

Alles ist in mir!

von

Martina Prüter
Dahlmannstraße 15
23966 Wismar

Masterarbeit

Kurs 14M19

ifapp – Institut für angewandte Positive Psychologie

Wismar, Dezember 2014

Inhaltsverzeichnis

- 1 Einstieg
- 2 Zielgruppe
- 3 Zielsetzung
- 4 Integrierte NLP-Grundannahmen
- 5 Integrierte NLP-Elemente/Methoden
- 6 Beschreibung Format „Alles ist in mir!“
- 7 Mögliche Schwierigkeiten / Hindernisse
- 8 Lösungsvorschläge

1 Einleitung

Die folgende Situation ist vermutlich einigen bekannt. Man steht vor einer schweren Aufgabe und sofort tauchen folgende Gedanken auf: Wie soll ich das nur hinbekommen? Ich kann das doch gar nicht! Es fallen einem nur Fähigkeiten ein, die einem zur Lösung der Aufgabe fehlen. Man erinnert sich an Situationen die ähnlich schwer waren und in denen es einem auch an diesen Fähigkeiten gemangelt hat. In Gedanken tauchen Namen von Personen auf, die viel besser für die Aufgabe geeignet wären.

Das Gedankenkarussell dreht sich: Für die Schwester, für den Freund, für ... wäre die Aufgabe kein Problem, die würden jetzt einfach ... Wenn ich so kreativ wäre wie der Kollege, so durchsetzungsfähig wie der Bruder, so ... wie ..., dann könnte ich das schaffen. Aber mir fällt es so schwer. Die anderen können das - nur ich leider nicht! All diese Gedanken sind da, noch bevor über eine Lösung nachgedacht werden kann.

Man versucht einen Weg zu finden um das Problem zu lösen, die Aufgabe anzugehen. Dieser Weg erscheint einem jedoch umständlich und holprig, denn man weiß: Der Weg, den die anderen nehmen würden, wäre ein ganz anderer. Der Weg wäre kürzer und schneller, besser... die können das ja schließlich.

2 Zielgruppe

Das Format „Alles ist in mir!“ ist für Personen gedacht, die an ihren eigenen Fähigkeiten zweifeln und/oder keinen Zugang zu ihnen haben, die wissen bzw. glauben zu wissen, dass die Aufgabe vor der sie stehen für jemand anderen ganz leicht zu lösen wäre. Für Menschen, die in Problemsituationen sehr selbstkritisch sind und ihren Blick darauf fokussieren, was sie scheinbar alles nicht können. Die jedoch die Fähigkeiten anderer Menschen erkennen und wertschätzen.

3 Zielsetzung

Ziel des Formates ist, dass der Klient den Zugang zu seinen Ressourcen wiederentdeckt und auch in Problemsituationen darauf zugreifen kann. Es wird dem Klienten gezeigt, dass auch er über die Fähigkeiten verfügt, die er bei anderen wahrnehmen kann. Er sieht, dass es in seinem Leben Situationen gab, in denen er über genau die Fähigkeit verfügt hat, von der er bisher glaubte sie nicht zu haben. Er kann entdecken „Alles ist in mir!“ und mit diesem Bewusstsein gestärkt in Problemsituationen gehen. Er wird handlungsfähig.

Mit Hilfe des Formates können Veränderungen auf der Ebene der Werte/Glaubenssätze und auf der Identitätsebene stattfinden. Das wiederum bewirkt eine Veränderung auf der Verhaltensebene. Einschränkende Glaubenssätze wie z.B. „Ich kann keine Entscheidungen treffen.“, „Ich bin nicht kreativ.“ können aufgelöst werden. Durch die Veränderung der Glaubenssätze kann der Klient seine Fähigkeiten bewusst einsetzen und somit wird sich auch sein Handeln ändern.

4 Integrierte NLP-Grundannahmen

Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!

Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.

Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg den sie kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.

5 Integrierte NLP-Elemente/Methoden

Rapport

Pacing

Leading

Wahrnehmungspositionen

Metaposition

Miltonsprache

Metasprache

Dissoziation

Assoziation

Repräsentationssysteme VAKOG

Moment of Excellence

Öko-Check

Future Pace

6 Beschreibung Format „Alles ist in mir!“

Für die Durchführung des Formates ist eine freie Bodenfläche notwendig, da mit Bodenankern gearbeitet wird. Es werden Moderationskarten (verschiedene Formen und Farben) sowie Stifte benötigt. Die Moderationskarten dienen als Bodenanker. Für die Metaposition kann eine „echte“ Position geschaffen werden z.B. ein Bodenanker oder ein Stuhl, es kann aber auch der gesamte Raum außerhalb der Bodenanker als Metaposition eingenommen werden.

6.1 Identifikation des Problems

B lässt A die Problemsituation schildern und unterstützt ihn dabei mit W-Fragen und baut Rapport auf. B fragt A ob er jemanden kennt, für den sein Problem kein Problem wäre, jemanden der seine Aufgabe lösen könnte (sofern A dieses nicht selbst erwähnt).

6.2 Einführung in das Format

B gibt A eine kurze Einführung in das Format, erklärt dass mit Bodenankern gearbeitet wird und mit unterschiedlichen Wahrnehmungspositionen, benennt das Ziel des Formates und erläutert kurz die Grundannahme „Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen.“

6.3 Identifikation der gewünschten Fähigkeiten in der Metaposition und Aufbau der Bodenanker

B fragt A welche Ressourcen/Fähigkeiten er braucht um das Problem lösen zu können. Fähigkeiten aufzählen lassen. B fragt A ob er Personen kennt, die über diese Fähigkeiten verfügen. A braucht die Personen noch nicht benennen. B zählt noch einmal die gewünschten Fähigkeiten auf und fragt A, ob er noch etwas ergänzen möchte. B lässt A dann die drei wichtigsten Fähigkeiten auswählen.

A wählt dann für jede Fähigkeit einen Bodenanker. Bodenanker mit der Fähigkeit beschriften. B bittet A einen weiteren Bodenanker auszusuchen, der für seine Position gedacht ist. Diese Karte wird nicht beschriftet. A bitten zunächst seine Position im Raum festzulegen und den Bodenanker dort zu platzieren und anschließend die Bodenanker mit den Fähigkeiten, so dass sein Platz im Zentrum der Fähigkeiten liegt.

6.4 Identifikation der Person, die über gewünschte Fähigkeit verfügt

B bittet A sich eine Fähigkeit auszusuchen und sich vor die Karte zu stellen. B fragt A nach Person, möglichst aus dem näheren Umfeld von A, die über diese Fähigkeit verfügt. Hinweis an A geben, dass es etwas einfacher ist, wenn er diese Person gut kennt, dieses jedoch nicht zwingend erforderlich ist. Wenn A die Person X gefunden hat bittet B darum, dass A diese Person näher beschreibt und unterstützt ihn dabei mit W-Fragen (Wie heißt die Person? Wie alt ist X? Was macht X beruflich? Woher kennst du X?...) Fragen und Antworten in der 3.Person Präsens – A ist dissoziiert

6.5 Assoziationsphase mit Person, die über gewünschte Fähigkeit verfügt

6.5.1 Assoziation mit Person X

A bitten sich nun in die Person X zu versetzen, so als wäre er X und genauso sieht, fühlt, hört wie X und dabei auf den Bodenanker zu treten. A in einen assoziierten Zustand bringen, z.B.: Du bist jetzt X, Du bist ... Jahre alt, Du arbeitest als..., Du kannst besonders gut ..., Nimm wahr ...

6.5.2 Identifikation Referenzsituation für Fähigkeit

B bittet A eine Situation zu finden in der ihm ... Fähigkeit... besonders gut gelungen ist und lässt A genau erklären, was er in dieser Situation tut. Darauf achten, dass A assoziiert ist und in der 1. Person Präsens spricht. Fähigkeit/Verhalten möglichst genau beschreiben lassen.

6.5.3 Bewegung/Körperhaltung von A einnehmen lassen

B bittet A eine Körperhaltung einzunehmen bzw. eine Bewegung auszuführen die ihm für die Fähigkeit passend erscheint und in dieser Haltung nachzuspüren bzw. die Bewegung einige Male zu wiederholen.

6.5.4 Rat von Person X an A

Dann als letzte Frage in dieser Position von B an A: Hast du einen Rat an *Name von A*, was er tun könnte um ...Fähigkeit... zu sein/zu haben? Rat in einem Satz oder einem Wort formulieren lassen, B schreibt Rat auf eine Karte.

6.5.5 Beenden der Assoziation

A bitten einen Schritt von dem Bodenanker zu machen und wieder als *Name des Klienten* im Hier und Jetzt anzukommen.

6.6 Identifikation Referenzsituation für ähnliches Verhalten bei A

In die Metaposition gehen. Dort formuliert B an A die Bitte eine Situation in seinem Leben zu finden, in der er genauso bzw. ähnlich gehandelt hat wie X. Möglichst konkrete Situation finden lassen.

6.7 Assoziation in Referenzsituation von A

6.7.1 Einleiten der Assoziation

B bittet A sich vor die leere Karte zu stellen und dann noch einmal in die Situation einzutauchen, in der er ... war/... konnte und wenn er soweit ist auf den Bodenanker zu treten, B bringt A in assoziierten Zustand: Wo bist du? Was machst du? Was siehst du? ...

6.7.2 Bewegung/Körperhaltung von A einnehmen lassen

A bitten die Körperhaltung zu dieser Fähigkeit einzunehmen bzw. die Bewegung auszuführen und beschreiben lassen welche Gefühle auftauchen, Bilder, Farben, Geräusche ... VAKOG, A kann die Fragen still für sich beantworten.

6.7.3 Beenden der Assoziation

B bittet A in seinem Tempo wieder im Hier und Jetzt anzukommen und einen Schritt von der Karte zu machen.

6.8 Wechsel in die Metaposition

In die Metaposition gehen. B bittet A die nächste Fähigkeit auszuwählen und die Schritte 4 bis 7 werden mit dieser Fähigkeit wiederholt bzw. weiter mit Schritt 9

6.9 Einleitung „Alles ist in mir!“

Wenn A bei der letzten Fähigkeit von der leeren Karte getreten ist wieder in die Metaposition gehen. Fragen wie es ihm mit dem Erlebten geht. Erklären/hinweisen, dass er für jede Fähigkeit, von der er glaubte sie nicht zu haben, mindestens eine Situation in seinem Leben gefunden hat in der er über diese Fähigkeit verfügt hat und alles in ihm ist. Fähigkeiten, die er bei anderen Menschen wahrnehmen kann sind auch Teil von ihm.

B bittet A die leere Karte aufzuheben und auf diese Karte den Satz „Alles ist in mir!“ zu schreiben sowie die Fähigkeiten und sie dann wieder auf den Boden zu legen.

6.10 Assoziation/Integration „Alles ist in mir!“

B bittet A vor der Karte stehen zu bleiben und lässt A die Karte laut vorlesen. B bittet A anschließend auf die Karte/Bodenanker zu treten und noch einmal die Fähigkeiten nachzuspüren mit Hilfe der Bewegung bzw. Körperhaltung. B nennt nacheinander die Fähigkeiten und A nimmt die dazugehörige Bewegung/Körperhaltung ein. B verstärkt den tranceähnlichen Zustand mit Hilfe der Miltonsprache. Ein bis zwei Wiederholungen, dann bittet B A die Fähigkeiten zu benennen, laut oder still für sich, und dabei die Bewegung/Haltung auszuführen, Wechsel kann ganz schnell erfolgen oder langsam bis eine fließende Bewegung daraus wird. Zeit zum Erleben geben.

6.11 Beenden der Assoziation/Integration

B bittet A in seinem Tempo mit all seinen Fähigkeiten wieder im Hier und Jetzt anzukommen und einen Schritt von der Karte zu machen

Zeit zum Nachspüren lassen und A bitten die Bodenanker einzusammeln und fragen, ob er die Ratschläge der anderen Personen haben möchte. Angebot unterbreiten die Karten/Bodenanker mitzunehmen

6.12 Öko-Check / Future Pace

In die Metaposition gehen und B erfragt Zustand von A und fragt im Anschluss was A für die Zukunft mitnehmen kann Future Pace

7 Mögliche Schwierigkeiten/Hindernisse

- a. A kann Fähigkeiten nicht benennen, die er braucht um Problem zu lösen
- b. A findet keine Person, die er gut kennt und über die gewünschte Fähigkeit verfügt
- c. A kann in der Assoziationsphase mit seinem „Vorbild“ keine Referenzsituation finden und/oder hat Schwierigkeiten die Fähigkeit in der Referenzsituation zu beschreiben
- d. A findet keine Referenzsituation, in der er ähnlich wie sein Vorbild gehandelt hat
- e. A ist nicht assoziiert
- f. Zeitrahmen einer Coaching-Sitzung (ca. 60 Minuten) reicht nicht

8 Lösungsvorschläge

- a. Um die Fähigkeiten leichter benennen zu können, sollte A noch einmal die zu lösende Aufgabe beschreiben. B unterstützt dabei mit W-Fragen, die A „zwingt“ ins Detail zu gehen und mögliche Teilschritte der Aufgabe zu nennen. A beschreibt dabei ggf. erste Arbeitsschritte und kann daraus Fähigkeiten ableiten. B kann z.B. fragen: Welche Fähigkeit hat jemand der ...Teilschritt nennen... macht? B kann außerdem anbieten Vorschläge für Fähigkeiten zu unterbreiten und A kann für sich prüfen, ob etwas für ihn passend erscheint.
- b. A bitten noch einmal zu prüfen, ob es eine Person in einem anderen Umfeld gibt, die über diese Fähigkeit verfügt und die er gut kennt. Wenn es z.B. um ein Problem im Beruf geht sucht A vielleicht nach Personen in diesem Umfeld jedoch nicht in seinem Freundeskreis oder in seiner Familie. B kann Personengruppen nennen wie z.B. Arbeitskollegen, Freundeskreis, Familie-Eltern-Geschwister, Partner... Wenn A auch mit Hilfestellung niemanden findet, kann auch mit der von A gewählten Person gearbeitet werden die er nicht gut bzw. persönlich kennt. Die folgenden Schritte erfordern dann ggf. gute Imagination von A und ein starkes Leading von B.
- c. In der Assoziationsphase kann ein sehr starkes Leading erforderlich sein. Insbesondere dann wenn A eine Person gewählt hat, die er nicht sehr gut bzw. gut kennt. B sollte sein A bei der Suche nach der Referenzsituation als auch beim Beschreiben der Fähigkeit mit Fragestellungen unterstützen. Beim Beschreiben der Fähigkeit kann ggf. der 'als ob Rahmen' helfen.
- d. A mit Fragen bei der Suche einer Referenzsituation unterstützen. Mögliche Formulierungen: ...bitte schau in deine Vergangenheit ... die Situation kann auch schon länger zurückliegen... es muss keine große bedeutende Situation sein in der du auch so gehandelt hat... es kann auch nur ein kleiner Moment gewesen sein... möglicherweise ist die Situation in einem anderen Kontext...
Sollte der Klient dann noch immer keine Referenzsituation gefunden haben, da er ganz fest überzeugt ist noch nie so gehandelt zu haben, können Fragen von Byron Katie The Work möglicherweise weiterhelfen, Ist das wirklich wahr?... Wenn auch das nicht hilft in den 'als ob Rahmen' gehen. Auch hier sollte ggf. in die Metaposition gewechselt werden.
- e. B unterstützt A mit Hilfe von Miltonsprache sich zu assoziieren. B stellt offene Fragen und fragt nach Submodalitäten. Alle Sinneskanäle ansprechen. Sofern das bevorzugte Repräsentationssystem bekannt ist, dieses verstärkt ansprechen. B gibt A ausreichend Zeit um sich zu assoziieren.

Mögliche Formulierungen: ...bitte schau nach innen und nimm Kontakt auf... wenn du möchtest schließe deine Augen... was genau nimmst du wahr... möglicherweise taucht ein Körpergefühl auf, ein Bild, ein Geräusch, ein Geruch.... Erlebe die Situation so intensiv wie es dir jetzt gerade möglich ist... nimm dir die Zeit die du brauchst...

- f. Wenn A zu Beginn viele Fähigkeiten nennt und diese nicht auf 3 Fähigkeiten einschränken möchte, wird vermutlich der Zeitrahmen von 60 Minuten nicht ausreichen. Ein zeitliches Problem kann auch auftreten, wenn es A schwer fällt sich zu assoziieren bzw. Referenzsituationen zu finden. Um die Sitzung mit einem Erfolgserlebnis für A abschließen zu können, kann z.B. auch nach nur einer durchlebten Fähigkeit das Format wie beschrieben beendet werden, nur dass nicht mehrere Bewegungen/Körperhaltungen nacheinander ausgeführt werden sondern nur eine, die dann wiederholt wird. In der Metaposition wird A dann erklärt, dass er das Erlebte auch mit all den anderen Fähigkeiten erleben kann. Dass es ihm gelingen wird, auch für die anderen Fähigkeiten Referenzsituationen zu finden. Es besteht die Möglichkeit, das in einer weiteren Sitzung zu tun bzw. kann A das auch alleine zu Hause tun.