

1. Beschreibe ein reales oder fiktives Beispiel aus deinem Freundes-, Bekannten- oder Familienkreis:

Der Klient findet es schwierig die englische Sprache zu erlernen. Er hat schon mehrere Versuche unternommen, jedoch jedes Mal nach einiger Zeit aufgegeben. Er braucht die englische Sprache, um sein Ziel, unabhängig von Deutschland einmal im Ausland arbeiten zu können, zu erreichen.

Es soll erreicht werden, dass der Klient sein Ziel die Sprache perfekt sprechen zu können, für ihn möglich wird, so dass er frei wählen kann, wo er leben möchte.

Dem Klienten sollen mit Hilfe von geeigneten Fragen in Bezug auf das Erlernen der Sprache seine Überzeugungen/Glaubenssätze bewußt gemacht werden, welche einschränkend wirken.

Um dem Klienten die Ressource und die damit verbundenden Überzeugungen bewußt zu machen, welche er unter denselben Umständen hätte, wenn der einschränkende Glaubenssatz verschwunden wäre, werden ebenfalls geeignete Fragen gestellt.

Somit wird es durch Setzung eines Als-ob-Rahmens und durch Chunking up (von der Ebene der Überzeugungen auf Identität) dem Klienten ermöglicht, die benötigte Ressource als sehr hilfreich, unterstützend und motivierend in seinem Leben zu betrachten.

Diese wird mit Hilfe einer geeigneten Situation geankert und in die ursprüngliche Situation (welche vorher ebenfalls geankert wurde) übertragen.

2. Konzeption und Ergebnis eines neuen Formats „Interview mit einem Problem“

(1) Identifikation eines problematischen Verhaltens / Gedankens in Bezug auf den Klienten

Bitte den Klienten das Problem zu erläutern. Es kann sich um ein unerwünschtes Verhalten oder auch ein einschränkender Gedanke in Bezug auf sich selbst, aber auch in Bezug auf andere Personen handeln.

Unterstütze den Klienten einen Glaubenssatz in Bezug auf das einschränkende Verhalten/ Gedanke zu formulieren. (Es kann bereits ein Glaubenssatz sein, mit dem gearbeitet werden kann.)

(2) Beispielsituation ankern

Finde eine passende Beispielsituation, in der du dieses Verhalten aufweist und diesen Glaubenssatz denkst. Bodenanker auslegen o. anderer Platz. Gehe bitte in diese Situation .--> VAKOG

Wie reagierst Du darauf? Submodalitäten X erfragen.

Welche Gedanken tauchen auf?

(3) Interview mit dem Problem

Auf Meta-Ebene gehen.

Wie genau bemerkst Du, dass das Verhalten/der Gedanke einschränkend ist?
(Was ist der Auslöser für dieses Verhalten?)

Wovor schützt dich dieses Verhalten/Gedanke? Was ist die positive Absicht hinter diesem Verhalten?

Was vermeidest du durch dieses Verhalten/Gedanken?

Welche Erfahrungen kannst Du dadurch nicht machen?

(4) Setzung des Als-ob-Rahmens

Welche Fähigkeiten hast Du, wenn das Verhalten/der Gedanke unter denselben Umständen verschwunden wäre?

Was bedeutet das für dich? (Chunking-up)

(5) Geeignete Fähigkeit/Ressource finden

Wichtig ist, dass die Ressource/Fähigkeit, welche für die Veränderung des Glaubenssatzes benötigt wird, als Prozess zu begreifen. Es soll keine Illusion aufgebaut werden, sondern es ist für den Klienten sinnvoll zu glauben, das Ziel erreichen zu können. Frage an den Klienten „Was brauchst Du, was kannst Du tun, um dein Ziel zu erreichen?“

Bitte den Klienten:

„Finde eine geeignete Situation in deinem Leben, in der du diese Fähigkeit erlernt hast.“ (Zusatzfrage möglich „Wie hast Du das gemacht? Wie hast du diese Fähigkeit erlernt?“)

oder wenn dies schwierig ist:

„Sei dir bewußt, dass du diese Ressource bereits erlernt hast. Wie du das gemacht hast, magst du vielleicht nicht mehr erklären können. Jedoch ist das Wissen darüber unbewußt vorhanden.“ Wenn der Klient eine geeignete Situation gefunden hat, ihn in die Situation assoziieren lassen.

(6) Submodalität übertragen

Gehe bitte in diese Situation --> VAKOG /Präsens-Formulierungen beachten--> Submodalitäten (Y) erfragen.

Submodalität Y von Bodenanker ressoucevoller Zustand zu Bodenanker ursprüngliche Situation übertragen.



„Nimm das Y (herausgearbeitete Submodalität) mit auf dem Weg und wenn du bereit bist, mache einen Schritt in die ursprüngliche Situation“.

Nimm diese Situation mit allen Sinnen wahr.

„Während du wieder in bist, kannst Du jetzt die Situation neu für dich erfahren, wie du reagierst...und welche Fähigkeiten du hast.“

Klient Zeit geben und ihn nach eigenem Ermessen im Hier und Jetzt ankommen lassen.

NLP-Master Testing Jane Schröder

(7) In Metaposition gehen: „Wie hast Du diese Situation erfahren?“
Was hat sich verändert? Welche Fähigkeiten hattest in der Situation?

(8) Ökocheck: Wie denkst Du jetzt über dein geschildertes Problem?

Was mußt du aufgeben, wenn du die Veränderung herbeiführst?

-bei Einwand --> eventuell fehlende Ressource erfragen. Erneute Intervention ab 5.

(9) Future-step: Stelle dir eine künftige, ähnliche Situation vor. Wie reagierst Du?

3. Erläutere dein Vorgehen:**a. Welche Grundannahmen bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?**

- (1) Bei der Identifikation des problematischen Verhaltens/Gedankens bin ich von der Grundannahme ausgegangen, dass es zu jedem Problem auch ein Ziel, bewußt oder unbewußt, existiert. Denn wo ein Problem ist, steht immer etwas, was man stattdessen haben oder erreichen möchte. Weiterhin gehe ich davon aus, dass immer dann ein Problem existiert, wenn derjenige eine ablehnende Haltung einer bestimmten Situation gegenüber eingenommen hat. Im Beispiel geht es um das Problem des Erlernens der englischen Sprache. Das vorrangige Ziel ist dem Klienten bewußt, jedoch hat er eine ablehnende Haltung dem Prozess des Lernens gegenüber eingenommen.
- (2) Beim Finden einer passenden Beispielsituation gehe ich davon aus, dass jeder Mensch auf sein Bild der Realität reagiert. Durch den Filter der Wahrnehmung (z.B. durch Tilgen, Verzerrern und Generalisieren) ist beim Klienten ein Bild der Realität entstanden, in dem er bestimmte Einstellungen und Glaubenssätze in Bezug auf das Erlernen einer Sprache angenommen hat. Entsprechend diesem Bild denkt und handelt er in Situationen, die diese Erfahrungen, Einstellungen und Glaubenssätze berühren.
- (3) Beim Interview mit einem Problem gehe ich von der Annahme aus, dass wir uns mit einem Problem, welches wir „haben“ vor unangenehmen Gedanken und Gefühlen schützen wollen. Das bedeutet auch, dass jedes Verhalten eine positive Absicht enthält, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Negatives Verhalten erscheint uns nur deshalb so, weil wir den Zweck, der dahintersteckt, nicht erkennen. Im Beispiel hat sich der Klient vor unangenehmen Gedanken und Gefühlen in Bezug auf das eigene Scheitern in der Zukunft schützen wollen. Weiterhin gehe ich auch davon aus, dass Menschen ihre Gefühle selbst regulieren. Sie „brauchen“ Probleme, um sich und anderen ihr Verhalten zu erklären. Das Problem im Beispiel hat den Klienten in gewisser Weise vor Enttäuschung geschützt. Das Problem zu „haben“, war für ihn in dieser Weise auch hilfreich. Es ist eine weitere Grundannahme in diesem Schritt enthalten: Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Im Beispiel ist eine kontraproduktive Einstellung gegenüber dem zu erreichenden Ziel, die englische Sprache zu erlernen, zu erkennen. Es war für den Klienten jedoch der effektivste Weg, mit dem Problem umzugehen.
- (4) Der Setzung des Als-ob-Rahmens liegt die Grundannahme „Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.“ zu Grunde. Bei diesem Schritt wird deutlich, dass der Klient vorher durch den eingeschränkten WahrnehmungsfILTER und damit zusammenhängende Einstellungen und Glaubenssätze ein problembehaftetes Selbstbild erschaffen hat. Durch Setzung des Als-ob-Rahmens wird der Klient durch Fragen nach den Fähigkeiten, welche er hätte, wenn das Verhalten / der Gedanke unter den selben Umständen verschwunden wäre sowie durch Chunking-up, auf neue Möglichkeiten und ein positives Selbstbild fokussiert.
- (5) Beim Prozess des Findens einer geeigneten Ressource habe ich die Vorannahme zu Grunde gelegt, dass Menschen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen, verfügen oder diese leicht beschafft werden können. Im Beispiel hat sich gezeigt, dass eine sehr starke Ressource, welche in einem anderen Kontext vorhanden war, für diese Intervention gefunden werden konnte. Zusätzlich konnte ich mit Fragen zur Strategie diese Ressource noch verstärken. Es ist im Leben eines jeden Menschen möglich, in anderen Situationen geeignete Fähigkeiten zu finden, welche für eine Veränderung nötig sind. Eine Ressource kann bewußt oder

auch unbewußt vorhanden sein. Bei Schwierigkeiten eine Ressource zu finden, kann der Coach bspw. auch unbewußte Ressourcen für eine Veränderung zugänglich machen.

(6) Beim Übertragen der Submodalität wird die benötigte Ressource in die ursprüngliche Situation integriert. Grundannahme hierfür ist die Möglichkeit der Integration einer vorher geankerten Ressource in einem anderen Kontext. Es ist möglich neue Verbindungen in der subjektiven Landkarte eines Menschen herzustellen, um Zugang zu den vielfältigen Möglichkeiten des Lebens zu schaffen.

(7)

(8)

(9) Bei der Befragung in der Metaposition wie der Klient die Situation nach der Integration der Ressource erfahren hat, sowie beim Ökocheck und Future-pace bin ich von der Grundannahme ausgegangen, dass die Bedeutung der Kommunikation in der Botschaft liegt, die wir bekommen. Bei der Befragung in der Metaposition im Beispiel hat sich gezeigt, dass der Klient bei der Integration der Ressource eine positive Veränderung bemerkt hat. Beim Ökocheck und Future-pace wurde mir mitgeteilt, dass zwar strategische Veränderungen im Umfeld nötig seien, jedoch die Möglichkeit die Sprache zu erlernen jetzt als absolut möglich angesehen werden kann und dies auch nicht in perfekter Qualität nötig sei, um das sekundäre Ziel, im Ausland arbeiten zu können, zu erreichen. Wenn die Reaktion anders als erwartet ausgefallen wäre, würde ich dies als Feedback auffassen, dass ich auf dem Weg der Intervention das Ziel in diesem Fall nicht erreicht habe. Dieses Feedback sollte zur Auswertung und Prüfung möglicher Fehler im Format selbst oder in der Durchführung dienen. Wenn das anschließende Ergebnis auf diesem Weg nicht hätte erreicht werden können, würde ich einen anderen Weg für eine Intervention wählen.

b. Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen zur Durchführungen des Formates wären möglich?

Zu Punkt 5:

Ggf. Frage an Klient: Aus welcher Motivation heraus ist diese Ressource entstanden? (Bsp. Vertrauen --> Vertrauen aufgrund Erlerntem oder Vertrauen in sich selbst - „Urvertrauen“) Hast Du aufgrund von eigener Motivation diese Fähigkeit erlernt oder aufgrund von Druck von außen, d.h. du hast etwas lernen müssen.

c. Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlägst du vor, darauf zu reagieren?

Bei Punkt 5 könnte es Probleme bei der Elizitation einer prozessorientierten Ressource geben. Da es sich um einen längeren Zeitraum handeln könnte, sollte der Coach versuchen, einen Zeitpunkt in einer Situation zu finden, in der der Lernprozess bereits abgeschlossen, die Ressource jedoch schon vollständig vorhanden war. Andernfalls würde ich empfehlen, auf eine Situation zurückzugreifen, in der der Lernprozess bezüglich der Ressource nicht mehr bewußt ist. Jedoch sollte noch einmal auf das unbewußte Wissen um die Strategie des Lernprozesses hingewiesen werden.