

## NLP-Masterarbeit von Christine Kewitz

### Thema: „Präsent in der eigenen Stimme“

#### Fallbeispiel

Person X ist auf Grund ihrer beruflichen Tätigkeit des Öfteren gezwungen, vor Menschen zu sprechen. Dabei kann es sich um einen Vortrag zu einem von ihr vorbereiteten Thema handeln oder sie wird als Experte herangezogen, es kann jedoch auch die Begrüßung einer Gruppe oder eine kleine Ansprache sein. Für Person X gehören diese Situationen zwar zum beruflichen Alltag, strengen sie jedoch sehr an. Die Person ist aufgeregt und hat das Gefühl sich vor allem stimmlich anstrengen zu müssen, damit auch die gesamte Gruppe versteht, was sie sagt. Leider ist die Kombination aus Aufregung und Anstrengung in der Situation ungünstig und die Person wird schnell heiser und ihre Stimme verliert an Präsenz.

Person X möchte durch ein Coaching lernen, anders in diesen Präsentationssituationen aufzutreten. Sie möchte sich nicht von ihrer Aufregung übermannen lassen und dabei viel unnötige Kraft in ihre Stimme stecken, da diese eingesetzte Kraft die Stimme nicht verstärkt, sondern eher im Gegenteil, die Stimme in Form einer Überlastung sehr beansprucht. Der Stimme geht die Präsenz verloren und die Person muss sich umso mehr anstrengen, ihr eigenes Level zu halten. Durch mehr Souveränität, Selbstsicherheit und „in sich ruhen“ verspricht sich die Person ein präserteres Auftreten in Haltung und Stimme. Sie hat selbst schon die Erfahrung gemacht, dass in manchen Situationen, wenn sie sich gut fühlt und innerlich völlig entspannt ist, ihre Stimme viel lauter klingt als sonst und sie die Gruppen viel leichter erreichen kann. Und nicht nur das... durch die innere Ruhe und stimmliche Präsenz von Person X können sich auch die Zuhörer viel besser auf die Rednerin konzentrieren.

Hier ist eine Veränderung auf den logischen Ebenen der Fähigkeiten und der Identität nötig. Auf der Ebene der Fähigkeiten sollte die Person eine Überzeugung solcher Art erlangen: „Ich kann alle Anwesenden mit meiner Stimme erreichen“, „Ich spreche laut und deutlich ohne mich anstrengen zu müssen“ oder „Ich kann eine Gruppe gut leiten“.

Auf der Ebene der Identität sollte die Person zu einer Überzeugung wie die folgenden gelangen: „Ich bin souverän und selbstsicher“, „Ich ruhe in mir und erreiche alle“ oder „Ich bin präsent in mir und meiner Stimme“.

Diese Veränderungen auf den logischen Ebenen sind gleichzeitig neue, positive Glaubenssätze, die integriert werden sollen. Ein weiterer Glaubenssatz, den die Person finden könnte, wäre „Ich werde gehört“ im Gegensatz zu „Ich muss mich anstrengen, damit ich gehört werde.“

Im folgenden Format soll die Person erst einen solchen Zustand finden, in dem sie eine in sich ruhende und präsenzte Stimme hat. Dieser Zustand wird für die Person nach Bedarf abrufbar gemacht. Des Weiteren soll ihr Selbstbild überprüft und für die Situation angepasst und verbessert werden.

## **Format**

### Praktische Übung zum Einstieg

Um nach der Intervention den stimmlichen Unterschied fest zu stellen, liest die Person zum Einstieg einen Text vor, spricht eine Begrüßung oder hält einen kleinen Vortrag zu einem ihrer Spezialthemen. Da jeder anders vor Gruppen spricht, sollte diese praktische Übung auch der jeweiligen Person und ihrer Vorliebe angepasst werden. Der Coach begibt sich auf die andere Seite des Raumes, um eine möglichst große Distanz herzustellen.

Nach dieser kurzen „Bestandsaufnahme“ folgt der Einstieg in das Format.

### Erreichung eines ressourcenreichen Zustands

Welche Ressourcen benötigt die Person in der jeweiligen Situation?  
Welchen einschränkenden Glaubenssatz hat die Person in der Situation? (Z.B. „Ich muss mich anstrengen, um gehört zu werden.“)

Finde mit der Person einen ressourcenreichen Zustand aus der Vergangenheit oder ihrem aktuellen Leben. Dieser Zustand sollte mit der Situation „vor einer Gruppe sprechen“ oder „in einer Gruppe Gehör finden“ zu tun haben.

Hat die Person Schwierigkeiten, einen Zustand zu finden oder hat sich in solch einer Situation noch nie gut gefühlt, kann ruhig eine fiktive Situation aufgebaut werden, die solch einer Situation entspricht.

Ist das immer noch schwierig, kann auch eine andere Person als „Arbeits-Beispiel“ herangezogen werden, die die angestrebten Fähigkeiten verkörpert und mit der sich Person X nun assoziiert.

Assoziiere die Person in den ressourcenreichen Zustand.

Ist die Person in dem positiven Zustand assoziiert, bringe sie mit den Elementen des VAKOG noch tiefer hinein und lasse sie den Zustand auf allen Sinnesebenen erleben.

Frage sie auch nach den logischen Ebenen: Was kannst du? Wer bist du in diesem Moment?

Lasse sie auch diese Erkenntnisse intensiv erleben und lasse sie einen Glaubenssatz finden, der zu dieser Situation passt und der den alten ersetzt. (Z.B. „Ich werde gehört.“ oder „Ich bin präsent in meiner Stimme.“)

Im nächsten Schritt soll die Person erlernen, wie sie diesen Zustand in der jeweiligen Situation herstellt.

### Den guten Zustand nach Bedarf abrufen - Anker setzen

Lasse die Person in dem immer noch assoziierten Zustand einen Anker setzen. Vielleicht erscheint ihr ein Symbol, sie hört eine Melodie, sie spürt eine Reaktion ihres Körpers oder vielleicht hilft es ihr auch etwas zu tun, z.B. sich in den Unterarm zu kneifen oder die Backen aufzuplustern.

Finde den persönlichen Anker, den die Person mit dem positiven Zustand und dem neuen Glaubenssatz verknüpft.

Lasse sie diesen Anker bewusst mitnehmen und festigen. Mit Hilfe der Milton Sprache kannst du ihr helfen, sich einzuprägen, dass sie dieses Symbol/ Melodie/ Gefühl immer bei sich hat, wenn sie es braucht.

Gehe mit ihr eventuell noch einmal durch die logischen Ebenen und lasse sie den Anker immer dabei haben.

### Besseres Selbstbild in der Situation - Soziales Panorama

Nun soll sich die Person in eine Vortrags- oder Präsentationssituation hineinversetzen/ assoziieren.

Wenn sie sich vorstellt, dass ihr Selbst oder ihr Ego ein Abbild ihrer in einem virtuellen Raum ist, wo würde sich dieses Selbstbild befinden?

Wie groß ist es, wo sieht es hin, wie hell ist es, wie ist ihre Verbindung dazu?

Hat der Coachee Schwierigkeiten, sein virtuelles Selbstbild zu finden, hilft es ihm vielleicht, seinen eigenen Namen einmal zu rufen, damit sich dieses zeigt.

Ausgehend von der Annahme, dass ein Selbstbild mehr Selbstvertrauen und Selbstwert hat, wenn es nah groß, hell und auf der 12 Uhr Position ist, sollte die Person versuchen, es dorthin zu bewegen bzw. es so zu verändern, dass es dem Ideal möglichst nahe kommt.

Sollte das nicht sofort funktionieren, frage sie, was nötig wäre, damit sich das Selbstbild nähern kann. Nun ist es möglich, dieses Bild mit Ressourcen anzureichern, die die Person in sich selbst findet. Diese Ressourcen darf sie dem Selbstbild schenken und es damit positiv aufladen.

Wenn das Selbstbild in einer guten Nähe und Größe vorhanden ist, sollte sich auch die Person selbstbewusst fühlen.

Lasse sie nun beschreiben, wo sich ihre Zuhörer in dem virtuellen Raum befinden. Sollten sie weit weg sein, lasse die Person die Zuhörer näher heranholen. Die Zuhörer sollten sich für die Person in einer Position befinden, dass sie sich gut und souverän fühlen kann und das Gefühl hat, mit ihrer Stimme und ohne große Anstrengung alle erreichen zu können.

Mit dem neuen Glaubenssatz, dem Anker für den ressourcenreichen Zustand und dem für die Situation angenehmen sozialen Panorama, wird das erlernte Wissen in einer praktischen Übung gefestigt.

### Praktische Übung zum Schluss

Nun liest bzw. spricht die Person wieder ihren Text aus der Anfangsübung unter zur Hilfenahme der gelernten Ressourcen und Fähigkeiten. Der Vortrag sollte ihr nach der Intervention leichter fallen und die Stimme sollte auch ohne Anstrengung die räumliche Entfernung mit vollem Klang überbrücken.

### Öko-Check

Was gibst du auf, wenn du dieses neue Verhalten in einer Situation als Sprecher vor einer Gruppe anwendest?

Was könnte passieren?

Gibt es irgendwelche Einwände?

### Future Pace

Was nimmst du mit?

## **Erläuterung des Vorgehens/ Ergänzungen**

Vorannahmen, die in den jeweiligen Schritten enthalten sind:

### Ressourcenreicher Zustand:

Es wird davon ausgegangen, dass die Person in den von ihr als Schwierigkeit angesehenen Situationen einen Mangel an Ressourcen hat. Das bedeutet, dass sie eher unsicher ist und an sich zweifelt. Sie empfindet sich selbst nicht als sonderlich souverän und selbstsicher in die Situation. Ebenso wird davon ausgegangen, dass Person X von einem negativen Glaubenssatz behindert wird. Solch ein Glaubenssatz könnte zum Beispiel heißen „Ich muss mich anstrengen, um gehört zu werden“.

### Anker setzen:

Der Coach geht davon aus, dass durch manifestieren von so genannten Anker also gedanklichen oder körperlichen Eselsbrücken ein einmal erlebter, positiver Zustand wieder hergesellt werden kann. Dieses soll durch einen Anker, der mit einem vorher erarbeiteten, angereicherten Zustand verknüpft wurde, erlangt werden.

### Soziales Panorama:

Hier ist die Vorannahme, dass die Person ein kleines, weit entferntes oder eher dunkles (nicht vom Licht beschienenes) Selbstbild von sich hat. Durch Vergrößerung, ein Heranholen oder Aufhellen des eigenen Selbstbildes sollen sich auch Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein verbessern.

Desweiteren wird davon ausgegangen, dass die Gruppe der Zuhörer als große, schwer zu erreichende, vielleicht sogar beängstigende Masse von der Person gesehen wird. Durch ein Heranholen der Zuhörer soll sich dieses Gefühl in eine leicht zu überbrückende Entfernung wandeln.

### Mögliche Erweiterungen des Formats

Eine für den Coachee sehr „anschauliche“ Erweiterung des Formates ist die Einbindung eines Aufnahmegerätes. So würde man die Praktische Übung vor und nach der Intervention, also das Vorlesen eines Textes bzw. den frei gesprochenen Vortrag aufzeichnen. Dadurch lässt sich der Unterschied in der Stimme noch einmal nachhören und vergleichen. Ebenso möglich ist der Einsatz einer Videokamera die Ton und Bild des Vortrags festhält. Hiermit lässt sich nicht nur die Stimme vorher und nachher vergleichen sondern zusätzlich überprüfen, ob die Person auch ihre Haltung verändert hat. Durch die Arbeit mit dem Sozialen Panorama und der Verbesserung des Selbstbildes ist es möglich, dass der Coachee bei der Praktischen Übung am Schluss eine selbstsichere, aufrechtere Haltung einnimmt. Diese Effekte lassen sich durch Audio- und/ oder Videomitschnitte nachprüfen und auswerten.