

Finde und singe Deinen neuen Glaubenssatz



NLP-Masterarbeit

Maike Hauschild

November 2016

1) Idee und Ziel

Ziel des Formats ist, einen neuen unterstützenden Glaubenssatz im Prozess zu finden und zu verankern. Der alte, einschränkende Glaubenssatz wird überschrieben, da Dinge im Gehirn zwar nicht gelöscht, aber überschrieben werden können. Das Anker erfolgt über Einnehmen einer Körperhaltung und eigenes Singen. Damit wird eine neue Bezugserfahrung geschaffen.

Singen macht Spaß und wer regelmäßig singt, bleibt länger gesund. Dies wurde inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen und wird daher im therapeutischen und klinischen Bereich angewendet. Z.B. bei Alzheimer-Patienten, die über bekannte Lieder Zugang zu verlorenen Erinnerungen bekommen oder Schlaganfall-Patienten, die über den Gesang zum Sprechen zurückfinden. Singen ist eine der ältesten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen. Singen ist Medizin und hilft Körper, Geist und Seele gesundzuhalten und zwar ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Regelmäßiges Singen hebt u.a. die Stimmung, regt die Selbstheilungskräfte an, vertreibt Ärger und Stresssymptome, fördert die Konzentrationsfähigkeit, macht kontaktfreudiger und selbstbewusster.

Das Format wurde entwickelt für Personen, die sich mit einem Glaubenssatz einschränken und denen es schwer gelingt, im Gespräch einen alternativen unterstützenden Glaubenssatz zu finden (siehe Fallbeispiel). Im Sinne der Nachhaltigkeit eignet sich das Format weiterhin, sich durch Fokussieren auf Gelungenes als auch durch Wiederholen und Üben zu verändern. Am Ende nehmen die Personen ihre Veränderungsreise in einem **persönlichen Glaubenssatz-Lied** mit nach Hause, was sie nachhören und nachsingen können. Das Lied ist eine Mini-Heldenreise. Die Heldin beginnt im Drama, sammelt während der Reise Ressourcen ein und feiert den Sieg bei Ankunft am Wunschziel.

2) Das Fallbeispiel

Das Format wurde in Zusammenarbeit mit einer Person entwickelt, die in ihrem Problemrahmen gefangen ist. Sie schränkt sich durch diverse Glaubenssätze ein, z.B. „Keiner mag mich, so wie ich es brauche“. Bei „The Work“ nach Byron Katie hat die Person Schwierigkeiten selbst „um die Ecke zu denken“. Sie hat zur Zeit einen geringen Selbstwert und traut sich nicht zu, einen neuen unterstützenden Glaubenssatz zu benennen.

3) Das Format: Finde und singe Deinen neuen Glaubenssatz.

Schritt 0: Vorgespräch und Tiger fangen

- 1 Meta-Position: B hilft A einen einschränkenden Glaubenssatz (GS) auszuwählen.
- 2 B bittet A drei (verschieden farbige) Bodenanker auszuwählen:
 - Bodenanker 1 für den einschränkenden GS. Dieser GS wird auf die Karte geschrieben,
 - Bodenanker 2 für den unterstützenden, noch zu findenden GS,
 - Bodenanker 3 für eine noch zu findende Ressource.
- 3 A und B etablieren die drei Bodenanker in einer Linie, so dass Bodenanker 3 zwischen Bodenanker 1 und 2 liegt (siehe Abbildung 1).

Schritt 1: Einschränkenden Glaubenssatz assoziiert erleben

- 4 B bittet A sich auf den Bodenanker 1 zu stellen und eine Körperhaltung einzunehmen, die zu dem einschränkenden GS passt. B unterstützt A, indem B nach einzelnen Körperteilen fragt:
 - *Wie ist der Kopf? Wie fühlt er sich an?*
 - *Die Schultern, die Arme?*
 - *Das Becken?*
 - *Wie sind die Beine? Wie ist der Stand?*

Ggfs. auch etablieren einer Geste oder Bewegung. B hält Rapport, indem ebenfalls die Körperhaltung, Geste und Bewegung gespiegelt wird. B fragt VAKOG ab und weiterhin eine Melodie, die zu dem Glaubenssatz passt:

- *Was hörst Du? Gibt es ein Geräusch, eine Melodie, die zu diesem Glaubenssatz passt?*

- 5 Separator

Schritt 2: Unterstützenden Glaubenssatz finden

- 6 B bittet A sich auf den Bodenanker 2 zu stellen und eine Körperhaltung zu der Frage einnehmen:
 - *Angenommen der alte Glaubenssatz existiert nicht mehr, tu mal so, alles wäre so, wie Du es Dir wünschst. Welche Körperhaltung passt dazu?*

B hilft A eine Körperhaltung und ggfs. Geste oder Bewegung zu etablieren, indem B wieder nach den einzelnen Körperteilen fragt wie unter 4.

- 7 B bittet A eine Referenzsituation zu finden, woher A diese Haltung kennt. Z.B. fragt B:
 - *Woher / aus welcher Situation aus Deinem bisherigen Leben kennst Du diese Körperhaltung?*

- 8 Durchführung eines **Circle of Excellence** mit besonderem Augenmerk auf die Ebene der Glaubenssätze. Auf der Ebene des Symbols fragt B VAKOG ab und insbesondere, ob bei A Geräusche, eine Melodie oder Musik auftauchen.
- 9 Separator
- 10 B hilft A den unterstützenden Glaubenssatz zu fokussieren und zu formulieren, wenn auf der Glaubenssatz-Ebene viel von A genannt wurde. Der Glaubenssatz auf den Bodenanker 2 schreiben.

Schritt 3: Unterstützenden Glaubenssatz mit Singen ankern

- 11 B begleitet und unterstützt A, den Glaubenssatz zu sprechen bzw. zu singen.
 - *Gibt es ein Geräusch, eine Melodie oder ein bekanntes Lied, welches zu diesem Glaubenssatz passt? Alles was auftaucht, ist richtig.*
 - *Sprich' Deinen neuen Glaubenssatz aus. Wiederhole ihn und versuche Varianten mit Deiner Stimme – mal höher, mal tiefer, mal schneller, mal langsamer. Taste Dich auf Deine Art und Weise heran, so wie es für Dich richtig ist. Mit summen, brummen, rappen, pfeifen oder singen. Und vielleicht findest Du eine kleine Melodie, die Du singen magst, so wie Du es, wenn Du ganz für Dich bist, tun würdest, z.B. unter der Dusche oder im Bett oder im Wald oder an einem anderen geschützten Ort, der für Dich passend ist.*
 B unterstützt A im Prozess durch Bestätigen („Genau“, „Probier' alles aus, was Dir einfällt“) und durch Nachahmen und ggfs. mit ergänzenden Tönen und Klängen, wenn A es zulässt.
 - *Alternativ: Wenn A ein bekanntes Lied einfällt, dann: „Wie hört sich Dein Glaubenssatz zu dieser Melodie an?“ B unterstützt A den neuen Glaubenssatz auf der bekannten Melodie zu singen.*

Durch Wiederholen wird eine einprägsame Melodie gefunden. Wenn A einverstanden ist, begleitet B den Gesang auf einem Instrument. A verankert den positiven Glaubenssatz mit einer Körperhaltung und eigenem Singen.

- 12 Separator

Schritt 4: Zwischengespräch

- 13 Meta-Position. B erläutert den nächsten Schritt, dass A jetzt noch eine oder mehrere Ressourcen finden wird, die hilfreich sind, um vom alten Glaubenssatz zum neuen Glaubenssatz zu kommen, indem A langsam von Bodenanker 1 über die Bodenanker 3 (die zu findende Ressource/n) zum Bodenanker 2 geht.
 - *Denk an das, was hilfreich sein kann, während Du vom Anfang ans Ziel gehst. Und du brauchst gar nichts machen, lass' die Weisheit deines Körpers sprechen.*

Schritt 5: Ressource finden und Veränderungsprozess anker

14 Wie bei einem **Score Dance** begleitet B A von Bodenanker 1 über Bodenanker 3 zu Bodenanker 2. A verändert dabei die Körperhaltung und den Gesang von Bodenanker 1 zu Bodenanker 2.

Mögliche Formulierungen, während A läuft:

- *Und Du kannst Dich überraschen lassen, was passiert.*
- *Du brauchst gar nichts machen, lass' die Weisheit deines Körpers sprechen.*

Je nach Bedarf durchläuft A mehrere Durchgänge von Bodenanker 1 zu Bodenanker 2. Wenn es für A passend ist, begleitet B den Score Dance auf einem Instrument und singt mit A mit. Beim letzten Durchlauf hat A ein **persönliches Glaubenssatz-Lied** etabliert, welches den kompletten Weg von Bodenanker 1 über Bodenanker 3 zu Bodenanker 2 gesungen wird. B nimmt das Lied auf.

15 Separator

Schritt 6: Ökocheck und Future Pace

16 Meta-Position. B befragt A zum Prozess.

- *Was ist passiert? Was ist aufgetaucht?*
- *Wie hast Du das erlebt?*

17 Ökocheck:

- *Spricht irgendwas dagegen, dass Du diesen neuen Glaubenssatz glaubst?*
- *Meldet sich eine Stimme / ein Anteil der Einwände hat?*

18 Future Pace:

- *Was nimmst Du hiervon mit?*
- *Was leitet sich daraus für die Zukunft ab?*
- *Bei welcher Gelegenheit kannst Du das möglicher Weise das nächste Mal anwenden?*

19 Abschlussfrage:

- *Brauchst Du jetzt noch was von mir?*

20 B übergibt A eine Audio-Aufnahme des **persönlichen Glaubenssatz-Liedes**.

Überblick Format „Finde und singe Deinen neuen Glaubenssatz“

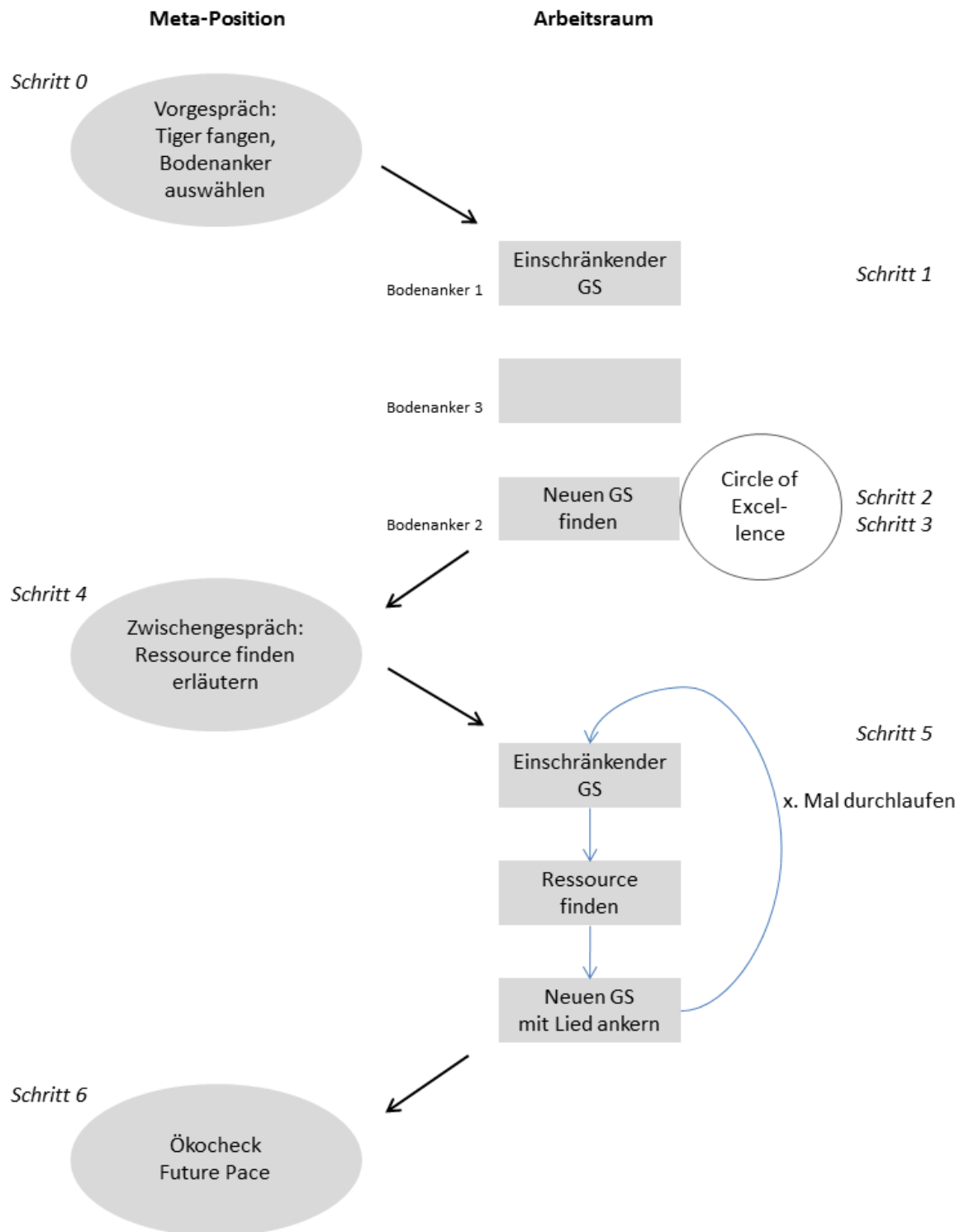


Abbildung 1: Überblick über das Format „Finde und singe Deinen neuen Glaubenssatz“

3) Methoden und Elemente des NLP Formats

3.1 NLP-Grundannahmen, die dem Format zugrunde liegen:

Schritt 0

- Wenn etwas nicht funktioniert, mache was anderes.

Schritt 1, 2 und 3

- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
- Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

Schritt 5

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

3.2 NLP-Elemente, die im Format angewendet werden:

- Metaposition
- Logische Ebenen
- Assoziation / Dissoziation
- Ankern
- Meta-Sprache
- Milton-Sprache
- Rapport
- VAKOG-Abfrage
- Ökocheck
- Future Pace
- Veränderung durch Wiederholen und Üben

3.3 NLP-Formate, die im neuen Format angewendet werden:

- Circle of Excellence
- Score Dance (verkürzt auf 3 Positionen Symptom – Ressource – Ziel/Effekt)

4) Anmerkungen zur Durchführung des Formats

Mögliche Abkürzung des Formats:

Wenn A einen neuen positiven Glaubenssatz bereits zu Beginn benennen kann, dann kann bei Schritt 2 der Circle of Excellence entfallen.

Beim Circle of Excellence ist prinzipiell ausreichend bis zur logischen Ebene „Glaubenssätze“ zu gehen. Die darüber liegenden Ebenen Werte, Identität, Mission/Symbol können weggelassen werden, um das Format zu beschleunigen. Andererseits bieten sie A ein schönes Erlebnis mit einem zusätzlichen Anker. Zudem ist es einfacher auf der Symbol-Ebene eine zum neuen Glaubenssatz zugehörige Melodie zu finden.

5) Schwierigkeiten und Hindernisse, die auftreten können.

- A singt selber nicht.
 - Alternative: A spricht und B bietet musikalische Untermalungen an, aus denen A sich die passende aussucht.
 - Alternative: B singt und bietet Alternativen an, aus denen A sich die passende aussucht.
- B spielt kein Instrument oder improvisiert nicht so gern.
 - Alternative: Durchführung des Formats nur mit Gesang ohne instrumentelle Begleitung.