

Das Zigarettenpanorama

1. Beschreibe ein reales oder fiktives Fallbeispiel aus deinem Freundes-, Bekannten- oder Familienkreis:

Meine 26-jährige Freundin ist von Beruf Grundschulpädagogin und ist verheiratet mit einem sehr guten Freund, der Systemadministrator ist.

Beide wohnen in einer 3-Zimmer Wohnung in Berlin-Schöneberg und sind fast seit anderthalb Jahren verheiratet.

Beide sind Raucher, wobei er schon bereits seit ca. 15 Jahren raucht und sie seit 6 Jahren. In der gemeinsamen Wohnung wird nur in der Küche oder auf dem Balkon geraucht.

Sie selbst hat schon mehrfach versucht mit dem Rauchen aufzuhören, jedoch hielt sie es bisher nur einige Tage bzw. maximal einige Wochen aus. Zur Zeit hat sie eine starke Bronchitis und hat das Rauchen auf eine Zigarette am Tag eingeschränkt. Sie selbst möchte gerne mit dem Rauchen aufhören, ihr Ehemann jedoch nicht.

Der erste Schritt ist, zunächst die Motivation, für den Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören, zu klären.

Motivation ist der Zustand des Motiviertseins und stellt die Gesamtheit aller in einer Handlung wirksamen Motive dar, die das Verhalten des Individuums aktivieren und regulieren. Unter Motivation versteht man also die Bereitschaft, in einer konkreten Situation eine bestimmte Handlung mit einer bestimmten Intensität bzw. Dauerhaftigkeit auszuführen.

Einer Handlung geht selten ein einzelnes Motiv, sondern meist ein Motivbündel voraus.

Man unterscheidet zwei Arten der Motivation:

Intrinsisch:

Die Ausführung der Handlung ist aus sich heraus Belohnung genug (z.B. Neugier, Spaß)

Extrinsisch:

An die Ausführung der Handlung sind äußerliche Belohnungen geknüpft (z.B. Lob, Anerkennung) bzw. an die Nicht-Ausführung der Handlung sind Bestrafungen geknüpft (z.B. Abneigung, gesundheitliche Probleme).

Wobei die intrinsische Motivation diejenige ist, die dazu führt, dass die Bereitschaft, in einer konkreten Situation eine bestimmte Handlung mit einer bestimmten Intensität bzw. Dauerhaftigkeit auszuführen, am besten zum erwünschten Ziel führt.

Wozu möchte Sie mit dem Rauchen aufhören? (Klärung der Motivation)

Mit dem Rauchen möchte sie aufhören, weil sie bereits einen sogenannten Raucherhusten hat, sie bekommt dadurch auch schlechter Luft. Sie macht sie Sorgen, dass sie eventuell Lungenkrebs bekommen könnte. Zu dem möchte sie demnächst Kinder bekommen und davor mit dem Rauchen aufgehört haben. Da es schlecht für für das Ungeborene ist, wenn man in der Schwangerschaft raucht.

Hier liegt eine Mischung aus intrinsischen und extrinsischen Faktoren vor. Der Raucherhusten ist hierbei eine intrinsische Motivation, den sie auch körperlich wahrnehmen kann, während der Lungenkrebs und die geplante Schwangerschaft eher als extrinsische Faktoren anzusehen sind.

Entscheidend ist jedoch, ob sie mit dem Rauchen nur aufhören will, weil jemand anderes es möchte oder von ihr verlangt. Ein Beispiel hierfür wäre der Arbeitgeber Schule oder der eigene Ehepartner. Dieses wären reine extrinsische Faktoren. Das Ziel wäre hinter diesen extrinsischen Motivatoren eigene internale Motivatoren zu finden.

Die Veränderung soll auf der Verhaltensebene stattfinden. Mein Ziel ist es, dass Verhalten für das Rauchen aufzudecken und dieses durch ein geeigneteres Verhalten zu ersetzen. Eine Grundannahme im NLP ist, dass hinter jedem Verhalten, eine positive Absicht steckt, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Diese positive Absicht bzw. Absichten möchte ich ergründen. Durch das finden der positiven Absicht können wir ein neues Verhalten entwickeln, was sicherstellt, dass die positive Absicht weiterhin erreicht wird. Hierbei spielt eine weitere Grundannahme: Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie kennen. Gibt man ihnen eine bessere Möglichkeit, so werden sie diese wahrnehmen.

2 a) Konzeption des neuen Formats:

I. Einleitung:

Was macht es eigentlich so schwer mit dem Rauchen aufzuhören?

Ist es der Suchtstoff „Nikotin“ allein? Ist es vielleicht der „Geschmack“? Die Gewohnheit, die einen in bestimmten Situationen zu einer Zigarette greifen lässt? Eine erlernte positive Absicht, die etwas anderes durch das Rauchen sicherstellt?

Ich habe zu Beginn meiner Masterarbeit mit einigen Rauchern gesprochen und habe dazu folgendes erfahren:

Henrik sagte zum Beispiel, dass er ein Bild von sich als Raucher hat, sprich sich mit einer Zigarette in der Hand. Das Aufhören mit dem Rauchen ist somit ein „Metaprogramm“ „Weg von“ statt „Hinzu“. Er kann sich selbst zwar ohne Zigarette sehen, jedoch empfindet er dieses Bild als unvollständig.

Meine Idee für das neue Format: das „Hinzu“ Bild finden

Christiane raucht gerne, wenn sie am Wochenende einen Cappuccino oder Milchkaffee trinkt und eine Zeitung liest.

Was steckt hinter der Gewohnheit?

Mich selbst gelüstet es nach einer Zigarette, wenn ich auf einer Veranstaltung, Feier,... bin, bei der ich niemanden kenne oder wenn ich alleine auf jemanden warten muss.

Was ist die positive Absicht?

Meine Antwort auf die Frage, was es eigentlich so schwer macht, mit dem Rauchen aufzuhören, ist, dass es ein Verhalten ist, hinter dem verschiedene Gründe stecken können. Somit reicht ein alleiniges vorspiegeln der Folgen wie „Raucherlunge“, „Raucherbein“ oder der Ersatz durch „Nikotinplaster“, „Nikotinkaugummi“ oder auch „Akupunktur“ nicht aus, sondern die Gründe, die dahinter stecken sind wichtig.

II. Geeignete Elemente und Methoden:

- **Element der Umkehrung aus „The Work“ zur Aufdeckung von Verhaltensmustern**
Was kannst Du alles tun bzw. was muss erfüllt sein, damit Du weiterhin rauchst?
 - Trance
 - Identifizieren der positiven Absicht
 - Symbol/Bild für die positive Absicht finden
- **„Zigarettenpanorama“ zur Visualisierung der Verbindung zwischen der Zigarette und der/den positiven Absicht/en**
 - Kreieren neuer Verhaltensweisen für die jeweiligen Anteile mit Hilfe eines Inneren kreativen Anteils
 - Kommunikation des kreativen Anteils mit dem jeweiligen Anteil
 - Symbol/Bild für das neue Verhalten finden
- **Kappen der Verbindung zur Zigarette**
 - Anker der neuen Verknüpfung
 - Reorientierung nach der Utilisierungsphase
 - Future Pace

III. Erläuterung des neuen Formats

Element der Umkehrung aus „The Work“ zur Aufdeckung von Verhaltensmustern hinter einem unerwünschten Verhalten

Was kannst Du alles tun bzw. was muss erfüllt sein, damit Du weiterhin rauchst?

Das Neue am Format ist, dass ich das Element der „Umkehrung“ aus „The Work“ von Byron Katie einsetze, um Verhaltensmuster hinter einem unerwünschten Verhalten aufzudecken. Statt zu fragen, „Was musst Du tun, um mit dem Rauchen aufzuhören?“ frage ich, „Was musst Du tun, um nicht mit dem Rauchen aufzuhören?“

Es wirkt unmittelbar verändernd, indem der Coachee aus dem Problemrahmen aussteigt und handlungsfähig wird. Er wird in eine Position versetzt, aus der heraus er kreativ und einfallsreich Überlegungen anstellt, was er alles tun kann, um mit dem bestehendem Verhalten weiterzumachen. Gleichzeitig offenbart er unbewusst indirekte Verhaltensmuster wie öfter auf Parties gehen, länger in der Arbeit bleiben, öfter eine Pause einlegen...., unbewusste Glaubenssätze wie Rauchen mindert den Appetit, Rauchen entspannt, ... unbewusste Werte wie Ich gehöre zu einer Gruppe. Ohne es zu bemerken, liefert der Coachee uns wichtige Informationen über sich. Diese Informationen gilt es noch weiter zu hinterfragen.

Wie, Du musst öfter auf Parties gehen? Was meinst Du damit genau?...

Die „*nicht wortgetreue*“ Umkehrung lässt sich auch wunderbar beim Hinterfragen eines Glaubenssatzes zur Entdeckung der positiven Absicht einsetzen. „Statt „Welche positive Absicht steckt hinter dem Glaubenssatz „Rauchen mindert de Appetit“ kann man fragen, „Was bringt es Dir an „Rauchen mindert den Appetit“ festzuhalten? Hierbei kann man indirekt auf die positive Absicht hinter dem Glaubenssatz kommen“

„Zigarettenpanorama“ zur Visualisierung der Verbindung zwischen der Zigarette und der/den positiven Absicht/en

Das weitere Neue am Format ist das „Zigarettenpanorama“. Das „Zigarettenpanorama“ ermöglicht zum einen die Visualisierung der Verbindung des Rauchens mit den dahinter stehenden positiven Absichten. Es verdeutlicht dem Coachee, was alles mit dem Rauchen kompensiert bzw. erreicht wird. Hier wird auch besonders deutlich, dass zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung die Beachtung der Ökologie wichtig ist, Das Aufgeben des Rauchens ohne „Sicherung der dahinterstehenden positiven Absichten“ wird daher eher zum Scheitern führen.

Kappen der Verbindung zur Zigarette

Das „Zigarettenpanorama“ ermöglicht jedoch, die positiven Absichten von der Zigarette zu trennen und mit einer oder mehreren neuen Verhaltensweisen, die das Erreichen der positiven Absichten“ gewährleisten, zu verknüpfen. Gleichzeitig erhalte ich statt „Weg von“ Bildern durch die neuen Verknüpfungen „Hinzu“ Bilder, die der Coachee sich mittels der Ankertechnik wieder abrufbar machen kann.

Anwendbarkeit

Ich denke, dass das „Zigarettenpanorama“ auch bei anderen unerwünschten Verhalten anwendbar ist. Voraussetzung ist das Erkennen der positiven Absicht/en. Der nächste Schritt ist die Visualisierung der positiven Absichten und des unerwünschten Verhaltens und deren Verbindung unter einander. Nach der Kreation neuer Verhaltensweisen lässt sich die alte somit einfach ersetzen.

2 b) Fixiere dein Ergebnis schriftlich:

I. Zielformulierung „Ich will mit dem Rauchen aufhören“

- a. Formulierung ins Gegenteil: Ich möchte nicht mit dem Rauchen aufhören
- b. Den Coachee bitten aufzuschreiben, was er/sie alles tun kann bzw. was alles erfüllt sein muss, damit er/sie nicht mit dem Rauchen aufhört.
- c. Den Coachee bitten kurz zu den jeweiligen Sätzen etwas zu sagen und versuchen die Quintessenz aufzudecken, z.B. einen dahinter stehenden Glaubenssatz oder ein Wert.
- d. Coachee bitten die für ihn/sie wichtigsten Sätze rauszusuchen und sie in eine Reihenfolge zu bringen, mit der er/sie weiter arbeiten möchte.

Suche dir bitte die für dich wichtigsten Sätze heraus. Mit welchem möchtest du beginnen? Welcher Satz, spricht dich mehr an bzw. sticht aus den anderen hervor? Bringe sie in eine für dich geeignete bzw. ansprechende Reihenfolge.

II. Den Coachee mit der weiteren Vorgehensweise vertraut machen.

Du fragst dich sicherlich, wieso wir jetzt mit diesen Sätzen weiterarbeiten wollen. Eine Grundannahme im NLP ist, dass hinter jedem Verhalten, eine positive Absicht steckt, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Diese positive Absicht bzw. Absichten möchte ich gemeinsam mit dir finden. Wozu? Durch das finden der positiven Absicht können wir ein neues Verhalten entwickeln, was sicherstellt, dass die positive Absicht weiterhin erreicht wird. Hierbei spielt eine weitere Grundannahme: Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie kennen. Gibt man ihnen eine bessere Möglichkeit, so werden sie diese wahrnehmen.

Nun denkst du vielleicht: Prima woher kenne ich denn die positive Absicht? Die Antwort ist, dein Unterbewusstsein wird dir dabei helfen.

Ich möchte dich nun auf eine Reise in dein Unterbewusstsein einladen. Dieses Unterbewusstsein möchte ich mittels einer Trance erkunden. Die Trance ermöglicht es dir, deine Aufmerksamkeit nach innen auf eine abgerufene oder erzeugte Erfahrung zu richten. Die Außenwelt erscheint ausgeblendet. Vielleicht kennst du bereits Trancephänomene aus dem Alltag, wenn du zum Beispiel so in deine Arbeit vertieft bist, dass du nicht bemerkst, dass deine Kollegen bereits das Lehrerzimmer verlassen. Haben. Was fällt dir vielleicht noch dazu ein?

Wenn man jemanden in eine Trance versetzt, ist derjenige trotz allem bei Bewusstsein, er hat einen Willen, er kann nicht dazu gebracht werden, Dinge zu tun, die er nicht will. (Wichtig eventuelle Bedenken klären)

III. Trance

a. Einleitung der Trance mit Hilfe der 5-4-3-2-1 Technik

Zunächst Klärung, ob die Trance im Sitzen oder liegen erfolgen soll.

Du sitzt hier auf dem Stuhl.

Du siehst die weißen Wände.

Du siehst den Parkettboden.

Du atmest ein.

Du atmest aus.

Du schliesst die Augen.

Du spürst die Lehne in deinem Rücken.

Du spürst die Sitzfläche unter dir.

Du hörst Geräusche.

Du hörst meine Stimme

**Du atmest langsam und tief ein und aus
Du entspannst dich.**

Du spürst den Boden unter deinen Füßen

Du spürst die Haltung deiner Arme auf der Lehne.

Du spürst wie die Hände auf der Armlehne liegen

**Deine Muskulatur entspannt sich
Deine Atmung wird ruhiger
Deine Entspannung wird tiefer**

Du spürst wie sich der Brustkorb hebt

Du spürst wie sich der Brustkorb senkt

**Du gleitest tiefer in die Entspannung
Du lässt die Gedanken vorbeiziehen
Du spürst eine angenehme Wärme
Sie gleitet durch deinen gesamten Körper.**

Du spürst deinen Herzschlag

**Dein Herzschlag wird langsamer
Du fühlst eine immer stärker werdende Ruhe
Ein wohlige leere breitet sich in deinem
Kopf aus
Dein ganzer Körper ist entspannt
Dein Bewusstes denken kann spazieren
gehen um dein Unterbewusstes spielerisch
arbeiten zu lassen**

b. Utilisierungsphase:

Alles, was du weisst, steht dir irgendwo in deinem Unterbewusstsein zur Verfügung. Während du denkst, du würdest gerne mehr über dich erfahren, geht dein Unterbewusstsein auf die Suche nach deinen inneren Beratern/Anteilen und wenn du bereit bist, kannst du den ersten ansprechen. Bevor du das tust, überlege, während du dich einstimmst, wie du den Berater/Teil, der „Rauchen mindert den Appetit“ vertritt ansprechen könntest?

Lass dich überraschen, was passiert...., aber vielleicht passiert auch nichts, weil der innere Berater es nicht gewohnt ist angesprochen zu werden? ...Eventuell ist da auch nur ein unklares Bild, ein Geräusch oder du spürst oder hörst vielleicht etwas.....

III. Arbeiten mit den Inneren Anteilen

a. Identifizieren der positiven Absicht

1. Rauchen, um „weniger“ zu essen. → GS: Rauchen mindert den Appetit

Frage ihn: „Wo, wann und wie hast Du diese Überzeugung „Rauchen mindert den Appetit gelernt?““, „Was bringt es Dir an dieser Überzeugung festzuhalten?““, „Welche positive Absicht verfolgst Du mit dieser Überzeugung?“

Coachee: „Als ich achtzehn Jahre alt war, habe ich festgestellt, dass wenn ich Appetit habe und ich rauche der Appetit verschwindet. Wenn ich die Überzeugung aufgebe, werde ich zunehmen.
„Ich möchte nicht das sie zunimmt“

Während du dem, die für dich stimmige Bedeutung bemisst, bedankst du dich bei deinem Berater, dass er dir seine Absichten mitgeteilt hat und dass er für dich da ist und du teilst ihm mit, dass du später noch einmal Kontakt mit ihm aufnimmst, wenn er dazu bereit ist.

Symbol oder Bild für die positive Absicht finden

Du kannst die stimmige Bedeutung leicht verstehen, während deine Neugier bereits wächst, wie du diese vielleicht bildlich darstellen könntest. Was gäbe es zu sehen?

Coachee: „Ich sehe eine schlanke Figur“

Während du diese schlanke Figur betrachtest, wird sie, wenn du soweit bist, mehr und mehr kraftvoller werden, so wie es für dich angenehm erscheint. Bevor du die schlanke Figur los lässt, halte sie sie solange wie du es für Notwendig hältst.

2. Nervige Gespräche mit schwierigen Eltern führen. → GS: Rauchen entspannt mich.

Noch während, du möglicherweise du die schlanke Figur betrachtest, begibt sich dein Unterbewusstes auf die Suche nach dem Berater/Teil, der für „Rauchen entspannt mich“ steht“. Während du auf seine Ankunft wartest, kannst du dich überraschen, wie du diesen Teil ansprechen wirst.

Frage ihn: „Wo, wann und wie hast Du diese Überzeugung „Rauchen entspannt mich“ gelernt?““, „Was bringt es Dir an dieser Überzeugung festzuhalten?““, „Welche positive Absicht verfolgst Du mit dieser Überzeugung?“

Coachee: „Während meiner jetzigen Tätigkeit als Lehrerin. Nach einem nervigen Gespräch habe ich eine Zigarette geraucht und festgestellt, dass ich mich entspannter fühlte. Ich möchte mich entspannen.

Während du dem die für dich stimmige Bedeutung bemisst, bedankst du dich bei deinem Berater, dass er dir seine Absichten mitgeteilt hat und dass er für dich da ist und du teilst ihm mit, dass du später noch einmal Kontakt mit ihm aufnimmst, wenn er dazu bereit ist.

Symbol oder Bild für die positive Absicht finden

Du kannst die stimmige Bedeutung leicht verstehen, während deine Neugier bereits wächst, wie du diese vielleicht bildlich darstellen könntest. Was gäbe es zu sehen?

Coachee: „Ich sehe eine Kerze“

Während du die Kerze betrachtetest, wird sie, wenn du soweit bist, mehr und mehr kraftvoller werden, so wie es für dich angenehm erscheint. Bevor du die Kerze los lässt, halte sie sie solange wie du es für Notwendig hältst.

3. Gleiche Vorgehensweise mit den weiteren Sätzen:

Sehr viel Arbeiten oder über die Arbeit nachdenken → Stressauslöser → Rauchen mindert den Stress.
Discobesuche oder Treffen bei oder mit Freunden, wo Raucher anwesend sind → „Zugehörigkeit?“
Mein Mann raucht weiter → evtl. Versuchung / Verlockung, GS: Kann der Versuchung nicht widerstehen. GS: Bin zu schwach. GS: Alleine schaffe ich das nie.

b. „Zigarettenpanorama“

Wenn ich Dich nun bitten würde, die Bilder/Symbole der positiven Absichten mit einer Zigarette zu verbinden, wobei sich die Zigarette im Zentrum befinden würde, wie könnte diese Verknüpfung aussehen?.....

Coachee: „Die Zigarette befindet sich in der Mitte, sie ist sehr groß“. Die Kerze, die schlanke Figur sind über eine kleine Kette mit der Zigarette verbunden“

Halte dieses Bild eine Weile fest.

c. Kreieren neuer Verhaltensweisen für die jeweiligen Anteile mit Hilfe eines Inneren kreativen Anteils

1. „Ich möchte nicht, dass sie zunimmt“

Mal angenommen, es gäbe einen kreativen Teil in Dir, kannst du diesen kreativen Teil bitten, Alternativen zu erzeugen bzw. zu finden, die die positive Absicht des Teils der bisher für „Ich möchte nicht, dass sie zunimmt“ zuständig war, sicher zu stellen.

Coachee: „Wasser trinken, wenn ich Appetit verspüre oder einen zuckerfreien Kaugummi kauen“

Falls der Anteil zugehört hat, der für das „Ich möchte nicht, dass sie zunimmt“ zuständig ist, so frage ihn, ob er bereit ist, diese Alternativen im entsprechenden Kontext auszuprobieren und anzuwenden, um herauszufinden, wie gut sie funktionieren. Es wird keine Veränderung geben ohne seine volle Zustimmung. Vielleicht hat er auch er eine Idee, wie er seine positive Absicht auf eine andere Art erreichen kann.

Coachee: „Er ist einverstanden, es auszuprobieren“

Bedanke dich bei deinem Anteil, dass er bereit ist dieses zu versuchen.

Symbol oder Bild für das neue Verhalten finden

Wenn es für das Wasser trinken und Kaugummi kauen ein Bild oder ein Symbol geben würde, wie könnt es aussehen?

Coachee: „Ein Glas mit Wasser und daneben ein Kaugummi“

Auch hier lade dich jetzt ein, wenn du möchtest, dieses Bild/Symbol so kraftvoll wie möglich zu machen, soweit wie es dir angenehm erscheint. Halte dieses Bild einen Moment fest.

2. „Ich möchte mich entspannen“

Bitte nun den kreativen Teil, Alternativen zu finden, die die positive Absicht des Teils „Ich möchte mich entspannen“ zuständig war, sicher zu stellen.

Coachee: „Nach dem Gespräch mit den Eltern, setzte ich mich hin und atme tief ein und aus“. Ich achte dabei auf meinen Atem“. „Wenn sehr anstrengend war, könnte ich zu Hause ein Bad nehmen.“

Falls der Anteil zugehört hat, der für das „Ich möchte mich entspannen“ zuständig ist, so frage ihn, ob er bereit ist, diese Alternativen im entsprechenden Kontext auszuprobieren und anzuwenden, um herauszufinden, wie gut sie funktionieren... Es wird keine Veränderung geben ohne seine volle Zustimmung... Vielleicht hat er auch eine Idee, wie er seine positive Absicht auf eine andere Art erreichen kann?.....

Coachee: „Er ist einverstanden, es auszuprobieren. Er schlägt auch vor jemanden danach anzurufen und ihm von dem nervigen Gespräch zu erzählen.“

Symbol oder Bild für das neue Verhalten finden

Wenn es für tiefe Ein- und Ausatmen ein Symbol/Bild geben könnte wie sähe dieses aus? Und wenn es für die Badewanne und das Telefonieren ein Bild geben würde?

Coachee: „Eine Lunge“, „eine Badewanne“, „mein Mann“

Auch hier lade dich jetzt ein, wenn du möchtest, diese Bilder so kraftvoll wie möglich zu machen, soweit wie es dir angenehm erscheint. Halte diese Bilder einen Moment fest.

Weiter mit den anderen positiven Absichten

d. Kappen der Verbindung zur Zigarette

1. Kappen der Verbindung Zigarette - schlanke Figur

Während Du das Bild, wo die Zigarette im Zentrum ist betrachtest, kannst Du dir da vorstellen, wie die Kette zwischen der Zigarette und der schlanke Figur gekappt wird?

Coachee: „Durchschneide Kette mit einer Metallschere“

Ich kann nicht wissen, ob du jetzt die schlanke Figur mit dem Wasser Glas und dem Kaugummi verknüpfen möchtest und wie diese Verknüpfung aussehen könnte?

Coachee: „Die Zigarette wird etwas kleiner. Die neue Verbindung sieht aus wie ein Lichtstrahl“

Ankern der neuen Verknüpfung zum Beispiel auf den Fingerknöcheln

Ich weiß nicht, ob du in diesem Moment die Verknüpfung an einem Fingerknöchel deiner Wahl ankern möchtest, um ihn jederzeit aufrufen zu können?

2. Kappen der Verbindung Zigarette - Kerze

Ich frage mich, ob du bereit bist, die Verbindung zwischen der Zigarette und der Kerze zu kappen?

Coachee: „Die Verbindung ist gekappt“

Deine unbewussten Ressourcen, machen es dir leicht die neuen Verknüpfungen zu herzustellen.

Ankern der neuen Verknüpfung zum Beispiel auf den Fingerknöcheln

Ich weiß nicht, ob du in diesem Moment auch diese neuen Verknüpfungen an einem anderen Fingerknöchel deiner Wahl ankern möchtest, um ihn jederzeit aufrufen zu können?

Kappen der weiteren Verbindungen

V. Reorientierung

Aufmerksamkeit langsam auf die Außenwelt lenken. Möglichkeit der Umkehrung der 5-4-3-2-1 Technik

VI. Future Pace

Stelle Dir nun eine Situation in der nahen Zukunft vor, in der du gewöhnlicher Weise geraucht hast. Was passiert jetzt was tust.

3. Erläutere dein Vorgehen:

a. Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

Was tust du bzw. wirst du tun, um mit dem Rauchen aufzuhören?

Diese Frage allein, führt bei vielen zu einer Blockade und es fällt ihnen schwer geeignete Beispiele zu finden. Ein Grund dafür könnte sein, dass sich dabei um festgefahrene Denkmuster handelt, er/sie in einem Problemrahmen feststeckt. Es ihm/ihr schwer fällt durch eventuell bereits gescheiterte Versuche geeignete Handlungsalternativen zu finden.

Hilfreich: Die Umkehrung ins Gegenteil

Was tust du bzw. wirst du tun, um mit dem Rauchen weiterzumachen?

Das Element der „Umkehrung“ aus „The Work“ von Byron Katie einsetze, um Verhaltensmuster hinter einem unerwünschten Verhalten aufzudecken. Statt zu fragen, „Was musst Du tun, um mit dem Rauchen aufzuhören?“ frage ich, „Was musst Du tun, um nicht mit dem Rauchen aufzuhören?“

Es wirkt unmittelbar verändernd, indem der Coachee aus dem Problemrahmen aussteigt und handlungsfähig wird. Er wird in eine Position versetzt, aus der heraus er kreativ und einfallsreich Überlegungen anstellt, was er alles tun kann, um mit dem bestehendem Verhalten weiterzumachen. Gleichzeitig offenbart er unbewusst indirekte Verhaltensmuster wie öfter auf Parties gehen, länger auf der Arbeit bleiben, öfter eine Pause einlegen...., unbewusste Glaubenssätze wie Rauchen mindert den Appetit, Rauchen entspannt,....unbewusste Werte wie Ich gehöre zu einer Gruppe. Ohne es zu bemerken, liefert der Coachee uns wichtige Informationen über sich. Diese Informationen gilt es noch weiter zu hinterfragen.

Wie, Du musst öfter auf Parties gehen? Was meinst Du damit genau?...

Trance

Die Trance ermöglicht es die Aufmerksamkeit nach Innen auf eine abgerufene oder erzeugte Erfahrung zu richten. Die Außenwelt wird dabei ausgeblendet. Es fällt dem Klienten leichter mit seinem Unterbewusstsein Kontakt aufzunehmen.

Identifizieren der positiven Absicht

Eine Grundannahme im NLP ist, dass hinter jedem Verhalten, eine positive Absicht steckt, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Diese positive Absicht bzw. Absichten möchte ich finden. Durch das finden der positiven Absicht können wir ein neues Verhalten entwickeln, was sicherstellt, dass die positive Absicht weiterhin erreicht wird. Hierbei spielt eine weitere Grundannahme: Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie kennen. Gibt man ihnen eine bessere Möglichkeit, so werden sie diese wahrnehmen.

Symbol oder Bild für die positive Absicht finden

Ein Symbol oder ein Bild für die positive Absicht zu finden, kann den Coachee visuell unterstützen. Mittels der Submodalitäten kann man das Bild oder das Symbol kraftvoller machen.

„Zigarettenpanorama“

Das weitere Neue am Format ist das „Zigarettenpanorama“. Das „Zigarettenpanorama“ ermöglicht zum einen die Visualisierung der Verbindung des Rauchens mit den dahinter stehenden positiven Absichten. Es verdeutlicht dem Coachee, was alles mit dem Rauchen kompensiert bzw. erreicht wird. Hier wird auch besonders deutlich, dass zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung die Beachtung der Ökologie wichtig ist, Das Aufgeben des Rauchens ohne „Sicherung der dahinterstehenden positiven Absichten“ wird daher eher zum Scheitern führen.

Kreieren neuer Verhaltensweisen für die jeweiligen Anteile mit Hilfe eines Inneren kreativen Anteils

NLP-Grundannahme: Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

Dass heißt, wir verfügen auch über die Ressource uns selbst „zu heilen“ und dass wir in der Lage sind, geeignete Verhaltensweisen zu finden, die es ermöglichen die positiven Absichten mit einem anderen Verhalten zu erreichen. Flexibilität: „Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes“ . Bisher hat das mit dem Rauchen gut geklappt, doch birgt dieses ein hohes gesundheitliches Risiko, was sicherlich durch etwas anderes besseres ersetzt werden kann.

Kommunikation des kreativen Anteils mit dem jeweiligen Anteil

Öko-Check, ob die neuen Verhaltensweisen tatsächlich weiterhin die positiven Absichten, der einzelnen Anteile, ermöglichen. Die Ökologie wird hierbei überprüft. Eventuelle Einwände können hier geklärt werden und das neue Verhalten kann gemeinsam nochmals verändert werden, bis jeder Anteil mit seinem neuen Verhalten einverstanden ist.

Symbol oder Bild für das neue Verhalten finden

Visuelle Unterstützung, mittels Submodalitäten kräftiger machen.

Kappen der Verbindung zur Zigarette

Das „Zigarettenpanorama“ ermöglicht jedoch, die positiven Absichten von der Zigarette zu trennen und mit einer oder mehreren neuen Verhaltensweisen, die das Erreichen der positiven Absichten“ gewährleisten, zu verknüpfen. Gleichzeitig erhalte ich statt „Weg von“ Bildern durch die neuen Verknüpfungen „Hinzu“ Bilder, die der Coachee sich mittels der Ankertechnik wieder abrufbar machen kann.

Ankern der neuen Verknüpfung zum Beispiel auf den Fingerknöcheln

Ermöglicht es das jeweilige neue Verhalten in der Situation abzurufen.

Reorientierung

Aufmerksamkeit langsam auf die Außenwelt lenken. Möglichkeit der Umkehrung der 5-4-3-2-1 Technik

Future Pace

Eine Situation in der nahen Zukunft vorstellen, in der der Coachee bisher geraucht hat. Was macht er, wie verhält er sich jetzt.

Was ist der erste Schritt.

b. Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich?

I. Innere Anteile:

Personifikation des Anteiles

Wenn der Anteil für dich sichtbar wäre, wie würde er aussehen, wie würde er klingen? Wenn du etwas fühlen könntest, wie würde der Anteil sich anfühlen? Welche Emotionen gehen mit ihm einher?

Erfragen der positiven Absicht

Die „nicht wortgetreue“ Umkehrung lässt sich auch wunderbar beim Hinterfragen eines Glaubenssatzes zur Entdeckung der positiven Absicht einsetzen. „Statt „Welche positive Absicht steckt hinter dem Glaubenssatz „Rauchen mindert de Appetit“ kann man fragen, „Was bringt es Dir an „Rauchen mindert den Appetit“ festzuhalten? Hierbei kann man indirekt auf die positive Absicht hinter dem Glaubenssatz kommen“

Was möchte dieser Teil? Angenommen du hättest das, was würde das für dich bedeuten?

II. Die Milton-Sprache anwenden

In der Milton-Sprache benutzt man Tilgungen, Verzerrungen und Verallgemeinerungen, um möglichst vage zu formulieren, damit die Klienten die Freiheit haben, auf ihre eigenen unbewussten Ressourcen zuzugreifen. Es kommt zu einer transderivationalen Suche, damit sie die für sich richtige Bedeutung finden.

Während du dem für dich die stimmige Bedeutung beimisst....

Du kannst das leicht verstehen während deine Neugier wächst, was genau du lernen wirst...

Ich weiß nicht, ob du mehr erfahren wirst, bevor duoder danach

Alles, was du weisst, steht dir irgendwo in deinem Unterbewussten zur Verfügung

c. Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlägst du vor, darauf zu reagieren?

Was kannst du alles tun bzw. was muss erfüllt sein, damit du weiterhin rauchst?

Falls die Frage der Coachee mit „nichts“ beantwortet, deutet es daraufhin, dass er womöglich gar nicht mit dem Rauchen aufhören möchte. Hier würde ich vorschlagen, die Motivation zu klären. Ist sie eher extrinsisch, weil der Coachee womöglich keinen Streit mit seiner Frau haben möchte, bietet sich eventuell die Möglichkeit eines Partnercoachings an.

Trance

Falls der Coachee bemerkt oder der Coach selbst anhand der Physiologie feststellt, dass der Coachee nicht einen trancehaften Zustand erreicht. Könnte man ihn Fragen, was er braucht, um diesen Zustand zu erreichen?

Anwendung des Milton-Modells:

Während du hier sitzt...bequem auf diesem Stuhl... und während du das Spiel des Lichts an der Wand siehst...und meiner Stimme zuhörst... kannst du immer mehr loslassen... während du dich zu fragen beginnst,.. was dir dein Unterbewusstsein gleich mitteilen wird.

Identifizieren der positiven Absicht

Falls es dem Coachee schwer fällt mit einem Inneren Anteil in Kontakt zu treten, wäre es möglich hier eine Meaposition zu eröffnen. Was könnte jemand aussenstehendes denken, wozu dir dieses Verhalten dient.

Kreieren neuer Verhaltensweisen für die jeweiligen Anteile mit Hilfe eines Inneren kreativen Anteils

Falls der Coachee sagt, er finde keinen kreativen Anteil in sich, so könnte man zunächst den Als-ob-Rahmen aufmachen. Gelingt es nicht, so kann man ihn bitten in seinem Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis nach einer Person zu suchen, die für ihn Kreativ ist, Er soll sich in diese Person hineinversetzen.

Kommunikation des kreativen Anteils mit dem jeweiligen Anteil

Lehnt ein oder mehrere Anteile die ihm angebotene Verhaltensweise ab, so gibt es die Möglichkeit zu fragen, was er benötigt, um die neue Verhaltensweise anzunehmen. Oder die Frage stellen: „Wenn es etwas gäbe, was dich daran hindert, dieses neue Verhalten auszuprobieren, was könnte das sein?“

Symbol oder Bild für die positive Absicht / neues Verhalten finden

Falls es dem Coachee schwer fällt ein Symbol oder ein Bild zu sehen oder zu entwickeln, so könnte es sein, dass der Coachee einen anderen Sinneskanal bevorzugt, Falls er den auditiven Kanal verwendet, so könnte man ihm anbieten für jede positive Absicht ein Ton, eine Melodie oder einen Song zu verwenden.

Kappen der Verbindung zur Zigarette

Bei Auditiven eignet sich hier vielleicht die Trennung mittels eines Plattensprunges oder Tones. Falls es nicht gelingt, den Coachee fragen, was er eventuell braucht. Vielleicht eine Ressource schicken.

Ankern der neuen Verknüpfung zum Beispiel auf den Fingerknöcheln

Das Ankern ist in diesem Fall nicht zwingend notwendig. Man jedoch dem Coachee anbieten, es nicht körperlich zu ankern, sondern ggf. auditiv durch eine bestimmte Musik..

Future Pace

Falls dem Coachee keine Situation einfällt, den Als-Ob-Rahmen aufmachen. Falls er in der Situation doch zur Zigarette greift, den Coachee fragen, was er eventuell benötigt, um nicht zur Zigarette zu greifen.