

Refrain the Frame

NLP-Masterarbeit

von

Georg M. Kemter

**Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust,
die Eine will sich von der anderen trennen.
Die eine hält in derber Liebeslust
sich an die Welt mit klammernden Organen;
die andre hebt gewaltsam sich vom Dust
zu den Gefilden hoher Ahnen.**

J.W.v. Goethe, Deutscher Dichter, Denker und Gelehrter, „Faust - der Tragödie erster Teil“

Über die alten Griechen - und warum es nicht sinnvoll ist, uns selbst als „Schweinehund“ zu bezeichnen

Das Dilemma des Hin- und Hergerissenseins, der Dualität unserer Wünsche, unserer Ziele und dessen was wir über uns selber Glauben ist ein sowohl klassischer als auch zeitloser Topos, der tief in der Natur des Menschen verankert zu sein scheint. Zu allen Zeiten scheinen Menschen das Schwanken zwischen Extremen und sich gegenseitig ausschließenden Polen gekannt - und Bilder, „Bedeutungen“ und Erklärungsmodelle dafür gefunden zu haben.

Was die Menschen möglicherweise selber als eine Art „Zwiespalt“, als das Hin- und Herschwanken zwischen sich widersprechenden Extremen erfahren, wurde kulturgeschichtlich oft auf eine „höhere Ebene“ verlagert und im Mythologischen, Spirituellen oder Göttlichen angesiedelt.

Bereits in der griechischen Mythologie wird dieser Dualismus auf die ultimativen Vorbilder, die Götter, projiziert: So ist Zeus einerseits der Gerechte, der gestrenge Vater von Göttern und Menschen. Dies hält ihn aber nicht davon ab, sich häufig unter die Menschen selbst zu mischen - deren weiblichem Anteil er insbesondere zugetan scheint. (Er entführt in Gestalt eines Stieres die schöne Europa - und das nicht, um über eine gemeinsame Währung zu verhandeln). Er hat eine Unzahl von Kindern mit einer Unzahl von „menschlichen“ und „göttlichen“ Geliebten, denen er in einer Vielzahl unterschiedlichster Gestalten gegenüber tritt und wird dennoch als „Beschützer der Hochzeitsnacht“ bezeichnet. Seine Beinamen sind ebenso vielfältig wie widersprüchlich: „Der Sanfte“, „der Gastliche“, „der Beschützende“ aber auch: „der Blitzlenker“, „das Denkende Feuer“ etc. Seine Lieblingstochter Athene ist einerseits die Göttin der Weisheit, andererseits aber auch für Strategie und Kampf zuständig.

In der Bibel lernen wir einen Gott kennen, der auf der einen Seite die Menschen für ihr „Fehlverhalten“ mit Seuchen, Vertreibung und „Sindfluten“ straft, der andererseits aber auch großzügig und verzeihend sein kann und in der christlichen Ausprägung einen Teils seines Selbst, seinen eigenen Sohn, zu den Menschen schickt, um ihnen als Lehrer und „Model“ zu dienen, nur um dann zuzuschauen, wie dieser durch die Menschen umgebracht wird.

Auch in den asiatischen Religionen finden wir diesen Dualismus bzw. Pluralismus wieder: Die große Anzahl der Götter des Hinduismus haben einerseits eine jeweils individuelle Prägung und Zuständigkeit, sind andererseits aber auch (nur) Facetten (Anteile des „Einen“ denn „die Anbetung eines jeden Gottes entspricht dem Anbeten des höchsten Göttlichen, da alle Erscheinungsweisen des Einen sind“.

Die unterschiedlichen Darstellungen des Buddhas - einerseits als Asket, andererseits als zufrieden in sich ruhenden Übergewichtigen - zeigen wiederum zwei unterschiedliche Sichtweisen auf Ein und dasselbe, genauso wie die unterschiedlichen buddhistischen Ansätze und Techniken durch „Bodhi“ (Erwachen) den Zustand des „Nirwana“ (Verlöschen), „die vom Bewusstsein erfahrbare Dimension des Letztendlichen“, zu erreichen.

Die gute Nachricht: Wenn wir uns häufig zwischen zwei oder mehreren Polen hin- und hergerissen fühlen, befinden wir uns in bester Gesellschaft und folgen einem Prinzip, dass im menschlichen „Sein“ veranlagt zu sein scheint.

Die nicht ganz so gute: Wir leiden trotzdem unter den sich widersprechenden Anteilen unserer Persönlichkeit, unserer Ziele, Wünsche und unseres Glaubens an uns selbst, denn wir nehmen sie zunächst als etwas wahr, das sich gegenseitig behindert oder im Weg steht. Solange wir diese gefühlten Gegensätze nicht integrieren, miteinander in Einklang bringen können, lösen sie „Stress“ in uns aus.

In Goethes Drama „Faust“ wird dieses Dilemma in erster Linie anhand des Bedürfnisses nach dem vollständigen Ausschöpfen irdischer „Genüsse“ einerseits, und der Sehnsucht nach der Hinwendung zu einer größeren, spirituellen Welt andererseits erzählt. Die Hauptfigur droht trotz oder gerade wegen aller Hilfe, die sie von der dunklen Seite (ihrem eigenen Unterbewußten) erfährt, zu scheitern und ist letzten Endes auf die Hilfestellung einer höheren Macht (eines höheren Selbst) angewiesen.

Das Beispiel, dass Goethe anhand der Figur des Dr. Faustus erzählt kennen wir selber allzu gut: Wir haben unser Ziel, eine Handlungsoption, eine eigene Wunschvorstellung klar vor Augen und dennoch hindert uns „etwas“ daran dies zu erreichen.

Schlimmer noch, wir haben möglicherweise das Gefühl, hierbei erst einmal über unseren „eigenen Schatten“ springen zu müssen - und wissen gleichzeitig, dass sich der Schatten schon in dem Moment, in dem wir zum Sprung ansetzen weiterbewegt hat und unüberspringbar vor uns liegt.

Wir sind einerseits tief davon überzeugt *dieses* tun zu wollen, wissen aber schon jetzt (oder befürchten zumindest) im entscheidenden Moment doch nur wieder *jenes* zu tun. Wir haben ein klares (Wunsch) Bild von uns, wie und wer wir gerne *wären* glauben jedoch von uns gleichzeitig ganz anders zu *sein*.

Und leider naht kein höheres Wesen oder eine Gottheit, die uns unseren Stress abnimmt. Wir müssen selbst versuchen mit den unterschiedlichen „Anteilen“ innerhalb unseres „Systems“ zurecht zu kommen.

Wir wünschen uns, gesünder zu leben und mehr Sport zu treiben, während wir uns dabei zusehen, wie wir vor dem Fernseher sitzen und Junkfood in uns hineinstopfen. Wir würden unseren Mitmenschen so gerne offen und ehrlich die Wahrheit über uns sagen, tun dies jedoch nicht aus Angst vor ihrer Reaktion, vor Verletzung. Wir wären gerne geduldiger mit unserem Partner, reagieren aber doch in bestimmten Momenten ungeduldig und verletzend. Wir haben ein klares Ziel vor Augen aber doch das Gefühl, uns auf dem Weg dorthin zu „verzetteln“. Wir wissen genau, dass wir uns um einen Job bewerben sollten,

neue Kunden akquirieren müssten oder vielleicht auch nur den Mülleimer hinunter tragen sollten, finden aber gleichzeitig tausend Gründe, dies nicht zu tun oder zu verschieben.

Wir bezeichnen das was wir an uns als weniger wünschenswert betrachten oder von dem wir glauben, dass es uns daran hindert das auszuführen, was unser anderer Anteil als wünschenswert und gut für uns erkannt hat als „inneren Schweinehund“. - Eine wenig schmeichelhafte Bezeichnung, wenn man davon ausgeht, dass es doch ein „Teil“ unserer selbst ist. Wer wird schon gerne als Schweinehund bezeichnet und wer wird sich wundern, wenn der so bezeichnete Anteil höchst ungnädig und „stressvoll“ auf diese Bezeichnung reagiert?

Dieser Stress entsteht dadurch, dass wir einem Teil von uns als gewünscht, den anderen als weniger wünschenswert betrachten. Es gibt einen Teil von uns den wir lieb haben und einen anderen, den wir weniger lieb haben, dafür aber am liebsten los werden würden. Und wie meistens, wenn es um Liebe und Zuwendung geht, fühlt sich der abgelehnte Teil vernachlässigt und dadurch bemüßigt, um so stärker auf sich aufmerksam zu machen. Er reagiert mit dem Auslösen von Stress!

Wenn wir die Grundannahme des NLP, dass „jedem Verhalten eine positive Absicht zugrunde liegt“ ernst nehmen, kommen wir zu dem Schluss, dass dies nicht nur für unser eigenes nach Außen gerichtetes Verhalten gilt, sondern auch für das Verhalten der verschiedenen „Anteile“ in uns selbst gelten muss, deren Zusammenwirken die Grundlage für unser Verhalten nach Außen bildet. Wir könnten also versuchen, beide Anteile und ihre (positiven) Absichten für das Gesamtsystem zunächst ernst zu nehmen, positiv und wohlwollend auf sie zu zugehen und einen Dialog zwischen ihnen zu ermöglichen.

Vielleicht werden wir feststellen wie gut es beide Anteile mit uns meinen, vielleicht werden wir in Zukunft den einen als weniger störend empfinden, vielleicht stellen wir auch fest, dass die Absichten der Anteile gar nicht so unterschiedlich sind, wie wir es bisher angenommen haben. Vielleicht stellen wir fest, dass zwar zwei (oder sogar mehr) Seelen in unserer Brust wohnen, die sich aber, wenn wir sie erst einmal miteinander ins Gespräch gebracht haben auf das Beste und im Sinne des gesamten Systems ergänzen können.

Reframe the Frame

Wie *Zwei* Teile dazu beitragen *Ein* Ziel zu erreichen

Das von mir nachfolgend beschriebene Format dient dazu, sich scheinbar im Gegensatz zueinander befindliche Persönlichkeitsanteile in einen Dialog miteinander zu bringen und für ihre jeweilige „positive Absicht“ zu sensibilisieren.

Es ähnelt insofern in gewisser Weise dem „Reframing“, als es davon ausgeht, dass dem „Verhalten“ des jeweiligen Anteils immer eine positive Absicht für das Gesamtsystem zugrunde liegt. Im Gegensatz zum Reframing beschäftigen wir uns aber auf eine „bewußtere“, kognitivere Art mit den Absichten unserer Anteile. Das Format eignet sich daher auch für Coachees denen es schwer fällt mit tranceartigen Zuständen zu arbeiten oder über einen längeren Zeitraum im Kontakt mit ihrem „Unterbewussten“ zu bleiben.

Anders als beim Reframing beschäftigen wir uns auf eine weniger intuitive Art mit der Befragung unsere „Anteile“. Dem Format liegt eine klare Gliederung zugrunde. Da ich davon ausgehe, dass unsere unterschiedlichen „Anteile“ genauso komplex aufgebaut sind wie wir selbst, verläuft die Befragung bzw. der Dialog der Anteile analog zu den „logischen Ebenen“. Ich beginne auf der Umweltebene und ende auf der Ebene der „Zugehörigkeit/ Spiritualität“.

Ziel des Formats ist es, durch das Kennenlernen der „positiven Absichten“ unserer Anteile mindestens eine Harmonisierung innerhalb des Systems zu erreichen und Stress zu minimieren.

Im besten Fall führt es dazu, dass sich aus dem Dialog der Anteile eine neue Strategie entwickelt, wie das System in Zukunft mit bisher als stressbelastet empfundenen Situationen, unerreichbar scheinenden Zielen, oder einer problematischen Sicht auf sich selbst umgehen kann.

Das Format bedient sich der Technik der Bodenanker, die in zwei Reihen zu jeweils 6 „Ankern“ analog zu den Logischen Ebenen ausgelegt werden. Der Coachee bewegt sich nach Klärung der einleitenden Fragen im Raum jeweils von Anker zu Anker.

Am Ende der Doppelreihe aus 6 Ankern liegt als Metaposition eine 7. (bzw. 13.) Karte. Auf dieser Metaposition erfolgt am Ende die „Gesamtschau“ sowie der Ökocheck und Futurepace. (siehe Grafik)

Problemstellungen für die sich dieses Format besonders empfiehlt sind u.a.

Handlungsoptionen:

Immer wenn ich X tun möchte - tue ich Y

Ich möchte gerne X tun – meine Erfahrung sagt mir, ich werde Y tun

Ziele:

Mein Ziel ist es X zu tun, zu sein, zu erreichen etc. - ich tue, bin, erreiche aber nur Y

Als negativ empfundene Glaubenssätze

Ich wäre gerne X - bin aber Y

Grundannahmen des NLP, die in dem Format enthalten sind:

- *Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.*
- *Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zu einer persönlichen Veränderung benötigen. Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.*
- *Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.*
- *Unsere Gefühle regulieren wir selbst.*
- *Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Lernen sie bewusst oder unbewußt eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.*

Ablauf des Formats:

1. Identifikation des Problemzustands / Finden des Kernsatzes, der den Problemzustand beschreibt:

B bittet A, ihm den Zustand zu schildern mit dem A unzufrieden ist/der in ihm Stress auslöst, etc. Dann wird A darum gebeten, diesen Zustand in einem Satz zusammenzufassen, der einen X und einen Y Teil hat.

X-Teil des Satzes	Y-Teil des Satzes
Ich möchte gerne gesund und regelmäßig essen,	esse aber ungesund und unregelmäßig

Je genauer und präziser dieser Satz den tatsächlichen Problemzustand beschreibt und je stärker sich bei A durch Aufsagen des Satzes ein Gefühl von Unzufriedenheit/Stress einstellt, desto einfacher ist später das Arbeiten mit ihm.

Es kann sein, dass hinter dem 1. Satz den A formuliert ein weiterer Satz oder weitere Sätze auftauchen, die erst das „eigentliche“ Problem benennen. B hinterfragt und paraphrasiert aus diesem Grund das von A Gesagte solange bis der Satz klar herausgearbeitet ist.

2. Identifikation/Benennung der im Zusammenhang mit dem Problemzustand (Problem Satz) auftretenden Teile und deren „positiver Absicht“

B bittet A sich vorzustellen welche positive Absicht hinter der Vorgehensweise des jeweiligen Teils stehen könnte. Bei Klienten die nicht NLP-erfahren sind oder denen es schwerfällt, sich in das „Teilemodell“ und deren positive Absichten hineinzusetzen, hilft ggf. hierbei die Vorstellung, dass „alles was Du tust oder nicht tust Du selber bist und Du es mit Dir und für Dich tust und dass es unwahrscheinlich ist, dass Du etwas tust, was Dir schaden könnte etc.“

B notiert die positiven Absichten der jeweiligen Teile und (sollten mehrere auftreten) bittet A, diese in eine Rangfolge zu bringen. Hierbei kann die Formulierung: „Welches glaubst Du ist die Hauptabsicht, welche Absicht könnte am wichtigsten sein“ etc. hilfreich sein.

Positive Absicht(en) X	Positive Absicht(en) Y
Gut fühlen Fitness Wachheit/Leistungsfähigkeit Gesundheit	Belohnung Belohnung für geleistete Arbeit Schnell zum Genuss Jetzt!

3. Referenzsituationen finden

B bittet A sich an eine Situation zu erinnern wo der „X – Teil“ des Satzes besonders wahr war. Wo er das, was er mit dem X-Teil des Satzes verbindet bereits schon einmal sehr gut konnte oder intensiv empfunden hat.

Referenzsituation X

A: „Nachdem ich letztes Ostern gefastet hatte, habe ich mich für 4 Wochen nur noch vegetarisch ernährt und fühlte mich gesund, fit und energievoll.“

B: Welches Bild, welchen Ort oder Zustand verbindest Du am intensivsten mit diesem Gefühl von Gesundheit, Fitness und Energie?

A: Ich stehe in der Küche, auf dem Herd bollert ein Topf mit Vollkornreis, ich schnippel Gemüse, alles ist schön ordentlich angerichtet und ich freu mich schon auf das gesunde Essen, dass ich gleich zu mir nehmen werde.

B bittet A nun, sich an eine Situation zu erinnern wo der Y-Teil des Satzes besonders wahr war. Wo er dasjenige, was der Y-Teil in ihm auslöst als besonders problematisch empfunden hat.

Um sicherzustellen, dass die beiden Teile im weiteren Verlauf in eine gute Kommunikation miteinander kommen, ist es wichtig, dass A hier tatsächlich eine als „problematisch“ bzw. konfliktreich empfundene Situation wählt, also:

Referenzsituation Y

In letzter Zeit gehe ich nach der Arbeit immer bei McDonalds vorbei, hole mir 3 BigMacs, fletze mich Zuhause vor den Fernseher und schlinge sie in mich rein. Ich weiß gleichzeitig, dass ich meinem Körper damit keinen Gefallen tue. Aber irgendwie kann ich mich nicht dazu aufraffen, mich nach der Arbeit auch noch in die Küche zu stellen.

Und nicht etwa:

Manchmal kann ich es richtig genießen mich einfach vor dem Fernseher zu entspannen und dabei einen leckeren Burger zu essen.

4. Die Anteile auf den „logischen Ebenen“

B legt nun eine Doppelreihe von 6 Bodenankern analog der logischen Ebenen aus. D.h. wir haben parallel nebeneinander 6 Anker für den „X-Teil“ der Aussage und 6 Anker für den „Y-Teil“. Ein 7 Anker (Metaposition) kommt über der Position 6 zwischen den beiden Reihen zu liegen. (siehe Grafik).

4.1.X B bittet A nun, sich noch einmal an die (positiv besetzte) **Referenzsituation X** zu erinnern und fordert A auf, sich auf die **Position 1X (Umwelt)** zu stellen. B befragt A hier nach seiner Wahrnehmung: VAKOG und stellt sicher, dass A möglichst assoziiert die Umgebung beschreibt.

Kurzer Seperator

4.1.Y B bittet A nun, sich auf die Position **1Y (Umwelt)** zu stellen und bittet A danach, sich noch einmal an die als belastend empfundene **Referenzsituation Y** zu erinnern. Dann befragt er A nach seiner Wahrnehmung: VAKOG

Kurzer Seperator

Wichtig: Es ist wichtig, A auf den verschiedenen Positionen als den jeweiligen „Anteil“ mit den in Schritt 2 herausgefundenen „positiven Absichten“ anzusprechen und möglichst **nicht** als „Chef des Systems“.
Also: „Was siehst Du als derjenige, der für das Gutfühlen und die Fitness zuständig ist und der sicherstellen möchte, dass Du gesund und regelmäßig isst...“
oder „Was sieht dieser Teil von dir, der für Belohnung zuständig ist aber auch dafür, dass Du unregelmäßig und ungesund isst...“
Dies ist vor allem auf den oberen Ebenen von Bedeutung, da es dabei hilft, zu vermeiden, dass A als „Chef des Systems“ die Absichten seiner Anteile „interpretiert“, und gleichzeitig einen Seperator-effekt hat, so dass es A leichter fällt, zwischen den beiden Anteilen zu wechseln.

4.2.X B bittet A nun noch einmal auf die **Position 1X**, von wo aus er gebeten wird, einen Schritt auf die Position **2X (Handlung/Tätigkeit)** zu tun. B kann jetzt noch einmal kurz die auf der Position 1X gewonnenen Erkenntnisse aus dem Bereich Umwelt paraphrasieren. Dann befragt er A nach seiner genauen Tätigkeit in dieser Situation: Was tust du, was tust Du (Anteil) für A, Was tut A durch Dich, was tut A in dieser Situation etc.

Kurzer Seperator

4.2.Y B bittet A nun noch einmal zurück auf die **Position 1Y** von wo aus er wiederum gebeten wird, einen Schritt auf die **Position 2Y(Handlung/Tätigkeit)** zu tun. Auch hier ist es hilfreich, eine kurze Paraphrase auf die Erkenntnisse der Position 1Y zu machen bevor im Weiteren die Handlungs-/Tätigkeitsebene befragt wird.

4.3.X – 4.6.X/4.3.Y – 4.6.Y Nach dem gleichen Prinzip werden nun nacheinander alle Ebenen durchlaufen und zwar immer wechselseitig auf der X-Linie und auf der Y-Linie. Es ist hilfreich durch kurze Paraphrasierungen der auf der jeweils vorherigen Ebene gewonnenen Erkenntnisse A auf die jeweils nächste Ebene zu Leaden.

Die Anteile nehmen sich wahr:

Es ist wichtig und sinnvoll die Anteile dazu aufzufordern, den jeweils anderen Anteil wahrzunehmen, dem was er sagt zu zuhören und ggf. dazu aufzufordern, Stellung dazu zu beziehen. Nach meiner bisherigen Erfahrung mit dem Format, nehmen sich die Anteile auf den Ebenen „Umwelt“, „Tätigkeit“ und „Fähigkeit“ hierbei lediglich zur Kenntnis, sie beobachten sich gegenseitig und finden die Umwelt, das Tun und die Fähigkeiten des anderen Anteils mehr oder weniger interessant. Es kommt hier aber meistens noch nicht zu einem wirklichen Kontakt. Spätestens auf der Ebene „Werte/Überzeugungen“ ergab sich in meinen bisherigen „Tests“ ein intensiverer „Austausch“ zwischen den „Anteilen“, ein wertschätzender Dialog, der bei einigen meiner Coachees dazu führte, dass die „Anteile“ regelrechte Strategien für zukünftiges gemeinsames Vorgehen vereinbarten bzw. Möglichkeiten fanden, wie jeder Anteil im Sinne des gesamten Systems zu seinem Recht kommen kann.

B als Moderator zwischen den Anteilen:

B kann diesen Dialog bzw. die Verständigung zwischen den Anteilen durch Fragen unterstützen und die Anteile durch dezentes Leaden zum Dialog auffordern. Er kann A auffordern, sich von der X-Position die Y-Position anzuschauen und umgekehrt. Er kann A motivieren, die Positionen zwischen X und Y auf der gleichen Ebene mehrfach zu wechseln und so den Dialog zu fördern bzw. die Anteile in eine Art „Verhandlungssituation“ bringen.

Folgende Fragen können hierbei hilfreich sein (jedoch sind der Kreativität des Coaches keine Grenzen gesetzt):

- Was siehst Du wenn Du auf die gegenüberliegende Seite guckst?
- Wechsel noch einmal in die andere Position, was siehst du jetzt?
- Was löst es in dir aus, wenn Du hörst was (Anteil Y) gerade gesagt hat?
- Wir haben gerade gehört, dass du (xyz) für das Gesamtsystem sicherstellen willst, möchtest Du das (Anteil X) direkt sagen?
- Du hast gehört, was (Anteil Y) dir gerade gesagt hat, wie reagierst Du darauf?
- Hättest Du vielleicht eine Idee, wie das Anliegen von (Anteil Y) in Zukunft sichergestellt werden könnte, welche wäre das?
- Glaubst Du, dass sich Eure (Werte/Überzeugungen/Identitäten etc. – und hierbei immer möglichst konkret paraphrasieren) ergänzen könnten oder ausschließen. Wie?
- Kannst Du das was (Anteil X) gerade gesagt hat ergänzen.
- Stell Dir vor du bist wieder in einer Situation wo „der Chef des Systems“ X möchte aber befürchtet, Y zu tun, was könntest Du tun um mit Deinem Wert, den Du als (xyz) bezeichnet hast dazu beizutragen, dass er X tut.
- Etc.

Die Metaposition:

Wenn A alle Positionen durchlaufen hat fordert B ihn auf, auf die Position 7 (Metaposition) zu treten.

B: „nimm dir einen Moment Zeit nach dem Du diese Reise gemacht hast auf der du die beiden Anteile, die (X mit X1 und X2 und X3 und X4 und X5 und X6 = Paraphrase des Verlaufs X) und (Y mit Y1 und Y2 und Y3 und Y4 und Y5 und Y6) für dich sicherstellen wollen näher kennen gelernt hast. Betrachte noch einmal den Weg, der hinter Dir/hinter Euch liegt und das was Du erfahren hast etc.“

A Zeit lassen, den Prozess ggf. noch einmal in seinem Inneren nach zu erleben.

Ökocheck

B: „gibt es irgendetwas was Deiner Meinung nach noch fehlt, was nicht zur Sprache gekommen ist. Gibt es etwas das einer der „Anteile“ vielleicht vergessen hat oder mit gutem Grund nicht gesagt hat etc. Wenn ja: ggf. noch einmal auf die entsprechende Position gehen und von dort aus weitere Klärungen vornehmen.

Wenn Nein:

Futurepace

Du hattest am Anfang unserer Sitzung den Satz: („Ich möchte gerne gesund und regelmäßig essen, esse aber ungesund und unregelmäßig“). Wenn Du Dir diesen Satz, mit dem Wissen um die positiven Absichten, die Zugehörigkeit, Identität, Werte, Glauben und Fähigkeiten der beiden Anteile, die hinter diesem Satz stehen noch einmal anschaut, gibt es vielleicht etwas das Du umformulieren möchtest?

Wenn Ja. Neuer Satz (z.B. „In Balance sein“.)

Wenn Nein: Wie fühlt sich dieser Satz jetzt für Dich an? Hat sich etwas zu dem vorherigen Gefühl verändert etc.

Wenn Du an eine Situation in der Zukunft denkst (je konkreter desto schöner) in der du bisher mit dem alten Satz reagiert hättest, inwiefern kann dir der neue Satz/das veränderte Gefühl helfen mit der Situation so umzugehen, dass sie für dich weniger stressvoll, weniger belastend ist?

Schematischer Ablauf

X

Y

1. *Umwelt, Ort, Referenzsituation X*
Wo bist Du, Was siehst Du, Wer ist noch da etc. (VAKOG)

1. *Umwelt: Ort Referenzsituation Y*
Wo bist Du, Was siehst Du, Wer ist noch da etc. (VAKOG)

2. *Verhalten/Handlung: Was tust Du, Was tust Du für A, Was tut A in dieser Situation.*

2. *Verhalten/Handlung: Was tust Du, Was tust Du für A, Was tut A in dieser Situation.*

3. *Fähigkeiten: wie tust Du es, womit tust Du es, Was kannst Du besonders gut, was kann A besonders gut durch dich*

3. *Fähigkeiten: wie tust Du es, womit tust Du es, Was kannst Du besonders gut, was kann A besonders gut durch dich*

4. *Werte / Überzeugungen: Was ist dir wichtig, was glaubst Du, was möchtest Du für A sicherstellen*

4. *Werte / Überzeugungen: Was ist dir wichtig, was glaubst Du, was möchtest Du für A sicherstellen*

5. *Identität* Wer bist Du, was bist Du, wer/was ist A, wenn Du so bist

5. *Identität* Wer bist Du, was bist Du, wer/was ist A, wenn Du so bist

6. *Zugehörigkeit/Spiritualität/Sinn:* Wofür tust Du es, Zu wem gehörst Du/gehört A wenn du das tust

6. *Zugehörigkeit/Spiritualität/Sinn:* Wofür tust Du es, Zu wem gehörst Du/gehört A wenn du das tust

„Metaposition“:
Betrachtung des Gesamtsystems
Ökocheck
Futurepace

Anhang

Beispiele bisheriger Problemstellungen, an denen mit vorliegendem Format gearbeitet wurde:

Coachee, weiblich, 27

Problemsatz: „Ich möchte gerne gesund und regelmäßig essen / esse aber ungesund und unregelmäßig.“

Positive Absichten X	Positive Absichten Y
Gut fühlen Fitness Wachheit/Leistungsfähigkeit Gesundheit	Belohnung Genuss verstärken Freude am Essen Schnell zum Genuss
Referenzsituation X	Referenzsituation Y
Ich bin in meiner Küche, ich schneide Gemüse, Es ist alles schön ordentlich und sauber, auf dem Herd bollert ein Topf mit Naturreis, ich freue mich auf das Essen und weiß, dass es gesund ist	Ich bin in meinem Zimmer auf der Couch, um mich herum ist alles ein bisschen unordentlich, der Tisch ist voller Zeug, ich gucke fern, ich stopfe nebenher eine Tiefkühlpizza in mich rein
Fähigkeiten X: Ich kann gut kochen, ich bin geduldig und ausgeglichen, ich kann mich gut konzentrieren	Fähigkeiten Y: Ich verbrauche keine Energie, ich kann abschalten, ich kann zur Ruhe kommen.
Werte X: Selbstbestimmtheit, Ich bestimme was ich mache, nichts unvorhergesehenes kann passieren	Werte Y: Entspannung, sich über nichts Gedanken machen müssen, Gleichmütigkeit, Es ist wie es ist.
Identität X: Powerfrau, aktiv und sportlich	Identität Y: entspannt, zufrieden, gutmütig, tolerant
Zugehörigkeit X: Ich gehöre zur Natur, Ich gehöre zu denen, die die Natur des Lebens wertschätzen	Zugehörigkeit Y: Der Moment ist wichtig, Ich lebe im Jetzt
Metaposition/Neuer Satz: „In Balance sein“	

Coachee, männlich Mitte 40, Geschäftsmann

Problemsatz: „Ich wünschte ein klares Ziel zu haben / aber ich verzettelte mich gerade“

Positive Absichten X	Positive Absichten Y
In Eins ausgerichtet sein Klarheit Finanzieller Erfolg	Vielfältigkeit Möglichkeiten sehen Kreativität

Referenzsituation X	Referenzsituation Y
Vor 20 Jahren, als ich mich entschlossen habe nach Berlin zu ziehen. Ich habe von meinem Arbeitsplatz aus alles organisiert und wusste in jedem Moment, was zu tun ist. Ich hatte eine klare Vision.	2005 ich war noch angestellt und bereitete gleichzeitig meine Selbständigkeit vor. Ich war ständig hin und hergerissen, musste alles im Kopf haben. Ich trank literweise Kaffee und hatte die ganze Zeit Kopfschmerzen.
Fähigkeiten X: organisiert sein, bestimmt sein, Durchsetzungsvermögen, an mich glauben	Fähigkeiten Y: Menschen durchschauen, ehrlich sein, etwas bewegen können.
Werte X: Respekt für mich und die Umwelt	Werte Y: Ehrlichkeit, Liebe, Fröhlichkeit
Identität X: ausgeglichen, klar, der Spielmacher	Identität Y: Antreiber, Macher
Zugehörigkeit X: Ich gehöre zu mir, hier sein	Zugehörigkeit Y: Ich gehöre zu denen, die viel geben können.
Metaposition/Neuer Satz: „Ich habe ein klares Ziel – aber ich brauche Geduld“	

Coachee weiblich, Mitte 30, Freiberuflerin

Problemsatz: Ich würde gerne klar aussprechen was ich will / halte das aber zurück

Positive Absichten X	Positive Absichten Y
Meine Interessen wahren Darauf achten, dass es mir gut geht Dazu beitragen, dass ich authentisch und integer bin	Konflikte vermeiden Schutz vor emotionalen Konflikten Dafür sorgen, dass ich gemocht und anerkannt werde
Referenzsituation X	Referenzsituation Y
Ich bin in einem Großraumbüro am Computer, sehe meine Kolleginnen und ich weiß ich werde heute meiner Chefin sagen, dass ich kündige	Ich bin bei meinen Eltern zuhause. Stehe vor der Tür und rauche. Meine Mutter kommt heraus und ich weiß, dass jetzt der Zeitpunkt wäre ihr zu sagen, dass ich dieses Jahr nicht mit ihnen Weihnachten feiern werde. Aber ich tue es nicht.
Fähigkeiten X: Ehrlich sein, Mut, Handlungsfähigkeit, Keine Angst vor Konsequenzen haben.	Fähigkeiten Y: rücksichtsvoll sein, Empathie, für andere da sein.
Werte X: glücklich sein, das machen was ich möchte, Es geht darum, ein glückliches Leben zu führen.	Werte Y: Familie, Gemeinschaft
Identität X: Frei, Zu jedem Zeitpunkt entscheiden zu können was ich will.	Identität Y: Verbunden
Zugehörigkeit X: Mir selber zugehörig, das zu leben was ich möchte	Zugehörigkeit Y: Liebe, bedingungslose Liebe
Metaposition/Neuer Satz: Es ist alles da was du brauchst, trau dich.	

Feedback von Coachees:

„Ein sehr effektives und kurzweiliges Format, was sehr schnell Widerstände effizient zusammenfinden lässt.“

„Es war eine tolle Erfahrung diesen beiden Anteilen in mir, mal aufmerksam zuhören zu können.“

Diese beiden Anteile sind ständig am kämpfen in mir. Durch die Reise mit dir durch die logischen Ebenen, haben diese Anteile nun mehr Verständnis für einander.

Ich fühlte mich nach dem Format total im Einklang mit mir und meinen Anteilen, weil ich gesehen/gehört/geföhlt habe, dass beide Anteile nur etwas Gutes für mich wollen und im Endeffekt sogar dass Gleiche wollen.

Wenn sich in mir diese Anteile wieder nicht einig waren, war es in der letzten Woche nicht mehr ganz so stressvoll, dass auszuhalten. Da ich beide Anteile verstehe und ich weiß dass beide nur etwas Gutes wollen.“