

"Ayurveda-Strategie" – ein NLP-Format mit Anleihen aus dem Ayurveda

Masterarbeit

im NLP-Masterlehrgang

vorgelegt von

Sebastian Eckhardt

am 1. Dezember 2015

am Institut für angewandte Positive Psychologie (ifapp)

Trainer: Sascha Neumann

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Überblick.....	3
1 Kurze Einführung in Ayurveda und Ayurveda-Doshas.....	4
1.1 Ayurveda.....	4
1.2 Ayurveda-Doshas	4
2 Walt-Disney-Strategie mit ayurvedischen Doshas.....	6
2.1 Walt-Disney-Strategie	6
2.2 Übertragung ayurvedischer Doshas in die Walt-Disney-Strategie	7
2.3 Geeignete Coaching-Themen für die Ayurveda-Disney-Strategie	8
3 Anleitung für das Format "Ayurveda-Disney-Strategie"	10
3.1 Meta-Position – Format erläutern und Anliegen finden; Erfahrungsraum schaffen.....	10
3.2 Position "Vata"	11
3.3 Position "Pitta"	12
3.4 Position "Kapha"	13
3.5 Meta-Position - Öko-Check und Future Pace.....	14
4 Schlussbetrachtungen	16
Anhang A: Symbol-Karten.....	17
Anhang B: Arbeitsblatt "Ayurveda-Strategie"	18

Überblick

Die Idee dieser Arbeit ist es, die drei Doshas der ayurvedischen Lehre zu nutzen, um einen ähnlichen Coaching-Prozess zu entwickeln, wie das Kreativitätsformat "Walt-Disney-Strategie". Dabei werden die Positionen Träumer, Realist und Kritiker durch die Doshas Vata, Pitta und Kapha ersetzt. Dies ermöglicht, im Gegensatz zum klassischen Walt-Disney-Format, neben der geistigen Assoziation mit den Doshas, darüber hinaus auch einen Zugang zu körperlichen Anteilen. Dadurch kann die Assoziation auf den einzelnen Positionen verstärkt und der Coachee zu tieferer Erkenntnis geführt werden bzw. können auf unbewusstem Weg auch körperlich Antworten für ein Anliegen geliefert werden.

Im Folgenden werden die drei Doshas kurz vorgestellt. Danach wird das Format beschrieben, wobei der Fokus auf Aussagen liegt, die eine Assoziation mit dem jeweiligen Dosha ermöglichen. Dies ist insbesondere notwendig, da die drei Doshas (in der westlichen Kultur) keine allgemein bekannten oder natürliche Anteile des Menschen repräsentieren. Der Abschluss des Formats sowie ein Ausblick auf weitere mögliche Untersuchungsgegenstände der Kombination Ayurveda und NLP beenden die Arbeit.

1 Kurze Einführung in Ayurveda und Ayurveda-Doshas

1.1 Ayurveda

Die Ursprünge des Ayurveda werden auf ein Alter von 5000 Jahren geschätzt. Ayurveda wird besonders in Indien, Sri Lanka und Nepal angewendet.

"Ayurveda beschäftigt sich mit den acht Hauptzweigen der Medizin: Kinderheilkunde, Frauenheilkunde, Geburtshilfe, Augenheilkunde, Geriatrie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Allgemeinmedizin und Chirurgie."¹ Die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde spielen bei Diagnose und Behandlung eine große Rolle. Ebenfalls wichtig sind die sieben Körpergewebe (Dhatus²) und die drei Malas³. Die Dreieinheit des Lebens: Körper, Geist und spirituelles Bewusstsein ist Grundlage der ayurvedischen Philosophie.

Die Tridoshas Vata, Pitta und Kapha und deren Verständnis sind darüber hinaus Grundlage von Selbstheilung und ayurvedischer Medizin.

1.2 Ayurveda-Doshas

Dosha kann übersetzt werden mit 'das, was Probleme verursachen kann'. Nach der ayurvedischen Lehre hat jeder Mensch eine bestimmte Konstitution oder Ausprägung der Doshas von Geburt an - eine Kombination aller drei Doshas und deren Eigenschaften. Je nach Konstitution und Lebensumständen können ein, zwei oder drei Doshas gestört sein. Ziel einer ayurvedischen Behandlung ist es die Doshas wieder in den Idealzustand zu bringen (Praktiri), der durch verschiedene Einflüsse (mangelhafte Ernährung, falsche Bewegung, Belastungen) gestört⁴ werden kann.⁵

Das Dosha "**Vata**" steht für das Prinzip der Bewegung und wird daher auch mit den Elementen Luft und Äther in Verbindung gebracht. Auf den Körper bezogen

¹ Quelle: Das große Ayurveda-Heilbuch, Vasant Lad, Verlag: Windpferd, S. 11

² Blutplasma, Serum und Lymphe; Blutzellen; Muskelgewebe; Fettgewebe; Knochengewebe; Nervengewebe und das Knochenmark; Reproduktionsgewebe

³ Urin, Stuhl, Schweiß

⁴ Ein Übermass an Vata führt zu typischen Störungen wie z.B. trockene Haut, Schlafstörungen, Nervosität, Verstopfung oder Beschwerden des Bewegungsapparates

Ein gestörtes Pitta führt z.B. zu Hautkrankheiten, Gastritis oder Migräne

Übermässiges Kapha führt zu Erkrankungen wie Diabetes oder Tumorbildungen, in leichten Fällen bewirkt Kapha Übergewicht, Antriebslosigkeit und Verschleimung im Kopf- und Brustbereich (Quelle: <http://www.ayurveda-verband.eu/ayurveda/grundlagen/>)

⁵ Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Dosha>

bedeutet Vata die Energie, die biologische Bewegungen regelt und Stoffwechselländerungen bewirkt.

"**Pitta**" wird mit Feuer und Wasser in Zusammenhang gebracht. Der Stoffwechsel (Metabolismus) ist der körperliche Anteil von Pitta.

Erde und Wasser sind die Bestandteile des Prinzips "**Kapha**". Dieses Dosha ist für körperliche Kraft und Abwehrkraft des Gewebes zuständig.

2 Walt-Disney-Strategie mit ayurvedischen Doshas

2.1 Walt-Disney-Strategie

Die Disney-Strategie im NLP wurde als Kreativitätsstrategie von Robert Dilts entwickelt. Vorbild ist eine Idee und Verhaltensweise von Walt Elias Disney, der in Besprechungen eine Dreiteilung vornahm: zu Beginn ist Zeit zum Träumen, danach Zeit diese Träume realistisch anzusehen. Schließlich ist dann Zeit die realistischen Betrachtungen kritisch zu hinterfragen.

Dilts überträgt diese Idee auf die inneren Anteile des Menschen und ermöglicht so, vage Zielvorstellungen mit dem inneren Träumer, inneren Realisten und inneren Kritiker im Coachingprozess zu betrachten. Durch das Durchlaufen der inneren Anteile und der Betrachtung der Vision (des Ziels), ergeben sich neue Sichtweisen (Träumer), andere Realisierungsstrategien (Realist) und dazugehörige Öko-Checks (Kritiker). Der Prozess kann mehrfach durchlaufen werden, um eine Idee/Vision weiter zu konkretisieren.⁶

Je nachdem welcher Anteil sich beim Coachee stärker bemerkbar macht, ist es lohnenswert, den anderen Anteilen mehr Zeit zu geben für Äußerungen (z.B.: Ein Coachee hat einen starken Kritiker und lässt im Alltag seinem Träumer und Realisten wenig Raum. Im Walt-Disney-Coaching ist es dann hilfreich, dem Coachee mehr Zeit zum Träumen und dem Finden von Realisierungsideen zu geben.)

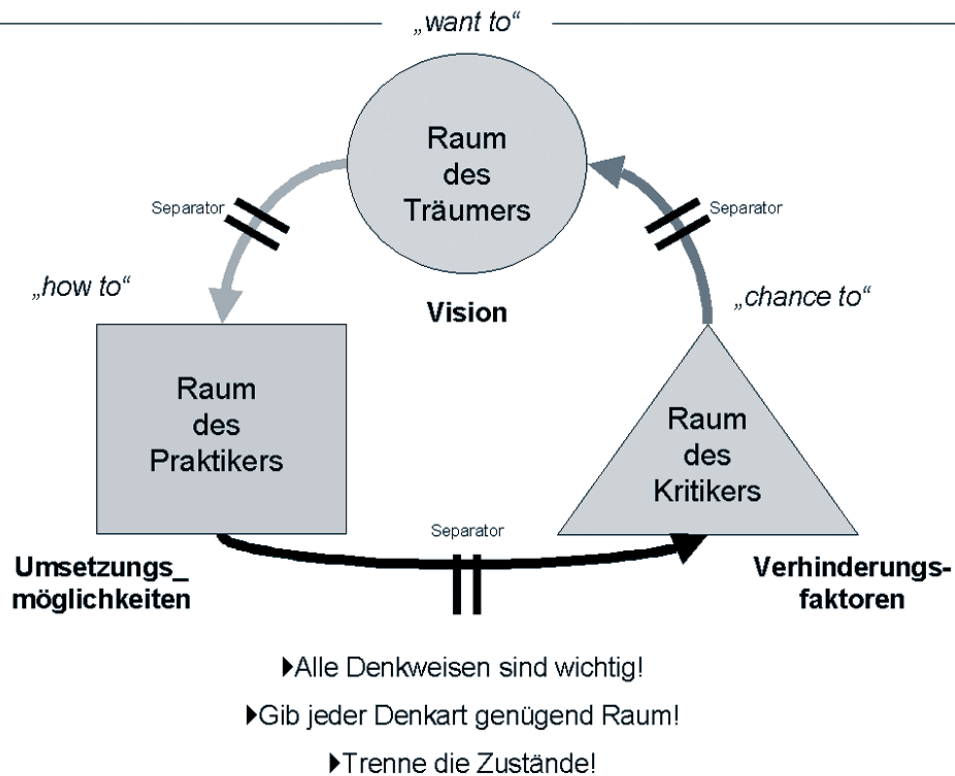
In der Regel arbeitet man mit drei Bodenankern für Träumer, Realist und Kritiker und einer Meta-Position. Die Positionen werden in dieser Reihenfolge eingenommen:

Meta (Thema finden) → Träumer → Realist → Kritiker → Träumer → Realist → Kritiker → Träumer... → Kritiker (Öko-Check) → Meta (Future-Pace)

⁶ http://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Disney_Strategie

Diese vereinfachte Darstellung (ohne Meta-Position) zeigt die Positionen:

Die Walt-Disney-Strategie



Quelle: http://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/images/grafik_arb_30_disney.gif

Entscheidend für diesen Coaching-Prozess ist die Assoziation des Coachees mit den verschiedenen eigenen Anteilen. Das Annehmen der Anteile und das Ermöglichen von Betrachtungen der Anteile zu einem noch vagen Ziel ergeben neue Sichtweisen und weitere Ideen und konkretisieren Umsetzungsstrategien.

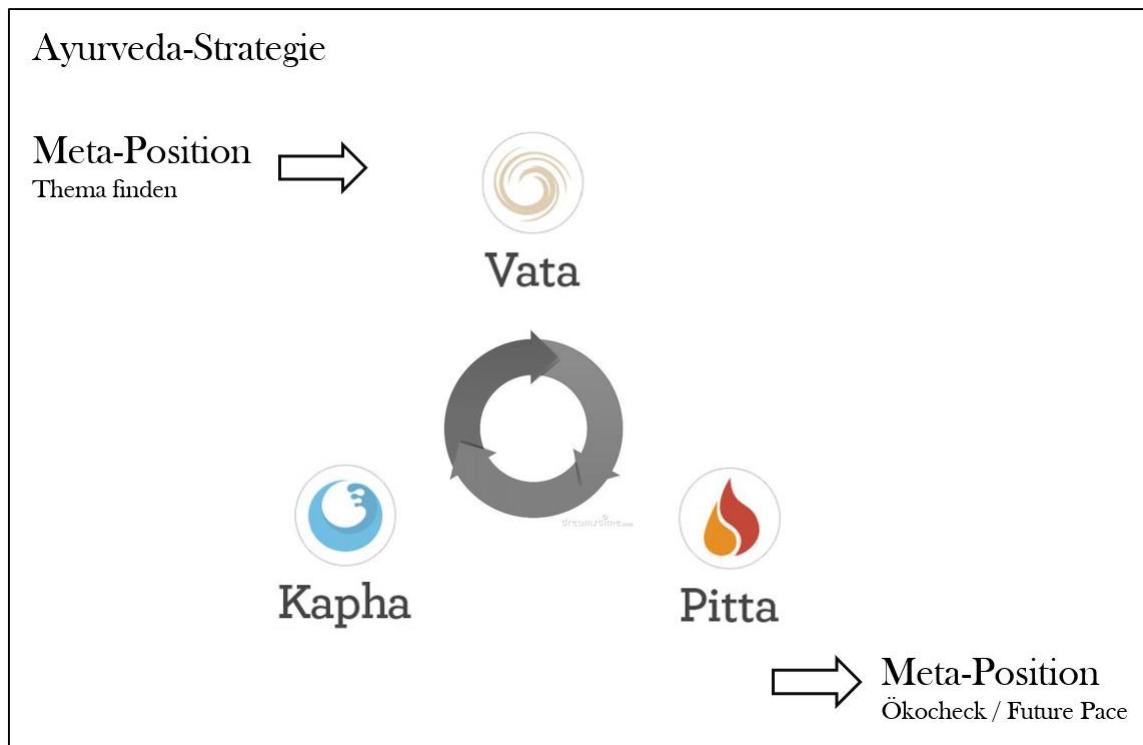
2.2 Übertragung ayurvedischer Doshas in die Walt-Disney-Strategie

Das Durchlaufen der drei inneren Anteile (Träumer, Realist, Kritiker) in der Walt-Disney-Strategie mit dem Ziel, dass sich daraus neue Ideen oder Konkretisierungen ergeben, lässt sich auch auf andere Persönlichkeits-Anteile übertragen. Die Idee dieser Arbeit ist es, die ayurvedischen Doshas zu nutzen für einen ähnlichen Coaching-Prozess (Format).

Die Positionen, die durchlaufen werden, sind dann:

Meta (Thema finden) → Vata → Pitta → Kapha → Vata → Pitta → Kapha → Vata → ... → Meta (Öko-Check und Future-Pace)

Diese Darstellung zeigt das vorgestellte Vorgehen schematisch:



Auch in diesem Format ist es zweckmäßig etwas mehr Fokus auf die Doshas zu legen, die abweichen vom eigentlichen Grundtyp, z.B. sollte ein "Pitta"-Coachee etwas mehr Fokus auf Kapha und Vata in den Durchläufen erhalten.

2.3 Geeignete Coaching-Themen für die Ayurveda-Disney-Strategie

Die Lehre des Ayurveda umfasst sowohl körperliche, geistige als auch spirituelle Aspekte. Jeder Mensch lässt sich einer Kombination der Doshas zuweisen. Die drei Doshas lassen sich darüber hinaus auf allen logischen Ebenen beschreiben. Das heißt, die Assoziation des Coachees findet nicht nur auf geistiger Ebene statt, wie in der Walt-Disney-Strategie, sondern auch auf körperlicher Ebene. Dies kann die Assoziation auf den einzelnen Stationen verstärken und zu tieferer Erkenntnis führen bzw. auf unbewusstem Weg auch körperlich Antworten für ein Anliegen liefern.

Für das vorgeschlagene Format bedeutet dies, dass es sich für jeden Coachee eignen sollte, da die drei Doshas in ihren Kombinationen in jedem Menschen vorkommen. Die Anliegen können eine dieser oder ähnliche Formen haben:

- vage geistige oder spirituelle Ziele
- noch unklare körperliche Ziele
- Wunsch nach Veränderung in körperlicher, geistiger oder spiritueller Hinsicht

- Wunsch nach Balance in einem oder mehreren der drei Bereiche (Ayurveda versucht ebenfalls die Doshas bei Defiziten in Balance zu bringen)

Coachees mit Affinität zu Ayurveda, Yoga oder anderen asiatischen Kulturelementen werden sich schneller mit dem Format assoziieren können. Allgemein genügen einige einleitende Erläuterungen und ein (sehr) guter Rapport.

3 Anleitung für das Format "Ayurveda-Disney-Strategie"

3.1 Meta-Position – Format erläutern und Anliegen finden; Erfahrungsraum schaffen

Zu Beginn des Formats erklärt der Coach kurz die Idee des Formats:

- Körper, Geist und spirituelle Komponente (Erweiterung zur Geist-Fokussierung der Walt-Disney-Strategie)
- Drei Doshas und die Einladung, diese zu erleben mit allen Sinnen und Gedanken
- Vertrauen auf 5000 Jahre Geschichte des Ayurveda in Verbindung mit moderner Psychologie des NLP der 1970er Jahre

Zur schnellen Bestimmung der Kombination der ayurvedischen Doshas des Coachees eignen sich Fragebögen⁷. Sie geben einen vereinfachten Hinweis auf den vorliegenden Grundtyp. Für dieses Format sollten solche Fragebögen ausreichend sein, für weitere Diagnosen sollte ein Ayurveda-Arzt aufgesucht werden.

Nach den einführenden Erläuterungen und der Bestimmung der Doshas, wird das Anliegen des Coachees ebenfalls auf der Meta-Position besprochen. Es sollte ein Anliegen in Form der in Kapitel 3.3 vorgeschlagenen Anliegen sein.

Anschließend wird der Coachee eingeladen, den (Erfahrungs-)Raum zu wählen, in dem er das Format durchlaufen möchte, d.h. der Coachee wählt eine Fläche im Raum für diese Arbeit aus. Er bekommt die drei Bodenanker für Vata, Pitta und Kapha in die Hand und wird eingeladen diese im Erfahrungsraum platzieren. Der Coach kann hier schon für Hinweise auf körperliche Reaktionen und geistige oder spirituelle Impulse sensibilisieren, z.B.: *"Im Vertrauen auf die Grundlagen des Ayurveda darfst du gespannt sein, wo Dein Geist, Dein Körper oder Deine spirituelle Seite die Karten auf dem Boden oder an einer anderen Stelle des Raums platzieren wird."*

Damit ist der Erfahrungsraum aus Meta-Position, Vata, Pitta und Kapha vollständig und es kann die erste Dosha-Position eingenommen werden. Es empfiehlt sich, das (aus dem Fragebogen) bekannte "stärkste" Dosha zuerst einzunehmen, da die Assoziation dort besonders leicht fällt und das Anliegen nochmals neu formuliert und mit körperlichen oder spirituellen Impulsen angereichert werden kann.

⁷ Ein möglicher Fragebogen findet sich hier: <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/ayurveda-test/>

3.2 Position "Vata"

Zur Assoziation für den Vata-Zustand eigenen sich diese Aussagen auf den logischen Ebenen:⁸

Logische Ebene	Aussagen in "Du"-Form
1 Kontext	<p>Du hast einen leichten Körperbau und es fällt Dir schwer, zuzunehmen. Du bist schlank, dünn und zart.</p> <p>Du bekommst leicht kalte Hände und Füße. Du hältst dich gern an warmen, sonnigen Plätzen auf.</p> <p>Du neigst zu trockener Haut und trockenen Haaren.</p>
2 Verhalten	<p>Du hast einen raschen und schnellen Gang.</p> <p>Du handelst schnell und bist manchmal etwas unüberlegt.</p> <p>Du kannst Neues schnell aufnehmen und bist geistig flexibel. Du kannst nicht gut auswendig lernen und hast auch ein schlechtes Langzeitgedächtnis.</p> <p>Du kannst schwer entscheiden, was für Dich das Beste ist. Du fühlst Dich häufig überfordert, besorgt und ängstlich.</p> <p>Du sprichst schnell und giltst bei Deinen Freunden als sehr gesprächig.</p> <p>Du neigst zu Gefühlsschwankungen und reagierst sehr gefühlsbetont.</p> <p>Du neigst zu unterbrochenem Schlaf.</p> <p>Deine Bewegungen sind rasch und aktiv, Deine Energie kommt in plötzlichen Schüben.</p> <p>Du wechselst häufiger Beruf und Wohnort.</p> <p>Du bist sprunghaft.</p> <p>Du bist schüchtern/zurückhaltend.</p> <p>Du bist manchmal depressiv.</p> <p>Du (ver-)reist gern.</p>
3 Fähigkeiten	<p>Du bist geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos und sprudelst vor Ideen über.</p> <p>Du lernst schnell, vergisst aber auch wieder.</p> <p>Du bist leicht aus Deinem inneren Gleichgewicht zu bringen und Dein Körper ist etwas labil.</p> <p>Du hast diese Fähigkeiten: Anpassungsfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Intuition</p>
4 Werte, Glaube, Filter	<p>Aktivität: Proaktiv</p> <p>Orientierung: Hinzu</p> <p>Stressreaktion: Fühlen</p> <p>Referenz: External</p>

⁸ Quellen:

- <http://www.rosenberg-ayurveda.de/ayurveda-das-wissen-vom-leben/was-ist-ayurveda/ayurveda-und-konstitution/konstitutionstest/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Dosha>
- <http://www.nlp.ch/newpdf/MS06-2-AyurvedischeKueche-RalfSablowski.pdf>

	Arbeitsstil: Kooperations-Team Regelstruktur: deine Überzeugungssystem: Hören, Kinästhetisch (feines Gehör und Tastempfinden)
5 Selbstbild	Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.
6 Zugehörigkeit	Du gehörst zu den beweglichen Menschen, die auch mal chaotisch sein können oder/und faszinierend und teilweise unberechenbar sind.

Geeignete Fragen für die drei Dosha-Positionen am Beispiel der Position "Vata" sind:

- *Erlebe dein Anliegen aus der Position "Vata": Was zeigt sich im Denken?*
- *Welche spirituelle Erfahrung verbindest Du damit?*
- *Welche körperlichen (fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken) Reaktionen zeigen sich?*
- *Was rät Dir dieser Anteil?*
- *Wie würdest Du Dich verhalten, wenn Du "ein reiner" Vata-Mensch wärst?*

Der Coach kalibriert mit dem Coachee für einen oder mehrere weitere Durchläufe. Im ersten Durchlauf müssen alle Positionen eingenommen werden, um diese den Coachee erleben zu lassen und das Anliegen aus deren Sicht (neu) zu betrachten. Danach können sie in selber Reihenfolge oder auch variabel durchlaufen werden. Es können je nach Verlauf auch Positionen übersprungen werden, wenn dies der Coachee für passend empfindet, z.B. wenn am Ende nur noch eine letzte Überprüfung durch den Vata-Anteil vorgenommen werden soll.

3.3 Position "Pitta"

Zur Assoziation auf der Pitta-Position sind diese Aussagen hilfreich:

Logische Ebene	Aussagen in "Du"-Form
1 Kontext	Bei heißem Wetter fühlst Du Dich unwohl und meidest die pralle Sonne. Deine Haut ist oft etwas gerötet und Du schwitzt leicht. Dein Haar weist mindestens eine der folgenden Merkmale auf: frühzeitig ergrauend oder Haarausfall; dünn, seidig, glatt; (rot)blond oder sandfarben. Du empfindest die Temperatur in einem Raum eher als zu warm. Du verträgst keine scharf gewürzten oder heißen Speisen. Du hast einen mittelschweren Körperbau.
2 Verhalten	Du stellst hohe Ansprüche an Dich und bist sehr ehrgeizig, genau, ordentlich und systematisch. Du verlierst leicht die Geduld und hast wenig Verständnis für die Fehler anderer Menschen. Du treibst regelmäßig Sport und brauchst jeden Tag viel Bewegung. Du braust zwar schnell auf, vergisst aber ebenso schnell wieder.

	<p>Du liebst kalte Speisen wie Eis und magst eiskalte Getränke.</p> <p>Du genießt Herausforderungen und bist beim Erreichen Deiner Ziele sehr beharrlich. Du hast Mut und bist unternehmungslustig.</p> <p>Du neigst zu Perfektion und bist gern präzise. Du gehst Dinge mit mittlerer Geschwindigkeit an.</p> <p>Du bist Dir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt.</p> <p>Du bist ein guter Redner.</p>
3 Fähigkeiten	<p>Du hast einen starken Willen und kannst Deine Interessen gut vertreten.</p> <p>Auch wenn Du es nicht immer zeigst, bist Du schnell gereizt oder verärgert.</p> <p>Wenn Du Hunger hast, wirst Du leicht ungeduldig und gereizt.</p> <p>Du hast einen guten Appetit und kannst große Mengen essen.</p> <p>Manche Leute bezeichnen Dich als bestimmend und stur.</p> <p>Du kannst Dich sehr gut konzentrieren.</p> <p>Zu Deinen Fähigkeiten zählen auch: Zorn, Hass, Eifersucht</p>
4 Werte, Glaube, Filter	<p>Aktivität: Proaktiv</p> <p>Orientierung: Hinzu</p> <p>Referenz: Internal</p> <p>Arbeitsstil: Unabhängig</p> <p>Regelstruktur: meine</p> <p>Überzeugungssystem: Sehen, lesen</p>
5 Selbstbild	Du hältst Dich für sehr zielgerichtet und effizient.
6 Zugehörigkeit	Du gehörst zu den Menschen, die mit feuriger Energie ständig neue Herausforderungen suchen und dabei nicht loslassen, bis sie erledigt sind.

3.4 Position "Kapha"

Für den Kapha-Zustand eigenen sich diese Aussagen:

Logische Ebene	Aussagen in "Du"-Form
1 Kontext	<p>Du neigst zu Körperfülle und einem trägen Stoffwechsel.</p> <p>Deine Haare sind dicht, dunkel und gewellt.</p> <p>Du hast eine weiche, glatte und blasse Haut.</p> <p>Du hast einen kräftigen Körperbau und bist sehr belastungsfähig.</p> <p>Du hast eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; Dein Energiepegel ist ausgeglichen.</p> <p>Du neigst zu starker Schleimbildung, Trägheit, Asthma oder Nebenhöhlenentzündung.</p>
2 Verhalten	<p>Du handelst gewöhnlich langsam, ohne Hektik und gerätst selten aus der Fassung.</p> <p>Du isst sehr gerne, kannst aber Mahlzeiten problemlos auch einmal auslassen. Du liebst gutes Essen, fühlst Dich aber nach den Mahlzeiten oft schwer und schläfrig.</p> <p>Du brauchst mindestens acht Stunden Schlaf, um Dich am folgenden Tag wohlzufühlen. Du neigst zur Langschläferei und kommst morgens nur langsam in Gang.</p>

	<p>Du pflegst Deine Gewohnheiten und erlebst nicht gerne unvorhergesehene Überraschungen.</p> <p>Kaltes und feuchtes Wetter ist Dir zuwider.</p> <p>Du gehst langsam und gemessen.</p> <p>Du isst mit Bedacht und gehst auch sonst langsam und methodisch vor.</p> <p>Du stehst zu meinem Wort und bleibst dran.</p> <p>Du nimmst Dinge schwer, bist manchmal melancholisch.</p> <p>Du hast ein gutes Langzeitgedächtnis, brauchst aber zum Lernen mehr Zeit.</p>
3 Fähigkeiten	<p>Du nimmst leichter an Gewicht zu als andere Menschen.</p> <p>Du hast einen tiefen, festen Schlaf und gehst gern früh zu Bett.</p> <p>Du lernst langsamer als andere, hast aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis.</p> <p>Du fühlst Dich in der Regel ruhig und zufrieden.</p>
4 Werte, Glaube, Filter	<p>Aktivität: Reaktiv</p> <p>Orientierung: Weg von</p> <p>Stressreaktion: Denken/Wahl</p> <p>Referenz: Internal</p> <p>Regelstruktur: keine</p>
5 Selbstbild	<p>Du bist von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll; Du vergibst gern.</p>
6 Zugehörigkeit	<p>Du gehörst zu den ruhigen Menschen, die Gleichmäßigkeit/Beständigkeit mögen. Du gehörst zu den Menschen, die nicht alle Aufgaben selbst erledigt müssen.</p>

3.5 Meta-Position - Öko-Check und Future Pace

Die Meta-Position kann sowohl nach einzelnen Positionen, nach Durchläufen als auch erst ganz zum Ende der Arbeit eingenommen werden. Der Coachee kann dazu mit Fragen wie "Benötigst Du eine Pause?; Möchtest Du von Außen schauen? Wenn Du möchtest, lade ich Dich ein, die Meta-Position einzunehmen." eingeladen werden.

Der Ausstieg aus dem Format wird vor allem durch den Coachee bestimmt, der sich für das Ende der Arbeit mit den Ayurveda-Positionen entscheidet.⁹

In Abweichung von der Walt-Disney-Strategie, erfolgt der Öko-Check auf der Meta-Position, da kein typischer "Kritiker" in den drei Doshas definiert ist. Je nach Anliegen wird geprüft inwieweit neue Ideen oder Lösungen "ökologisch" zum Umfeld und der Umwelt des Coachees passen. "Was spricht dagegen?; Was sagt Dein innerer Kritiker/Pressesprecher zu diesen Ideen?"

Das Format endet mit dem Future Pace, ebenfalls auf der Meta-Position, in der ökologisch passende Veränderungen in einen Zeitrahmen gestellt werden. Idealerweise sollte dieser Zeitrahmen recht begrenzt sein, d.h. in den nächsten 1-2

⁹ Ein eventuell zuvor ausgehandelter Zeitrahmen soll dabei nicht überschritten werden.

Wochen konkrete Handlungsschritte beinhalten. Mittel- und langfristige Ziele, Handlungen und Veränderungen sollen möglichst zeitnah umgesetzt werden mit ersten Schritten.

4 Schlussbetrachtungen

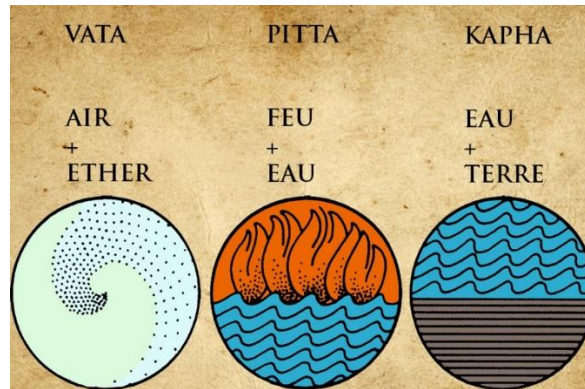
In dieser Arbeit wird versucht, zwei relativ unterschiedliche Ansätze zur Heilung/Selbstheilung miteinander zu verbinden. Sowohl Ayurveda als auch NLP haben zum Ziel, Schritte für positive Veränderungen bei Menschen zu gehen. Ayurveda tut dies seit 5000 Jahren oft durch körperliche Anwendungen, Ernährungshinweise und Verhaltensregeln im Bezug auf Bewegung, Schlaf etc. NLP-Coaching versucht seit den 1970er Jahren psychische Abläufe bei Menschen zu verändern, insbesondere durch verbale Formate und Trance-Arbeit. Eine Kombination des "körperlichen" Ayurveda und des "geistigen" NLP ist ein Versuch, diese unterschiedlichen Welten zu verbinden, die in allen Menschen angelegt sind.

Möglicherweise ergibt sich durch weitere Arbeit in diesem Bereich eine gesteigerte Wirksamkeit in beiden "Welten": Ayurveda und NLP. Weitere Untersuchungsideen sind z.B.:

- Untersuchung der NLP-Grundannahmen und deren Vergleichbarkeit mit den Annahmen der ayurvedischen Psychologie
- VAKOG und die Bezüge zum Ayurveda
- Vergleich von Sprach-Mustern in NLP und ayurvedischer Psychologie
- Weitere Formate, die durch eine Kombination von Ayurveda und NLP erfolgreiche Veränderungsprozesse ermöglichen

Anhang A: Symbol-Karten

Die nachfolgenden Darstellungen sollen Anregungen für Bodenanker sein, die für die drei Positionen (Doshas) verwendet werden können.



Auf der Meta-Position kann ein Bodenanker verwendet werden. Als Ort der Integration bieten sich eventuell Symbole dieser Art an:



Anhang B: Arbeitsblatt "Ayurveda-Strategie"

Ayurveda-Strategie

Meta-Position

Thema finden



Vata



Kapha



Pitta



Meta-Position

Ökocheck / Future Pace

Logische Ebene	Vata	Pitta	Kapha
1 Kontext	Du hast einen leichten Körperbau und es fällt Dir schwer, zuzunehmen. Du bist schlank, dünn und zart. Du bekommst leicht kalte Hände und Füße. Du hältst dich gern an warmen, sonnigen Plätzen auf. Du neigst zu trockener Haut und trockenen Haaren.	Deine Haut ist oft etwas gerötet und Du schwitzt leicht. Dein Haar weist mindestens eine der folgenden Merkmale auf: dünn, seidig, glatt; (rot)blond oder sandfarben. Du empfindest die Temperatur in einem Raum eher als zu warm. Du verträgst keine scharf gewürzten oder heißen Speisen. Du hast einen mittelschweren Körperbau.	Du neigst zu Körperfülle und einem trägen Stoffwechsel. Deine Haare sind dicht, dunkel und gewellt. Du hast eine weiche, glatte und blasse Haut. Du hast eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; Dein Energiepegel ist ausgeglichen. Du neigst zu starker Schleimbildung, Trägheit, Asthma oder Nebenhöhlenentzündung.
2 Verhalten	Du handelst schnell und bist manchmal etwas unüberlegt. Du kannst Neues schnell aufnehmen und bist geistig flexibel. Du kannst nicht gut auswendig lernen und hast auch ein schlechtes Langzeitgedächtnis. Du kannst schwer entscheiden, was für Dich das Beste ist. Du fühlst Dich häufig überfordert, besorgt und ängstlich. Du sprichst schnell und glitz bei Deinen Freunden als sehr gesprächig. Du neigst zu Gefühlsschwankungen und reagierst sehr gefühlsbetont. Du neigst zu unterbrochenem Schlaf. Deine Bewegungen sind rasch und aktiv. Du wechselst häufiger Beruf und Wohnort. Du bist sprunghaft. Du bist schüchtern/ zurückhaltend. Du bist manchmal depressiv. Du (ver-)treibst gern.	Du stellst hohe Ansprüche an Dich und bist sehr ehrgeizig, genau, ordentlich und systematisch. Du verlierst leicht die Geduld und hast wenig Verständnis für die Fehler anderer Menschen. Du treibst regelmäßig Sport und brauchst jeden Tag viel Bewegung. Du braust zwar schnell auf, vergisst aber ebenso schnell wieder. Du liebst kalte Speisen wie Eis und magst eiskalte Getränke. Du genießt Herausforderungen und bist beim Erreichen Deiner Ziele sehr beharrlich. Du hast Mut und bist unternehmungslustig. Du neigst zu Perfektion und bist gern präzise. Du gehst Dinge mit mittlerer Geschwindigkeit an. Du bist Dir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt. Du bist ein guter Redner.	Du handelst gewöhnlich langsam, ohne Hektik und gerätst selten aus der Fassung. Du isst sehr gerne, kannst aber Mahlzeiten problemlos auch einmal auslassen. Du liebst gutes Essen, fühlst Dich aber nach den Mahlzeiten oft schwer und schläfrig. Du brauchst mindestens acht Stunden Schlaf, um Dich am folgenden Tag wohlfühlen zu können. Du pflegst Deine Gewohnheiten und erlebst nicht gerne unvorhergesehene Überraschungen. Kaltes und feuchtes Wetter ist Dir zuwider. Du gehst langsam und methodisch vor. Du stehst zu meinem Wort und bleibst dran. Du nimmst Dinge schwer, bist manchmal melancholisch. Du hast ein gutes Langzeitgedächtnis, brauchst aber zum Lernen mehr Zeit.
3 Fähigkeiten	Du bist geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos und sprudelst vor Ideen über. Du lernst schnell, vergisst aber auch wieder. Du bist leicht aus Deinem Inneren Gleichgewicht zu bringen und Dein Körper ist etwas labil. Du hast diese Fähigkeiten: Anpassungsfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Intuition	Du hast einen starken Willen und vertrittst Deine Interessen. Du bist manchmal gereizt oder verärgert. Wenn Du Hunger hast, wirst Du leicht ungeduldig und gereizt. Du hast einen guten Appetit und kannst große Mengen essen. Manche Leute bezeichnen Dich als bestimmend und stur. Du kannst Dich sehr gut konzentrieren. Zu Deinen Fähigkeiten zählen auch: Zorn, Hass, Eifersucht	Du nimmst leichter an Gewicht zu als andere Menschen. Du lernst langsamer als andere, hast aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis. Du fühlst Dich in der Regel ruhig und zufrieden.
4 Werte, Glaube, Ethik	Aktivität: Proaktiv Orientierung: Hinzu Stressreaktion: Fühlen Referenz: External Arbeitsstil: Kooperations-Team Regelstruktur: deine Überzeugungssystem: Hören, Knästelisch	Aktivität: Proaktiv Orientierung: Hinzu Referenz: Internal Arbeitsstil: Unabhängig Regelstruktur: meine Überzeugungssystem: Sehen, lesen	Aktivität: Reaktiv Orientierung: Weg von Stressreaktion: Denken/Wahl Referenz: Internal Regelstruktur: keine
5 Selbstbild	Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.	Du hältst Dich für sehr zielgerichtet und effizient.	Du bist von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll; Du vergibst gern.
6 Zugehörigkeit	Du gehörst zu den beweglichen Menschen, die auch mal chaotisch sein können oder/und faszinierend und teilweise unberechenbar sind.	Du gehörst zu den Menschen, die mit feuriger Energie ständig neue Herausforderungen suchen und dabei nicht loslassen, bis sie erledigt sind.	Du gehörst zu den ruhigen Menschen, die Beständigkeit mögen. Du gehörst zu den Menschen, die nicht alle Aufgaben selbst erledigt müssen.