

NLP Masterarbeit 2018

Kurs 18M23

Institut für angewandte Positive Psychologie (IFAPP)

Mein eigenes NLP – FORMAT:

„Bindung total“



Eingereicht von:

Catharina Caterba

Datum:

26.11.2018

Emailadresse:

catharina.caterba@gmail.com

Inhaltsverzeichnis

1.	Fallbeispiel	3
1.1	Anliegen/Thema	3
1.2	Ziel/Integration	3
1.2.1	Theoretischer Hintergrund & Logische Ebenen	3
2.	Konzeption des neuen Formats	6
3.	Genauere Erläuterungen zum Vorgehen	7

1. Fallbeispiel

1.1 Anliegen/Thema

In meinem Freundes- und Bekanntenkreis kommt sehr häufig ein sich in unserer Gesellschaft derzeit an immer größerem Interesse erfreuendes Thema auf: *Bindungsverhalten*.

Dabei geht es meistens um das eigene „gestörte“ oder „problematische“ Bindungsverhalten – die viel besagte „Bindungsangst“. Vor allem regional relevant („Sündenbabel Berlin“) soll sie sein. Da ich über die letzten Jahre nicht nur aufgrund meiner eigenen privaten Erfahrungen, sondern auch über mein Psychologie-Studium hinweg eine immer größere Vorliebe für diesen Themenbereich entwickelte und mir auffiel, wie unscharf und populistisch viele der Begriffe verwendet werden und wie viel Unsicherheit und Unklarheit dies für die „Betroffenen“ bedeutete, beschäftigte ich mich eingehender mit dem Terminus der „Bindung“ und der mit ihm unweigerlich verbundenen *Bindungstheorie* (Vgl. 1.2.1). Ein guter Freund von mir kam nach einem solchen Gespräch in größerer Runde mit folgendem Anliegen auf mich zu: Er wollte an seiner Bindungsfähigkeit arbeiten und herausfinden, warum er solche Ängste vor näheren Beziehungen hatte, sich jedes Mal aus entstehenden Bindungen löste oder sie grundsätzlich schon im Ansatz vermied.

1.2 Ziel/Integration

Das Ziel meines Freundes – nennen wir ihn Tim – war es, den dauernden inneren Kampf mit sich selbst besser verstehen zu können und einen gesunden Ausgleich zwischen der gewünschten Nähe und einer gesunden Distanz zu finden. Er wünschte sich eine harmonische Liebesbeziehung. Ausgewogen, gleichberechtigt und einander genügend Freiheit, aber auch tiefes Vertrauen schenkend. Er wollte die in unserer Sitzung gewonnen Erkenntnisse und unterstützenden neu erlernten Verhaltensmodifizierungen in seine Partnersuche und der sich daraus hoffnungsvoll ergebenden beständigen Beziehung integrieren und vertiefen.

1.2.1 Theoretischer Hintergrund & Logische Ebenen

Mit der Arbeit progressiver Forscherinnen und Forscher wie John *Bowlby* und Mary *Ainsworth* gewann die Psychologie ab den 40er Jahren einen neuen, genuin entwicklungsorientierten Zugang zum Sozialverhalten von Menschen. Die von ihnen begründete *Bindungstheorie* besagt, dass wir das angeborene Bedürfnis haben, enge, gefühlsintensive Beziehungen zu unseren Mitmenschen aufzubauen und dass die Art unserer frühesten zwischenmenschlichen Er-

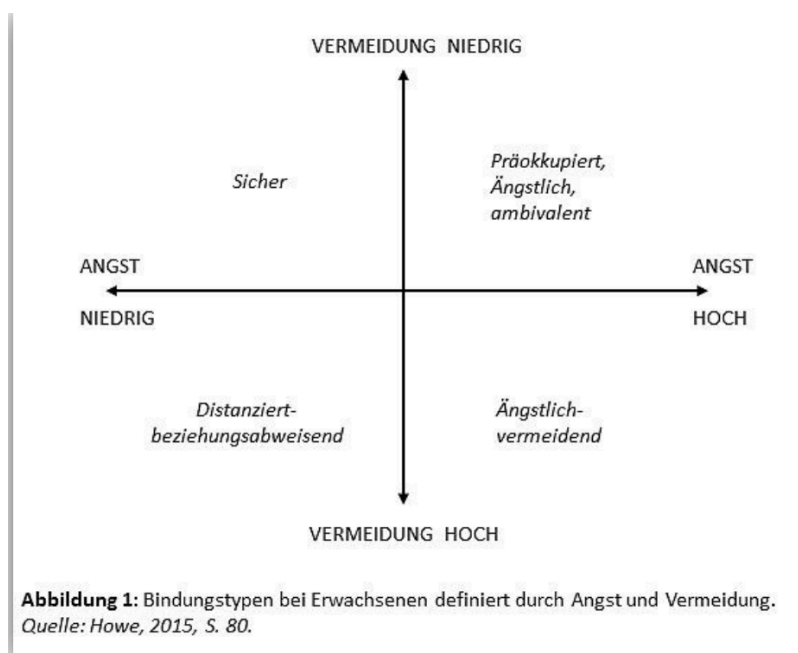
fahrungen einen entscheidenden Einfluss auf Selbstwahrnehmung und unseren Umgang mit anderen hat - und das ein Leben lang!

Wer wir sind und warum wir uns so verhalten, wie wir es tun, lässt sich also auch dadurch erklären, welche expliziten und impliziten Annahmen wir bezüglich enger Beziehungen haben. Zentrales theoretisches Konstrukt ist hierbei im Rahmen der Bindungstheorie das internal working model: Unsere zum Schema verdichteten Beziehungserfahrungen, die unser Wahrnehmen und Handeln in sozialen Kontexten maßgeblich beeinflussen. Berücksichtigen wir ferner den engen Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und erlebtem Wohlbefinden, so erschließt sich umgehend die Relevanz dieses Themas.

Während sich die konkreten Bindungsstile in Kindheit und Erwachsenenalter dabei noch in annähernd äquivalenten Kategorien beschreiben lassen, finden sich ab der Adoleszenz auch eine ganze Reihe Unterschiede. Auffälligster ist, dass Eltern als zentrale Bindungspersonen zunehmend in den Hintergrund treten. Ihre Stelle nehmen von nun an immer häufiger FreundInnen und PartnerInnen ein, an die wir uns auf der Suche nach Anschluss und Unterstützung wenden.

Die unterschiedlichen Bindungsstile nehmen Einfluss auf allerlei Aspekte unseres alltäglichen Lebens – unser Stressempfinden, unsere Sexualität, unsere Partnerschaften, unsere Identität und somit unsere empfundene Lebensqualität.

Die drei am häufigsten differenzierten und für mein Format angewandten Bindungsstile sind der *sichere* Bindungsstil, der unsichere *vermeidende* Bindungsstil und der unsichere *ängstliche* Bindungsstil.



Somit sind alle logischen Ebenen (bis auf die oberste der „Spiritualität“ – außer man versteht sie als „Zugehörigkeitsebene“) direkt bei einer gewünschten Veränderung betroffen! Eventuell verändert sich die eigene *Umwelt* dahingehend, wo und wie die Partnersuche und nach welchen Kriterien sie gestaltet wird, mit wem man sich beispielsweise umgibt und in welchen Kontexten/Lokalitäten man sich bewegt. Das eigene *Verhalten* wird sich verändern und sich somit auch eine Verlagerung der eigenen *Fähigkeiten* in diesem Zusammenhang ergeben. All das hat seinerseits wiederum Auswirkungen auf die eigenen *Überzeugungen und Werte* – was ist einem in der Beziehung wirklich wichtig, welche Erwartungen und Wünsche hat man an sie und den Partner, was braucht es für den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses. Und sogar die eigene *Identität* ist tangiert, da es in der Interaktion innerhalb einer Partnerschaft sowohl um das innere Bild der Bezugsperson/des Partners geht als aber auch ganz entscheidend je nach Bindungsstil um das eigene Selbstbild!

2. Konzeption des neuen Formats

Bindung total

Ist als ein verdecktes Format mit 3 von *A* ausgewählten Elementen konzipiert.

Vor Beginn wird von *B* eine kurze Einführung in den theoretischen Hintergrund der Bindungstheorie mit ihren drei Hauptbindungsstilen gegeben.

1 Zunächst begibt sich *B* zusammen mit *A* auf eine vorher festgelegte Metaposition (eine gemütliche gemeinsame Sitzgelegenheit beispielsweise) und fragt *A*, ob es lieber verdeckt oder offen arbeiten möchte. *B* klärt mit *A*, ob es eine bestimmte Fragestellung zum eigenen Bindungsverhalten / eine klare Problem- sowie Zielvorstellung hat oder es sich lediglich zunächst eine gewisse Klarheit über seinen inneren Zustand bezüglich der Ausprägung / des Verhältnisses der eigenen Bindungsstilanteile verschaffen möchte.

2 *B* lässt *A* nun einen begrenzten Raum erstellen/gestalten (beispielsweise mit Hilfe einer farbigen selbst ausgewählten Schnur, Stühlen, Klebeband oder ähnlichem) – eine Abbildung des inneren Bindungssystems von *A*.

3 Nun unterstützt *B* *A* darin, sich nacheinander mit seinem jeweiligen inneren Bindungsstilanteil zu verbinden und die damit einhergehenden Emotionen und Wünsche zugänglich zu machen. *B* beginnt mit dem *sicheren*, geht dann weiter mit dem *unsicher vermeidenden* und endet final mit dem *unsicher ängstlichen* Bindungsstilanteil. Nach jedem „Hineinfühlen“/ sich verbinden sucht *A* sich ein Element aus und verbindet sich auch physisch mit diesem (z.B. durch Hände auf den Schultern auflegen oder an den Händen halten, unter dem Arm einhaken etc.) und führt es (gerne bei Bedarf mit geschlossenen Augen) in das eigene Bindungsstilsystem, wo es von *A* schließlich an den gewünschten Platz und in die gewünschte Position geführt wird.

4 Wenn alle drei Elemente auf diese Weise von *A* platziert wurden, tritt es wieder auf seine Metaposition und wird (gerne mit Notizmöglichkeit) zum stillen Beobachter seines eigenen Systems.

5 *B* führt nun eine klassische Aufstellungsmoderation durch und geht von Element zu Element, koordiniert deren Impulse, moderiert deren Kommunikation und Interaktion und hält

den Prozess, in welchem er die Elemente von ihrem Ausgangszustand bis zu einem möglichst hoch skalierten Zielzustand begleitet (Siehe hierzu Spezifizierungen unter 3).

6 Nachdem dieser erreicht wurde, tritt *B* zu *A* in die Metaposition, fragt nun *A* nach seinem aktuellen Zustand und bittet es, nacheinander in sein eigenes System zu treten und mit seiner Unterstützung die Elemente hinauszuführen und zu „entrollen“.

7 Nach erfolgreicher „Entrollung“ der Elemente nehmen *A* und *B* zum Abschluss noch einmal gemeinsam die Metaposition ein und es wird sowohl ein „Öko-Check“ als auch ein „Future Pace“ unter Anleitung von *B* durchgeführt.

3. Genauere Erläuterungen zum Vorgehen

3.1. Folgende **NLP Grundannahmen** sind in einzelnen Schritten meines Formats enthalten:

„Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.“

„Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.“

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

→ In meinem Format können Erkenntnisse zu allen drei Grundannahmen gewonnen werden und gegebenenfalls Klarheit darüber, wozu und wie stark ausgeprägt der jeweilige Bindungsstilanteil ausgeprägt und verfügbar ist. Auch eine Bewusstmachung der dahinter liegenden unbewussten Motive, neuer Möglichkeiten, weiterer Handlungsoptionen und unterstützender, benötigter Ressourcen kann durch mein Format begünstigt werden.

3.2. Formulierungen und Prozessinstruktionen

Zu 1: Woran würdest du erkennen, dass du deinen Zielzustand erreicht hast?

Zu 3: „Wir werden mit deinen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen bzw. den verschiedenen Bindungsstilanteilen deines Gesamtsystems arbeiten. Bei den meisten Menschen liegt ei-

ne „Mischform“ vor, allerdings mit einer stärkeren bis starken Tendenz zu einem der drei Stile. Es kann sein, dass es dir je nachdem schwerer oder leichter fällt, dich mit dem jeweiligen Anteil zu verbinden.“

„Ich bitte dich nun, Kontakt zu deinem *sicheren/unsicher-vermeidenden/unsicher-ängstlichen* Bindungsstilanteil aufzunehmen und dich mit ihm zu verbinden. Es kann dabei hilfreich sein, deine Augen zu schließen und dich an eine spezifische Situation zu erinnern, in der der jeweilige Anteil in dir besonders präsent war.“

→ detaillierte Abfrage von VAKOG/Submodalitäten sehr hilfreich/wünschenswert!

„Bitte verbinde dich nun auch in deinem Außen mit deinem Element und finde den für dich passenden Platz für dein Element in deinem System!“

Zu 5: B Stellt den Elementen Fragen zu ihrem jeweiligen Zustand (Skalierungsfrage), fragt sie nach ihren Impulsen und klärt die jeweilige Beziehungsdynamik der Elemente.

„Was würdest du Element x jetzt gerne sagen, Element y?“

„Element x, wenn du deinem Impuls nachgehen könntest, wie würde das aussehen?“

„Element x, wie fühlst du dich nun, wo Element y den Abstand zu dir verringert hat/ sich nun von dir abgewandt (...) hat?“

„Wie geht es dir jetzt nach all diesen Veränderungen auf deiner neuen Position Element x/y/z?“

Zu 6: „Wie lautet dein voller Name/Geburtstag/deine Adresse/Mädchenname deiner Mutter (...) Element x/y/z?“

→ unterstützend: Hüpfen, klatschen, kaltes Wasser etc.

Zu 7: Einwände oder eventuelle Hürden erfragen, die sich ergeben könnten bzw. den neu gewonnenen Erkenntnissen in ihrer Umsetzung im Wege stehen könnten.

„Was wird das nächste/erste sein, was du aufgrund deiner neuen Klarheit/Erkenntnis tun wirst?“

„Was glaubst du, ist nun möglich?“

