



VOM ZÖGERERER ZUM MACHER



JANA SALEWSKI
MASTERKURS 14M19

INHALTSVERZEICHNIS

THEORETISCHER RAHMEN	2
GRUNDANNAHMEN	4
DAS FORMAT	5
„Vom Zögerer zum Macher“	5
STOLPERSTEINE	10

THEORETISCHER RAHMEN

In den letzten 10 Jahren habe ich mich sehr viel mit dem Thema Lernen, der Neurowissenschaft, der Psychologie und dem Körper auseinandergesetzt.

Ich leide seit frühester Kindheit an Skoliose, wodurch ich viele Therapien durchlaufen habe und mich selbst in den verschiedensten Sportarten ausprobiert habe. Einer meiner Physiotherapeuten sagte einmal, dass er durch seine langjährige Erfahrung mit Skoliose Patienten, einen Zusammenhang sieht, zwischen der Entstehung der Wirbelsäulenverkrümmung und auferlegtem Druck. Diese Aussage beschäftigt mich seit dem. Gibt es einen Zusammenhang zwischen eigenen Unzulänglichkeiten, wie Ängste oder Minderwertigkeitsgefühlen und körperlichen Leiden und wenn ja, muss dann nicht an beiden gleichzeitig gearbeitet werden, um das Gesamtbild „Ich“ nachhaltig zu verändern? Kann man den Körper außen vor lassen, wenn man persönliche Fortschritte machen möchte?

Ich selbst habe es an mir erlebt, dass gewisse Übungen wie Atemübungen, Yoga, Kraftsport, Ausdauersport mein eigenes Befinden deutlich verbessert haben. Und dieses Erkenntnis ist durchaus nicht neu. Schon frühere Studien zeigen, dass Kinder, die sich sportlich engagiert haben, ein deutlich besseres Selbstbewusstsein hatten, neben einem besseren Körpergefühl, als unsportliche Kinder. Doch Sport allein löst keine tiefliegenden Ängste auf.

Aus diesem Grunde wurde ich zum Verfechter eines ganzheitlichen Konzeptes. Ich glaube, für nachhaltig tiefliegende Veränderungen benötigt es immer beides. Den Kopf und den Körper im Zusammenspiel.

Haltung ist etwas Erlerntes. Eine Situation folgt einem Gefühl dazu und dem eine Reaktion, eine Handlung. Diese sind wie dicke Spuren im Schnee gespeichert und laufen automatisiert ab.

Zu jeder Körperhaltung entsteht ein Gefühl, zu jedem Gefühl tauchen in uns Bilder und Gedanken auf, die sich wiederum in Handlungen zeigen.

Furcht ist eine Emotion, die in unserem Körper Spannungen verursacht. Evolutionsbiologisch bereitet uns diese Emotion auf Kampf oder Flucht vor. Unsere Muskeln spannen sich an, Stresshormone werden ausgeschüttet und sorgen für eine verbesserte Durchblutung, eine erhöhte Atem- und Herzfrequenz, um eine schnelle Flucht zu ermöglichen. Was wir durchaus schlecht können, ist nachdenken, analysieren oder Schlüsse ziehen.

Ängste durchziehen allerdings unseren Alltag auf mehreren Ebenen. Angst entsteht, wenn unser Gefühl von Sicherheit gefährdet ist. Und das kann auf unterschiedlichster Weise entstehen. Die Angst vor dem Scheitern, dem Misserfolg, der Blamage ist jedem bekannt. Scheitern bedroht unser Selbstwertgefühl, das wir bewahren und schützen möchten.

Aus diesem Grunde entwickeln wir manchmal Strategien, die uns vor dem befürchteten Scheitern bewahren sollen. Eine uns gestellte Aufgabe, wie das Schreiben einer Masterarbeit, eine Prüfung oder auch manchmal das sich einlassen auf eine Beziehung, machen wir in unserer Fantasie so überdimensional groß, dass Angst uns daran hindert, es einfach anzugehen.

Wir ergreifen erstmal die Flucht, indem wir uns mit anderen Dingen ablenken.

Kernproblem ist, dass unsere Fantasie mit Vorstellungen gefüttert werden, die mit der Realität wenig zu tun haben, da sie meist an der Wirklichkeit nie erprobt worden sind. Die hohen Erwartungsansprüche, die wir bei uns anlegen, werden selten von anderen eingefordert.

Dabei könnten wir viel entspannter damit umgehen, wenn wir Scheitern oder Misserfolg als Alternative miteinbeziehen und als Lernerfahrung betrachten. Scheitern als Chance.

Das vorgestellte Format möchte dem inneren Anteil auf die Spur kommen, der hohe Erwartungen stellt und mit einer Vermeidungsstrategie reagiert.

1. Ziel ist es zu erkennen, was dahinter steckt um Frieden zu schließen.
2. Ziel ist es Verhalten und Körper als Einheit wahrzunehmen und zu erkennen, dass die Körperhaltung Einfluss auf unsere Gefühlswelt hat. Ändern wir den körperlichen Zustand, ändern wir auch unser Verhalten.

GRUNDANNAHMEN

1. Jedes Verhalten enthält eine gute Absicht. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.
2. Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.
3. Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
4. Eine weitere Annahme stützt sich auf die Theorie, dass wir mehrere Persönlichkeitsanteile in uns tragen, die gleich einem Schizophrenen Charakter eigene Grundsätze, Verhaltensweisen und Glaubenssätzen aufweisen.
5. Embodiment: Jede Situation hinterlässt im impliziten Gedächtnis körperliche Spuren, die zu einem auslösenden Reiz, die emotionale Reaktion, die Handlung und die Folgen davon beinhaltet.

⇒ Aufgabe/Verpflichtung – Angst – Vermeidungsstrategie –
Bewahrung des Selbstwertgefühls

DAS FORMAT

„VOM ZÖGERER ZUM MACHER“

Dieses Format ist gedacht für diejenigen, die immer wieder vor einem „Berg“ stehen, den sie nicht überqueren können. Für Menschen, die lieber umkehren oder sich ablenken, als sich der Prüfung, der Aufgabe, der Herausforderung zu stellen.

ZIEL

Das Format ist eine Verbindung aus NLP und der Theorie des Embodiment. Mithilfe der logischen Ebenen lernt der Klient den Persönlichkeitsanteil kennen, der Vermeidungsstrategien anwendet und mit der Kreation eines Machers, soll der Klient lernen, positive Verhaltensweisen mit einem Körperbild zu verbinden, dass ihn unterstützt sein Verhalten nachhaltig zu ändern.

INHALT

In der Reihenfolge der Logischen Ebenen werden W- Fragen gestellt, die in ein tieferes Erleben hineinführen sollen.

B achtet dabei auf die Physiognomien des Klienten. Meist lassen sich Verspannungen wahrnehmen, auf die im zweiten Schritt näher eingegangen werden kann. (Stocken des Atmen, Erstarren des Körpers) Auch hier soll der „Tiger“ gefangen werden. Je früher auf der logischen Ebene das innere Erleben erfolgt, desto leichter kommt man hinter die Absicht, die Mission. Die logischen Ebenen sollen dabei nicht als unverrückbare Reihenfolge betrachtet werden. Wie bei einer Welle darf zwischen den Ebenen vor- und zurückgegangen werden, wenn es dem Fluss des Gespräches und dem Erkennen hilfreich ist.

ABLAUF

Situation finden

B zu A: „Stell dir eine konkrete Situation vor, in der Du eine wichtige Aufgabe erledigen solltest, es aber vermieden hast und stattdessen, dich anderem gewidmet hast.

Wenn es dir hilft, schließe ruhig deine Augen.

Es ist aber auch besonders hilfreich, wenn du dich dabei bewegst und die Abläufe so gut wie möglich nachspielst. Mach was dir angenehm ist, was dir hilft, dich in die Situation hinein zu begeben.“

Umwelt: „Wo bist du?“ (Den Raum/Ort so gut wie möglich beschreiben lassen. Lichtverhältnisse / Wärme / Geräusche / Gerüche)
„Wann war das?“
„Ist noch jemand bei dir?“

*Aktion/
Verhalten:* „Was tust du?“ (Klient kann dabei durch den Raum wandern, um die Situation so nah wie möglich noch einmal zu erleben.)
„Wie fühlt sich dein Körper an?“

*Strategien/
Ressourcen/
Fähigkeiten:* „Wie lenkst du dich ab?“ (Auf die Aussagen der Aktion beziehen!)
„Was passiert genau in deinem Inneren?“
„Welche Gedanken, Bilder, Geräusche tauchen auf?“

*Glaubenssätze/
Überzeugungen:* „Was glaubst du über dich, in der Situation?“
„Welche Überzeugung hast du?“

Identität: „Wer bist du?“
„Wie heißt du?“

Spiritualität: „Was ist deine Mission? Was möchtest du

erreichen?“

„Was ist der höhere Zweck?“

Separator Die Situation vollständig abschütteln. Im Hier und Jetzt ankommen.

Kreation des Machers

Es geht darum eine Körperhaltung einzunehmen und zu erspüren, die entspannt und verbunden ist mit den positiven Eigenschaften eines Machers. Ein entspannter Körper ist frei von Angst.

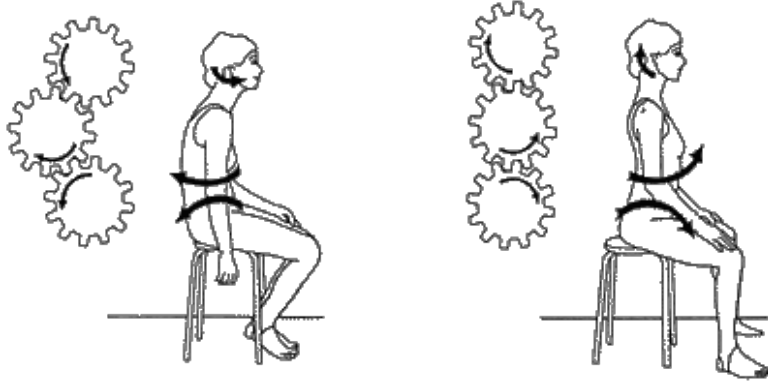
Dabei wird das innere Erleben in den Vordergrund gestellt. Also VAKOG!!!

B zu A „Nun geht es darum, den Macher in dir hervorzuholen. Er steckt in dir und wir werden nach demselben Prinzip wie eben, ihn an die Oberfläche holen. Zunächst einmal werden wir, bevor wir uns um die Eigenschaften kümmern, eine Körperhaltung finden, die ihn charakterisiert.

„Welche Körperhaltung hat ein Macher?“

(Hier muss der Klient eventuell geleadet werden. Ob stehend oder sitzend, die Körperhaltung ist aufrecht, der Atem geht durch den Körper, der Bauch ist entspannt, die Schultern nach unten, außen entspannen, der Scheitel zieht Richtung Himmel, die Knie sind entspannt.)

Bei einem sehr verspannten Klienten, der kein positives Macherbild erschaffen kann, hilft eine liegende Haltung. Die Beine sind angewinkelt, der Rücken schmiegt sich an die Unterlage, es entsteht ein leichtes Hohlkreuz. In dieser Lage ist der Körper frei von Anspannung und daher frei von Furcht. (Moshe Feldenkrais)



„Beschreibe dich in kurzen prägnanten Worten!“ (Eigenschaften)

„Nun gehen wir wieder zurück an den Ort, in den Raum und erleben deine Geschichte nun in der Person des Machers.“

Wenn der Klient den Raum durchschritten hat, macht er dies jetzt genauso!

Umwelt: „Beschreibe mir noch einmal den Raum/Ort?“
 „Wo bist du?“
 „Wenn du angekommen bist, gib mir ein Zeichen.“

*Aktion/
 Verhalten:* „Was tust du?“ (Klient geht dabei durch den Raum wie vorher, um die Situation so nah wie möglich noch einmal zu erleben.)
 „Wie fühlt sich dein Körper an?“
 „Ist dein Bauch entspannt?“
 „Wie sind dein Schultern?“
 „Spürst du Spannungen in Körper?“

*Strategien/
 Ressourcen/
 Fähigkeiten:* „Was tust du?“ (Auf die Aussagen der Aktion beziehen!)
 „Was passiert genau in deinem Inneren?“
 „Welche Gedanken, Bilder, Geräusche tauchen aus?“

Glaubenssätze/ „Was glaubst du über dich, in der Situation?“
Überzeugungen: „Welche Überzeugung hast du?“
!!! Leadern „Hat ein Macher Angst vorm Scheitern,
oder sieht er es nicht eher auch als eine Alternative,
die immer Lernerfahrungen mit sich bringen?“

Identität: „Wer bist du?“
„Wie heißt du?“

Spiritualität: „Was ist deine Mission? Was möchtest du
erreichen?“
„Was ist der höhere Zweck?“

Symbol finden (Anker)

„Hat der Macher vielleicht auch einen Leitspruch?
Sowas wie: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ oder „Wer nichts macht, macht
zwar nichts verkehrt, lernt aber auch nichts dazu.“
Vielleicht hat er aber auch Symbol: eine Lichtschein, ein Feuer.
Oder vielleicht sowas wie ein Anfeuern aus Lautsprechern, wie bei einem
Baseballspiel.“

Ökocheck

„Bist du mit deinem Macher zufrieden?“
„Fehlt ihm noch etwas, eine wichtige Eigenschaft vielleicht?“
„Brauchst du noch etwas, um dieses Gefühl noch einmal durchleben zu
können?“
„Bist du bereit, deinen Macher Leben einzuhauchen?“

Future Pace

„Wenn du wieder in eine Situation kommst, vor der du vor einer Aufgabe
stehst, was machst du dann?“
„Weißt du schon, wann das wäre?“

„Gibt es kleinere Herausforderungen, woran du deinen Macher erproben kannst?“

STOLPERSTEINE

Im Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens ist der Mensch einer wahrhaft talentierter Kreativist. Neben dem entwickeln von Vermeidungsstrategien, ist er auch ein Meister der Verdrängung. Dem wesentlichen Kern auf die Spur zu kommen, kann daher einer der Stolpersteine sein, die ein Coach vor eine Herausforderung stellt. Hier liegt es an guter Führung dem Klienten zu helfen immer tiefer zum eigentlichen Problem hervorzudringen, ihn jedoch nicht die eigenen Worte in den Mund zu legen. Die Theorie dahinter bleibt, der Kern ist die Angst, die hemmt. Der Vorteil an den logischen Ebenen ist, dass von einer Ebene zur anderen hin und her gesprungen werden kann. Der Ablauf muss nicht starr sein, sondern darf hin und her fließen, wie in einem guten Gespräch.

Ein weiterer Stolperstein besteht darin, dass der Klient kaum ein Körpergefühl entwickelt hat. Oder vorhandene Spannungen bzw. Verspannungen in seinem Körper als Normalzustand empfindet, weil ihm die Vergleichsmöglichkeiten fehlen. Hier ist ein geschultes Auge gefragt. Sollte in dem zweiten Teil bemerkt werden, dass der Klient sich nicht entspannen kann, sollten vorab Lockerungsübungen erfolgen. Der Entspannung des Körpers sollte erstmal Zeit gewidmet werden. Eine liegende Position, indem sich der Körper vollständig entspannen kann, wo die Atmung flach und gleichmäßig erfolgt, der Bauch entspannt ist. Eine kleine Zwischenmeditation wo Gedanken zur Ruhe kommen können. Manchmal hilft auch ruhige Musik dabei. Auch der Atmung, die eine entspannende Wirkung hat, kann Aufmerksamkeit geschenkt werden. Einige Mal tiefes durchdringendes Ein- und Ausatmen hilft.