

Jürgen Peschel, Am Schlangenbergr 22, 17192 Klink

NLP Master Testing ifapp



Sembzin, den 4. Dezember 2018

## **Frosch zu Prinz**

**Makro-Format aus Immunity to change, Core Transformation, TA-Antreiber-  
Fragebogen und Formulierung des schlimmsten Falls (worst case)**

### **1. Fallbeispiel**

Maja S. kam zu mir Anfang September 2018 mit einem Strauß von Anliegen. Es stellte sich schnell heraus, dass ihr Hauptanliegen die Gewichtsabnahme und die Umstellung ihres Essverhaltens waren. Sie hatte schon eine Vielzahl von Diäten unterschiedlichster Art versucht, stets ohne Erfolg, allenfalls mit Jo-Jo-Effekt. Maja hatte zu diesem Zeitpunkt ein Gewicht von 130 kg bei einer Körpergröße von 168 cm. Das Übergewicht hatte schon zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen geführt und sie befand sich in einem desolaten Gesundheitszustand.

Es stellte sich für mich die Frage, welche Instrumente ich hier zum Einsatz bringen kann, um sie in ihrem Anliegen zu unterstützen.

Da ich in INSEAD die Technik ITC Immunity to change erlernt und online direkt in Harvard vertieft hatte, entschied ich mich zu einer Verschränkung dieser Technik mit mir

bekanntem Format aus NLP.

## 2. a) **Konzeption des Makro-Formates „Frosch zu Prinz“**

Ich entwickelte das neue Format aus den o. a. genannten 4 Elementen.

Hintergrund:

Die Veränderung eines etablierten und tradierten Verhaltensmusters tangiert in der Regel alle logischen Ebenen. Um neue Verhaltensmuster nachhaltig zu etablieren und die störenden zu eliminieren bedarf es Veränderungen sowohl im Kognitiven als auch im Unbewußten, also im gesamten Mindset.

ITC ist ein strukturiertes Instrument zur Arbeit im kognitiven Bereich. Es unterstützt den Coachee, seine eigenen, das Problemverhalten betreffenden Handlungen, Ängste, Annahmen und Glaubenssätze zu erkennen und neue Verhaltensmuster und deren Wirkung auszuprobieren.

Mittels des Antreiber-Fragebogens kann die Stärke und Bedeutung der einzelnen Antreiber festgestellt werden, die möglicherweise das Verändern des unerwünschten Verhaltensmusters be- oder verhindern.

Die Formulierung des schlimmsten Falls ermöglicht es, die die Veränderung verhindernden Glaubenssätze zu hinterfragen und in ihrer Starrheit „aufzuweichen“.

Die Core Transformation ermöglicht es, das unerwünschte Verhaltensmuster über die Persönlichkeitsstrukturen im Unbewußten (Gunther Schmidt's „Verein“) abzuschwächen bis abzustellen.

## b) **„Frosch zu Prinz“ Ablauf**

### 1. Einsatz des Antreiber-Fragebogens

- Erklärung der Bedeutung des Fragebogens und des Umgangs mit dem Fragebogen und

der grafischen Aufbereitung.

- Besprechung des Auswertungsergebnisses und der Einschätzung des Coachees der Bedeutung für das unerwünschte Verhaltensmuster.

## 2. ITC Immunity to change

- Erklärung des Verfahrens anhand der Immunity Map (siehe Anlage)

- Einstieg in Säule 1 (Commitment Improvement Goal). Beschreibung des gewünschten veränderten Verhaltens. Entwicklung mehrerer Beschreibungen. Schärfen der endgültigen Formulierung durch den Coachee.

Hinweise:

- kein therapeutisches Ziel, sondern Veränderung eines persönlichen Verhaltensmusters

- Entwicklung für mich selbst, „ich.....mich“.

- Etwas erreichen, das besser wird, positive Formulierung des Veränderungszieles

- Es sollte mehr als ein Lebensbereich betroffen sein

- Einstieg in Säule 2 (Doing / not doing instead). Erläuterung, was gemeint ist, ggf. anhand von Beispielen. Besprechung der notierten Punkte.

Hinweise:

- Handlungen oder Unterlassungen müssen gegen das Veränderungsziel gerichtet sein

- Es muss sich um eine Handlung oder ein Verhalten handeln, nicht um Gründe

- keine fehlenden Fähigkeiten o. ä.

- Einstieg in Säule 3 „Hidden Commitments“ Erläuterung der Bedeutung, insbesondere des Unterschieds zwischen „Worry Box“ und „Hidden commitments“

Besprechung der grundsätzlichen Bedeutung dieser Säule und der Schwierigkeit, die zutreffenden Einträge zu finden. Worry Box als Vorstufe zu den Hidden Commitments.

Hilfen bei der Formulierung (nicht bei den Themen).

Hinweise Worry Box:

- nicht zu allgemein formulieren
- Sätze sollten mit „Ich fürchte“, „Ich befürchte“ oder „Ich habe Angst, dass..“ anfangen
- welche Ängste habe ich, wenn ich das Gegenteil von dem in Säule 2 Genannten tue?
- was ist die Sorge für mich persönlich?
- besonders achten auf gewünschtes versus befürchtetes Image (Imageverlust)
- Coachee hat in der Regel Schwierigkeiten bei der Definition der „worries“, da der gedankliche Pfad dafür im Bewußtsein nicht angelegt ist (Darüber habe ich noch nie nachgedacht.....)

Danach Überleitung aus der Worry Box in die Hidden Commitments.

Hidden commitments oder versteckte Annahmen.

Umwandlung der „Worries“ in Sätze, die mit „Ich möchte nicht“ oder „ich möchte“ anfangen. Ggf. Ergänzung um weitere Annahmen, die auftauchen, meist aus dem Hintergrund anderer Annahmen.

- Einstieg in Säule 4 „Big assumptions“ oder Glaubenssätze. Erläuterung der Bedeutung dieser Säule. Prinzipien, Grundannahmen, Glaubenssätze, die wir als „wahr“ annehmen => konstruierte Realität.

Umformung der Hidden commitments in Sätze, die mit „Ich glaube.....“ anfangen.

So entsteht eine Aufstellung der Glaubenssätze, die den Coachee an der gewünschten Verhaltensänderung hindern.

Nach Ausfüllen der Immunity Map wird das wirkende Immunsystem sichtbar, wobei die Map in der Rubrik Hidden Commitments um die Worry-Box in oberen Drittel zu

ergänzen ist.

- Es folgen „Self observations“ (Selbstbeobachtungen) des Coachees, seines Verhaltens in der Realität. Zuvor wählt der Coachee 2 – 3 der für ihn wichtigsten Glaubenssätze aus Säule 4 aus (Selbstwertung über Skalenbewertung o. ä.) Mit diesen 2 – 3 Glaubensätzen erfolgt die Fortsetzung der weiteren Arbeit.

Der Coachee beobachtet Situationen, in denen der jeweilige Glaubenssatz in Aktion war. Im Regelfall Handlungen oder Unterlassungen aus Säule 2. Er beschreibt seine Gedanken und Gefühle dazu.

Weiter beschreibt er daraus resultierende Erlebnisse / Folgen, in denen dieser Glaubenssatz nicht hilfreich war. In welcher Weise führte er zu etwas Negativem oder verhinderte, dass etwas Positives geschehen ist.

In einer weiteren Art der Selbstbeobachtung beobachtet und beschreibt der Coachee Situationen, in denen er Zweifel an der Richtigkeit des Glaubenssatzes hatte oder wo er ein entsprechendes Verhalten aus Säule 2 unterlassen hat. Kamen bei ihm Zweifel an der absoluten Wahrheit des Glaubenssatzes auf und wie äußerte sich das?

Bezüglich aller beobachteten Situationen beantwortet sich der Coachee nachstehende Fragen:

- Was ist mir hauptsächlich aufgefallen. Was war besonders auffällig?
- Was machte der Glaubenssatz mit mir? Welche Gedanken, Gefühle, Perspektiven, Aktivitäten und Entscheidungen hatte ich als Konsequenz auf meinen Glaubenssatz?
- Sehe ich Muster, d.h. sind da bestimmte Typen von Menschen, Inhaltsbereiche, Umstände in mir selbst oder in meiner Umwelt, die meinen Glaubenssatz aktivieren?
- Irgend ein „Aha“-Erlebnis?

- Ist mir ein neuer Glaubenssatz aufgefallen / begegnet? Wenn ja, nehme ich ihn in die Liste der Big Assumptions auf.

- Was kann ich Wesentliches mitnehmen?

Irgendwelche Rückschlüsse für mein Fortschrittsbild? Wenn ja, beschreibe ich sie hier.

Überleitung in ein Testprogramm, sogenannte SMART-Tests, wobei SMART für Safe, Modest, Actionable, Research driven und Test your BA stehen,

Interpretation des Tests D-I-C-E, wobei

D = Did, do, data, meint: Track what you did and data your deriving

I = Interpretation

C = Connection to the Big Assumption

E = Encore (Ableitung)

Laufende Verhaltensänderungen erfolgen aus den Erfahrungen aus den Testergebnissen.

3. Einsatz der Formulierung des schlimmsten Falles nach den Selbstbeobachtungen und in Verbindung mit den Big Assumptions:

Stell Dir vor....., was ist daran das Schlimmste? Mit der erfolgten Antwort

(=Argument) wieder

Stell Dir vor {Argument}, was ist daran das Schlimmste usf. Bis Rückschleife erfolgt,

dann Frage: Woher kennst Du das? und Frage: Wie kann das das größte Geschenk sein?

4. Nach Abschluss der Tests aus ITC Durchführung einer Core Transformation nach dem bekannten Schema. Besprechung des Erlebten mit dem Coachee und ggf. Wiederholung.

### 3. Weitere Erläuterungen

Die Zusammenführung der vier unterschiedlichen Formate erfolgt mit dem Ziel, das Mindset ganzheitlich und nachhaltig zu verändern. Die Ergebnisse aus dem ITC-Prozess ermöglichen es dem Coachee, eine Vielzahl von versteckten eigenen Annahmen zu entdecken, die meist nicht nur in Bezug auf das in den Fokus genommene Verhaltensmuster stressvolle und einschränkende Verhaltensformen auslösen, die der Coachee verändern kann. Das ITC-Modell ermöglicht ihm, auch ohne Hilfe eines Coaches daran zu arbeiten.

Die Formate aus dem NLP erleichtern und verstärken den Veränderungsprozess und stellen sicher, dass auch der unbewusste Persönlichkeitsanteil an der Veränderung beteiligt wird.

Die größte Schwierigkeit entsteht für den Coachee bei der Formulierung der Worries. Es kann eine Hilfe für ihn sein, ihm Change Maps anderer Fälle zu zeigen, um ihm, das Verständnis für das Gesamtsystem zu erleichtern.

Der Coachee benötigt ausreichend Zeit, um die jeweiligen ITC-Säulen, insbesondere 2 und 3 mit Inhalt zu füllen. Die Coachings sollten dafür ausreichende zeitliche Abstände haben, andererseits auch nicht zu große, um den Fluß des Gesamtprozesses nicht zu behindern.

IMMUNITY MAP			
1. COMMITMENT (IMPROVEMENT GOAL)	2. DOING/NOT DOING (vs #1)	3. HIDDEN COMMITMENTS	4. BIG ASSUMPTIONS
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Worry Box</div>	

© Minds at Work

minds at work