

Anker lichten - Segel setzen!

Aufstellungsarbeit in Kombination mit The Work of Byron Katie zur Veränderung tiefliegender Glaubenssätze

„Freiheit fängt bei dir an!“

1. Ziel des Formats	2
2. Entstehung und Fallbeispiel	2
3. Konzeption	3
4. Ablauf	4
5. Der Überblick über den Ablauf des Formats	8
6. Enthaltene Vor- und Grundannahmen	9

1. Ziel des Formats

Es soll mithilfe des Formats Verständnis und Klarheit des eigenen Verhaltens in einem Problemkontext erreicht werden. Des Weiteren können durch das Format die Anker in einem Problemkontext gelichtet werden, alte, destruktive Verhaltensweisen werden deutlich und verstanden, die Einschränkungen in Form von stressvollen Gedanken werden aufgedeckt, und durch deren Erkennen und Befragen mit The Work von Byron Katie wird der Veränderungsprozess in Gang gesetzt, sodass neue Wahlmöglichkeiten entstehen können. Die Segel werden gesetzt und eine Veränderung auf allen logischen Ebenen ist möglich.

2. Entstehung und Fallbeispiel

Eine Freundin, 45 Jahre alt und Single, hat ihr komplettes Leben ohne Partner verbracht. Sie ist mit dieser Situation mittlerweile äußerst unzufrieden und möchte jetzt unbedingt, dass sich daran etwas ändert. Sie hat unzählige Ängste, die es verhindern, sich unbeschwert auf die Suche nach einem potentiellen Partner zu begeben, bzw. offen zu sein für Kontakte mit Männern die intim werden könnten.

Das Coaching fand auf Mallorca statt. Der Coachingauftrag war, dass sie verstehen wollte, weshalb es ihr bisher unmöglich war, ihren Wunsch nach einer Beziehung umzusetzen. Sie möchte ihren Fesseln entkommen und frei werden, das Thema loslassen können um endlich einen Mann kennenzulernen um glücklich zu sein.

Während einer systemischen Aufstellung nach Isert (mit einigen Figuren, die uns zur Verfügung standen), hatte mein A einige sehr tiefliegenden, stressvolle Glaubenssätze geäußert, die sie davon abgehalten haben weiter in der Aufstellung voranzuschreiten. So entstand die Idee genau an diesem Punkt The Work of Byron Katie mit einfließen zu lassen. Das Format wird im folgenden anhand eines dieser Glaubenssätze geschildert: „Mir ist Liebe nicht möglich und ich kann Leichtigkeit nicht zulassen, da ich die Kontrolle verlieren kann.“

Der Glaubenssatz „Ich kann die Kontrolle verlieren“ wurde dann mit The Work of Byron Katie befragt und in Frage 4 von The Work entstanden wunderbare Veränderungen und neue Möglichkeiten in der Aufstellung.

3. Konzeption

Das Format ist so angelegt, dass sehr tiefliegende emotionale, einschränkende Glaubenssätze entdeckt und bearbeitet werden können. Gerade diese Glaubenssätze lohnen sich sehr zur Bearbeitung mit The Work, da dadurch eine Veränderung sehr tiefgreifend, schnell und langanhaltend sein kann.

Im ersten Schritt des Formats wird ein Problemkontext mit Hilfe einer systemischen Aufstellung dargestellt.

„Das Wesensmerkmal der systemischen Aufstellung besteht darin, Systeme und die ihnen zugrunde liegenden Beziehungsmuster wie ein Modell abzubilden. Es handelt sich also um ein Simulationsverfahren, das die Interaktionen und Befindlichkeiten innerhalb des Systems veranschaulicht ...“¹

Gerade durch diese Veranschaulichung kann der Kontakt zu den oben genannten tiefliegenden Glaubenssätzen sehr deutlich werden.

Im zweiten Schritt werden nun, die ,während der Aufstellung von A geäußerten, tiefliegenden Glaubenssätze mit Hilfe von The Work of Byron Katie befragt.

Im dritten Schritt werden die Veränderungen durch die Beantwortung der Frage 4 von The Work durch die Assoziation in die Aufstellung sichtbar.

Im vierten Schritt werden die Veränderungen mit Hilfe eines Ökochecks überprüft.

Zum Abschluss werden die Veränderungen durch einen Future Pace in einer entsprechenden Situation sichtbar.

Alle persönlichen Themen eignen sich für dieses Format.

1. Quelle: CA-Ordner Block 3 - Systemische Ausbildung, Seite 3.1

4. Ablauf

Vorgespräch

Der Coach (zukünftig „B“ genannt) beginnt das Vorgespräch mit dem Coachee (zukünftig „A“ genannt). Hierbei geht es darum Vertrauen zu schaffen, Rapport aufzubauen, das Thema für das Format zu klären und Repräsentanten für die wichtigsten Elemente des Themas festzustellen. Wichtig hierbei ist, dass es sich um ein persönliches Thema von A handelt.

Erzähl mal ein bisschen ...

Was beschäftigt dich? ...

Worum geht es? ...

Wer ist daran beteiligt? ...

Was ist noch wichtig? ...

Und was noch? ...

Im Fallbeispiel: A teilt, dass es um das Thema Partnerschaft geht. Leichtigkeit und Liebe und Angst sind wichtige Faktoren, die im Folgenden aufgestellt werden.

Schritt 1: Aufstellung des Themas

B lädt A dazu ein, die aus dem Vorgespräch entstandenen wichtigen „Repräsentanten“ nacheinander aufzustellen und sich in die jeweiligen Positionen zu assoziieren.

Was nimmst du wahr?

Wie genau fühlst du dich hier?

Was fällt dir auf?

Was ist wichtig hier?

Im Fallbeispiel: A hat wahrgenommen, dass Liebe und Leichtigkeit weit voneinander weg stehen. Sie sind blockiert von Angst, die u.a. auch die Freiheit und Partnerschaft „gefühl“ erdrückt.

Wichtige Merkmale in der Aufstellung sind u.a. Blickrichtung, Entfernung zueinander, Gesten, Bewegung, Haltung, Position (ändern), Berührung, 180 Grad Drehung ect. ...

Das Ziel der Aufstellung ist, die entscheidenden Glaubenssätze herauszufinden, so dass B diese notieren kann und im nächsten Schritt diese dann mithilfe von The Work of Byron Katie befragt werden können.

Folgende Fragestellungen sind hilfreich, die B A entweder in der assoziierten Rolle des Repräsentanten und/oder aus der Metaposition stellen kann:

Was bedeutet das für dich ...?

Was hält dich davon ab ...?

Was würde es für dich bedeuten, ... wenn ...?

Was hast du Angst würde passieren, ... wenn ...?

Was hast du Angst zu verlieren, wenn ...?

Im Fallbeispiel: A hat folgendes dazu geäußert: „Mir ist Liebe nicht möglich und ich kann Leichtigkeit nicht zulassen, da ich die Kontrolle verlieren kann.“

Daraus hat B den Glaubenssatz extrahiert: „Ich kann die Kontrolle verlieren“

Schritt 2: Befragung des Gedankens

Wenn der zentrale Gedanke gefunden wurde, wird er mithilfe der 4 Fragen befragt:

Im Fallbeispiel: „Ich kann die Kontrolle verlieren“

1. Ist der Gedanke wahr?

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es (der Gedanke) wahr ist?

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Wie behandelst du dich selbst?

Wie behandelst du die oben in der Aufstellung genannten Personen (wenn welche vorhanden sind)?

Wie fühlt es sich in deinem Körper an?

Wann hattest du den Gedanken zum ersten Mal?

4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Schritt 3: „Sichtbar“ werden der Veränderung bei Frage 4

B lädt A ein, sich während der Beantwortung in die einzelnen Positionen der Aufstellung zu assoziieren.

Wer wärest du in dieser Position, wenn du den Gedanken ... nicht glauben könntest?

Was nimmst du wahr ohne den Gedanken?

ect ...

Wie ist es jetzt, was verändert sich? Achte auf Veränderungen in Richtung, Bewegung, Drehungen, Haltung der aufgestellten Positionen, auch auf Metaphern, Worte ect...

B lädt A dazu ein, die Veränderung bewusst zu erleben (assoziiert in der Aufstellung und in der Metaposition)

Im Fallbeispiel: Ohne den Gedanken kann bei A in der Aufstellung die Leichtigkeit und Liebe ganz nah zur Partnerschaft kommen. Es ist eine innige, nahe, wohlige Beziehung entstanden. Leichtigkeit und Entspannung treten ein. In der Metaposition ist ein tiefes Durchatmen möglich. Im Gesicht von A entsteht ein fröhliches Grinsen.

In der Metaposition fragt B A nach geeigneten Umkehrungen und Beispielen zum befragten Glaubenssatz.

Kehre den Gedanken ins Gegenteil, zum andern und zu dir selbst um, und finde mindestens 3 Beispiele, wie die Umkehrungen genauso wahr oder wahrer sind. Lass dir Zeit dabei und geh nach Innen.

Im Fallbeispiel: Ich kann die Kontrolle nicht verlieren

Ich kann die Kontrolle gewinnen

Schritt 4: Ökocheck und Integration in die Aufstellung

Nach der Befragung des Gedanken geht B nun zum Ökocheck über.

B fragt bei A nach, ob es mit der Veränderung in der Aufstellung irgendwelche Einwände gibt. (aus der Metaposition)

Wie ist es jetzt?

Fehlt dir noch etwas? Gibt es noch etwas, was anders sein sollte?

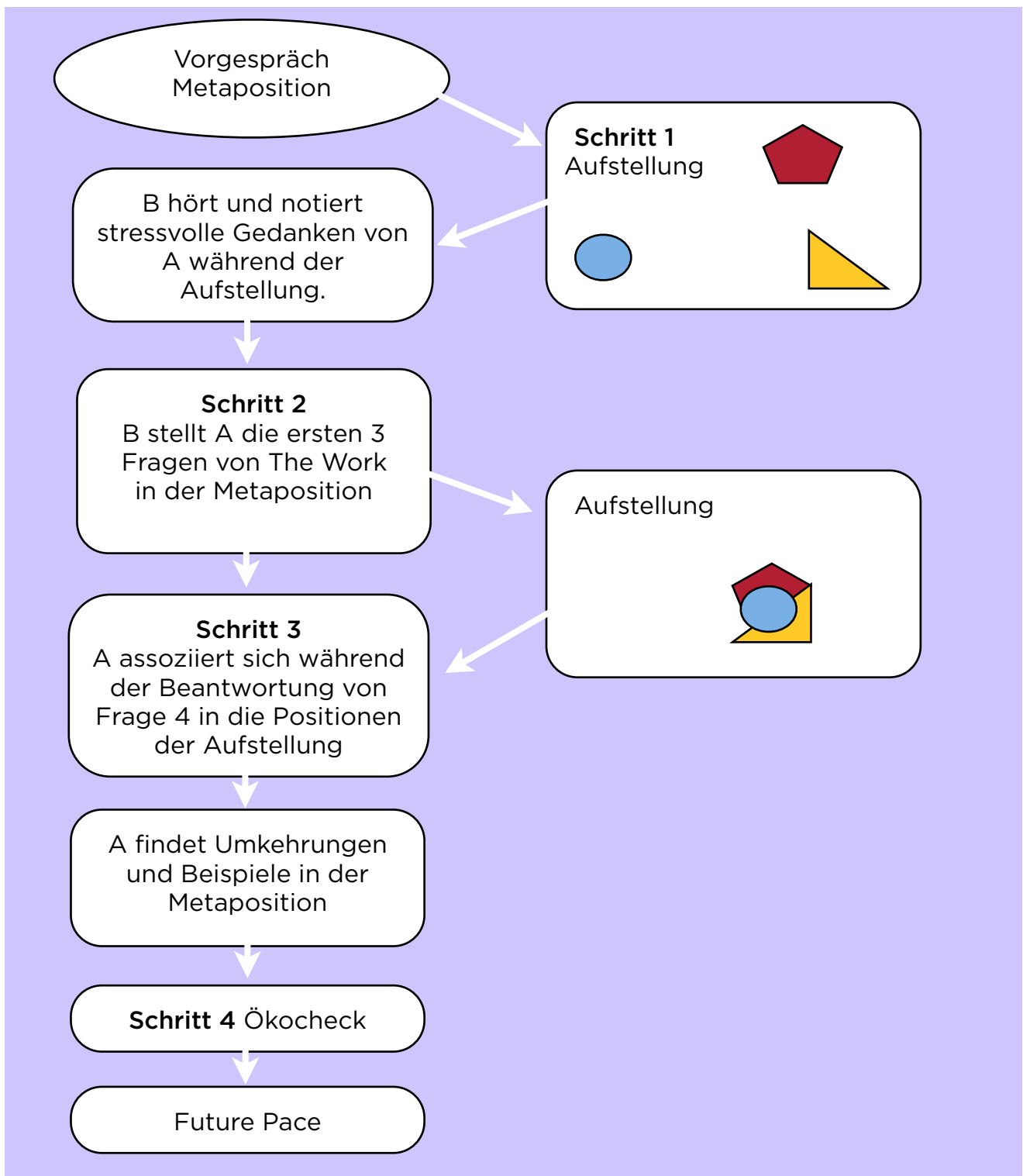
Gibt es einen Anteil(e) in der Aufstellung, die mit der Veränderung nicht einverstanden sind.

Schritt 5: Future Pace

In der Metaposition lädt B A ein an eine zukünftige Situation mit dem veränderten Verhalten zu denken.

Betrachte die Veränderung und überlege, wann und wo du feststellen wirst, wie sich diese Veränderung konkret in deinem Leben auswirken wird.

5. Der Überblick über den Ablauf des Formats



6. Enthaltene Vor- und Grundannahmen

Vorgespräch

- *Rapport ist die Grundlage für die gelungene Kommunikation.**
- Wenn ein Problem existiert, ist die Lösung immer schon darin enthalten.

Schritt 1: Aufstellung des Themas

- Ein System reguliert sich selbst.
- Die Ursache allen Stress ist der ungeprüfte Glaube an einen Gedanken.

Schritt 2: Befragung des Gedankens

- *Die Landkarte ist nicht das Gebiet.**
- Das Universum ist freundlich.
- Das Erkennen und Befragen eines stressvollen Gedankens ist alles, was notwendig ist, um friedlich Leben zu können.
- Es existieren keine neuen stressvollen Gedanken. Alle sind recycelt.
- Jeder stressvolle Gedanke kann durch die Befragung aufgelöst werden.
- Stress entsteht nicht durch stressvolle Gedanken, sondern nur durch den ungeprüften Glauben an sie.
- Negative Gefühle sind eine Reaktion auf stressvolle Gedanken.

Schritt 3: Sichtbarwerden der Veränderung bei Frage 4

- Ohne stressvolle Gedanken ist das Handeln frei und ohne Einschränkungen.
- Ohne stressvolle Gedanken bin ich eins mit dem, was ist.
- *Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.**

Schritt 4: Ökocheck und Integration in die Aufstellung

- *Jedes Verhalten hat eine positive Absicht (auch ein „Einwand“ ist in diesem Sinne ein Verhalten).**

Schritt 5: Future Pace

- *Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.**

* *NLP Grundannahmen*