

NLP - Masterarbeit

von Angela Tolander

„Du bist was du denkst“

Inhalt

1. Motivation	Seite 1
2. Fallbeispiel	Seite 2
3. Zielgruppe	Seite 3
4. Grundannahmen vom NLP	Seite 3
5. Konzeption des neuen Formates	Seite 4 - 5
6. Trance mit einer Gruppe	Seite 6 - 9
7. Probleme und Lösungsansätze	Seite 10



Gefangen in meinen Gedanken...

1. Motivation

Wie oft denke ich etwas über mich oder auch über andere ohne mir darüber bewusst zu werden, was diese Gedanken in meinem Leben bewirken.

So oft bin ich gefangen in meinen Gedanken, verstricke mich, komme nicht weiter, bin fest gefahren bis mein Körper reagiert.

Gott sei dank!

Mein Körper ist mein Freund geworden und spätestens dann, wenn sich körperliche Symptome zeigen werde ich wach.

Ein Signal für mich etwas zu verändern.

Aber was???

Es gibt so viele Dinge um mich herum die mich blind machen, mich ablenken.

Mein Alltag ist voll mit Terminen und Verpflichtungen, ich kann nichts sehen. Mit Hilfe einer Trance habe ich es geschafft meine Aufmerksamkeit ganz auf mich zu lenken, zu fokussieren.

Ich komme zur Ruhe, ich spüre in meinem Körper, ich komme bei mir an.

In diesem friedvollen entspannten Zustand kann ich die Dinge neu und anders betrachten, neu ordnen, sortieren und verändern.

Ich habe alles was ich brauche und ich bin da wo ich hin gehöre.

2. Fallbeispiel

Eine Bekannte (A), Mutter von drei Kindern, hat einen neuen Partner gefunden nachdem sie vier Jahre allein gelebt hatte. Sie sind jetzt schon ca. sechs Monate zusammen und inzwischen lebt er auch bei ihr und den Kindern.

In der letzten Woche kam sie auf mich zu und bat um meine Hilfe.

Ihr Anliegen: A fühlt sich öfter angegriffen von dem was ihr Partner zu ihr sagt. Sie glaubt zu sensibel zu sein. Sie liebt ihn und möchte ihn nicht verlieren. Die nonverbale Kommunikation ist gut, aber verbal fühlt sie sich oft verletzt. Sie weiß nicht wie sie damit umgehen soll. Sie hat es auch schon ab und zu angesprochen, aber er versteht es nicht bzw. sagt, dass er sie mit dem Gesagten nicht verletzen wollte. Sie möchte sich selbst nicht aufgeben bzw. alles nur runterschlucken. Sie möchte aus dieser gedanklichen Spirale heraus, in der sie sich gefangen fühlt.

„Ich lade dich zu einer Traumreise ein.“ Eine Reise zur Veränderung der Gedanken...

Ich möchte mit meiner Trance erreichen, dass sie sich ihrer Gedanken bewusst wird, dass sie spürt, es sind nur ihre Gedanken. Dass sie ihre Gedanken verändern kann, einen Weg aus der gedanklichen Spirale findet.

Ich möchte eine Veränderung auf der logischen Ebene erreichen.

Nach der Trance lade ich sie ein mit Ton zu formen, was sie sich aus ihrem Garten mitgebracht hat.

A bekommt eine Kugel Ton. Während sie mir von ihrer Reise und ihrem Garten erzählt, formt sie mit ihren Händen den Ton.

Sie konnte sich aus ihrem Garten ein gutes Gefühl mitnehmen, welches ihr hilft, bei sich selbst zu bleiben.

Das Geformte kann ihr als Anker dienen. (siehe Foto unten)

Nach drei Tagen kam sie wieder auf mich zu mit den Worten: „Ich glaube, es hat geholfen“.

Sie erzählte mir, dass sie wieder in eine Situation kam in der er ihr etwas sagte, sie aber konnte es diesmal aus einem gewissen Abstand betrachten und es bei ihm belassen. Es hat sie nicht mehr verletzt.

3. Zielgruppe

Die Trance habe ich zunächst nur mit Einzelpersonen praktiziert und sie dabei auch mit meinen Kindern ausprobiert. Von allen habe ich ein positives Feedback bekommen.

Ich halte die Trance für alle geeignet, die in einer Gedankenfalle sitzen. Die etwas verändern wollen, aber nicht wissen, wie und was. Aber auch für Menschen die unter körperlichen Symptomen leiden und nicht wissen, woher diese kommen bzw. bei denen keine med. Diagnose gefunden wurde.

Es geht mir darum A bei der Veränderung seiner Gedanken zu unterstützen. In einer Trance ist es leichter sich auf lösungsorientierte Ideen einzulassen als im normalen Wachzustand.

4. Grundannahmen

- **Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.**

Innen ist außen und außen ist innen. Alles gehört zueinander, ist in einer Symbiose mit einander verschmolzen.

- **Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zu ihrer persönlichen Veränderung benötigen.**

Du hast alles was du brauchst um dein Leben so zu verändern, dass es sich richtig für dich anfühlt, wenn du bereit bist hinzuschauen.

- **Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert.**

Richte deine Aufmerksamkeit und deine Gedanken auf dich, auf dein Inneres.

- **Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit für sich treffen können.**

Du kannst dich heute für etwas entscheiden und morgen eine neue Entscheidung treffen. Es ist immer die richtige Entscheidung, weil das Leben ein Prozess ist und sich ständig verändern kann.

- **Menschen regulieren ihre Gefühle selbst.**

Du kannst dich auf dein Gefühl verlassen.

5. Konzeption des neuen Formates

Rappore herstellen:

Ich gebe A die Möglichkeit, für sich nach seinem Ist- Zustand zu schauen mit dem Angebot: Schau, welcher Gedanke in deinem Leben Stress oder ein ungutes Gefühl in dir erzeugt bzw. auslöst.

Und dann lade ich dich zu einer Traumreise (Trance) ein. Eine Reise zur Veränderung deiner Gedanken.

1. Induktionsphase/ Einleitung

Pacing, pacing, pacing, Leading...

Methode: Milton-Modell

Weg: unspezifische Sprache, tilgen, verzerren, generalisieren

Ziel: unbewusste Ressourcen zugänglich machen
neue Sichtweisen anbieten

Ich führe A (Gruppe oder Einzelperson) in die Trance. Einen Zustand, wie er kurz vor dem Einschlafen erlebt wird. Wichtig dabei ist selektive Sinnesreize aus der Außenwelt auszublenden und eine Intensivierung des inneren Erlebens zu schaffen.

Mit Hilfe von pacing (bedeutet soviel wie: im gleichen Takt) beschreibe ich was momentan gerade ist, und was mein Gegenüber wahrscheinlich im Hier und Jetzt erlebt bzw. wahrnimmt.

Z. B. „Du hörst den Klang meiner Stimme, du siehst die Anderen die hier im Raum sind...“

Diese Aussagen erhöhen die Glaubwürdigkeit und erhöhen die Ja- Haltung.

So kann sich A voll und ganz darauf einlassen und die Aufmerksamkeit auf sein Inneres lenken.

Nach und nach baue ich Leading- Sätze ein: „ Du kannst dich voll und ganz entspannen“.

Konjunktionen (wie, und, wenn, weil) schaffen fließende Übergänge, auch wenn kein direkter Zusammenhang zwischen den Satzteilen besteht.

Allmählich wechsele ich in das Präsens über: „ Wenn du in ...“

Als - ob - Erfahrung: „Und schau, wie alles gewachsen ist“.

2. Utilisierungsphase / Lösungsorientierte Phase

Entspannungsmusik als Übergang zum Unterbewusstsein .

Als Metapher dient der Weg in den eigenen Garten und die mögliche Veränderung des Gartens.

Garten als Sinnbild deiner Gedanken.

- verändere, was immer du verändern möchtest
- lass los, was du loslassen möchtest
- du kannst dich selbst heilen
- der Garten ist deine Quelle
- er gibt dir die Kraft, die du zum Leben brauchst
- was schwer ist kann leicht werden

Schaffen von Übergängen, Integration aus dem Garten zu den Gedanken und Gefühlen.

3. Reorientierung / Ausleitung

A wird langsam durch leading, leading, leading, pacing, wieder ins Hier und Jetzt geholt.

Die Musik läuft noch im Hintergrund und hält vielleicht den Kontakt zum Erlebten.

4. Anker integrieren

A bekommt nach der Trance Zeit, aus einem für ihn geeigneten Material etwas aus seinem „Garten“ zu formen und damit sein gewonnenes Gefühl, die Erkenntnis oder die neue Erfahrung zu integrieren.

4. Gruppenmeditation/ Trance

„Schaue, welcher Gedanke in deinem Leben Stress oder auch Unbehagen erzeugt.

Und dann lade ich dich zu einer Traumreise ein, eine Reise zur Veränderung deiner Gedanken.

Suche dir einen guten Platz hier im Raum und nimm eine für dich angenehme Sitzhaltung ein, verändere diese wann immer dir danach ist.

Du hörst den Klang meiner Stimme, und du siehst die anderen die hier im Raum mit dir zusammen sind.

Wenn du magst, dann schließe deine Augen und nimm wahr wie vielleicht dein Rücken die Stuhllehne berührt. Wie dein Kopf mit deinem Nacken und dem Rücken verbunden ist.

Und während du dich voll und ganz auf Entspannung einstellen kannst, spürst du deine Hände, ob sie kalt oder warm sind, wo deine Füße den Boden berühren, und vielleicht hörst du noch das ein oder andere Geräusch hier im Raum. Lass es in Ruhe auf dich wirken. Du kannst jetzt ganz bei dir ankommen. Dein Atem wird vielleicht schon ruhiger und gleichmäßiger.

Und spüre wie sich beim Ein und Ausatmen dein Brustkorb hebt und senkt und sich dein Körper vielleicht schon ganz schwer anfühlt.

Wenn noch Gedanken da sind, schau sie an und lass sie vorerst ziehen.

Du kannst jetzt beim ausatmen alles los lassen.

Spüre die Freiheit in dir, du bist an einem sicheren Ort.

Wenn es jetzt stiller und ruhiger um dich herum geworden ist, und du Stück für Stück bei dir angekommen bist, richte deine Aufmerksamkeit ganz nach innen, sei ganz bei dir in deiner Mitte.

Und dann reiche ich dir meine Hand und führe dich ein Stück des Weges, ein Weg zu deinem Garten.

Music: Relaxing Nature Sounds and Tibetan Chakra

Vielleicht kannst du auch schon einen Eingang sehen, vielleicht ein Tor zu deinem Garten. Und wenn du magst, öffne das Tor es ist nur angelehnt, du kommst ganz leicht hinein.

Jetzt kannst du dich umschauen.

Vielleicht kommt dir einiges bekannt vor, vielleicht kannst du etwas riechen oder hören oder du spürst den Wind auf deiner Haut.

Vielleicht siehst du Bäume, Blumen, Blüten, einen Fluss, einen Springbrunnen oder eine Bank zum Ausruhen.
Alles ist möglich in deinem Garten.

Nimm die Farben und Formen in dir auf, denn alles was du sehen kannst, kommt zu dir und gehört zu dir.
Das Leben ist wie ein Fluss und wohin er fließt hängt von deinen Gedanken ab.

Du kannst die Dinge ganz neu und in Liebe betrachten.
Und schau, wie alles gewachsen ist und lass dich Überraschen.

Was immer dir begegnet sei dir gewiss, du bist der Schöpfer deines Gartens.
Und stell dir vor all das was du in deinem Garten findest und siehst und riechst, sind deine Gedanken.

Und es gibt einen Platz in deinem Garten, dort findest du alles was du zu deiner Veränderung brauchst.
Und wenn du diesen Platz gefunden hast verweile dort eine Zeit...
(kurze Pause)

Spüre wie sich dein Garten mit deinem inneren Gefühl verbindet.
Wenn es dir möglich ist, dann kannst du jetzt deine Energie fließen lassen.

Loslassen was du loslassen möchtest.
Und stell dir vor du hast die Kraft deinen Garten zu verändern und er gibt dir die Kraft zurück die du zum Leben brauchst.
Er ist deine Quelle.
Gestalte ihn so, dass er dir gut tut.
Es ist ein Kreislauf.
Folge dem Fluss des Lebens
Du kannst dich selbst heilen.

Und spüre die Macht der Gedanken.
Deine Gedanken kommen und gehen und sie bestimmen dein Leben und du bestimmst deine Gedanken.

Welche Gedanken auch immer jetzt auftauchen, schaue sie an, du kannst sie zulassen oder wegschicken. Alles ist möglich.
Du kannst dich Fragen, was bringt mir dieser Gedanke?

Vertraue dem Prozess, vertraue dir.
Es kommt zu dir, was du denkst.
Und verändere was immer du verändern möchtest.
Schließe Frieden mit dir und mit deinem Nächsten.
Du kannst alles und du hast alles was du brauchst.
Sieh deinen inneren Reichtum, sieh was dir die persönliche Veränderung bringt.
Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.
Was innen ist, ist außen und was außen ist, ist innen.
Alles um dich herum ist dir wohl gesonnen.
Es sind oft nur die kleinen Schritte die dich vorwärts bringen.
Leben bedeutet Veränderung und Veränderung bedeutet Leben.
Du kannst aus dem Vollen schöpfen.
Du kannst Farben und Formen bestimmen, Dinge entfernen und anderen Dingen Platz und Raum geben.

Du bist du und so wie du bist, bist du richtig.
Dein Garten sind deine Gedanken. Und was immer sich jetzt verändert hat, spüre, wie es sich anfühlt.
Vielleicht ist es ganz hell und warm um dich herum und vielleicht hast du einiges verändert in deinem Garten und kannst jetzt die Dinge neu betrachten.
Du spürst die Liebe in dir, die Wärme, die Ruhe, die Kraft und den Frieden.

Und finde in deinem Garten etwas, was dich begleitet, was dich ausmacht, was dir gut tut, etwas was dich berührt. Es kann ein eine Farbe, ein Gefühl, ein Geruch oder ein Gegenstand sein, nimm ihn in Gedanken mit wenn du wieder aus deinem Garten zurück kehrst.

Schau und betrachte was sich dir zeigt, es kann dein Herz öffnen.
Es kann dich frei machen.
Es sind deine Gedanken.
Gedanken bestimmen dein Leben und du bestimmst deine Gedanken.

Und wenn du soweit bist, verabschiede dich von deinem Garten in tiefer Dankbarkeit für die Dinge die er dir offenbart hat.

Du bestimmst das Tempo.

Lenke deine Aufmerksamkeit langsam, Stück für Stück auf deinen Körper zurück, erfüllt von deinem inneren Reichtum.

Spüre, wie deine Gedanken sich friedvoll mit dir verbunden haben.

Spüre deinen Atem, spüre wie deinen Körper langsam wieder zurück von seiner Reise kommt.

Du triffst die beste Entscheidung die du zur gegebenen Zeit treffen kannst.

Du nimmst wahr wo deine Füße den Boden berühren. Spürst deine Beine, deine Arme, deine Hände. Gedanken formen dein Leben. Alles kann sich verändern, wenn du es zulässt.

Vielleicht hörst du auch schon wieder die Geräusche im Raum. Spürst wie sich mit jedem Atemzug dein Brustkorb hebt und senkt. Und wenn du magst, dann öffne deine Augen, bewege und räkele dich.

Du nimmst meine Stimme wahr. Alles um dich herum erwacht wieder.

Und wenn du magst nimm einen tiefen Atemzug und komm ins Hier und Jetzt.

Du kannst wenn du möchtest aufstehen, etwas trinken oder nur zum Fenster hinaus schauen. Der Musik lauschen und deine Gedanken fließen lassen.

Ankern:

Und dann lade ich dich noch einmal ein, hier am Tisch ein geeignetes Material zu finden, um das formen, zu malen oder aufzuschreiben was du aus deinem Garten in Gedanken mitgebracht hast, oder was für dich als Symbol jetzt auftaucht.“

(gesprochenes Trance ca. 15 min. und Zeit zum Gestalten ca. 15 min)

6. Probleme und Lösungsansätze

Es könnte sein das der Klient durch einzelne Worte zu einem stressvollen Gedanken geführt wird. z.B. durch ein Tor gehen.

Wenn ich eine körperliche Anspannung sehen oder erspüren kann, würde ich folgender Maßen darauf reagieren. z. B.

Wenn du magst kannst du dir einen anderen Eingang suchen. Selbst wenn du über einen Zaun klettern möchtest, es ist alles möglich wenn es dir dabei gut geht.

Es könnte auch passieren, dass A nach der Trance kein geeignetes Material findet. Vielleicht weil A kein genaues Bild hat oder weil A Angst sich nicht ausdrücken zu können.

Dann lade ich A ein, sich eine Kugel Ton zu nehmen und es den Händen zu überlassen was sie formen, während A noch mal in Gedanken in seinen Garten schaut.

