

Manuela Haan
NLP - Masterarbeit
Kurs 11M14
Dezember 2011

**THE FIRST
CONTACT**

Inhaltsverzeichnis

Ausgangssituation:	3
Zielgruppe:	4
Ziel des Formats:	5
NLP-Grundannahmen:	5
Das Format mit Fallbeispiel:	7
Mögliche Formate zur Weiterarbeit:	10

Ausgangssituation:

Durch eigene jahrelange Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem Thema langjähriges Übergewicht (10kg und mehr) und viele Gespräche, insbesondere mit Frauen, ist mir klar geworden, dass eine Diät oder auch Ernährungsumstellung allein oft nicht sonderlich wirksam ist.

Die Hintergründe für das langjährige Übergewicht sind vielschichtig:

Aus der Kindheit tradierte Essgewohnheiten. Dazu gehören Sätze wie: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“, „Du bleibst solange am Tisch sitzen, bis du aufgeessen hast“

Genetik

Individuelle Unverträglichkeiten, d.h. im Prinzip gesunde Lebensmittel können den Stoffwechsel blockieren. Das kommt häufig bei Milchprodukten vor.

Diätenkarriere mit Jojo-Effekt

Medikamenteneinnahme über lange Zeit, die dann den Stoffwechsel verändern können, z.B. Blutdrucksenker, Beruhigungsmittel, Kortison, Pille

Hormonelle Veränderungen wie z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre

Organische Erkrankungen wie z. B. Schilddrüsenunter- bzw. -überfunktion

Stress/Langeweile.

Durch die vielen Gespräche konnte ich feststellen, dass die übergewichtigen Frauen über 40, die sich relativ gesund ernährten, viele Diäten mit oft langfristig weniger Erfolg ausprobiert hatten und nur wenig daraus in ihr Leben dauerhaft integrieren konnten. Sie kommen immer wieder in Situationen, in denen sie unkontrolliert essen. Was ihnen auch gemeinsam war, ist der Umstand, dass sie in diesen unkontrollierten Essphasen (egal, ob aus Langweile oder Stress) keinerlei Bezug zu ihrem Körper und zu ihren Gefühlen haben. Sie fühlen sich in diesen Situationen nicht. Ein gemeinsamer Satz ist dann: Die Kilos haben sich allmählich eingeschlichen.

Ich habe bereits im Practitioner-Kurs gelernt, wie gut NLP mir hilft, meine Einstellung zu vielen Bereichen meines Lebens und zu mir selbst zu verändern. Darum ist mein Gedankenansatz, dass es möglich ist, mit Hilfe des NLP wieder einen Bezug zu sich selbst herzustellen, wieder mit sich selbst und seinen Körper in Kontakt zu kommen.

Es gab ein Ereignis im Leben, wo der Kontaktverlust angefangen hat. Der Coachee (genannt A) geht mit Hilfe des Coachs (genannt B) zu dem Auslöseereignis zurück.

Das Format ist eine Art Re-Imprinting.

Zielgruppe:

Die Zielgruppe für dieses Format sind Menschen, die im Laufe der Jahre immer mehr zugenommen und viele Diäten ausprobiert haben. Sie konnten die Diäten nicht durchhalten bzw. das erreichte Gewicht nicht lange halten. Die Folge waren

noch mehr Kilos. Das wiederum erzeugte noch mehr Frust und das Gefühl, mal wieder gescheitert zu sein. Frust, Di-Stress, jede Form von negativ empfundenen Gefühlen löst unkontrolliertes Essverhalten aus. Sie essen ihre Gefühle weg und gehen so aus den Kontakt mit sich selbst. Aber sie sind auf der Suche nach einem Weg für sich.

Ziel des Formats:

1. Die Auslösesituation finden, durch die A aus dem Kontakt zu sich selbst herausgegangen ist.
2. Den Kernsatz bzw. Glaubenssatz für die Situation finden. Die Verstrickungen, die dieser Satz mit A hat, auflösen bzw. ad absurdum führen.
3. Wenn eine weitere Person in dieser Auslösesituation involviert ist, dann auch da die möglichen Verstrickungen mit A, soweit es geht, in einer Visualisierung auflösen.
4. Ressourcen und Kraftsätze finden, A und eventuell mögliche andere Personen damit anfüllen und sie dann in die Gegenwart mitnehmen.
5. Der ad absurdum geführte Satz kann ebenfalls mit in die Gegenwart genommen werden.

NLP-Grundannahmen:

Folgende Grundannahmen sind Basis dieses Formats:

Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt.

Es gab in der Vergangenheit Ereignisse, die eine Abspaltung der Gefühle nötig machten, um sie zu überstehen. Sowie der Kontakt zu sich selbst wieder hergestellt ist und sich stabilisiert, kann eine Verhaltensänderung stattfinden.

Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu gegebener Zeit treffen können. Lernen Sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, wenden sie diese auch an.

Mit Hilfe des NLP kann A lernen, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben. A lernt einen besseren Umgang mit sich.

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

A bestimmt, wie es schwierige Situationen wahrnehmen möchte.

Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!

Da diverse Diäten und Abnehm-Ratgeber nur kurze Wirkdauer und Erfolge hatten, kann dieses Format ein Werkzeug sein, um an den tieferliegenden Gründen zu arbeiten.

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

Körper und Seele wissen, wie sich das individuelle Wohlfühlgewicht anfühlt. Dieses Wissen soll allmählich wieder

zum Vorschein gebracht werden. Der Kontakt zu sich selbst soll stabilisiert werden.

Geist und Körper ist ein wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern

Das Format mit Fallbeispiel:

Eine gute Freundin (70 Jahre) erzählt mir, dass sie in letzter Zeit um sich herum futtert, „ohne Sinn und Verstand“. Sie hat zur Zeit viel Ärger mit Ämtern wegen ihrer Rente, ihr Mann nervt sie und um ihren Sohn sorgt sie sich. Zusätzlich ist sie von sich selbst genervt, weil sie schon wieder zugenommen hat.

Ich frage Sie, wann sie sich das letzte Mal in ihrem Körper wohlgeföhlt hat. Nach kurzer Überlegung kam die Antwort „als Kind in Mahlow“. Sie sei seit ihrer Jugend übergewichtig.

Sie ist einverstanden, mein Format für sich auszuprobieren.

Ich lege die Timeline und bitte sie, ihr Heute mit der Referenzsituation auf der Timeline festzulegen. Auf den Weg zurück in ihre Kindheit findet sie noch zwei weitere wichtige Referenzsituationen bis sie zur ersten Situation kommen, in der sie unkontrolliert gegessen hat. Bis dahin ist ihre Körperhaltung angespannt und sie bewegt sich unruhig. Ich bitte sie weiter zurück zu gehen, damit Unterschiede im Körpergeföhhl deutlich werden und wir beide sicher sind, die richtige Situation gefunden zu haben. Der Auslöser für den verlorenen Körperkontakt war der Weggang aus Mahlow und der damit

verbundene Verlust der Lieblingstante, der Katzen und des Freiheitsgefühls.

Ich bitte sie nochmal in die erste unkontrollierte Ess-Situation zu gehen. Ich frage sie, wo sie da ist, was sie isst, wie es schmeckt, wie sie sich dort fühlt. Ich frage sie, ob da noch eine andere Person ist und ob in dieser Situation ein typischer Satz auftaucht. Sie beschreibt mir die Umgebung, in der sie sich befindet. Sie fühlt sich eingesperrt, einsam und ungeliebt. Sie stopft sich mit Knäckebrot voll, aber Hunger hat sie nicht. Ihre Mutter ist auch da. Es kam der Satz hoch: „Du bist von mir abhängig!“

Ich bitte sie jetzt neben die Timeline zu treten und zwei nebeneinander liegende Kreise auf dem Boden zu visualisieren. Sie möge bitte diese Kreise mit goldenem Licht zu umgeben. Ich bitte sie, in einen der Kreise zu treten und sich vorzustellen, dass ihre Mutter sich in dem benachbarten Kreis befindet. Im nächsten Schritt bitte ich sie, die Verbindungen, die zwischen ihr und ihrer Mutter sind zu visualisieren. Ihre Aufgabe ist es jetzt, diese Verbindungen zu kappen auf die Weise, die sich für sie richtig anfühlt. Sie entscheidet sich für ein Lichtschwert, mit dem sie für sie überraschend dicke Seile, die die Verbindung darstellen, kappt und sie sich in Rauch auflösen. Das gestaltet sich für sie schwieriger als sie dachte. Der Satz „du bist von mir abhängig“ wird ad absurdum geführt. Daraus wird: Ich bin von der Luft abhängig, ich bin vom Atmen abhängig, ich bin vom Scheißen abhängig, ich bin von Bewegung abhängig, ich bin vom Lachen abhängig.

Dann frage ich sie, was sie in der Situation gebraucht hätte. Ihre Antwort ist Liebe und Aufmerksamkeit. Ich bitte sie, für Liebe und Aufmerksamkeit zwei Farben zu wählen und dann erst sich und anschließend ihre Mutter mit diesen Farben anzufüllen.

Meine nächste Frage ist, ob sie ihrer Mutter noch etwas sagen will. Ihr Satz zu ihrer Mutter war:“ Ich bin frei! Und das ist gut so!“ Danach bitte ich sie, sich vorzustellen, wie sie den“ Mutterkreis“ von sich weggleiten lässt, wie ein Schiff auf dem Meer.

Der nächste Schritt findet wieder auf der Timeline statt. Ich bitte sie nochmal in ihre Kindheit in Mahlow. Ich stelle ihr Fragen über ihr Leben nach den logischen Ebenen.

Umgebung:

Wo bist du? Was siehst und hörst du? Wie fühlst du dich?

Tätigkeit:

Was machst du dort? Was isst du? Wie schmeckt es?

Fähigkeit:

Was kannst du dort tun? Was unterstützt dich?

Werte:

Was macht die Situation für dich gut? Was ist dir dort wichtig?

Was brauchst du?

Identität:

Wer bist du dort?

Zugehörigkeit/ Spiritualität

Wem fühlst du dich dort verbunden. Wenn es einen tieferen Sinn gäbe, welcher wäre es?

Mit all diesen Ressourcen aus der Kindheit, den zwei Farben, den ad absurdum geführten Satz und dem neuen Glaubenssatz ausgestattet, geht sie von Station zu Station entspannter bis ins Heute. Im Heute angekommen sind die Farben heller geworden. Über den ad absurdum geführten Satz muss sie immer mehr lachen. Sie strahlt über das ganze Gesicht.

Mögliche Formate zur Weiterarbeit:

In weiteren Sitzungen sind in diesem Zusammenhang folgende Formate sehr sinnvoll:

Die Begegnung mit dem „Zuvielessen“-Anteil in einer Trance mit drei Gegenständen.

Ein Six-Step-Reframing mit dem „Zuvielessen“-Anteil

Swish, um einen neuen Umgang mit Situationen zu kreieren

Aufkommende Glaubenssätze können dann mit Walking-Believe-Change gut bearbeitet werden.

In dem Fallbeispiel ist Walking-Believe-Change die bessere Lösung, da sie mehr bei sich ist, wenn sie mit inneren Bildern arbeitet. (Für andere A`s kann The Work auch das richtige Format sein.)