

# Das – ‚Loslassen‘ – Format

Von Johannes v. Richthofen

Oberwald, am 31.12.2014

**Ausgangssituation:** Wir alle erleben Situationen in denen uns nicht wohl fühlen, ausgelöst durch ein Ereignis in der Vergangenheit oder ein mögliches Ereignis in der Zukunft. Eine klare Positionierung, Bewertung bzw. Entscheidung kann uns in diesen Situationen besonders schwer fallen. Bei genauer Betrachtung können wir oft feststellen,

- dass wir an der Vergangenheit ‚anhaften‘, dass wir uns wünschen, dass etwas ungeschehen wäre, was aber bereits passiert ist. Möglicherweise hätten wir ein Verhalten lieber unterlassen oder ein unterlassenes Verhalten lieber ausgeführt,
- dass wir uns für die Zukunft etwas wünschen, was wir aber nicht aus eigener Kraft erreichen können, was wir eventuell sogar für unmöglich halten,
- oder, dass wir in der Gegenwart in einer Entscheidungssituation ‚feststecken‘, da eine Entscheidung für eine Alternative gleichzeitig eine Entscheidung gegen alle anderen bedeutet – und somit ein Verlust an Optionen darstellt. (Ziel- und/oder Wertekonflikt).

Dieses Format könnte sich für Anliegen eignen wie:

- Auflösen von quälender Ambivalenz; Treffen von (längst) überfälligen Entscheidungen
- Loslassen von Gefühlen der Furcht, belastender Pflicht oder Schuld.

Hilfreiche / benötigte Hilfsmittel:

- Handzettel in drei Farben
- Stifte

---

## Schritt 1: Warmup und Vorbereitung

---

Der Coach (B) begrüßt den Klienten (A) und unterstützt den Klienten darin, sich wohl und sicher zu fühlen.

**HINWEIS:** Smalltalk um Rapport aufzubauen, dem Klienten ein Getränk anbieten, möglicherweise an das letzte Gespräch anknüpfen (bei Vorkontakt).

B führt A zu Sitzmöglichkeiten und eröffnet die Arbeitsfläche.

**HINWEIS:** Es bietet sich an, dem Klienten die Sitzposition (rechts / links) auswählen zu lassen. Das definieren und eröffnen der Arbeitsfläche unterstützt den Klienten dabei, sein Anliegen mit Hilfe von Bodenankern / Repräsentaten im Raum darzustellen (eine zeitliche und räumliche Trennung wird erleichtert) und dabei zwischen dissoziierter Position (Meta) und assoziierter Position zu unterscheiden.

---

## Schritt 2: Vorstellung des Anliegens

---

Der Klient (A) berichtet dem Coach (B) dissoziiert von seinem Anliegen.

A bittet B zu beschreiben, welche Elemente seines Erlebens oder Innenlebens ihn belasten und welche er loslassen möchte.

**B FRAGT A:** „Was ist es, das Du loslassen möchtest?“

A ermutigt B dabei, zunächst alles für möglich und machbar zu halten (Nutzung des ‚Als-ob-Rahmens‘)

**HINWEIS:** Hierbei kann es sich um eine eigene Reaktion auf Erlebtes handeln (inklusive Emotionen und körperliche Reaktionen), das eigene, möglicherweise zwanghafte Verhalten, Erinnerungen, die zu Regressionen führen.

A notiert die Kernaussagen auf Handzetteln (einer Farbe) und legt sie auf der Arbeitsfläche aus. B fragt A ob die Position der Handzettel stimmig ist und lässt ihn die Position eventuell anpassen.

---

### **Schritt 3: Herausarbeiten des Zielzustandes**

---

B bietet A an, die Zielzustände für jedes Kernthema auf den jeweiligen Handzetteln herauszuarbeiten. A kann wählen, mit welchem Element er beginnen möchte.

**B FRAGT A:** „Was ist anders, wenn du dies losgelassen hast?“

B notiert den jeweiligen – (möglichst) positiv formulierten - Zielzustand auf Handzetteln (einer weiteren Farbe). B lässt A die Handzettel mit den Zielzuständen auf der Arbeitsfläche auslegen, in passender Relation – jedoch mit etwas Abstand.

**HINWEIS:** Mögliche vertiefende Fragen: „Wenn du nicht mehr an diesem Thema festhältst, was hast / empfindest Du dann stattdessen? Was ist Dir dann möglich?“

---

### **Schritt 4: Herausarbeiten der Widerstände**

---

B erfragt, welche Widerstände A kennt und erlebt, die ihn daran hindern die Elemente auf den Loslass-Handzetteln loszulassen.

**B FRAGT A:** „Was genau hindert dich daran, dies loszulassen?“

**HINWEIS:** Für das weitere Vorgehen ist es an dieser Stelle sinnvoll, nach Hinderungsgründen – also im negativen Sinne – zu fragen. Weitere vertiefende Fragen: „Warum hast Du nicht bereits losgelassen, wenn Du es Dir doch wünschst? Was lässt Dich daran festhalten?“

B notiert die Kernaussagen auf Handzetteln (andere Farbe) und legt diese auf die Arbeitsfläche zwischen den jeweiligen Loslass-Themen und den Zielzuständen.

B lässt A bestätigen, dass die in der Mitte ausgelegten Widerstände tatsächlich Hinderungsgründe darstellen, die ihn daran hindern, los zu lassen.

---

### **Schritt 5: Transformation / Reframing der Widerstände**

---

B nimmt die Widerstand-Handzettel in der von A gewählten Reihenfolge auf und bittet A zu benennen, was die positive Absicht des Widerstands ist.

**B FRAGT A:** „Wobei hilft Dir der Widerstand?“

**HINWEIS:** B unterstützt A beim positiven Reframing der Widerstände. Hierbei ist es wichtig zu verdeutlichen, dass Widerstände etwas Wertvolles sind und auf etwas Notwendiges hinweisen. Alternative Fragen sind: „Wenn Du bereits losgelassen hättest, was könnte Dir fehlen, wenn Du

diesen Widerstand nicht mehr hättest? Worauf macht Dich der Widerstand aufmerksam, was Du sonst übersehen könntest? Woran (wichtiges) erinnert Dich der Widerstand?“

B schreibt A's Antworten auf die Rückseite der Widerstands-Handzettel und legt sie zurück, jeweils zwischen Loslass-Handzettel und Zielzustand-Handzettel.

---

### **Schritt 6: Strategieentwicklung & Ressourcenaktivierung**

---

B unterstützt A entsprechende Strategien zu entwickeln und hilfreiche bzw. benötigte Ressourcen zu aktivieren.

**B FRAGT A:** „Wie kannst Du sicherstellen, der positiven Absicht des Widerstands gerecht zu werden, wenn Du den Widerstand losgelassen hast?“

B bietet an, den Ressourcenzugang / die Ressourcenstärkung mit Hilfe eines ‚Moment of Excellence‘ zu stärken.

**B FRAGT A:** „Welche der Loslass-Kernaussagen bist Du jetzt bereit mit den neuen / bewussten Ressourcen loszulassen? Welche zu einem späteren Zeitpunkt? Für welche brauchst Du zunächst weitere Ressourcen? Welche Loslass-Kernaussagen sind eigentlich wertvolle Ressourcen, über die Du jetzt dankbar(er) bist, die Du wertschätzen & behalten möchtest?“

---

Version 1.0

Autor: Johannes v. Richthofen – Veteranenstr. 10b – 10119 Berlin – [joe.richthofen@web.de](mailto:joe.richthofen@web.de) – 0172-2734048