

NLP–Master-Arbeit

von
Dorota Ragan

„Das Verpackte Geschenk“ - Format

*Der Mensch leidet nicht an den Ereignissen,
sondern an seinen Gedanken,
die er über diese Ereignisse hat.*

1. Einleitung

Beim Suchen nach einem Thema für meine NLP - Masterarbeit kam ich auf die Idee, mein eigenes Format zu erweitern und zu beschreiben, was mich seit Jahren begleitet und unterstützt hat, meine inneren und äußeren Konflikte und Erlebnisse bewusst zu machen und wahrzunehmen. Dies hat mir dabei geholfen zu verstehen, dass jeder Mensch anders auf dasselbe Erlebnis reagiert und dass der Mensch nicht an den Ereignissen leidet, sondern an seinen Gedanken, die er über diese Ereignisse hat. Denn jeder hat andere Vorstellungen von der Welt und reagiert nicht auf die Realität selbst, sondern nur auf die Abbildung, die er davon hat.

Damals, nach einer dieser Erfahrungen, habe ich mich dazu entschlossen, dass ich nicht Schuldige suche, sondern Ursachen. Ich habe mich entschlossen, dass ich hinter dieser Entscheidung stehe und mich nicht immer wieder von Neuem mit der Frage beschäftige, was mir angetan worden ist, sondern mit den Fragen: 1. Was hat mir dieses Ereignis Gutes gebracht, 2. Was habe ich Gutes gelernt. Die Antwort war klar: „Das Verpackte Geschenk“ (VG). Ich habe verstanden, dass dieses Geschenk (Ereignis) für meine Entwicklung und nicht für meine Bequemlichkeit ist. Es wäre schade, wenn es eingepackt bliebe, und ich seinen Wert nicht herausfinden würde. Also kann das nur bedeuten: nicht beurteilen was passiert ist, sondern das Geschenk auspacken und dankbar sein.

2. Konzeption des Formats

Ich habe das Konzept des „Verpackten Geschenks“ auf mich und meine Freundinnen bei Gesprächen, Anrufen, Spaziergängen oder beim Kaffee trinken angewendet. Jemand hat mir den Konflikt oder das Ereignis erzählt und ich habe folgende 3 Fragen gestellt:

- 1) Warum willst du dieses VG nicht auspacken? (bei einigen Personen habe ich nur provokative Fragen gestellt).
- 1) Warum willst du dieses VG auspacken?
- 2) Was hast du Gutes gelernt?, Was hast du Gutes bekommen jetzt und in der Zukunft?

Ich habe die 3 Fragen gestellt, weil mir wichtig war, mich mit dem Konflikt oder Ereignis nicht weiter zu beschäftigen und zu quälen. Die 3 Fragen haben mich tatsächlich berührt und bewegt. Und ich fand heraus toll, nach vorne schauen. Hilft. Es geht darum loszulassen und das Beste herausziehen – egal was war.

Bei der Vorbereitung zur NLP Master–Arbeit habe ich Zeitlinie und Trance hinzugefügt.

Das entwickelte Format beinhaltet die folgenden NLP – Elemente:

- Zeitlinie
- Assoziation
- VAKOG
- Provokative Fragen
- Trance
- Future - Pace

Und ich stelle fest, dass innere und äußere Konflikte über „Das Verpackte Geschenk“ gelöst werden konnten.

3. Das „Verpackte Geschenk“ - Format

- 1) Unangenehme und negative innere und äußere Konflikte oder Ereignisse, die einmalig sind oder waren und immer wieder hoch kommen, benennen.
- 2)
- 3) A legt eine erste, senkrechte Zeitlinie am Boden fest, d.h., eine Linie, die den Verlauf des Lebens mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft symbolisiert. Und A legt auch eine zweite sehr kurze, waagerechte Zeitlinie, die die erste kreuzt, von links - Vergangenheit (Was hält mich ?) nach rechts – Zukunft (Was zieht mich ?) fest, wobei die Gegenwart der Mittelpunkt von beiden Zeitlinien ist. A ermittelt über den Zeitpunkt des Konfliktes oder des Ereignisses auf die Metaposition.
- 4)
- 5) A tritt auf die Zeitlinie (Gegenwart).
- 6) - Versetzt dich bitte nochmal in die Situation.
- 7) - Wie hast du dich damals gefühlt?
- 8)
- 9) A geht in der Vergangenheit bis zum Ursprung. Dann erlebt A den

Konflikt oder das Ereignis (assoziiierend) noch mal und ankert (VAKOG) es.

- 10) - Wie geht es dir?
- 11) - Was fühlst du?
- 12) - Wo in deinem Körper?
- 13) - Was siehst du?
- 14) - Was hörst du?
- 15) - Welche Geräusche sind da?
- 16) - Welche Farbe passt dazu?
- 17) - Wie ist es um dich herum?
- 18)
- 19) B markiert den Zeitpunkt mit einem Zettel.
- 20)
- 21) A geht mit diesen assoziierten Gefühlen der Vergangenheit (markierter Zeitpunkt) bis zur Gegenwart.
- 22) - Ich bitte dich jetzt, bis zu Gegenwart gehen.
- 23)
- 24) Von dem Zeitpunkt Gegenwart tritt A einen Schritt nach links auf den Platz – Was hält mich?
- 25) B stellt die Fragen:
- 26) - Was ist heute noch schlimm für dich in dieser Situation?
- 27) - Was ist das Schlimmste an der Situation?
- 28) - Was macht da noch mit dir heute?
- 29) - Welche Stress volle Gedanke hast du noch?
- 30) - Was dich noch heute belastet?
- 31) - Was fühlst du?
- 32) - Wo in deinem Körper?
- 33) - Was siehst du?
- 34) - Was hörst du?
- 35) - Welche Geräusche sind da?
- 36) - Welche Farbe passt dazu?
- 37) - Wie ist es um dich herum?
- 38) - Was kann so bleiben, wie es ist?
- 39)
- 40) B kann statt den aufgeführten Fragen auch nur provokative Fragen stellen.
- 41)
- 42) Dann verlässt A diesen Platz. Separator.
- 43)
- 44) A steht wieder auf der Gegenwart und tritt einen Schritt nach rechts auf den Platz – Was zieht mich?

- 45) B stellt die Fragen:
- 46) - Was hat die Situation damals Gutes ausgelöst?
- 47) - Wenn du jetzt zurück guckst, was war das Gute an der Situation?
- 48) - Was kann heute Gutes an dieser Situation sein?
- 49) - Was konntest du Gutes lernen?
- 50) - Was hast du Gutes gelernt?
- 51) - Was hat dir das gebracht?
- 52) - Was hast du Gutes bekommen?
- 53) - Was hat dich weiter gebracht?
- 54) - Wenn du diese Situation als Geschenk sehen würdest, worin würde das Geschenk bestehen?
- 55) - Betrachte es jetzt als Geschenk, was wurde Gutes daraus?
- 56) - Was machst du weiter?
- 57) - Was muss geändert werden?
- 58)
- 59) B kann auf diesem Platz auch noch ein Trans durchführen.
- 60)
- 61) A verlässt diesen Platz und geht auf Gegenwart.
- 62)
- 63) Anschließend führt B A in die Zukunft (Future – Pace).
- 64) Sieh dich jetzt mit dem, was du erfahren hast, einen Tag später....
- 65) - Wie geht es dir?
- 66) - Was fühlst du?
- 67) - Was sagst du?
- 68) - Was tust du?
- 69) Und jetzt sieh dich eine Woche später!
- 70) - Wie geht es dir?
- 71) - Was fühlst du?
- 72) - Was sagst du?
- 73) - Was sagst du dir selbst?
- 74) - Was tust du?
- 75) Jetzt sieh dich einen Monat später!
- 76) - Wie geht es dir ?
- 77) - Wie fühlst du dich ?
- 78) - Was wäre, wenn das alte Thema wieder auftauchen würde? Wie würdest du reagieren? Was würdest du sagen? Wie gehst du damit um?
- 79) Jetzt siehst du dich sechs Monate später.
- 80) Jetzt siehst du dich ein Jahr später.
- 81) Jetzt siehst du dich zehn Jahre später.

- 1) B bringt A auf die Metaposition und beendet damit das Format.

4. Erläuterungen.

1. Grund- und Vorannahmen
2. Das Format basiert auf den folgenden Grundannahmen:
- 3.
4. - Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. (Auch im negativen Sinne.)
5. - Widerstand ist eine Aussage über uns. (Es geht darum, das Feedback zu verstehen.)
6. - Unsere Gefühle regulieren wir selbst. (Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich.)
7. - Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes. (Warum nicht neue Wege auszuprobieren?)
8. - Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen. (Es ist eine Frage der Entscheidung und eine Frage der Prioritäten.)
9. - Die Landkarte ist nicht das Gebiet, die Speisekarte nicht das Menü. (Neue Erkenntnisse gewinnen.)
10. - Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport. (Dem anderem in dem Model seiner Welt begegnen.)
- 11.
12. Weitere mögliche Formulierungen und Prozessinstruktionen
- 13.
14. Schritt 5: Es kann sein, dass A statt der Fragen die ich aufgeschrieben habe, von B nur provokative Fragen gestellt bekommt.
15. Das Wort Provokativ bedeutet hier soviel wie herauslocken auf liebevolle Art, herausfordern und das bisherige Weltbild von A ins Wanken bringen, um dazu anzuregen wieder selbst die Verantwortung zu übernehmen. Es bedeutet nicht zu verletzen, beleidigen oder verurteilen. Um dieses Ziel zu erreichen darf B auch mal frech sein, lachen (aber nicht A auszulachen), Humor zeigen, piken, totalen Müll erzählen, und für viel Erheiterung sorgen.
16. - Also wirklich ich kann ihr nicht verzeihen.
17. - Das geht auf gar keinen Fall, das kann nicht jeder.
- 18.
19. Schritt 7: Es kann sein, dass A bei den aufgelisteten Fragen nicht tiefer gehen will oder kann. Hier kann B ein Trans durchführen.
20. Trance ist ein Zustand, der A Fähigkeiten eröffnet, die ihm im

Wachzustand nicht zur Verfügung stehen.

21.

22. Schritt 3: Wenn A sehr schnell und tief assoziiert und in den Konflikt bzw. das Ereignis (auf dem Platz Gegenwart) reingeht, ist es nicht nötig A in der Vergangenheit bis zum Ursprung gehen zu lassen.

23.

24. Schritt 5: Selten passiert es (aber es passiert) dass infolge provokativer Fragen A nicht mehr auf den Platz: „Was zieht mich?“ zu gehen braucht, da A bereits alles was an Positivem zu sagen ist, gesagt hat, und nur sagt dass er/sie gleich in die Zukunft will.

25.

26. Diese Format ist auch bei dem Gespräch ohne Zeitlinie möglich.

27.

28. Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

29.

30. Es könnte sein, dass A nicht das VG auspacken will oder Glaubenssätze hat, die hinderlich sein könnten. Diese Hindernisse sollten gleich am Anfang geklärt werden. Zuerst sollte A mit anderen Formaten wie z.B.: Wahrnehmungspositionen - Technik, Reframing, Change History, Metaphern, oder The Work und seinen Glaubenssätzen arbeiten.