

Format: „Ich kann's!“

Master Kurs 08M10, ifapp

Ziel des Formats

Manche Menschen haben sehr wenig Selbstwert, und zweifeln alles an was ihnen gelingt, bzw. sehen ein Scheitern als eine Selbstverständlichkeit ihres selbst. Dieses Format soll einen ersten Schritt hin zu einer Anerkennung der eigenen Leistungen erreichen.

Hintergrund

Die betroffene Person, für die dieses Format erstellt wird, ist von Kindheit an durchdrungen von Selbstzweifeln und auf der Suche nach Anerkennung. Die etablierten Bewältigungsprozeduren sind beeindruckend, sie reichen von einer extremen Bergtour und Triathlon bis hin zur selbstständigen Tätigkeit auf unterschiedlichsten Gebieten, einer hohen Intelligenz, und Nutzung dieser für Kunst, Kultur sowie für Coaching. Aber in jedem Lebensbereich fühlt er nur Rückschläge und Abweisung.

Ungeheure Frustrationen haben sich aufgebaut, die mehrmals in Depressionen und Burnouts gemündet haben.

Im Sondierungsgespräch äußerte er Bemerkungen wie „meine Erfolge sind nur Glück“, „Ich laufe gegen eine Wand“, „ich werde zurückgewiesen“, „die Fakten sprechen gegen mich“, „ich fühle mich klein und chancenlos“. Und auf die Frage „glaubst du an dich?“ antwortet er „nein“. Hinzu kommen viele Erzählungen von Ereignissen, die diese Glaubenssätze unterstützen und überzeugen sollen, dass alles hoffnungslos ist. Im Verlauf des Gesprächs kristallisieren sich zwei Kernpunkte heraus: die eigene erlebte Handlungsunfähigkeit, und die Angst vor Zurückweisung durch andere. Ein wiederholt geäußelter Gedanke „ich bin nicht gut genug“ wird dann getestet; auf die Frage wer er denn wäre, wenn er nicht den Gedanken hätte er wäre nicht gut genug, kommt die spontane Antwort „dann hätte ich es geschafft!“ mit einer total gelösten Physionomie.

Somit ist der einschränkende Glaubenssatz gefunden: „Ich bin nicht gut genug“

Als nächstes wird versucht das Gegenteil zu dem einschränkenden Glaubenssatz zu finden. Am besten fühlt sich für ihn an – was auch durch seine Physionomie unterstützt wird – : „Ich kann's!“

In der Auswertung und Erstellung des Formats wurde zu einem späteren Zeitpunkt noch geklärt, woran er erkennt, dass er etwas gut gemacht hat: Wenn es andere beeindruckt, es etwas ist was nicht jeder kann und es keinerlei Hilfe von außen gab. Die Beurteilung dessen ist also alleine von außen abhängig.

Problematisch insgesamt ist, dass eine Anerkennung alleine durch eine Leistungsbestätigung von außen kommen kann. Daher ist auch mit Ende dieses Formats, egal wie erfolgreich es verläuft, die Arbeit nicht abgeschlossen, denn solange der Selbstwert nur durch Leistungsziele kommt, ist der Selbstwert fragil und abhängig von außen.

Einführung in das Format

Die Grundlage des Formates ist ein wiedererleben von Erfolgen aus allen Lebensbereichen – auch aus Blickwinkel der Beteiligten, diese zu kaskadieren, zu verschmelzen, und in einem Future Pace anzuwenden. Es sollten Ereignisse enthalten sein die die Person selbst als Erfolg sieht, und solche die nur von außen als Erfolg gesehen wurden. Da erfahrungsgemäß der Auslöser an empfundener fehlender Anerkennung und Unterstützung durch die Eltern hervor rührt, sollte insbesondere darauf geachtet werden, dass Situationen für jedes Elternteil und ggf. Geschwister gefunden werden.

Anschließend wird eine Gesprächstechnik verwendet, um die erlebten Gefühle von Selbstwert und Leistungsfähigkeit mit der Identität zu verknüpfen.

Es werden drei Timelines benutzt. Eine für den Familienkontext, eine für den beruflichen Kontext und eine für den Beziehungs-/Freundes-/Sozialkontext. Der Hintergrund dieses Vorgehens ist, dass die einzelnen Bereiche jeweils einzeln erlebt werden sollen, ohne dass die Timeline schon mit anderen Ereignissen kontaminiert ist. Darüber hinaus lassen sich so die erlebte Handlungskompetenz und Bestätigung der einzelnen Timelines erst ankern und dann verschmelzen.

Jede Timeline, die mit erfolgreichen Ereignissen durchlaufen wurde, endet schließlich in einem Future Pace.

Die Prozessteile sind folgende:

1. Neutralposition herstellen
2. Auslegung der drei Timelines; Lokalisierung & Fixierung der Erfolge mit Fotos, Gegenständen oder Symbolen
3. Für jede Timeline:
 - a. Wiedererleben von 3 Erfolgen, dabei nimmt A Außenpositionen der Menschen ein, die die Bestätigung gegeben oder ggf. verweigert haben
 - b. Future Pace auf einen Ankerpunkt nach der Timeline
 - c. Ankern der wichtigen Emotionen auf den Ankerpunkt
4. Verschmelzen der drei Ankerpunkte
5. Gesprächstechnik zur Verbindung der Emotionen mit der Identität

Durchführung

Vorbereitung

Vor dem Ablauf des Formats sollte A wenn möglich bereits nach Erfolgsergebnissen in seinem Leben zu den Bereichen Familie, Beruf und Sozialbeziehungen suchen. Als Erfolgsergebnis gelten solche, die entweder von A als Erfolg empfunden wurden (egal ob es Bestätigung von außen gab oder nicht), oder solche wo es selbst nicht als Erfolg erlebt, jedoch andere Anerkennung über den Erfolg ausgedrückt haben. Es sollten so viele wie möglich sein. Sollte er keine finden, so kann entweder der Berater durch nachfragen helfen („bist du dir absolut sicher, dass du niemals einen beruflichen Erfolg hattest“) oder ihn später auf der Timeline danach suchen lassen.

Zudem sollte er Bilder, Gegenstände oder Symbole für diese Ereignisse finden, sowie einige weitere Bilder aus Situationen seines bisherigen Lebens.

Schließlich sollte er sich jeweils zu den drei Lebensbereichen noch eine zukünftige Situation überlegen, die für den jeweiligen Future Pace benutzt wird.

Je mehr in Vorarbeit erledigt werden kann desto besser, da das Format 3x 2-3 Stunden benötigt, und sich zusätzliche Aufwände negativ auf die Kraftreserven von A und B auswirken.

Neutralposition

Sollte A in schlechter Verfassung sein, so sollte dieser zuerst in eine neutrale oder zuversichtliche Stimmung gebracht werden, bspw. mit einer Ressourcenarbeit oder aber der Sedona Methode, die wie folgt funktioniert:

Kannst du dieses Gefühl in diesem Moment akzeptieren?

Es spielt keine Rolle, was geantwortet wird. Es kann sein, dass A klar wird, dass ihm letzten Endes gar keine Wahl bleibt. Oder dass es sich um ein Körpergefühl handelt, das man ertragen kann. Es kann auch sein, dass A sich weigert, das Gefühl zu akzeptieren. Wichtig ist, dass die Antwort ehrlich und spontan ist.

Kannst du dieses Gefühl jetzt loslassen – nur für diesen Moment?

Wieder soll A spontan und mit dem Herzen antworten, ob diese ja oder nein ist, spielt keine Rolle.

Würdest du dieses Gefühl loslassen?

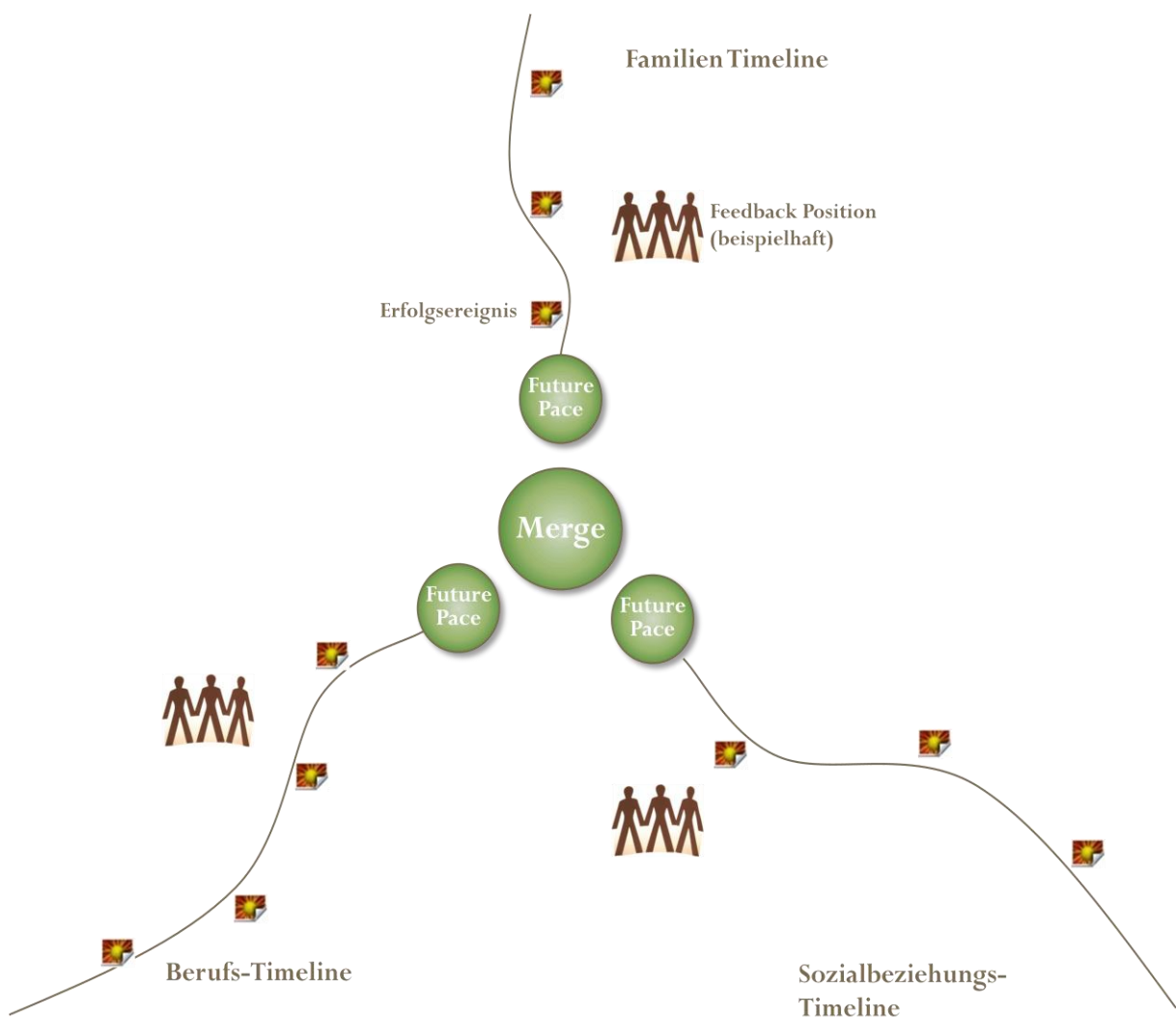
Wieder soll A spontan antworten, ob diese ja oder nein ist, spielt auch hier keine Rolle.

Wann würdest du es loslassen?

Wieder ist jede Antwort von A in Ordnung.

Jetzt soll A in sich hinein fühlen, ob sich etwas verändert hat. Meistens spürt man schon nach erstmaliger Fragestellung eine gewisse Erleichterung. Es ist aber gut, diese Methode mehrere Male zu wiederholen.

Übersicht des Aufbaus



Auslegung der Timelines

Zuerst legt B die Bodenanker für den Future Pace und den Merge auf den Boden. Anschließend richtet A jeweils je eine Timelines so aus, dass diese jeweils in einen der Future Pace Anker enden, und legt dann die Bilder, Gegenstände und Symbole entsprechend ihrer gefühlten zeitlichen Position auf der jeweiligen Timeline aus.

Je Timeline:

Je Timeline wird dann der folgende Prozess durchlaufen:

Separator

Zum neutralisieren des Zustandes bevor mit einer neuen Timeline begonnen wird. (bspw. Telefonnummer rückwärts aufsagen, Primzahlen finden, etc.)

Finden von Ereignissen

Konnte A keine oder nur ein Ereignis finden, so muss A mit Hilfe von B auf der Timeline weitere Ereignisse aufspüren. Hierzu wird eine Referenzgefühl hervorgerufen. (Wenn ein Ereignis vorhanden ist, wird dieses genommen, ansonsten wird eine Situation kreiert und abgefragt wie es sich anfühlen würde wenn er ein Erfolgserlebnis gehabt hätte und wechselt im Gespräch von Konditional zu Präsenz.) Mit diesem Referenzgefühl wird auf der Timeline nach Ereignissen gesucht. Je mehr gefunden werden, desto besser.

Wiedererleben der Erfolge

Nach Ermessen von B sollten je Timeline 2 bis 3 Ereignisse wiedererlebt werden, und zwar die, welche am stärksten oder wichtigsten für A sind. (z.B. durch Abfragen und ggf. auf Physionomie achten). Jedoch sollte mindestens je ein Ereignis dabei sein: eines was selbst als Erfolg gesehen wurde aber von anderen nicht, und eines was von anderen als Erfolg gesehen wurde aber nicht von einem selbst.

Begonnen wird mit dem frühesten Ereignis und geendet mit dem Nächstliegenden zum heutigen Tag.

Der Ablauf des Wiedererlebens ist wie folgt:

1. B befragt A zu den Umständen der Situation, um die Situation besser zu verstehen, aber insbesondere um die Erinnerung von A zu diesem Ereignis zu aktivieren. Wichtig ist für die Situation insbesondere wer die Außenpersonen sind, die positives Feedback geben.
2. B legt einen Anker aus und A tritt dann in die Situation
3. B fragt A über die Situation in VAKOG ab. Auf einem Ressourcenhoch kann B mit einem Signalwort, Stimme und/oder Berührung ankern.
4. Dann legt B Ankerpunkte neben der Timeline für die Personen aus, die positives Feedback geben, und A tritt nacheinander in die Positionen der Personen.
5. In den Feedbackpositionen soll A VAKOG beschreiben was die Feedbackperson sieht, fühlt und denkt. Anschließend soll A als Feedbackperson sich selbst Ressourcen senden, wonach B direkt abfragt wie A es in der Position als Feedbackgeber erlebt und was mit der A auf der A Position passiert (Feedbackschleifeneffekt). Ist die Person A nicht freundlich gesinnt, so soll A auf dieser Position sagen warum dies der Fall ist. Der Grund kann oftmals in gänzlich anderen Problemen liegen, wodurch a Verständnis für die Person entwickelt, und fehlende Anerkennung besser verkraftet werden.
6. Abschließend nimmt A wieder seine A Position ein in der Situation auf der Timeline ein. Dort nimmt er die Ressourcen in Empfang und spürt was sich ihn ihm entwickelt. Auf einem Ressourcenhoch kann B wiederum ankern (Ankerverstärkung).
Zusätzlich können die Anker für die Feedbackpositionen auch A in die Hand gedrückt oder mit auf die Position gelegt werden, wenn dies A's Zustand verstärkt.

Sollte es (wünschenswerter Weise) mehr Ereignisse geben als die 3, die wiedererlebt werden, so werden diese nur kurz betreten und VAKOG abgefragt. Dies dient A dazu, emotional erfahren zu lassen, dass er doch häufiger Erfolg hatte als gedacht, ohne jedoch die Zeit für das Format überzustrapazieren.

Der wichtigste Punkt in diesem Teil des Formats ist, dass A positives Feedback sowie Ressourcen von außen erhält, da die Person, für die das Format kreiert wurde, von externem Feedback abhängig ist.

Future Pace

Sind alle Ereignisse „abgelaufen“, so geht der nächste Schritt in die Zukunft.

Der Ablauf verläuft identisch zu dem vorangegangenen Wiedererleben eines Ereignisses erst werden die Umstände abgefragt, dann in die Situation hineingetreten etc.

Ob wieder Feedbackpositionen eingerichtet und benutzt werden liegt im Ermessen von B.

Zu Verstärkung der Ressourcen können die Bodenanker der vorigen Ereignisse von A in die Hand gedrückt oder zum Bodenanker gelegt werden. Feedbackpositionsanker können ebenfalls je nach Wunsch von A hinter ihm abgelegt, oder von ihm in der Hand gehalten werden, etc.

Ankern auf dem Future Pace

Das Meistern der zukünftigen Situation kann B durch das Abfeuern der mehrfach geankerten Ressourcen unterstützen. Auf A's Ressourcenhoch wird der Anker dann wieder neu gesetzt und dadurch verstärkt.

Der Anker für den ressourcenreichen Zustand muss dann auf einer Timeline immer der gleiche sein. Es bietet sich an für jede der Timelines einen sehr ähnlichen Anker (Stimme, Worte, Berührung, etc.) zu verwenden, der sich nur in einem Merkmal voneinander unterscheidet.

Verschmelzung der Anker

Nach einem kurzen Separator werden nochmal die Future Pace Ankerpunkte betreten, der ressourcenreiche Zustand erreicht und zusammen mit dem Future Pace Anker mitgenommen auf den Merge Anker.

Auf diesem finalen Ankerpunkt (sozusagen einem Circle of Excellence) kann B die geankerten Ressourcen aller drei Timelines abfeuern, sorgt auf jeden Fall jedoch durch Trancesprache und Submodalitätsarbeit mit A für einen besonders intensiven Ressourcenreichtum.

Verbindung des Zustands mit der Identität

Nun folgt der schwierigste Teil des Formats, da dieser stark abhängig von den Reaktionen A's ist. Das Ziel ist eine Verbindung des erlebten Ressourcenzustands mit der Identität herzustellen. Zu diesem Zweck wird eine Verbindung der Logischen Ebenen mit einem Teil der Core Transformation benutzt.

Angefangen wird mit der Abfrage der Fähigkeiten, die A in diesem ressourcenreichen Zustand hat. Dann soll A die Glaubenssätze und Werte sagen, die dahinter stehen. Mit der Frage „Wer bist du jetzt, wenn du diese Fähigkeiten und Kräfte in dir spürst, und <Glaubenssätze & Werte einfügen> hast?“, wird seine Identifikation mit einem neuen Selbstbild gefordert, dass – suggeriert – „jetzt“ ist. Über die Identität darf A gerne eher ein paar Worte zu viel als zu wenig sagen um dieses Selbstbild umso länger zu erleben.

Dann wird die Mission abgefragt, z.B. mit „Du als <Identitätsbezeichnung>, was ist dein Ziel, deine Mission?“. Und mit der Beantwortung dieser Frage geht es in den nächsten Teil über, der aus der Core Transformation abgeleitet ist.

Es wird nun die Verkettung vom Ziel bis zum Core Zustand mit der Frage: „Wenn du X voll und ganz erreicht hast, was möchtest du dann dadurch erreichen, das noch wichtiger ist?“ abgefragt. Ist der Core Zustand erreicht, so darf A diesen eine Weile genießen.

Die Einbindung der Core Transformation Abfrage hat zum Ziel, A zu zeigen, dass seine neue Identität eine positive Ausrichtung hat, die nicht nur für Leistung und Bestätigung steht, sondern ein Wegpunkt zu einem noch

höheren Ziel ist. Als zusätzlicher Effekt soll so die geschaffene neue Identität als bereits erreicht suggeriert werden, und die rationalen Gedankengänge auf die Erreichung des Core Zustandes fokussiert werden.

Das Format endet damit, dass A ein Symbol finden soll, das für seine neue Identität steht, die auf dem Weg zu seinem Core Zustand ist. Für dieses Symbol kann A sich bspw. einen Ring o.ä. besorgen und tragen, um an das Symbol und die veränderte Identität fortwährend erinnert zu sein.

Wiederholung

Dieses Format kann in einem zeitlichen Abstand von ca. 5-10 Tagen ein bis zwei weitere Male durchgeführt werden, um durch das Wiedererleben eine Festigung zu erreichen.

Darüber hinaus bieten sich ggf. folgende Formate zum Aufbau des Selbstwerts die Methoden Byron Katie's The Work, sowie Core Transformation an.

Lessons Learned

Bei der Durchführung des Formats ergaben sich folgende Komplikationen und Erkenntnisse:

Durch das einführende Gespräch konnte A bereits in einen guten, hoffnungsvollen Zustand gebracht werden, so dass die Durchführung der Sedona Methode wegfallen konnte.

Für die einige Ereignisse hatte A kein Bild oder Objekt. Hierzu wurden dann mit Edding beschriftete Papierzettel benutzt, die ebenso ihren Zweck erfüllten.

Bis zum Zeitpunkt der Abgabe dieses Masterformats, wurde zudem nur eine Timeline abgearbeitet. Das lag daran, dass A genug berufliche Erfolge fand, jedoch kaum private oder familiäre. Eine kurze Intervention (gedankliche Timelinearbeit mit A und Tiefenentspannung) brachten keinen Erfolg, weshalb dies getrennt nachbearbeitet werden.

Es hat sich allerdings herausgestellt, dass dies dem Prozess förderlich war. So konnte die berufliche Timeline besonders intensiv bearbeitet werden. Zudem wird so durch das durchlaufen der anderen beiden Timelines zu anderen Zeitpunkte durch Repetition ganz besonders für Nachhaltigkeit gesorgt. Zudem wird so die Komplexität des Formates reduziert. Die Grafik am Ende des Formats zeigt daher einen besseren Ablaufplan.

Am Anfang hatte A Probleme Ressourcen und positives Feedback von Außenpositionen anzunehmen, was sich aber jeweils schnell wie von selbst auflöste.

Als besonders hilfreich für A zeigte sich das Einnehmen der Wahrnehmungspositionen der beteiligten Personen an einem Erlebnis. Entweder waren diese freundlich gesinnt, und gaben Ressourcen an A weiter, oder aber A konnte verstehen, dass Anerkennung entweder verdeckt bzw. nicht für ihn erkenntlich gegeben wurde, oder aber nichts mit seiner Person zu tun hatte. Das Erlebenen so vieler Erfolgserlebnisse (3 intensive und 3 kurze) sorgten zusätzlich dafür, dass A sich am Ende für erfolgreich und ressourcenreich empfand. Der Future Pace und nachfolgende Verbindung der Ressourcen mit der Identität etc. folgten danach mühelos und wie selbstverständlich für A.

Das Ankern von Ressourcenhochs wurde nicht durchgeführt, da sich dies als nicht notwendig anfühlte. Ebenso ein mitgeben der Ankerpunkte wurde aus selbigen Gründen nicht vollzogen.

Für sich betrachtet war die Durchführung des 1. Drittels des Formats ein voller Erfolg. Ob dieser nachhaltig ist, muss sich jedoch noch zeigen.

Drei getrennte Durchläufe

