

DER WEG DEINER TRÄUME

René Nüßgen, rene.nuessgen@googlemail.com

DIESES FORMAT WURDE ENTWICKELT FÜR MENSCHEN, DIE IHRE EIGENEN TRÄUME FINDEN UND NUTZEN WOLLEN.

FALLBEISPIEL

Der Wunsch der Klientin (Frau V.) war es, Hilfe bei ihrer beruflichen Orientierung zu bekommen. Frau V. war es nicht bewusst, was sie selbst eigentlich möchte. Stattdessen wusste sie sehr genau, was ihr Umfeld von ihr erwartete. In diesem Falle ihre Eltern. Frau V. hat sich keinen Raum für ihre eigenen Träume gegeben.

Frau V. ist Mitte dreißig, alleinerziehend, hat einen 3-jährigen Sohn. Sie ist vor ca. 4 Jahren aus Spanien nach Deutschland zurückgekehrt und ist seit dem arbeitssuchend und lebt von Hartz IV. Seit 20 Jahren ist sie magersüchtig. Finanziell ist sie abhängig von ihren Eltern. Zusätzlich ist sie abhängig von ihnen, wenn es darum geht, ihr Kind auch außerhalb der Kita Öffnungszeiten zu betreuen. Neben dem Erwartungsdruck, den sie von ihren Eltern spürt, setzt sie sich zusätzlich unter Druck, ihrem „perfekten“ Bruder folgen zu müssen, um Anerkennung bei ihren Eltern zu bekommen. Sie lebt zurückgezogen und hat nur wenig soziale Kontakte.

Frau V. hat sich im Kontext der beruflichen Orientierung gewünscht, Klarheit über ihre eigenen Fähigkeiten – „Was kann ich?“, ihre Werte – „Was ist mir wichtig?“ und ihre eigene Identität – „Wer bin ich?“ zu bekommen.

Das Format arbeitet ausschließlich mit den Träumen der Klientin und unterstützt damit das Finden der eigenen Träume – unabhängig von ihrem Umfeld. Dies war der erste große Schritt für die Klientin. Im zweiten Schritt hat die Klientin eine Hierarchie ihrer Träume aufgestellt. Dies hat der Klientin die Möglichkeit gegeben über die Wichtigkeit ihrer Träume nachzudenken und diese dann auch entsprechend einzuordnen. Auch dieses Ergebnis war für die Klientin sehr überraschend und wichtig. Im Weiteren hat Frau V. mit dem Gegenteil Ihrer Träume („Schatten ihrer Träume“) ihre Hierarchie der Träume überprüft und in diesem Falle manche Träume in ihrer Wichtigkeit gestärkt bzw. geschwächt. Mit der zeitlichen Einordnung der Träume und „Schatten der Träume“ in einer Timeline (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) hat Frau V. Abhängigkeiten und Zusammenhänge erkannt, die es ihr ermöglichten, ihr eigenes langfristiges berufliches Ziel finden können und sie hat mit Hilfe des Formates für sich einen Weg dahin erkannt und damit eine Strategie mit ihren Träumen entwickelt.

Frau V. ist sich seit der Durchführung des Formates sicher, sich kurzfristig für die richtigen Jobs zu bewerben, um langfristig ihr berufliches Ziel erreichen zu können und sie ist sich vor allem sicher, dass es ihr eigener Weg ist, den sie mit Hilfe ihrer Träume geht.

In weiterführenden Sitzungen wurde die Strategie erfolgreich mit Ressourcenarbeit und Ziellarbeit weiterentwickelt.

DAS FORMAT

KONZEPTION DES FORMATES „DER WEG DEINER TRÄUME“

Das Format „Der Weg Deiner Träume“ verwendet u.a. die Elemente und Methoden: Innere Anteile (Träumer), Assoziation mit einer Referenz-Situation mit Hilfe von VAKOG-Fragen, Paraphrasieren der Träume und Schatten der Träume, Offene und geschlossene Fragen, Arbeit im Raum mit Bodenankern, Meta-Position, bewusstes Anwenden von Leading/ Pacing, Öko-Check, Future-Pace und Skalierungsfragen.

DAS FORMAT IM DETAIL

Das Format „Der Weg Deiner Träume“ kann in einer Session mit dem Klienten durchgeführt werden und dauert ca. 1.5 - 2 Stunden. Das Format kann aber auch leicht auf 2 Sessions aufgesplittet werden. In der Abbildung 1 sind die Schritte des Formates und die mögliche Aufspaltung in 2 Sessions dargestellt.

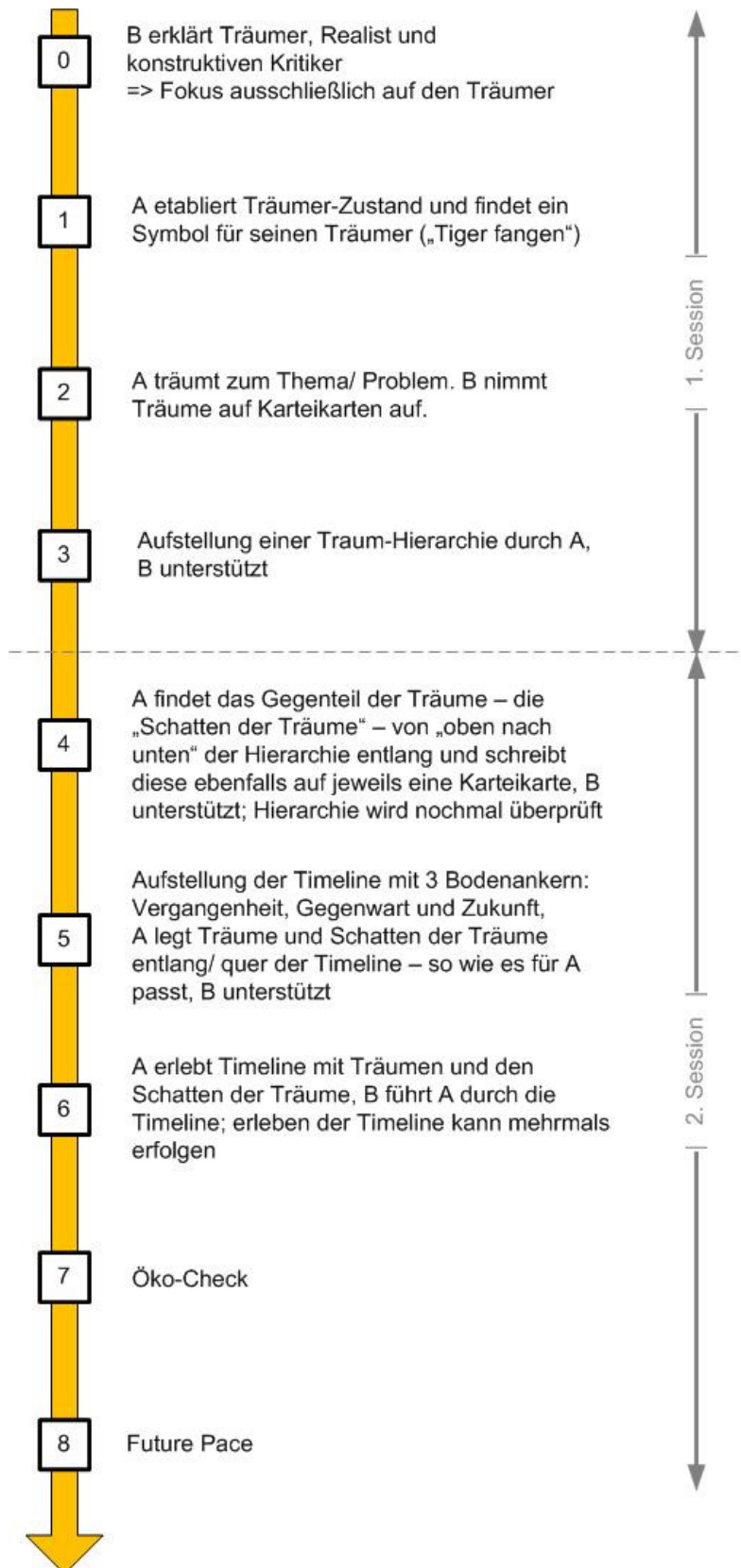


Abbildung 1: Ablauf des Formates „Der Weg Deiner Träume“

In einem Vorgespräch erfasst B das Problem oder Thema von A, mit dem A mit seinen eigenen Träumen arbeiten möchte.

Schritt 0: Einführung in Format und Arbeit mit inneren Anteilen

B erklärt A, dass dieses Format auf der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen basiert: Träumer, Realist, konstruktiver Kritiker. In diesem Format soll ausschließlich der Träumer genutzt werden und Realist/ Kritiker sollen nicht „zu Wort“ kommen.

Schritt 1: Träumer Zustand etablieren und anknern

B erklärt A, dass der Träumer Zustand im Raum mit Hilfe eines Bodenankers erarbeitet wird. B lässt A den Bodenanker wählen (aus ggf. verschiedenen Farben und Formen von verfügbaren Ankern) und legt den Bodenanker an der von A gewünschten Stelle im Raum aus.

B etabliert den Träumer-Zustand bei A indem er A bittet, an eine Referenzsituation zu denken, bei der er Träume kreiert hat und in dem weder Gedanken über deren Realisierbarkeit noch Kritik vorhanden war. Dazu stellt sich A zunächst noch dissoziiert vor einen Bodenanker für den Träumer und beschreibt die Situation. B bittet nun A, sich auf den Bodenanker zu stellen und sich in die Referenzsituation hineinzusetzen (zu assoziieren). B unterstützt A durch geeignete „VAKOG“-Fragen (um alle Sinneskanäle bei A anzusprechen), den Traumzustand so stark wie möglich assoziiert zu erleben. B kann den Grad der Assoziation von A z.B. mit der Skalierungsfrage prüfen. B bittet den Klienten, für diesen Träumer ein Symbol zu finden. Damit wird der Träumer für A mit einem Symbol geankert.

<Seperator>

Schritt 2: Träume zum Thema/ Problem

B bittet nun A wieder in den Träumer-Zustand zu gehen und sich auf den Bodenanker zu stellen. B unterstützt A ggf. durch Paraphrasieren der genannten Merkmale des Träumer-Zustandes. Der Grad der Assoziation von A kann wieder mittels der Skalierungsfrage überprüft werden. Ist A entsprechend assoziiert, dann bittet B den Klienten den Träumer zu dem Problem/ Thema träumen zu lassen. B nimmt die Träume jeweils einzeln auf Karteikarten auf. B unterstützt A mit offenen Fragen, dem Träumer mindestens 7 Träume zu entlocken.

<Seperator>

Schritt 3: Aufstellung der Traum-Hierarchie

B unterstützt A bei der Aufstellung der Traum-Hierarchie vom Wichtigsten zum Unwichtigsten. B leistet diese Unterstützung mit dem Vergleich der Träume untereinander und geschlossenen Fragen, wie z.B. „Ist Traum x wichtiger als Traum y?“.

Das Ergebnis dieses Schrittes ist eine Hierarchie der Träume. B gibt A Zeit, diese Hierarchie auf sich wirken zu lassen. B nutzt die Milton-Sprache mit offenen Fragen, was z.B. die Reihenfolge für A bedeutet. B hinterfragt die einzelnen Träume und lässt sie sich diese ggf. von A erklären.

<Seperator>

Schritt 4: Die Schatten der Träume

B bittet A nun das Gegenteil der Träume zu finden („Schatten der Träume“). A soll die Schatten der Träume finden. Die Essenz der Schatten der jeweiligen Träume schreibt B wieder auf eine Karteikarte. A findet die Schatten der Träume für den wichtigsten Traum zuerst hin bis zum unwichtigsten Traum.

Träume und Schatten der Träume liegen der Hierarchie entsprechend nebeneinander. B bittet A nun, sich dieses Bild anzuschauen und für sich zu überprüfen, ob die Hierarchie noch so richtig ist. Wenn ja, dann bleibt es, wie es ist, wenn nein, dann bittet B den Klienten, die Hierarchie entsprechend anzupassen.

B gibt A die Zeit, die A braucht, um dieses Bild der Hierarchie der Träume und ihrer Schatten auf sich wirken zu lassen. Dabei unterstützt B den Klienten mit offenen Fragen wie z.B. „Was macht das mit Dir?“, „Was bedeutet das für Dich?“, etc.

<Seperator>

Schritt 5: Aufstellung der Timeline mit den Träumen und deren Schatten

B erklärt A, dass die Arbeit mit 3 Bodenankern im Raum fortgeführt wird und die Bodenanker jeweils für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen. B lässt A die 3 Bodenanker wählen (aus ggf. verschiedenen Farben und Formen der Anker) und legt diese dann anschließend im Raum aus.

B legt die 3 Bodenanker, die für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen aus und bittet nun A die Träume und Schatten der Träume auf der Timeline auszulegen. B weist A darauf hin, dass die Träume und Schatten der Träume nicht unbedingt „wie an einer Schnur“ direkt hintereinander liegen müssen, sondern ganz im Gegenteil, dass A die Freiheit hat, auch entsprechend links und rechts von der Timeline den Raum für die Träume und deren Schatten zu nutzen.

Während des Prozesses des Auslegens der Träume und ihrer Schatten hinterfragt B ggf. die einzelnen Positionen, bzw. lässt sich von A erklären, was die einzelnen Positionen bedeuten und wie die einzelnen Träume und deren Schatten zueinander stehen.

Nachdem A alle Träume und deren Schatten in die Timeline gebracht hat, bittet B den Klienten, sich mit etwas Abstand (Meta-Position) das „Konstrukt“ aus Träumen und Schatten in der Timeline anzuschauen und auf sich wirken zu lassen und ggf. noch Korrekturen vorzunehmen.

Schritt 6: Erleben der Timeline der eigenen Träume und ihrer Schatten

B bittet nun A die Timeline der eigenen Träume und ihrer Schatten von der Vergangenheit bis zur Zukunft in seinem Tempo zu durchlaufen. B unterstützt A indem B die einzelnen Stationen der Träume und deren Schatten nennt (Paraphrasieren mit den Worten/ Stichpunkten von A) und bewusst zwischen Leading und Pacing wählt.

Nachdem A einen Durchlauf hinter sich hat, bitte B den Klienten selbst zu entscheiden, ob er die Timeline nochmals komplett mit oder ohne Unterstützung von B durchlaufen möchte, bzw. kann A

auch die Timeline von der Gegenwart bis zur Zukunft durchlaufen und den Teil der Vergangenheit weglassen. Je nachdem kann A seine eigene Timeline mehrmals durchlaufen.

Schritt 7: Öko-Check

Schritt 8: Future-Pace

ERGÄNZUNGEN ZUM FORMAT „DER WEG DEINER TRÄUME“

GRUND- UND VORANNAHMEN

Es gibt verschiedene Persönlichkeitsanteile

In diesem Format wird davon ausgegangen, dass es verschiedene Persönlichkeitsanteile gibt. Konkret wird am Anfang zur Erklärung des Formates auf 3 innere Anteile eingegangen: Träumer, Realist und Kritiker und darauf hingewiesen, dass in diesem Format der Persönlichkeitsanteil Träumer „zu Wort“ kommt und der Realist und Kritiker nicht in diesem Format genutzt werden.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist

Der innere Anteil Träumer soll in diesem Format alle Aufmerksamkeit von A bekommen und damit auch die größtmögliche Energie.

Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung brauchen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

Scheinbar sieht A keine (berufliche) Perspektive, bzw. hat keine Ideen und trotzdem ist es möglich mit dem inneren Anteil des Träumers von A neue Ideen zu finden und damit eine Veränderung herbeizuführen.

ZUSÄTZLICHE FRAGEN UND PROZESSINSTRUKTIONEN

Aufteilung des Formates in zwei Teil-Formate

Je nach verfügbarer Zeit und Komplexität kann das Format in zwei Teil-Formate aufgeteilt werden. Sollte dies der Fall sein, so muss im ersten Teil-Format als Abschluss ein Öko-Check und Future-Pace eingefügt werden. Des Weiteren sollte beim Start des 2. Teil-Formates als erstes die Traum-Hierarchie von A geprüft und ggf. angepasst werden, bevor B die Arbeit mit den Schatten der Träume fortsetzt.

Es kann möglich sein, dass beim Aufteilen in zwei Teil-Formate beim Start des zweiten Teils A einen Traum mit dessen Schatten gegen einen anderen neuen Traum/ Schatten eintauschen möchte. In der praktischen Durchführung war dies der Fall und es war im Ergebnis des Formates sehr wichtig, diesen Tausch zuzulassen.

Weglassen des Bodenankers bei der Etablierung des Träumers

Es ist durchaus möglich, auf die Verwendung des Bodenankers zum etablieren des Träumers zu verzichten. In der praktischen Durchführung wurde das Format auch ohne Bodenanker erfolgreich durchgeführt.

Durchlaufen der Timeline ohne Vergangenheit

Unter Umständen ist es sinnvoll das Durchlaufen der Timeline auch schon beim ersten Mal von der Gegenwart statt der Vergangenheit zu starten. Dies kann der Fall sein, wenn die Schatten der Träume von A in der Vergangenheit einen sehr schlechten Zustand bei A auslösen.

SCHWIERIGKEITEN, HINDERNISSE

Träumer kann nicht etabliert werden

Sollte es passieren, dass A keine Träumer-Referenz-Situation finden kann, dann könnte B den Träumer am Beispiel einer anderen Person etablieren lassen, die sich A selbst aussucht. B könnte also fragen: „Welche Person könntest Dir selbst als Träumer in einer konkreten Situation vorstellen?“ Eine andere Möglichkeit wäre, wenn B den Klienten bittet, sich eine eigene Referenzsituation zu kreieren (Als-Ob-Rahmen).

A hat deutlich mehr als 10 Träume zu dem Thema

Es kann durchaus sein, dass A z.B. 15 Träume zu dem Thema/ Problem hat. Praktisch könnte das bedeuten, dass das Format sehr lange dauern würde, wenn in diesem Falle mit allen Träumen weitergearbeitet wird. Eine Möglichkeit für B ist es, A zu bitten, die Träume – wenn sinnvoll - ggf. zusammenzufassen und daraus wiederum die Essenz zu finden.

Nicht alle Schatten der Träume können von A in der Timeline untergebracht werden

Dies ist völlig ok! In den praktischen Durchführungen war es ab und an der Fall, dass A zwar den Schatten eines Traumes finden konnte – diesen aber nicht selbst bei sich gesehen bzw. erlebt hat. Sollte dies also der Fall sein, dann können diese Schatten der Träume aus dem Format verschwinden.

Einschränkende Glaubenssätze beim Träumen

In den praktischen Durchführungen kam es ab und an dazu, dass einschränkende Glaubenssätze genannt wurden. B könnte in diesem Fall A darauf hinweisen, dass in diesem Format ausschließlich der Träumer „zu Wort“ kommt und der Träumer keine Einschränkungen hat.

Neben dem Ergebnis der Veränderung für A ist das Ergebnis zusätzlich eine Menge Arbeitsmaterial für A und B. In der Praxis schlossen sich folgende weitere NLP Formate/ Methoden an:

- Ressourcenarbeit mit dem „Circle of Excellence“ mit ausgewählten Träumen
- spezielle einschränkende Glaubenssätze wurden gezielt bearbeitet mit „The Work“
- Arbeit mit dem sozialen Panorama
- „Ziele-Arbeit“ mit ausgewählten Träumen