

# **„The Strategy-Walk“**

NLP Masterarbeit

Dana Nouzovska

Master 14M19

Institut für angewandte Positive Psychologie (ifapp)

Dezember 2014

## Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Ziel und Konzeption des Formats .....	3
3. Das Format .....	4
Schritt 1: Identifikation des unerwünschten Verhaltens .....	4
Schritt 2: Entpacken und Visualisieren der Strategie .....	4
Schritt 3: Bearbeitung der Teilschritte – Ressourcenarbeit .....	5
Schritt 4: Ganzheitliche Betrachtung .....	6
Schritt 5: Öko-Check .....	6
Schritt 6: Future Pace.....	7
4. Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen.....	7
5. Mögliche weitere Schritte .....	8
6. Zugrundeliegende Grundannahmen und Methoden des NLP.....	8

## 1. Einleitung

Arbeiten auf den letzten Drücker abgeben, den Gang zum Zahnarzt meiden, die ungeliebten Verwandten nicht anrufen oder die Steuererklärung nicht machen... Das alles sind Beispiele von Verhaltensweisen, die fast jeder von uns kennt. Und obwohl wir häufig wissen, dass wir uns das Leben damit nur selbst schwer machen, reagieren wir doch immer auf die gleiche – unerwünschte – Art und Weise. Jeder unserer Verhaltensweisen liegen Strategien zugrunde – effektive und zielführende oder eben solche, die weniger erfolgreich sind. Unabhängig davon, zu welchem konkreten Verhalten Strategien führen, sie können bei Bedarf angepasst oder durch eine andere Strategie ersetzt werden. Die Strategie, die einem Verhalten zu Grunde liegt, ist zumeist in großen Teilen unbewusst. Außerdem ist unser Verhalten komplex und selten ist eine einzelne Situation für Erfolg oder Misserfolg relevant. Wenn es zum Beispiel darum geht, einen Arbeitsauftrag nicht erst auf den „letzten Drücker“ zu bearbeiten, gibt es verschiedenen Momente vom Aufschreiben der Aufgabe über die Organisation hin zur konkreten Umsetzung, die relevant für das Ergebnis sind. Im folgenden Format sollen Strategien inklusive deren Teilschritte visualisiert werden, um sie bewusster, übersichtlicher und damit bearbeitbarer zu machen. Darüber hinaus werden für die Teilschritte konkrete Lösungen und Ressourcen erarbeitet, die in Zukunft zielführendes Verhalten ermöglichen.

## 2. Ziel und Konzeption des Formats

Das Format soll helfen, Verhaltensmuster und die darunterliegenden Strategien auf sehr praktische Weise fassbar zu machen und unmittelbar konkrete Lösungen anzubieten, ohne theoretische oder formalistische Elemente. Die Teilschritte der Strategie werden mit Hilfe von Bodenankern visualisiert. Dies ermöglicht dem Betroffenen einen Überblick über die einzelnen Aspekte aber auch deren Ablauf und Dynamik zu erhalten. Darüber hinaus können durch die Anker die Teilschritte mit konkreten Erfahrungen assoziiert werden. Diese Assoziationen werden genutzt, um in einem zweiten Teil für jeden Teilschritt Ressourcen zu generieren, die alternative Handlungsmöglichkeiten eröffnen bzw. fördern. Auch hier wird sehr praktisch und umsetzungsorientiert gearbeitet. Auf die Unterscheidung von Mikro- und Makrostrategie wird bewusst verzichtet. Die Strategien beschreiben zwar häufig Handlungsschritte und die organisierenden Handlungsprinzipien und befinden sich somit auf Makroebene, aber nicht immer und zwingend. Darüber hinaus wird fließend immer wieder in die Ebene der Mikro-/Substrategien eingetaucht, wenn interne Sinneswahrnehmungen und VAKOG-Anteile angesprochen bzw. thematisiert werden. Das Format zielt vor allem auf die Verhaltensebene. Die zu jeder Strategie gehörenden Einstellungen und Glaubenssätze werden abhängig vom Verlauf des Formats erarbeitet jedoch nicht tiefergehend behandelt.

### 3. Das Format

#### Schritt 1: Identifikation des unerwünschten Verhaltens

Im ersten Schritt soll Rapport aufgebaut und das unerwünschte Verhalten identifiziert sowie konkretisiert werden. Ist das zu bearbeitende Verhalten festgelegt, beschreibt B für A das weitere Vorgehen. Außerdem wird der Arbeitsraum definiert.

Wichtig: B holt sich vorab das Einverständnis für penetrantes Nachfragen ein.

#### Schritt 2: Entpacken und Visualisieren der Strategie

Nachdem das unerwünschte Verhalten bestimmt und das Vorgehen dargestellt worden ist, wird die Strategie hinter dem Verhalten betrachtet und „entpackt“. Darüber hinaus werden die Teilschritte der Strategie mit Hilfe von Bodenankern ausgelegt und auf diese Weise die Strategie im Überblick sichtbar gemacht.

##### a) *Vorbereitung*

B fordert A auf, sich mit B von der Metaposition in den Arbeitsraum zu bewegen. Dort wird die Strategiesituation evoziert und A in die Strategiesituation hineingeführt (VAKOG).

„Denke an eine Situation, in der du dieses Verhalten gezeigt hast.“

„Stelle dir vor, du befindest dich jetzt in der Situation.“

##### b) *Informationen sammeln und Anker*

- Wenn A sich mit der Situation assoziiert hat, wird A aufgefordert den gesamten Ablauf im Überblick zu beschreiben.
- Danach wird jeder Schritt einzeln wiederholt und B stellt dazu vertiefende Fragen. Der Fokus der Fragen richtet sich vor allem darauf, die Abfolge des Verhaltens aufzuzeigen.

„Was passiert zuerst?“

„Womit würde ich anfangen, wenn ich du wäre?“

„Was passiert genau davor/als nächstes?“

„Wie/Was tust du genau?“

„Wie weißt du, dass du fertig bist?“

„Woran merkst du, dass du bereit bist, zu etwas anderem überzugehen?“

Sobald ein Schritt klar definiert ist, stellt B einen Anker für diesen Schritt her und A wird gebeten den Anker auf dem Boden auszulegen.

Am Ende des Prozesses sind alle relevanten Schritte der Strategie auf dem Boden ausgelegt. Dies kann in Form eines Kreises, einer geraden Linie oder auch in jedem anderen Muster geschehen, welcher für A die Abfolge sinnvoll darstellt.

c) *Strategie überprüfen*

Nach dem letzten Schritt wird A durch B in die Metaposition geführt und nach einem Separator die Strategie bzw. deren Visualisierung von außen betrachtet.

„Entspricht das Bild der Strategie?“

„Fehlen noch Aspekte oder sind alle relevanten Punkte ausgelegt?“

Schritt 3: Bearbeitung der Teilschritte – Ressourcenarbeit

In diesem Schritt wird A in die Teilschritte hineingeführt und erarbeitet, mit welcher Hilfe bzw. welchen Ressourcen die Situationen so gelöst werden können, damit das Ziel (besser) erreicht werden kann.

a) *Assoziierte Betrachtung der Problemsituation*

B fordert A auf, sich auf den ersten Anker zu stellen und führt in die Situation hinein (VAKOG), damit A sich mit der Situation bzw. der eigenen Person in der Situation zu assoziiert.

„Was passiert in diesem Moment?“

„Wie fühlst du dich?“

„Was siehst/riechst du?“

„Welcher Gedanke ist dabei wesentlich?“

b) *Dissoziierte Betrachtung der Problemsituation*

A wird gebeten, vom Ankern herunter zu treten und sich selbst dissoziiert zu betrachten. B fragt A, (1) wie A in der Situation gerne (re-)agieren würden, um das Ziel zu erreichen und (2), was A in der Situation dabei helfen würde, die Situation besser zu bewältigen.

„Tritt vom Anker herunter und gehe aus der Situation heraus.“

„Betrachte dich in der Situation von außen.“

„Welche Verhaltensweise wäre in Bezug auf das Ziel wünschenswert?“

„Was/Welche Ressourcen benötigst du in der Situation, um auf diese Weise zu handeln?“

„Was brauchst der/die (Name) in der Situation von anderen?“

„Wann warst du schon einmal zu X fähig und was hast du da gemacht?“

„Was musst der/die (Name) der Situation glauben, um X zu tun?“

c) *Ressourcen finden und ankern*

A wählt mindestens drei Ressourcen, welche als Symbol geankert und der Situation hinzugefügt werden.

d) *Öko Check*

Für die jeweilige Situation und die gewählten Ressourcen wird ein Öko Check durchgeführt.

„Fehlt noch etwas, um in der gewünschten Weise handeln zu können?“  
 „Was gibst du auf, wenn du auf diese Weise mit der Situation umgehst?“  
 „Welche Probleme könnten auftreten?“

e) *Variante 1: (Re-)Assoziation*

Wenn A meint, dass genug Ressourcen zur Verfügung stehen und der Öko-Check positiv ist, wird A gebeten, sich noch mal auf den Anker zu stellen und sich mit der Situation zu assoziieren (VAKOG). Fühlt A sich in der Lage, die Situation mit Hilfe der Ressourcen positiv aufzulösen, gilt die Situation als bearbeitet. Hierbei sollte B auch stark auf non-verbale Signale und deren Kongruenz zum Gesagten achten. Wenn nicht, werden die Schritte b) bis e) erneut durchgeführt, bis das Ergebnis positiv ist.

*Variante 2: Future Pace*

Wenn A meint, dass genug Ressourcen zur Verfügung stehen und der Öko-Check positiv ist, wird A gebeten, sich eine zukünftige Situationen mit den vorhandenen Ressourcen vorzustellen (VAKOG).

„Wie könnte eine konkrete Situation in der Zukunft aussehen und wie wirst du reagieren?“

„Wie geht es dir jetzt?“

Fühlt A sich in der Lage, die Situation mit Hilfe der Ressourcen positiv aufzulösen, gilt die Situation als bearbeitet. Hierbei sollte B auch stark auf non-verbale Signale und deren Kongruenz zum Gesagten achten. Wenn nicht, werden die Schritte b) bis e) erneut durchgeführt, bis das Ergebnis positiv ist.

Die Schritte a-e werden für alle Teilschritte der Strategie durchgeführt.

#### Schritt 4: Ganzheitliche Betrachtung

Im Anschluss an Schritt 3 wird A in die Meta-Position gebeten und ein Separator eingesetzt. Danach wird A aufgefordert die Strategie und Teilschritte sowie die erarbeiteten Ressourcen in der Gesamtheit zu betrachten, um mögliche Zusammenhänge aufzudecken.

#### Schritt 5: Öko Check

Am Ende des Formats wird, zusätzlich zu den Öko Checks innerhalb Schritt 3, die Verträglichkeit und die Kongruenz der Ergebnisse in ihrer Gesamtheit geprüft.

„Fehlt noch etwas?“

„Welche Probleme könnten entstehen, wenn du auf diese Weise verhältst?“

„Was gibst du auf, wenn du auf die erarbeitete Weise mit der Situation umgehst?“

### Schritt 6: Future Pace

Um die Integration des neuen Verhaltens in den Alltag zu unterstützen, wird A aufgefordert, sich zukünftige Situationen mit den vorhandenen Ressourcen vorzustellen. Hierbei sollte B stark auf non-verbale Signale achten.

„Wann wirst du das nächste Mal die Gelegenheit bekommen, die neuen Verhaltensweisen zu nutzen?“

„Wie könnte eine zukünftige Situation aussehen und wie wirst du reagieren?“

„Wie geht es dir jetzt?“

## **4. Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen**

Im Verlauf eines vorgegeben Formats kann immer wieder die Situation eintreten, dass die Schritte nicht wie angegeben durchgeführt werden können. Im Folgenden werden mögliche Situationen und der Umgang damit dargestellt.

- *Situation:* A kann zwar ein unerwünschtes Verhalten benennen, erinnert aber keine konkrete Situation, in die hineingeführt werden kann.  
*Lösung:* B sollte darin Vertrauen, dass A Zugang zu der Erinnerung bekommt. Wichtig ist, A ausreichend Zeit zu lassen und Ruhe zu vermitteln. A kann B bei Bedarf durch W-Fragen unterstützen.
- *Situation:* A bewertet das Verhalten in einem oder mehreren Teilschritten positiv.  
*Lösung:* Es kann durchaus sein, dass in Teilschritten das Verhalten schon zielführend ist oder der Teilschritt wenig relevant für Erfolg oder Misserfolg ist. In diesem Fall müssen keine Ressourcen hinzugefügt werden. Hat B Ideen für den Teilschritt kann er diese anbieten.
- *Situation:* A beschreibt einleitend ein sehr komplexes Verhalten bzw. Thema mit vielen verschiedenen Aspekten.  
*Lösung:* Das Thema sollte in sinnvoll zu bearbeitende Teilelemente heruntergebrochen werden. Diese Teilstrategien sollten jeweils separat bearbeitet werden, um die Komplexität des Formats überschaubar zu halten.
- *Situation:* A möchte sich trotz Ressourcen nicht erneut mit der vergangenen Situation (Variante 1) assoziieren, da diese z.B. sehr negativ belastet ist.  
*Lösung:* In diesem Fall kann dissoziiert gearbeitet werden und dann in eine zukünftige Situation assoziiert werden (Variante 2).
- *Situation:* A kommt nicht weiter, weil ein Glaubenssatz hindernd wirkt.  
*Lösung:* Der Glaubenssatz wird „geparkt“ und in einem anschließenden Format bearbeitet. Sollte dies nicht ausreichen, treten A und B aus der Situation heraus und bearbeiten den Glaubenssatz mit Hilfe von „The Work“.

## 5. Mögliche weitere Schritte

Optimaler Weise ermöglicht die Ressourcenarbeit, dass die Strategie im wünschenswerten Sinn verändert wird. Besonders bei sehr komplexen, kritischen oder tiefsitzenden Verhaltensmustern, mag dies nicht ausreichen. In diesem Fall eignet sich das Format gut, einen Überblick bzw. einen Eindruck von der darunterliegenden Strategie zu erhalten und Themen abzuleiten, die im Nachgang bearbeitet werden sollten. So kann es Sinn machen, die in den Teilschritten wirksamen Mikrostrategien stärker im Detail zu betrachten oder hinderliche Glaubenssätze durch „The Work“ zu bearbeiten. Auch eine Teile- oder Zielearbeit könnte sich ggf. anschließen.

## 6. Zugrundeliegende Grundannahmen und Methoden des NLP

### Grundannahmen:

- Basis für eine wirksame Kommunikation ist Rapport
- Die Landkarte ist nicht das Gebiet
- Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Modelle
- Die inneren Vorstellungen zeigen sich immer in äußerem Verhalten, vor allem nonverbal.
- Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes.
- Menschen verfügen über alle zur Veränderung notwendigen Ressourcen.
- Menschen treffen stets die beste ihnen zur Verfügung stehende Wahl.

### Methoden:

- Kalibrieren, Rapport
- VAKOG
- Strategien (entpacken)
- Logische Ebenen
- Meta-Modell
- Miltonsprache
- Ankern
- Ressourcen
- Assoziation und Dissoziation
- Öko-Check
- Future Pace
- Grundannahmen (thematisiert, jedoch nicht im Format bearbeitet)