

Negative Verhaltensweise(n) ablegen

1. Ziel des Formates

Der Mensch liebt Sicherheit. Ein Grund, warum sich gewohnte Verhaltensweisen als Muster etablieren - auch wenn sie als negativ empfunden werden – ist, weil sie der menschlichen Psyche Sicherheit vermitteln. Die meisten Verhaltensweisen, die negativen wie auch die positiven, haben zwei Seiten. Die eine Seite bereitet Freude, bringt ggf. Entspannung, die andere Seite bringt Nachteile und fügt ggf. immer wieder Leid zu – obwohl diese Kenntnis bewusst ist – werden diese Verhaltensweisen immer wieder ausgeführt.

Mit Hilfe dieses Formates können negative Verhaltensweisen abgelegt und ggf. neue, positive Verhaltensweisen etabliert werden.

Ich habe bei meiner Freundin Melanie dieses Format durchgeführt. Melanie hat(te) die negative Verhaltensweise, dass sie zu fast jedem Termin unpünktlich war. Unpünktlichkeit bedeutet bei Melanie ab fünf Minuten nach der vereinbarten Uhrzeit zu erscheinen, d. h. vier Minuten nach der Vereinbarung bedeutet für sie Pünktlichkeit.

Die Elemente des Formates dienen dazu auf der logischen Ebene das (negative) Verhalten zu verändern ggf. abzulegen.

2. Ablauf des Formates

2.1 Im ersten Schritt werden von dem Coachee seine negativen wie auch positiven Verhaltensweisen erfragt, um zu untersuchen wie sich die positiven und die negativen Verhaltensweisen unterscheiden. Der Sinn dahinter ist, dass dem Coachee die Eindeutigkeit seiner negativen Verhaltensweisen bewusst wird. An dieser Stelle werden VAKOG Fragen angewendet: Wie fühlen sich negative im Gegensatz zu positiven Verhaltensweisen an? Was genau fühlst du? Wo spürst du das Gefühl in deinem Körper? Hat das Gefühl eine Farbe/Ton? Welches Bild erscheint dir, wenn du an die genannte Verhaltensweise denkst? Etc.

Die genannten negativen Verhaltensweisen werden jeweils auf Karten bzw. Bodenankern geschrieben. Um den Rapport positiv zu unterstützen, kann dem Coachee angeboten werden, dass er sich die Bodenanker nach seiner Wunschfarbe aussucht. Die Anzahl der negativen Verhaltensweisen ist sekundär – mindestens sollte jedoch eine negative Verhaltensweise genannt und aufgeschrieben werden, um die Voraussetzung für die Durchführung des Formates zu gewährleisten. Sollte die Mindestanzahl von einer negativen Verhaltensweise überschritten werden, wird die negative Verhaltensweise bearbeitet, die für den Coachee am stärksten negativ behaftet ist. Hier wird dem Coachee ein Skalenwert zwischen 1 - 10 (1 = schwächste Wert; 10 = stärkste Wert) angeboten, um die stärkste negative Verhaltensweise herauszufiltern. Fragen wie z. B.: Auf einer Skala von 1 – 10 wie stark ist das Gefühl, das du zu deiner negativen Verhaltensweise hast? Darüber hinaus soll die Frage: Auf einer Skala von 1 – 10 wie stark ist der Drang das negative Verhalten abzulegen? dem Coachee unterstützen, absolute Klarheit über das Ablegen der negativen Verhaltensweise zu gewinnen. Sollte ggf. an dieser Stelle der Coachee seine Entscheidung revidieren wollen und seine Wahl auf eine andere negative Verhaltensweise legen, dann sollten die o. g. Fragen noch einmal an den Coachee gestellt werden. Wichtig ist, dass der Coachee mit seiner Wahl zufrieden und sich absolut sicher ist. Ist dieser Zustand erreicht, werden weitere Fragen gestellt: Wann genau tritt diese negative Verhaltensweise ein? Gibt es etwas, dass im Vorfeld passiert, wenn diese Verhaltensweise eintritt? Existiert eine Kausalität zu dieser Verhaltensweise? Empfindest du jedes Mal, wenn du diese negative Verhaltensweise ausführst, als Belastung?

Zusammenfassend wird in diesem Schritt das konkrete Anliegen geklärt („Tiger“ fangen), so dass das Problem bzw. das Anliegen fokussiert wird („hinzu“).

2.2 Im zweiten Schritt wird die herauskristallisierte negative Verhaltensweise – in Form eines Bodenankers – am Wunschplatz des Coachees verortet. Nachdem der Bodenanker platziert ist, werden detaillierte Beschreibungen der negativen Verhaltensweise vom Coachee erbeten: Beschreibe mir den

konkreten Ablauf der negativen Verhaltensweise. Sobald der Coachee ausreichend durch seine Beschreibung dissoziiert ist, kann der nächste Schritt eingeleitet werden. Hier wird der Coachee gebeten sich weiter in die Situation zu assoziieren und sich in dem Moment direkt auf den Bodenanker zu stellen, wenn er sich in die negative Verhaltensweise assoziiert hat. Der Coachee wird in dieser Aufgabe unterstützt, indem ihm Fragen - darunter auch VAKOG Fragen – gestellt werden: Was genau empfindest du an dieser Verhaltensweise als negativ? Welche konkreten Gefühle entstehen? Wo in deinem Körper spürst du dieses Gefühl? Etc. **Darüber hinaus werden dem Coachee Fragen gestellt, die ihn direkt in die gefühlte Schmerzsituation transportiert. Fragen wie: Wenn du die negative Verhaltensweise ausgeführt hast, was fühlst du genau in diesem Moment? Von einer Skala von 1 – 10, wie stark ist das negative Gefühl (hier wird die Antwort der vorher gestellten Frage eingesetzt), das nach Ausführung der negativen Verhaltensweise auftritt. Dieser Schritt dient dazu, dem Coachee bewusst zu machen bzw. fest kognitiv zu verankern, dass nach Ausführung der negativen Verhaltensweise ein so starkes Schmerzerleben einsetzt, dass dieses Verhalten unbedingt abgelegt werden muss (ein Exit aus dem negativen Verhalten ist unumgänglich). Denn der Schmerz ist im Gegensatz zu der Freude, die entsteht, wenn die Verhaltensweise ausgeführt wird, wesentlich stärker. Dem Coachee wird bewusst, dass die negative Verhaltensweise nachhaltig wesentlich stärkere Schmerzen verursacht, als für den kurzen Moment der Freude / des Glückes, nämlich in dem Moment, wenn die negative Verhaltensweise ausgeführt wird. Die Entscheidung, die negative Verhaltensweise abzulegen, überwiegt, auf Grund der starken negativen Gefühlsverankerung. An dieser Stelle sorgt der Coach mit seinen Fragen für eine sehr starke Präsenz der Schmerzempfindung (je höher der Skalenwert, desto effektiver und wahrscheinlicher tritt eine Verhaltensänderung ein). Provokante Fragen vom Coach sollten das negative Gefühl weiter verstärken. Wenn bspw. der (übermäßige) Konsum von ungesunder Nahrung eine negative Verhaltensweise darstellt, dann sollte der Coach den Coachee solche provokante Fragen stellen, die (z. B.) die Übelkeit, das Völlegefühl, das potentielle Übergewicht, etc. so verstärken, dass z. B.**

erbrechen das Ergebnis ist, um so eine zukünftige Abwehrhaltung (Ekel) zu verankern. Eine Frage in Bezug zum Verzehr ungesunder Nahrung lautet: Du isst gerade die 100. Tüte Chips, das Völlegefühl ist so stark, dass die Übelkeit Brechreize auslöst, jetzt komme ich, öffne die 101. Tüte Chips und schiebe dir eine Handvoll der Chips in den Mund und du kannst dich nicht wehren. Wie fühlst du dich in diesem Moment? Wie stark ist das Gefühl? (die Antwort der vorher gestellten Frage wird eingesetzt). Je nach Antworten, sollten weitere Fragen folgen, die diesen Schritt intensivieren.

Der zweite Schritt ist der Kern für das Ablegen einer negativen Verhaltensweise bzw. die Verhaltensänderung, deshalb muss der Coach dafür Sorge tragen, dass der Coachee eine Abneigung zu seiner negativen Verhaltensweise entwickelt, um sie regelrecht abstoßen zu wollen. Der Coachee soll durch sehr starke negative Gefühle weg von seinem negativen Verhalten geführt werden.

Zur weiteren Nachhaltigkeit der Verhaltensänderung, werden weitere Fragen gestellt: Wenn du diese Verhaltensweise ausführst, was verhindert das? Wer bist du ohne diese Verhaltensweise? Wie fühlst du dich dann? Gibt es etwas, das du an dieser Verhaltensweise vermissen würdest?

2.3 Im dritten Schritt wird der Coachee nach einer alternativen Verhaltensweise gefragt: Was würdest du ggf. stattdessen für eine Verhaltensweise ausführen? Wie würdest du die positive Verhaltensweise beschreiben? Die neue (positive) Verhaltensweise wird auf einen weiteren Bodenanker aufgeschrieben. Die Farbe und die Verortung liegen wieder in der Entscheidung des Coachees. Sobald diese Aufgabe vollbracht ist, wird der Coachee wieder gebeten sich auf den Bodenanker zu stellen, wenn er sich assoziiert in die positive Verhaltensweise versetzt. Steht er auf dem Bodenanker, werden wieder Fragen (u. a. VAKOG) gestellt, die ihn bei der Assoziation unterstützen: Beschreibe mir Schritt für Schritt die neue Verhaltensweise. Wie fühlt sich diese Verhaltensweise an? Das Bewusstsein, dass diese neue Verhaltensweise Freude bereitet, sollte das Ziel hierbei sein.

2.4 Im vierten und vorletzten Schritt wird der Öko-Check durchgeführt, damit ggf. bestehende Einwände aufgeklärt werden. In diesem Schritt könnten Fragen gestellt werden wie: Gibt es etwas, das gegen das Ablegen der negativen und etablieren der neuen, positiven Verhaltensweise spricht? Gibt es etwas, das aufgegeben werden müsste? Wie würde das Umfeld reagieren? Was würde dich ggf. hindern?

2.5 Der letzte Schritt dient dazu den Future Pace zu erfragen, damit sichergestellt werden kann, dass der Coachee zukünftig die negative Verhaltensweise ablegt bzw. nicht mehr ausführt. Fragen wie: Auf einer Skala zwischen 1 – 10 wie geht es dir jetzt mit deinem Ergebnis? Wenn du dir vorstellst, dass sich ggf. im Vorfeld deiner negativen Verhaltensweise Signale bzw. Zeichen bemerkbar machen, wie gehst du damit um? Was tust du bzw. tust du nicht?

3. NLP Grundannahmen

Folgende Grundannahmen sind verstärkt in diesem Format integriert:

- 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 zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

4. Anwendung von NLP Elementen

U. a. sind folgende NLP Elemente verstärkt in diesem Format integriert:

- Rapport
- VAKOG Fragen
- Dissoziation/Assoziation

- Pacing/Leading
- Milton Sprache
- Öko-Check
- Future Pace

5. Mögliche Herausforderungen

Evt. können u. a. folgende Schwierigkeiten im Laufe der Durchführung des Formates auftreten:

- Dem Coachee sind keine negativen Verhaltensweisen bekannt.
- Dem Coachee sind keine positiven Verhaltensweisen bekannt.
- Der Coachee beschreibt eine negative Verhaltensweise, die sich jedoch im Verlauf des Formates als positive Verhaltensweise definiert.
- **Der Coachee möchte gar nicht diese Verhaltensweise ablegen, weil der Nutzen viel höher bzw. wertvoller ist, als der Schmerz, der nach der Verhaltensweise eintritt.**
- **Eine so starke Freude / ein so starker Genuss könnte beim Beschreiben des Prozesses des Verhaltensablaufes beim Coachee aufkommen, dass das positive Gefühlserleben die Schmerzempfindung übersteigt und der gewollte Effekt im zweiten Schritt nicht eintritt bzw. sogar das Gegenteil auslösen könnte – das Verhalten wird als positiv gesehen und ein ablegen wird dadurch unmöglich.**

Ggf. Lösungsvorschlag:

- Wenn du eine negative Verhaltensweise hättest, wie würdest du diese beschreiben/benennen?
- Wenn du eine positive Verhaltensweise hättest, wie würdest du diese beschreiben/benennen?
- Bei dem ersten Schritt beginnen und weiter nach einer negativen Verhaltensweise suchen.
- **Starkes leaden und im zweiten Schritt solche provokanten Fragen stellen, die einen Ekel für die negative Verhaltensweise auslösen (immer wieder**

bzw. immer tiefer/weiter in die negativen Gefühlsassoziationen
hineinbringen - so tief, dass der Coachee eine sehr starke Aversion gegen die
negative Verhaltensweise entwickelt).