

NLP-Masterarbeit

Alexandra Gendelmann

Horror- vs Wunschvorstellung oder

Der Weg weg vom Horror hin zum Wunsch!

Wofür ist dieses Format geeignet?

Das Format habe ich für schwangere Frauen kreiert, die Angst vor ihrer Geburt haben.

Sie haben viele Horrorgeschichten zum Thema Geburt gehört, und gesehen, und fühlen sich dem Geburtsprozess hilflos ausgeliefert.

Heutzutage haben Frauen keine oder kaum Geburtserfahrungen, sodass ihnen nicht klar ist, wie sie ihre Geburt positiv beeinflussen können.

Indem Sie ihre Vorstellungen klar repräsentieren, werden sie sich ihrer Möglichkeiten, Wünsche und Bedürfnisse bewusst.

Das Format eignet sich aber auch für diejenigen, bei denen eine Veränderung im Leben ansteht, die gewünscht wie ungewünscht eintreten kann.

Häufig sind Veränderungen mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden, die uns behindern kreativ, offen und neugierig die neue Situation zu betrachten und nach Lösungen zu suchen.

Und vermutlich hat auch jeder schon mal erlebt, dass der Regisseur im eigenen Kopf, den schlimmsten und schlechtesten Film inszeniert hat. Keine Szene ist absurd genug, um aufzuzeigen, was alles schief gehen kann, warum die Veränderung riskant oder gar zum Scheitern verurteilt ist.

Am Ende wird der Kopf vor lauter Schreck in den Sand

gesteckt und man findet sich erstarrt in einem Stuck-state wider oder beruhigt sich mit einer Verharmlosung wie: „Das haben schon so viele vor mir geschafft, also kann das nicht so schlimm sein!“

Gefangen im Stuck-state ist es nicht möglich, kreativ und offen eine Wunschvorstellung lebendig werden zu lassen. Was zur Folge hat, dass diese wage bleibt.

Mit diesem Format bringt A seine Wünsche, Sorgen, die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen, Möglichkeiten ins Bewusstsein, um dann herauszufinden was es zum guten Gelingen bedarf.

Es kann vorkommen, dass die Wunsch- sowie die Horrorvorstellung im Kopf koexistieren, aber weder die eine noch die andere ausgelebt werden kann, weil wir uns hin und her gerissen fühlen zwischen bangen und hoffen.

Hier sorgt dieses Format für eine Aussöhnung. Beide Versionen werden in ihrer guten Absicht gewürdigt, anerkannt und gebündelt. Dadurch ist es möglich die Wunschvorstellung umzusetzen.

Format

B befragt A, welcher Veränderung im Leben sich A stellen will.

B fragt, ob A neugierig ist herauszufinden, welche Absicht sich hinter der Horrorvorstellung verbirgt und ob A auch neugierig ist, eine Wunschvorstellung lebendig werden zu lassen, falls es noch keine gibt.

Da die Energie immer dorthin fließt, wo die Aufmerksamkeit ist, könnte es interessant sein, zu entdecken, was alles möglich ist, wenn es eine klare Repräsentation einer Traum- oder Wunschvorstellung gäbe. Wenn A einverstanden ist, wird noch geklärt, mit welcher Vorstellung A starten will.

Phase I, klare Repräsentation:

Zur Einfachheit sind die Fragen zur Wunsch- wie Horrorvorstellung zusammengetragen.

B unterstützt A assoziiert, genau und klar seine Vorstellung zu repräsentieren, und führt mit offenen W-Fragen durch die Logischen Ebenen.

Mit Hilfe von VAKOG und den Submodalitäten erlebt A beide Vorstellungen mit allen Sinnen.

Mögliche Fragen:

Umwelt

Wo bist du? Wie sieht es dort aus? Wer ist bei dir? Was nimmst du wahr? Was erwartest du von der Klinik/ dem Geburtshaus ...? Welche Atmosphäre braucht es? Wie reagiert deine Umwelt auf dich? Visualisier deine Umwelt und beschreib mir mal, was du siehst?...

Verhalten

Was tust du, um dich wohl/unwohl zu fühlen und dich positiv/negativ zu unterstützen? Wie verhältst du dich während der Geburt? Beschreibe Verhaltensweisen und Handlungen, die du verwirklichen willst! Siehst du, was du tust?...

Fähigkeit

Welche Fähigkeiten/ Fertigkeiten/ Strategien/ Verhaltensweisen/ innere Zustände, die du kennst, stehen dir zur Verfügung oder wären positiv unterstützend? Eventuell rückblickend auf deine letzte Geburt? Was hat gefehlt? Was hättest du gebraucht? Was würdest du deinem jüngeren ich empfehlen? Was fällt dir noch ein, wenn du dich siehst?

Glaubenssätze/ Überzeugungen

Was glaubst du, sind hier vorherrschende Überzeugungen und/oder Glaubenssätze, um so positiv oder negativ an die Geburt zu denken? Was ist deine Überzeugung von Geburt? Was glaubt man in deiner Ursprungsfamilie über Geburt? Was wurde dir von den Geburten in deiner Familie überliefert? Welche Werte/ Überzeugungen sind für dich wichtig? Was würdest du gerne über die Geburt glauben? Warum möchtest du deine besonderen Fähigkeiten einsetzen? Was ist dir wichtig, zu erreichen? Welche Kriterien müssen erfüllt sein, damit es deine Wunschgeburt ist?

Sobald die GS ausgearbeitet sind, wird nach der dahinter liegenden Absicht gefragt (wie bei der Core-Transformation).

„Welche Absicht, glaubst Du, steckt hinter dem GS X ... ? Wenn Du das Ergebnis der Absicht voll und ganz erreicht hast, was möchte die Horror-/Wunschvorstellung dann dadurch erreichen, das noch wichtiger ist?“

Dadurch kann A bei den einschränkenden, wie bereichernden GS, die gute Absicht und das gemeinsame höhere Ziel finden.

Identität

Wer bist du als Schwangere unter der Geburt? Was sind deine zentralen Werte, deine Aufgabe oder Mission als Gebärende/ werdende Mutter? Was glaubst du von dir und über dich als Mutter? Beschreib mal, wie bist du? Ich bin wie...(Metapher)!

Verbalisier dich selbst mit einer Metapher, wie du dich selbst wahrnimmst, bezugnehmend auf deine Werte, Glaubenssätze und Einstellungen.

Welchen Namen würdest du dir geben?

Wer bist du, dass du die Motivation und Fähigkeit hast, um am Geburtsort/ in der Umgebung, diese Handlungen zu verwirklichen?

Wer bist du, dass du hier in der Horror- oder Wunschvorstellung landest?

Hier macht sich A Gedanken zur eigenen Identität und erkennt eine Veränderung oder das eventuell eine neue entsteht.

Spiritualität

Wem fühlst du dich verbunden/ zugehörig?

Wo gehörst du hin, was ist dein Platz in der Welt?

Was ist deine Mission, der Sinn, deine Aufgabe als (werdende) Mutter?

Was macht dich als Mutter aus?

Wenn die jeweilige Vorstellung klar repräsentiert wurde, wird A aufgefordert sie auf einer Seite zu parken, damit die gegenteilige nach einem **Seperator** repräsentiert werden kann.

B fordert A auf, beide Repräsentationen in den Händen anzuschauen und dissoziiert wahrzunehmen.

Um dann mit geschlossenen Augen, den Körper mit seiner intuitiven Weisheit anzeigen zu lassen, zu welcher Version A im Moment tendiert.

Ökocheck

B erfragt nun, was A gewinnen und verlieren würde, wenn sie/er von der Horror- wie von der Wunschvorstellung ablassen würde.

Was ist A bereit, für seine Wunschvorstellung zu tun?

Was ist das Schlimmste, wenn das Ziel erreicht oder nicht erreicht wird?

Was gibt A für seine Wunschvorstellung auf?

Was würde passieren, wenn der Wunsch erreicht ist?

Wenn A bereit ist Veränderungsarbeit anzugehen, dann weiter zur Phase II.

Phase II, Gegenüberstellung:

Hier bereitet B sein A auf die Integration beider Vorstellungen vor, mit Sätzen wie:

„Nun kannst du herauszufinden, was es braucht, um den Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen.

Dafür leg nun beide Vorstellungen in deine Hände und lasse dich überraschen, welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, innere Zustände und Physiologien es braucht, um von der Horror- zur Wunschvorstellung zu gelangen.“

Dann soll A die beiden Vorstellungen in den logischen Ebenen dissoziiert vergleichen und die Unterschiede bewusst wahrnehmen.

A kann nun bestimmen, was es tun will, um von der Horror- zur Wunschversion zu gelangen.

B hilft A, die guten Absichten und den Nutzen beider Versionen zu erkennen

Sind alle Ebenen durchlaufen, bittet B sein A, nun Wunsch und Horror einander vorzustellen, sich zu betrachten und neugierig zu schauen, welche Ressourcen, das Gegenüber zur Verfügung hat, die es selber gut gebrauchen könnte, um seine positive Absicht zu erfüllen.

Diese zu wertschätzen und zu erkennen, dass sie auf höherer Ebene ein gemeinsames Ziel oder nur positives für ihr System verfolgen. (Dabei ist es unwichtig, ob beide die selbe Identität haben, da die Integration zu einer neuen

Identität führen kann bzw. eine neue Identität geboren werden kann.;-))

B bittet beide Vorstellungen zu bedenken ob sie gemeinsam möglicherweise leichter und effizienter ihre positiven Absichten umsetzen könnten, wenn sie ihre Ressourcen, Fähigkeiten bündeln würden.

Sind sie einverstanden, leaded B, mit Hilfe der Milton-Sprache, A in Phase III.

Phase III, Integration:

Sätze wie:

„Nun kannst du neugierig betrachten, was geschieht, wenn sich die beiden Vorstellungen beginnen anzunähern und zu verbinden! ... Was im Verlauf oder **JETZT** an Veränderung möglich ist! ... Welche neuen Möglichkeiten, ... Perspektiven für das Gelingen der Veränderung auftauchen. ...

Und lass dich überraschen, welche Lösungen dein Körper und dein Unbewusstes dir zeigen, indem sich beide Hände finden und etwas neues bilden und gestalten. ... Nimm einfach nur wahr. ...Genieße, dass nichts getan werden muss, ... und während du einfach wahrnimmst, geschieht alles von ganz alleine. ...

Ganz unwillkürlich und ohne dein dazutun, bewegen sich beide Vorstellungen aufeinander zu, während du neugierig betrachtest, sorgt dein Unbewusstes für eine Integration, sodass etwas Neues geboren werden kann. ... Denn alles, was

es für die Veränderung braucht, ist bereits da und wird nun zur Verfügung gestellt. ... "

Nach erfolgter Integration soll A sinnespezifisch beschreiben, was sich verändert hat, ob es ein neues Symbol, eine neue Identität, eine neue Vorstellung gibt. Dieses Gefühl, Symbol, Bild, dieser Satz... wird in einem MoE verankert, um A dann Zeit zum verarbeiten und geniessen zu geben.

Anschliessend fordert B A auf, auf der eigenen Timeline zu reisen.

Erst in die Zukunft, um die erfolgte Veränderung mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu geniessen.

Um sich dann der Vergangenheit zuzuwenden, und zu sehen, wie sich die eigene Geschichte beginnt zu verändern.

„Und nun kannst du in deine eigene Zukunft reisen, zu dem Zeitpunkt, an dem die Veränderung erfolgreich vollbracht ist. ... Nimm alle Einzelheiten wahr, was du siehst, hörst, fühlst. ... Welche Körperhaltung hast du, welche Gefühle spürst Du? ...**JETZT** wo alles so eingetreten ist, wie du es dir gewünscht hast? ... Spüre wie es ist, wenn alles gelingt, du erreicht hast, was du willst! ...

Dann wende dich deiner Vergangenheit zu und nimm wahr, wie sich die Vergangenheit bis zu Gegenwart, **JETZT** wandelt, wie die Szenen deines Lebens sich verändern, ... und die Veränderung geschafft ist. ..."

So erlebt A die Wunschvorstellung, als sei sie bereits geschehen und das Unbewusste wird nun alle Abläufe so steuern, dass der Wunsch realisiert werden kann. Denn die Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit ist.

Dann soll A diesen Moment als Bild angemessen einrahmen und abspeichern mit der Gewissheit, es jederzeit wieder abrufen zu können.

Dadurch ist A in der Lage, sich selbst jeder Zeit zu erinnern und zu motivieren.

„ Und nun tritt heraus aus der Szene, ... und lass sie auf dich wirken. ... Schau, wie du aussiehst, was du tust, wer bei dir ist, **JETZT**, wo die Veränderung gelungen ist! ... Und wenn du alle Einzelheiten wahrgenommen hast, ... gib dieser Szene einen angemessenen Rahmen, ... so dass du dieses Bild in deinem inneren Haus, an dem Ort, wo du es immer sehen kannst, aufhängen kannst. ... So kannst du es jederzeit ansehen und dich am Erfolg erfreuen! ... Wenn du den richtigen Platz gefunden hast, kannst du ins Hier und Jetzt zurückkehren. ...“

Dann fragt B abschließend sein A, wie es ihm jetzt geht.

Future Pace:

B fragt A, was nun sinnvolle erste Schritte sein könnten, um die neue Wunschvorstellung in die Tat umzusetzen und wann und wo A sie umsetzen will.

Hinweise für Problemsituationen

Phase I:

A fällt es schwer, eine Wunschvorstellung klar zu repräsentieren, weil A das Ereignis (Geburt) als unausweichlich und für nicht aktiv und positiv beeinflussbar hält.

Frauen haben häufig die Einstellung: „Das haben so viele vor mir geschafft, also schaffe ich das auch!“ Dabei berücksichtigen sie nicht, dass sie aktiv etwas für ihre freudvolle, transformierende Geburtserfahrung tun können.

Hier können folgende Sätze helfen:

„Wenn du zaubern könntest, was wäre dann deine Traumgeburt?“

Wenn du dir etwas wünschen könntest, was wäre es? Und wirklich alles ist möglich und erlaubt!

Hat dir schon mal jemand von einer tollen Geburt erzählt, die du dir auch gewünscht hast? ...“

A hat Schwierigkeiten, in den logischen Ebenen sich vorzustellen welche Fähigkeiten gebraucht werden, welche GS vorherrschen, was mit Zugehörigkeit und Spiritualität gemeint ist.

Hier fungiert B als Realitätenkellner und macht Angebote bis A eine Idee davon bekommt, was gemeint ist und eigenen Eingebungen folgt oder B bittet A an Menschen zu denken, die er/sie kennt um sie zu modellieren.

Phase III:

Wenn die Integration nicht gelingen mag, ist dies nur ein Zeichen dafür, dass bestimmte Ressourcen, Informationen, Fähigkeiten ... noch fehlen.

In diesem Fall kann B die Vorstellungen fragen, was sie hindert gemeinsam an ihren Absichten zu arbeiten, in Form eines Verhandlungs-Reframings, um sie dann mit dem Fehlenden auszustatten.

Die Integration könnte auch scheitern, weil es einen oder mehrere Kritiker gibt den/die es gilt mit ins Boot zu holen, indem seine/ihre gute/n Absicht/en und einschränkenden GS erfragt werden.

Öko-Check:

A fällt nicht ein, was es aufgibt.

Auch hier fungiert B als Realitätenkellner und „zieht sein A auf die dunkle Seite der Macht!“ (Zitat Sascha Neumann) immer wohlwollend und respektvoll.

NLP Grundannahmen im Format

Die Energie fließt dort hin wo die Aufmerksamkeit ist.

Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie für eine Veränderung benötigen.

Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht für den Handelnden und ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

Menschen treffen stets die beste Entscheidung die sie treffen können. Lernen sie bewusst oder unbewusst bessere Möglichkeiten kennen, werden sie diese auch nutzen.

Veränderungen auf den höheren logischen Ebenen bewirken automatisch eine Neuordnung auf den tieferen Ebenen.

Methoden

Kalibrieren/Rapport

Assoziation/ Dissoziation

VAKOG

logische Ebenen

Meta-Modell

Milton-Sprache

Ressourcen

Integration

Öko-Check

Future Pace

Ankern

Moment of Excellence

Moment of Misery