

Masterarbeit in der NLP Masterausbildung

Vorgelegt im Institut für angewandte Positive Psychologie

# Die Entmachtung der Kränkung

Von Patricia Dichtl

Kurs 18M23

abgegeben am 10.11.2018

*Gutachter: Sascha Neumann*

# Inhalt

1. Einführung in das Thema und meine Motivation.....	3
2. Ziele des Formats.....	5
3. Beschreibung des Formats .....	6
3.1. Assoziiertes Nacherleben der Situation .....	6
3.2. Kognitive Auseinandersetzung .....	7
3.3. Wahrnehmungsposition: Neutraler Beobachter.....	8
3.4. Integration der gefundenen Ressource.....	8
3.5. Wahrnehmungsposition: Der imaginäre Freund.....	9
4. Erläuterung meiner Vorgehensweise .....	11
4.1. Grundannahmen .....	11
4.2. Methoden aus dem NLP Werkzeugkasten .....	11
4.3. Alternative Formate/ Methoden.....	12
4.4. Weiterführende Methoden .....	13
4.5. Mögliche Probleme .....	13

# 1. Einführung in das Thema und meine Motivation

Der Mensch kann nicht nicht kränken. Kränkungen sind universell verbreitet und unvermeidlicher Bestandteil unseres Kommunizierens. Sie ziehen sich durch unser Leben - jeder kränkt und wird gekränkt. Und oft genug kränken wir ohne es zu wissen.

Doch was ist es, das den Menschen kränkt? Zurückweisung, Beleidigung, Rücksichtslosigkeit, mangelnde Wertschätzung, Ignoranz, Spott? Die Auslöser sind dabei höchst unterschiedlich. Grundsätzlich kann jedoch jedes fast menschliche Verhalten, Wort oder Geste als Kränkung empfunden werden. Die Kränkung an sich ist dabei nichts Objektives oder Messbares. Auch der Begriff (eine Nominalisierung) an sich ist nicht leicht zu definieren. Er wird eher empfunden als mit dem Verstand erfasst. Feststeht für mich: Kränkungen treffen uns meist im Innersten und auf einer hohen logischen Ebene. Sie haben zunächst eine destruktive Energie. Die Folgen sind häufig Wut, Trauer, ein starkes Ohnmachtsgefühl.

Ich bin kürzlich auf die Thesen des Wiener Psychotherapeuten und Gerichtspsychiaters Reinhard Haller gestoßen. Kränkungen sind für Haller DAS zwischenmenschliche Problem schlechthin. Oftmals entfalten sie eine nachhaltige Wirkung und bringen weitreichende Folgen mit sich. Die Kränkung sei dabei häufig ein unbewusster Prozess und komme oft erst nach vielen Jahren zum Ausbruch. Sie seien hartnäckig und prägen sich tief in das emotionale Gedächtnis ein. Kränkungen schwächen den Selbstwert. Über Wut, Hass und Rachebedürfnisse wollen dabei viele Menschen den Selbstwert wiederherstellen. Haller geht sogar davon aus, dass schwerwiegende Verbrechen, wie Amokläufe oder Pyromanie, fast immer Folge einer Kränkung seien. Kränkungen führen schlimmstenfalls zu Krankheit, Krise, Krieg.

Derart weitreichende Folgen werden in den meisten Fällen eher das Extrem sein. Dennoch erfahre ich aus meinem Umfeld und weiß von mir selbst, wie intensiv die mit einer Kränkung verbundenen Emotionen manchmal sind und wie lange man diese oftmals mit sich herumträgt. Bei aller Nachvollziehbarkeit der Thesen Hallers fand ich es schade, dass er keinen echten Lösungsweg aufgezeigt, wie man denn nun mit einer erfahrenen Kränkung am besten umgehen kann.

Ich stimme Haller zu, dass Kränkungen an sich wohl nicht vermeidbar sind. Aber vielleicht kann es gelingen, dass sie keine explosive Kraft entwickeln und zerstörerisch wirken. Ich habe NLP für mich so erfahren, dass es den Menschen auch immer stark in die Eigenverantwortung nimmt: Ich kann nicht immer beeinflussen, was mir von außen widerfährt, was Menschen zu mir sagen, ob sie es gut mit mir meinen oder nicht. Wie ich damit umgehe, kann ich jedoch zu meiner bewussten Entscheidung machen. Für mich bezieht sich die NLP-typische Ermutigung, jederzeit flexibel und bereit dazu zu sein, seine Strategie zu wechseln, auch auf die *inneren* Möglichkeiten, *wie* man auf Dinge reagiert. Das schafft für mich einen Freiheitsgewinn. Ich kann mein Gegenüber nicht ändern oder Gesagtes ungeschehen machen. Trotzdem ist es immer noch eine bewusste Entscheidung, wie ich damit umgehe und die Situation vielleicht aus anderen Perspektiven bewerte. Wir haben so viel mehr Macht und Kompetenz darüber, mit Ereignissen umzugehen und unsere eigenen Emotionen zu steuern als uns oft bewusst ist. Diese Art des Kontrollgewinns bedeutet für mich außerdem eine Förderung der eigenen Resilienz. Das Format soll den Coach (B) dabei unterstützen, den Coachee (A) bei einer erfahrenen Kränkung zu begleiten und ihn zu seiner Stärke zurückzuführen.

## **Meine Haltung als B**

Die Haltung aus dem Mastercamp „Alles gehört zum Prozess“ begleitet mich noch immer. Der „Prozess“ meint für mich hierbei die Persönlichkeitsentwicklung. Letztlich kann man in diesen Lernprozess *alles* integrieren, auch wenn es zunächst als Hindernis oder Barriere scheint. Für den Weg meiner eigenen Entwicklung habe ich für mich das Bild der Parcoursläuferin gewählt: Jemand, der seinen Weg zurücklegt und alle Hindernisse auf dem Weg elegant in seinen Lauf integriert. Ein solches Reframing von negativen Erfahrungen vergrößert meine Möglichkeiten, auf Dinge zu reagieren.

Was die Haltung zu meinem A betrifft, so stelle ich mir vor, dass es ihm nach unserem Gespräch gut gehen wird. A wird es in meiner Vorstellung leicht gelingen, sein „Hindernis“ zu überwinden und konstruktiv zu bewältigen. Diese vorwegnehmende gedankliche Erwartung hilft dabei nicht nur mir selbst (weil ich mich auf einen erfolgreichen Verlauf der Sitzung programmiere), sondern ich bin überzeugt davon, dass ich mit dem positiven Glauben an mein A nonverbal entsprechende Signale aussende, die A wahrnehmen wird.

Außerdem ist es mir wichtig, bei der Begleitung meines A's selbst in einem ressourcenvollen Zustand zu sein und zu bleiben. Wie bei der Induktion von Trancezuständen finde ich die an B adressierte Empfehlung „Go first“ auch bei allen anderen Formatarten wichtig und sinnvoll.

## **Fallbeispiel**

Kränkungen treten in allen Lebensbereichen auf. Ich werde in dem Format auf eine häufige Kränkung aus dem Berufsleben Bezug nehmen: Ein Arbeitnehmer ist gekränkt, weil die Geschäftsführung ihn nicht für eine frei gewordene Führungsposition in Betracht gezogen hat. Er hatte sich in den letzten Monaten stark ins Zeug gelegt und ist nun bitter enttäuscht von der Geschäftsführung, dass es nicht zu der erhofften Beförderung kam. Die Stelle wird durch jemand anderen besetzt. Der Mitarbeiter fühlt sich nicht gewertschätzt, außerdem ist sein Gerechtigkeitsempfinden stark verletzt.

## 2. Ziele des Formats

Jeder erfährt Kränkung auf eine andere Art und lässt sich durch unterschiedliche Dinge aus der Ruhe bringen. Um die Landkarte von A besser zu verstehen, lade ich ihn dazu ein, diese für sich und mich mit einer Figurenaufstellung sichtbar zu machen. Außerdem möchte ich A dazu ermuntern, die Erfahrung aus unterschiedlichen Wahrnehmungspositionen zu betrachten. Konkret sollen mit dem beschriebenen Format folgende Ziele erreicht werden:

### - **Emotionen Raum geben**

Kränkungen finden häufig im Verborgenen statt. Oft scheuen sich Menschen meiner Erfahrung nach davor, sich offen damit auseinanderzusetzen. Für viele stellen sie ein Zeichen von Schwäche oder Überempfindlichkeit dar. Sie setzen lieber die Maske der Unverwundbarkeit auf. Kränkungen bleiben daher oft im Verborgenen. Durch die Aufstellung hat A die Möglichkeit, die Kränkung sichtbar zu machen. Die Gefühle, die damit verbunden sind, finden Platz und dürfen ausgesprochen werden. Es geht mir hier auch darum, dass A die Kränkung anschaut und zulassen darf.

### - **Sortierhilfe bieten**

Durch die Aufstellung findet eine Visualisierung der Kränkung statt. Dies wiederum kann helfen, die Situation auch kognitiv besser zu verstehen und das Geschehen zu sortieren. Die unterschiedlichen Wahrnehmungspositionen sollen A dabei zusätzlich unterstützen.

### - **Mittel zur Selbsterkenntnis**

Die Aufstellung soll A außerdem die Möglichkeit geben, sich selbst besser kennenzulernen. Was kann A durch die Kränkung über sich selbst Neues erfahren? Der Selbsterkenntnis folgt langfristig im Idealfall die eigene Weiterentwicklung. Ich gehe davon aus, dass uns Kränkungen meist auf einer hohen logischen Ebene treffen. Fast immer werden Werte verletzt, die uns durch die Kränkung bewusst werden können.

Außerdem macht eine Kränkung oft auch auf die eigenen wunden Punkte aufmerksam. Vielleicht weist sie sogar auf nicht verarbeitete Probleme oder große angestaute Schmerzen hin.

Eventuell werden A in der Aufstellung auch seine eigenen Reaktionsmuster bewusster. Welche inneren Prozesse spielen sich bei A typischerweise ab, wenn er gekränkt wird?

### - **Ressourcenaktivierung**

Aus den Reaktionsmustern kann sich die Frage ergeben, ob es alternative Möglichkeiten gibt, mit der Kränkung umzugehen und ähnliche Situationen vielleicht in der Zukunft als weniger schwerwiegend zu erleben. Die wichtigste Frage hierbei ist: Was hätte A in der Situation gebraucht, um resilienter darauf zu reagieren? Ich möchte, dass A aus der Situation etwas mitnehmen kann, das er in Zukunft immer dabei hat und das ihn wappnet.

### **3. Beschreibung des Formats**

Die folgende Beschreibung meiner Intervention soll einen Rahmen bieten, wie man A bei einer Kränkung begleiten kann. Mir ist bewusst, dass Aufstellungen sehr stark prozessorientiert ist und daher auf alle Fälle Abweichungen von dem hier beschriebenen Format auftauchen können. Als B versuche ich hier, mit der größtmöglichen Flexibilität auf mein A zu reagieren und herauszufinden, was er gerade braucht.

#### **3.1. Assoziiertes Nacherleben der Situation**

Als erstes lade ich A dazu ein, die Situation nochmal aus seiner eigenen subjektiven Wahrnehmung heraus nachzuerleben (erste Wahrnehmungsposition). Hier geht es darum, das erlebte Gefühl ernst zu nehmen.

- Was ist passiert?

Falls A beim Erzählen Generalisierungen wie „immer“ oder „nie“ verwendet, würde ich ihn bitten, eine konkrete Situation, zu schildern, welche die Kränkung für ihn am besten widerspiegelt.

- An welche Situation denkst Du gerade?

Ich bitte A, die Situation mit Hilfe von verschiedenen Figuren darzustellen. Hier eignen sich Holzfiguren, Utensilien aus der Spielzeugkiste von Kindern oder auch alles was sonst spontan in den Blick von A fällt (Dekorationsgegenstände, Stifte, Tasse o.ä.)

Zunächst wird A gebeten, Figuren für sich selbst, für den Verursacher der Kränkung und die Kränkung als solche zu wählen und aufzustellen. Um A dabei zu unterstützen, die Situation besser zu sortieren und auch, um den Gefühlen von A nochmal Raum zu geben, bitte ich A, die Aufstellung um Sprech- und Gefühlsblasen zu ergänzen. A kann hierfür Zettel beschriften und diese hinter oder unter die Figuren legen:

Auf einen der Zettel schreibt A zunächst, was der Kränker zu ihm gesagt hat oder wie man die Kränkung in ein oder zwei Sätzen zusammenfassen könnte, z.B. „Die Stelle soll von jemand anderem ausgeführt werden.“ Dies könnte man auch als Sachinhalt bezeichnen. Dieser wird meist direkt ausgesprochen.

Als nächstes schauen wir uns zusammen die Botschaften an, die A hinter der Kränkung wahrgenommen hat. Die Botschaften werden zu der aufgestellten Kränkung gelegt, z.B. „Ich traue dir diese Verantwortung nicht zu.“ „Du bist nicht kompetent.“ Dies ist bei dieser Aufstellung ein sehr wichtiger Part. An dieser Stelle möchte ich als B besonders aufmerksam hinhören. Hier könnten Glaubenssätze auftauchen oder sich Hinweise zu wunden Punkten zeigen.

Vor allem und erster Linie geht es in diesem Schritt aber darum, dass sich A intensiv mit seinem eigenen Stellvertreter beschäftigt. Er soll dabei in erster Linie auf seine Emotionen eingehen.

- Wie hast Du die Situation erlebt?
- Welche Gefühle hattest Du in der Situation?
- Wie hast Du diese Gefühle wahrgenommen?

Ich bitte A darum die Gefühle zu notieren und zu seiner Figur zu legen.

Ich bin in diesem Stadion vor allem Zeitzuge für A.

## 3.2. Kognitive Auseinandersetzung

Um die Situation kognitiv noch besser zu verstehen, schauen wir uns gemeinsam an, welche Werte von A durch die Kränkung verletzt wurden. Dieser Schritt dient vor allem dazu, ein besseres Verständnis für sich selbst zu gewinnen und sich seiner Identität bewusster zu werden.

Ich bitte A, die Werte aufzuschreiben und die Zettel ebenfalls in die Aufstellung zu legen. Oft wird bei einer Kränkung das eigene Gerechtigkeitsempfinden verletzt. Andere verletzte Werte könnten z.B. Verbindlichkeit, Respekt, Höflichkeit oder Wertschätzung sein.

Nach diesem Schritt könnte man noch weiter fragen:

- Was fällt Dir hierbei auf?
- Gibt es einen Wert, der noch wichtiger ist als die schon genannten Werte. Ein Wert, der über allem steht?

Grundsätzlich kann es der Resilienz förderlich sein, wenn man die eigene Persönlichkeit und die eigenen Werte kennt. Das Bewusstsein darüber kann einem in belastenden Situationen helfen.

Als letztes könnte man vorsichtig fragen, welche positiven Absichten der Absender für sich selbst sicherstellen wollte. Je nachdem, wie ausgeprägt die Kränkung ist, würde ich diesen Schritt allerdings weglassen, denn A könnte an dieser Stelle in Widerstand gehen und der Rapport wäre unterbrochen. Eine vorstellbare Vorgehensweise wäre, dass ich für A einen „Als-ob-Rahmen“ eröffne:

- Angenommen der Absender hätte mit seinem Verhalten nicht die Absicht, dir zu schaden oder dich zu verletzen. Welche Motive könnten hinter dem Verhalten stecken, das dich kränkt?

Diese Frage finde ich deshalb wichtig, da wir oftmals sehr finstere Schlussfolgerungen und Verschwörungstheorien im Kopf haben. Kränkungen passieren sehr häufig aber auch aus Versehen, unbewusst und völlig unbeabsichtigt (vgl. Einleitung: man kann nicht nicht kränken.). Außerdem kann eine nachsichtige Einordnung die eigene Resilienz zusätzlich fördern.

### **3.3. Wahrnehmungsposition: Neutraler Beobachter**

Ich bitte A als nächstes, aufzustehen und sich kurz zu bewegen (Seperator). Ich nehme einen weiteren Stuhl dazu, stelle diesen in eine gewisse Entfernung zu der Aufstellung und bitte A, darauf Platz zu nehmen. A dissoziiert sich an dieser Stelle noch weiter vom Geschehen als im Schritt davor und nimmt sich und die Kränkungssituation von außen wahr, als wäre er ein vollkommen unabhängiger Beobachter, mit keinerlei persönlicher Beteiligung an der Situation. Er hat keinen Zugang zur Gefühlswelt des Gekränkten oder dem Kränker. Als neutraler Beobachter erklärt er aus dieser Position heraus rein sachlich, was geschehen ist.

- Wie würde das für jemanden aussehen, der nicht beteiligt ist?

In der Position des neutralen Beobachters fällt es vielen Menschen leichter, eventuelle Kommunikationsmuster und Zusammenhänge zu erkennen. Im Idealfall erkennt A hierbei schon positive Wahlmöglichkeiten. Hier geht es mir darum, herauszufinden, welche Ressource A in der Situation gefehlt hat. Mit dieser Ressource soll A in Zukunft gewappnet sein, ganz nach dem Motto „Das habe ich in Zukunft immer dabei“. Die Frage wird an den neutralen Beobachter in der dritten Person formuliert, z.B.

- Was hätte A in der Situation gebraucht?
- Wie heißt die Ressource?
- Gibt es noch weitere Ressourcen?

Hier möchte ich darauf achten, dass die Ressourcen wohlgeformt ausgedrückt werden, z.B. nicht „unempfindlich“, sondern „gelassen“. Wenn A nichts einfällt, mache ich Angebote. A notiert die Ressourcen auf weiteren Zetteln und legt sie in die Aufstellung.

### **3.4. Integration der gefundenen Ressource**

Ich bitte A, den Platz des neutralen Beobachters wieder zu verlassen (kurzer Seperator durch Fragen, z.B. nach Geburtsort). A kehrt zurück zu seiner eigenen Wahrnehmungsposition.

Ich frage A, ob ihm die genannten Ressourcen geholfen hätten. Wenn ja, bitte ich A, nacheinander an Referenzsituationen für die gefundenen Ressourcen zu denken, in denen er voll und ganz über die jeweilige Ressource verfügt hat. Ich bitte A, sein Körpergefühl hierzu und die auftauchenden Bilder oder Geräusche wahrzunehmen. A soll sich selbst ganz in der Situation spüren und das Gefühl verankern.

- Wo holst Du dieses Gefühl her?
- Von wo kommt das Gefühl?

Ich bitte A, eine weitere Figur/ Symbol für die gefundenen Ressourcen in die Aufstellung zu integrieren. Hier frage ich A, ob er erklären kann, warum er diese ausgesucht hat. Ich lade A dazu ein, Kontakt zu der Ressource aufzunehmen. An dieser Stelle kann es besonders hilfreich sein, die Figur/



das Symbol zu berühren. Ich frage A, ob er eine Idee hat, wie er sich diese Ressource selbst symbolisch schicken kann.

Mit der integrierten Ressource soll A in Zukunft, mehr Reaktions- und Handlungsalternativen bekommen.

Anschließend lade ich A ein, die Situation noch einmal voll durchzuspielen, aber so, dass seine innere Reaktion darin eine andere ist, weil er mit den Ressourcen ausgestattet ist. Ich bitte A, sich in seiner Vorstellung selbst dabei zuzusehen, wie er innerlich so reagiert, wie er es gerne möchte. Ich ermutige A dabei, sein eigener Filmregisseur zu sein. Er schaut dabei der Szene zu, die sich vor seinem inneren Auge entfaltet. Vielleicht gibt es auch eine Hintergrundmusik? Auch diese kann A selbst wählen. Wichtig ist, dass A dabei dissoziiert bleibt, er ist sowohl der Star als auch der Regisseur dieser Szene. Ich bitte ihn auch, auf die Reaktion anderer Beteiligter, die in dieser Szene auftauchen, zu achten. Ich bitte A, den Ablauf und den Soundtrack dieser Szene so zu gestalten, dass er voll und ganz zufrieden ist.

Dann bitte ich A, selbst in das Bild hinein zu steigen und es ganz zu durchleben, als wenn er es selber täte. Während A das tut, lade ich ihn ein, auf seine Gefühle und auf die Reaktionen der anderen Leute zu achten. Repräsentiert diese Reaktion seine Werte und seine persönliche Integrität? Wenn es sich für A noch nicht richtig anfühlt, möge er zurück zum Regiestuhl gehen und den Film verändern, bevor er erneut einsteigt.

Diese Technik nennt sich New Behaviour Generator.

Anschließend frage ich A:

- Kannst Du wahrnehmen, was jetzt anders ist?
- Was ist der Unterschied?

### **3.5. Wahrnehmungsposition: Der imaginäre Freund**

Für ein abschließendes Resümee der Situation möchte ich eine Position ins Spiel bringen, die A zusätzlich stärken und ihm Ressourcen schicken soll: Der imaginäre Freund. Hierfür nehme ich einen weiteren Stuhl, den ich direkt hinter oder neben den Figur-Repräsentanten von A stelle. Der imaginäre Freund verkörpert dabei eine vertrauensvolle und ermutigende Bezugsperson.

Zunächst definieren wir kurz, was den Freund ausmacht, z.B. jemand der Verständnis hat, Trost spendet, der Mut macht, aber auch jemand, der dem anderen ehrlich die Meinung sagen darf.

- Wie würde ein Freund mit dir reden, so dass Du ihm gerne zuhören würdest, ihn verstehen würdest und offen wärst für das was er sagt?

Wir gehen dabei auch auf die Stimme, den Tonfall, die Lautstärke, die Körperhaltung etc. ein, die ein Freund einnehmen würde. Ich bitte A, sich auf den Stuhl zu setzen und die Rolle des Freundes einzunehmen. Im Folgenden soll er seinen Repräsentanten direkt ansprechen. Wenn es hilft, kann er ihn auch berühren oder in die Hand nehmen. Er bleibt dabei höflich, respektvoll und vor allem wertschätzend.

Ich lade den Freund dazu ein, die Situation in einer liebevollen Abschlussrede nochmal neu zu bewerten. Kann man die Situation eventuelle auch anders sehen? Vielleicht gibt es Schattenseiten, die die Stelle mit sich gebracht hätte (z.B., dass A seine Familie weniger sieht etc.). Der Freund soll A auf dieser Position auch sagen, wie er die Situation als solche einschätzt. Hat A eventuell etwas zu dünnhäutig reagiert? Hat ihn der andere eventuell einfach auf dem falschen Fuß erwischt? Der Freund soll A dabei zu jederzeit ernst nehmen, ist aber auch dazu eingeladen, ihm auf sanfte Art die ehrliche Meinung zu sagen.

Idealerweise erinnert der Freund A auch nochmal an die Ressourcen, die in ihm stecken und an Situationen, wo er dies bewiesen hat.

Diese Rede soll A zusätzlich helfen, die Kränkung besser zu verarbeiten und dabei unterstützen, die Ressource nachhaltig zu integrieren.

Anschließend bitte ich A, aufzustehen (erneuter Seperator) und sich wieder auf seinen ursprünglichen Platz zu setzen.

Ich achte darauf, dass sich A in einem guten Zustand befindet, wenn wir auseinandergehen und dass er wieder ganz bei sich ankommt. Mit folgenden Fragen lasse sich die Intervention beenden:

- Wie geht es dir jetzt?
- Was ist das Wichtigste, das Du aus unserem Gespräch mitnimmst?
- Was hast Du Neues über dich erfahren?
- Wie können dir diese Erkenntnisse in der Zukunft helfen?

## **4. Erläuterung meiner Vorgehensweise**

### **4.1. Grundannahmen**

#### **Für alle Teilschritte gilt:**

- Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas Anderes! (gilt auch für B)
- Die Basis wirksamer Kommunikation ist Rapport.

#### **Zu Schritt 3.1: Assoziiertes Nacherleben der Situation**

- Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen.
- Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

#### **Zu Schritt 3.2: Kognitive Auseinandersetzung**

- Es gibt keine Probleme, sondern nur Entwicklungsmöglichkeiten. Jedes Problem enthält ein Geschenk.
- Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames über den Handelnden sicherstellt.

#### **Zu Schritt 3.3: Wahrnehmungsposition: Neutraler Beobachter**

- Menschen haben unterschiedliche Landkarten (gilt auch für Schritt 3.5).
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können.

#### **Zu Schritt 3.4: Integration der gefundenen Ressource**

- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

### **4.2. Methoden aus dem NLP Werkzeugkasten**

- Rapport
- Reframing
- Metamodell der Sprache
- Logische Ebenen
- Assoziation/ Dissoziation
- Wahrnehmungspositionen/ Perspektivwechsel
- Ressourcenaktivierung
- Wohlgeformtheitskriterien
- Submodalitäten
- Seperator
- New Behaviour Generator
- Future Pace

### 4.3. Alternative Formate/ Methoden

#### Zum Schritt 3.2: Auseinandersetzung mit den Botschaften

- Die empfangenen Botschaften abschwächen/ „die Dramatik nehmen“ durch Veränderung der Submodalitäten (z.B. A bitten, die Botschaften in Gedanken verbrennen zu lassen, einen prunkvollen Rahmen darum zu setzen oder sich die Botschaften in sexy oder leiernder Stimme vorzustellen)

#### Zum Schritt 3.4: Integration der gefundenen Ressource

- Moment of Excellence
- Mapping Across
- Ankerintegration

#### Zum Schritt 3.5: Wahrnehmungsposition: Mein imaginärer Freund

- Alternative Wahrnehmungsposition: Wohlwollender Beobachter, der beide Seiten versteht
- **Story Telling:** Meine ursprüngliche Idee war es, A am Ende der Intervention in verschiedene „Verteidigerrollen“ des Kränklers schlüpfen zu lassen, z.B. den Anwalt des Kränklers, seinen Pressesprecher oder seine Mutter. A sollte aus deren Sichten, plausible Gründe und Geschichten (auch phantastische, an den Haaren herbeigezogene wären möglich) finden, die das kränkende Verhalten oder die positiven Absichten dahinter erklären könnten. Genauso wenig wie A zu 100% weiß, ob seine Erklärungen (vielleicht sogar Unterstellungen) wahr sind, kann er das von den anderen mit Sicherheit wissen. A sollte prüfen, wie es ihm mit diesen (wohlwollenden, aus Verteidigerpositionen heraus entstandenen) Gedanken geht und wer er mit diesen Gedanken sei (eine Art umgekehrte Work: Teste wohlwollende Gedankenalternativen). Ich wollte hiermit dafür sensibilisieren, welche Kraft unsere Gedanken haben und dass wir manchmal ganz schöne „Verschwörungstheorien“ im Kopf haben, die uns im Endeffekt selber schaden. (vgl. Paul Watzlawicks Geschichte vom Hammer aus „Anleitung zum Unglücklichsein“). Manchmal passieren Kränkungen absolut unbewusst oder entspringen aus alltäglichen Verhaltensweisen.  
Alternativ könnte A in die Rolle verschiedener Reportertypen schlüpfen (z.B. Sensationsmedien, seriöse Presse etc.), um den Fall der Kränkung aufzuklären. Mein Ziel war, dass A bestenfalls mit wiedergewonnenem Humor aus der Sitzung geht und er dem Kränker möglicherweise sogar verzeiht – das wäre auf meiner Landkarte die edelste und eine sehr friedensbringende Form des Umgangs mit Kränkung.  
Ich habe diesen Teilschritt nun bewusst weggelassen, aus Sorge, dass es A zu weit wegführt von sich selbst und zu stark in die Angelegenheiten des anderen. Außerdem wird die Kränkung oftmals so stark und emotional erlebt, dass sich bei diesem Teilschritt große Widerstände auftun könnten. Vor allem die Rolle „Mutter“ ist bei vielen sehr emotional besetzt. Die Idee finde ich trotzdem immer noch interessant und möchte sie hier gerne irgendwie „parken“ ;-)

#### **4.4. Weiterführende Methoden**

- Beim Nennen der empfangenen Botschaften könnte es sich um schon verankerte negative Glaubenssätze handeln oder die Botschaften könnten zu neuen Glaubenssätzen werden. Die Work kann dabei unterstützen, Glaubenssätze zu hinterfragen und zu bearbeiten.
- Mit Hilfe der Walt Disney Strategie ließen sich Möglichkeiten auftun, wie A die gefundenen Werte in Zukunft stärker in sein Leben integriert könnte (wenn A das wichtig ist).

#### **4.5. Mögliche Probleme**

- Wie bei jedem Coaching können Themen unkontrolliert zu Tage treten, die der Coach nicht alleine auffangen kann. Die Kränkung könnte z.B. so tief sein, dass eine Therapie wesentlich mehr ausrichten kann (z.B., wenn sie als Demütigung oder sogar als traumatische Erfahrung abgespeichert wird). Zu Beginn würde ich daher mein A fragen, auf welcher Skala von 1 bis 10 die Kränkung in ihrer Intensität liegt. Dieses Format würde ich anwenden bei jeder Antwort bis inklusive einer 8.
- Zwischen Punkt 3.1 (das assoziierte Erleben) und Punkt 3.2 (kognitives Verstehen) sehe ich einen ziemlichen Bruch. Hier bedarf es eines genauen Kalibrierens auf A, wann dieser soweit ist, zwischen den beiden Teilschritten zu wechseln.
- Grundsätzlich kann die starke Eigenverantwortung, in die das NLP die Menschen nimmt und die Grundannahme „Menschen regulieren ihre Gefühle selbst“ manchmal überfordern und Widerstände hervorrufen.
- Außerdem könnten gerade bei dem Thema Kränkung zusätzliche Themen (biografische Gefühle, stressvolle alte Glaubenssätze o.ä.) auftauchen, die wir nicht sofort lösen können. Diese Themen würde ich für A aufschreiben, an einen sicheren Ort legen und ihm ein gesondertes Format dazu anbieten.

#### **Verwendete Literatur:**

Andreas, Steve: Praxiskurs NLP mit 21 Tage-Trainingsprogramm. Jungfermann Verlag, Paderborn 2007

Haller, Reinhard: Die Macht der Kränkung. Ecowin, Salzburg 2018

O'Connor, Joseph und John Seymour: Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2015

Rönnau-Böse, Maike und Klaus Fröhlich-Gildhoff: Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Kohlhammer, Stuttgart 2015

ifapp-Skripte: NLP-Practitioner- und Master-Ausbildung