

Zustands-Hopping

Worum geht es?

Kurzfassung: Um den Umgang mit Arbeitsdruck und stressvollen Gedanken. Ein „Burn-out“ soll vermieden werden.

Mögliche Ausgangssituation:

A verliert aufgrund von Zeitdruck und der Fülle an Aufgaben den Überblick über seine Arbeit. A steht so sehr unter Druck, dass er/sie angespannt und nervös ist und stressvolle Gedanken wie „ich schaff das nicht“ hat. Auch in der Freizeit gelingt es A kaum, die stressvollen Gedanken an die Arbeit auszuschalten. Im Kopf fühlt sich alles „wie benebelt“ an, sodass A sich auf Aufgaben gar nicht mehr so richtig konzentrieren kann. Es fällt A zunehmend schwer, selbst Dinge die sonst leicht von der Hand gehen würden, anzugehen.

Da A ja mittlerweile den Überblick verloren hat, weiß A nicht mehr so richtig, womit er/sie als nächstes weitermachen soll, Prioritäten können kaum noch gesetzt werden. Es wird in einem hektischen Zustand „blind drauf los“ gearbeitet. Mit der Zeit reagiert A auch körperlich auf den Stress: Verspannung, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung und depressive Verstimmung machen sich breit.

Worum geht es?

Ausführlicher: Ziel dieses Formats ist es, diesen Zustand zu verlassen und eine Art Programm für den Alltag zu entwickeln, das A dabei unterstützt, den Druck in solchen Situationen rauszunehmen und wieder handlungsfähig zu werden. Idealerweise erkennt A im Laufe des Formats, dass es nicht die Situation an sich ist, die blockiert, sondern dass es die Gedanken und Gefühle sind, die A dabei hat. Oberste Grundannahme dieses Formats lautet deshalb: *„Menschen regulieren ihre Gefühle selbst.“*

A schafft es in Zukunft aber auch, die nötige Distanz zwischen sich und seiner Arbeit zu bewahren. In der beschriebenen Ausgangssituation ist A völlig in den stressvollen Zustand assoziiert und von sich selbst sehr stark dissoziiert. In diesem Format geht es darum, dies zu erkennen und zu erleben, dass ein besseres Gefühl erst dann einsetzt, wenn dies genau umgekehrt ist. A soll deshalb in diesem Format auch Folgendes erleben:

- Assoziation zu sich selbst („In mir und bei mir sein“, „Mich und meine Umgebung bewusst wahrnehmen“, „Dinge bewusst tun“)
- Dissoziation zu dem Arbeitsdruck

Um das zu erreichen werden in diesem Format drei verschiedene Stationen durchlaufen: „Aufmerksamkeit“, „Strategie“, und „Flow-Zustand“. Auf jeder dieser Stationen werden Ergebnisse/ Aussagen festgehalten, die am Ende als Bausteine für das Programm zusammengeführt werden (diese landen am Ende alle zusammen in einem Kästchen).

Es wird auf folgenden logischen Ebenen gearbeitet: Verhalten, Fähigkeiten, Glaubenssätze und Identität.

Methoden und Elemente dieses Formats:

- Aufmerksamkeit
- Assoziation/Dissoziation
- „Flow-Zustand“
- Arbeitsstrategie
- Bodenanker
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Ressourcen
- Öko-Check
- Future-Pace

Durchführung des Formats

Man nehme:

- Zettel in verschiedenen Farben für die Bodenanker
- Zettel in entsprechenden Farben zum notieren der Aussagen/Ergebnisse
- Ein Kästchen in das die Zettel reinpassen bzw. eine Karte die dieses Kästchen symbolisiert

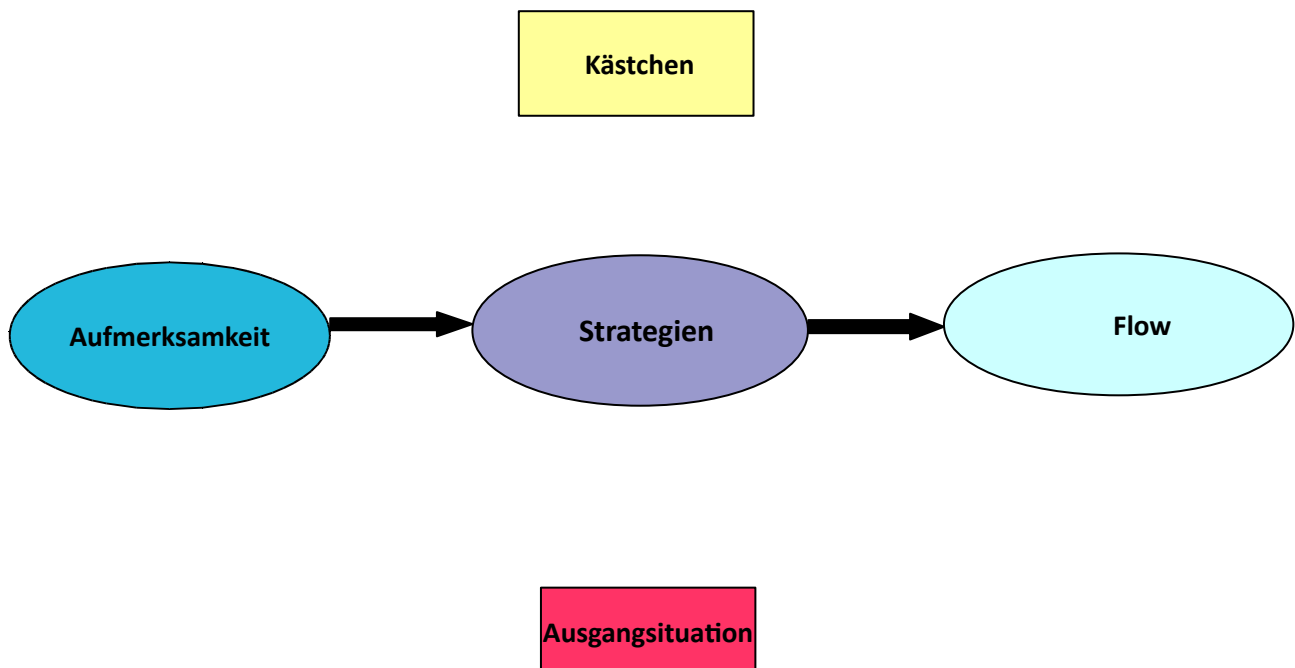
Durchführung im Überblick:

Erster Durchlauf:

1. Ausgangssituation
2. Meta-Position
3. Aufmerksamkeit
4. Strategien
5. „Flow-Zustand“
6. Separator

Zweiter Durchlauf:

1. Ausgangssituation
2. Stufen 3-5 aus dem ersten Durchlauf erneut durchgehen
3. Ich packe mein Kästchen...



Erster Durchlauf

Nach einer kurzen Einleitung, was in diesem Format erarbeitet wird, wählt A die Farben für die verschiedenen Stationen bzw. Bodenanker aus und legt diese wie oben beschrieben aus.

1. Ausgangssituation

A erinnert sich an eine ähnlich wie oben beschriebene Situation und assoziiert sich in den stressvollen Zustand hinein.

B unterstützt mit VAKOG-Fragen diesen Zustand zu erleben:

- Was siehst du/was hörst du/was spürst du...?

Nun erarbeitet B mit A, welche Glaubenssätze A in dieser stressvollen Situationen über sich hat.

Mögliche Fragen:

- Wer bist du in dieser Situation?
- Was denkst du über dich?
- Was befürchtest du, könnte jemand anderes über dich denken?
- Wovon bist du in diesem Moment überzeugt?

Ziel: Bewusst wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, wenn man in eine stressvolle Situation assoziiert ist und welche Glaubenssätze dann aktiv sind. Im weiteren Verlauf des Formats sollen Glaubenssätze an diese Stelle treten, die im „Flow-Zustand“ aufkommen (Punkt 5).

2. Meta-Position

A verlässt die stressvolle Situation und betrachtet diese von außen.

B erklärt die nächsten Schritte: Jetzt werden die einzelnen Bausteine erarbeitet, die A als Handwerkzeug für den Alltag zusammenstellt und die dazu beitragen sollen, dass A zukünftig in solchen Situationen mit anderen Gedanken und Gefühlen handeln kann.

3. Aufmerksamkeit

Ziel: Assoziiert in sich selbst sein, sich und seine Umgebung bewusst wahrnehmen. Durch Erreichen von diesem Zustand wird eine Dissoziation zu den stressvollen Gedanken und Gefühlen erreicht. In sich selbst assoziiert sein, soll dabei helfen sich in stressvollen Situationen nicht selbst „zu verlieren“ und bei sich zu bleiben. Es soll auch dabei helfen, Dinge bewusst zu tun, Ruhe zu bewahren und die Dinge mit mehr Gelassenheit zu betrachten und anzugehen.

A betritt den ersten Bodenanker („Aufmerksamkeit“). B unterstützt A darin, den jetzigen Moment mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, z.B.:

- Auf Atem konzentrieren und spüren, wie er durch die Nase und den Körper fließt
- Wie fühlt sich die Raumtemperatur an?
- Fühlt sich diese an allen Körperteilen gleich an?
- Ist vielleicht ein Lufthauch zu spüren? Wo genau?
- Spüren wie die Füße, den Boden berühren.
- Welche Geräusche sind im Raum und draußen zu hören?
- Wahrnehmen selbst der kleinsten Geräusche, wo kommen diese her?
- B berührt A kurz am Arm oder an der Hand. A spürt den Druck und spürt diesem nach.

Im nächsten Schritt fragt B nach, wie es sich anfühlt, wenn A bei sich ist und bewusst wahrnimmt:

- Wie fühlt sich das an?
- Wer bist du in diesem Zustand?...

B notiert diese Aussagen auf Zetteln und legt sie vor dem Bodenanker aus.

Ziel: A spürt, dass bei bewusster Wahrnehmung, Ruhe und Gelassenheit einkehrt. Man nimmt sich selbst und seine Umgebung bewusst wahr.

Future Pace: Es soll nun eine Art Ritual für den Alltag entwickelt werden. B fragt wann genau und wie A diesen Zustand im Tagesablauf bewusst hervorrufen wird.

4. Arbeitsstrategie

Ziel: Strategien entwickeln, die den bisherigen Arbeitsablauf optimieren. Dieser Schritt soll u.a. dabei helfen, von der Arbeit dissoziiert zu bleiben, den Überblick zu behalten, um die nächsten Schritte sinnvoll planen zu können und effektiv umsetzen. Es geht aber auch darum, dass A in diesem Ablauf für „Entschleunigung“ sorgt. Also nicht nur „so effektiv und so viel wie möglich“, sondern auch dafür zu sorgen, sich Zeitpuffer zu schaffen und gezielt Ruhemomente einzubauen.

Mögliche Fragen von B:

- Wo kann ich meinen bisherigen Arbeitsablauf noch optimieren?
- Was sind die einzelnen Schritte dazu?
- Was muss ich im Blick behalten?
- Worüber brauche ich einen Überblick?
- Was kann noch helfen?
- Was kann ich in Zukunft anders gestalten?
- Wo lassen sich kleine Ruhemomente einbauen?

B hält diese Aussagen auf Karten fest und legt diese vor dem Bodenanker aus.

An dieser Stelle erfolgt dann ein Öko-Check.

Future-Pace: Wie kannst du sicher stellen, dass die erarbeitete Strategie in Zukunft angewendet wird? Was ist der konkrete nächste Schritt?

5. „Flow-Zustand“

Ziel: Arbeiten vermehrt in einem Zustand ausführen zu können, in dem man sich gut fühlt und Tätigkeiten leichter von der Hand gehen. Sobald sich A im „Flow-Zustand“ befindet, werden die nun aktivierten Glaubenssätze herausgearbeitet. Diese „Flow-Glaubenssätze“ sollen später an Stelle der stressvollen Gedanken integriert werden.

Zunächst leitet B durch einen „Flow-Zustand“. A soll sich dabei an eine Situation erinnern, in der er/sie bereits schon einmal einen „Workflow“ erlebt hat und assoziiert sich dann in diese Situation hinein.

Mögliche Fragen:

- VAKOG-Fragen
- Was tust du? Wie beschreibst du dein Verhalten?
- Welche Fähigkeiten hast du in diesem Moment?

- Was funktioniert besonders gut?
- Wie schaffst du es, das du das erreichen kannst?

Fragen um anschließend die Glaubenssätze herauszuarbeiten:

- Was ist dir in dieser Situation besonders wichtig?
- Was denkst du über dich?
- Wer bist du in diesem Moment?

B notiert die „Flow-Glaubenssätze“ und legt diese vor dem Bodenanker aus.

6. Separator

Zweiter Durchlauf

Im nächsten Durchlauf geht es darum, sich zunächst wieder in die stressvolle Situation zu assoziieren und diese im nächsten Schritt zu verändern, indem die einzelnen Bodenanker erneut durchlaufen werden. Dabei wird jeweils der Zustand des davor liegenden Bodenankers „mitgenommen“. Alle zusammengeführten Bodenanker werden am Ende in das leere Kästchen gepackt. Diese ergeben so das „Programm“ für den Alltag.

1. Ausgangssituation

B unterstützt A sich erneut in die stressvolle Situation zu assoziieren.

2. Stufen 3-5 aus dem ersten Durchlauf erneut durchgehen

B leitet A aus der stressvollen Situation direkt weiter zum ersten Bodenanker und baut den Baustein „Aufmerksamkeit“ ein:

A spürt erneut in sich hinein und nimmt wahr. B unterstützt A dabei wie im ersten Durchlauf. Anschließend durchläuft A einzeln die auf den Karten festgehaltenen Äußerungen dazu, wie es sich anfühlt, wenn A bei sich ist und bewusst wahrnimmt. A sammelt diese nach jedem Schritt einzeln ein.

In diesem Zustand und mit den Karten im Gepäck, leitet B weiter zum Bodenanker „Strategie“: B wiederholt zur Verstärkung erneut die Äußerungen von A aus dem vorherigen Schritt, um sicherzustellen, dass A diesen Zustand „mitnimmt“. So durchläuft A jetzt einzeln die auf den Karten festgelegten Strategien und sammelt diese ebenso nacheinander ein.

Ausgestattet mit Aufmerksamkeit für sich selbst und den nötigen Arbeitsstrategien, leitet B weiter in den „Flow-Zustand“:

B wiederholt bei diesem Schritt zur Verstärkung nochmal die wichtigsten Aussagen aus den beiden vorherigen Stufen. Auf dem Bodenanker „Flow“ angekommen, ruft B den VAKOG-Zustand hervor, den A zuvor erlebt hatte und lässt A anschließend einzeln die notierten Glaubenssätze durchlaufen und einsammeln.

3. Ich packe mein Kästchen...

Mit vollem „Reisegepäck“ macht A den letzten Schritt auf das Kästchen zu. B wiederholt die wichtigsten Aussagen der drei Stationen und bittet A die einzelnen Bausteine für den täglichen Gebrauch in das Kästchen reinzulegen.

Erläuterungen

Grund- bzw. Vorannahmen, die in den einzelnen Schritten enthalten sind:

In der Ausgangssituation:

A ist völlig in die stressvolle Situation assoziiert: „Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist“.

Station „Aufmerksamkeit“:

Meine Vorannahme ist, dass wenn jemand den Zustand der „Aufmerksamkeit“ erreicht, dadurch automatisch eine Dissoziation zur stressvollen Situation einsetzt und sich somit auch das Gefühl ändert: „Menschen regulieren ihre Gefühle selbst“.

Ich gehe davon aus, dass in sich selbst assoziiert zu sein dabei hilft, die Dinge wieder mit mehr Abstand zu betrachten, statt in ihnen verworren zu sein.

Station „Arbeitsstrategie“:

Hier soll u.a. eine Veränderung auf der Verhaltensebene bewirkt werden. Die Vorannahme ist, dass im bisherigen Arbeitsablauf etwas noch nicht richtig funktioniert und evtl. besser umgesetzt werden kann: „Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes.“

Station „Flow-Zustand“: In diesem Schritt sind zwei Grundannahmen des NLP enthalten: „Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen“ und „unsere Gefühle regulieren wir selbst“.

Mögliche weitere Fragen oder Prozessinstruktionen:

Station „Aufmerksamkeit“:

Um A dabei zu unterstützen, Aufmerksamkeit zu erleben, kann B alles aufgreifen, was in diesem Moment gerade verfügbar ist (z.B. ein Auto, das vorbei fährt). Es wäre auch möglich, etwas Musik zu spielen und darauf die Aufmerksamkeit zu lenken. A könnte auch mit voller Aufmerksamkeit einen Gegenstand betrachten und wahrnehmen (z.B. ein Bild oder eine Tasse mit dampfendem Tee).

Station „Arbeitsstrategie“:

Wenn A nichts dazu einfällt, wie Arbeitsprozesse noch optimiert oder anders gestaltet werden könnten, kann B konkretere Fragen in diesem Bereich stellen:

- Kommt es oft überraschend zu unerwarteten Vorfällen, auf die du im Moment reagieren musst?
- Kannst du dir in deine Planung tägliche Zeitpuffer einbauen?
- Werden Aufgaben bei dir stets zu Ende geführt, bevor du neue beginnst?
- Weißt du genau, welcher dein nächster Schritt ist?
- Kannst du Prioritäten erkennen?
- Vergisst du manchmal, etwas zu erledigen?
- Gibt es Arbeiten, für die du deine Zeit brauchst, aber im normalen „Tagesgeschäft“ kaum dazu kommst (z.B. Berichte schreiben)?
- Was für Möglichkeiten fallen dir ein, für diese Arbeiten den genügenden Freiraum zu schaffen?

Station „Flow-Zustand“:

B könnte hier (nur im ersten Durchlauf!) zusätzlich Aussagen aufgreifen, die A im assoziierten stressvollen Zustand geäußert hat und A fragen, wie er/sie im „Flow-Zustand“ auf diese Gedanken reagiert.

Beispiel: A hatte in der Ausgangssituation unter großem Druck geäußert: „Die Zeit rennt mir davon, ich bekomme das alles nicht auf die Reihe“.

B: „Wie reagierst du jetzt auf diese Aussage?“

A könnte jetzt beispielsweise gelassen äußern: „Ich schaff halt nicht mehr als ich schaffen kann. Ich lasse mich nicht verrückt machen, bleibe bei mir und tue was ich tun kann.“

Schwierigkeiten die bei der Durchführung auftauchen können und Möglichkeiten darauf zu reagieren:

Station „Aufmerksamkeit“:

A könnte Schwierigkeiten haben, sich und die Umwelt bewusst wahrzunehmen und stressvolle Gedanken auszublenden. Hier hilft es vielleicht zu wissen, dass es ausreicht, diesen Zustand auch nur für einen kurzen Moment zu erleben und dadurch ein Bewusstsein dazu zu entwickeln. Dadurch können zukünftig solche Situationen öfter hervorgerufen werden und zumindest für kurze Momente eine kleine Dissoziation von stressvollen Gedanken erreicht werden.

Station „Strategien“:

Es könnte passieren, dass A nichts dazu einfällt, wie der Arbeitsablauf noch weiter optimiert werden könnte. Entweder helfen die o.g. zusätzlichen Fragen oder man kann als B evtl. Beispiele anbieten. Wenn nichts davon für A von Interesse ist, kann es durchaus auch sein, dass A schon seine optimale Arbeitsorganisation besitzt und sein „Hauptproblem“ im Bereich der Assoziation/Dissoziation liegt. B könnte hier stattdessen reale Beispiele von A notieren, man könnte diesen Punkt aber auch überspringen.

Station „Flow-Zustand“:

A kann sich an keine Situation erinnern, in der er/sie schon mal einen „Workflow“ hatte. B kann A anbieten, „so zu tun als ob“. Mögliche Fragen dazu:

- Wie wäre es, wenn du diesen Zustand hättest?
- Wie würdest du ihn beschreiben?
- Was gehört alles dazu?
- Was genau tust du?
- VAKOG-Fragen
- Welche Fähigkeiten hast du in diesem Moment?
- Was funktioniert besonders gut?
- Wie schaffst du es, das du das erreichen kannst?

Es könnte sein, dass es A auch nicht gelingt sich einen „Workflow“ vorzustellen. Dann könnte B Fragen dazu stellen, was A unter anderen Umständen an seiner Arbeit besonders gefällt, was A besonders wichtig an der Arbeit ist oder was A besonders gut kann.

Wenn auch dann nichts kommt, steckt A vielleicht einfach im falschen Job. Möglicherweise wäre ein anderes Format an dieser Stelle angebrachter ;-)