

Masterarbeit

Kerstin Eßer-Delgado

Kurs: 10M12



„Let it be“ - Veränderung geschehen lassen –

„Let it be“ - Veränderung geschehen lassen –

Gruppenmeditation als Bestandteil eines Residential Coaching mit The Work of Byron Katie

Inhaltsverzeichnis:

1. Motivation	Seite 2
2. Was ist das Ziel des Formats?	Seite 2-3
3. Mein NLP-Format	Seite 3
4. Vorgehensweise	Seite 4
5. Welche Instrumente des NLP werden gebraucht?	Seite 4
6. Welche Grundannahmen des NLP sind im Format integriert?	Seite 4
7. Probleme und Lösungsansätze	Seite 4
8. Gruppenmeditation	Seite 5-8

1. Motivation

Veränderung ist möglich und darf Spaß machen. „Die meisten, die mit NLP beginnen, wechseln entweder ihren Job oder ihren Partner.“, sagte Sascha Neumann zur Beginn meiner NLP-Ausbildung. Kaum gehört, fühlte ich mich wie vom Blitz getroffen und wusste, dass diese Ausbildungszeit mein Leben verändern würde. Einerseits war der Wunsch nach Veränderung sehr groß und andererseits war da auch viel Angst, gewohnte Pfade zu verlassen. Die von Sascha ausgesprochene „Self fulfilling prophecy“ ist wahr geworden. Für mich hat sich in den letzten zwei Jahren sehr viel verändert. Durch NLP und The Work? Man weiß es nicht - auf jeden Fall ist es so viel friedlicher geworden, und das möchte ich von Herzen gern mit anderen Menschen teilen. Daher habe ich mir ein Format zum Thema „Veränderung“ ausgedacht – eine Kombination von NLP und The Work of Byron Katie.

2. Was ist das Ziel des Formats?

Durch dieses Format kann eine Gruppe von mehreren Klienten gleichzeitig eine Meditationserfahrung machen, die ihren Prozess während eines 5-tägigen Residential Coaching-Aufenthaltes konstruktiv unterstützt.

Folgende Ziele werden verfolgt:

- Entspannung des Verstandes
- Schärfung des Bewusstseins für die Annahme, dass wir nicht unsere Gedanken sind
- Etablierung der Beobachterposition – Sei der Beobachter deiner Gedanken
- Stressreduktion
- Veränderung eines einschränkenden Glaubenssatzes auf der Identitätsebene
- Erleben einer neuer Wirklichkeit: Wer bin ich ohne den einschränkenden Glaubenssatz und wie kann sich das zukünftig auf mein Leben auswirken?
- Erleben eines Corezustandes

3. Mein NLP-Format:

„Veränderung geschehen lassen – Let it be“

Wichtig war mir bei einem eigenen neuen Format die Kombination von The Work of Byron Katie und NLP – warum? Weil The Work in meiner Erfahrung die effektivste Methode ist, um mit einschränkenden Glaubenssätzen zu arbeiten und NLP flexible und lösungsorientierte Formate anbietet. Eine perfekte Kombination! Byron Katie sagt: „The Work ist Meditation.“ So entstand die Idee, die vier Fragen innerhalb einer Meditation zu stellen – und auf den Prozess zu vertrauen.

So wie es im NLP Grundannahmen gibt, gibt es auch bei The Work Konzepte, die aus meiner Sicht unterstützend bei der Arbeit mit Glaubenssätzen sind.

Auf folgenden Konzepten beruht das Format „Veränderung geschehen lassen-Let it be“:

Zitate von Byron Katie:

- Solange kein Frieden in dir ist, gibt es keinen Frieden in der Welt, denn du bist die Welt.
- Verwirrung ist das einzige Leiden auf diesem Planeten. Es bedeutet, zwei Dinge auf einmal zu wollen.
- Komme einfach immer weiter zu dir "nach Hause". Du bist die Person, auf die du gewartet hast.
- Ich lasse meine Konzepte nicht los - ich begegne ihnen mit Verständnis. Dann lassen sie mich los.

Zitate von Ralf Giesen über The Work:

- Wenn Herz und Verstand einig sind, entsteht Ruhe und Frieden.
- Das Verhalten zeigt zu 100 % das, was jemand glaubt oder denkt.
- Glaubenssätze sind WahrnehmungsfILTER, die sich selbst verstärken.
- The Work ist wie eine kleine Selbsterforschung, die eigenen Gedanken und Gefühle, die daraus entstehen, zu sehen.
- Es gibt zwei Richtungen von Gedanken. Freude und Ruhe oder Stress und Traurigkeit.
- Lass Dein Herz die Führung übernehmen.

Ausgehend von den oben genannten Haltungen basiert das Format auf der Annahme, dass eine Verhaltensänderung zwangsläufig eintritt, wenn eine Veränderung eines einschränkenden Glaubenssatzes auf der Identitätsebene passiert. Weiterhin liegt die Annahme zugrunde, dass nach der Frage 4 von Byron Katie: „Wer wärest Du ohne den Gedanken?“ eine Art Core-Zustand erlebbar ist. Der Corezustand – also das Erleben des Sein, ein körperliches, ganzheitliches Erleben wird durch The Work zugänglich – jedoch auf einem anderen Weg als beim bekannten Format „Core Transformation“, wo nach einer positiven Absicht eines Anteils gefragt wird. Im Format „Veränderung geschehen lassen – Let it be“ wird der Zustand durch auditive Anker – in diesem Fall Musik – verstärkt und durch das Annehmen und Loslassen der Gedanken in der Meditation erlebbar gemacht.

4. Vorgehensweise

- Spreche die Meditation langsam und gib Raum für das eigene Erleben der Klienten
- Die Musik ist passend für die einzelnen Schritte geschnitten. Probiere das Format mit der Musik ein paar Mal aus, um das passende Timing zu finden.
- Vertraue auf den Prozess.
- Lasse eigene Motive los.

5. Welche Methoden des NLP werden gebraucht?

- Entspannung, Fokussierung und Kontakt zum Unterbewusstsein durch Trance
- Glaubenssatzarbeit auf den höheren logischen Ebenen: Die vier Fragen von The Work – wobei The Work eher eine Geisteshaltung als eine Methode des NLP ist
- Submodalitäten
- Dissoziation/ Assoziation
- Miltonmodell
- VAKOG
- Timelinearbeit
- Erleben eines Core-Zustandes
- Pacing/ Leading
- Future Pace

6. Welche Grundannahmen des NLP sind im Format integriert?

- Veränderung darf schnell gehen und kann Spaß machen.
- Menschen verfügen bereits (potentiell) über alle Ressourcen, die sie brauchen, um die von ihnen angestrebten Veränderungen zu erreichen!
- Menschen regulieren ihre Gefühle selbst.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Wenn es etwas nicht funktioniert, probiere etwas Anderes.

7. Probleme und Lösungsansätze

- Beim ersten Durchlauf mit zwei Klienten zeigte sich, dass Musik, vor allem klassische Musik, bereits geankert sein kann. Wenn sich also Berufsmusiker unter den Klienten befinden, dann kann man dieses Format besser als Achtsamkeitsmeditation ohne Musik nutzen.
- Eine Klientin, die von sich sagt, eher nicht gut meditieren zu können, gab das Feedback, dass starkes Leading innerhalb der Meditation und ein hoher Sprachanteil ihr geholfen haben, ihre Gedanken fokussiert zu halten und ihren inneren Kritiker abzuschwächen. Der eher meditationserfahrenere Klient hätte lieber mehr Raum und weniger Worte gehabt. Hier ist Flexibilität beim Coach gefragt.
- Ursprünglich hatte ich in die Timeline einen Gang eingebaut. Eine Klientin hatte eine ansteigende Timeline und hatte in der Meditation Schwierigkeiten mit dem „Bild“ des Ganges – daher wurde aus dem Gang ein Ort, was besser funktioniert hat.

Gruppenmeditation:

Tranceinduktion: 5-4-3-2-1

Musik: Spiegel im Spiegel: 2:15 Minuten

Du kannst einen Punkt vor Dir mit Deinen Augen fokussieren oder Deine Augen schließen... Mache es Dir so bequem wie möglich hier auf deinem Stuhl. Prüfe für Dich, ob Du eine noch bequemere Position für Dich finden kannst. Stelle fest, ob Du noch geatmet wirst, und wenn ja, kannst Du Dich innerlich bedanken – für das Leben – das Jetzt – diesen Moment...Nimm wahr, wie du vom Stuhl getragen wirst, gib Dein ganzes Gewicht so gut es Dir jetzt in diesem Moment möglich ist ab, verbinde dich mit dem Boden, der deine Füße trägt, spüre dein linkes Bein und dein rechtes ... und nimm wahr, welche Stellen Deines Rückens besonders mit der Lehne verbunden. Jetzt in diesem Moment ist für alles gesorgt. Alles, was vorher war und was nachher kommt, ist jetzt nicht mehr von Bedeutung. Spüre Dich und entspanne.

Utilisation 1:

- Musik: Symphony No. 9: 02:45 Minuten
- Etablierung der Beobachterposition/ You are not he Doer

Und nun fokussiere Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Nimm wahr, wie mit jedem Einatmen Luft und neue Energie durch Deine Nase tief in Deine Lunge fließen...ausatmen...lasse alles gehen, was Du jetzt nicht mehr brauchst. Nimm wahr, wie Du geatmet wirst...wie Du nichts dafür tun musst...Während Du atmest, kannst Du erkennen, dass Du Deine Gedanken beobachten kannst. Gedanken sind wie Wolken am Himmel, die vorüber ziehen. Du weißt nicht, woher sie kommen und du weißt nicht, wohin sie gehen...Nimm den unablässigen Strom von Gedanken wahr, der durch dich hindurch zieht – ohne irgendetwas verändern zu wollen. Du wirst geatmet – ohne Dein Zutun. Jetzt kannst du erkennen, dass Du gedacht wirst – ohne Dein Zutun – Gedanken tauchen auf und ziehen vorüber. Nimm die Gedanken einfach wahr, ohne inneren Kommentar, ohne Beurteilung – und wenn innere Kommentare oder Beurteilungen da sind, ist das in Ordnung, nimm wahr, wie auch das ein Gedanke ist – und lasse ihn weiterziehen. Genieße das Gefühl, nichts tun zu müssen und an keinem anderen Ort sein zu müssen als im Hier und Jetzt. Lasse los.

Utilisation 2:

- Musik: Watermark, Enya; 2:15 Minuten
- Identifikation des Themas: Was möchte der Klient verändern?

Während Du atmest, beginnst Du nun, Deinen Verstand Stück für Stück auf das Thema „Veränderung“ zu fokussieren – Nimm wahr, welche körperlichen Reaktionen in Dir durch den Gedanken „Veränderung“ ausgelöst werden. Ist es eher ein unangenehmes oder ein angenehmes Gefühl? Ist es stressvoll oder friedlich, wenn du glaubst, etwas verändern zu wollen, etwas verändern zu müssen? Und während Du das für Dich prüfst, stelle Dir die Frage: Was würdest Du gern verändern, wenn es ganz einfach wäre? Welcher Gedanke taucht zu diesem Thema auf? Identifiziere den Gedanken, worum es für Dich geht. Beantworte innerlich die Frage, was Du gern verändern würdest. Identifiziere diesen einen Gedanken.

Utilisation 3:

- Musik: Symphony No. 9; 0:30 – 04:25 Minuten
- Etablierung der Timeline
- Identifikation des stressvollen Gedanken auf Identitätsebene

Stelle Dir nun Dein Leben als eine Linie vor und bestimme den Punkt, an dem Du jetzt glaubst zu stehen. Mache das ganz auf Deine Art und Weise. Lokalisier Deine momentanen Standort und schau zurück. Schau zurück auf alles und siehe die Menschen, die für Dich wichtig waren, Situationen, die Dich geprägt haben... Lasse Dich überraschen, welche Gedanken Dein Verstand Dir liefert... Gedanken zum Thema Vergangenheit und frage Dich, was wolltest Du verändern in der Vergangenheit und was hast Du bisher nicht geschafft zu verändern? Lasse Dir Zeit und identifiziere den Gedanken.

Und nun frage Dich: Was in mir hat mich davon abgehalten? Was in mir hat mich von Veränderung abgehalten? Und identifiziere wieder den Gedanken, der Dich von der Veränderung abgehalten hat. Vervollständige für Dich den Satz, den Du gleich hören wirst: Ich konnte mich bisher nicht verändern, weil...

Wie geht Dein Satz weiter? Vielleicht ist es so etwas wie: Ich bin schüchtern...oder ich bin ängstlich...oder ich bin unentschlossen...ich bin undiszipliniert...ich bin unklar...ich bin unmotiviert und prüfe für Dich, was ist Dein Gedanke: Welche Eigenschaft hat Dich bisher davon abgehalten, das, was dir wichtig ist, zu verändern?

Utilisation 4:

- Musik: Symphony No. 2; 03:35 Minuten
- Hinterfragen des stressvollen Konzeptes mit den ersten beiden Fragen von Byron Katie
- körperliches Erleben der Reaktionen auf das stressvolle Konzept durch Frage 3 von Byron Katie

Und nun nimm diesen Satz und stelle Dir vor, Du lässt Deine Vergangenheit nun hinter Dir. Stelle Dir eine Tür auf Deiner Lebenslinie vor, Du stehst nun vor der Tür, sie ist geschlossen. Du wirst gleich einen bewussten Schritt durch diese Tür in Richtung Veränderung gehen. Und dann, wenn es sich für Dich richtig anfühlt, beobachtest Du, wie Dein Arm und Deine Hand die Tür öffnen und nun nimmst Du einen tiefen Atemzug und machst einen bewussten Schritt mit dem Gedanken über Dich durch die Tür, du gehst ein paar Schritte, die Tür fällt zu und auf Deiner Seite in Richtung Zukunft gibt es keine Klinke. Hier, da wo Du jetzt bist ist alles schwarz-weiß. Es gibt hier keine Farben. Lasse alles in Schwarz-Weiss erscheinen oder nimm die Farben so weit zurück wie es Dir jetzt möglich ist... Fokussiere den Gedanken, der dich von Veränderung abgehalten hat und frage Dich, ist das wahr, dass ich so bin? Ist das wahr? Du fragst Dich: Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass ich jetzt so bin? Und während Du ein Ja oder ein Nein als Antwort in Dir wahrnehmen kannst, gehst Du den Gang auf Deiner Lebenslinie weiter. Und nun fragst Du Dich, wie Du reagierst, wenn Du glaubst, so zu sein. Was passiert, wenn Du glaubst so zu sein? Spüre, wie sich dieser eine Gedanke in Deinem Körper auswirkt. Wie hast Du Dein Leben bisher mit diesem Gedanken wie Du glaubst zu sein gelebt?

Utilisation 5:

- Musik: Peer Gynt; 03:00 Minuten
- Erleben eines Core-Zustandes ohne den stressvollen Gedanken nach Frage 4 von Byron Katie

Gehe weiter auf Deiner Lebenslinie. Während Du weitergehst, kannst Du sehen, wie es heller wird, die Farben kommen zurück. Frage Dich, wer wäre ich ohne den Gedanken: Ich bin ...frage Dich, wer Du ohne diesen Gedanken, ohne Deine Geschichte über Dich bist...und lasse Dich von den Antworten finden – lasse es einfach geschehen.

Wärst Du frei? Wärst Du Liebe? Wärst Du glücklich? Wärst Du dankbar? Wärst Du einfach Du? Womit bist Du jetzt in diesem Moment verbunden? Was ist die Essenz in Dir? Wer bist Du ohne Deine Geschichte? Wie lebst Du Dein Leben ohne diese Geschichte über Dich? Nimm wahr, was deine Essenz ist ohne diese Geschichte über Dich. Genieße.

Utilisation 6:

- Musik: Lemminkainen Suite;02:33 Minuten
- Identifikation und Erleben der Veränderung auf der Timeline

Und nun kommst Du an einen geschützten Ruheort auf Deiner Lebenslinie. Du schaust Dich um und kannst wahrnehmen, was in Dir sich verändert hat. Vielleicht kannst Du auch eine Stimme hören, die etwas Wichtiges zu Dir sagt? Vielleicht ist es auch eher ein Gefühl...wie auch immer... Du bist im Kontakt mit Dir selbst. Genieße Deine innere Energie und lasse sie mit jedem Atemzug ein wenig größer werden. Es wird Dir jetzt klar, dass nur ein Gedanke Dich davon trennt, Deine Essenz zu spüren und zu leben. Verweile hier und nimm jede noch so kleine Veränderung in Dir wahr.

Utilisation 7:

- Musik: Forest Gump 2:00 Minuten
- Future Pace

Du verlässt nun Deinen geschützten Ruheort und gehst weiter auf Deiner Lebenslinie. Spüre mit jedem Atemzug ein wenig mehr in Dich, in Dein Herz hinein...gehe weiter...lasse Dich überraschen, welche Veränderungen Dein Leben für Dich bereit hält...Stelle Dir vor, wie Du immer wieder die Beobachterin, der Beobachter Deiner Gedanken, Deiner Veränderung sein kannst – und beobachte einfach, wie Veränderung geschieht, wenn Du offen bist für die Gedanken, die durch den Himmel Deines Verstandes ziehen – wissend, dass Du nicht diese Gedanken bist. Du bist so viel mehr als das. Vertraue Deiner Erfahrung.

Reorientierung:

- Musik: Ave Maria 01:35

Beginne nun langsam, hier in diesem Raum anzukommen, nimm ein paar bewusste Atemzüge, spüre Deinen Körper hier auf diesem Stuhl, beginne Deine Finger und Hände zu bewegen und orientiere Dich behutsam und in Deinem Tempo zurück. Bleibe so lange Du die Musik hörst bei Dir, erlaube Dir, diese Ruhe und Entspannung mit in deinen Tag zu nehmen.