

The page features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue outer ring and a darker blue inner circle. These circles are connected by thin blue lines that extend towards the corners of the page. The circles are positioned in the top-left, top-right, and bottom-right areas.

JETZT IST MEINE ZEIT **JETZT oder NIE**

NLP- Masterformat

KORNELIA HERRMANN
Januar 2012

GLIEDERUNG

EINLEITUNG

- Fallbeispiel
- Anliegen der Person
- Was erreicht werden soll
- Wo soll eine Veränderung stattfinden

KONZEPTION DES FORMATES

- Mögliches Vorgehen
- NLP- Methoden-und Formate, die ich nutze

ABLAUF DES FORMATS

- Einzelne Schritte
 - Teil I
 - Teil II
- Wie Inge dieses Format erlebt
- Graphische Darstellung

ERLÄUTERUNGEN

- Prozessinstruktionen
- Was tun, beim auftauchen von Schwierigkeiten und Hindernissen
- Grundannahmen
- Quellenangaben



Einleitung:

Jeder Mensch kann in Momenten seines Lebens innehalten, um im Strudel der Ereignisse seine eigene Position zu erkennen und Abstand vom emotionalen Chaos zu bekommen.

Das ist gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit sinnvoll, da wir oft erst über warnende Körpersignale erkennen, welche Verantwortung wir im Leben für uns haben. Egal wie alt und wer wir sind, Innehalten im Moment ist zu jederzeit möglich.

Über diese Arbeit haben wir die Chance, wieder zu Ritualen zurückzukehren, die unsere Ahnen und Vorfahren in Ihr Leben damals einbezogen.

Kommen wir damit wieder in Kontakt, wird unsere Seele und unser Menschlich Sein mit all seinen Bedürfnissen berührt.

Fallbeispiel

Inge, eine Frau – 59 Jahre, seit kurzen im Vorruhestand – kommt zur Gesprächsstunde Aufgrund körperlicher Symptome, wie Konzentrations- und Schlafstörungen.

Weiterhin beschreibt sie Zustände von Traurigkeit, innerer Unruhe und das machtlose Gefühl, im Leben nichts mehr geben zu können.

Im Rahmen der Schulmedizin sind Untersuchungen erfolgt, ohne organischen Befund.

Termine beim Heilpraktiker und Psychologen hatten nicht zu einer erwünschten Verbesserung Ihrer Situation geführt.

Sie lebt allein, Ihre 2 erwachsenen Töchter sieht sie sehr selten.

Wenn sie Kontakt haben, fühlt Inge sich seelisch und körperlich viel besser.

Sportliche Bewegung und wöchentliche Rückengymnastik tun Ihr gut.

Anliegen der Person

Ingrid möchte Ihre neue Lebenssituation klären, am liebsten schnell und Alles auf einmal!

Ihr Anliegen ist es, wieder zu innerlicher Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden.

Sie möchte nochmal etwas Sinnhaftes in Ihren Leben gestalten, dafür den Mut finden

und sich selbst, mit allem was sie zur Verfügung hat, einbringen.

Sie bemerkt seit Monaten Ihre Unsicherheit und Ihr Zögern, das ist der Grund, um in diese Beratung zu gehen.

Was erreicht werden soll

Das Format gibt Klient wie auch Coach wichtige Informationen.

Es ist ein erstes Kennenlernen für Menschen, die noch keine Erfahrung mit NLP-Techniken haben,

vielleicht einen ersten Eindruck vom Berater und seinen Methoden erhalten wollen.

Sie erleben hier bewusste und unbewusste Prozesse einzugehen.



Als Begleiterin kann ich durch die Vielfalt der Formate beim Klienten schon gezielt Impulse setzen und eventuell, bei weiteren Terminen vertiefende Formate nutzen.(siehe Kapitel Hindernisse).

Inge kann somit auf Ihr erfahrungsreiches Leben zurückschauen, es nochmal würdigen (Trance)
Fähigkeiten wieder mobilisieren,
Vertrauen zu sich selbst stärken,
Prioritäten setzen
und erste Visionen und Impulse für ein kommendes, neues Lebensziel formulieren.

Wo soll eine Veränderung stattfinden

Im Bereich der Logischen Ebenen Werte, Glauben, Identität.

Dieses Format kann für Menschen genutzt werden,
die Impulse zum eigenen Handeln benötigen, ohne schon genau Ihr Ziel zu formulieren.
Es ist ein Format der ersten Schritte und Visionen.
Die Botschaft heißt;
Innehalten im Moment und neue Lebensziele
mit den nützlichen Fähigkeiten des eigenen Lebens angehen.

Lebst Du Deine Werte, sehe ich woran Du glaubst und wer Du bist.

Konzeption des Formats

In jeder Begegnung mit Menschen sehe ich denjenigen auch
als komplexes, ganz eigenes System.
Mir wird immer klarer, wie wichtig seine eigenen Erkenntnisse
und Entscheidungen für seine Wahl sind.
Gutes Gelingen hängt von Zusammenspiel
unserer bewussten und unbewussten Anteile ab.

NLP-Methoden- und Formate, die ich nutze

Aus diesem ersten Vorgespräch entwickle ich das Konzept für das nächste Treffen.
Ein guter Rapport bringt mir die Basis für weiteren Kontakt.
Ich setze NLP-Formate ein, die ich erfahrungsgemäß als effektiv sehe und gehe
über Inges analysierte Metaprogramme in die Planung.

Ressourcen aktivieren
Wertearbeit
Zeitlinie
Assoziierte und dissoziierte Wahrnehmungsposition
Arbeit mit Trancen - Wunderfrage
Logische Ebenen
Öko-Check
Futur Pace



Mögliches Vorgehen

Anhand der Graphischen Darstellung kann ich Inge über meine Vorgehensweise kurz informieren. Der Prozess umfasst das Notieren von Inhalten, Entspannung, Trance und wahrnehmen von inneren Dialogen, bewegte Übungen mit Symbolen und Bodenankern im Raum.

Ich entwickle ein Zeitliniensystem, was Inge ermöglicht, von der Gegenwart in die Vergangenheit und Zukunft zu blicken und halbiere diesen Prozess in 2Teile. Inge ist es wichtig, auf ihre Erfahrungen im Leben zurückzugreifen.

Teil 1

Um zu Ihren eigentlichen Werten zu gelangen, benutzt Sie verschiedene Lebensbereiche und findet Ihre Wertigkeit.

Dort erkennt Sie auch Ihre Ressourcen aus der Vergangenheit.

Sie erkennt Bedürfnisse, die Sie leben konnte oder auch nur als Mangel erfahren hat.

Mit eigenen Notizen und Symbolen für Ihre Werte wird eine aktuelle Prioritätenliste erstellt.

Ich als Begleiterin nutze die Aufzeichnungen und formuliere u.a.

mit Inges Worten eine Trance, die das erarbeitete Wissen auf einer tieferen Ebene speichert.

Zum nächsten Termin bekommt Sie die Aufgabe, ausgewählte Objekte mitzubringen, die ihren Werten und Bedürfnissen entsprechen. Indem Sie bewusst Einfluss nimmt, bitte ich sie zu beobachten, was sich während der Zeit bis zu unserem nächsten Treffen positiv auf Ihr Anliegen auswirkt.

Teil 2

beginnt mit einem kurzen Feedback zu dem, was Inge zwischendurch erlebte.

Sie legt nochmal **Ihre Werte** mit den mitgebrachten Symbolen aus.

Mit der **Wunderfrage**

erlebt Sie ein Gefühl, als wäre Ihr Wunsch in Erfüllung gegangen.

Um **das Ziel** zu markieren, formuliert sie diesen ersten Satz – **POSITIV**

Danach ordnet Sie Ihre Werte, die Sie als wichtigsten Verbündeten für Ihr weiteres Lebensziel sieht und nimmt das erste Mal die **Zielposition** ein.

Danach werden die mitgebrachten **Symbole und Ressourcen** zugeordnet, so als wäre es das Reisegepäck auf den Weg in die Zukunft.

Weiter erhält Sie den Blick zu möglichen Schwierigkeiten auf dem Weg zum Ziel (**Ökocheck**)

Der Notfallkoffer wird gefüllt mit Hindernissen und den entsprechenden Gegenmaßnahmen.

Im Schritt 4 geht Inge nun ganz bewusst Ihren Weg zum Ziel,

hat die guten Fähigkeiten und das Notfallset dabei.

Sie erlebt Ihren Erfolg auf allen **Logischen Ebenen**, mit allen Sinnen.

Wenn Sie mag, geht sie einen Schritt über das Ziel hinaus und nimmt danach noch einmal die **Metaposition** ein, um mit einem **Futur Pace** Ihren Weg zu festigen.

ABLAUF DES FORMATS

**Lerne aus der Vergangenheit
Lebe in der Gegenwart
Gehe in die Zukunft**

Teil 1	Kurze Demo zum 1. Teil BODENANKER verteilen Gegenwart- Moment Vergangenheit Zukunft
1 Gegenwart	<p>Benenne für dich 4-5 aktuelle Lebensbereiche (Liste in Prozessinstruktionen) A legt Bodenanker aus und wird von B aufgefordert, diese Lebensbereiche genauer zu schildern z.B. Gesundheit: „Wie geht’s Dir, wenn du gesund bist? Was verbindest Du damit? Was ist Dir da wichtig?“ B notiert Angaben von A</p>
2. A wechselt Von Gegenw. nach Bedarf auf Posi Meta	<p><u>Werte finden:</u> B bittet A zu diesen Bereichen je eine sehr positive Situation zu erinnern, und nachzuspüren, welche Werte damals optimal erfüllt waren. Werte auf Zettel notieren, Frage an A: welche Werte sind Dir wichtige Leitwerte und welche Werte bestimmen nur einzelne Bereiche. Wann in Deinem Leben gab es Situationen, wo du dich aufgrund unerfüllter Werte schlecht gefühlt hast- gibt es auch hier Übereinstimmung zu deinen Hauptwerten? Metaposition und kurz Innehalten. Gibt es vielleicht in deinem Leben noch ein Anliegen, was dich jetzt hindert, aktiv in der nächsten Zeit zu sein? (Zeit lassen) Wenn ja: Extra Bodenanker benennen und eigenes Befinden schildern lassen Auch hier Werte finden und in die Werteliste einbringen Am Ende sollten 8-10 Werte zu Verfügung stehen, um nach Wichtigkeit zu sortieren</p>
3. A auf Posi. Moment	<p>B zu A: Wie gut sind deine Werte jetzt, im Moment erfüllt? (Skalierung) A trägt in die vorbereitete Tabelle ein(siehe Grafiken) und nimmt wahr. Wo siehst Du die Fülle, wo eher den Mangel? In welchem Bereich kannst du auf welchen Wert eher verzichten?</p>
4.	TRANCE (wertschätzt das bisherige Leben)
5.	Aufgabe für A: Bis zur nächsten Treffen, je 1 Ding oder Gebilde finden, womit diese jeweiligen Werte symbolisiert werden.

TEIL 2 Bodenanker verteilen Kurze Demo zum 2. Teil	
1. Meta position	Frage zu den erteilten Haus-Aufgaben und aktuellen Themen Wunderfrage an A stellen Erste positive Formulierung für das Ziel finden
2.	Wertehierarchie A legt seine Werte nach heutiger Wichtigkeit aus, mit Blick auf die Zielposition (Zeit lassen – innehalten)
3. von Gegenwart zum Ziel	A läuft das erst mal den Weg zum Ziel – nur um zu spüren- innehalten
4.	A beginnt in der Gegenwart – sein Ziel im Blick und legt zu den Werten die mitgebrachte Symbole aus Auf Zettel notiert er sich weitere Ideen, Ressourcen oder Hilfreiche Begleiter und legt diese am Boden ab. B begleitet A in der Sprachform der Transderivationalen Suche Zeit lassen- eigenes Tempo für A
5. vom Ziel zur Gegenwart	Nach dem kurzen Stopp auf der Zielposition geht A langsam Richtung Gegenwart- sein Gesicht zu Ziel blickend, rückwärts. Frage zu A: Was könnte eintreten, dass Du langsamer Dein Ziel erreichst, als geplant? Was hindert Dich, gibt es innere oder äußere Einflüsse? Was passiert, wenn Dein Wert..... sich nicht erfüllt? Kleine Zettel beschriften und auf anderer Seite des Weges ablegen – Zeit lassen- jeden Wert durchgehen
6. Metaebene	Wieder Frage an A: Was kannst du dann tun, um in solchen Situationen handlungsfähig zu bleiben? B sammelt Ideen und notiert zum jeweiligen Problem das Gegenmittel auf der Rückseite. Wenn fertig, dann den NOTFALLKOFFER (kleine Dose – Briefumschlag) Füllen ----- verschließen passenden Ort zu aufbewahren auswählen
7. von Gegenwart zum Ziel	Nun geht A den Weg von Gegenwart zum Ziel ganz bewusst und sammelt auch seine Symbole ein. Am Ziel den Moment genießen und Symbole dabei halten oder ablegen. Während des Gehens wird A von B begleitet, B setzt die Logische Ebenen Verhalten, Fähigkeiten, Werte ein Im Ziel angekommen beantwortet A innerlich Fragen zu Glauben, Identität und Zugehörigkeit Zeit lassen - Genieße den Moment auf Wunsch auch einen Schritt über das Ziel gehen oder nochmals den Weg gehen
8.	Zur Metaposition wechseln B fragt A, wie es A jetzt geht und bringt mit einem Futur Pace das Format zu Ende

Wie Inge dieses Format erlebt

Teil 1

Vom aktuellen Ist-Zustand nimmt Inge Bezug auf ihre verschiedenen Lebensbereiche. Anhand von je einer erlebten Negativen und positiven Erfahrung kann sie ihr Wertesystem erkennen und die dazu gelebten und ungelebten Bedürfnisse klären.

Durch den Einsatz von Skalierungsfragen, erkennt Sie die momentane Erfüllung Ihrer Werte und Bedürfnisse. Mängelbereiche im Leben werden so das erste Mal sichtbar. Um Werte und Bedürfnisse lebendiger zu machen, setzt B die Arbeit mit Submodalitäten ein. Ingrid findet dazu schnell Symbole oder Metaphern, B notiert.

Durch die Position des „NEUTRALEN BEOBACHTERS“, auch Metaposition genannt, tritt sie an einem Ort außerhalb des Zeitsystems - kann von dort ein aktuelles Problem benennen, es zu den Werten einordnen, oder separat platzieren. Für Inge ist es ein **NEUES PROJEKT**, was für Sie **Neugier und Risiko** bedeutet.

Einen wichtigen Abschluss des ersten Teils bildet eine Trance, die das Unbewusste einlädt, bisherige Lebenserfahrungen zu würdigen, Werte für die Zukunft mitzunehmen und alte unbrauchbare Erfahrungen an einem selbstgewählten imaginären Platz abzulegen. Über diesen entspannten und doch hellwachen Zustand kann Inge das Potential des Unbewussten für weitere Lösungen nutzen. Mit dem Erteilen einer Hausaufgabe kann Inge bewusst Einfluss nehmen, um Ihre gewünschte Veränderung schnell zu erreichen. Ich bitte Sie zu beobachten, was sich während der Zeit bis zu unserem nächsten Treffen positiv auf Ihr Anliegen auswirkt.

Teil 2

Inge hat nach dem letzten Treffen bemerkt, dass Sie öfter als sonst inne hält, sich Gedanken über Ihr altes und neues Leben macht. Voller Freude bringt Sie die kleinen Dinge zur nächsten Stunde mit und berichtet, wie es Ihr damit ging. Die Wunderfrage ist bei Inge sinnvoll zu stellen, sie transportiert Ihre Wünsche zum Ziel, Das fiel Ihr sonst noch schwer. Ich leite einen Prozess der inneren Antworten ein. Schon mal im erreichten Ziel zustehen, wird mit den Fragen der logischen Ebenen unterstützt. Noch zögerlich und doch staunend prägt Sie später Ihren Zielspruch.

JETZT IST MEINE ZEIT, JETZT ODER NIE!

Den Weg nochmal zurückzugehen, macht Inge anfangs wenig Freude. Und doch kann Sie sich an ähnliche Situationen erinnern, die eigentlich ein Grund gewesen sind, immer wieder das Ziel aus den Augen zu verlieren. Für Sie gehört der Notfallkoffer demnächst zum Sicherheitsgepäck. Er steht zu Hause, in einer geheimen Ecke, die sich Inge für Ihre besonderen Erfahrungen hergerichtet hat, zu wissen, Ihr Traum wird wahr.



Graphische Darstellung (siehe Anhang)

Mögliche Prozessinstruktionen und Fragen

Beispiele für Lebensbereiche:

Beruf
Eigene Projekte
Familie/ Freunde
Finanzen und Existenz
Weiterbildung
Freizeit/Hobbies
Körper und Gesundheit
Liebe/ Beziehungen
Gesellschaft/ Kultur
Ethik und Moral

Beispiele für Werte

Werte erhalten eine Lebendigkeit, wenn A aus Situationen erzählt und B durch Aktives Zuhören nachfragt, somit zu den Werten hinführt.

Wertelisten können auch in Form von Kärtchen ausgelegt werden.

Je nachdem, welcher Klient mit welchem Thema kommt, kann sich aus diesem 2geteilten Format ein umfangreicheres oder auch ein einmaliges Format entwickeln. Wichtig ist für mich, lieber mal innehalten und die Frage stellen, wo A gerade ist und was er/sie im Moment am intensivsten erlebt. Dort kann es immer zum Abweichen vom Format kommen. Erfahrungsgemäß schafft ein kleiner Zwischenschritt oft Schwung für den nächsten Schritt.

Tabelle zur Wertematrix

Diese eignet sich gut, um einen Überblick über Mängel und erfüllte Werte im eigenen System zu erhalten. Die Tabelle kann auch mit einer kurzen Erklärung zum Überarbeiten daheim genutzt werden.

Trance

Möglich ist auch, die Trance in Teil 2 zu verlegen, um wichtige Erkenntnisse von A aus Teil 1 zu ergänzen.

Sinnvoll ist dann und generell nach der Trance, einen aktivierenden Separator zu setzen, z.B. frische Luft oder Meridian- Abklopfübung.

Er holt A ins Hier und Jetzt zurück.

Fragetechniken

können je nach Person auch über das Erkunden der Metaprogramme gestellt werden. Das betrifft z.B. Fragen zum:

- Zeitrahmen** In welcher Zeit denkst Du, Zukunft, Gegenwart oder Vergangenheit?
Aktivität Entscheidest Du Dich schnell oder brauchst Du einen Impuls von Anderen?
Orientierung Bist Du vorsichtig mit Entscheidungen und willst alles nochmal genau wissen, wie und weshalb Du es tust?
Referenz Übernimmst du die Verantwortung oder holst du dir eher nochmal die Meinung Anderer ein?
Überzeugungssystem Was passiert mit Deinem Wertesystem, wenn Du denkst, Du hast nur noch 2 Wochen zu leben?



Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

die den Ablauf des Formats beeinflussen

Widerstand ist eine Aussage, eher über mich selbst, als über mein Gegenüber.
Sei flexibel.

Wenn etwas nicht funktioniert, mache etwas Passenderes.

Meine Rolle als Begleiterin bedeutet:

- Leben lebenswert zu machen
- steht's so zu handeln, dass neue Möglichkeiten für den Klienten entstehen
- Impulse geben für Rituale, wo der Verstand locker lassen kann und das Unbewusste spielerisch, mit allen Sinnen arbeiten kann

Je nach Tempo des Klienten und Intensität seines Anliegens, können Zwischenschritte im Ablauf nötig sein, wo dann der Coach auf sein Handwerkzeug zurückgreifen sollte. Erste Zeichen von Widerständen sind gut im nonverbalen Verhalten zu beobachten. Dort wird kurzfristig und behutsam (re)agiert und nach Dringlichkeit aufgelöst.

Das Hilfsmittel des NOTFALLKOFFER'S zeigt mögliche Hindernisse, wo ich mit einer guten Wahrnehmung Einfluss nehme, um den Erfolg für den Klienten zu ermöglichen. Ich benutze ihn, um Klienten in akuten Situationen handlungsfähiger zu machen. Der Phantasie sind in der Ausführung keine Grenzen gesetzt. Symbolisch kann der Notfallkoffer z.B. als zugeklebter Briefumschlag, an einem selbstgewählten Platz deponiert werden. Er dient später dem Berater noch als wichtiges Interventionsmittel, wenn es im Ökocheck Probleme gibt:

Beim Ökocheck ist es wichtig, sehr genau und gründlich nachzufragen. Hindernisse können sich als einschränkende Glaubenssätze zeigen. Gute Gelegenheit, um diese mit **The Work** aufzulösen.

Ist der Klient zu kopflastig und kontrollierend, bringt es Vorteile, wenn B mit Hypnosystemischen Interventionen und Miltonsprache eingreift. Bei Blockaden können sich innere Persönlichkeitsanteile zeigen. Sinnvoll und vor Ort zu entscheiden mit Formaten, wie:

Reframing

Soziales Panorama

Inneres Team , Arbeit mit Teilen

Trancen , Metaphern



Grundannahmen im NLP

die hier, in diese Arbeit einfließen

Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

Es gibt im Leben keine Fehler, sondern das Spiegeln von Erfahrungen, Ergebnissen und Feedback.

Menschen treffen stets die zurzeit beste Wahl.

Das Unbewusste ist wohlwollend.

Das Gehirn kennt keinen Unterschied zu dem was wahr erlebt wird, oder in unserer Vorstellung existiert.

Menschen verfügen über all die Ressourcen, die sie für ihre Veränderung brauchen.

Veränderung geschieht dann, wenn alte unbrauchbare Erfahrungen mit neuem, dem eigentlichen Bedürfnis füllenden Handlungen, ersetzt werden.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.

.....

Quellenangaben. Anregungen holte ich mir von:

Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit - R.Dillts, Hallbom, Smith

Wurzeln der Zukunft – Bernd Isert und Klaus Rentel

Neugier-Erfolgs-Loop - K.Groschowiak. K.Dyckhoff

Minimax-Interventionen - Manfred Prior

Change! Bewegung im Kopf - Dr. Constantin Sander

Ausbildungsinhalte im IfapP Berlin (Practitioner, Master)

Ausbildungsinhalte im Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT)

