

Entwicklung im Gleichgewicht

Format zur Aktivierung unbewusster persönlicher Stärken in Zusammenhang mit wichtigen Bereichen des Lebens.

„Glück und Erfolg hängen nicht davon ab, wer du bist oder was du hast; sondern nur davon, was du denkst.“

(nach Dale Carnegie)

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangssituation und Idee zu diesem Format.....	2
2. Grundlagen.....	3
2.1 Wesentliche Grundannahmen des NLP in diesem Format.....	3
2.2 Mehr NLP in Zusammenhang mit diesem Format.....	3
2.3 Verfahren außerhalb des NLP.....	4
3. Das Format.....	5
3.1 Identifikation der Ausgangsfrage des Mandanten.....	5
3.2 Erklärung und Einstieg in das Format.....	5
3.3 Ablauf des Formats.....	5
3.4 Öko-Check.....	8
3.5 Future-Pace.....	9

1. Ausgangssituation und Idee zu diesem Format

Die Entwicklung dieses Formats ist motiviert durch meine Erfahrungen bei der Beratung von Existenzgründern und wird vor allem aus dieser Sicht beschrieben. Ich kann dabei immer wieder beobachten, dass bei der Vorbereitung der Gründung die Menschen oft jegliches Gefühl dafür verlieren, ob sie noch auf dem „richtigen“ Weg sind. Die Folge sind oft Unsicherheiten und Zweifel in Bezug auf das Gesamtvorhaben. Die Ursachen für Zweifel und Unsicherheiten sind oft unbestimmt und wenig konkret. Bevor viele verschiedene Methoden und Formate des NLP Anwendung finden können, müssen die Mandanten immer erst ein Problem oder einen Zustand des Mangels bewusst wahrnehmen. Dem soll hier eine Möglichkeit entgegen gestellt werden, die sich mehr an der „Positiven Psychologie“ orientiert und die Vision eines vorteilhaften (Core-)Zustandes an Stelle eines Problems in den Mittelpunkt der Betrachtung rückt (vgl. 2.1 Nr. 1.).

Ausgangspunkt beim hier entwickelten Format ist die Annahme, dass ein vorteilhafter (Core-)Zustand erreicht ist, wenn die verschiedenen individuellen Anteile, Stärken, Ressourcen, ... eines Menschen optimal zur Geltung kommen. Diese Idee wird erweitert um die Vorstellung, dass sich auch das Leben eines Menschen in verschiedenen Bereichen abspielt und Menschen (oft unbewusst) bestrebt sind, ein Gleichgewicht in diesem System zu erreichen (vgl. 2.1 Nr. 2.).

Grundsätzlich kommt eine Anwendung bei allen Menschen in Frage, die eine wesentliche Veränderung anstreben, erste Schritte vielleicht schon unternommen haben und jetzt im Zweifel stehen, ob sie den richtigen Weg eingeschlagen haben.

2. Grundlagen

2.1 Wesentliche Grundannahmen des NLP in diesem Format

1. Die Aufmerksamkeit fließt dahin, wo der Fokus ist.
2. Menschen regulieren ihre Gefühle selbst.
3. Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht.

→ In „meinem NLP“ folgt daraus: Die positive Absicht des Unbewussten ist es, das „System Mensch“ in einen möglichst vorteilhaften Zustand zu bringen und zu halten.

Dies ist eine ganz wesentliche Voraussetzung für dieses Format.

4. Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie für Veränderungen benötigen.

→ In „meinem NLP“ kann ich Ressourcen auch durch Stärken, Werte, Anteile, ... ersetzen.

5. Menschen treffen immer die besten Entscheidungen, die sie zu unter gegebenen Umständen treffen können.

2.2 Mehr NLP in Zusammenhang mit diesem Format

Meine Arbeit zu diesem Format ist ganz wesentlich geprägt von Beobachtungen und dem eigenen Erleben, dass bei starker Assoziation mit teilweise längst vergangenen Situationen sehr oft Trance-Zustände erreicht werden. In der Förderung der Kommunikation mit dem Unbewussten liegt für mich der Schlüssel für die Lösung der meisten Probleme. Und es entstand sogar der Ansatz, durch Ausrichtung auf einen vorteilhaften Zustand, Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen. Hier finde ich sehr viele Anknüpfungen zur positiven Psychologie/Martin Seligman. Daraus ergibt sich für mich auch eine deutliche Abgrenzung zur Ziele-Arbeit des NLP: In Vertrauen auf die positiven Absichten des Unbewussten, kann nach meiner Ansicht in diesem Format eine eher unbestimmte Vision, ähnlich einem schönen Traum oder einem sehnlichen Wunsch anstelle eines wohlgeformten Ziels verwendet werden.

Weiter stellte sich die Arbeit mit inneren Anteilen, besonders in Verbindung mit Aufstellungen als sehr wichtig heraus. Diesem Format liegt die Annahme zu Grunde, dass individuelle Stärken oder Lebensbereiche genau so aufgestellt werden können, wie Personen, Werte, innere Anteile,

2.3 Verfahren außerhalb des NLP

In meiner praktischen Arbeit mit Existenzgründern verwende ich immer wieder das Verfahren der **SWOT-Analyse**. Stärken und Schwächen werden Chancen und Risiken gegenüber gestellt und daraus Handlungsstrategien entwickelt. Für mich ist daraus die Idee entstanden, nur die Stärken in den Vordergrund zu stellen und unbewusst damit zu arbeiten.

Die **Balanced Scorecard**/Kaplan & Norton kann als Controlling-Verfahren beschrieben werden, bei dem mehrere Bereiche in einem Unternehmen auf eine zentrale Vision ausgerichtet sind. Ziel im Controlling ist es, das gesamte System in einen ausgewogenen (balanced) Zustand zu bringen. Ich empfinde das Verfahren der Balanced Scorecard als sehr gut geeignet um auch „weiche Faktoren“ wie menschliches Verhalten und Wünsche von Menschen in ein Controlling zu integrieren. Eine Verwendung dieses Prinzips und eine Anpassung für dieses Format fiel mir leicht.

The Work/Byron Katie schätze ich sehr. Für dieses Format waren jedoch eher meine Erfahrungen in der Existenzgründerberatung ausschlaggebend, dass dabei oft so viele stressige Gedanken und Glaubenssätze auftauchen, dass man mit einzelnen Überprüfungen gar nicht mehr hinterher kommt.

Unter dem Begriff **Work-Life-Balance** kann man sich sehr gut etwas vorstellen. Für dieses Format wird jedoch eher davon ausgegangen, dass Arbeit ein Teil des Lebens ist und dass es noch weitere Teile gibt. (vgl. 3.3 Benennung der Lebensbereiche)

3. Das Format

Direkte Handlungsempfehlungen und Formulierungsvorschläge sind in normaler Schrift gehalten, *zusätzliche Erklärungen in kursiver Schrift.*

3.1 Identifikation der Ausgangsfrage des Mandanten

Bin ich grundsätzlich auf dem richtigen Weg wenn ich:

- eine selbstständige Tätigkeit als ... anstrebe?
- meinen Job aufgebe?
- die Anstellung wechsele?
- ...

3.2 Erklärung und Einstieg in das Format

Wir wollen mit der folgenden Arbeit die Frage klären: (*Frage des Mandanten*). Dazu werden wir uns Deinen Stärken widmen und überprüfen, in wie weit diese in verschiedenen Bereichen Deines Lebens optimal zum Einsatz kommen können. Ziel ist es, diese Lebensbereiche ins Gleichgewicht zu bringen und insgesamt einen ausgewogenen, vorteilhaften Zustand zu erreichen. Das Besondere ist, dass Deine Stärken ja vorhanden sind, jedoch nicht immer bewusst sind. Wir werden hier auch auf der unbewussten Ebene bleiben, Stärken in Zusammenhang mit wichtigen Bereichen Deines Lebens aktivieren und am Ende der Sitzung die positiven Aspekte durch eine Trance verstärken.

3.3 Ablauf des Formats

Fordere den Mandanten auf, als Erstes **bewusste** Stärken zu benennen und diese zu notieren.

Verwende einzelne Karten mit verschiedenen Farben. Meine Favoriten sind Haftnotizen, Präsentationskarten/Bodenanker funktionieren auch. Wenn es dem Mandanten schwer fällt, Stärken zu benennen, kannst du unterstützen: z.B. Was würden denn Freunde/Bekannte/Familie sagen? Fällt dies immer noch schwer, kann mit positiven Formulierungen der Übergang zum nächsten Schritt erfolgen. z. B. Das

heißt, Deine Stärken sind vorhanden und Dir nicht bewusst, da ist es ja wunderbar, dass wir uns in diesem Format auf Deine **unbewussten** Stärken ausrichten. *Nutze bereits hier positive Formulierungen als Suggestion um beim Mandanten einen entspannten Zustand und Trance und damit im weiteren Verlauf auch das assoziierte Erleben von verschiedenen Situationen zu fördern.*

Jetzt soll der Mandant 4 Bereiche benennen, die sein Leben ausmachen und diese Bereiche auf je eine Karte mit unterschiedlicher Farbe schreiben. Den Begriff Work-Life-Balance kennst Du und kannst Dir sicher sehr gut etwas darunter vorstellen? (Suggestion und Verwirrung kann Trance fördern) Jetzt gehen wir jedoch davon aus, dass Arbeit ein Teil des Lebens ist und dass es noch weitere Teile gibt. Welche Teile sind für Dich wichtig? Unterstützung durch Vorschläge kann erfolgen, jedoch ist es wichtig, dass der Mandant seine Worte wählt: Arbeit, Job, Beruf, Familie, Hobby, Lernen, Freizeit, Ruhe, Erholung, Entspannung, Wohnen, ...

Nacheinander werden die 4 Lebensbereiche folgendermaßen bearbeitet:

- Der Mandant soll sich an eine Situation erinnern, die er als sehr angenehm empfunden hat und/oder in der er sein Handeln als erfolgreich betrachtet. *Assoziation des Mandanten in die Situation wird gefördert durch VAKOG.*
- Welches eigene Handeln, welche Anteile, welche Stärken (*mitschreiben*) des Mandanten haben dazu geführt, dass diese Situation eingetreten ist? *Es ist wichtig hier genau den Moment zu erfassen, der den Übergang vom „normalen“ zum besonders angenehmen Erleben kennzeichnet. Einsatz von Submodalitäten.*
- Wiederholung der Worte des Mandanten, die für Stärken, Werte, Ressourcen, ... stehen.
- Der Mandant notiert die aus seiner Sicht wichtigen Begriffe auf der Karte, faltet diese und stellt dieses Objekt auf. *Die Karten werden zuvor als Objekte geformt oder als Haftnotizen an kleine Gegenstände (z.B. Aufstellungsfiguren) geheftet.*

Trance mit 4 Lebensbereichen:

Analog zu einer Trance mit Gegenständen wird jetzt eine Trance mit den 4 Karten/Objekten durchgeführt. Die folgenden Formulierungen sind Beispiele, und ihre tatsächliche Anwendung abhängig vom aktuellen Zustand des Mandanten. So kann zum Beispiel bereits durch den vorher beschriebenen Ablauf ein tiefer Trance-Zustand sehr leicht erreicht werden, da es sich im Prinzip um eine fraktionierte Trance handelt.

Induktion:

- Du brauchst jetzt nichts mehr zu tun ... und kannst einfach meiner Stimme lauschen ... und selbst wenn Du ... was gar nicht sicher ist ... später ganz tief Entspannt bist ... wirst Du weiter meine Stimme wahrnehmen und auch selbst ganz entspannt Deine Stimme benutzen können und selbst reden können ...
- durch Fokussierung und Defokussierung die Trance einleiten
- Du kannst die Augen ruhig schließen, wenn Du magst ... und so wie sich dabei in Dir eine tiefe Entspannung in Dir ausbreitet ... kannst auch das Bild Deiner Lebensbereiche mit in Dein Inneres nehmen ...

Utilisation:

- sieh/höre/spüre/riche/schmecke (*je nach Bedarf*) in Dich hinein, ob Du zu Deinen Lebensbereichen und Deinen Stärken irgendetwas wahrnehmen kannst ...
- vielleicht kannst Du sogar Stimmen hören ... und Deine Stärken sprechen zu Dir ...
- vielleicht taucht irgendein Impuls in Dir auf ... dann kannst Du mir das mitteilen ... *ggf. dem Impuls folgen lassen*
- *hier kann Gelegenheit gegeben werden, Veränderungen an der Position der Objekte/Karten vorzunehmen. Oder der Coach nimmt kleine Änderungen vor und fragt das Ergebnis ab (besser, schlechter, gleich?). Auch wenn Du jetzt gleich Deine Stimme benutzt um mir zu Antworten und auch Deine*

Augen öffnest, kannst Du selbst in dem gleichen entspannten Zustand bleiben.

- *Veränderungen können aber auch durch Abfrage der Submodalitäten erfolgen.*
- *Sollten hier keine oder wenig Informationen auftauchen dann auf jeden Fall positive Suggestion: ... auch wenn nicht genau weißt, welche Stärken zu welchem Lebensbereich gehören, ... Dein Unbewusstes kennt alle Antworten die für Dein Wohlbefinden wichtig sind. ...*
- Du kannst jetzt Deinem unbewussten Anteil in Dir danken, dass er diese Arbeit mit Dir gemacht hat. Genau so ist Dein unbewusster Anteil vielleicht Dir dankbar, dass Du hier die Gelegenheit gegeben hast, sich zu äußern ... und wird Dir die richtigen Antworten auf Deine Frage: ... (*Frage des Mandanten*)... immer dann zur Verfügung stellen, wenn Du sie brauchst. (*positive Suggestion*)

Reorientierung:

- und mit dieser Gewissheit kannst Du langsam beginnen ...

3.4 Öko-Check

Der Trance-Zustand kann ggf. durch eine fraktionierte Trance sehr tief sein, deshalb unbedingt mehrfach überprüfen ob der Mandant reorientiert ist!

Es kann ein Vergleich zwischen den bewusst notierten und den unbewussten Stärken erfolgen. Dann kann die Frage gestellt werden: Fehlt noch was?

3.5 Future-Pace

Einen ausführlichen Future-Pace halte ich für nicht angebracht, da die unbewusste Verarbeitung einige Zeit dauern kann. Eher kann ein Future-Pace als Einstieg in einem nächsten Coaching-Termin stattfinden.