

Format zur „Inneren Abgrenzung“

Abschlussarbeit zur NLP Master-Ausbildung
am Ifapp

von Janina Gerig

Format zur „Inneren Abgrenzung“

Das Format zur inneren Abgrenzung wurde für diejenigen entwickelt, die in Berufen mit Menschen in 1 zu 1 Situation zu tun haben, wie es z.B. bei Heilberufen, Lehrberufen oder dem Coaching der Fall ist.

Für Alle bei denen innere Abgrenzung wichtig ist um sich selbst zu schützen und dadurch in der Arbeit mit Klienten, Coachees, Patienten, Schülern voranzukommen und den Arbeitsprozess nicht durch zu viel Emotionen zu blockieren.

Für Menschen mit sehr großen emphatischen Fähigkeiten, die sich meist sehr gut in ihr gegenüber hineinversetzen können und ggf. dazu tendieren sich im Gegenüber zu verlieren, oder durch intensive Wahrnehmung von Gefühlen, für die Umwelt meist zu überemotionalen Reaktionen neigen.

Ein Beispiel:

Eine Freundin die Atem Sprech- und Stimm- lehrerin ist, erzählte von Situationen insbesondere in ihren Arbeitsanfängen, bei denen es ihr schwer fiel sich von ihren Gesangschülern abzugrenzen. Was sie sonst, im Beruf wie im Privaten als ihre Stärke empfand, nämlich sich emphatisch in ihr Gegenüber einzufühlen, wurde ihr bei einer Gesangsschülerin immer wieder zum Verhängnis.

Sie neigte dazu beim Singen, ihre Schülerin derartig zu spiegeln und sich in Sie hinein zu Fühlen, dass Sie automatisch in die gleiche verspannte Haltung ging wie diese, welches in der weiterführenden Arbeit zu Blockaden im Unterrichtsprozess führte.

Nach weiteren Jahren der praktischen Erfahrung, hat Sie immer besser gelernt sich von ihrem Gegenüber emotional und in der Physiologie angemessen abzugrenzen und in eine neutrale Position ihren Schülern gegenüber zu treten. Sie erzählte mir auch das sie sich gewünscht hätte, in ihrer Ausbildung besser auf solche Situationen vorbereitet geworden zu sein und so entstand die Idee zu meinem Format der "Inneren Abgrenzung,,.

Die Verwendung des Begriffs der „Inneren Abgrenzung“ definiere ich folgendermaßen. Innere Abgrenzung heisst sich von den Gefühlen anderer in dem Maße zu distanzieren, dass man handlungsfähig bleibt. Es geht nicht um emotionales abstumpfen und Mitleidslosigkeit, sondern darum, Gefühle die da sind, bewusst wahrnehmen und benennen zu können. Durch die Vergegenwärtigung des eigenen Empfindens in unterschiedlichen Situationen, wird ein Vergleich in einem Ist-Soll Zustand ermöglicht.

Das Format kann die Erfahrung und Zeit die es braucht um Abgrenzung zu erlernen, natürlich nicht ersetzen. Es ist vielmehr konzipiert um eine zusätzliche Hilfestellung zu bieten.

Welche Emotionen sind meine Eigenen, was gehört zu meinem Gegenüber? Die Auseinandersetzung mit; Wie behalte ich einen kühlen Kopf in der Arbeit mit Klienten, Schülern, Coachees? Das Format soll Bewusstsein von äußere (uptime) und innere (downtime) Wahrnehmung schärfen.

Es soll dem B helfen bei sich zu bleiben, sich nicht in der Gefühlswelt des Gegenübers zu verlieren, bei der Spiegelung des Körperzustandes, sowie bei Emotionen.

Das Format spricht die logische Ebene der Fähigkeiten, Verhalten und Umwelt an.

indirekt: Erfolgreiche Abgrenzung bringt neue Glaubenssätze hervor und eine Stärkung der Ich Identität.

2. Konzeption des Formats

Das Format bedient sich bekannter Methoden aus dem NLP.

Aufbau von Rapport, Wahrnehmungspositionen definieren durch das Abfragen von Modalitäten und Submodalitäten(VAKOG). Hineinführen in einen ressourcenvollen Zustand. Anker integrieren und Elemente aus dem expliziten Modellieren, im speziellen die Annahme des Zusammenhangs von physiologischen Merkmalen und der Wahrnehmung von Gefühlen.

Ablauf des Formats

1. **Bitte die Person einen Zustand zu assoziieren, indem es zu Problemen bei der Abgrenzung kam.**
 - a. **Abfragen der Wahrnehmung welche auf die äußeren Welt gerichtet ist. (Uptime)**
B fragt Modalitäten ab, unterstützt A mit Fragestellungen.
 - b. **Abfragen der Wahrnehmung welche auf die innere Welt gerichtet ist. (downtime)**
wie in Schritt 2 auf innere Welt
 - c. **Hole A aus der Situation raus, mit einem kleinen Seperator.**
Was hast du heute zum Mittag gehabt?

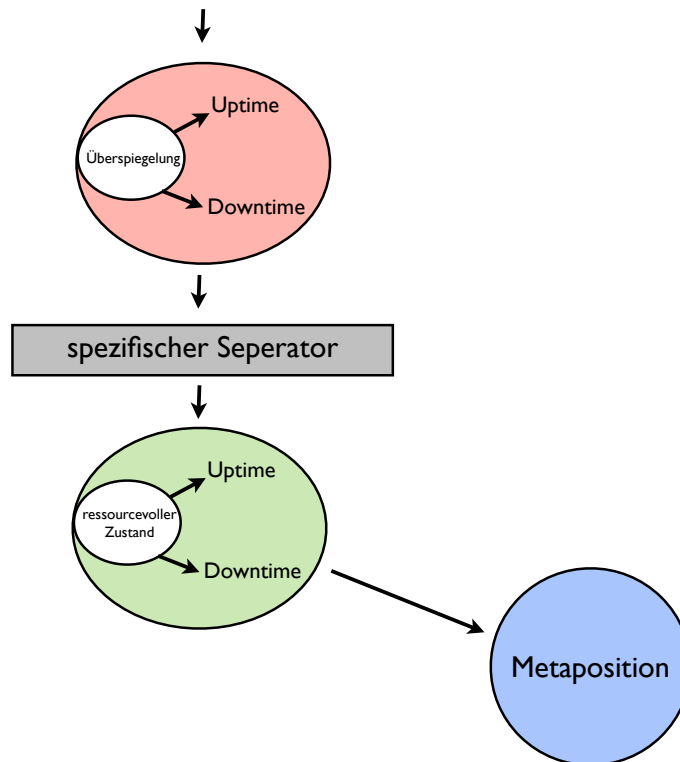
2. **Spezifischer Seperator**
Ein spezifischer Seperator wird herausgearbeitet. Was hilft A aus der Situation rauszukommen, in der A seinen Schüler, Client, Coachee zu sehr spiegelt, körperlich oder emotional? z.B Abstand nehmen, auf Toilette gehen, Fenster öffnen, tief durchatmen.

3. **Manifestieren eines „ressourcevollen Zustandes“**
die Person in einem Zustand von; bei sich sein und Wohlbefinden
 - a. **Abfragen der Wahrnehmung welche auf die äußeren Welt gerichtet ist. (Uptime)**
B fragt Modalitäten ab, unterstützt A mit Fragestellungen.
 - b. **Abfragen der Wahrnehmung welche auf die innere Welt gerichtet ist. (downtime)**
wie in Schritt 2 auf innere Welt
 - c. **Finden eines Symbol, Geräusch, Körperhaltung Berührung, welche diesen Zustand wiedergibt, beschreibt, ankert.**

4. **Einnehmen der Metaposition (Stell Dir vor du würdest von aussen auf euch gucken....ggf. räumliche Änderung)**
 - a. **Benennung der Gefühle welche Fehl am Platz sind.**
 - b. **Abfrage, was braucht mein A jetzt in dieser Situation.**

Schematische Darstellung des Ablaufs.

Finde eine Situation bei der deine Emotionen hinderlich waren.



Was sind die hinderlicher Gefühle - Überspiegelung?
Was braucht mein A als nächstes?

3.a

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

Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

Rapport herstellen bedeutet, andere in ihrem Modell der Welt zu begegnen.

Für jede Interaktion sei es zwischen Lehrer und Schüler, Coach und Coachee oder Heilender und Patient. ist Rapport die Voraussetzung für ein gutes Gelingen der gemeinsamen Arbeit. In diesem spezifischen Fall, gehen wir davon aus, das es einen besonders guten Rapport gibt.

zu Schritt 1.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Wahrnehmung von äußern und inneren Reizen
und damit eine Aufmerksamkeit auf die Problememotion
und dem bewussten Umgang mit dieser.

zu Schritt 2.

Flexibilität, wenn etwas nicht funktioniert, mach was anders!

Separator um aus der Überspiegelung rauszukommen
und zu sich zu finden.

zu Schritt 3.

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

Wir bestimmen die Art unseres Erlebens und die damit verbundenen emotionalen Zustände selbst. Aus dieser Position heraus besteht die Möglichkeit, die eigenen emotionalen Zustände aktiv zu beeinflussen und zu steuern.

A ist aufgefordert sich in einen inneren Zustand des „Bei sich seins“ zu versetzen. Ressourcen wie Entspannung, Gelassenheit, Ruhe usw. werden selbstreguliert.

zu Schritt 4.

Wir verfügen über die Ressourcen, die wir benötigen, oder können Sie erschaffen.

In der Metaposition befindet sich A in einem dissoziierten Zustand, der im Idealfall keinen emotionalen Zugang zur Gefühlswelt von A oder B zulässt. Das bietet dem A die Möglichkeit klar denken zu können und einen Überblick über die Situation zu erhalten.

3.b

Zu Schritt 1.

Es geht darum eine Situation zu finden, in der A in der späteren Rolle als B das Gefühl hat von seinen Emotionen überrollt zu werden. Das kann im Coaching z.B der Fall sein, wenn B bei einer traurigen Situation, die A erzählt mitweinen muss. Das kann eine Situation sein, bei der B nach der Stunde merkt, dass er/sie völlig ausgelaugt ist.

Denke an eine Situation in der du in einer 1 zu 1 Situation aufgrund deiner starken Reaktion auf dein A handlungsunfähig warst?

Zu Schritt 1c.

Dieser Seperator fällt weg, wenn A auf sich allein gestellt ist und wird durch den spezifischen Seperator ersetzt.

Zu Schritt 1.a,b und 3a,b

Fragenkatalog zur Elizitierung von Modalitäten und Submodalitäten

Uptime Fragen:

Viseuell: Wie sind die Lichtverhältnisse, blendet etwas ist es zu dunkel.

Auditiv: Was hörst du? Wie laut nimmst du es war?

Kinästetisch: Welche Temperatur ist im Raum? Drückt oder zwickt etwas? Sitzt du auf einem bequemen Stuhl? Passen deine Anzihsachen? Ist die Luft trocken oder feucht, oder unauffällig?

Olfaktorisch: Was nimmst du an Gerüchen war? Blumen auf dem Fensterbrett, Essensduft. Dein Gegenüber?

Gustatorisch: Schmeckst du etwas? Kaugummi, Bonbon etc.

Downtime

Hinter diesem Schritt verbirgt sich die Methode des expliziten Modellings.

Er umfasst die Analyse und Beobachtung physiologischer Merkmale, um ein Gefühl , basierend auf der Annahme, das zwischen mentalen, körperlichen und emotionalen Prozessen eine Verbindung bzw. Wechselwirkung besteht, bewusster wahrnehmen zu können.

Es geht hier jedoch nicht um den Aspekt des Modellierens, bei dem es in erster Linie um die Möglichkeit der Übertragung des Aktivitätsniveaus geht, sondern um die Wahrnehmung bei sich selbst, als Instrumentarium zur Selbstregulierung.

Modelling bei sich selbst.

Physiologische Merkmale -Körper- Gefühle- Zustände- Verhaltensmuster

- 1. körperliche Empfindung: Submodalitäten (Wo, Zentrum, Temperatur etc.)*
- 2. körperlicher Impuls: Die Bewegung der Empfindung (nonverbal)*
- 3. Körpererleben: Das Erleben des gesamten Körpers*
- 4. emotionale Reaktion: ein Verhalten wird gestartet*
- 5. Gefühl: Bewußtwerden und Benennen der Emotion*

Downtime Fragen:

Welche Empfindungen hast du in deinem Körper? Beschreibe so genau wie möglich!

Wie ist dein Körperempfinden: Strömend, gelöst diffus, fliessend, turbulent?

Wie ist die Intensität dieses Gefühls, auf einer Skala 1-10

Ist es an einer bestimmten Stelle im Körper, vielleicht auch darüber hinaus?

Wie ist dein gesamtes Körpererleben?

Wie ist die Temperatur, im Raum im Körper?

Wie ist deine Pulsfrequenz, er höher, oder niedriger?

Transpirieren Sie? Oder lässt Sie das kalt.

Haben sie hunger, oder müssen auf die Toilette?

Wie ist der Körperimpuls der von der Empfindung zum Körpererleben führt?

In welche Richtung bewegt sie die Empfindung?

Ist in der Situation viel Bewegung, Empfindung, wie körperlich?

Ist die Bewegung ehr langsam, oder schnell?

Welche emotionale Reaktion und Gefühle spielen eine wesentliche Rolle?

Steht ehr Streß, oder Ruhe im Vordergrund?

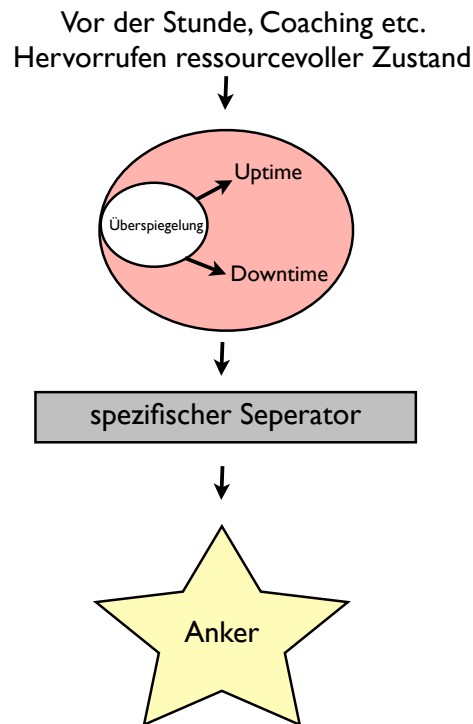
Ist es ihre eigene Empfindung, oder gehört Sie jemanden Anderes?

Gibt es Unterempfindungen? Ist eine Empfindung vielleicht noch mal unterteilt?

zu Schritt 2.

Bei der Wahl des Separators, ist es möglich einen kleinen Ökocheck zu machen, damit dieser auch tatsächlich in notwendigen Situationen umsetzbar ist. In späteren Situationen ist das A ganz auf sich allein gestellt, sich in den ressourcenreichen Zustand zu bringen.

Umsetzung des Formats ohne B.



Bei manchen A's ist es von Nutzen den Ablauf von; Zustand der Überspiegelung - Separator- ressourcenreicher Zustand öfter zu durchlaufen um dadurch die Durchlässigkeit der Wahrnehmungsposition zu stärken und somit den Umgang mit gespiegelten Emotionen zu erleichtern.

zu Schritt 3 c.

Der Anker wird gesetzt, damit A im Alltag möglichst schnell in den ressourcenreichen Zustand gelangen kann.

zu Schritt 4 Metaposition:

Was ist im Vergleich zu deinem ressourcenreichen Zustand anders, bei der Körperhaltung und Emotionen? Welche Ressource hast du im Zustand des „bei sich seins“ und welche fehlt Dir im überspiegelten Zustand?

3.c

1a,b 3a,b

Die Vermischung von innerer und äußerer Wahrnehmung fließt schnell ineinander, darauf achten nur die äußeren Reize abzufragen. Besonders bei Fragen zur Kinästhetik

Zusatz:

Bei Abgrenzungsproblemen im privaten Bereich ist es sicherlich nützlich, die Submodalitäten des sozialen Panoramas mit zur Hilfe zu nehmen, wie z.B. Wie stehe ich zu dieser Person. Ich halte sie auf Abstand, oder ich spüre eine besondere Verbindung usw.