

„Himmel und Hölle“

NLP Masterarbeit von Katrin Neiß

1. Einleitung

Dieses Format ist für alle geeignet, die mit ihrer Arbeitssituation unzufrieden sind. Eine aktuelle Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGove im Auftrag des Personalvermittlers Manpower zeigt, dass jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland mit seinem Job unzufrieden ist. Genau hier setzt das Format an, denn viele wissen nicht genau was sie so unzufrieden macht bzw. was sie denn stattdessen machen möchten.

Als Mutter von 2 kleinen Kindern habe ich in diversen Spielgruppen, auf Spielplätzen, in der Kita etc. immer wieder Mütter und auch Väter getroffen, die in ihrer Babypause gemerkt haben, dass sie den Job, den sie vorher gemacht haben, nicht mehr ausüben möchten. Durch das Abtauchen in eine völlig andere Welt verschieben sich oft die Werte und viele können sich nicht mehr vorstellen an den vorherigen Arbeitsplatz zurückzukehren. Aus diesem Grund habe ich mich als Coach auf diese Zielgruppe fokussiert und deshalb ist auch der Proband aus dieser Zielgruppe.

2. Fallbeispiel

Ich habe dieses Format mit einem Vater durchgeführt, der zurzeit in Elternzeit ist. Er ist 41 Jahre alt, verheiratet und Vater von 2 Kindern. Er ist Akademiker und hat VWL studiert und danach als Wirtschaftsjournalist, stellvertretender Senatsprecher und als stellvertretender Fraktionssprecher gearbeitet. Direkt vor der Elternzeit hat er als Kommunikationsberater bei einer Unternehmensberatung gearbeitet und kann dort auch wieder zurückkehren. Er ist aber unzufrieden in diesem Job und weiß nicht so recht was er stattdessen machen soll. Im Laufe unseres Telefongesprächs, das ich im Vorfeld zu unserer Coachingssitzung mit ihm geführt habe, sagte er mir, dass die Jobs, die in Bezug auf seinen beruflichen Werdegang logisch und folgerichtig wären, ihn nicht interessieren würden. Er wisse aber nicht was er stattdessen machen solle. Er habe zwar eine diffuse Vorstellung, könne das Ganze aber nicht auf den Punkt bringen.

Das Format, das ich mit ihm durchgeführt habe, war laut seiner Aussage sehr hilfreich, vor allem im Hinblick darauf, dass ihm viel klarer geworden ist, was er will, was er nicht will und warum das so ist

3. Das Format

3.1 **Konzeption des Formats**

Das Format habe ich in Anlehnung an eine Übung von Barbara Sher aus dem Buch „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste was ich will“ konzipiert. Die Übung von Barbara Sher gliedert sich in zwei Teile. Es geht es darum der Fantasie freien Lauf zu lassen und sich im ersten Teil den Job der Hölle und anschließend im zweiten Teil den Job des Himmels vorzustellen und für sich auszumalen und gegebenenfalls schriftlich zu fixieren.

Ich habe diese Übung, die in dieser Form in erster Linie nur die Umwelt- und Verhaltensebene anspricht, um die weiteren „Logischen Ebenen“ nach Robert Dilts ergänzt. Der Klient/ die Klientin (im Folgenden der Einfachheit halber A genannt) erlebt so auf allen logischen Ebenen im ersten Teil seinen persönlichen Job der Hölle und anschließend im zweiten Teil des Formats den persönlichen Traumjob.

3.2 **Ablauf des Formats**

1. Teil

B legt sechs Bodenanker in einer geraden Linie in einem Abstand von etwa einer Fußlänge zu einander aus und bittet A sich vor den ersten Bodenanker hinzustellen. B erläutert A, dass es nun darum geht der Fantasie freien Lauf zu lassen. B fragt A: „Welchen Job würde der Teufel Dir verpassen, um Dich ins Elend zu treiben?“ Wenn A einen Job gefunden hat, bittet B A sich auf den ersten Bodenanker zu stellen. Dabei ist es allerdings ratsam, dass A an einen Job denkt, der im weitesten Sinne mit seinem/ihrer beruflichen Werdegang zu tun hat.

B stellt A gezielte Fragen gemäß den „Logischen Ebenen“.

Formulierungsvorschläge wären beispielsweise:

Umwelt/Wahrnehmung der Umwelt

Wo bist Du?

Was siehst Du?

Erlebst Du die Situation assoziiert oder dissoziiert?

In Farbe oder schwarz/weiß?

Was hörst Du?

Was riechst Du?

Was spürst Du?

Wenn Du etwas spürst, wo spürst Du das?

Ist jemand bei Dir oder bist Du allein?

B bittet A den nächsten Bodenanker zu betreten

Verhalten

Was tust Du?

Was könnte jemand von außen an Dir beobachten?

B bittet A den nächsten Bodenanker zu betreten

Fähigkeiten

Welche Fähigkeiten hast Du?

Wie führst Du die Tätigkeit aus?

Welche inneren Prozesse laufen ab?

B bittet A den nächsten Bodenanker zu betreten

Werte/Überzeugungen

Wofür und warum tust Du das?

Was ist Dir wichtig?

Welche Glaubenssätze leiten Dich dabei?

B bittet A den nächsten Bodenanker zu betreten

Selbstbild/Identität

Wer bist Du?

Was glaubst Du denken andere über Dich?

Was macht Dich aus?

Gibt es eine Metapher oder ein Symbol was Dein Selbstbild für Dich gut ausdrückt? Vielleicht gibt es auch einen Spruch oder ein bestimmtes Wort das auftaucht?

B bittet A den nächsten Bodenanker zu betreten

Zugehörigkeit/Spiritualität/Mission/Vision

Wenn es etwas Größeres gäbe, in das Du Dich eingebunden fühlst, was wäre das für Dich?

Von welcher größeren Idee, könntest Du ein Teil sein?

Welche Auswirkung hat Dein Leben auf die Welt?

Nachdem A auf dem sechsten Bodenanker angelangt ist und ausführlich von B befragt wurde, bittet B A in seinem/ihrer Tempo wieder im Hier und Jetzt anzukommen und anschließend zusammen mit B die vorherige Position (Sofa/Stuhl etc.) einzunehmen.

B setzt einen Separator ein, um A auf ganz andere Gedanken zu bringen.

2. Teil

Nach dieser kurzen Pause bittet B A wieder aufzustehen. B hebt die vorherigen Bodenanker auf und legt sechs neue Bodenanker in der gleichen Art und Weise wie vorher auf den Boden.

B bittet A wieder die Fantasie spielen zu lassen und sich nun vorzustellen wie der Job des Himmels für A aussähe. B könnte beispielsweise sagen: "Stell Dir vor es käme eine Fee/ein Engel zu Dir, die/der Dir den für Dich absoluten Traumjob schenkt." Dabei ist es wiederum ratsam, dass A an einen Job denkt, der im weitesten Sinne mit seinem/ihrem beruflichen Werdegang zu tun hat.

Wenn A eine erste Idee hat, bittet B A sich auf den ersten Bodenanker zu stellen.

Wiederum befragt B A gezielt gemäß den „Logischen Ebenen“. Es können die gleichen Formulierungsvorschläge herangezogen werden. B bittet A den jeweils nächsten Bodenanker zu betreten. Nachdem A auf dem sechsten Bodenanker angekommen ist und ausführlich von B befragt wurde, bittet B A in seinem/ihrem Tempo wieder im Hier und Jetzt anzukommen und anschließend zusammen mit B die vorherige Position (Sofa/Stuhl etc.) einzunehmen.

3. Teil

B geht zum Ökocheck und zum Future Pace über und fragt A beispielsweise:

Wie geht es Dir jetzt?

Was denkst Du?

Was ist passiert?

Was möchtest Du als nächstes tun?

Gibt es irgendetwas, das Dich an Deinem Vorhaben hindern könnte?

4. Integrierte Elemente, Methoden und Grundannahmen des NLP

4.1 Elemente und Methoden des NLP

In dem Format „Himmel und Hölle“ habe ich verschiedene Elemente und Methoden des NLP integriert:

- Rapport
- Leading
- Arbeit im Raum mit Bodenankern
- die Ideen der „Logischen Ebenen“ nach Robert Dilts
- Meta-Modell der Sprache, VAKOG-Fragen, offene Fragen
- Separator
- Meta-Position
- Symbole und Metaphern
- Öko-Check
- Future-Pace

4.2 Grundannahmen des NLP

Folgende Grundannahmen des NLP kommen in dem Format zum Ausdruck:

-Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

Diese Grundannahme ist die Voraussetzung für ein gutes und zielführendes Coaching. Sie liegt somit der gesamten Coachingsitzung zugrunde.

-Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Das kommt besonders in den Teilen 1 und 2 zum Ausdruck, wenn A auf den Bodenankern steht und von B befragt wird. Die gesamte Aufmerksamkeit ist dabei auf die jeweilige logische Ebene fokussiert und genau dort fließt auch die Energie hin. Der Klient ist ganz auf seine eigene innere Welt konzentriert, auf die Gedanken, Bilder und eventuell Glaubenssätze, die auftauchen können.

Aber auch beim Future Pace spielt diese Grundannahme natürlich eine Rolle.

Außerdem schenkt B A ja die ganze Zeit seine/ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, somit fließt in die gesamte Coachingsitzung die Energie, die fließen soll.

-Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

A bemerkt vielleicht bei der Durchführung des Formates, dass er/sie eigentlich schon geahnt hat in welche Richtung die berufliche Neuorientierung gehen soll. Gerade im 2. Teil in den drei obersten logischen Ebenen wird deutlich was A besonders wichtig ist, was A leitet, welche Werte A vertritt und diese Erkenntnis ist ja eng verknüpft mit den Ressourcen, die A zur Verfügung stehen.

Das gesamte Format kann Spaß machen, denn A kann hier seine Fantasie ausleben.

5. Hinweise und mögliche Hindernisse

Beim Job der Hölle oder beim Job des Himmels sucht sich A einen Job aus, der nichts mit der Lebenswirklichkeit von A zu tun hat

Zu Beginn des ersten und zweiten Teils des Formates habe ich darauf hingewiesen, dass es ratsam sei, dass A sich einen Job vorstellt, der im weitesten Sinne etwas mit seinem/ihrer beruflichen Werdegang zu tun hat. Dies habe ich deshalb erwähnt, weil mein Klient, mit dem ich dieses Format durchgeführt habe, beim Job der Hölle zunächst einen ganz abwegigen Job vor Augen hatte, der so gar nichts mit seiner Lebenswirklichkeit zu tun hatte. In diesem konkreten Beispiel war es so, dass der Klient sich vorgestellt hat, in einer Schlachtereier zu arbeiten. Nachdem ich ihn auf der ersten logischen Ebene befragt hatte, sagte er selbst, dass das nichts mit ihm zu tun hat und diese Tätigkeit außerhalb seiner Vorstellungskraft liege. Er hat sich dann nach nochmaligem Nachfragen für den Job eines Vertreters/Verkäufers entschieden. Das war im Nachhinein eine sehr interessante Entscheidung, denn es wurde im anschließenden Gespräch deutlich,

dass die jetzige Arbeit des Klienten viel mit der Arbeitssituation eines Verkäufers gemein hat und er gerade das besonders ablehnt.

Genau das gleiche gilt aber auch für den Job des Himmels. A möchte ja herausfinden in welche Richtung seine/ihre berufliche Neuorientierung geht, deshalb sollte auch der Job des Himmels im weitesten Sinne etwas mit der Lebenswirklichkeit von A zu tun haben.

A antwortet sehr allgemein

Auch wenn die Fragen auf den verschiedenen logischen Ebenen schon ziemlich spezifisch sind, kann sich A natürlich auch hinter sehr allgemeinen Antworten „verstecken“. Beispielsweise sagt A beim Job der Hölle: „Ich verdiene kaum Geld und arbeite 80 Stunden in der Woche.“ B sollte dann bei so allgemeinen Antworten darauf achten, dass dahinter immer noch andere Antworten versteckt liegen, die mit bestimmten Sichtweisen und Werten von A verknüpft sind, und genau da noch eingehender nachfragen.

Sechste logische Ebene im ersten Teil kann auch weggelassen werden

Man könnte überlegen, ob es sinnvoll ist, von vornherein die sechste logische Ebene im ersten Teil wegzulassen, denn es könnte sein, dass A Schwierigkeiten hat sich vorzustellen zu welcher größeren Idee A sich zugehörig fühlt. B könnte aber auch einfach mal ausprobieren, ob A dazu eine Vorstellung hat, deswegen habe ich die sechste Ebene im Format nicht weggelassen.

A hat Schwierigkeiten damit sich den Job des Himmels vorzustellen

Es könnte auch sein, dass A Schwierigkeiten hat, sich den Job des Himmels vorzustellen, obwohl er/sie im ersten Teil den Job der Hölle genau beschreiben konnte. In diesem Fall könnte B die Antworten von A aufgreifen und A bitten dazu eine Umkehrung zu finden. Entweder kann B dann so weiterarbeiten oder A merkt im Laufe dieses Vorgehens, dass seine/ihre Fantasie beflügelt wird und B kann zum zweiten Teil übergehen.

A hat Schwierigkeiten damit sich den Job der Hölle vorzustellen

Normalerweise wissen wir genau was wir nicht wollen, wenn aber A Schwierigkeiten hat sich den Job der Hölle vorzustellen, dann kann B auch nur den zweiten und dritten Teil des Formats durchführen.

6. Weiteres Vorgehen

Im Anschluss an das Format könnte man eine weitere Übung von Barbara Sher einfließen lassen. Es handelt sich dabei um die „Filmszenario-Übung“. B bittet A sich ein Szenario seines/ihres Traumjobs zusammenzustellen. Dazu zieht A beide Beschreibungen (Job aus der Hölle, Job aus dem Himmel) heran und entwirft eine Art Filmszenario. B könnte A beispielsweise fragen: „Also Du möchtest gern allein in einem Büro sitzen.“ Und A könnte dann antworten: „Nein, es muss nicht

unbedingt allein sein, aber ich brauche Ruhe zum Denken.“ Auf diese Art und Weise bekommt A ein immer klareres Bild von dem was er/sie möchte.

Auch bei meinem Fallbeispiel bin ich so vorgegangen. Ich habe die Antworten von dem Klienten notiert und somit hatte er gleich etwas in der Hand, das er dann auch mitnehmen konnte.

In einer weiteren Coachingsitzung könnte man dann eine Zielarbeit anschließen.

Falls der Klient/die Klientin aber noch Schwierigkeiten hat das Ziel mit voller Kraft anzugehen, weil er/sie beispielsweise einen Glaubenssatz mitbringt wie „das schaffe ich ja doch nicht“, würde man zunächst an den Glaubenssätzen arbeiten.