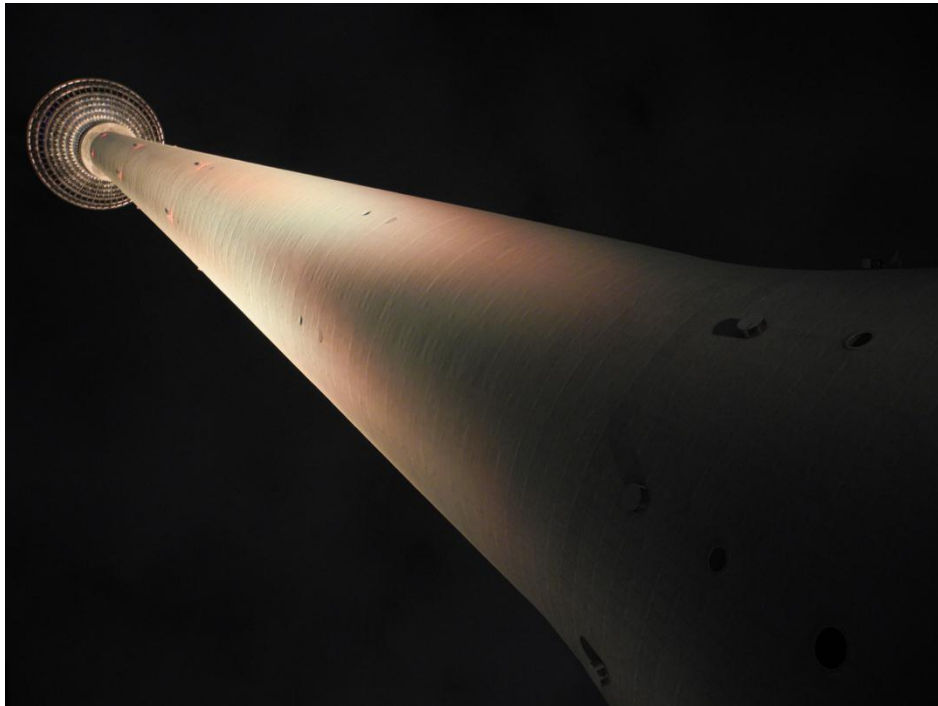


„Geerdet in Berlin“



„Geerdet in Berlin“

**Ressourcen wecken und verstärken durch eine Trance  
in Kombination mit einem Circle-of-Excellence –  
in sechs Schritten**

**Lebe Deine Träume!**

eingereicht am ifapp in Berlin im Januar 2012

## Inhaltsverzeichnis

1. Ziel – was das Format will	Seite 3
2. Historie – wie es entstanden ist	
2.1. Die Prosa – Folgendes war geschehen	Seite 4
2.2. Die Analyse – Was war da passiert?	Seite 6
3. Struktur – wie es konzipiert ist	Seite 8
4. Ablauf – wie es funktioniert	
4.1. Erster Schritt – Vorgespräch	Seite 11
4.2. Zweiter Schritt – Induktion	Seite 12
4.3. Dritter Schritt – Utilisation und Moment of Excellence	Seite 13
4.4. Vierter Schritt – Reorientierung	Seite 15
4.5. Fünfter Schritt – Ökocheck	Seite 16
4.6. Sechster Schritt – Future Pace	Seite 17
5. Grundannahmen – quod erat demonstrandum	Seite 18
6. Schwierigkeiten und Hindernisse	Seite 19

## 1. Ziel – was das Format will

Dieses Format soll die Motivation nachhaltig fördern und primär eine Veränderung auf der dritten Logischen Ebene – der Ebene der Fähigkeiten erreichen. Es ist davon auszugehen, dass sich eine Veränderung auch auf den jeweils sich nach oben und nach unten anschließenden Logischen Ebenen des Verhaltens und der Werte einstellen wird.

Der Coach aktiviert bei seinem Coachee eine Fähigkeit, die passiv vorhanden ist, auf die jedoch zunächst kein direkter Zugriff besteht. Voraussetzung ist, dass der Klient diese aktivieren möchte, um danach motiviert für weitere Handlungen zu sein. Dazu führt der Coach seinen Coachee in eine Trance und festigt mit ihm den Wunsch nach Aktivierung seiner Fähigkeit. Hierbei kommen die Logischen Ebenen zur Anwendung.

„Im Trancezustand richtet der Klient seine Aufmerksamkeit nach innen auf eine abgerufene oder erzeugte Erfahrung. Die Wahrnehmung der Außenwelt erscheint dabei ausgeblendet bzw. geschieht unbewusst.“ Da wir fähig sind, Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Handlungen...selbst zu schaffen“<sup>1</sup>, funktioniert die Trance als solche.

Das Format eignet sich sowohl zu einem offenen als auch zum verdeckten Arbeiten. Am Ende sollte der Klient motiviert sein, diese Fähigkeit zu aktivieren und erste Schritte zur Umsetzung werden besprochen. Daraus kann eine weitere Zielearbeit zur Nachhaltigkeit der Motivation erfolgen.

---

<sup>1</sup> Unterlagen „Coaching mit NLP – Eine Einführung, Seite 4.10

## 2. Historie – wie es entstanden ist



Eine Erkältung fesselte mich für einige Tage ans Bett.

### 2.1. Die Prosa – Folgendes war geschehen

Die Idee zu diesem Format entstand aufgrund einer eigenen Erfahrung. Folgendes war geschehen:

Anfang Oktober kehrte ich seelisch aufgeräumt und hoch motiviert von einem 10-tägigen Camp im Rahmen meiner NLP-Master-Ausbildung aus dem heißen Andalusien ins nahezu vorsibirische Berlin zurück. Mitte des Monats wurde es plötzlich sehr kalt und am Ende des zehnten Jahresmonates waren wohl die Energien der aufgetankten Mittelmeersonne verpufft, denn Anfang November 2011 durchlebte ich eine Erkältung mit allen Symptomen von Halsschmerzen, Schnupfen und anschließender Bronchitis. Noch lange nicht im Herbst angekommen, war diese Fesselung ans Bett mit individuell gefühltem Winter in Neukölln für mich eine wahre Herausforderung. Wem bekannt ist, wie es ist, wenn der Gang vom Bett in die Küche bereits eine Qual ist, weiß, worum es geht, wenn man in einer Phase akuter Erkältung Aldi-Tüten mit dem Fahrrad durch diesen Stadtbezirk balanciert. Eine Scheiße, die mich also durchaus ankotzte!

Darüber hinaus wollte ich beim Chor der Werktätigen an der Volksbühne Seemannslieder einstudieren und mitsingen. Die ersten drei Proben glückten. Zur Generalprobe konnte ich leider nicht mitwirken, und auch zum Auftritt beim

Mobby-Dick-Tag am 19. November sollte ich leider das Bett hüten und glänzte durch Abwesenheit.

### **Auf nach Nürnberg**

Dieses Unglück ließ wohl in mir einige Anteile und Antreiber wach werden. Eine für mich immens wichtige Messe in Nürnberg, auf der ich seit zehn Jahren geschäftliche Kontakte pflege, wollte ich auf keinen Fall verpassen. Das Zimmer war gebucht und durch Telefonate kündigte ich bei einigen Kunden und Freunden mein Erscheinen an. Vor allem eine Berliner Werbeagentur sollte vor Ort einen großen Industriekunden aus Zehlendorf betreuen und kündigte an, mich sowohl langfristig als freien Mitarbeiter einspannen zu wollen als auch bei Erfolg wohlwollend zu honorieren. Ich musste also auf Biegen und Brechen fit werden. Ich wollte da hin!

Mit einem 10-Tage-Bart packte ich dann am Montag, den 21. November meine Sachen für zwei Übernachtungen und trat in Neukölln vor die Haustüre. Nach 850 Metern Fußmarsch erreichte ich die S-Bahn, die mich zum Bahnhof Südkreuz brachte. Dort löste ich in letzter Sekunde eine Fahrkarte und bestieg den IC, der mich in Richtung Süden fahren sollte. Ich fand zwei hübsche Plätzchen – einen für meinen Rucksack und einen für mich, und die Reise sollte beginnen. Nachdem ich mich sortiert hatte und es mir bequem machte, beglückte ich mich mit meinen MP3-Player und schickte mich an, Musik zu hören. Ich schaute dabei aus dem Fenster – wohl wissend, dass das Bett und Neukölln hinter mir lagen. Vor mir lagen zwei Tage, an denen ich viele Freunde und Bekannte im Pressezentrum des Messeveranstalters treffen könnte. Ich würde die Kolleginnen und Kollegen meiner letzten Redaktion sehen und sicher auch die vieler anderer Redaktionen. Mit diesen Gedanken ließ ich mich treiben und die Landschaft an meinen Augen vorüber ziehen. Der MP3-Player spielte Songs von Simon & Garfunkel – und so auch das Lied „Scarborough Fair“ Und plötzlich griff NLP und funktionierte – wohl unterbewusst. Was war passiert?

### **Plötzlich griff NLP**

Mir war bewusst, wie schön es war, sich treiben zu lassen, als ich aus dem Fenster schaute. Ich spürte meinen Körper, wie er es sich im Sitz bequem gemacht hatte. Die Beine wurden schwerer, und ich überließ mich dem Film, der an mir vorüberzog. Um mich herum störte mich nichts mehr. Noch viele Stunden hätte diese Fahrt für mich gehen können – vielleicht sogar Tage, um immer weiter weg zu fahren, ohne ein Ziel zu haben. Ich schloss die Augen und lauschte dem Song. Phantastischer zweistimmiger Satzgesang verbunden mit feinsten Konzertgitarre war zu hören. Ich begann zu träumen und stellte mir vor, wie ich die Gitarre und beide Stimmen singe und auf meinem Spurengerät in Berlin einspiele und mich im Anschluss über das

Ergebnis freue. Und plötzlich wurde ich mir meiner Fähigkeit des Singens und Gitarre Spielens bewusst – so bewusst wie schon lange nicht mehr.

### **Geerdet in Berlin**

Nun war mir klar, warum ich nach Berlin ging. Natürlich nicht, um in meinem Zimmer in Neukölln das Bett zu hüten und Erkältungen auszubrüten. Ich ging als Freiberufler hierher, um zu arbeiten, aber auch um meine Zeit frei einzuteilen und sie sinnvoll zu nutzen.

„Ich will im Chor singen, den Klang hören und den Beifall der Zuhörenden genießen. Und ich will die Gitarre aus dem Wohnzimmer eines Freundes befreien und sie endlich nach Hause zurückholen. Ich will sie entstauben und sie mit einem Mikrophon an das Spurengerät anschließen. Und nicht nur das. Ich will singen und einen Partner finden, der mit mir gemeinsam in Fußgängerzonen oder U-Bahnen spielt und singt. Die Leute sollen zuhören und sich freuen.“ Ich will Geerdet in Berlin sein!

Am 22. November bestieg ich die U-Bahn in Nürnberg und fuhr zur Messe. Ich war neugierig, wenn ich sehen bzw. treffen würde. Dort erlebte ich zwei wunderschöne Tage mit vielen anregenden und erfolgreichen Gesprächen.

## **2.2. Die Analyse – was war da passiert?**



Eine Erkältung fesselte mich für einige Tage ans Bett.

In Andalusien erlebte ich einen phantastischen Spätsommer und war von lieben und gleichgesinnten Menschen umgeben und umsorgt. Ich durfte so vieles teilen, und ich lernte in zehn Tagen so vieles über mich, dass Glück aber auch Schmerz in mir auslöste.

Zurück in Neukölln war ich zunächst motiviert, doch ich konnte den Zustand nicht lange halten. Es fehlte mir die Kunst der Nachhaltigkeit.

Einer Erkältung folgte eine Rekonvaleszenz, die mich sehr unglücklich machte und viele Energien fraß.

Am 21. November eröffnete sich mir im Zug nahezu eine horizontale Ebene. Die Gedanken „Weg von Erkältung und Neukölln“ sowie „Hin zu „Nürnberg unter Freunden und Geschäftspartnern“ motivierten mich.

Die Musik – bestehend aus Gitarre und zweistimmigem Satzgesang von Simon & Garfunkel – inspirierte mich. Dabei saß ich im Zug, schaute aus dem Fenster und erlebte einen meditativen Zustand von tiefer innerer Ruhe und Zufriedenheit.

Das in Kombination löste in mir einen „Moment-of-Excellence“ aus. Ich hatte in mir durch visuelle (Schauen aus dem Fenster), kinästhetische (leichtes Schaukeln im Sitz) und auditive (Musikhören) Sinneseindrücke meinen Träumer wach gerufen. Ich sah mich Singen und Gitarre spielen – das wollte ich machen. Das bescherte mir Glück und Zufriedenheit. Somit war ich motiviert und sah mich in vielen anderen Rollen. Viele Gedanken entsprangen meinem Kopf und formten sich zu Ideen für die Zukunft. Ich wusste, warum ich nach Berlin gegangen war.

Angekommen in Nürnberg, sorgte das Erlebnis aus dem Zug für Nachhaltigkeit. Ich war glücklich, Freunde und Kollegen zu treffen, und ich war motiviert Geschäfte zu machen.

Die Inspiration im Zug hatte also funktioniert – der Ökocheck war geglückt.

In Berlin holte ich meine Gitarre noch im Jahr 2011 bei meinem Freund ab – der Future Pace funktionierte also auch.

2012 habe ich eine Teilzeit-Stelle suchen und finden, ich werde eine andere Wohnung beziehen, und das Jahr beginnt mit dem Seminar „Lieben was kommt“.

Sogar die Zielfarbe funktioniert also. Daher lohnte es sich, aus den gewonnenen Erfahrungen ein NLP-Format zu kreieren.

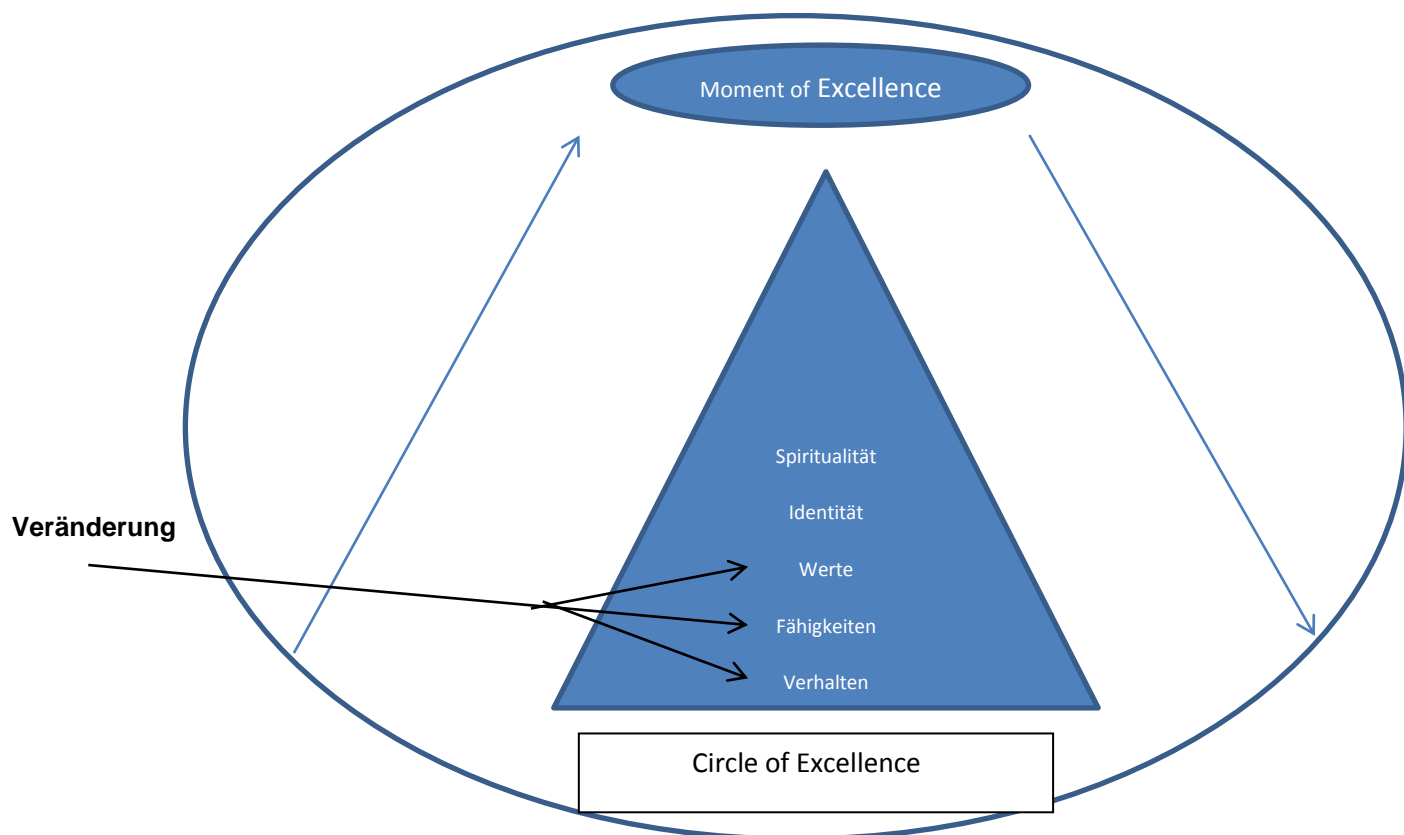
### 3. Struktur – wie es konzipiert ist

1. Vorgespräch

2. Intervention: Trance

Induktion

3. Utilisation



Veränderung

Moment of Excellence

Spiritualität

Identität

Werte

Fähigkeiten

Verhalten

Circle of Excellence

4. Reorientierung

5. Ökocheck

N

6. Future Pace



Der Coach befragt seinen Coachee, ob er bereit ist, einen positiven kreativen Zustand zu erleben, den er vermisst und ob er sich dadurch nachhaltig motiviert fühlen möchte. Das Format ist so konzipiert, dass zunächst durch eine Trance eine tiefe innere Ruhe beim Klienten erreicht werden soll. Diese wird von Meditationsmusik begleitet.

Wichtig dabei ist, dass er Zugang zu seinem Unterbewusstsein findet. Im Trancezustand wird der Zugang zur Ressource – zur passiven Fähigkeit – mithilfe der logischen Ebenen noch verstärkt. Auf der höchsten Logischen Ebene – der Spiritualität – werden die Gedanken und Sinneseindrücke geankert. Im Anschluss führt der Coach seinen Coachee mit dem geankerten Zustand durch alle Ebenen zurück bis zur untersten Logischen Ebene – der Umweltebene. Dadurch werden die jeweiligen Assoziationen auf den einzelnen Ebenen gefestigt und das Arbeiten mit ihnen wird somit zu einem „Circle of Excellence“. Die Sehnsucht dieser Fähigkeiten soll in der Trance so stark werden, dass der Wunsch nach Ausüben aktiviert ist und nachhaltig abrufbar bleibt. Somit ist der Klient motiviert.

Erste Schritte für eine Umsetzung werden erarbeitet. Eine erweiterte Zielearbeit sollte sich anschließen, um die Nachhaltigkeit der Motivation aufrecht zu erhalten.

### **3.1. Erster Schritt - Vorgespräch**

Im ersten Schritt des Formates wird Rapport aufgebaut und dadurch die Voraussetzung für ein erfolgreiches Arbeiten geschaffen. Außerdem wird der Klient befragt, ob er eine Trance im Sitzen oder Liegen bevorzugt und die dementsprechenden Voraussetzungen geprüft und geschaffen. Des Weiteren befragt er ihn, ob er verdeckt oder offen arbeiten möchte.

Für die Trance sollten mindestens 30, jedoch nicht mehr als 45 Minuten eingeplant werden. Dementsprechend sollte die Länge der Musik vorhanden sein. Darüber empfiehlt es sich für den Coach, dem Coachee zwei oder drei Arten von Meditationsmusik zur Wahl zu stellen.

### **3.2. Zweiter Schritt - Induktion**

Im zweiten Schritt erfolgt die Trance an sich und beginnt mit einer Induktion von etwa fünf bis zehn Minuten. Im Hintergrund läuft dazu die Meditationsmusik.

### **3.3. Dritter Schritt - Utilisation**

In einem dritten Schritt erfolgt die Utilisation der Trance. Die Musik läuft dabei weiter. Sie sollte etwa 20 bis 25 Minuten dauern. Nun bekommt der Coachee Zugang zu seiner passiven Fähigkeit. Der Coach durchläuft mit seinem Klienten die logischen Ebenen bis zur höchsten Ebene der Spiritualität. Hier wird der Zustand geankert. Eine Verstärkung erfolgt, indem der Coach den Coachee die Logischen Ebenen von der spirituellen Stufe hinab zur Umweltebene führt. Der zuvor geankerte Zustand wird hierbei mitgeführt. Somit ergibt sich ein „Circle-of-Excellence“.

### **3.4. Vierter Schritt - Reorientierung**

In einem vierten Schritt wird der Klient wieder vorsichtig aus der Trance geführt. Die Aufmerksamkeit kehrt sich langsam wieder von innen nach außen, und der Coachee kommt im Hier-und-Jetzt an. Das sollte fünf bis zehn Minuten dauern. Danach wird die bis hierhin laufende Meditationsmusik abgestellt.

### **3.5. Fünfter Schritt - Ökocheck**

Es schließt sich im fünften Schritt ein Ökocheck an. Hier wird getestet, ob das Format funktioniert hat.

### **3.6. Sechster Schritt – Future Pace**

Schließlich erfolgt in einem sechsten Schritt ein Future-Pace und erste Schritte für eine Umsetzung der aktivierten Fähigkeit werden besprochen.

## **4. Ablauf – wie es funktioniert**

## Schritt 1 – Vorgespräch



Coach und Coachee finden Vertrauen zueinander und bauen Rapport auf.

- Der Coach (genannt „B“) beginnt das Vorgespräch mit seinem Coachee (genannt „A“). Es wird Vertrauen zueinander geschaffen, indem Rapport aufgebaut wird. Dabei wird von B ein Pacing und Leading im richtigen Maße eingesetzt. Außerdem wird A darüber informiert, dass eine etwa 30 minütige Trance folgt, die von meditativer Musik begleitet wird. B befragt A, ob er auf einem Stuhl, oder in einem Sessel sitzen möchte oder gegebenenfalls sogar mit einer weichen Unterlage und einem Kissen auf einer Couch oder dem Fußboden platzieren möchte. A ist möglicherweise gar kein auditiver Typ und Musik längt ihn/sie eher ab als dass es in den Prozess hineinführt (Insofern sollte man das sicher vor der Intervention abklären, ob die Person begleitende Musik wünscht.) Wird die Musik von A befürwortet, empfiehlt es sich außerdem, dass B zwei oder drei Arten von Meditationsmusik zur Wahl anbietet. Darüber hinaus befragt der Coach seinen Coachee, ob er offen oder verdeckt arbeiten möchte.

B befragt A:

*Wie geht es dir? Wie ist dein gegenwärtiger Zustand?*

*Erzähl mal ein bisschen?*

*Was beschäftigt dich? Und was noch?*

*Welchen Zustand hättest du gerne für dich?*

B sagt zu A:

*Ich lade Dich ein auf eine Reise in dein Inneres. Wir wollen eine Fähigkeit von Dir aktivieren, nach der du dich sehnst und derzeit keinen Zugriff hast.*

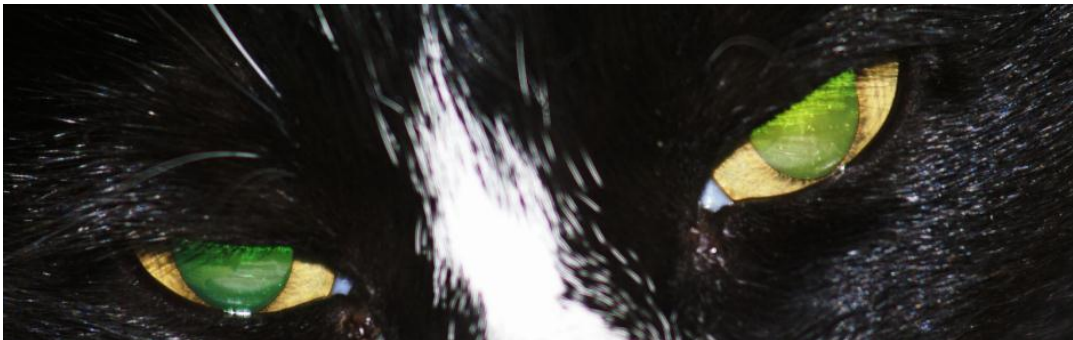
*Danach wirst du vielleicht glücklicher und zufriedener sein. Du wirst vielleicht motivierter sein. Und diese Motivation wird sich vielleicht auf andere Bereiche in deinem Leben übertragen.*

*Möchtest du diese Reise unternehmen, auf der ich dich gerne begleite?*

*Möchtest Du offen oder verdeckt arbeiten?*

*Möchtest Du sitzen oder liegen?*

## **Schritt 2: Die Trance – Induktion von etwa 10 Minuten**



Der Coach führt seinen Klienten mithilfe von Meditationsmusik in eine Trance.

Nachdem nun die Voraussetzungen geschaffen sind, beginnt die Meditationsmusik zu spielen, und B führt A mit Milton-Sprache in die Trance:

*„Beginne dich nun zu entspannen. Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und spüre deine Atmung. Einfach dich auf dich konzentrieren. Vielleicht spürst du, wie du sitzt, ob es bequem ist oder ob du noch etwas verändern möchtest.*

*Vielleicht möchtest du deine Augen schließen. Vielleicht möchtest du beginnen, dich in deinem inneren und in deinen tiefsten Gedanken zu verlieren.*

*Deine Gliedmaßen werden schwerer und du atmest langsamer und tiefer.*

*Vielleicht hörst du Geräusche von außen oder hier innen – ganz in deiner Nähe.*

*Meiner Stimme folgen – Wort für Wort – deine innere Stimme wahrnehmen. Und dabei deine Atmung spüren – wie es ganz alleine geschieht – ohne dein Zutun – und wie es schon so lange geschieht – über viele Jahre – ohne dein Zutun. Egal ob du daran denkst oder nicht, ob du schläfst oder wach bist, es atmet dich die ganze Zeit. Und während es dich weiter atmet, kannst du zu deinem eigenen Beobachter werden. Ganz langsam und ganz in deinem Tempo. Mit dem Wissen, dass du einfach atmest oder geatmet wirst, ist Ruhe und Frieden in dir.*

*Vielleicht Hörst du deine Gedanken, deine innere Stimme. Vielleicht erinnerst du dich an angenehme Gefühle in dir – an ein positives Ereignis, das dich in eine tiefe Entspannung und Genugtuung versetzte – an ein Ereignis, bei dem du glücklich warst. Du hast das getan, was du kannst und was dir Spaß macht. Erinnere dich an diese Fähigkeit. Vielleicht liegt das schon lange zurück. Versuche, das Gefühl zu spüren. Gehe immer weiter und weiter in dieses Gefühl hinein.“<sup>2</sup>*

### **Schritt 3: Utilisierung von etwa 20 Minuten**



Der Coach hilft dem Coachee, seinen Moment-of Excellence zu ankern.

Der Coachee ist nun in einem Zustand tiefer innerer Ruhe. Nun bekommt er Zugang zu seinen passiven Fähigkeiten.

---

<sup>2</sup> Quelle: „Vier geführte Meditationen von Ralf Giesen zu The Work of Byron Katie“

B fragt sein A. Das geschieht im Rahmen der sechs Logischen Ebenen.

1. **Umwelt** *Wo bist du? Wer ist daran beteiligt?*
2. **Verhalten** *Was tust du?*
3. **Fähigkeiten** *Was kannst du?*
4. **Werte** *Was ist dir beim Ausüben dieser Fähigkeit wichtig?*
5. **Identität** *Wer bist du in diesem Moment?*
6. **Spiritualität** *Wozu gehörst du?*

Hier stellt B seinem A VAKOG-Fragen und ankert dadurch mit A diesen Moment (den Moment-of-Excellence).

*Was siehst du alles?*

*Was spürst du alles?*

*Siehst du ein Symbol?*

*Erkennst du eine Farbe?*

*Riechst du etwas?*

*Schmeckst du etwas?*

*Halte diesen Moment fest.*

*Wo spürst du ihn?*

Eine potenzierte Verstärkung erfolgt in dem der Coach den Coachee mit dem geankerten Zustand bzw. Symbol die Logischen Ebenen von der Spiritualität zur Umweltebene zurückführt.

B sagt zu A:

*Wozu gehörst du in diesem Moment?*

*Wer bist du in diesem Moment?*

*Was ist dir wichtig in diesem Moment?*

*Was kannst du in diesem Moment?*



*Was tust du in diesem Moment?*

*Wo bist du in diesem Moment und wer ist vielleicht beteiligt?*

#### **Schritt 4: Reorientierung von etwa 5 Minuten**



Der Coach führt seinen Klienten vorsichtig wieder aus der Trance heraus.

In einem vierten Schritt wird der Klient wieder vorsichtig aus der Trance geführt und kommt im Hier-und-Jetzt an. In dieser Phase der Reorientierung wird die Aufmerksamkeit wieder auf die äußere Welt und das Bewusstsein gelenkt. Dieser Prozess dauert etwa fünf Minuten.

B sagt zu A:

*„Und mit diesem Gefühl des Glücks, mit dieser Beobachtung deiner eigenen Gedanken – wenn du deine Atmung spürst – und wie du hier sitzt – komm mit dieser Beobachtung und deiner Erfahrung – und mit deiner Wahrnehmung in diesen Raum zurück.“*

*Ganz vorsichtig und langsam. Und mit dem Wissen und der Erfahrung deiner letzten Minuten kannst du deine Augen langsam öffnen.“<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Eda.

## Schritt 5: Ökocheck



Der Coach prüft, ob sein Format funktioniert hat.

In diesem Schritt wird überprüft, ob das Format funktioniert hat.

B befragt A:

*Möchtest du mir von deinen Erfahrungen erzählen?*

*Wie fühlst du dich jetzt?*

*Verzichtest du auf etwas oder gibst du etwas auf, wenn du diese Fähigkeit ausübst?*

*Gibt es noch etwas, was dich daran hindert?*



## Schritt 6: Future-Pace



Der Coachee erarbeitet mithilfe seines Coaches erste kleine Schritte zur Umsetzung der aktivierten Fähigkeit.

Es werden erste Schritte für eine Umsetzung der aktivierten Fähigkeit besprochen. B befragt sein A:

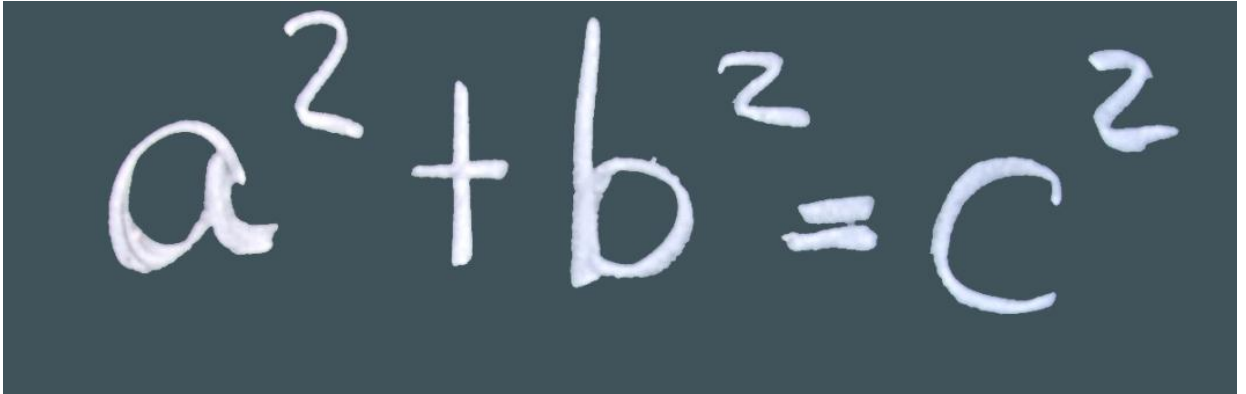
*Was möchtest du nun als nächstes tun?*

*Welches sind deine nächsten drei Schritte? Lass sie uns schriftlich formulieren.*

*Gib dir einen zeitlichen Rahmen vor, wann du diese verwirklicht haben möchtest.*

Der Coachee sollte seinem Coachee am Abschluss eine strategische Zielformulierung anbieten.

## 5. Grundannahmen – quod erat demonstrandum



Abschließend werden Beispiele genannt, welche Grundannahmen im Format zur Anwendung kamen.

### **Schritt 1 – Vorgespräch**

„Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.“

### **Schritt 2: Die Trance – Induktion von etwa 10 Minuten**

„Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Unsere Gefühle regulieren wir selbst.“

### **Schritt 3: Utilisierung von etwa 20 Minuten**

„Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Unsere Gefühle regulieren wir selbst.“

### **Schritt 4: Reorientierung von etwa 5 Minuten**

„Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Unsere Gefühle regulieren wir selbst.“

### **Schritt 5: Ökocheck**

„Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.“

„Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Erfahrungen, Ergebnisse und Feedback.“

### **Schritt 6: Future-Pace**

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

## 6. Schwierigkeiten und Hindernisse- Obacht bei folgendem



Beim Arbeiten mit diesem Format kann folgendes auftreten:

- A gerät schlecht oder gar nicht in eine Trance
- In Folge dessen kann es für A umso schwerer werden an seine Ressourcen zu gelangen
- A ist möglicherweise gar kein auditiver Typ und Musik längt ihn/sie eher ab als dass es in den Prozess hineinführt (Insofern sollte man das sicher vor der Intervention abklären, ob die Person begleitende Musik wünscht.)