

ifapp – Institut für angewandte Positive Psychologie

NLP-Masterarbeit

zum Thema:

Der Stein zum „Nein“

verfasst von:

Heike Ahlers

Lindenstr. 34

19386 Lüz

Abgabetermin: 31.12.2013

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| 1 Ausgangslage | 2 |
| 2 Konzeption des neuen Formates..... | 4 |
| 2.1 Zielsetzung..... | 4 |
| 2.2 Vorgehen des Formates..... | 4 |
| 2.2.1 1. Schritt: Einführung in die Arbeit..... | 4 |
| 2.2.2 2. Schritt: Ziel konkretisieren und benennen | 4 |
| 2.2.3 3. Schritt: Erklärung der Methode und Durchführung | 5 |
| 2.2.4 4. Schritt: Dissoziierte Wahrnehmung der unerwünschten Verhaltensweise und des unerwünschten Gefühls | 7 |
| 2.2.5 5. Schritt: Ressourcen ankern auf dem „Stein zum „Nein“ | 8 |
| 2.2.6 6. Schritt: Reflektion des Erlebten und Future Pace | 8 |
| 2.2.7 7. Schritt: Öko check..... | 8 |
| 2.2.8 8. Schritt: Abschluss und Einladung..... | 8 |
| 3 Grundannahmen des NLP und Bedeutung für das Format..... | 12 |
| 4 Einsatz von fachlichen Methoden des NLP | 13 |
| 5 Ausblick..... | 14 |

1 Ausgangslage

Ein Klient kommt in die Beratungsstelle und berichtet über ein Verhaltensmuster, das er hinderlich empfindet. Er sagt, dass er in Entscheidungssituationen bezüglich einer Forderung an ihm, nicht „Nein“ sagen kann. Stattdessen sagt er sofort „Ja“ und empfindet anschließend diese Entscheidung als nicht gut für sich selbst.

Der Auftrag an den Berater besteht darin, für den Klienten eine Idee zu entwickeln, die ihm hilft in Zukunft statt „Ja“ auch „Nein“ sagen zu können.

Mögliche Ausgangssituationen werden vom Klienten beschrieben:

1. Beispiel: Es gibt eine Anfrage vom Arbeitgeber Überstunden zu leisten

Mögliche Gedanken und Glaubenssätze des Klienten lauten dazu:

- Ich werde ihm nicht mehr gefallen.
- Ich habe künftig Nachteile bei der Arbeitseinteilung.
- Der Arbeitgeber denkt, ich bin nicht flexibel.
- Ich werde abgelehnt. Es hat Auswirkungen auf die Sicherheit meines Arbeitsplatzes.

2. Beispiel: Es gibt eine Anfrage von Bekannten zur Erledigung einer Gefälligkeit. z. B. kleine Reparaturarbeiten im Haus.

Mögliche Gedanken und Glaubenssätze des Klienten dazu:

- Derjenige mag mich sonst nicht mehr.
- Ich bin nicht gut, wenn ich nicht helfe.
- Ich habe Angst Vorwürfe zu bekommen oder vom anderen nicht mehr beachtet zu werden.
- Der andere denkt, ich kann das nicht.

3. Beispiel: Es gibt die Anfrage andere Menschen zu unterstützen (z.B. durch Spenden)

Mögliche Gedanken und Glaubenssätze des Klienten dazu:

- Ich werde gebraucht.
- Ich habe mehr als der andere und sollte etwas abgeben.
- Ich bin ein Gut – Mensch.

Es soll eine Veränderung erzielt werden auf der logischen Ebene:

- Des Verhaltens – Was tust du, wenn du gefragt wirst, ob du eine Leistung erbringen kannst. Wie entscheidest du dich?
- Der Werte - Welche Glaubenssätze gibt es möglicherweise, die dieses Verhalten gefestigt haben?
- Der Identität - Wer bist du, wenn du nicht „ Nein“ sagen kannst?

Aussagen an den Klienten:

Wer nicht „Nein“ zu anderen sagen kann, sagt jedesmal „Nein“ zu sich selbst. Du denkst, du hast den anderen verletzt, weil du „Nein“ gesagt hast, verletzt dich aber selbst.

Ein aufrichtiges „Nein“ ist ein „Ja“ zu sich selbst.

2 Konzeption des neuen Formates

2.1 Zielsetzung

Das Ziel besteht darin, dem Klienten Ressourcen zu geben, die ihm helfen in Entscheidungssituationen „Nein“ zu sagen statt sofort „Ja“. Der Klient erhält Kompetenzen, Zuversicht in seinem Selbstwert und in seinem Selbstbewusstsein zu erhalten. Somit soll die Entscheidungsfähigkeit des Klienten gestärkt werden.

2.2 Vorgehen des Formates

2.2.1 1. Schritt: Einführung in die Arbeit

[Der Klient(A) erhält eine Einführung in die Arbeit und bekommt eine Idee über das Format vermittelt, welches für ihn möglicherweise nützlich sein könnte, um die gewünschte Verhaltensänderung zu erzielen.]

Einstieg des Beraters(B): „ Ich möchte dich einladen mit mir auf eine Reise zu gehen, auf der du unterschiedliche Begegnungen haben kannst. Wir schauen zum einen in deine Zukunft und es wird zum anderen auch eine Reise in deine eigene Vergangenheit, die ja manchmal geradlinig verlief, aber in der es auch Hürden zu bewältigen gab in Bezug auf das Treffen von Entscheidungen. Ich habe für dich Steine mitgebracht, die jeder für sich eine besondere Bedeutung haben. Diese Steine symbolisieren die Hürden, die du in Bezug auf dein Problem hattest. Und du wirst auf zwei besondere Steine treffen, den „Stein der Weisen“ und den „Stein zum Nein“. Du ahnst vielleicht schon, dass deine Reise auch etwas Märchenhaftes beinhaltet. Und so ist es auch. Lass dich überraschen was passiert und erlaube deinen Gedanken einfach sich entspannt auf diese Reise einzulassen.

2.2.2 2. Schritt: Ziel konkretisieren und benennen

[Den unerwünschten Zustand finden und das Ziel konkretisieren und benennen.]

B beschreibt noch einmal den unerwünschten Zustand von A und erarbeitet mit A die hilfreiche Ressource: „Du sagst, dass du oft spontan Entscheidungen triffst zu Gunsten anderer und zu deinem Nachteil, indem du sofort mit „Ja“ antwortest und es später bereust.,“

- Welche Fähigkeit hat dir in dieser Situation gefehlt?
- Was genau hättest du gebraucht, um Nein sagen zu können?
- Du willst nicht immer „Ja“ sagen. Was willst du stattdessen?
- Wie ist es, wenn du dich anders verhältst?

B notiert die gewünschten Ressourcen.

2.2.3 3. Schritt: Erklärung der Methode und Durchführung

[Erklärung der Methode (Zeitlinie) und Durchführung]

Ich habe für dich eine Zeitlinie vorbereitet, die deine Lebensabschnitte von der Geburt bis heute symbolisiert und die dir einen gefühlten Ausblick in deine Zukunft geben soll. Es sind Bodenanker ausgelegt, die den jeweiligen Zeitabschnitt benennen, Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft.



Abbildung: Modell der Zeitlinie zur Durchführung der Methode

Außerdem befinden sich hier die Steine, die dich in Bezug auf manche Entscheidungsfindung stolpern lassen haben. Wir nennen sie Stolpersteine. Aber es gibt auch zwei besondere Steine, die ich mitgebracht habe, zum einen den „Stein der Weisen“.



Abbildung: „Der Stein der Weisen“

Er steckt voller Klugheit und guter Ratgebungen.

Und dieser Stein ist besonders kraftvoll und könnte für deine Zukunft möglicherweise eine große Bedeutung haben, „Der Stein zum Nein“. (B demonstriert die jeweiligen Steine)

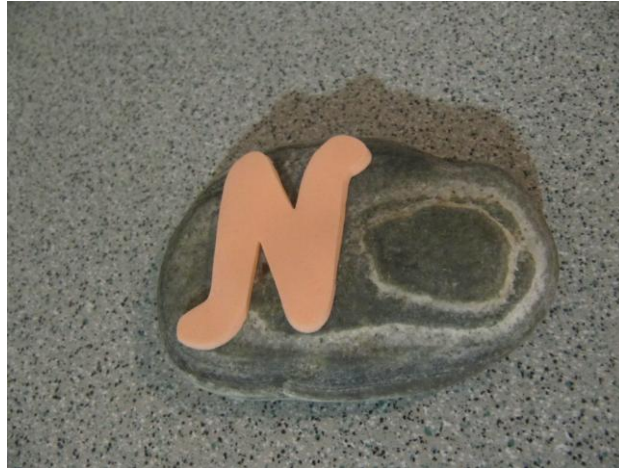


Abbildung: „Der Stein zum Nein“

B: „Ich möchte dich nun bitten mit mir einen Blick in die Vergangenheit zu werfen.“

A wird auf die Karte der Gegenwart geführt. Frage an A: Spüre mal in dich hinein, wann in deinem Leben hattest du die Situation an die du dich erinnerst, in der du spontan auf eine Anfrage „Ja“ gesagt und das später bereut hast? Geh auf der Zeitlinie etwas zurück und bleib stehen, wenn du dich an ein Ereignis erinnerst.

A geht bis zu dem besagten Zeitpunkt zurück und B legt an diesen Platz einen „Stolperstein“. A erzählt über das Erlebte und B führt A in die damalige Problemsituation hinein.

Fragen:

- Wie alt bist du in dieser Situation?
- Welche Personen sind bei dir?
- Wer bist du in der Situation?
- Was glaubst du von dir?
- Wie ist das Gefühl in dieser Situation?
- Wo in deinem Körper fühlst du es am stärksten?
- Vertiefung in die Situation (VAKOG)

B fordert A auf eine weitere Position auf der Zeitlinie einzunehmen, die ebenfalls durch ein unerwünschtes Ja- Sager- Verhalten geprägt war. B kennzeichnet diesen Punkt erneut durch einen Stolperstein. Auch hier führt B die Person A in die Problemsituation, vertieft diese und führt A auf eine dritte Position auf der Zeitlinie. A erzählt erneut über ein Erlebnis, das von B wiederum durch einen „Stolperstein“ symbolisch gekennzeichnet wird. B führt A wieder in die damalige Situation und vertieft diese durch gezielte Fragen.

2.2.4 4. Schritt: Dissoziierte Wahrnehmung der unerwünschten Verhaltensweise und des unerwünschten Gefühls

B führt A anschließend auf die Meta- Position.

Fragen:

- Wie war das gerade für dich?
- Was war die positive Absicht für dich, dass du immer sofort „Ja“ gesagt hast?
- Nimm Kontakt auf zu diesem Teil von dir, was will er dir sagen?
- Was hättest du damals gebraucht, um „Nein“ sagen zu können? (mindestens drei Ressourcen finden lassen , aufschreiben und unter dem Stein zum Nein legen)

Dann wird A erneut auf den Gegenwartsbodenanker geführt und aufgefordert ein Erlebtes aus der Vergangenheit zu erzählen, bei dem es ihm bereits schon einmal gelungen ist, diese Ressourcen einzusetzen. B fragt A:

„Wann in deinem Leben hattest du bereits eine Situation, in der es dir gelang diese Ressource einzusetzen“. Erwinnere dich an einen Zustand, in dem du eine kraftvolle, selbstbewusste Entscheidung getroffen hast. Geh auf die Zeitlinie zurück und verharre auf dem Platz, an dem du etwa zeitmäßig in dieser Situation warst.“ (A geht auf die andere Seite der Zeitlinie). Nachdem A eine Situation gefunden und diese beschrieben hat, vertieft B das Erlebte durch Fragen:

- Wie alt bist du in dieser Situation?
- Was fühlst du, wenn du dich an das Erlebte erinnerst?
- Wo in deinem Körper spürst du es am stärksten und wo nur schwach?
- Welche Personen sind bei dir?
- VAKOG – Was siehst-, hörst oder riechst du? Gibt es einen Geschmack, der dich an die Situation erinnert?
- Wie reagierst du, wenn du an diese Situation denkst?

Dann erfragt B eine 2. Situation, die A in den kraftvollen Ressourcen erlebt hat und geht bis zu dem genannten Zeitpunkt auf der Zeitlinie zurück. B vertieft die Situation und stellt gezielte Fragen.

Anschließend wird A noch einmal gebeten sich an eine ressourcenreiche Situation zu erinnern und diese auf dem Zeitstrahl zu platzieren. B vertieft wiederum den kraftvollen Zustand und führt durch Fragen A in die starke Situation.

2.2.5 5. Schritt: Ressourcen ankern auf dem „Stein zum „Nein“

B bittet A auf die Meta- Ebene und benennt noch einmal die kraftvollen Ressourcen, die für A in den erarbeiteten Situationen hilfreich waren. Dann übergibt B an A den „Stein zum Nein“ und bittet ihm die genannten Ressourcen auf dem Stein zu ankern. A bekommt von B den Stein zum Nein überreicht, alle Ressourcen werden noch einmal einzeln benannt und durch A auf dem Stein geankert. Anschließend bekommt A von B folgende Aufgabe gestellt: „Du hast jetzt drei Ressourcen von dir selbst auf diesem Stein geankert. Du hast gerade noch einmal die Situationen erlebt, in denen du diese kraftvollen Ressourcen aktiviert hattest. Spür noch einmal in dich hinein, wie es sich anfühlt diese Ressourcen in sich zu fühlen. Du weißt nun, dass du diesen Teil in dir hast „Nein“ zu sagen. Ein „Nein“ zum anderen und ein „Ja“ zu dir selbst. Ich möchte dich jetzt bitten den kraftvollen „Stein zum Nein“ zu nehmen und alle drei Ausgangssituationen noch einmal zu erleben mit den Gedanken noch einmal entscheiden zu müssen. Dieses Mal mit dem starken Teil in dir „Nein“ sagen zu können und mit den aktivierten Ressourcen in dir. Gehe jedes Erlebte ab und lass dich überraschen, was passiert.“

A nimmt den „Stein zum Nein“ und erlebt alle drei Situationen noch einmal mit dem Anker in der Hand. B führt A zu den einzelnen Situationen und entfernt dabei den vorhandenen „Stolperstein“. B unterstützt A in dem Prozess, indem er ihn durch Milton Sprache in die Situation bringt und die geankerten Ressourcen einbringt.

2.2.6 6. Schritt: Reflektion des Erlebten und Future Pace

Fragen an A:

- Wie hast du die Situationen dieses Mal erlebt?
- Was war anders?
- Was bedeutet das für dich für die Zukunft?
- Was wäre die nächste Situation in der du die neugewonnenen Erkenntnisse einsetzen kannst?

2.2.7 7. Schritt: Öko check

- Was ist noch offen?
- Gibt es noch Widerstände?
- Gibt es noch Anteile in dir, die zweifeln?

2.2.8 8. Schritt: Abschluss und Einladung

[Abschluss des Formates sowie Einladung des Klienten die Reise mit einer Geschichte beenden.]

Ich möchte dich jetzt mit der Bedeutung des Steins der Weisen vertraut machen. Dieser Stein ist bereits uralte und hat schon so manche Naturkatastrophe erlebt. Darum sagt man, hat dieser Stein auch besondere Eigenschaften. Er ist aus dem gleichen Material, wie dein „Stein zum Nein“ und er ist besonders weise. Darüber gibt es eine Geschichte, die ich dir nicht vorenthalten möchte und darum möchte ich dich einladen dich entspannt auf deinen Stuhl zu setzen, um die Geschichte zu erleben.

Es war einmal eine gute Fee, die lebte auf einem ganz anderen Planeten. Eines Tages schaute sie zur Erde herab und erinnerte sich an ihre alte Freundin, die dort immer noch lebte und die sie lange nicht gesehen hatte. Plötzlich kam die Sehnsucht in ihr hoch, die Freundin zu besuchen und sie überlegte, welches Geschenk sie ihr mitbringen könnte. Weil ihr nichts Nützliches einfiel, ging sie zu ihrem Freund, dem „Stein der Weisen“ und bat um einen Rat. Der Stein überlegte nicht lange und sprach dann zu der guten Fee: „Ich glaube deiner Freundin fehlt nichts, was man sich kaufen kann. Worin aber glaubst du jemals eine Schwäche in ihr erkannt zu haben?“ Die Fee brauchte nicht lange zu überlegen und sprach: „Meiner Freundin fällt es immer so unendlich schwer „Nein“ zu sagen, denn sie möchte es immer allen recht machen. Es fehlen ihr dazu einfach die Ressourcen; wie (die drei geankerten Ressourcen von A einsetzen).“

„Nun gut“ sagte der Stein. Dann habe ich einen Rat für dich. Wenn du deine Freundin auf der Erde besuchst schenke ihr doch, anstelle von etwas Materiellem, die starken Ressourcen, die ihr fürs weitere Leben nützlich sein könnten (die drei Ressourcen benennen). Darauf entgegnete die Fee: „Das würde ich gerne tun, aber ich weiß nicht, ob das geht. Meine Mutter hatte in dem Fall immer einen Satz parat. Sie sagte: „Wenn du etwas willst und das wirklich willst, dann schaffst du das auch.“ Der Stein sagte:“ Versuche es nur, ich werde dir zeigen, wie es gehen kann. Und merke dir den Satz deiner Mutter.“

Um auf die Erde zu kommen schenkte der Stein der Weisen der guten Fee eine Rakete. (einen Teebeutel) und er sagte: „Mit dieser Rakete kannst du zur Erde fliegen, um deiner Feenfreundin einen Besuch abzustatten und ihr das besondere Geschenk zu geben, die drei Ressourcen.“

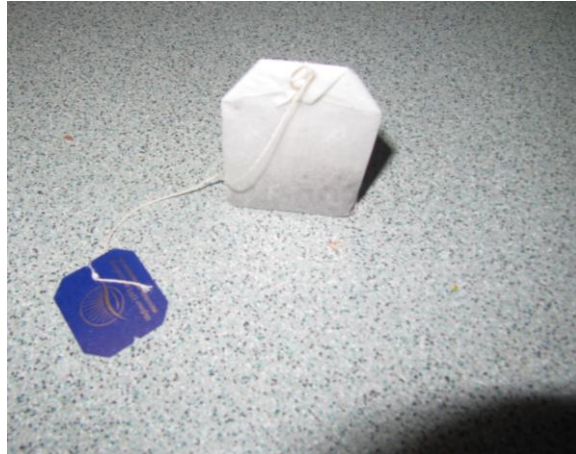


Abbildung: Rakete der guten Fee

Dann gingen alle schlafen. Was die gute Fee nicht wusste war, dass noch drei weitere Feen auf dem Planeten wohnten. Diese aber waren böse. Und in der Nacht schlich sich die erste böse Fee an die Rakete heran und entfernte die Zündung(Papierstück am Teebeutel abreißen). Als die gute Fee das morgens sah war sie ganz traurig und sagte zum Stein der Weisen:“ Meine Rakete ist kaputt. Wie soll ich nun zur Erde fliegen, um meiner Freundin die Ressourcen zu schenken?“ Der Stein beruhigte die Fee und bat sie, sich an den Satz ihrer Mutter zu erinnern.“ Wenn du etwas willst...“ Dann ging die Fee wieder schlafen. Auch in der zweiten Nacht schlich sich eine böse Fee an die Rakete heran und entfernte die Zündschnur (Band am Teebeutel). Als die gute Fee das sah war sie wieder traurig und beklagte sich beim Stein der Weisen. Der aber beruhigte sie wieder und bat die Fee abermals, sich an den Satz ihrer Mutter zu erinnern. „Wenn du etwas willst...“

Danach ging sie wieder schlafen. Und dieses Mal schlich sich die dritte böse Fee an die Rakete und entfernte das Zündpulver. (Tee wird aus dem Beutel heraus geschüttet und der leere Beutel aufgestellt).



Abbildung: Rakete ohne Zündpulver und Zündschnur

Als die Fee morgens erwachte und das sah, weinte sie bitter und begab sich mit ihrem Kummer wieder zum Stein der Weisen. Der Stein ging zusammen mit der guten Fee zu der Rakete und sprach: Es stimmt, deine Rakete ist nicht

mehr so, wie ich sie dir schenkte. Aber erinnere dich an die Worte deiner Mutter: „Wenn du etwas willst...“ Und nun schau mal, ob es funktioniert... (Der Teebeutel wird angezündet und begibt sich nach oben wie eine Rakete.) Und nun konnte die gute Fee doch noch zur Erde fliegen und ihrer Freundin die Ressourcen schenken zusammen mit dem Satz, den ihre Mutter ihr beibrachte: „Wenn du etwas willst und es wirklich willst, dann schaffst du das auch.“



Abbildung: Rakete startet zur Erde

3 Grundannahmen des NLP und Bedeutung für das Format

1. Die Basis für eine wirksame Kommunikation ist der Rapport.
 - Die Landkarte des anderen annehmen und ihm in seinem Modell der Welt zu begegnen, ist eine Voraussetzung, um A in dem Prozess der Veränderung führen zu können. A fühlt somit, dass er in seinem Anliegen ernst genommen wird.
2. Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht und ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.
 - A hat erkannt, dass der Teil in ihm, sofort Ja zu sagen, eine positive Absicht hatte. In dem Format „Der Stein zum Nein“ besteht die positive Absicht von A darin, dass A möglicherweise in der Vergangenheit gute Gefühle erlebt hat in dem Ja Sager Verhalten und diese scheinbar für einen Moment eine Unterstützung waren für sein Selbstwert. Die Absicht hinter der Absicht formulierte A bereits in den anfangs genannten Gedanken und Glaubenssätze.(Verhalten als Schutz vor möglichen Konsequenzen)
3. Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
 - A wählte zunächst in dem genannten Beispiel oft den Weg des scheinbar geringsten Widerstandes. Durch die Umsetzung der erarbeiteten Idee der Verhaltensänderung hat A möglicherweise gelernt für sich besser zu sorgen in Bezug darauf Entscheidungen zu treffen, die ihm nützen.
4. Jeder Mensch verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt.
 - A kam in die Beratung mit dem Auftrag eine Verhaltensänderung zu erarbeiten. Während der Durchführung des Formates durfte A erleben, dass die Kraft zur Veränderung und die benötigten Ressourcen bereits vorhanden sind und auch in der Vergangenheit bereits gelebt wurden.

4 Einsatz von fachlichen Methoden des NLP

Folgende NLP-Methoden wurden zur Durchführung des Formates eingesetzt:

- Rapport
- Pacing und Leading
- Sprachmodelle: Meta- und Milton
- Ressourcenarbeit
- Repräsentationssystem (5 Sinne einsetzen)
- Assoziation und Dissoziation
- Anker integrieren (Ressourcen auf dem Stein zum Nein)
- Meta-Modell (vergessene Erfahrungen zugänglich machen)
- Einsatz von Glaubenssätzen, z.B. in der Geschichte
- Einsatz von Metaphern (Geschichten die Gedanken belebt und die Annahme von Schlussfolgerung erleichtert)
- Modalitäten und Submodalitäten (bei Einsatz von Fragen)
- Future Pace
- Öko- check

5 Ausblick

Das Format „Der Stein zum Nein“ könnte auch auf zwei Beratungsrunden aufgeteilt werden, aufgrund des Umfangs der Zeit.

Sollte sich beim Öko-Check herausstellen, dass es noch Widerstände gibt und Anteile noch vorhanden sind, die zweifeln, könnte in einem weiteren Format entweder noch eine Telearbeit folgen oder die Arbeit mit einem Symptom.

Der Klient bekommt den „Stein zum Nein“ mit, als Symbol und visuellen Anker.