

NLP-Master Testing Ifapp 2015

Alina Jenßen

Tessa Brumme

Unser eigenes NLP-Format

1. Beschreibe ein reales oder fiktives Fallbeispiel aus Deinem Freundes-, Bekannten- oder Familienkreis:

Eine 28 jährige Klientin kommt in die Sprechstunde. Sie schildert ihr Anliegen wie folgt:

Sie befindet sich in den letzten Zügen ihres Architekturstudiums, welches sie bis jetzt sehr gut gemeistert hat. Nun steht aber in einigen Wochen die Abschlusspräsentation an.

Diese findet öffentlich statt und jeder Absolvent stellt sein Masterprojekt vor, an dem ein Jahr gearbeitet wurde.

Obwohl sie mit ihrem Projekt gute Fortschritte macht und die Dozenten ihr gegenüber wohl auch positiv gestimmt sind, hat sie sehr starke Angst vor der Präsentation.

Die Angst äußert sich durch Enge in der Brust, zitternde Hände, frösteln, ein Gefühl der Lähmung und Panik und das Gefühl, keinen klaren Gedanken mehr fassen zu können.

Die Klientin äußert insbesondere die Angst vor einem „Blackout“, Angst zu versagen und Angst, sich lächerlich zu machen.

Auf die Frage nach ihrem Anliegen und was sich ändern sollte, betont sie, dass sie die Zeit bis zur besagten Abschlusspräsentation sinnvoller nutzen möchte ohne sich von angsterfüllten Vorstellungen lähmen zu lassen. Sie wünscht sich, einen

entspannteren Umgang mit der zukünftigen Herausforderung und eine zuversichtliche Einstellung.

Für den Tag der Präsentation selbst wünscht sie sich eine sinnvolle Entspannungsübung.

Unter anderem äußert sie folgende dysfunktionale Glaubenssätze:

„Wenn ich versage, könnte ich das nicht ertragen.“

„Wenn ich nervös bin, bekomme ich einen Blackout.“

„Ich kann nicht genug lernen um auf alles vorbereitet zu sein.“

Die Glaubenssätze beeinträchtigen die Klientin insbesondere auf der Ebene der Werte und Überzeugungen und somit auch auf der Ebene der Identität- hier soll auch eine Veränderung erzielt werden und die dysfunktionalen Annahmen durch funktionale ersetzt werden.

Das Ziel der folgenden Sitzungen ist, die Ängste der Klientin zu neutralisieren, Ressourcen zu integrieren und ihr für den Ernstfall einige Techniken zur Spannungsregulation mitzugeben.

Konzeption des neuen Formats:

Das EMDR- Protokoll wird nun von uns mit diversen Lerncoaching und NPL Methoden verändert und erweitert.

Hierzu nutzen wir den Patronus Zauber, der eine Ressourcenarbeit aus dem Lerncoaching darstellt und gleichzeitig den „Sicheren Ort „ aus dem EMDR-Protokoll ablöst.(Unter Schritt 0 zu finden). Desweiteren verwenden wir das Ankern in Form von Tapping/Butterfly(langsames einklopfen von positiv Situationen und Kognitionen).

Diese Sitzung wird mit der „Wunderfrage“, einer Art Ökocheck beendet(„Stell dir vor du wachst morgen auf und alles ist anders, was ist dann alles möglich“?) , um die Klientin in einem guten Zustand zu entlassen und um zu prüfen, ob die Sitzung schon Blockaden gelöst hat und wieder Raum für positive Imaginationen birgt.

Der Patronus-Zauber

Schritt 1

Kurze (nicht zu tiefe) Einführung in angstauslösende Situation.

Bitte geh' in Deinen Gedanken in eine Dir Angst bereitende Situation. Wo und wie in Deinem Körper spürst Du Deine Angst?

Separator

(z.B. Fragen nach: Frühstück, Farbe v. Fahrrad, Hobby)

Schritt 2:

Ermittlung eines Erlebnisses mit viel Zuversicht.

Denke an ein Erlebnis bei dem Du ganz zuversichtlich (alternativ: glücklich, hoffnungsvoll) warst. Stelle es Dir ganz intensiv vor. Was für eine Situation ist das? Was siehst Du? Welche Geräusche hörst Du? Kannst Du etwas riechen oder schmecken? Wo in Deinem Körper spürst Du dieses intensive Gefühl von Zuversicht? Wie genau fühlt sich dieses Gefühl an? (warm, kalt, prickelnden, kitzelnd, weit und offen?)

Schritt 3:

Tiersymbol für das intensive Gefühl von Zuversicht finden

Welches Tier symbolisiert dieses positive intensive Gefühl am Besten? Hat dieses Tier eine Verbindung zu einer Person oder einem Tier, das Dir wichtig ist? Welche Farbe hat dieses Tier? Lerne das Tier, das zu Deinem Gefühl von Zuversicht gehört ganz genau kennen. Wie bewegt sich dieses Tier? Ist es verspielt oder fröhlich oder ruhig und bedächtig? Gibt es Laute von sich? Hat es einen Geruch?

Schritt 4

Ankern der Vorstellung an das Wort Patronus'

Die Vorstellung von einem Tier, die ein positives Gefühl auslöst wird Patronus genannt. Nachdem Du Dein Tier, das heißt Deinen Patronus sehr gut kennen gelernt hast, konzentriere Dich wieder auf dieses intensive gute Gefühl von Zuversicht. Gleichzeitig stelle Dir vor Deinem geistigen Auge Deinen Patronus vor. In dem Moment, in dem Dein Gefühl von Zuversicht am stärksten ist und das Bild von Deinem Patronus am deutlichsten vor Deinem inneren Auge ist, sprich das Wort . Patronus innerlich mit Bestimmtheit aus. Nimm' Dir ruhig Zeit zum Üben, bis Du Deinen Patronus und das gute Gefühl von Zuversicht immer stärker wahrnehmen kannst. Wenn du das Gefühl von Zuversicht ganz intensiv spüren kannst, sprich nochmal mit kräftiger und bestimmter Stimme innerlich Patronus aus.

Schritt 5:

Aufbau der Vorstellung eines Schutzschildes

Während Du nun wieder innerlich das Wort Patronus aussprichst, kannst Du Dir vorstellen, wie Dein Patronus sich in immer größer werdenden Kreisen um Dich herum bewegt. Der Patronus umgibt Dich dabei von allen Seiten mit einem leuchtenden Schutzschild in seiner Farbe. Während der Patronus Dich umgibt, kannst Du Dich frei bewegen. Auch jetzt kannst Du Dir wieder Zeit zum Üben nehmen bis Du Dir ganz sicher bist, dass Dein Schutzschild des Patronus sehr stark ist. Stell' Dir vor, wie alles was Dir Angst bereitet an diesem Schutzschild abprallt und sich von Dir weg bewegt, während Du Dich in Deinem Schutzschild immer zuversichtlicher, sicherer und gelassener fühlst. In der Sicherheit Deines Schutzschildes kannst Du Dich frei bewegen. Du kannst sprechen, gut sehen und hören, schreiben und lesen sowie riechen und schmecken. Alle Deine Sinne und Fähigkeiten stehen Dir vollkommen zur Verfügung. Dein Patronus wird Dich in Zukunft immer begleiten. Bei Bedarf rufst Du innerlich ganz deutlich und bestimmt mit dem Wort „Patronus“ Deinen Patronus herbei. Dieser wird Dich mit einem Schutzschild umgeben, während Du Dich immer zuversichtlicher, sicherer und gelassener fühlst.

3. Fixiere dein Ergebnis/Erläutere Dein Vorgehen:

Schritt 0: Vorbereitung

- Nachdem das zu bearbeitende Thema feststeht, wird hier zunächst ein Stoppsignal vereinbart, welches die Klientin nutzen kann falls sie sich unwohl fühlen sollte und die Sitzung abbrechen möchte.
- Ein „Patronus Zauber/Sicherer Ort“ wird zusammen mit der Klientin erarbeitet, mittels VAKOG-Fragetechniken und einer leichten Trance vertieft und schließlich verankert. Für den Fall, dass es zu einer Re-Traumatisierung kommen sollte, dient der „Patronus Zauber/Sichere Ort“ der Klientin als mentaler Rückzugsort und zur Stabilisierung.

- Zudem startet sie mit einem positiven Gefühl der Sicherheit in die Sitzung.
- Das Setting wird gestaltet. Die Klientin bestimmt den Abstand zwischen sich und Coach/Therapeutin, sowie die Art der Stimulanz. Zur Auswahl stehen visuelle, taktile und auditive Stimulation in frei wählbarer Intensität und Geschwindigkeit.
- Ziel: Rapport Aufbau, Ressourcenfindung und Aufbau, Wertschätzung der Klientin, Wohlfühlort schaffen.

Schritt 1: Bewertung

- Der Coach unterstützt die Klientin bei der Auswahl einer Situation, in der die von ihr beschriebene „Angst vor der Angst“ besonders stark war. Um eine Re-Traumatisierung zu verhindern, soll die Klientin die Situation dissoziiert schildern.
- Der Coach erfragt den „Schlimmsten Moment“ und welches Bild bei der Klientin auftaucht wenn sie an diesen denkt. Je nach Wahrnehmungstyp kann dies ein Bild im Sinne des Wortes sein, Farben, ein geschriebenes Wort, Töne etc. .

Wichtig: Dissoziiert!

- Die Klientin soll eine Negative Kognition, bzw. einen dysfunktionalen Glaubenssatz formulieren, die ihrer Meinung nach im schlimmsten Moment der Situation auf sie zutrifft. Negative Kognitionen können sein: „Ich habe keine Kontrolle“, „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin inkompetent“ etc. .

- Ebenso wird eine Positive Kognition gefunden. Also ein funktionaler Glaubenssatz, den die Klientin in besagter Situation gerne über sich denken würde.

Zum Beispiel „Ich habe jetzt Kontrolle“, „Ich bin gut genug“, „Ich kann schwierige Situationen meistern“.

Die Klientin soll nun prüfen, wie sehr die Positive Kognition mit der belastenden Situation in diesem Moment übereinstimmt und die Stimmigkeit auf einer VoC- Skala von 1 bis 7 einordnen. (VoC: Validity of Cognition)

Eine Formulierung könnte lauten:

"Wenn Sie an diese Erinnerung / Situation / dieses Symbol / das Symptom denken, wie wahr fühlt sich dann diese Aussage (PK) jetzt vom Gefühl her auf der Skala zwischen 1 (völlig falsch) und 7 (völlig zutreffend) an?"

- Die Emotionale Belastung wird erfragt und die Klientin ordnet diese auf einer SUD- Skala von 1 bis 10 ein. (SUD: Subjective Units of Disturbance)

Eine mögliche Formulierung:

"Wie stark ist die Belastung durch ... (Emotion)... im Moment für Sie auf einer Skala von 0 (angemessene oder keine Belastung) bis 10 (maximale)?"

Sollte die emotionale Belastung neutral sein oder die positive Kognition größtenteils mit der Ausgangssituation übereinstimmen, ist die Wahl einer neuen Situation/ eines neuen Bildes empfehlenswert. Zudem dient dieser Schritt der Bewertung sowohl dem Coach als auch der Klientin zur Verdeutlichung der gemachten Fortschritte. Zu einem späteren Zeitpunkt werden die Skalen erneut abgefragt und im Normalfall ist eine Verbesserung im Vergleich zur Ausgangssituation zu sehen- ein sichtbarer Erfolg also.

- Ziel: dissoziation von Stressvollen Gedanken, auf präferierten Sinneskanal der Klientin aufmerksam werden.

Schritt 2: Reprocessing

- Die erste Serie der Stimulation (25 x) wird eingeleitet. Die Klientin soll ihre Aufmerksamkeit teilen- sich auf den äußeren Reiz konzentrieren und gleichzeitig an das vorher festgelegte Bild denken.
Mit den Worten „Was auch immer auftaucht, ist o.k. ...“, wird die erste Serie begonnen.
- Die Stimulation wird unterbrochen mit den Worten „Was kam zuletzt?“
Die Klientin schildert kurz, was sie gesehen, gehört, gefühlt... hat, und die nächste Serie beginnt. Es muss nicht zwangsweise sofort „etwas auftauchen“ oder sich zum positiven verändern- hier sollte jede Wahrnehmungsebene mit einbezogen und wenn nötig abgefragt werden.
- Dieser Prozess wird 4 bis 10 mal wiederholt – die Anzahl der Stimuli und Serien ist von Klient zu Klient und von Thema zu Thema unterschiedlich – der Coach achtet auf nonverbale Signale und seine Intuition.

Der Coach führt in diesem Schritt, in dem er prägnante Äußerungen der Klientin wiederholt, nach jeder Serie nach Veränderungen in der Wahrnehmung fragt, die Klientin in einer leichten Trance hält und immer wieder daran erinnert, die Aufmerksamkeit zu teilen.

Durch die mittels äußerer Stimuli erzeugten neuronalen Impulse werden die Hemisphären des Gehirns synchronisiert – eine Entspannungsreaktion wird ausgelöst und konditionierte Reaktionen auf belastende Situationen werden dekonditioniert/ aufgelöst.

Bei visueller Stimulation führt zudem eine Überlastung des visuellen Arbeitsgedächtnisses zur Neuverarbeitung der möglicherweise belastenden Inhalte.

Vergleichbar ist dieser Prozess mit dem NLP-Format „Anker integrieren“- mit einer Situation/einem Bild verbundene negative Gefühle oder Assoziationen werden hier „neutralisiert“.

Ziel: Neutralisierung der Blockade, Erleichterung der Klientin, neue Kraft schöpfen für ähnliche Situationen in der Zukunft.

Schritt 3: Verankerung

- Die Klientin wird erneut nach der aktuellen emotionalen Belastung gefragt, die mit dem Bild einhergeht. Auf der SUD-Skala von wird das Ergebnis festgehalten.
- Die Stimmigkeit von Positiver Kognition und Ausgangsbild wird überprüft und auf die VoC-Skala übertragen.

Dieser Schritt ist vergleichbar mit dem Ökocheck des NLP.

Im Normalfall ist eine positive Veränderung zu verzeichnen- sollte dies NICHT der Fall sein, ist es sehr wichtig die Klientin in einen positiven Zustand zu führen- wenn die Zeit es zulässt, ist ein erneuter Reprocessing-Durchgang zu empfehlen oder ein „Ausflug zum Sicherem Ort“.

- Die positive Ausgangskognition – oder eine ganz neu aufgetauchte - wird nun verankert. Der Coach führt die Klientin hierzu mithilfe ihrer während des Reprocessing geäußerten Formulierungen in einen positiven Zustand- während sie laut oder in Gedanken die positive Kognition 4 bis 6 mal wiederholt und den stärksten Moment selbst ankert.

Schritt 4: Abschluss

- Zum Abschluss kann je nach Befindlichkeit der Klientin ein weiterer Ausflug zum „Patronus Zauber/Sicheren Ort“ folgen, ausserdem wird die Sitzung mit der „Wunderfrage“ abgeschlossen.
- Ziel: Klientin in gutem Zustand entlassen, Ressourcen stärken durch Wiederholung.