

Lass es Liebe sein –
**vom Wunschleben zur
erfüllten Partnerschaft**



Abschlussarbeit
NLP-Master 13M16 - 2013
IFAPP – Institut für angewandte Positive Psychologie

von
Anja Hientzsch
31.12.2013

Inhalt

***Lass es Liebe sein* – vom Wunschleben zur erfüllten Partnerschaft**

1. Ausgangssituation	3
2. Zielgruppe	4
3. Das Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz)	5
4. Weitere Konzepte und Denkansätze	5
5. NLP-Grundannahmen und -Methoden	8
6. Mein Format „Lass es Liebe sein“	9
7. Öko-Check	14
8. Future Pace	14
9. Mögliche Hindernisse und Schwierigkeiten	15
10. Mögliche nächste Schritte	16

1. Ausgangssituation

„Hast du nur ein Wort zu sagen, nur einen Gedanken, dann lass es Liebe sein...“

Die Liebe spielt in vielen Liedern, Filmen und Romanen eine Hauptrolle. Doch glaubt man den Statistiken, wächst die Anzahl der Singles - vor allem in Großstädten. Dabei wünschen sich viele Singles durchaus eine Partnerschaft. Und die Möglichkeiten der Kontaktaufnahme scheinen heute unbegrenzt: Internet-Portale, Anzeigen, Speed-Dating, Single-Clubs und vieles mehr. Auch die Anzahl der Ratgeber-Bücher in den Buchhandlungen deutet darauf hin, dass es sich um ein gefragtes Thema handelt: von „Mr. Right“ über „Wo bist du...“ bis hin zu „Das Geheimnis der Liebe“. Doch die Vielfältigkeit der Möglichkeiten und theoretisches Wissen um die Partnersuche machen es nicht unbedingt einfacher, sich zu verlieben und sich auf eine Partnerschaft wirklich einzulassen. Oft stehen wir uns selbst im Weg mit unseren Gedanken, Gefühlen und Träumen von „Mr. Right“ oder „Mrs. Right“ – das hat auch meine eigene Erfahrung bestätigt. Und hat man es sich erst einmal gemütlich in seinem Single-Dasein eingerichtet und vielleicht auch sein Herz verschlossen aufgrund alter Verletzungen, scheint es oftmals schwierig, einen passenden Partner zu finden. Manch einer mag auch das Gefühl haben, immer an den „falschen“ Mann bzw. die „falsche“ Frau zu geraten. Doch diese sind oft genau die Richtigen – aus einer anderen Perspektive betrachtet. Das zu erkennen, ist manchmal recht schmerzhaft.

Und haben wir den scheinbar „Richtigen“ dann gefunden, ist das Glück auch nicht immer perfekt – wie es manch romantischer Film suggerieren mag. Denn in der Realität beeinflussen uns hohe Erwartungen und Ansprüche an den Partner, alte Verletzungen, ungeklärte Beziehungen zum Vater und zur Mutter der Kindheit sowie falsche Vorstellungen von Liebe und Partnerschaft. Auch negative Glaubenssätze über uns, über Männer und Frauen sowie über das Leben hindern uns möglicherweise daran, den passenden Partner kennen zu lernen oder auch eine erfüllende Beziehung zu leben. Hilfreich ist es daher, sich diese Glaubenssätze bewusst zu machen und sie in neue positive Glaubenssätze umzuwandeln. Wichtig ist es auch, in der Beziehung authentisch zu bleiben, sich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu zeigen sowie offen und ehrlich zu kommunizieren. Dabei ist auch Mut zur Verletzlichkeit gefragt. Doch dazu gehört vor allem Selbst-Bewusstsein und ein starkes Selbstwertgefühl.

Viele gehen mit einem Gefühl des Mangels wie „ich brauche unbedingt einen Partner“ oder „ich kann nicht alleine sein“ auf die Partnersuche bzw. in eine Partnerschaft. Das geht selten gut – und oft genug scheitern diese Beziehungen, nachdem sich der erste Schleier des Verliebtseins gelichtet hat. Wie viel besser wäre dagegen eine Ausgangs-

situation, in der sich zwei Glückliche begegnen, um gemeinsam das Leben zu „feiern“? Hier gilt es also zunächst einmal, das eigene Leben zu betrachten und sich zu fragen, wie kann ich mir selbst ein erfülltes Dasein gestalten? Welche Bedürfnisse und Wünsche habe ich zum Beispiel in körperlicher, seelischer, mentaler oder auch spiritueller Hinsicht? Was macht mir wirklich Freude? Und was soll mir das Wichtigste im Leben sein? Sich selbst zu erkennen, anzunehmen und lieben zu lernen, ist ein wesentlicher Aspekt auf dem Weg zu einer erfüllten Partnerschaft. Nur kann man diese Selbstliebe eben nicht anordnen – man kann sie nur Stück für Stück fühlen und leben lernen – frei nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“.

Mein Erfahrungen als Single und die Erlebnisse im Freundeskreis haben mich dazu inspiriert, dieses Format zu entwickeln. Es hat nicht den Anspruch, den „Traummann“ sofort ins Leben zu holen und dann bis zum Rest der Tage glücklich zu leben. Vielmehr soll es einen Beitrag auf diesem Weg leisten und zum Nachdenken anregen. Es geht darum, sich selbst ein erfülltes Leben zu gestalten, die erforderlichen Ressourcen auf dem Weg zu erkennen und zu integrieren sowie negative Glaubenssätze aufzudecken. Veränderungen sollen vor allem auf den logischen Ebenen „Werte & Glaubenssätze“ sowie „Identität“ erreicht werden – und damit automatisch auch Veränderungen auf den darunter liegenden Ebenen der Fähigkeiten und des Verhaltens ermöglichen.

2. Zielgruppe

Dieses Format richtet sich an Frauen und Männer, die mit ihrem Single-Dasein unzufrieden sind und sich einen Partner wünschen. Auf der Suche nach Anregungen, um diesen Weg erfüllend zu gestalten. Es kann aber auch für Menschen hilfreich sein, die bereits in einer Partnerschaft leben und das Gefühl haben „festzustecken“ und nicht zufrieden mit ihrem Leben sind. Vielleicht ist die Beziehung langweilig geworden und Frust steht auf der Tagesordnung. Auch hier lassen sich Anhaltspunkte finden, zunächst das eigene Leben sinnvoller zu gestalten und damit auch die Partnerschaft zu beleben. Das Format will zum Nachdenken anregen und aufzeigen, dass das Single-Dasein und die „Partnersuche“ nicht unbedingt stressvoll sein müssen, sondern auch zur persönlichen Entwicklung und Erfüllung beitragen können. Ein Mensch, der glücklich und zufrieden mit sich selbst ist und eigene Stärken und Interessen lebt, hat die besten Chancen, einen ebenbürtigen Partner anzuziehen. Denn das Gesetz der Anziehung¹ besagt: „Gleiches zieht Gleiches an“.

¹Nachzulesen z. B. in „The Secret“ (Rhonda Byrne), „Die Schicksalsgesetze“ (Rüdiger Dahlke)

3. Das Resonanzgesetz oder „Gesetz der Anziehung“

Das Resonanzgesetz besagt, dass wir nur wahrnehmen, wozu wir Resonanz haben. Das bedeutet auch, es kann uns nur das passieren oder zustoßen, wozu wir in Resonanz sind oder wofür wir „reif“ sind. Anders ausgedrückt: Wir ziehen jene Menschen, Ereignisse und Umstände an, die unserem inneren Seins-Zustand entsprechen. Dabei kann man auch etwas nachhelfen. Sehne ich mich zum Beispiel nach der großen Liebe, kann ich mich dafür „reif“ machen und mein Herz öffnen. Je glücklicher wir sind, desto einfacher ziehen wir die „Dinge“ bzw. Menschen in unser Leben, die wir uns wünschen. Wenn wir einen Lebenspartner anziehen wollen, der ein glücklicher und erfüllter Mensch ist, müssen wir diese Gefühle zuerst in uns selbst verspüren. Wichtig dabei ist auch der Glaube daran, dass es den „Richtigen“ bzw. die „Richtige“ für uns bereits irgendwo da draußen gibt.

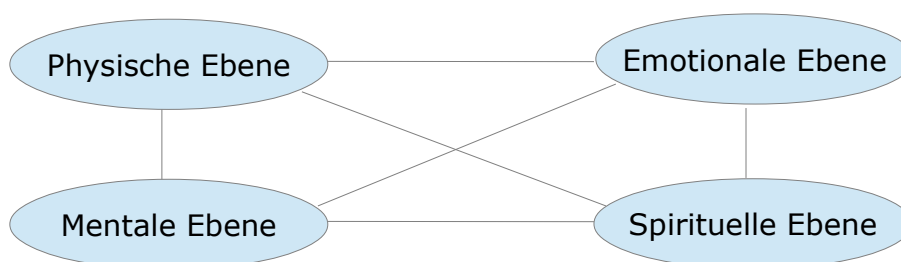
„Deine Aufgabe ist nicht, nach Liebe zu suchen, sondern nur die Schranken in dir selbst zu finden, die du dagegen errichtet hast.“ (Rumi)

4. Weitere Konzepte und Denkansätze

4.1 Balance der Lebensbereiche

Geht man von der Theorie aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, so liegt es nahe, dass diese sich gegenseitig beeinflussen. Eine Balance zwischen innen und außen – zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen sowie Intuition und Inspiration – kann sich daher positiv auf den Menschen auswirken. Über das Erkennen und „Leben“ unserer Wünsche, Bedürfnisse und Interessen kommen wir unserem Potenzial ein Stück näher. Auf der anderen Seite können Krankheit, Probleme, Süchte und Krisen uns aufzeigen, auf welchen Ebenen ein Ungleichgewicht herrscht.

Die vier Ebenen – Verbundenheit mit dem Ganzen²:



² Nachzulesen in „Finde deine Berufung“ (Barbara Henke)

1. Physische Ebene - Empfinden

Bedürfnisse des Körpers, wie zum Beispiel:

- gesunde Ernährung
- Schlaf, Ruhe
- Bewegung
- Wohnen, Umgebung
- Körperpflege, Körpertherapien
- Sinneswahrnehmungen
- Tagesablauf, Tätigkeiten
- Berührung, Sexualität
- Sonne, Licht, Natur

2. Emotionale Ebene – Fühlen

- Austausch über Gefühle
- Beziehungen zu Menschen, Tieren, zur Natur
- Freundschaften, Partnerschaft, Familie
- Ausdruck der Gefühle in der Kreativität und anderen Tätigkeiten
- Zugang zur Liebe und zur Qualität des Herzens
- gefühlsmäßige Wahrnehmung von Schönheit, Kunst, Natur etc.
- Verantwortung und Gewissen, Ethik, Tugend

3. Mentale Ebene - Denken

- Interessen, Aufgaben, Talente
- Bewusstwerdung
- Wissen, Informationen über alle Arbeits- und Lebensbereiche
- Kommunikation über das Denken und Worte
- Lernen, Bildung, Weiterbildung
- Umsetzung, Ausdruck von eigenem Wissen und Können
- Handeln in Übereinstimmung mit innerem und äußerem Wissen

4. Spirituelle Ebene – Intuition, Inspiration

- Verbindung zu Seele und Geist
- Lebensaufgabe, Lebenssinn
- Talente, Begabungen, inneres Wissen
- Spirituelle Werte wie Liebe, Weisheit, Mitgefühl, Mut, Geduld, Ausgeglichenheit
- Innere Führung, Intuition und Inspiration
- Urvertrauen

Um einen Ausgleich der vier Ebenen zu schaffen und einen Schritt in Richtung erfüllendes Leben zu gehen, gilt es zunächst einmal, sich die eigene Lebenssituation genau anzusehen:

- Wie zufrieden bin ich in den jeweiligen Bereichen?
- Welche Bedürfnisse und Wünsche sind da?
- Wo bin ich unzufrieden – wo lebe ich etwas noch nicht ausreichend?
- Wo spüre ich vielleicht sogar Blockaden wie z. B. Krankheiten oder Unwohlsein?

Als nächstes gilt es dann Wege zu finden, um seine Bedürfnisse und Wünsche immer mehr zu leben, die eigenen Werte zu entdecken und zu integrieren. Dazu ist es manchmal auch erforderlich, alte, lieb gewonnene Gewohnheiten abzulegen und Neues zu wagen. Das erfordert oft Mut und Konsequenz.

Als Ergebnis wird sich voraussichtlich nicht nur die eigene Zufriedenheit, sondern auch die persönliche Ausstrahlung verbessern. Und nach dem Resonanzgesetz „Gleiches zieht Gleiches“ an, stehen nun auch die Chancen einen ebenbürtigen Partner anzuziehen, deutlich besser. Und selbst, wenn der Wunschpartner noch etwas auf sich warten lässt, erlebt man den „Weg“ als deutlich erfüllender. Wer sich dagegen weiter nur auf den Mangel konzentriert, dass Gefühl einen Partner zu brauchen, wird eher noch mehr von diesem Mangel anziehen. Was wir nicht brauchen dagegen, werden wir umso eher anziehen. Je erfüllender das eigene Leben erlebt wird, desto weniger werden wir auch das Gefühl haben, unbedingt einen Partner zu „brauchen“.

Es geht in dem Format übrigens nicht darum, sich zu verbessern – erst schöner, klüger, sportlicher oder interessanter zu werden, bevor man bereit ist für die Liebe. Denn wer das glaubt, dem wird immer wieder etwas fehlen. Es geht vielmehr darum, seine Wünsche und Bedürfnisse immer mehr zu leben und das Leben zu genießen. Für die Liebe muss man nichts Besonderes tun und kann sie sich auch nicht erarbeiten. Sie kann nur entstehen, wenn wir offen und bereit dafür sind. Und die Schranken ins uns gefunden haben, welche die Liebe behindern, wie es Rumi so schön formuliert hat.

5. NLP-Grundannahmen und -Methoden

5.1 Integrierte NLP-Grundannahmen

- a) Unsere Gefühle regulieren wir selbst. Wir bestimmen die Art unseres Erlebens und die damit verbundenen emotionalen Zustände selbst.
- b) Jeder Mensch verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
- c) Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.
- d) Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.
- e) Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- f) Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutendes für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.
- g) Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.

5.2 Integrierte NLP-Methoden

- Arbeit mit Bodenankern
- Ressourcenarbeit
- Innere Anteile
- Ankern (z. B. Symbol, Farben)
- Assoziation, Dissoziation
- Unterschiedliche Fragestellungen (W-Fragen/offene Fragen etc.), VAKOG
- Rapport (Pacing, Leading)
- Öko-Check
- Future-Pace

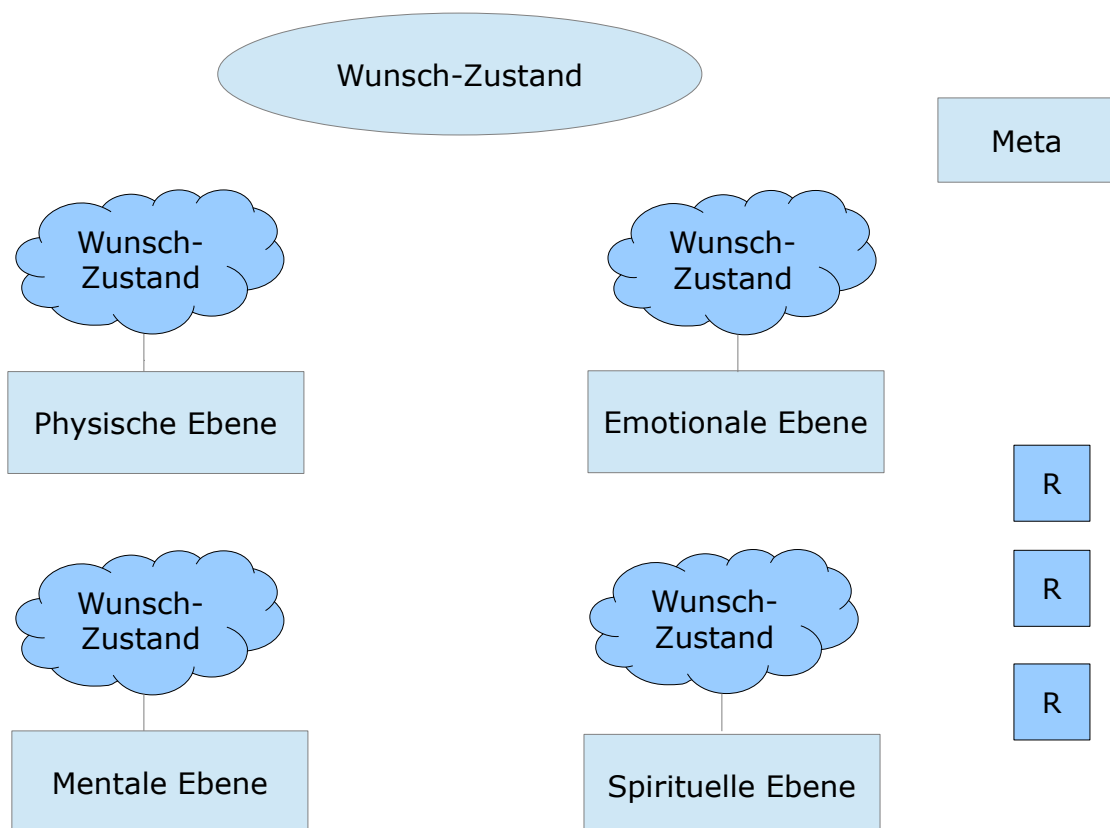
6. Mein Format „Lass es Liebe sein“ – vom Wunschleben zur erfüllten Partnerschaft

6.1 Vorbereitung

Das Format wird als Aufstellung mit Bodenankern durchgeführt. Benötigt werden daher Moderationskarten in unterschiedlichen Farben und Formen, Stifte, ggf. einen Flipchart oder Zettel zum Notieren von Ideen sowie ausreichend Platz im Raum zum Auslegen der Bodenanker.

Der Ablauf des Formats auf einen Blick:

1. Worum geht es?
2. Vorstellen Konzept & Vorgehen
3. Bodenanker auslegen
4. Wunschzustand visualisieren
5. Ist-Zustand und Wunschzustand – vier Ebenen
6. Meta-Position
7. Ressourcen sammeln & integrieren
8. Meta-Position & Ergebnis
9. Öko-Check & Future Pace



6.2 Worum geht es?

B findet zunächst mit gezielten Fragen heraus, worum es A geht, und wo A derzeit steht. Steht die Partnersuche im Vordergrund (Fokus des Formats) oder soll eine schon bestehende Beziehung erfüllender gestaltet werden? Welche Erfahrungen wurden bisher gemacht? Ziel ist es, die Ausgangssituation und das Wunschbild zu klären.

Formulierung:

„Worum geht es dir – was willst du erreichen? Wie sieht deine Ausgangssituation aus? Welche Erfahrungen hast du bisher gemacht? Was möchtest du für dich klären? Was beschäftigt dich gerade? Wie sieht deine aktuelle Lebenssituation aus?“

6.3 Vorstellen des Konzepts und Vorgehen

B stellt A zunächst die Grundthese des Resonanzgesetzes „Gleiches zieht Gleiches an“ sowie die Idee der Lebensbalance der vier Ebenen vor. Zu jedem Bereich gehören individuelle Bedürfnisse, die es zu entdecken, anzunehmen und zu erfüllen gilt. Die Ebenen sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Das Bedürfnis nach Sinnlichkeit und Sexualität wird beispielsweise der physischen Ebene zugeordnet, kann aber auch als emotionales oder spirituelles Bedürfnis empfunden werden. Bei Bedarf kann das Thema auch am Flipchart o. ä. visualisiert werden. Als nächstes erläutert B die Vorgehensweise der Arbeit mit den Bodenankern.

6.4 Bodenanker auslegen

A wählt unterschiedliche Bodenanker aus – für einen Wunschzustand in der Zukunft sowie für die vier Lebensbereiche – die physische, emotionale, mentale sowie die spirituelle Ebene. Die jeweiligen Ebenen werden jeweils mit einem Bodenanker für den Ist-Zustand sowie einem Bodenanker für den Wunschzustand platziert. Des Weiteren wird noch eine Meta-Position gefunden, für den Blick aufs große Ganze. A legt alle Bodenanker im Raum entsprechend seiner individuellen Wünsche aus.

6.5 Wunschzustand visualisieren

B bittet A den ersten Bodenanker für den Wunschzustand zu betreten. „Stell dir vor, du hast deinen Wunsch, eine erfüllende Partnerschaft zu leben, erreicht. Was ist das Schöne, das Besondere daran? Wie fühlt sich das an? Wo kannst du dieses Gefühl im Körper spüren? Welche Gefühle kannst du mit deinem Partner erleben? Welche Bedürfnisse sind jetzt erfüllt? Was zeichnet deinen Partner aus – welche Eigenschaften

hat er? Welche Aktivitäten, Interessen teilt ihr gemeinsam?“ B unterstützt A dabei, den Zustand assoziiert wahrzunehmen. „Vielleicht findest du ein Symbol oder eine Farbe, die diesen Zustand repräsentiert und die dich auf deinem weiteren Weg begleiten und unterstützen kann“. Anschließend kommt A aus seinem Wunschzustand zurück ins Jetzt, unterstützt von B – dann folgt ein Separator.

6.6 Ist-Zustand und Wunschzustand - Bedarfsklärung – vier Ebenen

Als nächstes gilt es nun, den Ist-Zustand sowie die Bedürfnisse und das Wunschbild der vier Lebensbereiche/-ebenen zu erkunden. Auf Wunsch notiert B die Ideen zum Wunschbild, um diese später aufzugreifen. B bittet A nun einen Bereich auszuwählen, mit dem er beginnen möchte und den entsprechenden Bodenanker zu betreten.

Physische Ebene – Körper und Umwelt

„Bitte betrete jetzt den Bodenanker für den Bereich der physischen Ebene – der Bedürfnisse des Körpers. Du kannst gern die Augen schließen, wenn du möchtest. Und nun bitte ich dich, Kontakt mit dem inneren Anteil in dir aufzunehmen, der die Weisheit deines Körpers kennt. Wo nimmst du diesen Anteil in dir wahr? (VAKOG) Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Wie gut sorgst du für dein körperliches Wohlergehen? Wie ernährst du dich? Wie sieht es mit der Bewegung aus – bist du aktiv, treibst Sport? Machst du die Aktivitäten, die dir Spaß machen? Wie steht es um die Entspannung und Ruhe in deinem Leben? Bietet sie genug Ausgleich zum Job? Wie gut und ausreichend ist dein Schlaf? Fühlst du dich in deiner Wohnung, deinem Wohnumfeld wohl? Kannst du das Leben genießen (sinnliche Erfahrungen)? Wo gibt es deiner Meinung nach Veränderungsbedarf? Wie bewertest du deine Gesamtzufriedenheit auf einer Skala von 1 – 10? “ Sofern B nicht zufrieden ist mit diesem Bereich und Veränderungsbedarf erkannt hat, bittet B nun A nach einem kurzem Separator, den Bodenanker für den Wunschzustand der Körperebene zu betreten und diesen entsprechend zu visualisieren. „Wie sieht dein Wunschzustand aus? Wie wäre es, wenn du diesen Zustand schon erreicht hättest (tu so, als ob) – was hörst, siehst, fühlst du? Wer wärst du dann?“ Dabei helfen wieder die oben genannten Fragen, um A dabei zu unterstützen, den Wunschzustand zu assoziieren.

Emotionale Ebene - Fühlen

„Nun betrete den Bodenanker für den Bereich der Emotionen. Und schließe wieder die Augen, wenn du möchtest. Und nun bitte ich dich, Kontakt mit dem inneren Anteil in dir aufzunehmen, der die Weisheit deiner Gefühle kennt. Wo nimmst du diesen Anteil in dir wahr? (VAKOG) Wie gut kannst du dich selbst lieben und achten – magst du

dich so, wie du bist? Bist du ein positiver und optimistischer Mensch? Wie ist es um deine Freundschaften bzw. deine Beziehung/en bestellt? Kannst du deine Gefühle anderen gegenüber ausdrücken und auch Grenzen setzen? Bist du ehrlich und authentisch? Wie gut kannst du Nähe und Liebe zulassen? Gibt es noch alte Verletzungen oder Muster, die es zu heilen gilt? Wo gibt es deiner Meinung nach Veränderungsbedarf? Wie bewertest du deine Gesamtzufriedenheit auf einer Skala von 1 – 10? “ Sofern B nicht zufrieden ist mit diesem Bereich und Veränderungsbedarf erkannt hat, bittet B nun A nach einem kurzem Separator, den Bodenanker für den Wunschzustand der Gefühlsebene zu betreten und diesen entsprechend zu visualisieren. „Wie sieht dein Wunschzustand aus? Wie wäre es, wenn du diesen Zustand schon erreicht hättest (tu so, als ob) – was hörst, siehst, fühlst du? Wer wärst du dann?“ B wiederholt die oben genannten Fragen/Themen.

Mentale Ebene – Denken

„Nun betrete den Bodenanker für den Bereich des Denkens und Wissens. Und schließe wieder die Augen, wenn du möchtest. Und jetzt bitte ich dich, Kontakt mit dem inneren Anteil in dir aufzunehmen, der die Weisheit deines Denkens/Wissens kennt. Wo nimmst du diesen Anteil in dir wahr? (VAKOG) Wie gut kennst du deine wahren Interessen und Werte – und wie gut kannst du diese schon jetzt in deinem Alltag leben? Was begeistert dich? Bist du kreativ – und ist dir das wichtig? Wie zufrieden bist du mit deinem Job – deiner Arbeitssituation? Wie zufrieden bist du mit deinen Fähigkeiten, Talenten und deinem Wissen? Wo gibt es deiner Meinung nach Veränderungsbedarf? Wie bewertest du deine Gesamtzufriedenheit auf einer Skala von 1 – 10? “ Sofern B nicht zufrieden ist mit diesem Bereich und Veränderungsbedarf erkannt hat, bittet B nun wieder A nach einem kurzem Separator, den Bodenanker für den Wunschzustand der mentalen Ebene zu betreten und diesen entsprechend zu visualisieren. „Wie sieht dein Wunschzustand aus? Wie wäre es, wenn du diesen Zustand schon erreicht hättest (tu so, als ob) – was hörst, siehst, fühlst du? Wer wärst du dann?“ B wiederholt die oben genannten Fragen/Themen.

Spirituelle Ebene – Sinn und Intuition

„Als nächstes betrete bitte den Bodenanker für den Bereich des Sinns und der Intuition. Schließe wieder die Augen, wenn du möchtest. Und nun bitte ich dich, Kontakt mit dem inneren Anteil in dir aufzunehmen, der deine innere Weisheit, deine Intuition kennt. Wo nimmst du diesen Anteil in dir wahr? (VAKOG) Wie gut steht es um dein Selbstvertrauen? Kannst du deine innere „Stimme“ oder Führung gut wahrnehmen und ihr folgen? Wie gut kannst du dich für Liebe und Fülle in deinem

Leben öffnen? Wie viel Vertrauen hast du – in dich, deine Mitmenschen, die Welt? Hast du eine Lebensaufgabe oder -vision für dich erkannt und lebst diese schon? Was bedeutet für dich Spiritualität? Wo gibt es deiner Meinung nach Veränderungsbedarf? Wie bewertest du deine Gesamtzufriedenheit auf einer Skala von 1 – 10? “ Sofern B nicht zufrieden ist mit diesem Bereich und Veränderungsbedarf erkannt hat, bittet B nun A nach einem kurzem Separator, den Bodenanker für den Wunschzustand der spirituellen Ebene zu betreten und diesen entsprechend zu visualisieren. „Wie sieht dein Wunschzustand aus? Wie wäre es, wenn du diesen Zustand schon erreicht hättest (tu so, als ob) – was hörst, siehst, fühlst du? Wer wärst du dann?“ B wiederholt die genannten Fragen/Themen.

Nachdem nun alle Lebensbereiche durchlaufen wurden, gehen B und A gemeinsam zu der Meta-Position, um einen abschließenden Gesamtblick auf das Erlebte zu werfen.

6.7 Meta-Position

„Wie war das Erlebte für dich? Was hast du über die unterschiedlichen Lebensbereiche erfahren? Wie ausgeglichen hast du die Bereiche erlebt? Wo gab es die größten Veränderungswünsche? Was hat du Neues erfahren? Was ist dir besonders wichtig?“

Nach dem Blick von außen, gilt es nun herauszufinden, welche Ressourcen A noch benötigt, um den Wunschzustand der jeweiligen Lebensbereiche zu erreichen.

6.8 Ressourcen sammeln und integrieren

„Wenn du an den Wunschzustand deiner Lebensbereiche denkst – und natürlich auch an deinen Wunschpartner – welche Ressourcen benötigst du, um das Visualisierte zu erreichen? Bitte schließe die Augen, wenn du möchtest. Was fällt dir ein?“ B notiert die genannten Ressourcen auf weiteren Metaplan-Karten. Wenn die entsprechenden Ressourcen gefunden wurden, unterstützt B A dabei, diese in seinem Leben zu erkennen. Zum Beispiel Selbst-Bewusstsein: „Wo findest du in deinem Leben Selbst-Bewusstsein? Erinnerst du dich an eine Situation, in der du Selbst-Bewusst warst? Welche war das? Nimm Kontakt auf zu der Ressource Selbst-Bewusstsein. Was hörst, siehst, fühlst du (VAKOG)?“ B wiederholt nun diese Fragen mit allen genannten Ressourcen. Abschließend bittet B A, die gefundenen Ressourcen zu integrieren - in einer Art und Weise, die für ihn passend ist. „Nun bitte ich dich, diese Ressourcen an dich selbst „zu übergeben“. Wenn du magst, schließe die Augen. Und finde eine Art und Weise, die für dich passend ist. Vielleicht möchtest du wieder die Form der Bodenanker nutzen und noch einmal in das jeweilige Gefühl hinein spüren. Vielleicht möchtest du dir auch ein Symbol und/oder eine Farbe vorstellen, mit denen du dir die

Ressourcen übergibst und integrierst. Spüre, wie sich das anfühlt. Du bist auf dem Weg, dein Wunschzustand zu erreichen – eine erfüllende Lebenssituation. Dein Wunschpartner ist schon auf dem Weg zu dir. Du brauchst nur deine Augen und dein Herz offen zu halten. Höre auf deine innere Stimme – genieße dein Leben. Denke dabei auch an dein Symbol bzw. deine Farbe aus dem Wunschzustand für deine Partnerbeziehung“.

6.9 Meta-Position – Ergebnis

Anschließend gehen A und B wieder in die Meta-Position und schauen auch hier noch einmal rückblickend auf das Erlebte. „Wie war das Erlebte für dich? Hast du noch etwas Neues erfahren? Was nimmst du mit – auch mit dem Blick auf deinen Wunsch, einen Partner kennen zu lernen und eine erfüllende Beziehung zu leben?“

7. Öko-Check

Für den Öko-Check sind zum Beispiel folgende Fragen möglich:

- Wenn du dein Leben künftig nach deinem Wunschbild und deine Bedürfnissen lebst – gibt es etwas, was dagegen spricht?
- Was kann dich davon abhalten, dein Leben nach deinem Wunschbild zu gestalten?
- Welche Auswirkungen hat die Erfüllung deines Wunschbildes auf andere Bereiche oder Personen – z. B. Freunde, Familie?
- Was gibst du eventuell auf, um das Wunschbild zu erreichen?

8. Future-Pace

Und nun zum Future-Pace, zum Beispiel mit folgenden Fragen:

- Was wäre ein sinnvoller erster Schritt, um deinem Wunschbild näher zu kommen?
- Wann und wo wirst du diesen Schritt tun?
- Stell dir mal eine konkrete Situation in der Zukunft vor – was ist jetzt anders?
- Wie kannst du deinem Wunschbild näher kommen? Zum Beispiel Ideen/Themen der einzelnen Lebensebenen aufgreifen.

B fasst abschließend noch einmal die wichtigsten Erkenntnisse und Schritte zusammen. Sofern sinnvoll, kann zum Beispiel ein mögliches nächstes Treffen sowie das weitere Vorgehen besprochen werden. Wo besteht noch Vertiefungsbedarf?

9. Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse können auftauchen?

a) Negative Glaubenssätze

Es ist denkbar, dass negative Gedanken und Glaubenssätze während des Formats auftauchen. Solche Gedanken können ein erfülltes, ausgewogenes Leben und auch die Partneranziehung deutlich erschweren. Gedanken wie „ich bin nicht attraktiv oder liebenswert genug“ oder auch „in meinem Alter ist es schwer, jemanden kennen zu lernen“ behindern die „Wunscherfüllung“ und beeinflussen das Verhalten. Hier bietet die Methode „The Work“ von Byron Katie einen wunderbaren und einfachen Anhaltspunkt zur Selbstüberprüfung. Die Glaubenssätze können zum Beispiel auf separaten Bodenankern oder auf einem Notizblock notiert werden und – je nach Zeit - später oder in einem nächsten Termin bearbeitet werden.

b) A findet keine Ressourcen bei sich

Möglicherweise findet A zwar fehlende Ressourcen, kann diese aber nicht bei sich selbst erkennen. Dann kann B zum Beispiel fragen „Was bedeutet die Ressource „Selbstvertrauen“ für dich – wie verstehst du sie? Kennst du jemanden der über „Selbstvertrauen“ verfügt? Stell dir mal vor, du hättest „Selbstvertrauen“ - wie wäre das?“

c) A kann Wunschzustand nicht wahrnehmen

Wenn A Schwierigkeiten hat, den Ist- bzw. Wunschzustand der jeweiligen Ebenen bzw. der Partnerschaft wahrzunehmen, dann unterstützt B dabei mit VAKOG-Fragen und gibt ausreichend Zeit. Je nachdem, welcher Typ A ist, fällt es unter Umständen schwer Bilder zu sehen oder ein Gefühl zu spüren. B achtet darauf, welcher Wahrnehmungskanal bevorzugt wird. Auch ein Als-ob-Rahmen kann sinnvoll sein: „Tu mal so, als ob du das könntest bzw. als ob du xy erreicht hättest“.

d) Hindernis/Widerstand

Während des Formates tauchen unter Umständen Hindernisse wie kritische Stimmen oder Widersprüche in den einzelnen Lebensbereichen auf. Diese gilt es wahr- und ernst zu nehmen. Denkbar ist es zum Beispiel, die Themen zu notieren und zu einem späteren Zeitpunkt mit Hilfe des Six-Step- oder Verhandlungs-Reframings weiter zu bearbeiten. Welche positive Absicht steckt hinter den kritischen Stimmen/Anteilen? Wie kann diese berücksichtigt werden?

e) Alle Lebensbereiche sind schon erfüllt – nur der Partner fehlt

Es ist auch denkbar, dass A im Rahmen des Formats feststellt, dass alle Lebens-

bereiche schon als gut bzw. erfüllt erlebt werden, nur der Partner fehlt. Vorher sollten dennoch die unterschiedlichen Bereiche durchlaufen werden, um festzustellen, wie zufrieden A ist. Bei der Visualisierung des Wunschzustandes „Partnerschaft“ fragt B A danach, was das Schöne/Besondere an einer Beziehung ist. Welche Gefühle möchte A erleben, welche Bedürfnisse sollen erfüllt werden und welche Eigenschaften soll der Wunschpartner haben? B wiederholt diese Punkte und fragt A, was er tun kann, um sich diese Bedürfnisse zunächst selbst zu erfüllen, die Gefühle selbst zu erleben. Manchmal steht hinter einem Bedürfnis noch eine tiefere Sehnsucht, die erfüllt werden will und die es zu erkennen gilt. Hat A die Eigenschaften schon selbst, die er sich von seinem Wunschpartner erhofft? Und wie kann er diese für sich selbst mehr integrieren? Welche Aktivitäten, die A gemeinsam mit seinem Partner unternehmen will, kann A jetzt schon umsetzen – allein oder mit Freunden?

10. Ideen für nächste Schritte

Das Format bietet einen guten Überblick über die gesamte Lebenssituation des Klienten. Daher lassen sich voraussichtlich Aspekte/Themen finden, die im Rahmen von weiteren Coaching-Sitzungen bearbeitet werden können, zum Beispiel:

- **Arbeit mit Glaubenssätzen:** - The Work (siehe Punkt 9a)
- **Zielearbeit:** Für die unterschiedlichen Lebensbereiche tauchen möglicherweise Ziele auf, die mithilfe der Wohlgeformtheitskriterien konkreter formuliert und entwickelt werden können.
- **Arbeit mit Werten:** Beim Durchlaufen der Lebensbereiche wird A wahrscheinlich feststellen, was für ihn/sie besonders wichtig und mit Freude verbunden ist. Wo liegen die wahren Interessen und Leidenschaften? Daraus lassen sich die persönlichen Werte ableiten. Diese können zum Beispiel mit einer Werte-Hierarchie oder Erfüllungskriterien weiter entwickelt und bearbeitet werden.
- **Ressourcenstärkung:** Eventuell ergibt sich nach Durchführung des Formats, dass noch weitere Ressourcen benötigt bzw. diese gestärkt werden sollen, zum Beispiel mit einem „Circle of Excellence“.
- **Lebensaufgabe/Lebensvision:** Im Laufe des Formats durchläuft A die unterschiedlichen Lebensebenen und stellt so fest, was sie/er sich wünscht, was wirklich wichtig ist im Leben. Daraus lassen sich auch Lebensaufgaben bzw. eine übergeordnete Lebensvision ableiten.
- **Reframing:** Zum Bearbeiten von Hindernissen/Widerständen (siehe Punkt 9d)
- **Trance mit Gegenständen:** Zum Beispiel zum Thema Partnerschaft – was hindert mich an einer glücklichen Beziehung? Partneranziehung klären.

Partnerschaft – so vielleicht?

Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen.

Ich will, dass du deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen.

Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten.

Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden.

Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken.

Ich will, dass du mich siehst, ohne mich in dir zu sehen.

Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben.

Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen.

Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten.

Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig.

Ich will, dass du dich näherst, doch nicht als Eindringling.

*Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt,
dass du all das akzeptierst... versuch es nicht zu ändern.*

Ich will, dass du weißt... dass du heute auf mich zählen kannst...

Bedingungslos.

