführt, finden an einem Ort statt und sind sehr kognitiv (vom Verstand bestimmt). Durch das Zusammenspiel von Bewegung, das in Gang setzen beider Gehirnhälften und das Nutzen des tranceartigen Flow-Zustandes sollen insbesondere die Anliegen auf eine neue Art und Weise bearbeitet werden, bei denen man selbst nicht weiter kommt/auf der Stelle tritt. Dies eignet sich besonders gut für Personen, denen es schwer fällt in Trance zu gelangen. Gleichzeitig bietet der nachstehende Leitfaden eine Anleitung dafür, wie die aufkommenden Gedanken strukturiert und geordnet werden können.

Zwar gibt es bereits Interventionen, die die Weisheit des Körpers oder den Körper bewusst in einer Intervention nutzen, jedoch ist der Coachee dann immer noch in Abhängigkeit eines Coaches und dessen Verfügbarkeit. Deshalb habe ich mich dazu entschieden, einen **Leitfaden zum Selbst-Coaching** zu entwickeln, den jede Person unabhängig von einem Coach für sich selbst anwenden kann. Somit ist der Betroffene unabhängig von Ort, Zeit und anderen Personen.

Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erzielt werden?

Das Format zielt vor allem auf eine Veränderung auf den ersten drei (neuro-) logischen Ebenen (nach Robert Dilts) stattfinden:

Durch die Auswahl eines anderen Ortes – je nach Möglichkeit und eigenem Bedürfnis – findet zunächst eine Veränderung auf der *Umweltebene* statt. **Demnach** spielen auch verschiedene, frei wählbare Submodalitäten eine Rolle.

² Csikszentmihalyi, Mihaly (2010): Das Flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langweile im Tun aufgehen.

Dazu gehören die Tages- oder Nachtzeit, die Wahl der Örtlichkeit (drinnen/draußen), die Zuhilfenahme von Musik, das Festsetzen eines Ziels etc.

Wenn bekannte Strategien wie Grübeln und Meditieren nicht greifen, dann wird es Zeit, sein bisher ausgeübtes *Verhalten* zu verändern. Anstatt auf seinem Problem zu sitzen oder auf der Stelle zu treten, setzt sich die betroffene Person in Bewegung. Diese Person kann gemäß den eigenen Präferenzen frei wählen, welche Bewegung er ausführen möchte. Wünschenswert ist eine Bewegung, von der er/sie vielleicht schon weiß, dass es ihm leicht fallen könnte, in den Flow oder einen tranceähnlichen Zustand zu gelangen.

Bereits mit der Entscheidung, sich in Bewegung zu setzen und diesen Vorgang bewusst zu nutzen, wird eine (vielleicht neue) Strategie gewählt. Durch den tranceähnlichen Zustand können ggf. bereits vorhanden Ressourcen (re)aktiviert werden. Dies kann wiederum – je nach Erfahrung – zu einer neuen *Fähigkeit* oder Auffrischung bereits bekannter Fähigkeiten führen. Sollte dieses Format nicht zum gewünschten Erfolg führen, kann daraus wiederum eine Erkenntnis abgeleitet werden und beim nächsten Mal eine andere Strategie ausgewählt werden.

Je nach dem was in der Intervention passiert und was für Gedanken auftauchen, kann dies auch Auswirkungen auf die eigenen *Werte und Überzeugungen* haben. Vielleicht erfährt der Coachee in diesem Moment etwas ganz Neues über sich und dies hat Auswirkungen auf seine Glaubenssätze.

2 Konzeption eines neuen Formats

Im nachstehenden Abschnitt werden zunächst die einzelnen Methoden und Elemente des NLP für das neue Format „Flow in motion“ vorgestellt. Anschließend wird das Vorgehen anhand eines Schemata detailliert erläutert.

a) Verwendete Elemente und Methoden

Zu den verwendeten Elementen und Methoden des NLP zählen die folgenden:

- **VAKOG:** Es werden insbesondere Fragen zum bewussten Wahrnehmen mit allen Sinnen gestellt. Das Wort VAKOG steht hier für die einzelnen Anfangsbuchstaben der verschiedenen Repräsentationssysteme: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch.
- **Trance:** Die Trance wird bewusst genutzt, um es dem Coachee ermöglichen, leichter auf sein Unterbewusstsein zuzugreifen. Dadurch können ganz neue Erkenntnisse auftauchen und Prozesse auf einer anderen Ebene in Gang gesetzt werden.
- **Submodalitäten:** es wird bewusst mit verschiedenen Submodalitäten gearbeitet. Dazu zählen die Tages- oder Nachtzeit, die Wahl der Umgebung (Zuhause oder draußen), das Wählen eines Weges/Ziels sowie das (nicht) Hören von Musik.
- **Parken:** Probleme oder Gedanken, die auftauchen aber nicht sofort bearbeitet werden können, werden geparkt.
- **Meta:** Die sog. Meta-Position wird mehrfach genutzt um die Assoziation zu unterbrechen, in einen dissoziativen Zustand zu gelangen und von „außen“ auf die jeweilige Situation zu schauen, Informationen zu sammeln und festzuhalten.
- **Assoziation/Dissoziation:** Eine Person erlebt eine Situation bewusst und die dazugehörigen Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen. Das Gegenteil davon ist die Dissoziation, in der diese Person mit Abstand und „von außen“ auf eine bestimmte Situation guckt.
- **Future Pace:** Das Sammeln von Informationen, Gedanken und Erfahrungen um für die Zukunft einen nächsten Schritt festlegen zu können.
- **Öko-Check:** Die Überprüfung was sind die Kosten/der Preis für den nächsten Schritt oder eine Veränderung. Was ist die jeweilige Person bereit dafür aufzugeben?

- **Milton-Modell:** Im Prozess wird vor allem eine allgemeine und vage Sprache benutzt, um tranceähnliche Zustände hervorrufen zu können und dem Coachee XXX
- **Ressourcen:** Erfahrungen, Fähigkeiten und Zustände, über die jeder verfügt und die unterstützend für diese Person wirken.

Hinzu kommen die folgenden, neuen Elemente:

- **Bewegung:** Durch die Bewegung werden beide Gehirnhälften aktiviert und es ist einfacher die Möglichkeiten beider für einen Ausweg, eine Lösung oder Klärung der Situation hervorzurufen.
- **Atmung:** Wie beim Yoga wird die Atmung bewusst genutzt, um in eine gleichmäßige Bewegung zu kommen und konzentriert bei der Tätigkeit zu sein.

b) Schilderung der Vorgehensweise

Das nachfolgende Schema gibt einerseits eine klare Struktur vor und gleichzeitig bietet es Freiraum selbst zu entscheiden, wie der Prozess am besten und individuell gestaltet, **erweitert und verkürzt** werden kann. Die kursiv und blau geschriebenen Textpassagen werden wortwörtlich so gestellt, um die Trance zu utilisieren und die verschiedenen Elemente zu vereinen.

1. Schritt) Vorbereitung & notwendige Materialien

Um sich im Vorfeld vorbereiten zu können, müssen zunächst ein paar Parameter festgelegt und Entscheidungen getroffen werden. Dabei wirst Du immer die zurzeit beste Wahl für Dich treffen.

- Entscheidung für die Bewegungsform: *Bitte entscheide Dich zuerst, was Du tun möchtest und berücksichtige, welche Bewegung Dir gut tut und Du dir selbst zumuten kannst.*
(z.B. Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen, Rad fahren)
 - Berücksichtigung des jeweiligen Fitnesslevels und von gesundheitlichen Einschränkungen
- Entscheidung für die Umgebung: *Bitte entscheide jetzt, wo Du das gern tun möchtest.*
 - z.B. Radfahren auf einem Hometrainer in einem geschlossenen Raum oder draußen an der frischen Luft

- Entscheidung für die Zeit: *Solltest Du nicht sofort damit beginnen können, dann lege bitte jetzt fest, wann genau Du Dich in Bewegung setzen möchtest.*
 - Welchen Zeitpunkt wähle ich dafür aus? (Tag, Datum, Tages- oder Nachtzeit)
- Welche **Materialien** brauche ich dafür: *Überlege Dir jetzt, was brauchst Du dafür? Musst Du vorher etwas planen, organisieren, kaufen?*
 - ggf. Route oder Strecke auswählen; Rundkurs oder Start und Endziel – ist eine Navigation notwendig?
 - Fahrrad/Hometrainer, bequeme Sportkleidung

Was Du zwingend benötigst ist entweder ein Notizbuch (strukturiertes Logbuch) oder ein Smartphone/Aufzeichnungsgerät mit/ohne Kopfhörer, mit dem Du Deine Antworten festhalten kannst.

Sobald Du diese Entscheidungen getroffen hast, kann es losgehen. Zur Einstimmung in den Prozess gibt es noch folgende Informationen:

2. Schritt) Metaposition - Start und Einführung

Bitte gehe nun auf die erste Meta-Position, die auch gleichzeitig deine Startposition ist. Dies kann wahlweise Dein Zuhause sein oder bereits der Ort sein, von dem aus Du losgehen oder fahren möchtest.

Ich werde Dir eingangs ein paar Fragen stellen, die Dich in deinem Prozess unterstützen werden. Die Antworten auf diese Fragen müssen in irgendeiner Form festgehalten werden. Dafür dient Dir dein Notizbuch oder dein Smartphone, mit dem Du Sprachaufzeichnungen vornehmen kannst. Anschließend setzt Du dich in Bewegung und folgst der Bewegung, die bereits entstanden ist bis Du die nächste Etappe erreichst und die nächste Pause einlegst. In der Pause bist Du auf der Meta-Position, von der aus Du von außen auf das Geschehene guckst. Du selbst wirst wissen, wann die nächste Etappe geschafft ist.

Anschließend werde ich Dir wieder ein paar Fragen stellen, die es zu beantworten gilt. Dies wird so oft wiederholt, wie Du möchtest. Du legst fest, wie lange der Prozess dauert und kannst diesen verkürzen oder verlängern. Wenn Du glaubst, dass Du mit deinem Prozess fertig bist, kommen die letzten Fragen.

Ich kann Dir nicht versprechen, dass es Dir anschließend besser geht. Es kann sehr viel passieren oder weniger viel. Beides ist vollkommen in Ordnung. Themen oder Gedanken, die nicht sofort beantwortet werden können, werden zunächst notiert und geparkt.

Wenn ich Dir Fragen stelle, ist es wichtig, dass Du einfach das aufschreibst, was kommt. Erlaube Dir selbst, diese Gedanken zuzulassen und nicht zu bewerten. Notiere einfach was Dein Ego Dir gerade erzählt hat. Die kommende Zeit ist nur für Dich bestimmt. Bleibe ganz bei Dir und konzentriert in dem Moment indem Du gerade bist. Nur Du bestimmst Dein eigenes Tempo.

Fragen:

- a) Was geht Dir gerade durch den Kopf?*
- b) Was nimmst Du gerade wahr? Versuche mit allen Sinnen wiederzugeben, was hast Du gesehen, gehört, gefühlt. Welchen Geschmack hast Du gerade im Mund oder was riechst Du vielleicht? Welche körperlichen Symptome spürst Du?*
- c) Was möchtest Du nach diesem Prozess haben?*
- d) Auf einer Skala von 1 bis 10 – wobei 1 sehr schlecht bedeutet und 10 sehr gut – wie geht es Dir jetzt in diesem Moment?*

Wenn Du alle Antworten notiert hast, ist es Zeit für die nächste Etappe. Bitte setze Dich wieder in Bewegung und folge der Bewegung, die bereits entstanden ist. Atme tief ein und aus, komme ganz bei Dir an. Bleibe konzentriert und nimm einfach wahr, was ist. Was für Gedanken kommen und wie sich die Bewegung anfühlt und folge deinem eigenen Tempo.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du die erste Etappe geschafft hast, lege eine Pause ein und gehe auf die nächste Meta-Position. Folgende Fragen kannst Du beantworten und die Antworten festhalten:

3. Schritt) Meta-Position nach erster Etappe

- a) Welche Gedanken sind in den letzten Minuten aufgetaucht oder vorübergezogen?*
- b) Was hat sich bereits zwischen deiner Ausgangsposition und aktuellen Position verändert? Gibt es bereits eine neue Erkenntnis, eine Verwunderung, etwas Neues oder Altbekanntes?*
- c) Was nimmst Du jetzt wahr?*

Notiere Deine Antworten und dann bitte ich Dich, Dich wieder in Bewegung zu setzen. Lasse die Bewegung fließen und sei einfach im Hier und Jetzt. Achte auf Deine Atmung, lasse sie lang und tief werden. Und wenn Du soweit bist, kannst Du die nächste Metaposition einnehmen.

4. Schritt) Meta-Position nach nächster Etappe

Beantworte die zuvor gestellten Fragen so oft, bis Du für dich entscheidest, den nächsten Schritt zu gehen.

5. Schritt) Future Pace

Jetzt bist Du schon so weit gekommen. Vielleicht ist bisher schon Vieles passiert, vielleicht aber auch noch nicht so viel. Jetzt geht es um den nächsten Schritt:

- a) Was nimmst Du aus dieser Reise mit?*
- b) Was hast Du gerade Neues über Dich gelernt?*

Und wenn Du jetzt einen nächsten Schritt daraus ableitest:

- c) Was ist Dein nächster Schritt? (dieser kann ganz klein sein oder größer)*
- d) Wann nimmst Du was vor und wann hast Du einen Beweis darüber?*

Notiere bitte wieder Deine Antworten. [Pause] Und angenommen Du hast einen nächsten Schritt gefunden:

6. Schritt) Öko-Check

- a) Was ist der Preis, den Du dafür zahlst? Was bist Du bereit dafür aufzugeben? (Es kann Zeit sein oder etwas anderes.)*
- b) Gibt es vielleicht etwas das Dich daran hindert, diesen Schritt umzusetzen?*

7. Schritt) Abschluss

- a) Gibt es vielleicht Themen, die Du unterwegs geparkt hast?*
- b) Und solltest Du keinen Schritt gefunden haben: Was hättest Du gebraucht? Welche Ressourcen haben Dir vielleicht gefehlt?*

Und wenn Du alles notiert hast, dann begib Dich auf den Weg nach Hause.

3 Erläuterung der Vorgehensweise

Im nachfolgenden Absatz wird erläutert, welche Grundannahmen nach Joseph O'Connor in den einzelnen Schritten enthalten sind und welche Bedeutung diese im Zusammenhang mit den einzelnen Schritten haben.

a) Enthaltene Grundannahmen nach Joseph O'Connor

Grundsätzlich gilt gerade für dieses Format die Grundannahme, dass „*Geist und Körper (...) sich ein wechselseitig beeinflussendes System*“ sind genau dieser Effekt wird im vorliegenden Format explizit genutzt.

1. Schritt) Vorbereitung & notwendige Materialien

„*Menschen treffen stets die zur Zeit beste Wahl*“: Im ersten Schritt muss jede Person, die für sich passende Bewegung, Umgebung und notwendigen Materialien auswählen. Dazu wird eine kleine Vorauswahl zur Verfügung gestellt. Gemäß der Grundannahme trifft jede Person dabei die für sie zurzeit bestmögliche Wahl.

Zudem muss auch festgelegt werden, wann genau der Zeitpunkt ist, sich in Bewegung zu setzen, falls dieser Moment nicht jetzt ist. Es geht darum, nicht lange darüber nachzudenken, sondern ins Handeln zu kommen um verstehen zu können. Deshalb findet in diesem Schritt auch die Grundannahme wieder, „*wenn Du verstehen willst – handle. Wir lernen beim Tun.*“

2. Schritt) Metaposition - Start und Einführung

Der Satz „*Du selbst wirst wissen, wann die nächste Etappe geschafft ist*“ spiegelt sehr gut die Grundannahme „Menschen funktionieren perfekt“ wider. Im Prozess wird darauf vertraut, dass jede Person selbst wahrnimmt, wann sie die jeweilige Etappe geschafft hat und bereit ist, eine Pause einzulegen um die Meta-Position einzunehmen.

Mit der Frage „*Was nimmst Du gerade wahr?*“ wird nach jeder Etappe gezielt nach der Wahrnehmung mit allen Sinnen gefragt, was ebenfalls einer Grundannahme entspricht. Das Ziel ist nicht nur kognitiv mit dem Geist zu verstehen, sondern mit dem ganzen Körper und allen Sinnen wahrzunehmen was ist. Gleichzeitig wird die Person ermutigt, sich im weiteren Prozess alles zu notieren, was auftaucht und sich nicht selbst

anzuklagen. Dieser Ermutigung folgt dem Grundsatz, „das Unbewusste ist wohlwollend“ und egal was für Gedanken kommen, diese wertvoll sind und deshalb notiert werden sollen.

5. Schritt) Future Pace

Der vorletzte Schritt und sog. Future Pace bietet der Person die Möglichkeit zu reflektieren, was diese bisher Neues über sich erfahren und vielleicht dazu gelernt hat. Dies soll als Vorbereitung dafür dienen, erfolgreiches Handeln sowie Erkenntnisse nutzbar zu machen und für die Zukunft zu modellieren. Demnach beinhaltet dieser Schritt die Grundannahme „das Modellieren von erfolgreichem Handeln führt zu brillanten Leistungen.“

6. Schritt) Öko-Check

a) Was ist der Preis, den Du dafür zahlst? Was bist Du bereit dafür aufzugeben? (Es kann Zeit sein oder etwas anderes.)

b) Gibt es vielleicht etwas das Dich daran hindert, diesen Schritt umzusetzen?

7. Schritt) Abschluss

a) Gibt es vielleicht Themen, die Du unterwegs geparkt hast?

b) Und solltest Du keinen Schritt gefunden haben: Was hättest Du gebraucht? Welche Ressourcen haben Dir vielleicht gefehlt?

Und wenn Du alles notiert hast, dann begib Dich auf den Weg nach Hause.

b) Weitere mögliche Formulierungen und Prozessinstruktionen

Es wurden bewusst ähnliche Fragen ausgewählt, um den Coachee nicht zu sehr aus dem Fluss zu bringen.

c) Schwierigkeiten und Hindernisse

Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlägst Du vor, darauf zu reagieren?
und ergänze alles, was Dir sonst noch wichtig erscheint!

Dokumentation: Festhalten der Ergebnisse

Keinen Einfluss: Egal was passiert, es ist kein „Einschreiten“ von außen möglich. Das kann gut oder auch schlecht sein.

Gefährdung: tranceähnlicher Zustand – vielleicht verschlechterte Konzentration auf die Umgebung

d) Weiterentwicklungen

- strukturiertes Logbuch
- die Radfahr-Coaching App „InMotion“
- Ausblick eine mehrtägige Reise (raus an die frische Luft, statt sich in einer Höhle zu verkriechen)

Der Vorteil ist, es ist jederzeit nutzbar, verfügbar und sogar auf mehrere Personen erweiterbar (verschiedene Landkarten).