

NLP Masterarbeit

Der erste Schritt zum: Wer bin ich?

Von

Olcay Kaya

Kurs 16M21 Jahr 2016

Zielgruppe und Idee:

Es gibt so viele Frauen und Mädchen, die ihr Können nicht in die Welt hinaus posaunen. Es gibt noch so viel Frauen und Mädchen, die große Zweifel an sich selbst haben und damit verbunden auch Zweifel, die sie hindern, sich selbst wahrzunehmen. Diese Zweifel haben sich in Glaubenssätze gewandelt, und diese werden mit herumgetragen und zum großen Teil verinnerlicht.

Ich nenne es an dieser Stelle „Mangel“. Wie weiß „Frau“, wie der Mangel heißt, und wie kann dieser „Mangel“ bearbeitet werden, damit dieser bewusst wahrgenommen und bearbeitet wird.

Dies soll ein Konzept für Frauen und Mädchen werden, die sich selbst mehr wahrnehmen und sehen, wie viel in ihnen steckt, was sie vielleicht emotional überhört bzw. nicht gesehen haben.

Daher möchte ich auf der Ebene der Werte und Glaubenssätze arbeiten.

Aus den Werten eine Hierarchie zu erstellen, das habe ich bereits einige Male ausprobiert und bin jedes Mal verwundert wie groß die Menschen danach herausgegangen sind. Sie sagten meistens: „Das wusste ich schon, aber das nochmal so zu sehen, ist toll und fühlt sich gut an.“

Der Mangel, der in der Hierarchie sichtbar wird, ist jedoch nicht angesprochen worden.

Hier kommt der nächste Schritt: The Work. Mit dem Mangel sind Glaubenssätze verbunden.

Daher ist es meine Absicht die von der Coachee ausgewählten Glaubenssätze zu bearbeiten, indem die Coachee diese bewusst wahrnimmt und nach der Arbeit mit „The Work“ eine andere innere Haltung einnimmt.

Die Idee mit „The Work“ spanne ich weiter und hatte ein Erlebnis im Camp gehabt, wo ich dachte, ja es muss etwas mit Bewegung sein, damit man die Gedanken und sich selbst frei machen kann. Nicht an den Fragen vom „B“ kleben und noch mehr in die Dunkelheit gehen, sondern raus in die Natur und dem Geist freien Lauf lassen. Dem neuen „ich“ eine neue Möglichkeit geben, sich zu zeigen und sich Platz zu verschaffen.

Ich möchte daher, dass Frauen und Mädchen durch eine veränderte innere Haltung in die Welt brüllen, welche wundervolle Geschöpfe sie sind, und mit welchem Potential sie auf die Welt gekommen sind und sich freier zu bewegen.

Mädels, seht wie toll ihr seid! Der erste Schritt in euer Leben, mit viel Wertschätzung und Selbstliebe.

Ausgangssituation

In einem Gespräch mit einer Bekannten, sagte sie etwas, was mich sehr bewegte und dazu veranlasste, diesem nachzugehen und zu bearbeiten. Beim Erzählen ihrer Situation tauchten sehr viele Glaubenssätze auf. Ich machte mir während des Gesprächs Gedanken und sprach sie daraufhin an, ob sie etwas ausprobieren möchte. Sie erzählte von ihrer inneren Zerrissenheit und stellte sich selbst die Frage:

Wozu bin ich da? Was für eine Aufgabe habe ich?

Sie hatte so eine Schwere und eine traurige Verzweiflung in sich, die sie unfähig machte, an sich und ihre Stärken zu glauben.

Format „Der erste Schritt zum: Wer bin ich?“

Schritt 1

Wertehierarchie erstellen: Selbstwert wahrnehmen – was bin ich und wer bin ich?

B schreibt Fragen nach den Werten und schreibt diese auf kleine Papierschnipsel (So sind die Werte immer transportabel für das „A“ und leichter bei sich zu haben).

Fareg an „A“:

Welche Werte hast Du?

Wenn es 4-6 Werte sein sollten, stellt man Fragen, um an weitere Antworten zu gelangen.

Es sollten bis zu 10 Werte gemeinsam gefunden werden. Dies erreicht man durch Fragen wie:

Was schätzt du an deiner besten Freundin, deiner Schwester, deiner Mutter, deinem Vater?

Was machst du in deiner Freizeit am liebsten?

Was magst du an dir selbst? Oder: Was mag dein Freund/ deine Freundin an dir am liebsten?

Es wird anhand dieser Werte eine Hierarchie erstellt, indem man die Werte gegenüberstellt und nach der Wichtigkeit fragt.

Wie zum Beispiel: *Was ist dir in diesem Moment wichtiger von einem dieser Werte?*

Ökocheck

Danach ein kurzer Ökocheck: *Möchtest Du etwas an der Hierarchie ändern?*

Schau Dir noch mal Deine Werte und ihre Reihenfolge an, ist das so o.k. für Dich?

Wie geht es Dir?

Wenn man provozieren möchte, kann man einen Wert verändern, um „A“ selbstsicherer in ihrer Hierarchie zu machen. (Sollte Personen- bzw. Situationsabhängig gemacht werden und vorher immer „A“ um Erlaubnis bitten).

Wenn die Wertehierarchie von „A“ festgelegt wurde, sagt „B“ an dieser Stelle: „Diese Werte, die hier liegen, das alles bist du.“

→ Anhand der Hierarchie werden hier für „A“ die eigenen Werte sichtbar gemacht, und somit dem „A“ ein Selbstwertgefühl unbewusst/ bewusst vermittelt und visuell dargestellt.

Separator

Schritt 2

Glaubenssätze entdecken

Hierbei geht „B“ auf den Mangel ein und fragt „A“, mit was sie diesen Wert assoziiert.

„A“ wird von „B“ aufgefordert: *„Beschreibe mal eine Situation, die dir hierzu einfällt.“*

Während A über die „Mangelsituation“ erzählt, werden Glaubenssätze genannt, die „B“ sich einzeln auf Moderationskarten notiert.

Nachdem die Situation erzählt wurde, fragt „B“ das „A“, ob dies ihre Glaubenssätze sind.

Wenn sie diese bejahen sollte, fragt „B“ das „A“:

Welche zwei deiner hier aufgeschriebenen Glaubenssätze triggern dich?

Oder: *Welche Glaubenssätze wühlen dich am meisten auf?*

Separator

Schritt 3

„The Work“ in der Natur und in Bewegung – Veränderung der inneren Haltung.

Da „The Work“ bei vielen „As“, die bisher „The Work“ nicht kennen, für Verwirrung sorgt, da sie die vier Fragen für zu abstrakt empfinden, gibt es die Möglichkeit in die Bewegung zu gehen, und die vier Frage zu stellen.

Man geht raus in die Natur und läuft gemeinsam so lange bis die vier Fragen und die jeweiligen Umkehrungen bearbeitet werden.

Dies dient dazu, dass das „A“ sich frei fühlt und das Unbewusste mehr ans Licht kommen kann.

Vorab kann man „A“ fragen, ob sie den ersten Glaubenssatz in die Hand nehmen möchte, oder ob das „B“ den aufgeschriebenen Glaubenssatz halten soll.

In der Bewegung werden die Fragen wie ein Mantra gestellt. Immer nur die Fragen leise wiederholen und dem „A“ stellen bis „A“ antwortet.

„B“ beginnt mit den Fragen zu „The Work“. Die Fragen eins und zwei (falls notwendig) sind für das „A“ leicht zu beantworten.

Die anderen Fragen drei und vier werden je mehrmals hintereinander gestellt.

Unterstützt werden diese mit der Situation, die „A“ zu Beginn erzählt hatte, die sie bedrücken.

Diese Sätze werden **paraphrasiert** als eine **Trance, von mir hier auch Situations-Trance genannt**. Hierbei werden dann auch Pausen eingesetzt, damit „A“ die Chance hat auf die Frage vier von „The Work“ zu antworten.

- **Schritt 4:**
- **Situations-Trance – Verlassen der Bewusstseins-Ebene**
-
- Bei den Fragen drei und vier von „The Work“ wird die Situations-Trance angewandt, die ungefähr so sein sollte:
- *„Du bist in der Situation XY. Dein Telefon klingelt. Du gehst ran. Du hörst jemanden sprechen. ...“*

Die Situations-Trance wird genau so auch bei der Frage vier durchgeführt.

Hierauf erfolgen die Umkehrungen. Wenn „A“ bei einer Umkehrungen ein so gutes Gefühl hat und diesen immer wieder in den Situationen haben möchte, kann man diesen auf dem Weg **ankern**.

Separator

Schritt 5

Ankern – Positiven Glaubenssatz jederzeit hervorrufen können

Herbei fragt „B“ VAKOG ab und kann dann körperbezogen ankern.

Fragen, die „B“ stellt:

Was ist das für ein Gefühl?

Wo ist das Gefühl?

Was passiert da?

Ist es dort hell oder dunkel? Nah oder fern? Groß oder klein? Farbig oder uni?

→ Hier kann auch sehr gut mit **Submodalitäten** gearbeitet werden, um das **Ankern** zu

verstärken, um schneller in einer unerwünschten Situation, Positives hervorzuholen.

Der zweite Glaubenssatz wird nach Schritt drei bis fünf wiederholt ggf. auch nur bis Schritt vier, wenn es nichts zu ankern gibt.

Schritt 6

Ökocheck und Future Pace

Nach dem die Umkehrungen abgeschlossen sind, erfolgt der **Ökocheck**:

Wie geht es dir?

Wie geht es dir mit den neuen Gedanken?

Gibt es etwas, womit du gerade nicht zufrieden bist?

Future Pace:

Was nimmst Du mit?

Wie würdest du dich fühlen, wenn die Situation jetzt wieder passieren / eintreten würde?

„B“ fragt „A“, ob sie die alten Glaubenssätze in der Natur lassen möchte (Verbrennen, vergraben, versenken, etc. , alles ist möglich, was die Natur bietet).

Grundannahmen:

- Menschen reagieren auf Ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst: Schritt 1, 2 und 3
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport: Schritt 1-6
- Die Energie fließt dahin, wo sie die Aufmerksamkeit fokussiert: Schritt 1-6
 - - Unsere Gefühle regulieren wir selbst: Schritt 1 - 6
 - - Flexibilität : Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes! Schritt: 3 und 4
- Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen: Schritt 1 - 5

Schwierigkeiten:

- **Schwierigkeiten bei Schritt 3:**
- Es kann sein, dass es mal eine Situation geben kann, wo das „A“ sich nicht bewegen möchte bzw. es dunkel ist. Hier kann man statt der Bewegung den Abschnitt „The Work“ im Raum machen, wo das „A“ sich aussuchen kann, ob es sitzen oder liegen möchte.

- Wichtig hierbei ist es, dass „A“ sich eine so bequeme Position aussucht, da das „B“ hier mit einer Situations-Trance arbeiten kann (s. Schritt 4).
-
- **Schwierigkeiten bei „The Work“ Frage 3:**
- Wenn „A“ Schwierigkeiten haben sollte die **Frage drei** bei „The Work“ zu beantworten kann „B“ hierbei das „A“ unterstützen wie zum Beispiel:
 - → „Beschreib mal“
 - → oder mit Hilfsfragen wie: Wie behandelst du dich selbst in der Situation?
 - → Was genau tust du?
 - → Was sagst du zu ihr während du den Gedanken denkst?
 - → Was passiert, wenn du den Gedanken beibehältst?
 -
- Danach stellt „B“ „A“ wieder die Frage drei von „The Work“.
- **Schwierigkeiten bei „The Work“ Frage 4:**
- Wenn auch hier das A“ Schwierigkeiten hat, auf die Frage trotz der Situations-Trance zu antworten, weil „A“ denkt, es kann diese Frage nicht beantworten, stellt man den „Als-ob-Rahmen“ zur Verfügung.
- Hier fühlt sich das „A“ offener und kann dann hierzu antworten.