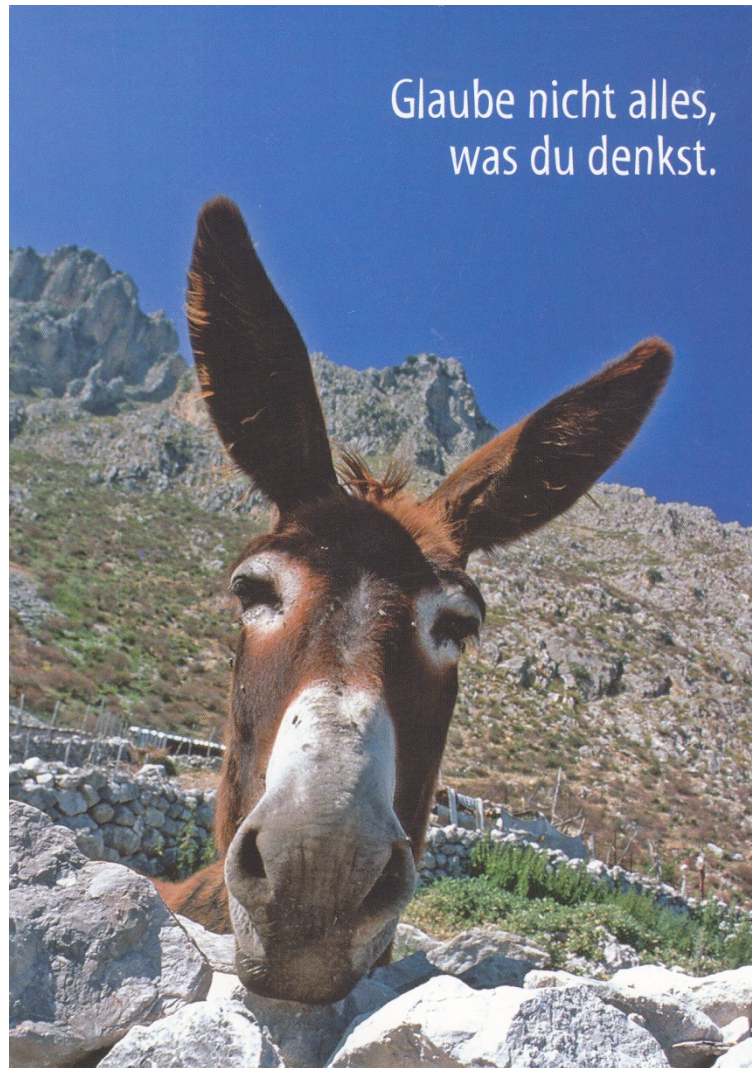

Masterarbeit



Kurs 13M16

IFAPP - Institut für Angewandte Positive Psychologie

Berlin, den 31.12.2013

von

Kathrin Steinberg

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
- 2. Ziel des Formats**
- 3. Grundannahmen des NLP**
- 4. Verwendete Elemente und Methoden aus dem NLP**
- 5. Das Format**
- 6. Mögliche Schwierigkeiten**
- 7. Lösungsvorschläge**

1. Einleitung

Viele negative Glaubenssätze nehmen wir schon aus unserer Kindheit mit und hinterfragen sie nicht mehr, sie sind für uns selbstverständlich und zur alltäglichen „Realität“ geworden. Diese Glaubenssätze nehmen uns viel positive Energie und schaffen so Situationen, die anders hätten vielleicht besser für uns verlaufen können. Ressourcen werden - ist ein negativer Glaubenssatz erst einmal fest verankert - oft nicht mehr als solche wahrgenommen. Positive Glaubenssätze können, wenn wir sie fest integrieren, ein anderes Lebensgefühl vermitteln und helfen den Blick auf die eigenen Stärken wieder zu öffnen. Das nachfolgende Format soll eine Unterstützung sein, negative Glaubenssätze mit Hilfe einer gezielt eingesetzten Ressourcenarbeit zu wandeln.

2. Ziel des Formats

Ziel des Formates ist es, negative Glaubenssätze zu bearbeiten und diese durch einen positiven Glaubenssatz zu ersetzen. Durch das Finden eigener Ressourcen und durch anschließendes Ankern der Ressourcen wird der positive Glaubenssatz gefestigt.

3. Grundannahmen des NLP

Folgende Grundannahmen des NLP liegen dem Format zugrunde:

- ✓ Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht.
- ✓ Menschen verfügen über die Ressourcen die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen.
- ✓ Geist und Körper ist ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern.
- ✓ Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.
- ✓ Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

4. Verwendete Elemente und Methoden aus dem NLP

- ✓ VAKOG
- ✓ Logische Ebenen
- ✓ Ressourcenarbeit
- ✓ Ankern
- ✓ Öko-Check
- ✓ Future-Pace
- ✓ Rapport
- ✓ Pacing
- ✓ Leading
- ✓ Aufstellungsarbeit

5. Das Format

Ein negativer Glaubenssatz soll mithilfe des Ankerns von Ressourcen durch einen positiven Glaubenssatz ersetzt werden. Es wird mit Bodenankern gearbeitet, die sich A jeweils aussucht.

Identifikation des zu verändernden Verhaltens: B erfragt einen negativen Glaubenssatz von A.

A schreibt den Glaubenssatz auf einen Zettel, welcher als Bodenanker verwendet wird. A sucht nun einen passenden Platz für den Bodenanker innerhalb des Raumes. B bittet A sich auf den Bodenanker zu stellen (negativer Glaubenssatz).

B erfragt Gefühlszustände und körperlich Symptome die mit diesem Glaubenssatz in Zusammenhang stehen (VAKOG).

B erfragt eine beispielhafte Situation aus der A dieses Gefühl bzw. den als negativ erlebten Glaubenssatz kennt. B erfragt die positive Absicht dieses Glaubenssatzes und erkundigt sich nach der möglichen Schutzfunktion die die körperlichen Symptome haben könnten.

B nutzt dann einen Separator und holt A aus der assoziativ erlebten Situation.

B fragt A, was er/sie stattdessen gerne glauben würde. A sucht einen positiven Glaubenssatz. B lässt A den positiven Glaubenssatz aufschreiben und als zweiten Bodenanker beliebig im Raum auslegen.

B bittet A sich auf den Bodenanker zu stellen. Erneut wird eine beispielhafte Situation gesucht, in der A diesen Satz geglaubt hat. B erfragt nun ebenfalls Gefühlszustände, auftauchende Bilder, körperliche Symptome (VAKOG) etc.

A ankert dieses positive Gefühl an einer zuvor festgelegten Körperstelle.

B nutzt erneut einen Separator.

B erfragt nun Ressourcen, die A benötigen könnte um vom negativen zum positiven Glaubenssatz zu gelangen. Die Ressourcen werden ebenso auf Bodenankern festgehalten und von A beliebig im Raum verteilt. A soll spüren, wo im Raum diese Ressourcen am besten aufgehoben sind. Vor oder hinter den Glaubenssätzen oder auch dazwischen. A stellt sich dann nacheinander auf die benannten Ressourcen und sucht eine Situation innerhalb der die Ressource schon einmal als solche erlebt worden ist.

B bittet A sich die Auslegung der Bodenanker noch einmal anzusehen und fragt A, ob noch etwas verschoben oder anders angeordnet werden soll. Eventuell möchte A auch etwas aus dem „System“ entfernen.

Öko-Check

B fragt A, ob sich A vorstellen kann den Anker einzusetzen und falls nicht, was A hierzu ggf. noch benötigt.

Future Pace

B bittet A sich noch einmal auf den negativen Glaubenssatz zu stellen und sich eine Situation in der Zukunft vorzustellen in der A den positiven Anker einsetzt. B bittet A sich nochmal zu assoziieren und den Anker entsprechend einzusetzen.

6. Mögliche Schwierigkeiten

- ✓ A findet keine Ressource
- ✓ A entwickelt kein Körpergefühl zum Glaubenssatz bzw. VAKOG Abfrage gelingt nicht
- ✓ A findet keinen positiven Glaubenssatz

7. Lösungsvorschläge

- ✓ Alternativ positiven Glaubenssatz/ positives Gefühl ankern
- ✓ Versuch einen anderen Glaubenssatz zu ankern
- ✓ Beispielhaft Glaubenssätze benennen, Situationen suchen in denen es A gut ging