

# Ich bin ein Held

*Ziel: Kinder mit Angst(-zuständen) zu (mehr) Selbstbewusstsein zu verhelfen*

# Hintergrund:

Nach einem Brand unter unserem Haus, der mit starker Rauchentwicklung und folgendem Feuerwehreinsatz verbunden war, und bei dem die Hausbewohner evakuiert wurden, konnte mein Kind nicht allein in sein Zimmer schlafen. Er hatte Angst bis Panik, dass ein „Böser“ kommt und Feuer in seinem Zimmer legt.

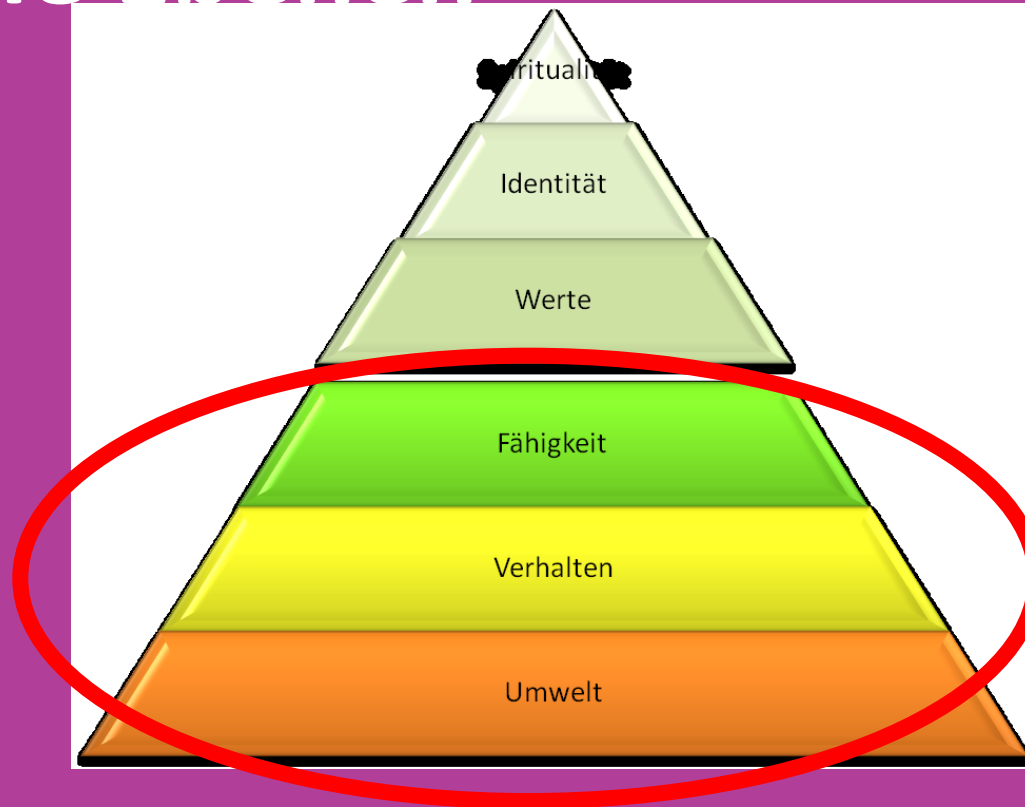
# NLP Grundannahmen:

- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen
- Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport
- Menschen regulieren ihre Gefühle selbst!

# These für das Format:

Jede(r) trägt die Resource(n) die sie/er benötigt in sich und kann diese aktivieren.

# Logische Ebenen



Da es sich um ein Format für 5-12 jährige handelt, spielt sich die Geschichte ausschließlich auf den unteren 3 logischen Ebenen ab.

# Emotionen:

1. Trauer
2. Wut
3. Scham [passiv]/Schuld [aktiv]
4. Freude
5. Überraschung
6. Ekel
7. Neid
8. Angst

# Emotionen:

- Emotionen haben einen wesentlichen kognitiven Anteil
- > Wir können unsere Emotionen steuern

# Angst als eine der Basisemotionen und Panik als Zustand äußerster Angst:

„**Panik** ist ein Zustand äußerster Angst vor gegenwärtiger oder angenommener (Lebens-)Gefahr. Das Wort ist vom griechischen Hirtengott Pan abgeleitet, von dem die Sage ging, dass er in der größten Mittagsstille auf einmal ganze Herden zu plötzlicher und anscheinend sinnloser Massenflucht aufjagen könne. Die Wahrnehmung einer wirklich oder vermeintlich ernstesten Bedrohung kann im Hirn die besonnene Aufmerksamkeit einschränken oder ausschalten zugunsten eines der drei archaischen Notfallprogramme, welches dann ohne bewusste Kontrolle abläuft:

## Flucht, Kampf oder Starre (flight, fight or freeze).

Panikattacken sind gekennzeichnet durch heftige und überwältigende Unruhe oder Furcht. Sie werden begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Schwitzen, Atemnot, Muskelzittern oder Schwindelgefühlen. Auch Übelkeit und Erbrechen können auftreten.“

Source: [http://nlppportal.org/nlpedia/wiki/Fast\\_Phobia\\_Cure](http://nlppportal.org/nlpedia/wiki/Fast_Phobia_Cure)



# Fight-Flight-Freeze System (Ur-Instinkte des Menschen):



Fight  
Kampf



Flight  
Flucht

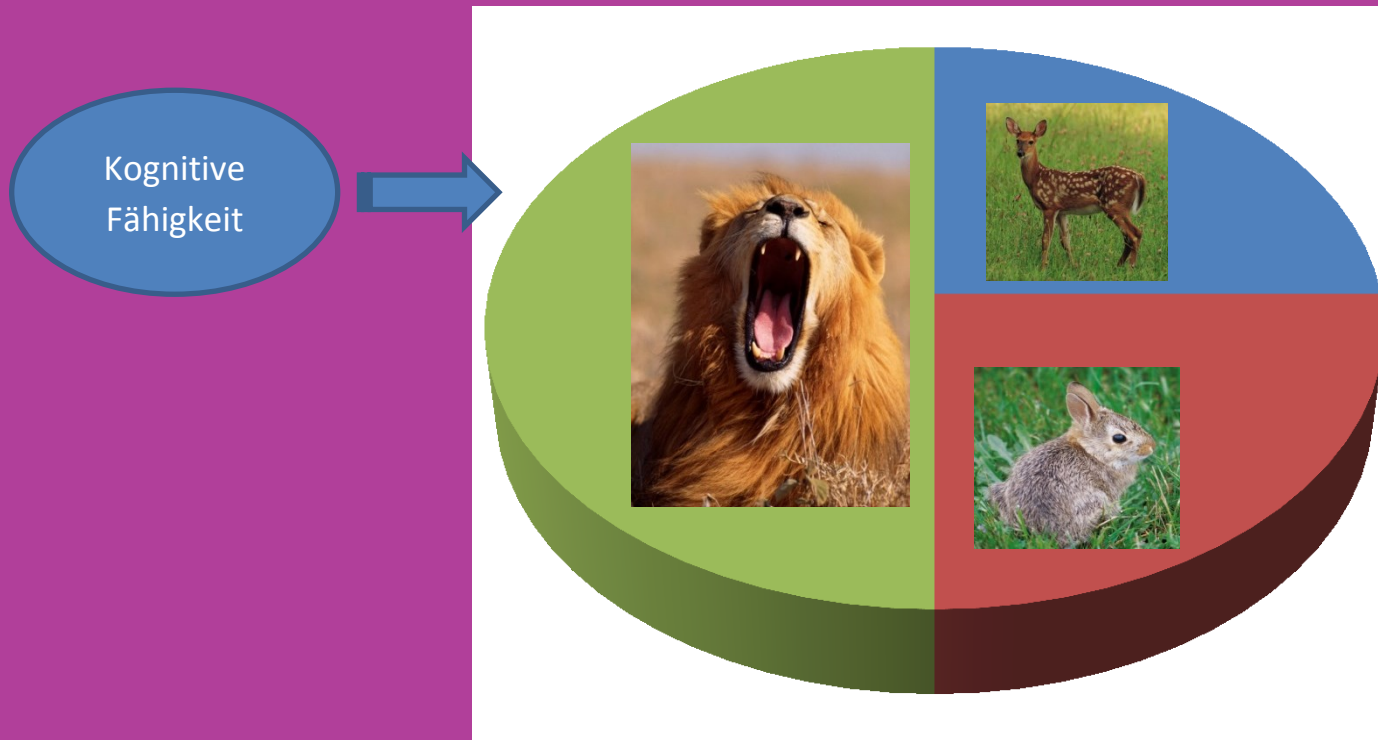
Freeze  
Starre



eger Masterarbeit Januar

# Format:

- Dieses Format zielt darauf ab im Fight-Flight-Freeze System den „Löwenanteil“ zu stärken.



# Formatüberblick:

1

- Problemidentifikation

2

- Helden finden
- Welche Figur, welches Symbol soll verwendet werden?

3

- Ort der Geschichte
- Wo findet die Geschichte statt

4

- Gegenstand des Helden
- Welchen besonderen Gegenstand hat der Held

5

- Fähigkeit des Helden identifizieren
- Welche besondere Fähigkeit hat der Held

6

- Geschichte

7

- Ritual
- Ankern und „Zauber-/Kraft“-Spruch

# Schwierigkeiten/Hindernisse/Mögliche Lösungen:

- ❖ A ist zu unruhig oder ungeduldig um B zuzuhören
  - Mögliche Lösung: B kennt das Kind am besten und versucht erneut das Kind in eine ruhige, aufmerksame Stimmung zu versetzen oder verschiebt die Geschichte auf einen späteren Zeitpunkt
- ❖ Kontext passt nicht
  - Mögliche Lösung: B ändert den Kontext (z.B. verlegt den Ort von Sofa ins Bett oder umgekehrt)
- ❖ Zeitpunkt: Vor dem Schlafengehen -> nach der Geschichte ist das Kind zu aufgeregt, um einzuschlafen
  - Mögliche Lösung: B lenkt die Aufmerksamkeit auf etwas anderes indem zum Beispiel ein bekanntes Buch vorgelesen, eine bekannte CD angehört wird
- ❖ A schläft während der Geschichte ein
  - Mögliche Lösung: Die Geschichte bis zum Ende weitererzählen, da möglicherweise auch im Unterbewusstsein die Geschichte wahrgenommen wird und am nächsten Tag mögliche Veränderungen wahrnehmen oder die Geschichte am darauffolgenden Tag noch einmal beginnen, wobei es dem Kind überlassen wird einen neuen oder den „alten“ Helden zu verwenden
- ❖ A fängt an selber eine Geschichte zu erzählen
  - Mögliche Lösung: B lässt A „seine“ Geschichte erzählen und versucht am Ende ein Ritual zu finden, mit dessen Hilfe ein Anker gesetzt werden kann
- ❖ Der „Superkrafttrick“ funktioniert nicht
  - Mögliche Lösung: Wie oben bereits beschrieben ist die Superkraftübung nur ein Beispiel für einen Anker. Es geht darum einen weiteren Anker zu etablieren, den das Kind auslösen kann. Ein weiteres Beispiel wäre: „ Du kannst diese Kraft aktivieren, indem Du ganz fest auf Deinen linken Oberschenkel drückst und bis 20 zählst“
- ❖ Diese Geschichte ist nur für 5-12 jährige geeignet
  - Mögliche Lösung: Für älter oder jüngere Kinder bitte an Sascha Neumann [[sn@ifapp.de](mailto:sn@ifapp.de)] wenden)

## Wirkung:

Die Geschichte könnte Auswirkungen haben, die nicht allen auf den ersten Blick gefällt.

Mein „schüchternes“ Kind hatte plötzlich so viel Selbstbewusstsein, dass es ein anderes Kind in der Schule gekratzt hat und kurz darauf auch noch dessen Jacke zerrissen hat 😞.

Innerlich habe ich allerdings gefeiert und äußerlich natürlich meinem Kind erklärt, dass dies nicht in Ordnung ist.

## Beispielgeschichte:

[Link zur Beispielgeschichte](https://www.dropbox.com/s/gfpv36zman2x3ky/Ich%20bin%20ein%20Held_final.pdf)

Alternativ diese URL kopieren und im Browser öffnen:

[https://www.dropbox.com/s/gfpv36zman2x3ky/Ich%20bin%20ein%20Held\\_final.pdf](https://www.dropbox.com/s/gfpv36zman2x3ky/Ich%20bin%20ein%20Held_final.pdf)

## **Danksagung:**

Die Masterausbildung, sowie die Vorbereitung und Anfertigung dieser Masterarbeit, sind für mich eine der größten Herausforderungen meines gesamten Lebens gewesen. Daher möchte ich mich an erster Stelle bei meiner Familie und ganz besonders bei meiner Frau bedanken, die mich zu jeder Zeit unterstützt hat.

Desweiteren danke ich den beiden Trainern und Assistenten der Ausbildung, ohne deren Unterstützung diese Arbeit sicherlich nicht zu Stande gekommen wäre.

Ein ganz besonderer Dank gilt hierbei Sascha Neumann, der mich während der Anfertigung dieser Arbeit unterstützt hat und mir mit seinen zahlreichen Tipps und Anregungen, sowie auch mit seiner Geduld sehr geholfen hat diese Masterarbeit auf Papier zu bringen.

## **Selbstständigkeitserklärung:**

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt habe.