

ifapp Berlin

Institut für angewandte Positive Psychologie
NLP-Masterausbildung 2014

14NLP19

NLP Masterarbeit

von Heike Sittner

Thema: Alles in Ordnung – oder?

Eine fragmentierte Trance, die helfen kann Ordnung zu schaffen, Ballast abzuwerfen und die wohlthuende Freiheit zu erlangen. Ein Format, um mehr Ordnung ins Leben einziehen zu lassen und sich von unwichtige Dinge zu trennen.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung.....	3
2. Gebrauchsanleitung „Fragmentierte Trance um Ordnung ins Leben zu bringen“	4
2.1. Einführung in das Format.....	4
2.2. NLP Methoden und Elemente	4
2.3. Erläuterung der Trancemethode.....	4
2.4. Milton Modell	7
2.5. Makro-Modeling-Strategie.....	7
3. So könnte die Fragmentierte Trance ablaufen... ..	7
3.1. Fragment 1	7
3.2. Fragment 2	10
3.3. Fragment 3	13
3.4. Öko-Check.....	15
3.5. Future Pace.....	15
4. NLP Grundannahmen.....	16
5. Schwierigkeiten und Hindernisse.....	16
6. Abschluss	17

1. EINLEITUNG

Wer kennt es nicht? Das alte Jahr ist gerade zu Ende gegangen. Nun zu Anfang des neuen Jahres stellen wir uns oft die Frage, was will ich erreichen in diesem neuen Jahr, was will ich verändern? Eine gute Zeit, um Ordnung zu schaffen. Vielleicht in der Wohnung, im Büro oder an einem uns wichtigen Ort. Oder Ordnung bezogenen auf bestehende zu klärende Themen. Ordnung schaffen, Ballast abwerfen, um sich wieder neu zu sortieren und Freiheit zu erlangen und Neues zu erreichen.

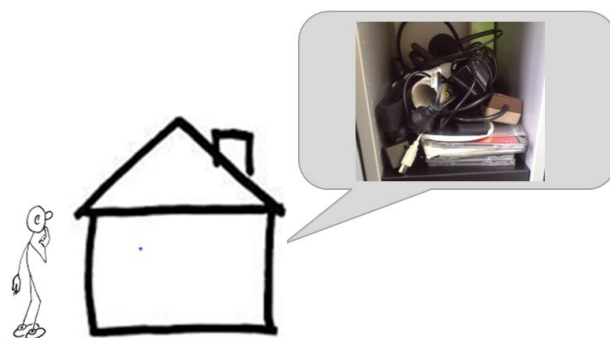
Gehört Ihr auch zu den Menschen, die sich mit der Ordnung etwas schwerer tun? Stapelt Ihr vielleicht Bücher- und Zeitschriften? Sucht Ihr manchmal lange nach Dingen? Schränke quellen über, kennt Ihr das? Versperren Euch auch Unwichtige Dinge die Sicht auf das Wesentliche oder halten Euch davon ab?

Dann kennt Ihr vielleicht auch das Gefühl wie gelähmt zu sein von viel zu viel Ballast, Dingen, die Platz wegnehmen, aber eigentlich nicht mehr gebraucht werden? Aber sich trennen fällt nicht leicht.

Mein Blick in meinen Kleiderschrank gab mir den Antrieb etwas zu verändern. Mein Schlafzimmer ist ziemlich klein und es existiert nicht viel Platz. Ein großer Kleiderschrank, naja ganz so groß ist er nicht, aber ziemlich voll, er platzt aus allen Nähten. Auch der Stauraum unter dem Bett ist mit Kleiderboxen ausgefüllt, die für Kleidung der jeweils anderen Saison vorbehalten sind. Morgens beginnt meist die Suche nach dem richtigen Teil.... Da es immer schnell gehen muss, bin ich dann oft genervt, wenn ich lange zum Suchen brauche. Ich fühle mich dann schon morgens gestresst und bekomme schlechte Laune.

Tatsächlich ärgern sich die meisten von uns immer wieder über unsere teils mangelnde Ordentlichkeit. Es gibt eine Reihe von Gründen die für mehr Ordnung sprechen. Neben dem schnelleren Finden von gesuchten Dingen, spart man Zeit, kommt nicht in Stress, alles geht einfacher, man hat Klarheit und Überblick im Kopf. Damit hat man Raum für Neues und die Selbstachtung und das Selbstbewusstsein steigt.

Grund genug gleich zu beginnen. Aber wie? Wo fange ich an?



2. GEBRAUCHSANLEITUNG „FRAGMENTIERTE TRANCE UM ORDNUNG INS LEBEN ZU BRINGEN“

Das Format habe ich als Gruppen Trance entwickelt, kann aber auch als Einzeltrancearbeit im Coaching eingesetzt werden. Idealer Zeitpunkt: natürlich zum Start eines neuen Jahres. Damit schafft Ihr die Voraussetzung und die Basis um weitere Veränderungen in Eurem Leben zu erreichen. Denn oft stellt man sich ja am Anfang des Jahres die Frage, was will ich erreichen, was will ich verändern. Ordnung ins Leben bringen passt dann hervorragend als Thema. „Altes“ hinter sich lassen und durch neue Wege die Ziele erreichen.

2.1. EINFÜHRUNG IN DAS FORMAT

Bevor mit der Trance gestartet wird, ist es notwendig A zu befragen, ob es/Du mit der Trance einverstanden ist/sind. Das Format selbst ist ein Angebot von B an A.

Falls irgendetwas passiert und A aus der Trance aussteigt, weil Unwohlsein...auftritt, , kann er dies tun. Es ist allerdings gut, wenn A im Nachgang durch B separat noch einmal in einem Einzelcoaching die Problematik des Aufhörens betrachtet und mit B bearbeitet. Was waren die Gründe?

Vor dem Start der Arbeit sollte nur eine kurze Einführung erfolgen. Damit beeinflusst man A nicht zu sehr im Vorfeld bezogen auf das Ergebnis. Erst im Nachgang sollte dann die Vorstellung des Vorgehens zum Format erfolgen.

2.2. NLP METHODEN UND ELEMENTE

Folgende Methoden und Elemente finden im Format Anwendung:

- Trance, speziell fragmentierte Trance
- Logische Ebenen nach Robert Dilts
- Dissoziation, Assoziation
- Fragetechniken
- Meta-Modell der Sprache, VAKOG-Fragen, offene Fragen
- Milton Modell
- Leading & Pacing
- Makro Modeling (Auszüge)
- Ökocheck
- Futurepace

Im Anschluss an die Gruppentrance kann sich im Einzelcoaching ggf. eine Ressourcenaktivierung, Modelling oder Zielearbeit anbieten.

2.3. ERLÄUTERUNG DER TRANCEMETHODE

Nachfolgend wird auf die wesentliche Elemente des Formats zur weiteren Erläuterung eingegangen.

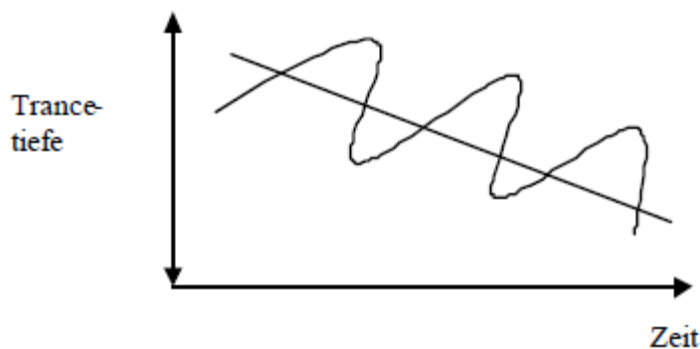
Fragmentierte Trance

Der Begriff Trance ist abgeleitet von dem Wort *transire* und bedeutet Hinübergehen in einen veränderten, entspannten Bewusstseinszustand. (Wenn Trance ein veränderter Bewusstseins ist, ergibt sich allerdings die Frage, nach dem normalen Zustand.) Es ist der Zustand, in dem sich eine Person befindet, wenn die Tranceinduktionen durchgeführt wurde¹. Während der Trance ist der Coachee (A) wach, ansprechbar, bei Bewusstsein.

Die 3 Phasen einer Trance

- Induktion (Einleitung)
- Utilisation (Tranceinhalt)
- Reorientierung (Rückkehr)

In diesem Format kommt die Fragmentierte Trance zur Anwendung. Das ist eine Trance in mehreren Stufen. Es werden die 3 vorgenannten Phasen jeweils wiederholt, getrennt durch ein Auftauchen ins Hier und Jetzt (Separator). A wird aus der Trance geholt, dann wieder hineingeführt. Diesmal erreicht der A eine tiefere Trance als beim ersten Mal. Nach mehreren Wiederholungen vertieft sich der Trance-Zustand.² Eine gute Methode zur Vertiefung der Trance.



¹ Entsprechend <http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Trance>

² Skript Vorstellungskraft Trance und Meditation, Harald Rempt, Praxis für Psychotherapie und Coaching Eichelgasse 11, 91217 Hersbruck

Fragmente der Trance

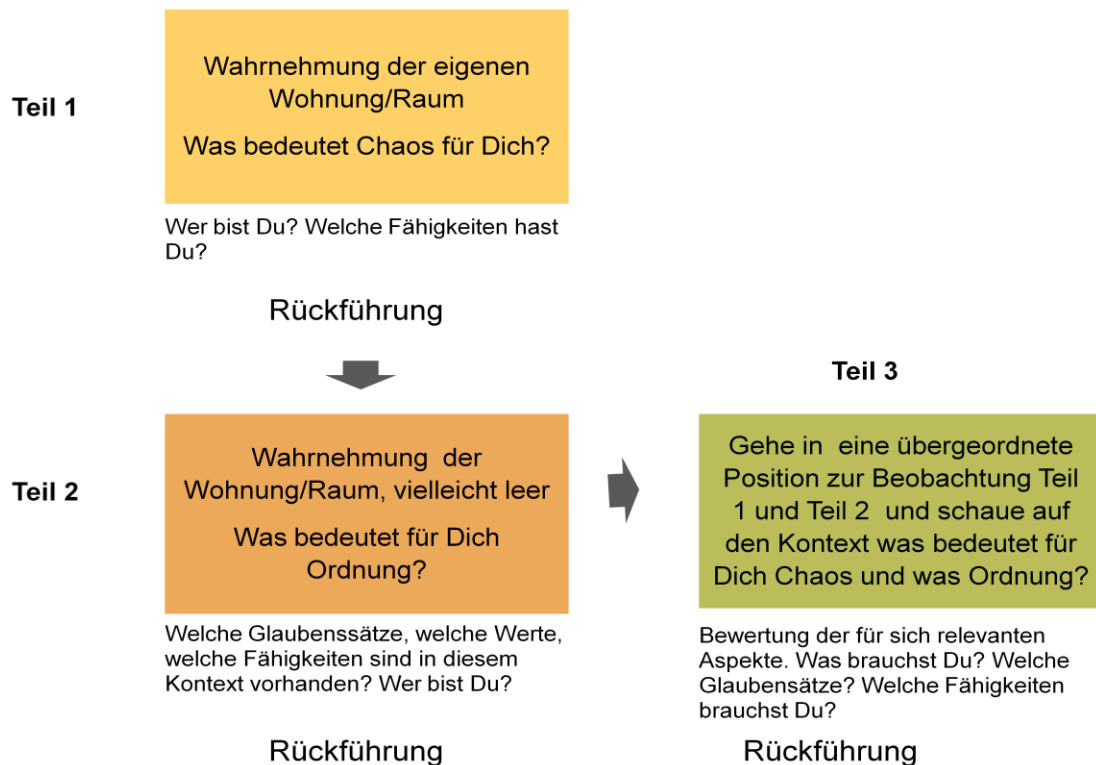


Abbildung 1: Elemente der Fragmentierten Trance im Format

Induktion³

- Rapport: Information, Pacing, Bereitschaft, Beziehung
- Fokus Durchführung: Bindung der Aufmerksamkeit, um Dich nach innen zu lenken
Beschreibung der Wahrnehmungen, VAKOG, von außen nach innen (Leading, Pacing)
- Vertiefung: um dem Organismus Zeit zur Umstellung zu geben, z.B. zählen, Treppen, Fahrstuhl, Bergwanderung
- Ratifikation: ggf. Zustimmung durch kurzes Zeichen

Utilisation (Tranceinhalt)

- Hier wird A zum eigentlichen Thema der Trance geführt.
- Nutzung in der Trance: Dissoziation, Assoziation

Reorientierung

- Rücknahme der Trance, Rückführung ins Hier und Jetzt!

Separater

- Aufschreiben der wesentlichen Punkte

³ Auszüge aus „Klinische Hypnose Einführung (B1)“ von Dirk Revenstorf, Milton Erickson Gesellschaft

2.4. MILTON MODELL

Anwendung des Milton Modells im Rahmen der Trance: Im Milton Modell wird der Coachee nach innen geführt, zu seinem eigenen Erleben. Über die Umkehrung der Sprachmuster des Metamodells wird der Coachee in einen wachen Trancezustand versetzt.

„Das Milton Model benutzt auf kunstvolle Weise vage, unbewusste Sprachmuster, um die Erfahrung eines anderen zu pacen und um Zugang zu seinem unterbewussten Ressourcen zu bekommen.“⁴ In der Trance findet der Coachee neue Formen des gewohnten „Denkens“ und damit neue Möglichkeiten für sich und sein Verhalten.

Deshalb eignet sich das Milton Modell für alle Situationen, in denen neue Perspektiven gefragt sind. Es kann zur Aktivierung des Unterbewusstseins eingesetzt werden.

2.5. MAKRO-MODELING-STRATEGIE

Im Rahmen Makro-Modeling-Strategie kommen u.a. Multi-level-Modeling-Fragen zur Anwendung, die sich auf Verhaltensmuster beziehen. Einige Fragen wurden auch im Rahmen der Trance angewandt⁵.

3. SO KÖNNTE DIE FRAGMENTIERTE TRANCE ABLAUFEN...

3.1. FRAGMENT 1

Induktion 1. Trancephase

B leitet bspw. wie folgt ein: „Ich begrüße Dich ganz herzlich und lade Dich ein zu einer Reise zu Dir selbst. Du bleibst bei Bewusstsein, während sich Dein Unterbewusstsein öffnet.

Setze oder lege dich nun so bequem hin, wie Du magst. Du kannst deine Augen jetzt gleich schließen oder auch später. Auf alle Fälle mache es dir so bequem und angenehm wie möglich. Du kannst Deine Position jederzeit verändern.

Nun begib Dich in die Position eines ruhenden Beobachters. Alles was ich sage wird so geschehen wie ich es sage.

Wenn Du nun bequem liegst, spanne zur Entspannung einmal alle Deine Muskeln auf einmal an, ziehe Dein Gesicht zum Mund zusammen, mache einen spitzen Mund und halte die Luft für ca. vier–fünf Sekunden an - und lasse dann los.

Dein Körper kann nun ganz weich werden. Dein Atem fließt ganz leicht. Vertrau Deinen Körper, dass er sich entspannen kann.

Spüre die Unterlage, die Deinen Körper trägt.

⁴ NLP Bibliothek LandDudel-Seminare

⁵ Robert Dilts: Modeling im NLP siehe Modeling-Strategien

Die einzige Verbindung zu Außen wird meine Stimme und die Musik sein - und etwas in Dir wird Dir helfen mit Deiner Aufmerksamkeit ganz bei meiner Stimme zu sein, während Du immer mehr loslässt.

Es gibt nichts was zu tun ist. Du kannst einfach nur sein. Genieße es mit Dir zu sein.

Mit jedem ruhigen Ausatmen fließt noch mehr Restwärme aus Deinem Körper, durch die Fingerspitzen, Arme, Deinen Oberkörper, durch das Becken, Deine Beine und Füße.

Dein Körper ist ganz schwer, angenehm entspannt, wohlig warm, wohlig entspannt.

Lausche einfach meiner Stimme und lass bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr los. Sinke tiefer und tiefer in die Unterlage, die Dich trägt und entspannt Dich mehr und mehr.

Nimm wahr wie Du entspannst. Lass Deine Gedanken die aufkommen vorüberziehen wie Wolken. Deine Gedanken sind jetzt nicht von Bedeutung. Lass Dich einfach gehen.

Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Nimm nun wahr, wie Dein Atem durch Deine Nase strömt Nimm wahr wie Du mehr und mehr entspannst bei jedem Ausatmen. Beobachte wie Du atmest.

Es gibt nichts zu tun.

Ich zähle jetzt von 10 bis 0 um Dich noch tiefer zu führen. Während ich zähle entspannst Du mehr und mehr. Wenn ich bei 0 angelangt bin, bist du vollkommen entspannt.

Ich führe Dich jetzt auf eine Entspannungsrolltreppe. Von 10 bis 0 und Du bist bei 0 vollkommen entspannt. 10 Deine Arme und Beine sind ganz schwer, 9, 8 und 7 Dein Atem ist ganz ruhig und entspannt. 6, 5 und 4 Dein Kopf ist leicht und entspannt. 3, 2 und 1 Dein ganzer Körper ist ruhig und entspannt und 0 Du bist vollkommen ruhig und entspannt.

Utilisation (Tranceinhalt) 1. Trancephase

Begebe Dich in Deinen Gedanken nun zu Deiner Wohnung. Du stehst vor Deiner Eingangstür. Du stehst da und holst langsam den Wohnungsschlüssel aus Deiner Tasche und schließt Deine Wohnungstür auf. Betritt nun Deine Wohnung. Vielleicht ist es gerade dunkel und Du musst Licht anmachen um etwas zu sehen. Vielleicht ist es auch hell genug und Du kannst alles sehen und wahrnehmen.

Gib mir ein Zeichen, wenn Du soweit bist. Vielleicht hebst Du die Hand oder bewegst Deinen Kopf.

Egal wo Du stehst in Deiner Wohnung, schau dich um. Vielleicht magst Du auch irgendwo Platz nehmen oder Du läufst umher und schaust Dich um. Du nimmst wahr, was es wahrzunehmen gibt.

Schau Dich um.

Wie nimmst Du Deine Wohnung wahr, wo ist vielleicht Ordnung, wo ist vielleicht Chaos. Gib es Dinge, die Deine Ordnung stören? Schau hin und nimm wahr was es wahrzunehmen gibt.

Empfindest Du Deine Wohnung ordentlich oder stören Dich Dinge? Nimm alles wahr was auftaucht. Lass alles auftauchen, was auftauchen möchte.

Vielleicht gibt da Dinge, die Du seit langer Zeit nicht mehr benutzt hast, oder Dinge, die alte unangenehme Gefühle hervorrufen, Dinge, die Dich stören.

Während Du Dich in Deiner Wohnung umschaust, überlege, was für Dich Chaos bedeutet?

Vielleicht findest Du für Dich auch einen anderen Begriff für Chaos? Ersetze diesen dann einfach in Deinen Gedanken durch Deinen eigenen Begriff. Egal wie er auch immer heißt, stelle Dir Chaos in Deiner Wohnung oder einem andern Ort, der für Dich von Bedeutung ist, vor.

Wie sieht eine chaotische Wohnung, Raum, Schrank, was auch immer, aus? Was bedeutet Chaos für Dich? Ist es die das Alte und Unbenutzte, was die Ordnung stört? Ist es ein Durcheinander von Dingen? Vielleicht liegen Dinge an den falschen Platz? Sind es ungeklärte unsortierte Dinge? Was ist es für Dich?

Wann herrscht für Dich Chaos, woran machst Du Chaos für Dich fest?

Lass alles auftauchen, was auftauchen möchte. Vielleicht liegen Büchen einfach umher, an einem Ort wo sie nicht hingehören oder vielleicht sind es auch andere Dinge, die Dich da stören. Vielleicht sind es Kleidungsstücke sind nicht ordentlich weggeräumt....

Ich werde jetzt einen Moment schweigen, während Du alles wahrnimmst, was auftaucht. Nimm wahr was Dir Dein Unterbewusstsein sagen möchte.

.....

Was fühlst Du beim Erleben von Chaos? Vielleicht kommt ein erdrückendes Gefühl auf. Was spürst Du? Nimm wahr wo ein Gefühl bei Dir auftaucht. Vielleicht in der Magengegend oder auch im Nacken.

Vielleicht nimmst Du auch Gerüche wahr oder vielleicht hörst Du auch etwas. Nimm alles wahr was auftaucht.

Wer bist Du, wenn um Dich herum Chaos herrscht, wenn um Dich herum alles im Chaos ist?

Welche Glaubenssätze hast Du in diesem Moment?

Welche speziellen Verhaltensweisen bringst Du mit dem Zustand Chaos in Verbindung?

In welchem Kontext oder in welcher Umgebung kommen diese Verhaltensweisen zum tragen?

Lasse Dich ein und lass alles zu was auftaucht.....“

Rückführung 1. Trancephase

B begleitet A nun langsam aus dem Trance-Zustand ins Hier und Jetzt.

„Sei Dankbar für das was aufgetaucht ist. Ich führe Dich jetzt zurück ins hier und jetzt.

Spüre nun wieder den Boden unter Deinem Körper, nimm Deine Hände und Füße auf der Unterlage wahr. Spüre Deinem ganzen Körper und bewege langsam Arme oder Beine.

Nimm Dir die Zeit die Du brauchst um im Hier und jetzt anzukommen. Wenn es für Dich Zeit ist, lege Dich auf Deine Lieblingsseite und stütze Dich auf Deinen Arm und richte Dich in eine angenehme Position auf.“

B lässt A in der erforderlichen Zeit aus der Trance zurückkehren. Er lässt A dafür die Zeit, die A dafür benötigt.

Zeit zum Aufschreiben

Anschließend bittet er A sich die wichtigsten Erkenntnisse, Gedanken, Gefühle zu notieren, die bei der Trance wahrgenommen hat. B sagt:„Vielleicht schreibst Du Dir die 3, 4 wichtigsten Dinge auf, die aufgetaucht sind.“



Das ist der erste Schritt. Nachdem A alles Wichtige notiert hat, wird A gebeten das Buch oder den Zettel und Stift zur Seite zu legen. Die zweite Trancephase folgt nun....

3.2. FRAGMENT 2

In der nun folgenden Trance wird es darum gehen, dass A eintaucht in die Vorstellung was Ordnung für ihn bedeutet.

Induktion 2. Trancephase

A wird darauf hin wieder in der Trance eingeladen, zu schauen was Ordnung für ihn ausmacht. Und was Ordnung mit ihm zu tun hat.

B führt A nun wieder in Trance.

„Setze oder lege dich nun wieder so bequem wie möglich hin. Schließe nun wieder langsam Deine Augen. Mache es dir so bequem und so angenehm wie möglich.

Nun begib Dich wieder in die Position eines ruhenden Beobachters. Alles was ich sage wird so geschehen wie ich es sage.

Erlaube Dir, all das Äußere jetzt unwichtig werden zu lassen...und gleichzeitig meiner Stimme ganz bewusst zu folgen. Beobachte wie Dein Körper immer schlaffer, immer entspannter wird. Auch Dein Gesicht ist ganz entspannt.

Du kannst jetzt mühelos entspannen und gleichzeitig innerlich wach und bewusst bleiben. Die einzige Verbindung zu Außen wird wieder meine Stimme und die Musik sein.

Genieße die Reise zu Dir selbst. Lass Dich ein auf die wunderbare Erfahrung, denn Dein Unterbewusstsein weiß was wichtig ist für Dich.

Nutze die Intelligenz Deines Unterbewusstseins, lasse Dich ein.

Begebe Dich in die Position eines ruhenden Beobachters. Du kannst alles geschehen lassen. Konzentriere Dich auf Deinen Körper. Nimm Kontakt auf mit der Unterlage. Spüre wie Dein Körper immer mehr in die Unterlage sinkt und entspannt.

Erlaube Deinem Körper jetzt noch weicher und entspannter zu werden. Spüre, wie Dein Atem ruhiger wird ... und mit jedem Ausatmen wird Dein Körper weicher und weicher und weicher.

Dein Gesicht glättet sich, entspannt sich. Du darfst Dich jetzt einfach Wohlfühlen. Vertraue Dich mehr und mehr Deiner Unterlage an.

Dein Kopf, Deine Schultern, Dein Rücken, Deine Arme und Hände, Dein ganzen Oberkörper, ist locker und weich. Dein Becken, Deine Beine und Arme sind auch ganz entspannt und locker.

Dein Atem fließt ruhig und mit jedem Ausatmen verlässt Dich die restliche Anspannung. Jetzt atme Dich tiefer und tiefer in diesen angenehm entspannten Zustand hinein, so weit und so viel, wie es für Dich gerade jetzt richtig ist. Ja, genau so ist es richtig!“

Beobachte wie Du atmest. Du atmest tief ein und aus und bist ganz entspannt.

Ich zähle jetzt wieder rückwärts.

Ich zähle jetzt von 10 bis 0 um Dich noch tiefer zu führen. Während ich zähle entspannst Du mehr und mehr. Wenn ich bei 0 angelangt bin, bist du vollkommen entspannt.

Ich führe Dich wieder jetzt auf eine Entspannungsrolltreppe. Von 10 bis 0 und Du bist bei 0 vollkommen entspannt. 10 Deine Arme und Beine sind ganz schwer ..., 9, 8 und 7 Dein Atem ist ganz ruhig und entspannt. 6, 5 und 4 Dein Kopf ist leicht und entspannt. 3, 2 und 1 Dein ganzer Körper ist ruhig und entspannt und 0 Du bist vollkommen ruhig und entspannt.

...

Utilisation (Tranceinhalt) 2. Trancephase

Ich führe Dich jetzt wieder an einen Ort, der Dir vertraut ist. Stell Dir wieder vor, Du stehst wieder vor Deiner Wohnung.

Du stehst wieder vor der Tür, schließt die Tür auf und betrittst die Wohnung die jetzt in vollkommener Ordnung ist. Eine Ordnung, die sich für Dich sehr positiv und angenehm wahrgenommen wird.

Beim Betrachten der ordentlichen, aufgeräumten Wohnung beantworte Dir die Frage „Was bedeutet Ordnung für Dich?“ Woran machst Du Ordnung für Dich fest?

Lass alles auftauchen, was auftauchen möchte.

Während Du so dastehst, oder sitzt oder wie auch immer es Dir angenehm ist, nimm wahr, was Dein Unterbewusstsein Dir sagen möchte.

Lass alles auftauchen, was auftauchen möchte. Vielleicht wäre alles sehr übersichtlich, hell oder aber der Raum wäre ganz anders eingerichtet. Neue Schränke bieten vielleicht genug Raum für Ordnung oder die alten Schränke sind neu sortiert?

Ich werde jetzt einen Moment schweigen, während Du alles wahrnimmst, was auftaucht.

.....

Wie ist Dein Verhalten, wenn Du Ordnung hältst? Welche speziellen Verhaltensweisen hast Du?

Was sind Deine Fähigkeiten, die Du hast, wenn es um Ordnung zu schaffen und zu halten geht?

In welchem Kontext oder in welcher Umgebung kommen diese Verhaltensweisen heute schon zum tragen?

Wer bist Du, wenn Du Ordnung hältst und um Dich herum Ordnung herrscht?...

Welche Auswirkung hat das auf Dein Leben?

Nimm wahr was auftaucht.....“

Rückführung aus 2. Trancephase

„Komme nun wieder langsam zurück. Du bist fest mit meinen Worten verbunden.

Ich werde Dich zurückführen. Bei 7,6 und 5 wird die Schwere entweichen, bei 4,3 und 2 wird der Kopf wieder frisch und klar. Und bei 1 bist Du wieder im hier und jetzt.

Ich beginne nun zu zählen. 7,6 und 5. Die Schwere entweicht aus Deinem Körper. 4,3 und 2 Dein Kopf ist frisch und klar. 1 Kraft und Stärke kehrt zurück. Du kehrst nach eigenem Tempo zurück.

Du bist nun wieder im Hier und Jetzt.

B lässt A in der erforderlichen Zeit aus der Trance zurückkehren. Er lässt A dafür die Zeit, die A dafür benötigt. „bleibe so lange liegen wie Du magst. Richte Dich dann langsam auf“

Zeit zum Aufschreiben

Anschließend bittet B A sich die wichtigsten Erkenntnisse, Gedanken, Gefühle zu notieren, die bei der Trance aufgetaucht sind.

B sagt z.B.: „Vielleicht schreibst Du Dir die 3, 4 wichtigsten Dinge auf, die aufgetaucht sind.“



3.3. FRAGMENT 3

In dem nun folgenden Teil der Trance wird es darum gehen, dass B in die Position eines äußeren Beobachters geführt wird und von dort aus auf die Wohnung im Chaos und die Wohnung in Ordnung schauen kann.

Induktion 3. Trancephase

A wird darauf hin wieder in die Trance eingeladen, um wahrzunehmen, was da alles entsteht und was das mit A zu tun hat.

Was hat bisher gefehlt, um zu schaffen und Ordnung zu halten? Was könnte verändert werden?

„Setze oder lege dich nun wieder so bequem wie möglich hin. Schließe langsam wieder Augen. Mache es dir wieder so bequem und so angenehm wie möglich.

Nun begib Dich wieder in die Position eines ruhenden Beobachters. Alles was ich sage wird so geschehen wie ich es sage.

Erlaube Dir nun wieder, all das Äußere unwichtig werden zu lassen...und gleichzeitig meiner Stimme ganz bewusst zu folgen.

Spüre die Unterlage unter Deinem Körper, nimm die Entspannung in Deinen Füßen, Deinen Beinen, Deinen Armen und Händen wahr. Nimm wahr, wie Dein Kopf und Oberkörper weich und entspannt auf der Unterlage liegen und sich Dein Gesicht ganz entspannt anfühlt.

Beobachte wie Dein gesamter Körper immer mehr entspannt, immer schlaffer und leichter wird. Mit der Leichtigkeit spürst Du eine wohlige Wärme.

Du bist nun entspannt und gleichzeitig innerlich wach. Die einzige Verbindung zu Außen wird wieder meine Stimme und die Musik sein.

Ich führe Dich jetzt wieder auf eine Entspannungsrolltreppe.

10und ... 9 Du bist noch entspannter....., 8..... und 7 Du fühlst Dich noch schwerer,...6 und 5 ... und Du bist noch schlaffer, 4....und 3 Du sinkst noch tiefer und tiefer, 2 und... 1 Du fühlst Dich noch spannungsloser. 0, Dein Körper schaltet um in eine Leichtigkeit.

Utilisation 3. Trancephase

„Stell Dir nun vor, wie Du von einem erhöhten Punkt aus beide Situationen, in denen Du Deine Wohnung wahrgenommen hast, überschauen kannst. Deine Wohnung in der gewünschten Ordnung und im chaotischen Zustand.

Sieh einfach hin, nimm wahr, was es wahrzunehmen gibt.

Welche Gedanken, Gefühle kommen hoch, wenn Du von der erhabenen Position auf beide Situationen schaust? Was fühlst Du?

Vielleicht siehst Du auch eine der Situationen in hellerem Licht, vielleicht auch in einer bestimmten Farbe oder nimmst Geräusche wahr. Du hörst und siehst, was es zu sehen gibt. Vielleicht sind da auch noch Gerüche oder Düfte.

Nehme wahr, was es wahrzunehmen gibt. Es gibt kein richtig und kein falsch.

Genieße die Bewusstheit, dass Dein Unterbewusstsein das Richtige für Dich wahrnimmt, das es Dich führt. Vertraue Deinem Unterbewusstsein, vertraue Dir.

Schau, ob es Dir schwer fällt Ordnung zu halten? Fällt es Dir schwer Dich von alten, nicht mehr gebrauchten Dingen zu trennen? Du weißt, das alles was Du nicht mehr brauchst Dir nur den Blick versperrt, Dich behindert Dich frei zu fühlen. Vielleicht siehst Du auch oder spürst, was wirklich wichtig ist und was Du vielleicht nicht mehr brauchst.

Auf was könntest Du verzichten, ohne es zu vermissen?

Nimm wahr was aufkommt? Lass alles auftauchen, was auftauchen möchte.

Siehst Du vielleicht Deine Wohnung ganz neu eingerichtet? Vielleicht nimmst Du auch wahr, was Du verändern möchtest, um vielleicht das Chaos zu entfernen.

Oder sind es vielleicht Themen die Dich beschäftigen und für Unordnung in Deinen Gedanken, in Deinem Leben sorgen. Themen oder Dinge, die geklärt werden wollen, die sortiert, bereinigt werden wollen.

Vielleicht hast Du auch schon eine Idee, wie Du die Veränderung umsetzen möchtest.

Nimm wahr was aufkommt.

Nimm die Chance Freiheit zu erlangen und Dich von Ballast zu trennen und Ordnung in Dein Leben zu bringen, wahr. Es ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt.

Stell Dir vor, wie Du plötzlich wieder Zeit für die wichtigen, die schönen Dinge in Deinem Leben hast. Vielleicht spürst Du schon die Kraft und Stärke, um all das umzusetzen.

Und während du das hörst, spüre Deinen Körper. Wo spürst Du in Deinem Körper die mögliche Freiheit die Du erlangst, wenn alles in Ordnung ist?

Während Du das spürst, nimmst Du vielleicht auch so etwas wie einen Geruch oder Geschmack wahr.

...

Welche Glaubenssätze leiten Dich auf dem Weg zur möglichen Veränderung?

Welche Auswirkung hat das auf Dein Leben?

Vielleicht brauchst Du auch noch Ressourcen wie Mut und Tatkraft, um den notwendigen Schritt zur Veränderung zu gehen.

Vielleicht brauchst Du auch Unterstützung oder kennst einen Menschen, der gut Ordnung halten kann und Dir helfen kann.

Sei Dir sicher, Dein Unterbewusstsein sagt Dir was Du brauchst. Vielleicht sind es erste Hinweise, vielleicht schon konkrete Ideen.

Lass auftauchen, was auftauchen möchte. Alles ist in Ordnung.

.....

Und dann, in dem Wissen, dass Du das alles jederzeit wieder erleben kannst, komme allmählich wieder mit Deiner Aufmerksamkeit hierher zurück.

Rückführung aus 3. Trancephase

„Komme nun wieder langsam im hier und jetzt an. Du bist nun wieder fest mit meinen Worten verbunden.

Ich werde Dich nun wieder zurückführen. Bei 7,6 und 5 wird die Schwere entweichen, bei 4,3 und 2 wird der Kopf wieder frisch und klar. Und bei 1 bist Du wieder im Hier und Jetzt.

Ich beginne nun zu zählen. 7,6 und 5. die Schwere entweicht aus Deinem Körper. 4,3 und 2 Dein Kopf ist frisch und klar. 1 Kraft und Stärke kehrt zurück. Kehre nach eigenem Tempo zurück bis Du wieder vollkommen klar bist.“

B lässt A in der erforderlichen Zeit aus der Trance zurückkehren. Er lässt A dafür die Zeit, die A dafür benötigt.

Zeit zum Aufschreiben

Anschließend bittet er A sich die wichtigsten Erkenntnisse, Gedanken, Gefühle, Ideen zu notieren, die bei der Trance wahrgenommen hat.



Dann werden auch die Fragen aus dem Öko Check und Future Pace von B an A gerichtet.

3.4. ÖKO-CHECK

Schau zurück auf das, was du erlebt hast. Gibt es irgendetwas, was dich daran hindert, ... zu glauben oder zu tun? Spricht irgendetwas dagegen?

Was brauchst Du, um Dich auf den Weg zu machen, das umzusetzen? Wer oder was könnte Dich vielleicht unterstützen?

3.5. FUTURE PACE

Was machst du als Nächstes? Was sind die nächsten konkreten Schritte? Wann fängst du damit an? Was machst du, wenn sich der Erfolg nach den ersten Schritten nicht einstellt? Woran erkennt eine dritte Person, dass Du auf dem richtigen Weg bist?

4. NLP GRUNDANNAHMEN

Nachfolgende Grundannahmen kommen im beschriebenen Format zum Ausdruck:

- Jedes Verhalten ist in irgendeinem Kontext nützlich.
- Menschen besitzen bereits alle Ressourcen, die Du für eine Veränderung benötigen.
- Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar. Alles ist machbar und erreichbar, wenn die Aufgabe in hinreichend kleine Häppchen unterteilt wird.
- Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, tue etwas anderes.
- Flexibilität ist der Schlüssel zum Erfolg.
- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport. Voraussetzung für ein gutes und zielführendes Coaching.
- Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

5. SCHWIERIGKEITEN UND HINDERNISSE

A ist während der Trance zu unruhig.

Mögliche Lösung: B lenkt die Aufmerksamkeit noch stärker nach innen. B könnte darauf eingehen z.B. „auch wenn Du unruhig bist, ist das vollkommen in Ordnung. Atme tief ein und aus und konzentriere Dich ganz auf meine Stimme...“.

A steigt aus der Trance aus und steht auf...

Mögliche Lösung: Ein anderer Coach kümmert sich um A und führt eine geeignetes Format durch, abhängig vom Befinden des A. Oder es findet im Nachgang separat noch einmal ein Einzelcoaching zu den Hintergründen für das Aufhören statt und Einsatz eines geeigneten Formates.

A gibt später an „Jetzt hatte ich alles so schön aufgeräumt, aber nach kurzer Zeit war das alte Chaos wieder da!“ –

Mögliche Lösung:

Hier bietet sich eine Zielearbeit im Coaching an, um detaillierte Ziele zur Aufrechterhaltung der Ordnung durchzuführen. Oder aber das Format Modelling.

A schläft während der Trance ein.

Mögliche Lösung: Im Einzelcoaching kann A aus der Trance geholt werden und im Anschluss erneut hineingeführt werden zur Fortführung. Im Gruppencoaching wird mit A ggf. im Nachgang separat zum weiteren Vorgehen ein Gespräch geführt. Ggf. wird noch einmal ein Einzelcoaching/Trance zum Thema durchgeführt.

A hat noch Schwierigkeiten das Ziel mit voller Kraft anzugehen, weil er/sie beispielsweise einen Glaubenssatz mitbringt wie „das schaffe ich ja doch nicht“,

Mögliche Lösung: Es wäre sinnvoll zunächst an den Glaubenssätzen arbeiten.

6. ABSCHLUSS

Wie schon eingangs erwähnt, kann die Trance auch im Einzelcoaching durchgeführt werden. Hier kann sich ggf. direkt eine Ressourcen- oder Zielearbeit oder aber Modeling anschließen.

Viel Spaß beim Begleiten der Coachees auf dem Weg zu mehr Ordnung und wohltuender Freiheit.

P.S. Beim Durchführen einer Trance konnte ich das Format bereits erfolgreich testen. Es wirkt!

