

**NLP Masterarbeit
»Explore Future«
Albert Gendelmann
01.12.2015**

»Explore Future«

Wofür ist dieses Format geeignet?

- a) Ähnlich wie bei der Walt-Disney-Strategie ist Explore Future bei einer vagen Idee oder einer vagen Vorstellung einer möglichen Zukunft oder eines zukünftigen Projekts hilfreich.
- b) Es kann als Hilfestellung bei einer anstehenden Entscheidung genutzt werden und zeigt Lösungsmöglichkeiten bei einem konkreten Problem auf.
- c) Es kann als Hilfestellung für eine Lebensausrichtung zu dem *gewünschten Ich* dienen (Selbstmodellierung).
- d) Es kann als Zielarbeit auf unbewusster Ebene eingesetzt werden.

Wie sehen die Schritte des Formats aus?

Schritt I

In einer Meta Position wird geklärt, welches Thema oder Anliegen A hat.

Was ist die vage Idee?

Um welche Entscheidung geht es?

Was erhofft sich A von dem Format?

Möglichkeiten für einleitende Sätze für B:

*a) Manchmal stehen wir im Leben an einem Punkt, an dem wir uns mit einer Entscheidung schwertun und gerne den Rat eines Menschen hätten, der erfahrener ist als wir.
Dieses Format unterstützt uns in so einem Fall ...*

*b) Manchmal treiben wir wie ein ruderloses Boot umher und wünschen uns eine Ausrichtung im Leben, die uns Möglichkeiten aufzeigt.
Dieses Format hilft uns, eine gewünschte Richtung einzuschlagen ...*

c) Manchmal belasten uns im Leben Schwierigkeiten, vielleicht in einer Beziehung oder am Arbeitsplatz und wir wünschen uns dafür eine Lösung oder einen möglichen Weg. Dieses Format zeigt mögliche Lösungen auf ...

B unterstützt A dabei, sein Anliegen positiv zu formulieren und sich in einem Lösungsrahmen zu orientieren. (Beispielsweise: »Ich möchte gerne wissen, wie ...«, anstelle von »Ich weiß nicht, wie ...«)

B merkt sich, auf welcher logischen Ebene das Problem von A liegt (Problemebene).

Schritt II

A sucht sich eine Position aus, in der A das Format machen will (liegend oder sitzend).

B bittet A um Erlaubnis, es berühren zu dürfen. Es wird eine Körperstelle definiert.

Sie dient dazu, einen Anker zu setzen, mit dem A tiefer in Downtime geführt wird.

B beginnt mit einer Tranceinduktion und kalibriert sich auf die Physiologie von A.

Wenn bei A der Zustand einer tiefen Entspannung zu erkennen ist, aktiviert B den Anker an der definierten Körperstelle.

A und B kommunizieren.

In diesem Schritt geht es darum, zu erfahren, wie A zu einem früheren Zeitpunkt mit einem ähnlichen Problem oder in einer ähnlichen Situation gehandelt hat.

B assoziiert A hinein in diese Zeit (VAKOG?)

Und es geht darum, A aus seiner heutigen Sicht und mit seinem heutigen Erfahrungsschatz auf das Problem von damals zurückblicken zu lassen.

Welchen Rat würde A sich selbst aus seiner heutigen Perspektive geben?

Am Ende dieses Schrittes wird A gefragt, ob es hilfreich wäre, für das derzeitige Thema ebenfalls einen Rat zu bekommen. Oder zu erleben, wie es sein kann, wenn das Problem bereits gelöst ist.

(Wenn ja, folgt der nächste Schritt. Wenn nein, ist es das Format falsch gewählt.)

Schritt III

B führt A tiefer in Downtime und setzt den Vertiefungsanker nach Bedarf ein.

B erklärt A, dass das Wissen um die Lösung des Problems sich bereits in A befindet.

Und B lädt A auf eine innere Reise ein - eine Reise zu sich selbst und zu seinem älteren gewünschten Ich.

Beispielsatz:

»Es steht dir jetzt frei, ... dich tiefer zu entspannen, ... denn dieses Wissen ... um die Lösung deines Anliegen von heute ... ist bereits in dir ... Und während dein Bewusstsein noch darüber nachdenkt ... und nach einem Sinn für diese Worte sucht, ... nehme ich dich mit ... auf eine Reise ... in eine Zeit, ... und an einen ganz speziellen Ort ... und zu einer ganz besonderen Person, ... die dir helfen kann ... deinem älteren Ich.«

B lädt A dazu ein, alle möglichen Wahrnehmungen zuzulassen und zu erforschen, die im Zusammenhang mit seinem älteren Ich entstehen. (Z. B. innere Bilder, Geräusche oder Gefühle.)

A gibt B ein Zeichen, wenn es etwas sieht/hört/fühlt.

B achtet darauf, dass die innere Reise mindestens an den Zeitpunkt führt, an dem das Problem bereits gelöst ist und das ältere Ich gelassen darauf zurückblicken kann.

B fragt die Modalitäten und die Submodalitäten ab (VAKOG) und orientiert sich an den logischen Ebenen.

Beispielsweise:

- a) Was siehst/hörst/fühlst/riechst/schmeckst du? Wo befindet sich dein älteres Ich?
- b) Was tut es?
- c) Was kann es?
- d) Was glaubt es über sich und über die Welt?
- e) Was ist ihm wichtig?
- f) Wer ist es?
- g) Was ist seine Mission im Leben?

B notiert die Antworten.

Es müssen nicht alle logischen Ebenen geklärt werden, aber B achtet darauf, dass mindestens eine logische Ebene über der Problemebene geklärt wird.

B bittet A, in einen inneren Dialog mit seinem älteren Ich zu gehen.

Beispielsweise:

- a) Welche Frage möchtest du deinem älteren Ich stellen?
- b) Welchen Rat gibt dir dein älteres Ich im Bezug auf dein Anliegen?

c) Welches Symbol gibt dir dein älteres Ich mit, um dich daran zu erinnern, wozu du fähig bist?

Schritt IV

B führt A tiefer in Downtime und baut die Suggestionen ein:

»Und es wunderbar leicht, ... sich zu entspannen ... und... zu wissen, ... dass die Lösung ... sich bereits in einem selbst befindet ... und dass das Problem in Zukunft bereits gelöst wurde ... und dass der Keim für die Lösung des Problems ... in dir bereits vorhanden ist ... und dass du dich jederzeit ... mithilfe des Symbols ... an dein älteres Ich erinnern kannst ... und ergründen kannst, wie dein älteres Ich handeln würde

... Und lehn dich noch ein wenig zurück ... und genieße die nun folgende Stille ... mit dem Wissen, ... dass dein älteres Ich ... und ... du ... ein und dieselbe Person ist.«

B achtet auf die Physiologie von A.

Wünschenswert ist eine ressourcenvolle Physiologie.

Schritt V

Reorientierung.

B führt A zurück in Uptime.

Beispielsweise:

Durch das Zählen von eins bis fünf.

»Jetzt bedanke und verabschiede dich von deinem älteren Ich.

Und kehre langsam zurück in die Gegenwart ...

Wenn ich gleich von eins bis fünf gezählt habe, wirst du hellwach und erfrischt und orientiert im Hier und Jetzt sein.

Eins, angenehme Spannung fließt zurück in deinen Körper.

Zwei, du darfst dich strecken und recken und die Energie erleben wie nach einem Mittagsschlaf an einem milden Sommertag.

Drei, nimm einen tiefen Atemzug frischer Bergluft.

Vier, kristallklares Wasser umspült dich.

Fünf, Augen auf, hellwach und erfrischt!«

Schritt VI

Wie geht es A jetzt?

B bespricht mit A die Antworten aus den logischen Ebenen und bittet A, sich diese Antworten zu notieren.

Future pace:

Was nimmt A mit?

Was denkt A über die Antworten seines älteren Ichs?

Wie findet A die Fähigkeiten, Glaubenssätze und Werte seines älteren Ichs?

Wie steht A zur Spiritualität seines älteren Ichs?

Wie findet A das Symbol, das sein älteres Ich ihm mitgegeben hat?

Wird A dieses Symbol nutzen, um sich seiner Fähigkeiten zu vergegenwärtigen?

Was sind die konkreten nächsten Schritte?

B erklärt A, dass es nun in der Lage ist, mithilfe des Symbols zu seinem älteren Ich zurückzukehren und bei Fragen oder Problemen, die die Zukunft betreffen, sein älteres Ich um Rat zu fragen.

Schritt VII

Öko Check:

Was ist der Preis, wenn A einen bestimmten Weg einschlägt?

Ist A bereit diesen Preis zu zahlen?

Formatende

Hinweise für Problemsituationen

Im Schritt III:

A findet keinen Zugang zu seinem älteren Ich.

Lösung: Den Als-ob-Rahmen wählen.

A findet keine Antworten auf die Fragen der logischen Ebenen.

Lösungen:

B leitet A dazu an, in Kontakt mit seinem älteren Ich zu treten und es um Kommunikation zu bitten.

Oder

Den Als-ob-Rahmen wählen. »*Wie wäre es, wenn du die Gedanken deines älteren Ichs lesen könntest?*«

Oder

B bittet A zu spekulieren, wie die möglichen Antworten des älteren Ichs sein könnten.

Im Schritt VI:

Sollte A keine derzeitige Lösung für das Problem finden, dann weist B darauf hin, dass die Lösung auf dem Weg ist und die Antwort in den folgenden Stunden und/oder Tagen auftauchen wird.

A wird angehalten, sich die Antworten des älteren Ichs mehrmals durchzulesen und darüber nachzudenken oder zu meditieren.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird die Lösung in einer der höheren Ebenen zu finden sein wird.

Im Schritt VII:

Sollte zum Formatende keine Lösung gefunden werden, so verschiebt sich der Öko-Check auf einen späteren Zeitpunkt.

Dieser erfolgt dann, wenn A eine Lösung oder einen Weg für sich entdeckt hat.

NLP Grundannahmen im Format

Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie für eine persönliche Veränderung benötigen, oder können sie sich leicht beschaffen.

Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

Menschen wählen stets den effektivsten Weg, der ihnen bekannt ist. Lernen sie bewusst oder unbewusst einen besseren Weg kennen, wählen sie ihn.

Die Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Organisation der logischen Ebene nach unten.

D. h., eine Erkenntnis auf einer höheren Ebene beeinflusst zwangsläufig die Situation auf unteren Ebenen.