

NLP-Master-Practitioner-Testing

I. Beschreibung eines Fallbeispiels

1. Worum geht es in diesem Fall?

Vor einiger Zeit rief A mich an und bat um ein Coaching. Wir verabredeten einen Termin und sie berichtete mir ihr Problem:

A befindet sich zurzeit in der Referendariatszeit als Anwärtlerin auf ein Lehramt. Im September 2002 hat sie die Abschlussprüfung nicht bestanden.

Bei unseren Gesprächen teilte A mir auch mit, dass ihr Vater vor kurzer Zeit gestorben sei und dass ihr die „unbeschwerte Leichtigkeit“ aus ihrer Kinderzeit fehle. Sie fühle sich „so schwer“. Alles falle ihr „schwer“. Sie habe den Eindruck, bei ihr sei die Zeit, der Körper und das Gefühl getrennt, wie in verschiedene Kartons oder Kisten untergebracht. Diese würden nicht miteinander in Verbindung stehen. Diese Trennung schildert A mir ebenfalls als sie vom Tod des Vaters spricht. Nachdem ich mit A intensiv über diese Situation gesprochen habe, sagt sie plötzlich folgenden Glaubenssatz:

„Ich bin nicht richtig“, mit der anschließenden Aussage: „ich mache es nicht richtig“.

Auf meine Nachfrage stellt sich heraus, dass A diesen einschränkenden Glaubenssatz schon sehr lange hat und er bei vielen Gelegenheiten, sei es bei privaten, sei es im beruflichen Bereich auftaucht.

2. Was möchte ich erreichen?

A möchte „ein regelmäßiges, strukturiertes Lernen“ in ihr Leben integrieren.

A möchte weg von der „Schwere“ hin zu der „unbeschwerten Leichtigkeit“.

Nach der ersten Sitzung wusste ich nicht so recht, wie ich A helfen kann, ihr Ziel zu verwirklichen. Ich wusste nur, dass ich in sehr kleinen Schritten bei A vorgehen werde, da sie immer wieder in den Themen „springt“ und dazu neigt „weitschweifig“ zu berichten.

Als ich den o.a. Glaubenssatz gehört habe, bin ich auf die Idee gekommen mit A ein Re-Imprinting (nach Robert Dilts) zu machen.

Bei den Gesprächen mit A ist mir aufgefallen, dass sie mit einigen immer wieder erwähnten Personen „Verkettungen“ hat. Ich habe mir dann überlegt, was passieren könnte, wenn die unter II. 6. b geschilderte Übertragung von Ressourcen nicht gelingt. Nach der Grundannahme im NLP „wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes“, habe ich mich entschlossen, das Format um die unter II. 7. a - c (Atemübung für die Reinheit des Herzens, frei nach den peruanischen Schamanen Don Americo Yabar und Don Juan Mateus, präsentiert von Tom Best) genannten Punkte zu erweitern.

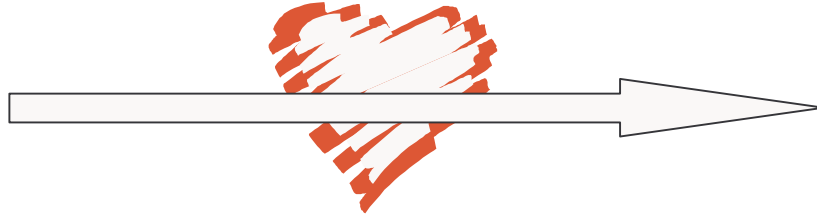
Die Veränderung bei A wird auf der Identitätsebene erzielt.

Ich nenne mein so entstandenes Format:

Die Reinheit des Herzens auf der Timeline finden.

II. Format

Die Reinheit des Herzens auf der Zeitlinie finden



1. Herausfinden des einschränkenden Glaubenssatzes

Bitte A seine/ihre Timeline auszulegen und den Punkt der Gegenwart zu bestimmen.

Lasse A das Verhalten, das als einschränkend empfunden wird oder den einschränkenden Glaubenssatz benennen. Bitte A an den die Gegenwart repräsentierenden Bodenanker zu gehen und zu spüren, was für ein Gefühl sich einstellt, wenn er/sie das einschränkende Verhalten oder den Glaubenssatz benennt.

Ankere dieses Gefühl bei A am Körper (Arm oder Schulter).

2. Transderivationale Suche

Hole dir die Erlaubnis zur Arbeit mit diesem Glaubenssatz von A ein, da die Gefühle bei einschränkenden Glaubenssätzen oft sehr stark und negativ sind. Bitte A sich auf dieses Gefühl zu konzentrieren und biete A an, ihn/sie langsam auf der Suche in der Vergangenheit seiner/ihrer Timeline zu begleiten.

Führe A assoziiert mit dem Gefühl an der geankerten Stelle (der Zukunft zugewandt) rückwärts durch die Timeline, lasse ihn/sie langsam gehen und verschiedene Situationen seines/ihrer Lebens erleben, in denen das Gefühl besonders „stark“ war.

Lasse dir diese Situationen von A beschreiben und bringe das Alter von A zu diesem Zeitpunkt in Erfahrung. Lege für die verschiedenen Situationen Bodenanker aus und beschrifte sie. Versuche den frühesten Zeitpunkt der Erfahrung, die prägende Erfahrung, herauszufinden. Lasse A beschreiben was er/sie sieht, fühlt, hört, riecht und/oder schmeckt.

3. Zeit vor der prägenden Erfahrung suchen

Bitte A noch einen weiteren Schritt rückwärts zu machen, in die Zeit zu gehen, die vor der ersten prägenden Erfahrung liegt. Lasse A auch hier die Gefühle und Eindrücke beschreiben.

4. Metaposition

Bitte A aus der Timeline her auszutreten, sie zu verlassen und von einer Metaposition die Timeline und das Geschehen auf ihr zu betrachten und zu verbalisieren. Bitte A sich zu überlegen, wie sich der Glaubenssatz auf sein/ihr Leben ausgewirkt hat.

5. Identifizierung der positiven Absicht

Lasse A nach der positiven Absicht zurzeit der prägenden Erfahrung suchen. Frage A: „gab es dort andere Personen?“ Bitte A auch die positive Absicht in dem Verhalten der anderen Person(en) zu finden und zu benennen.

6. a) Finden von Ressourcen

Bitte A Ressourcen zu finden, die der beteiligten Person zu der damaligen Zeit gefehlt haben könnten. Sage A, dass er/sie davon ausgehen kann, dass die Ressourcen sich irgendwo auf der eigenen Timeline befinden. Lasse A den Punkt auf der Timeline finden, an dem er/sie die Ressource als besonders stark empfunden hat. Bitte A in diesen Punkt zu treten und die Ressource auf sich wirken zu lassen und sie in sich aufzunehmen.

6. b) Übertragen der Ressourcen

Bitte A die Ressource auf die andere Person zu übertragen, z.B. als ein Päckchen zu schicken oder wie einen leuchtenden Strahl zu senden (für B: viel Phantasie entwickeln, viele Angebote machen, Milton-Sprache).

7. a) Identifikation des Problems, der Verkettung/Haken (siehe Anmerkungen unter I.)

Bitte A an die andere Person zu denken. Lasse A überlegen, was ihn/sie mit dieser Person verbindet oder trennt. Gibt es zwischen den beiden ein Problem? (wenn nicht weiter bei 8. a) Lasse A das Problem für sich benennen.

Bitte A sich zu dissoziieren und lasse ihn/sie die Person schräg links vor sich in den Raum stellen.

Sage A, dass er/sie davon ausgehen kann, dass sowohl von seiner/ihrer Seite als auch von Seiten der anderen Person Verkettungen (Haken) bestehen, die ihn/sie hindern das Problem loszulassen und auch die andere Person hindern dich ihn/sie loszulassen.

7. b) Bewegung und Atmung koordinieren

Bitte A den Kopf langsam von rechts nach links zu drehen.

„Mache die Bewegung langsam und bewusst. Sei dir deiner Bewegung sicher und versuche dich immer mehr zu entspannen. Bewege deinen Kopf solange bis sich dein gesamter Körper mit der Bewegung wohlfühlt.“

„Beginne nun die Atmung in die Bewegung mit einzubeziehen. Wenn der Kopf auf der rechten Seite ist, atme ein und atme aus, wenn sich der Kopf nach links bewegt.“

„Mache auch diese Übung solange bis du dich ganz damit wohlfühlst.“

„Denke dir, dass du beim Einatmen Energie in dich hineinfließen lässt und beim Ausatmen aus dir hinaus strömen lässt. Fühle dich so, als ob du die Energie des Kosmos in dich aufnimmst und sie wieder an ihn abgibst.“

7. c) Verkettungen/Haken lösen

Als nächsten Schritt bitte A sich vorzustellen, Energie beim Einatmen aufzunehmen und sie beim Ausatmen an die Person mit der er/sie verkettet/verhakt ist abzugeben.

„Löse mit jedem Ausatmen Haken, die dich an der anderen Person festhalten und nimm beim Einatmen deine eigenen Haken von der anderen Person entgegen. Mache diesen Prozess so lange bis du spürst, dass keine Verkettungen/Haken mehr auf deiner Seite und auf der Seite der anderen Person vorhanden sind. Sei dir sicher, dass dein Körper genau weiß, wann er all seine Energie zurückerhalten hat und auch die fremde Energie abgegeben hat.“

„Führe die Bewegung und die Atmung noch eine Weile fort und komme dann in deinem Tempo wieder zu mir.“

8. a) Ressourcen senden

Nachdem A alle Verkettungen/Haken mit der anderen Person gelöst hat, sollte A versuchen erneut die Ressourcen, die die Person gebraucht hätte, an diese zu senden (evtl. wieder verschiedene Wege aufzeigen, Milton-Sprache)

8. b) Neuerleben der prägenden Erfahrung

Jetzt wo die andere Person mit der fehlenden Ressource ausgestattet ist, bitte A in den Bodenanker der entsprechenden Person hineinzutreten und die prägende Erfahrung mit der Ressource aus Sicht dieser Person neu zu erleben. (Submodalitäten)

8. c) Metaposition

Bitte A die Timeline zu verlassen, in eine Metaposition zu gehen und die neu gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen auszusprechen und zu aktualisieren.

9. Rückkehr in die Gegenwart und Ökocheck

Lasse A die Ressource benennen, die er/sie bei der prägenden Erfahrung benötigt hätte. Bitte A diese Ressource auf der Timeline zu finden und mit an den Punkt der Timeline zu nehmen, der kurz vor der prägenden Erfahrung liegt. Lasse A diese Ressource in sein/ihr jüngeres ICH mit hineinnehmen und mit dieser Ressource die Timeline bis zur Gegenwart entlang gehen und bitte A zu spüren welche Gefühle und Veränderungen durch das Neuerleben der prägenden Erfahrung entstanden sind. Bitte A den neuen Glaubenssatz zu formulieren.

Bitte A mit diesem neuen Glaubenssatz in die Zukunft hineinzugehen und sich Situationen zu überlegen, in denen der Glaubenssatz zu veränderten Erfahrungen führen würden.

III. Erläuterung meines Vorgehens:

1. Welche Grundannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

- Format: Menschen verfügen über Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder können sie erschaffen.
- zu II. 1. Geist und Körper ist ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich nur einen Teil des Systems zu verändern. (hier: Gefühl und Glaubenssatz)
- zu II. 2., 3. Das Unterbewusste ist wohlwollend.
- zu II. 4. Hier ist mir keine Grundannahme eingefallen. Es könnte so etwas sein wie, manchmal ist ein Positionswechsel wichtig und nötig.
- Zu II. 5. Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht.
- Zu II. 6 a, b Menschen verfügen über Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder können sie erschaffen.
- Zu II. 7 a - c Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Zu II. 8 a - c Das Unterbewusste ist wohlwollend.
- Zu II. 9. Wenn du verstehen willst - handle. Wir lernen beim Tun.
Lernen Menschen bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.

2. Welche weitere Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich?

Zu diesem umfangreichen Format sollte sich B sehr viel Zeit nehmen. Viel Miltonsprache verwenden. Die Submodalitäten regelmäßig erwähnen.

Unter II. 5. können mehrere Personen an der prägenden Erfahrung beteiligt sein, dann die Punkt 6. a und b (evtl. 7. a bis c) und die Punkte 8. a bis c mit allen Personen, die an dieser Erfahrung beteiligt waren, wiederholen. Beim Finden der Ressourcen sind der Als-Ob-Rahmen und die Submodalitäten sehr hilfreich.

Bei den Punkten II 7. b und c habe ich die wörtliche Rede als Instrument eingesetzt, da diese Teil der Übung recht konkrete Angaben zum Verlauf benötigt. Bei einem Linkshänder kann es gut möglich sein, dass er die Person auf die rechte Seite vor sich in den Raum stellt. Dann bitte die Angaben für das Einatmen (jetzt links) und für das Ausatmen (jetzt rechts) vertauschen.

Zum Ein- und Ausatmen der Energie bedarf es vielleicht ein wenig mehr Unterstützung bei A. An diesem Punkt ebenfalls mit viel Phantasie herangehen.

3. Welche Schwierigkeiten könnten auftreten?

Für den Fall der „Verkettung“ mit einer anderen Person und der damit evtl. nicht stattfindenden Übertragung von Ressourcen habe ich den Teil II. 7. a - c in das Format eingefügt.

Sollte A bei dem Punkt II. 7. a Probleme haben, die „Verkettungen/Haken“ mit der anderen Person zu sehen oder zu spüren, könnten die Sätze „alles ist verbunden“ und „Beziehungen basieren auf Gegenseitigkeit“ hilfreich sein.

Es ist oft schwierig A assoziiert in dem Gefühl des einschränkenden Glaubenssatzes zu halten, da der Glaubenssatz oft mit starken negativen Gefühlen verbunden ist. B sollte daher sehr sorgfältig darauf achten, dass A assoziiert ist und bleibt, da sich Einschränkungen nicht auflösen, wenn A sie vermeidet.

Weiter kann es schwer sein, die prägende Erfahrung zu finden. Ich denke B kann dann eine der frühen prägenden Erfahrungen nehmen und daran anknüpfen. Auch ist es möglich, dass die prägende Erfahrung bereits vor der Geburt liegt. B sollte beim Feststellen der prägenden Erfahrung viel Phantasie entwickeln.

4. Was ist noch wichtig für mich?

Wichtig für mich bei diesem Format ist, besonders behutsam mit dem/der Klienten(in) umzugehen. Ich habe dieses Format auf mehrere Sitzungen aufgeteilt, da die ersten Schritte schon sehr schwierig waren. Dabei sollte der Coach darauf achten, die einzelnen Formateile sorgfältig – im wahrsten Sinn des Wortes – einzupacken. D.h., bei der nächsten Sitzung sollte die Timeline und die einzelnen Bodenanker ungefähr an der selben Stelle liegen, damit für A das Geschehen nachvollziehbar bleibt. Ich finde auch wichtig, bei einer Unterbrechung des Formats einen Punkt zu finden, an dem die Unterbrechung bis zur nächsten Sitzung gut „ein“- und dann wieder „ausgepackt“ werden kann. In einer Sitzung bin ich z.B. bis zum prägenden Ereignis gekommen und in der nächsten Sitzung berichtete A aus der Metaposition heraus die Auswirkungen der einschränkenden Glaubenssätze auf ihr Leben.

Weiter finde ich sehr wichtig Spaß an der Arbeit mit anderen Menschen zu haben und sich in einem guten Zustand zu befinden. Denn wenn ich selber nicht so gut drauf bin und mit mir selber beschäftigt, habe ich meist nicht viel Spielraum auf andere einzugehen und deren Worte und Schritte zu verstehen.