

Entmagnetisierung

Format zum Thema „Sich Einlassen“ und „Loslassen“

Entwickelt im Rahmen des NLP-Master-Practitioners 04M5

Erarbeitet von: Annette Fahrtmann
 &
 Jens Meyhöfer

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

Antoine de Saint Exupery

Inhalt

- 1. Ausgangspunkt**
- 2. Grundannahmen**
- 3. Überlegungen zum Format**
- 4. Format „Entmagnetisierung“**

1. Ausgangspunkt

Die vorliegende Arbeit entstand zum einen aufgrund der Aufgabenstellung zum Abschluss der NLP-Masterausbildung, zum anderen mit dem Wunsch und Willen, Veränderungen im persönlichen Leben zu realisieren.

Die Verfasser der vorliegenden Arbeit haben beschlossen, sich mit einem Thema zu befassen, das sie aus eigener Erfahrung und dem Austausch darüber gleichermaßen als das ihre erkannt haben.

In kommunikativem Austausch ist die Erkenntnis gereift, dass eine mögliche Ursache für den Verlauf partnerschaftlicher Beziehungen im eigenen Verhalten liegt. Wir bezeichnen dieses Verhalten als einen „Kampf innerer, persönlicher Anteile“, als einen inneren, meist nicht einmal bewusst geführten Kampf zwischen „Sich Einlassen“ und „Loslassen“.

Wichtigstes Ziel der Arbeit soll die Sichtbarmachung des durch die verschiedenen Persönlichkeitsanteile unausgeglichene Verhaltens sein. Es sollen Ursachen für ein, oft auch unbewusste Rollenverhalten erkennbar werden: Temporär oder dauerhaft nimmt jeder Partner eine eher ablehnende oder zugewandte Rolle ein, auf die der andere Partner reagiert, indem er die entgegengesetzte Rolle einnimmt. Wir nennen dies Magnetismus.

Unser Format soll den Klienten dazu führen, sich seinen persönlichen Magnetismus transparent und bewusst zu machen. Er bekommt die Möglichkeit, sich seiner Persönlichkeitsanteile bewusst zu werden, mit ihnen respektvoll umzugehen, sich über seine Werte und Glaubenssätze klaren zu werden und gegebenenfalls bewusst Einfluss auf sein eigenes Verhalten zu nehmen.

2. Grundannahmen

Im Rahmen unserer Arbeit stehen einige grundlegende Annahmen im Vordergrund.

Jedes Verhalten enthält ein Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.

Wir gehen davon aus, dass die Absichten und Werte einer Persönlichkeit durch Persönlichkeitsanteile sichergestellt werden. Jeder dieser Teile tut dies unabhängig davon, ob wir die Art und Weise, wie er es tut, schätzen oder ablehnen.

Die positive Intention des Teils, der eine unerwünschte Verhaltensweise, Reaktion, Emotion hervorbringt, muss herausgefunden und gewürdigt werden, so dass eine Aussöhnung mit dem Teil, der dieses Verhalten auslöst, möglich ist. Es geht darum, neue Möglichkeiten zur Verwirklichung dieser positiven Absicht zu finden.

Ein ausgeglichener Mensch lebt in Harmonie mit seinen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen.

Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.

Um anders handeln zu können, bedarf es neuer Möglichkeiten für den Handelnden. Neue Erkenntnisse und neue Wege, die sich uns eröffnen, sind demzufolge die Grundlage besserer Entscheidungen und für alternative Verhaltensweisen. Ein Mensch kann dazu auf bewusstem, kognitivem aber auch auf unbewussten Weg Zugang erhalten. Das Erkennen der eigenen „Landkarte“ und die Erweiterung derselben schafft Flexibilität und gibt dem Menschen die Möglichkeit, Alternativen zu seinem bisherigen Weg und seiner bisherigen Rolle bzw. Position im Leben zu finden.

Bewegung ist Veränderung. Alles was sich bewegt, verändert sich. .. und wenn schon nichts anderes, ... dann verändert es seine Position.

Etwas, das sich bewegt, ist nicht mehr „Dasselbe“ wie zuvor. Der Akt seiner Bewegung bewirkt eine Veränderung in seinem Selbst.

Eine Veränderung der Position führt zu einer Veränderung der Substanz. Daraus ergibt sich eine Veränderung des Kontextes.

„Kontext“ ist Substanz in unserem Leben. Mit anderen Worten: „Nichts ist – aus seinem Kontext herausgenommen – das, was es zu sein scheint.“

Im Leben bedeutet die „Position“ alles, denn aus unserer Position ergibt sich unsere Perspektive / Sichtweise. Diese Perspektive erschafft Realität.

„Alles bewegt sich immerfort ..“

3. Überlegungen zum Format

Das in dieser Arbeit entworfene Format soll der Bearbeitung der bis hierher erläuterten Problematik „Einlassen / Loslassen“ dienen. Es kann aber auch für die Erkennung und Lösung ähnlicher Problematiken, die auf einander scheinbar entgegenwirkenden oder nicht berücksichtigten Persönlichkeitsanteilen beruhen, angewendet werden.

Basierend auf den Betrachtungen zu den unserer Arbeit zugrunde liegenden Annahmen, haben wir zunächst das Format „4 Landkarten – 1 Gebiet“ modifizieren und einbeziehen wollen. Im weiteren gelangten wir aber zu der Ansicht, dass nicht die Interaktion zwischen dem Klienten und seinem Partner im Vordergrund steht, sondern die innere „eigene“ Balance. Wir gehen davon aus, dass sich diese innere Balance durch eine Kongruenz von Fühlen und Verhalten repräsentiert.

Zeigt sich eine sprachliche Diskrepanz der Form „Immer wenn ich X möchte, passiert Y..“ kann darauf geschlossen werden, dass das dazugehörige Verhalten nicht kongruent ist.

Da Verhalten in dem entsprechenden Kontext zu betrachten ist, kann durch Zuhilfenahme von „Reframing“ ein passender Kontext zum Verhalten bzw. ein passendes Verhalten für eine bestimmte Situation gefunden werden.

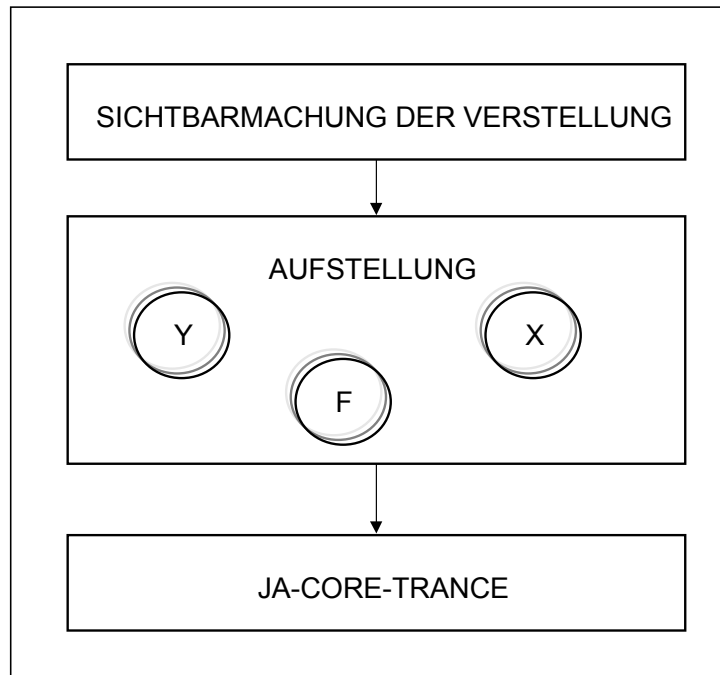
Inkongruentes Verhalten deutet – unserer Ansicht nach – auf eine Diskrepanz von Persönlichkeitsanteilen hin (dies nennen wir „Verstellung“ von Persönlichkeitsanteilen). Wird diese Verstellung gelöst und / oder eine neue / andere Ordnung der Persönlichkeitsanteile hergestellt, wird auch das Verhalten des Klienten kongruent.

Durch den Einsatz von Aufstellungsarbeit (Körper-, Energiearbeit) soll diese Kongruenz hergestellt werden. Wenn es möglich ist, „sinnvolle“ Aufstellungsarbeit mit den Persönlichkeitsanteilen nach „Walt-Disney“ zu leisten, ist gleichermaßen eine Aufstellung anderer Persönlichkeitsanteile denkbar.

Das Ergebnis einer Aufstellung hängt wesentlich davon ab, ob der Klient das Ergebnis auf sich wirken lässt / annimmt. Keinesfalls darf das Resultat einer Aufstellung „zerredet“ werden.

Um den Klienten das Ergebnis der Reframing-Aufstellung intensiver und somit wirkungsvoller erleben zu lassen, wird die Arbeit mit einer Trance abgeschlossen. Innerhalb der Trance soll der Klient die neue Ordnung seiner Anteile positiv erleben und das Zusammenwirken seiner Anteile als eine „neue Ebene“ des Gesamtsystems empfinden.

Struktur des Formates



Teil 1 – SICHTBARMACHUNG DER VERSTELLUNG

In einem einführenden Gespräch ist mit dem Klienten einerseits zu klären, ob es sich um ein derartiges Problem handelt und der Klient auch bereit ist, dieses zu bearbeiten. Diese grundsätzliche Motivation ist grundlegende Voraussetzung für die Arbeit.

Dabei sind sprachliche Hinweise wie z.B. „einerseits – andererseits“, „etwas in mir bremst mich“ oder „zwei Seelen wohnen, ach in meiner Brust“ dienlich¹. Es könnte z.B. einen Teil geben, der dafür verantwortlich ist, dass ich mich einlassen möchte. Ein anderer Teil bewirkt vielleicht, dass ich mir Sorgen um meine Unabhängigkeit mache.

Nach Herstellung von Rapport und dessen Beibehaltung im weiteren Gespräch mit dem Klienten ist zunächst eine konkrete Situation herauszuarbeiten, in der die Problematik für den Klienten sichtbar ist. Im Gespräch ist zu prüfen, ob es sich um eine „Immer wenn X, dann passiert Y ...“-Situation handelt. Dazu sollte der Klient assoziiert noch einmal in eine solche, beispielhafte Situation geführt werden. Gegebenenfalls kann mit der Suche nach einer weiteren Situation das Zutreffen einer „Verstellung“ überprüft werden. Ein Anzeichen für das Vorhandensein zweier einander „behindernder“ Teile ist beispielsweise dann gegeben, wenn auch die Umkehrung der Situation zutrifft: „Immer wenn Y, passiert X ..“.

Mit Hilfe von VAKOG-Fragen sind die Submodalitäten des problembehafteten Erlebens des Klienten zu ermitteln.

¹ NLP-Practitioner – Ausbildung, Block 5 „Reframing“

Ziel dieses Teiles des Formates ist das Herausfiltern der verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die für das Verhalten bzw. Denken X und das Verhalten bzw. Denken Y stehen. Diese werden im folgenden Teil des Formates aufgestellt.

Teil 2 - AUFSTELLUNG

Wie bereits erwähnt, hat jeder Persönlichkeitsanteil seine sinnvolle Funktion und seinen sinnvollen Weg, diese Funktion zu erfüllen.

In einer Aufstellung sollen die in Teil 1 herausgefilterten – mindestens 2 - Persönlichkeitsanteile miteinander kommunizieren, um sich kennen zu lernen und um sich ihre positive Absicht für das Gesamtsystem mitzuteilen.

Eingangs ist die Bereitschaft von A zu klären, mit den erkannten Anteilen und einem zusätzlichen, neutralen Anteil / Element zu arbeiten. Der weitere Ablauf folgt den für Aufstellung grundsätzlich üblichen Vorgehensweisen (Abfrage der Aufstellungsreihenfolge, Aufstellung der Repräsentanten durch den Klienten, Einnahme einer Beobachterposition durch den Klienten). Es ist zu beachten, dass der Coach „Gastgeber“ der Aufstellung und nicht „Leiter“ im Sinne des Wortes ist. Er gestaltet den Rahmen des Prozesses und begleitet den Prozess der Lösungsfindung achtsam. Keinesfalls ist der Coach eine „wissende Instanz“².

Im Laufe der Aufstellung werden Körperempfindungen vor und nach einem Positionswechsel der einzelnen Repräsentanten abgefragt. Je intensiver der Coach die Repräsentanten dazu anregt, auf Körper, Atem, Beine und Hände zu achten – am besten im Stehen – desto weniger stellen die Repräsentanten ein gedankliches Konstrukt auf, sondern folgen intuitiv ihrer Eingebung. Die innere Struktur gelangt auf diesem Weg „nach außen“.

Das Ende der Aufstellung zeigt sich, wenn alle Repräsentanten sich in der erarbeiteten Konstellation wohlfühlen. Zum Abschluss hat der Klient die Möglichkeit für einen Moment mit dem/den Repräsentant/en die Rolle/en zu tauschen und sich in die jeweilige Position einzufühlen. Anschließend entlässt der Klient die Repräsentanten aus Ihrer Rolle. Wichtig für die weitere Arbeit ist die Erfassung der Art und Weise, der Reihenfolge der Kommunikation der Persönlichkeitsanteile und die Aufnahme der erarbeiteten Ressourcen.

Teil 3 – JA-CORE-TRANCE

Der Klient nimmt eine entspannte Position ein, die es ihm ermöglicht in einer Trance entspannt zu folgen.

Für das gesamte Format ist es an dieser Stelle von besonderer Bedeutung, die in Teil 2 herausgearbeiteten Veränderungen der Positionen der inneren Anteile, sowie deren Kommunikation und Verhandlung miteinander in die Induktions- und Utilisationsphase der Trance einzuarbeiten. Während der Trance sorgt der Coach dafür, dass der Klient innerhalb der Utilisationsphase den „Lösungszustand“ in sich aufnimmt und diese ressourcenreiche Erfahrung positiv vertieft.

² Dies entspricht nicht nur unserer Literaturrecherche, sondern auch eigener Erfahrung beim Test des vorliegenden Formates.

Format "Entmagentisierung"

Die im Folgenden aufgeführten Fragen und Hinweise basieren auf den Ausführungen unter Punkt 2 und dienen der Hilfestellung bei der Durchführung des Formates.

Teil 1 – SICHTBARMACHUNG DER VERSTELLUNG

B unterstützt A bei der Findung einer „Immer wenn X .., dann Y ..“-Situation. Gleichfalls zutreffende sprachliche Muster sind:

- „ .. ich würde ja gerne.., aber ..“
- „ .. eigentlich möchte ich ja .., aber ..“
- „ .. es ist mein Ziel .., aber ..“

B führt A assoziiert noch einmal in diese Situation und eliziert Submodalitäten.

- „Beschreibe mir, was Dich umgibt ..“
- „Was fühlst Du ..“
- „Woran denkst Du .. in diesem Augenblick ..“

B achtet besonders auf das mögliche Ablaufen innerer Dialoge.

- „Wie erkennst Du, dass Du eigentlich Y möchtest ..“
- „Was führt Dich dazu, Y zu wollen, während Du X tust ..“
- „Woher weißt Du, dass ..“
- „Was passiert in Deinen Gedanken ..“

B fragt nach den inneren Teilen, die sich gegenüber stehen und lässt A diesen Persönlichkeitsanteilen Namen geben, mit denen weitergearbeitet werden kann.

- „Was steht hinter X/Y für Dich ..“
- „Wofür steht X /Y ..“
- „Wenn Du X/Y beschreiben solltest .., wie würdest Du es tun ..“
- „Wenn Du diesen Anteilen einen Namen geben solltest, der ihre Absicht für Dich umfassend beschreibt, wie würdest Du sie nennen ..“

Teil 2 – AUFSTELLUNG (Körper- und Energiearbeit)

B lässt A die Repräsentanten aufstellen.

B befragt in der Reihenfolge der Aufstellung die Repräsentanten...

- „Wie hat sich das Hinführen für Dich angefühlt ..“
- „Wie fühlt sich Deine jetzige Position für Dich an ..“
- „Wie wirkt .. (Element 1) auf Dich .. wie wirkt .. (Element2) auf Dich ..“

(.. wirken lassen ..)

B befragt – nachdem sich alle geäußert haben – noch einmal alle Repräsentanten.

- „Wie fühlst Du Dich .. nachdem Du gehört hast .. was die anderen über sich gesagt haben ..“

(.. gegebenenfalls erste Veränderung, erneute Befragungsrunde ..)

„Wie hat sich die Veränderung im System auf Dich ausgewirkt ..“
(.. gegebenenfalls nächste Veränderung, erneute Befragungsrunde ..)
(.. Fragen nach Ressourcen einbeziehen, erneute Befragungsrunde ..)
(...)

Dieses Vorgehen wird solange angewendet, bis sich das System „von allein geordnet“ hat.
Bei Bedarf regt B den Klienten dazu an, die eine oder andere Rolle einzunehmen und ressourcenvolle Zustände nachzuspüren.
Abschließend wird der Klient gebeten, sich bei den Repräsentanten zu bedanken und sie aus ihren Rollen zu entlassen.

Teil 3 – JA-CORE-TRANCE

Zur Vereinfachung der Trance sind im Anhang beispielhaft sprachliche Formulierungen beigefügt.
Diese sind durch die im Teil 2 (Reframing-Aufstellung) sichtbaren Vorgänge und Veränderungen zu ergänzen. Hierbei ist darauf zu achten, dass dabei keine Bewertung durch B erfolgt, sondern ausschließlich die Worte der Repräsentanten wiederzugeben sind.

Induktionsphase

„ Ich bitte Dich, eine bequeme Position einzunehmen ..
.. während dessen Dein Atem ruhig und ruhiger wird ..
.. spürst Du schon ..
.. Deinen Atem ..
.. wie er ein- und ausströmt ..
.. und Du ruhig und ruhiger wirst ..
.. lässt Deine Gedanken in die eine oder andere Richtung schweifen ..
.. alle diese Gedanken gehören zu Dir ..
.. lass sie kommen und gehen ..
...
Deine Gedanken für Dich da ..
.. sie haben auf positive Weise Einfluss auf Dein Leben ..
.. Einiges wird Dir erst später verständlich werden ..
.. vielleicht auch erst , wenn Du nach einiger Zeit auf Dein Leben zurückblickst ..
...
Du weißt ..
.. alles, was für Dich wichtig ist ..
.. wirst Du bewusst oder unbewusst aufnehmen ..“
...

Utilisationsphase

„.. und währenddessen Du jetzt weiterhin ganz entspannt bist ..
.. und sich in Dir alles genauso anfühlt ..
.. wie es Dir angenehm ist ..
.. hast Du sicherlich schon längst begonnen zu fühlen ..
.. dass Du alles in Dir hast, was Du brauchst ..
.. um Dich in jeder Situation ..
.. wohl und passend zu fühlen ..
.. frei und flexibel zu sein ..

Genieße diese Flexibilität ..
.. Deinen guten Zustand zu fühlen ..
.. wann immer du magst ..

Es ist schön zu wissen ..
.. dass es innere Anteile in Dir gibt, die für Dich sorgen ..

.... sorgt für
und
.... kümmert sich darum, dass
aber auch
.... (freies Element) stellt für Dich sicher, dass

Und ich bitte Deinen unbewussten Verstand ..
.. dass er das eben Erlebte überschaut ..
.. weil er das jetzt viel vollständiger und gründlicher tun kann ..
.. weil Dein unbewusster Verstand viel mehr verarbeiten kann ..
.. als Du es bewusst für möglich halten würdest ..

Du hast erlebt, wie gut es sich anfühlt ..
.. wenn Deine inneren Anteile miteinander kommunizieren ..
.. Verständnis füreinander haben ..
.. einander akzeptieren ..
.. und einander ihre guten Absichten für Dich erklären ..

Und Du hast jetzt die Gelegenheit ..
.. Dich bei Deinen inneren Anteilen dafür zu bedanken ..
.. dass sie für Dich da sind ..
.. für Dich sorgen ..
.. und liebevoll miteinander umgehen können ..

.. indem sie sich selbst annehmen ..

.. und Du sie annimmst ..

.. vielleicht hat sich Dir Neues erschlossen ..

.. oder es wird sich Dir in der näheren oder ferneren Zukunft erschließen ..

.. Du wirst Dinge und Zusammenhänge erkennen ..

.. in einem anderen .. neuen .. schönen Licht sehen ..

.. immer wenn Du magst ..

.. und kommst langsam zurück..

...“

Reorientierungsphase

„ .. und kommst langsam wieder hier an ..

.. in Deinem Tempo ..

.. so, wie es Dir angenehm ist ..

.. im Hier und Jetzt ..“