

STUCK STATE RESSOURCENARBEIT DURCH ASSOZIIERTES WORKING

Name: Steffen Rutter
Adresse: Hochrütistrasse 14, CH-6005 Luzern
Datum: Dezember 2014
Kurs: 14M19 – ifapp Institut für angewandte Positive Psychologie
Master Practitioner DVNLP e.V.

HINTERGRUND

Der Grundannahme des NLP folgend, reagieren Menschen auf ihr spezifisches Abbild der Realität und nicht auf die Realität selbst. Menschen sind in ihrer Fähigkeit zur Wahrnehmung von Umweltreizen (sensation) physiologisch beschränkt¹, sowie durch mögliche Sensibilitätsstörungen², individuelle Wahrnehmungsstörungen³ und allgemeine Wahrnehmungstäuschungen⁴ bestimmt. Zusätzlich wird Wahrnehmung (perception) von Umweltreizen durch Wahrnehmungsfehler⁵ beeinflusst. Kognitive Verzerrungen⁶ und Konfabulation⁷ stellen weitere Faktoren zur subjektiven Realitätsabbildung dar, die auf der Interpretationsebene von Wahrnehmung wirken. Die reflektierte Offenlegung solcher Einflüsse kann bis zu einem gewissen Grade zu einer psychologischen Immunisierung führen.

Auch unser körperlicher Zustand kann Wahrnehmung signifikant beeinflussen. Untersuchungen zeigen etwa, dass der Quotient aus Taillenumfang durch Hüftumfang eine signifikante Determinante bei der Wahrnehmung von Distanz ist.⁸ Je unfitter – je höher der Quotient – ein Mensch ist, desto weiter weg fühlt sich die objektiv gleiche Distanz zu einem Zielobjekt an. Derartige zustandsbezogene Analysen lassen vermuten, dass die Verarbeitung von Umweltinformationen zeitlich instabil und transsituativ inkonsistent ist. Schliesslich verändert sich unser körperlicher Zustand kontinuierlich. Trotzdem ist unsere Wahrnehmung auch psychologischen Einflüssen ausgesetzt, die ein tendenziell konsistentes Verhalten induzieren.

Meta-Programme beeinflussen die individuelle Verarbeitung von Umweltinformationen. Hierbei handelt es sich um übergeordnete, inhaltsfreie, interne und in der Regel unbewusste Sortiermuster (Filter). Als Ordnungssystem beeinflussen sie nicht nur den selektiven Charakter der Wahrnehmung sondern auch die Ausprägung typischer Denk- und Handlungsmuster.

Glaubenssätze sind Verallgemeinerungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt treffen. Diese *beliefs* wirken als sich selbst erfüllende Prophezeiungen, die Wahrnehmung und Verhalten beeinflussen. Hervorzuheben ist etwa der Bestätigungsfehler nach dem Grundsatz der zwei Instanzen im menschlichen Bewusstsein: „Was der Denker denkt, beweist der Beweiser.“

¹ Auditive Wahrnehmung maximal zwischen 20Hz - 20kHz; visuelle Wahrnehmung maximal 380nm - 780nm

² Neurologische Symptome zur veränderten Wahrnehmung spezifischer Sinnesreize (Dysästhesie) oder zur Wahrnehmung ohne spezifische Sinnesreize (Parästhesie): bspw. Anästhesie (kompletter Ausfall), Hypästhesie (abgeschwächte Wahrnehmung) vs. Hyperästhesie (erhöhte Wahrnehmung)

³ Taktil-kinästhetischer, intermodaler oder serialer Wahrnehmungsstörung

⁴ Optische Täuschungen, akustische Täuschungen, haptische Täuschungen

⁵ Primäreffekt, Mere-Exposure-Effekt, Halo-Effekt, Referenz-Effekt

⁶ Systematische (nicht zufällige) fehlerhafte Neigungen beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Urteilen: Attributionsfehler, Rückschaufehler, Bestätigungsfehler, Barnum-Effekt, Mitläufer-Effekt, Prävalenzfehler

⁷ Vor allem False-Memory-Syndrom

⁸ http://video.ted.com/talk/podcast/2014X/None/EmilyBalcetis_2014X-480p.mp4

Glaubenssätze stellen individuell angeeignete Annahmen über die Realität dar, die mit einem Gefühl der Sicherheit als Lebensregeln verinnerlicht sind. Sie werden durch Wiederholungserfahrung, durch Einfluss von Autoritäten oder durch signifikante emotionale Ereignisse geprägt. Glaubenssätze und Glaubenssysteme sind positiv motiviert und in spezifischen Situationen funktional. Sie ermöglichen die Orientierung in der Welt und die Reaktion auf Umweltreize durch Nutzung innerer Ressourcen und Fähigkeiten. Glaubenssätze drücken sich somit in der NLP Grundannahme aus, dass jedes Verhalten eine Absicht enthält, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit. Schon in der Bibel heisst es: „Der Glauben versetzt Berge“.

NLP geht von der Grundannahme aus, dass die Energie dahin fließt, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Je häufiger und/oder je schwerwiegender eine Dissonanz zwischen Glaubenssatz und wahrgenommener Realität erlebt wird, desto ausgeprägter ist die kognitive und/oder emotionale Reaktion darauf. In solch stressvollen Situationen können sich spezifische Sinnesreize negativ verankern und sich so der stressvolle Zustand transsituativ fortschreiben. Ankern im Sinne des NLP bedeutet, dass ein innerer Zustand mit einem äusseren Stimulus verbunden wird. Es handelt sich dabei um eine Form der klassischen Konditionierung. Dieser Stimulus ist dann in der Lage, den inneren Zustand wieder auszulösen.

Die Aktivierung solcher Anker oder neue Dissonanz Erfahrungen können zu einem **Stuck State** führen. Dies ist ein intensiver, sich selbst verstärkender Problemzustand, in dem keine oder unzureichende Wahlmöglichkeiten zur Verfügung stehen und der Zugang zu den eigenen Ressourcen stark eingeschränkt ist. Im Stuck State zeigen Menschen eine ausgeprägte Problemphysiologie und empfinden Stresssymptome. Sie sind dann oftmals unfähig, reflektierte Entscheidungen zu treffen und geistig flexibel zu reagieren. Der Zustand ist von aussen wahrnehmbar zum Beispiel durch blasse Hautfarbe, flache Atmung, eine verspannte und unsymmetrische Haltung, unbewegte Mimik.

Ein Stuck State beschreibt sich ganz wesentlich durch eine assoziierte Empfindung einer Situation. Die Wahrnehmung erfolgt aus der 1. Person Präsens als (vollständige) Repräsentation der Sinneseindrücke (VAKOG), als etwas im Hier-und-Jetzt befindliches. Das Erleben und Verhalten wird aus einer Ich-Position heraus in der Regel als konsistent empfunden.

NLP basiert auf der Grundannahme, dass mehr Wahlmöglichkeiten besser sind als keine Wahlmöglichkeiten. Damit folgt das NLP dem ethischen Imperativ: „Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird!“ In einem Zustand des Stuck State ist diese Fähigkeit zur Flexibilität – also zur Verhaltensänderung – jedoch gerade eingeschränkt. Vielmehr zeigen sich typische Handlungsmuster zur Überwindung einer diffusen Dissonanzempfindung. Dabei spielt es vordergründig keine Rolle, ob es sich um historische oder aktuelle Verletzungen von Glaubenssätzen handelt.

Eine klassische Antwort des NLP zum Stuck State ist der Separator State in Form eines Wechsels von Wahrnehmungspositionen. Der Separator ist eine Intervention zur Unterbrechung von Denkprozessen und/oder Gefühlszuständen. Er versetzt Menschen in die Lage, sich von einem festgefahrenen Zustand zu dissoziieren. Das bedeutet, mit einem Ereignis oder einem Geschehen nicht emotional verbunden zu sein, sondern eher als Zuschauer von außen zu agieren. Diese Haltung wird auch Meta-Ebene oder Meta-Position genannt. Sie erlaubt einen rationalen Blick auf etwas und hilft so beispielsweise Lösungen aus einer "Expertenposition" heraus zu generieren.

Ein bekanntes NLP Format zur Veränderung der Wahrnehmungsposition ist „Vier Landkarten – Ein Gebiet“, das auf das Konzept des *meta mirrors* von Robert Dilts zurückgeht. Durch den Wechsel der Position – ICH vs. DU vs. SIE vs. DIE – und zugleich der Änderung der Perspektive – assoziiert vs.

dissoziiert – wird der Wahrnehmungsraum kognitiv und affektiv erweitert. Zusätzliche Erkenntnisse und die Neugewichtung von Informationen erweitern und schärfen die Wahrnehmung der Situation. Die Bezugserfahrung in den unterschiedlichen Positionen verändert die Ursachenzuschreibung (Attribution). Die Zustandsänderung über den Separator hilft bei der emotionalen Entladung des Vorgangs.

Durch das Einnehmen unterschiedlicher Wahrnehmungspositionen verändert sich die Situation. Meta-Modell-Verletzungen wie Tilgung, Generalisierung und Verzerrung sind im assoziierten Zustand ausdrücklich zulässig. Es wird explizit nicht das Ziel verfolgt, in der sprachlichen Äußerung fehlende Elemente der Tiefenstruktur verfügbar und die in der Tiefenstruktur fehlenden Erfahrungen zugänglich zu machen.

Das System wird durch den Wechsel der Positionen und Perspektiven neu gedeutet. Ressourcen werden zugänglich. Zugleich erfolgt in diesem Format keine explizite Arbeit mit und an Glaubenssätzen. Die assoziierte ICH-Position wird in der Regel nicht eigenständig hinterfragt. Es scheint vielmehr zu einer kognitiv getriebenen Verhandlungslösung zu kommen. „Ich brauche dies und Du brauchst das, also machen wir jenes.“

Die Arbeit mit und an Glaubenssätzen dient dem gegenüber einer möglichen Veränderung oder gar Überwindung stressvoller Gedanken. Mit Hilfe von THE WORK werden Überzeugungen hinterfragt, die mit der erlebten Realität in Widerspruch stehen. Hier stehen nicht neue Bezugserfahrungen über Rollenspiele oder Aufstellungen im Fokus, als vielmehr die fundamentale Hinterfragung der Überzeugungen. Mit Hilfe von Meta-Fragen werden unterschiedliche logische Ebenen adressiert. Dabei werden Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrungen aufgedeckt und tendenziell reduziert. „Ist das wahr? Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Finde konkrete, echte Beispiele.“

In der Regel erfolgt THE WORK abstrakt dissoziiert mit einem gewissen zeitlichen Abstand zum Geschehen und stellt relativ hohe Anforderungen an abstraktes Denken (die drei Umkehrungen) und Imagination („Wer wärest Du ohne den Gedanken?“). Durch die Entemotionalisierung der Problemsituation wird bestenfalls eine Einstellungsänderung bewirkt. Es scheint somit zu einem affektiven Arrangement zu kommen. „Ich bin ok, Du bist ok.“

Das Format **Stuck State Ressourcenarbeit durch assoziiertes Working** führt die dissoziierte Glaubenssatzarbeit von THE WORK mit der Arbeit über dem Wechsel assoziierter Wahrnehmungspositionen zusammen.

ZIELSETZUNG FORMAT - STUCK STATE RESSOURCENARBEIT DURCH ASSOZIIERTES WORKING

Stress sei hier als eine unspezifische biologische Reaktion eines Organismus auf einen spezifischen Stressor verstanden, der durch den subjektiven Eindruck entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe oder bereits eingetretene Situation als nicht vollständig kontrollierbar erlebt wird, deren Vermeidung aber subjektiv als wichtig erscheint. Stress ist somit ein wertneutraler Sammelbegriff für körperliche Prozesse zur Freisetzung potentieller Energie.

Als Stress begreift man also die Beanspruchung des Organismus durch Belastungen. Neben physikalischen Kräften und toxischer Substanzen können psychologische Belastungen als Stressoren wirken. Kognitive Dissonanz bezeichnet einen als unangenehm empfundenen Gefühlszustand, der dadurch entsteht, dass ein Mensch mehrere Kognitionen hat – Wahrnehmungen, Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche oder Absichten –, die nicht miteinander vereinbar sind.

Genau hier setzt die Arbeit mit und an Glaubenssätzen im Rahmen des NLP an. Auch THE WORK zielt darauf ab, Vorstellungen über Realität mit der erlebten Form der Realität stärker in Übereinstimmung zu bringen. Es ist dabei zweitrangig, ob die Dissonanz intrasubjektiv (ich sollte so handeln, mache es aber nicht), intersubjektiv (die andere Person sollte so handeln, macht es aber nicht), oder objektiv (etwas sollte so sein, ist es aber nicht) verursacht ist. Essentiell ist nur die Frage, welche Auswirkungen die wahrgenommene Verletzung von Glaubenssätzen auf das Erleben und Verhalten hat.

Das Format **Stuck State Ressourcenarbeit durch assoziiertes Working** steht in der Tradition dieser Ressourcenarbeit. Es wird vor allem im Sinne einer Musterunterbrechung angewendet, die anhand der Bearbeitung einer spezifischen Situation eine Regeländerung bewirken soll. Der Wechsel von Wahrnehmungspositionen ermöglicht den Zugang zu zusätzlichen Umweltinformationen und dadurch eine kognitiv getriebene Verhandlungslösung. Die Hinterfragung von Glaubenssätzen ermöglicht einen affektiven Ausgleich mit der wahrgenommenen Realität. Die Überwindung einschränkender Überzeugungen ist aktive Ressourcenarbeit. Beide Ansätze verstärken sich in ihrer stressreduzierenden Wirkung. Es findet über den Positionswechsel ein Friedensschluss mit einer spezifischen Situation statt und bestenfalls zugleich eine dauerhafte Desensibilisierung gegenüber ähnlichen Stimuli (oder Stressoren).

BESCHREIBUNG FORMAT - STUCK STATE RESSOURCENARBEIT DURCH ASSOZIIERTES WORKING

1. Einstieg

B eruiert bei **A** das Anliegen anhand einer spezifischen, als unangenehm empfundenen Situation und illustriert kurz das weitere Vorgehen in den kommenden 60 bis 90 Minuten dieses Formates; **B** unterstützt dann **A** bei der Definition eines Systems zur Bearbeitung des Anliegens; es empfiehlt sich räumlich mit Bodenankern in Form von Sitzkissen, Hockern oder Stühlen zu arbeiten, da das Format einige Zeit in Anspruch nimmt (**B** setzt sich in diesen Fällen jeweils bei Einnahme des Bodenankers daneben auf den Boden); dem Assoziationsprozess abträgliche Faktoren der Umwelt sind zu minimieren (Geräusche, Gerüche, visuelle Ablenkungen etc.); es bedarf der Identifikation der Beteiligten im Anliegen; **B** bittet **A**, die durch Bodenanker repräsentierten Personen/Persönlichkeitsanteile/Dinge⁹ im System zu platzieren und für sich zu prüfen, ob die Positionierungen stimmig sind; **B** bittet **A** für den Start in die Meta-Position ausserhalb des Systems

„...welche unangenehme Situation beschäftigt Dich...“; „...wer sind die Beteiligten und wie stehen die zueinander...“; „...was passiert in dieser Situation gerade...“

2. Assoziationsphase I – ICH Position

B eruiert bei **A**, ob die Situation assoziiert oder dissoziiert erlebt wird; **B** unterstützt **A** durch sinnesspezifische Fragen (VAKOG) bei der Assoziation in der ersten Position (Selbst), als wäre **A** jetzt gegenwärtig in der unangenehmen Situation; **B** stellt durch starkes Leading sicher, dass **A** konsistent in der 1. Person Präsens spricht; **B** nutzt offene Fragen und lädt durch grosszügiges Spiel mit Zeit zu ausgiebigen Erläuterungen ein; **B** begleitet den Assoziationsprozess des **A** durch Nachfragen auf Submodalitätsebene

„...was nimmst Du gerade wahr...“; „...was passiert gerade...“; „...was tust Du...“; „...was tun die anderen...“; „wie wirkt das auf Dich...“; „...was denkst Du gerade...“

3. WORKphase I – ICH-Position

B unterstützt **A** bei der Ausfüllung des THE WORK Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“ im assoziierten Zustand¹⁰; **B** liest die Fragen jeweils laut vor und stellt zu jeweils einen Bezug zur Situation her; dies kann durch zeigen auf den Bodenanker „der andere“ erfolgen oder durch Aussagen wie „hier in diesem Raum, jetzt in dieser Situation, wo ihr euch gegenübersteht“; für jede der Fragen 1 bis 6 wird mindestens eine Aussage durch **A** schriftlich festgehalten; **B** macht sich parallel selber Notizen nach Einwilligung von **A**

⁹ Format eignet sich für intrasubjektive, intersubjektive oder objektive Dissonanzen. Zur Vereinfachung der Beschreibung wird hier davon ausgegangen, dass es sich um einen analogen interpersonellen Konflikt handelt („ich mit Dir“ oder „Du mit mir“).

¹⁰ Siehe Anhang

4. Assoziationsphase II – DU Position

B unterstützt **A** durch sinnesspezifische Fragen (VAKOG) bei der Assoziation in der zweiten Position (Andere), als wäre **A** jetzt gegenwärtig in der unangenehmen Situation und in der Position des Gegenüber; **B** stellt durch starkes Leading sicher, dass **A** konsistent in der 1. Person Präsens spricht, so als wäre **B** die andere Person; **B** nutzt offene Fragen und lädt durch grosszügiges Spiel mit Zeit zu ausgiebigen Erläuterungen ein

„...welche unangenehme Situation beschäftigt Dich...“; „...wer sind die Beteiligten und wie stehen die zueinander...“; „...was passiert in dieser Situation gerade...“; „...was tust Du...“; „...was tun die anderen...“

5. Dissoziationsphase I – wohlwollender, warmherziger Beobachter (nicht zwingend notwendig)

B unterstützt **A** bei der Einnahme der Position eines wohlwollenden Beobachters; **B** nutzt Meta-Fragen und stellt durch starkes Leading sicher, dass **A** konsistent in der 3. Person Präsens spricht; **B** referenziert regelmässig zu den bekannten Gefühlen der beiden Personen; durch wohlwollende und warmherzige Stellungnahmen gegenüber Konfliktparteien entsteht in **A** tendenziell eine konstruktive Grundhaltung

„Mit der gesamten Erfahrung der Gefühle der beiden Personen,...“; „...was wünscht Du den beiden in dieser Situation...“; „...mit Deiner Kenntnis über ihre Gefühle, was sollen sie jetzt tun...“

6. Dissoziationsphase II – Meta-Position

B unterstützt **A** bei der Rückkehr in die Ausgangsposition; **B** stellt durch starkes Leading sicher, dass **A** konsistent in der 3. Person Präsens spricht; **A** ist zu den Gefühlen der beiden Personen und den Geschehnissen vollständig dissoziiert; **A** nimmt sich von aussen wahr und überblickt das System im Ganzen und in seinen Einzelteilen; **A** erkennt Kommunikationsmuster und die Psychodynamik der Beziehung; **A** wird sich über die Ressourcen bewusst, welche die Parteien in dieser Situation zur Verfügung haben

„...was passiert zwischen den beiden...“; „...was passiert gerade...“; „...was wäre ein neutraler Ratschlag an die beiden...“

7. WORKphase II – ICH-Position

B unterstützt **A** durch sinnesspezifische Fragen (VAKOG) bei der Rückkehr in der ersten Position (Selbst), als wäre **A** jetzt gegenwärtig in der unangenehmen Situation; **B** bittet **A**, einen Satz aus dem Frageteil 1 des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“ auszuwählen, der jetzt am stärksten präsent ist; **B** stellt zu dieser Aussage **A** die vier Fragen von THE WORK

„Ist das wahr?“

„Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“

„Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?“

B lässt sich detailliert beschreiben, wie **A** auf die Überzeugung reagiert; **B** lässt sich die Empfinden auf Ebene der Submodalitäten beschreiben; **A** kann durch den Bodenanker zu jeder Zeit einen

konkreten Bezug zum Gegenüber in dieser Situation herstellen; **B** begleitet **A** bei der Assoziation im Raum; **B** stellt gegebenenfalls am Ende der Beschreibung folgende Ergänzungsfragen: „Kannst Du einen Grund erkennen, diesen Gedanken aufzugeben?“; „Kannst Du einen Grund, der keinen Stress verursacht, erkennen, diesen Gedanken beizubehalten?“

„Wer wärest Du ohne den Gedanken?“

B unterstützt **A** mit offenen Fragen in einen Als-Ob-Rahmen; durch moderates Leading werden Antworten auf der Identitätsebene herausgearbeitet; **A** wird die Möglichkeit gegeben, die Situation noch einmal ohne den Gedanken zu erleben

B fordert **A** auf, logische Umkehrungen zu finden und jeweils drei Beispiele in der konkreten Situation zu benennen (und ausnahmsweise nach einem Beispiel in dieser Situation auf andere Ereignisse zu referenzieren)

„Kehre den Gedanken um. Finde konkrete, echte Beispiele in dieser Situation für die Umkehrung. Wie zeigt sich die Umkehrung in dieser Situation. Wie zeigt sich die Umkehrung in anderen Situationen? Finde drei Beispiele für jede Umkehrung.“

B unterstützt **A** bei der Findung der Umkehrung ins Gegenteil, bei der Umkehrung zum anderen, bei der Umkehrung zu sich selbst; die Umkehrungen sind eine Einladung an den Verstand, Erfahrungen und/oder Empfindungen abzurufen, die in der konkreten Situation nicht zugänglich waren; durch vorangehende Assoziation in der ICH-Position und durch Einnahme des Bodenankers – wie empfohlen Sitzkissen, Hocker oder Stühle – wird das Unterbewusstsein angesprochen; der Bezug zur konkreten Situation ist durch den repräsentativen Bodenanker der anderen Person jederzeit möglich; **B** kann bei Beibehaltung des Rapports auf den Bodenanker zeigen, wenn nach Beispielen für die Umkehrung gefragt wird; der vorangegangene Wechsel der Wahrnehmungsposition

B bittet **A**, einen Satz aus dem Frageteil 4 des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“ auszuwählen, der jetzt am stärksten präsent ist; **B** stellt zu dieser Aussage **A** die vier Fragen von THE WORK

„Ist das wahr?“

„Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“

„Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?“

„Wer wärest Du ohne den Gedanken?“

B fordert **A** auf, logische Umkehrungen zu finden und jeweils drei Beispiele in der konkreten Situation zu benennen (und ausnahmsweise nach einem Beispiel in dieser Situation auf andere Ereignisse zu referenzieren)

„Kehre den Gedanken um. Finde konkrete, echte Beispiele in dieser Situation für die Umkehrung. Wie zeigt sich die Umkehrung in dieser Situation. Wie zeigt sich die Umkehrung in anderen Situationen? Finde drei Beispiele für jede Umkehrung.“

8. WORKphase III – ICH-Position

B bittet **A**, einen Satz aus dem Frageteil 6 des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“ auszuwählen und vorzulesen; **B** eruiert bei **A**, wie diese Aussage jetzt empfunden wird und lädt ein, diesen Satz nun umzuformulieren à la „*Ich bin bereit zu erleben, dass...*“

Diese Frage lädt dazu ein, sich in ähnliche Situationen hineinzusetzen; bei Widerstand von **A** bietet es sich an, noch einmal zum Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ zurückzukehren und weitere stressvolle Gedanken in dieser Situation mit dem Gegenüber zu bearbeiten; bei geringem oder ausbleibendem Widerstand wird **A** eingeladen, aus der ICH-Position heraus zu treten

9. Test/Future Pace – META-Position

B unterstützt **A** bei der Rückkehr in die Ausgangsposition im Hier-und-Jetzt ausserhalb des Systems; **B** eruiert bei **A** das Empfinden und fragt nach der Sicht auf die Personen im System; **B** macht Future Pace als Standardschritt am Ende einer NLP-Intervention

„...mit dem neuen Blick vom Hier-und-Jetzt auf die Situation, was nimmst Du wahr...“; „...mit diesen neuen Eindrücken, was machst Du in den nächsten fünf Tagen damit...“; „...was brauchst Du jetzt noch von mir...“

ANNAHMEN FORMAT - STUCK STATE RESSOURCENARBEIT DURCH ASSOZIIERTES WORKING

Das Format **Stuck State Ressourcenarbeit durch assoziiertes Working** geht von der Annahme aus, dass stressvolle Gedanken dadurch entstehen, dass Überzeugungen, Glaubenssätze, Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche oder Absichten in einem Widerspruch zu dem stehen, was als Abbild der Realität wahrgenommen wird. Nach Byron Katie führt der Wunsch nach einer anderen Realität zu Passivität und Abhängigkeit.

Durch die Grundannahmen von THE WORK geht auch dieses Format davon aus, dass stressvolle Gedanken dadurch entstehen, dass sich Erwartungen an andere oder die Umwelt richten. Es gibt drei Arten von Angelegenheiten: unsere eigenen, die der anderen und die „Gottes“. Der Fokus liegt hier demnach auf den eigenen Angelegenheiten. Dies entspricht auch der NLP Grundannahme, dass Menschen ihre Gefühle selbst regulieren. Damit lädt auch dieses Format dazu ein, Verantwortung für die eigenen emotionalen Zustände zu übernehmen, diese zu beeinflussen und damit zu steuern.

Dieses Format basiert auf der Überzeugung, dass Menschen stets die beste Entscheidung treffen, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zu diesem Zeitpunkt und in dieser Situation kennen. Insofern wird allen Gedanken mit Verständnis begegnet, um das sich daraus ergebende Verhalten von der positiven Absicht zu trennen. Durch diese Wertschätzung bestehender Überzeugungen soll der Zugang zu reichhaltigeren Handlungsoptionen ermöglicht werden. Die sich daraus tendenziell ergebende Versöhnungsphysiologie bewirkt, dass der/die Betreffende sich mit einem bisher abgelehnten und bekämpften Verhalten versöhnt.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert wird. Durch die Offenlegung von Glaubenssätzen und deren Gedankenfolgen hinterfragen wir unsere Sicht auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Unbewusste Glaubenssätze werden bewusst gemacht, bekannte Glaubenssätze können verändert werden. Es gilt, den Gedanken hinter „dem Leiden“ zu finden.

Das Format unterstellt Anliegen, die sich klar ausserhalb eines deliktischen oder ordnungswidrigen Sachverhaltes befinden. Es ist als Coaching-Instrument gedacht und nicht als therapeutischer Ansatz.

Letztlich geht das Format von der Annahme aus, dass ein hoher Grad assoziativer Elemente des Systems (Systemgrenze, Bodenanker, Meta-Position etc.) einen verstärkten Bezug zur konkreten Situation ermöglicht. Durch das Nacherleben und Wiederhereintreten sollen affektive Einstellungen stärker angesprochen werden, als im klassischen THE WORK. Der vorgelagerte Wechsel der Wahrnehmungspositionen ICH vs. DU vs. SIE vs. DIE dient der Lösung eingefahrener Positionen vor allem bei den ersten beiden Fragen. Wer zumindest eine grobe Vorstellung von der positiven Absicht des anderen erdacht und empfunden hat, sollte zu neuen, ungewohnten Antworten finden.

ERFOLGSFAKTOREN FORMAT - STUCK STATE RESSOURCENARBEIT DURCH ASSOZIIERTES WORKING

Zeit	drei Testdurchläufe mit jeweils einem Klienten geben Anlass zur Vermutung, dass das Format regelmässig nicht in der angestrebten Zeit von 60 bis 90 Minuten durchlaufen werden kann; in der Regel beanspruchen die Phasen 1 bis 6 allein rund 45 Minuten; bei unerprobten Coaches und angehenden NLP Master Practitioners sollte eher von einer Gesamtzeit zwischen 100 und 130 Minuten ausgegangen werden
Raum	besagte Testdurchläufe legen die Vermutung nahe, dass die Phasen 1 bis 6 auch bei hoher Ausprägung von dem Assoziationsprozess abträglichen Faktoren der Umwelt durchlaufen werden können; die Positionen lassen sich beispielsweise gut in einem öffentlichen Café mit Zuckerspendern darstellen, was der Assoziation nicht abträglich erscheint; die Erfahrung legt jedoch nahe, dass spezifisch die Phase 7 bei realer oder vermuteter Beobachtung nicht zwingend assoziiert durchlaufen wird; die Antworten respektive Aussagen wirken aus Sicht neutraler Beobachter C regelmässig künstlich, konstruiert und oberflächlich; die A haben diesen Eindruck tendenziell in der Feedback-Phase bestätigt
Anliegen	zwar scheint das Format grundsätzlich für intrasubjektive, intersubjektive und objektive Dissonanzen geeignet zu sein, jedoch fehlt der Praxistest zur Überprüfung dieser Annahme; die Formate „Vier Landkarten – Ein Gebiet“ und „THE WORK“ eignen sich ausgesprochen gut für die Bearbeitung von analogen interpersonellen Konflikten, wo also zwei Parteien einen Konflikt miteinander haben; bei Grenzfällen deliktischer Natur ist ein Abbruch des Formats dringend angeraten
Kooperation	besagte Testdurchläufe verdeutlichen und unterstreichen die Notwendigkeit einer grundlegenden Offenheit des Teilnehmers gegenüber dem Format; das umfasst nicht nur die selbstverständliche Einladung zur Teilnahme und die explizit ausgedrückte Option, jederzeit anzuhalten oder abzubrechen, vielmehr bedarf es einer echten inneren Bereitschaft zur Bearbeitung eines Anliegens; das Format scheint sich daher erst bei einer etablierten Coaching-Beziehung und belastbarem Rapport anzubieten; die Länge des Formates und die Komplexität können im Prozess abschreckend oder belastend wirken, weswegen ein aufgebautes Vertrauen aus vorangegangenen Sitzungen kooperationsfördernd wirken kann
Systemgrenze	besagte Testdurchläufe legen die Vermutung nahe, dass eine klare Abgrenzung des Systems (Innen vs. Aussen) den Wechsel der Wahrnehmungspositionen spürbar erleichtert; es scheint daher offensichtlich, das System als Ort des historischen Geschehens vergleichbar deutlich zu visualisieren, wie die relevanten Parteien durch sie repräsentierende Bodenanker
Zustand	besagte Testdurchläufe legen die Vermutung nahe, dass auch bei moderater, eingeschränkter oder fehlender Assoziation mit den beiden Parteien ein Durchlaufen des Formates möglich und zweckdienlich ist; es kann sich auch dann ein Erkenntnismoment einstellen; bei zu starker Assoziation mit sich selbst, etwa direkt nach dem stressvollen Ereignis, scheint das Format nicht zielführend; die formatimmanent fehlende Empathie kann vielmehr zu einer Verschärfung des destruktiven und als stressvoll empfundenen Zustands führen; hier gilt dann das Motto: „tote Pferde sollte man nicht reiten“

ANHANG – THE WORK ARBEITSBLATT „URTEILE ÜBER DEINEN NÄCHSTEN“



Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Ergänze die folgenden Zeilen. Schreibe über einen (verstorbenen oder lebenden) Menschen, dem du noch nicht hundertprozentig vergeben hast. Bilde kurze, einfache Sätze. Zensiere dich nicht – versuche die Wut oder den Schmerz voll zu erleben, so als wärest du genau jetzt in der entsprechenden Situation. Nutze diese Gelegenheit, deine Urteile auf dem Papier zum Ausdruck zu bringen.

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt, oder enttäuscht dich – und warum?

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.

3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

_____ sollte/sollte nicht _____
Name

Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.

4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von _____, dass _____
Name

Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.

_____ ist _____
Name

Beispiel: Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.

6. Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder _____

Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass er raucht und seine Gesundheit ruiniert.

Jetzt untersuche jede der oben genannten Aussagen mit den vier Fragen. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschließend jede Aussage um. Für die Aussage bei Frage Nr. 6, ersetze die Worte: "Ich will nie wieder ..." mit "Ich bin bereit ..." und "Ich freue mich darauf ..." Bis du nicht auf alle Bereiche deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist deine Arbeit nicht getan.

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

- a) Zu dir selbst (Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu.)
- b) Zur anderen Person (Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.)
- c) Ins Gegenteil (Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf thework.com/deutsch