

NLP –MASTER - ARBEIT

„Spiel des Lebens“

Von

Anett Fritzsich-Spengler

Materialien: * Spielfiguren in unterschiedlichen Formen & Größen

*** Spielbrett 1 „ Spiel des Lebens“**

*** Spielbrett 2 „ Spiel des Lebens“**

„Ich trage meine Welt in meinen Händen.“

Inhaltsverzeichnis

- I. Einleitung
- II. Konzeption des neuen Formats
- III. Format „Spiel des Lebens „
 - 1) Erfragen einer Flow-Situation in der A völlig aufgeht indem was A tut um einen Energieschub auszulösen, die Konzentration zu steigern und Beschwingtheit zu erzeugen.
 - 2) Hineinführen von A in das Flow Erlebnis (VAKOG) und Erfragung der Submodalitäten
 - 3) Separator
 - 4) A ausfüllen des *Strength Tests*
 - 5) A ausfüllen *Johari Fenster* , „*blinder Fleck*“ und „ *Unbekannt* „
 - 6) IST Aufstellung der gefundenen Eigenschaften / Fähigkeiten (aus Strength Test & Johari Fenster)
 - 7) Separator
 - 8) The Work + Werte-Elemente-Aufstellung (Walt-Disney-Total) + Stärken integrieren
 - 9) Öko Check
 - 10) Future Pace
- IV. Erläuterung des Vorgehens
 - 1) Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?
 - 2) Weitere mögliche Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen / Schwierigkeiten und Hindernissen in den einzelnen Schritten können auftauchen / alternative Vorgehensweisen
- V. Literaturquellen

I. Einleitung

„Ich ziehe es vor, Leute mit Spaß zu unterhalten, in der Hoffnung, dass sie lernen, statt ihnen etwas beibringen zu wollen, in der Hoffnung, dass es ihnen Spaß macht.“ Walt Disney

In meinem Fallbeispiel handelt es sich um mich selbst. Im Januar kommt ein neues Fallbeispiel hinzu.

Im Jahr 2011 stieß ich immer wieder an meine eigenen persönlichen Grenzen und sollte mich von so mancher eigenen hart erarbeiteten Landkarte verabschieden.

Ich ging verschwenderisch mit meiner Energie um, entwickelte mich zum Workaholic und begann am Ende meine Persönlichkeit in Frage zu stellen. Den Pilgerweg zum Burnout hatte ich angefangen zu beschreiten.

Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem ich mich selbst fragte: „Was tun, wenn einem die Lebens- und Arbeitsbedingungen unserer Hochleistungsgesellschaft zu viel werden? Wenn die Gedanken das Leben negativ beeinflussen?“ (Zitat Shakespeares Hamlet; „Denn an sich ist nichts weder gut noch schlimm, das Denken macht es erst dazu.“)

Bedauern? Anfangs fühlte es sich gut an, doch nichts änderte sich.

Jammern? Wurde schnell langweilig und änderte ebenfalls nichts.

Kopf in den Sand stecken und aufgeben? Nein, das ist nicht mein Stil.

Bin ich mit diesem Problem alleine? NEIN.

Vielen Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen und nicht zuletzt Angehörigen erging oder ergeht es ähnlich. Auch in meiner Arbeit als Trainerin mit Coachees läuft mir diese Problematik gehäuft über den Weg.

Wie hieß es doch gleich beim NLP? „Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.“ Oder „Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.“

Diese Grundannahmen gaben mir die Impulse mir die Fragen zu stellen, welche Werte/ Ressourcen nutzen wir bei bestimmten Glaubenssätzen und welchen Einfluss hat diese Konstellation auf die Anteile Kritiker, Träumer und Planer? Was passiert beim Bewirken dieser Glaubenssätze mit den Ressourcen? Wie verändert sich die Sichtweise in einem geschützten Rahmen wie einer Werte-Elemente-Aufstellung?

Viele NLP Formate beschäftigen sich in der eigenen Vorstellung, dem eigenen Denken.

Bei vielen meiner Coachees, Freunden, Bekannten und nicht zuletzt bei mir selbst, zeigte sich ein deutlich intensiveres Lernergebnis, wenn Gedanken und Perspektiven eine neue Rolle annehmen (z.Bsp. Spielfiguren). Hieraus wurde die Idee geboren mein Format auf ein Spielfeld zu bringen.

Ziel meines Formates ist es, seine Stärken schneller abrufen zu können und sie im Alltag regelmäßig einzusetzen, leichter in den Flow-Zustand zu gelangen und Schwächen besser aufzufangen. Neue Perspektiven kennenzulernen und seine gefestigten Landkarten mit neu entstehenden Landkarten zu vermischen. („Die Tatsache sich manchmal zu vergaloppieren, kann durchaus Horizont erweiternd sein.“)

Darüber hinaus sich selbst durch das Erkennen seiner Stärken wieder bewusster zu werden.
Wieder mehr ICH sein.

„ Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile.“

II. Konzeption des neuen Formats

Die verwendeten Elemente sind zum Teil aus den NLP-Methoden (VAKOG, Submodalitäten, Ressourcen, Rapport, Öko-Check, Future Pace), kombiniert mit Strukturen aus der Glaubenssatzarbeit (The Work) und der Werte-Elemente-Aufstellung / Walt-Disney-Total. Neu integriert habe ich zwei Tests aus der positiven Psychologie.

III. Format

„Spiel des Lebens“

1) Erfragen einer Flow-Situation, in der A völlig aufgeht.

Denke an eine Situation in der du mit deiner Arbeit völlig zufrieden warst. Dir alles gelungen ist, du hochkonzentriert warst. Du den Energieschub förmlich spüren konntest.

2) Hineinführen von A in das Flow Erlebnis (VAKOG) und Erfragung der Submodalitäten

3) Separator

4) A ausfüllen des Strength Tests

B achtet darauf, dass A den jeweils ersten Impuls wählt.

A hat ca. 5-10 Minuten für die Beantwortung der Fragen zur Verfügung.

B achtet auf korrekte Auswertung.

5) A ausfüllen des Johari Fensters bezogen auf den“blinden Fleck“ und dem „Unbekannten „für A.

Das Johari Fenster unterteilt das Ich-Bewusstsein in 4 verschiedene Bereiche (öffentlich, geheim, blinder Fleck und unbekannt).

Es kann genutzt werden um herauszufinden und darüber nachzudenken, wie sich A verhält und was A motiviert. Damit hat A die Möglichkeit, Bereiche seines Lebens zu erkunden, über die A vielleicht noch nie bewusst nachgedacht hat.

(auch als Feedback Außenstehender nutzbar)

Blinder Fleck:

A, finde Fähigkeiten / Eigenschaften, die andere Menschen an dir wahrnehmen, denen du dir selbst nicht bewusst bist. Andere Menschen erleben dich beispielsweise kreativ und inspirierend, während du selbst dir dieser Fähigkeiten unbewusst bist. Bitte finde 1-3 Eigenschaften und notiere sie.

(Feedback Außenstehender möglich)

(kann in der Gruppe genutzt werden um Feedback Außenstehender noch deutlicher werden zu lassen)

Unbekanntes:

A, finde Fähigkeiten / Eigenschaften, die weder du noch Außenstehende an dir erkennen konnten. Es kann sich auch um Verhaltensweisen oder Haltungen aus der Kindheit handeln über die du nie nachgedacht hast, die sich heute allerdings auf das Verhalten als Erwachsener auswirken. Zum Beispiel kann es dir schwer fallen Vertrauen anderen Menschen entgegenzubringen und damit Freundschaften aufzubauen.

Bitte finde 1-3 Eigenschaften und notiere sie.

6) IST-Aufstellung der gefundenen Stärken bezogen auf A selbst (aus Strength Test und Jahori Fenster)

B bittet A zuerst eine Figur zu wählen, welche A zum Bestandteil des Spiels macht und diese Figur auf dem Spielfeld zu positionieren.

Anschließend positioniert A alle Eigenschaften / Fähigkeiten auf dem Spielfeld die nach seinem Empfinden gefunden wurden.

(hierbei gibt es unterschiedliche Figurenformen für den Strength Test und das Jahori Fenster).

B achtet hierbei darauf, dass A **alle** Perspektiven des Spielfeldes betrachtet hat. (Spielfeld drehen, Sichtweise von oben, in Augenhöhe)

Dieses Spielfeld wird nun geparkt.

7) Separator

8) Glaubenssatzarbeit + Walt-Disney-Total (dafür 2. Spielbrett „Spiel des Lebens“ nutzen)

Zuerst erklärt B seinem A welche Schritte zu erwarten sind.

A nimmt eine bequeme, entspannte Position ein. B achtet auf Rapport.

- 1) A positioniert nach seinem Empfinden den konstruktiven Kritiker, den Träumer und den Planer mit Holzfiguren (Metaposition (dissoziiert) kann auf Spielfeld eingerichtet werden) auf dem Spielbrett
- 2) B bittet A einen Glaubenssatz zu finden, den A bearbeiten möchte. Die Arbeit mit The Work beginnt.
B: Ist das wahr?
(A Glaubenssatz auf das Spielfeld notieren lassen, wenn von A gewünscht)
- 3) B assoziiert A an jeder einzelnen Station mit den dazugehörigen subjektiven Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken
- 4) B übergibt Glaubenssatz an die erste Station (konstruktiver Kritiker).
!!! A assoziiert !!! *B: Was sagst du, konstruktiver Kritiker dazu? Welche Fähigkeiten spürst du stark? Welche Fähigkeiten wünschst Du dir? Was brauchst Du?*
A bringt die Fähigkeiten aufs Spielfeld und stellt sie zu den einzelnen Stationen
- 5) Nach erster Runde betrachtet A Spielfeld aus allen Perspektiven (von Oben, von allen Seiten etc.) *B: Was fällt A auf? Was möchte A verändern? Welche Eigenschaften sollten verändert werden? Welche Ressourcen wünscht sich A? (immer auf den Glaubenssatz und den einzelnen Stationen bezogen)*
B geht hierbei auf die einzelnen Stärken noch nicht weiter ein.
Für A wirken lassen.
- 6) Zweite Runde ; gleicher Glaubenssatz
B: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
A erlebt assoziiert wieder jede einzelne Station und kann Fähigkeiten abgeben oder neu hinzunehmen (Parkplatz für Fähigkeiten die evtl. aus dem Spiel genommen werden)
A betrachtet Spielfeld wieder aus allen Perspektiven.
B geht hierbei auf die einzelnen Stärken noch nicht weiter ein.
Für A wirken lassen.

- 7) Dritte Runde; gleicher Glaubenssatz
B: Wie reagierst Du(A), was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
A erlebt assoziiert wieder jede einzelne Station und kann Fähigkeiten abgeben oder neu hinzunehmen (Parkplatz für Fähigkeiten die evtl. aus dem Spiel genommen werden)
A betrachtet Spielfeld wieder aus allen Perspektiven
B geht hier fokussierter auf die stehenden Ressourcen ein.
Für A wirken lassen.
- 8) Vierte Runde; gleicher Glaubenssatz
B: Wer wärst Du (A) ohne diesen Gedanken? Wie wärst Du(A) ohne diesen Gedanken?
A erlebt assoziiert wieder jede einzelne Station und kann Fähigkeiten abgeben oder neu hinzunehmen (Parkplatz für Fähigkeiten die evtl. aus dem Spiel genommen werden)
A betrachtet Spielfeld wieder aus allen Perspektiven.
B geht hier fokussierter auf die stehenden Ressourcen ein.
Für A wirken lassen.
- 9) ***B: A, kehre die Aussage um und finde für jede Umkehrung drei Beispiele. (Umkehrungen: 1. Zu dir selbst 2. Ins Gegenteil 3. Zur anderen Person)***
A erlebt assoziiert wieder jede einzelne Station und kann Fähigkeiten abgeben oder neu hinzunehmen (Parkplatz für Fähigkeiten die evtl. aus dem Spiel genommen werden --- auf dem Spielfeld dafür vorgesehen)
A betrachtet Spielfeld wieder aus allen Perspektiven.
B geht hier fokussierter auf die stehenden Ressourcen ein.
Für A wirken lassen.
- Diesen Schritt für jedes Beispiel wiederholen.
- 10) Es kristallisieren sich starke positive Fähigkeiten heraus.
- 11) A diese Fähigkeiten aufnehmen und verinnerlichen lassen (mittels Submodalitäten, Farbe, Geruch, evtl. Symbol finden lassen Musik etc.; evtl. mit Gestiken unterstreichen lassen z.Bsp. Hände nutzen)

9) Öko Check

B: Wie verhältst Du dich, wenn du den neuen Gedanken glaubst? Die Stärken sind bereits an den von dir vorgesehenen Plätzen und fester Bestandteil von dir. Was würde sich dadurch ändern?

Wie fühlt sich die Veränderung an?

Gibt es Einwände?

Was fehlt evtl.?

Welche Konsequenzen bringt die Veränderung mit?

Möglichkeiten:

Keine Einwände ---- weiter zu Future Pace

Einwände: gegebenenfalls neue Beispiele oder Umkehrungen finden

10) Future Pace

B: A an dieser Stelle möchte ich dich bitten, einen kleinen Ausblick, ganz bewusst, in die Zukunft zu tun. Erwähne dich an den ursprünglichen Glaubenssatz und betrachte die Veränderungen und die Ergebnisse die eingetreten sind.

IV. Erläuterung des Vorgehens

1) Welche Grund-bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

In meinem Format habe ich auf folgende Grundannahmen zurückgegriffen:

- Wir verfügen jeder über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen. Das Ziel ist es sich seiner Stärken bewusster zu werden. Sie besser einsetzen zu können. Zu sehen wie der richtige Einsatz die eigenen Landkarten beeinflussen kann. Es ist eine Frage der Perspektiven und Glaubenssätze.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Wir stellen die Lösungen und Ziele in den Fokus.
- Menschen treffen stets die besten Entscheidungen, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, der ihnen zurzeit bekannt ist. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen. Die Art des Erlebens, zum Beispiel spielerisch, die damit verbundenen Emotionen bestimmen wir selbst. Wenn wir in unseren eigenen Landkarten neue Möglichkeiten entdecken, sehen, erlernen oder programmieren, werden wir diese auch nutzen.
- Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst. Um diese Vorannahme besser darlegen zu können, hat A die Möglichkeit das Spielfeld zu benutzen. Dadurch können Landkarten erweitert werden, neue aufgezeigt werden und die Kunst gelingen, alte und neue Karten gewinnbringend für A zusammenzuführen.
- Im Bezug auf den Öko Check sehen wir deutlich, dass jedes Verhalten eine positive Absicht hat, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt.
- Es darf auch die wichtige Vorannahme, die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport, nicht in Vergessenheit geraten, denn Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen (für A & für B).

2) Weitere mögliche Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen / Schwierigkeiten und Hindernissen in den einzelnen Schritten können auftauchen / alternative Vorgehensweise.

Zu 1+2)

Falls A sich in den Flow Zustand nicht fallen lassen kann, anwenden einer leichten Trance (Milton Sprache) und mit Submodalitäten mehr steuern. Unter Umständen eine andere Situation für den Flow wählen lassen. In diesem Schritt zeigt sich für A wie wichtig die eigene Erfolgsstrategie ist und zeigt das erste Ergebnis (Aha Effekt) wenn sie A bewusst wird.

Zu 4+5) unterstreicht das erste Ergebnis und vertieft das sich bewusst werden der eigenen Fähigkeiten

Zu 6) Das Betrachten der IST Aufstellung gibt neue Impulse in die vorhandenen Landkarten für A. Die Betrachtung aus verschiedenen Perspektiven öffnet neue Möglichkeiten im Denken und Handeln.
Vertraue dem Prozess.

Zu 8)

Unter Umständen kann es A schwer fallen in den einzelnen Stationen (Kritiker, Träumer, Realist) die gewünschten Fähigkeiten zu benennen.

Dies muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass A diese Fähigkeiten nicht besitzt, lediglich zeigt es auf, dass wir in vielen Situationen unbewusst handeln und unsere Potenziale in uns schlummern.

Möglichkeiten:

Hier bieten sich Bausteine des Formates Mapping across an, damit A sich zum Beispiel mit einem Problem identifiziert und eines dazu passenden Ressourcenzustandes. Hier werden die Kräfte der eigenen Ressourcen für A deutlich und erlebbar.

A, denke an eine Situation, in der du dich blockiert oder nicht so ressourcenreich fühlst. B kalibriert.

A, nun denke an eine Zeit oder eine Situation in der du genau diese Ressource in voller Fülle hast, welche dir in dem Moment hilft. B kalibriert.

A, ich bitte dich, versetze dich nochmals in die Problemsituation. Behalte den Inhalt der Situation bei , während ich die Art wie du den Inhalt erlebst, verändere.

Vertraue dem Prozess.

B achtet hier darauf, dass sich A immer mehr in den Ressourcenzustand begibt.

Mögliche Fragen: Was wünschst du dir stattdessen? Welche Fähigkeit hättest du jetzt gern? Was benötigst du in diesem Moment?

Tauchen Zweifel von A im Bezug auf die gefundenen Werte auf. (Prüfen des zu bearbeitenden Glaubenssatzes.) A assoziieren mit Hilfenahme von Submodalitäten und Fähigkeiten mit Ankern stützen.

Mögliche Fragen: Befürchtest Du Grenzen zu überschreiten? Welche anderen Werte stellst du evtl. zurück? Welche Fähigkeit hättest du gern mehr?

The Work: Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst? Wer wärest du ohne diesen Gedanken? (Hilfestellung: *Wie wärest du ohne diesen Gedanken?*)
A braucht die Zeit, die auftauchenden Gedanken landen zu lassen. Mit VAKOG A hinein fühlen lassen und Submodalitäten herausarbeiten.

A die nötige Zeit für die eigenen Umkehrungen (**1. Zu dir selbst 2. Ins Gegenteil 3. Zur anderen Person**) lassen. Hier tauchen neue elementare Gedanken auf, welche auch neue Sichtweisen intensiv initiieren. (Mimik, Gestik bei A beachten)
Vertraue dem Prozess.

Möglichkeiten: Finden neuer Umkehrungen um evtl. noch intensivere Erfahrungen zu machen.

Mögliche Fragen: *Schau, ist da noch mehr? Welche Umkehrung kann es geben? Wie macht es Sinn für dich, dass dies genauso stimmen kann in dieser Situation? Wie stimmt es noch? Welchen Grund gibt es noch, dass dieser Satz stimmt oder sogar mehr stimmt als ...? Wie ist das in dieser Situation? Was würdest du dir wünschen? Wie genau soll das aussehen? Was ist dir dabei wichtig? Spüre wie sich dieser Satz anfühlt, wenn du das glaubst?*

Möglichkeiten: A neuen Glaubenssatz finden lassen, falls das Erleben dieses Formates für A noch nicht ausreicht.

Zu 9)

Sollten sich beim Öko-Check neue „Türen“ für A öffnen, kann hier durchaus das Format Change History eingesetzt werden.

Vertraue dem Prozess.

V. Literaturquellen

Der große Zauberlehrling 1 & 2 von Alexa Mohl

Das Johari Fenster von Joseph Luft & Harry Ingham

Positive Psychologie von Averil Leimon & Gladeana McMahon

Strength- Test von Dr. Martin E.P. Seligman (ins Deutsche übersetzt vom IFAPP Institut; Berlin)

NLP Praxis von Ronald P.Schweppe / Aljoscha A. Schwarz

Wort sei Dank von Shelle Rose Charvet

IFAPP Institut Berlin

Sascha Neumann

Ralf Gießen

Meinen Mit-NLP-lern des Kurs 11 M 13 & Kurs 10 P 32

„Nimm an, was nützlich ist!
Lass weg, was unnützlich ist!
Und füge das hinzu, was Dein Eigenes ist!“
