

NLP-Masterarbeit

Das Pony suchen

Modellierungsprozess der exzellenten Fähigkeit „positiv denken“

Wolfgang W. Appenzeller
Dezember 2009

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Erinnerung/Referenzerfahrung	4
Handlungen	4
Fähigkeiten.....	4
Wahrnehmen und Denken.....	4
Strategie.....	10
Metaprogramme.....	11
Motivation/Orientierung.....	11
Stressreaktion.....	11
Begründung.....	11
Aufmerksamkeit.....	11
Beziehung.....	12
Regelstruktur	12
Körper, Gefühle.....	13
Körpersprache.....	13
Gefühle.....	14
Überzeugungen, Glaubenssätze.....	15
Werte	16
Werte.....	16
Wertehierarchie	17
Identität.....	17
Vision.....	18
Soziale Beziehungen.....	18
Aufstellung im Problemzustand	18
Aufstellung im Lösungszustand.....	19
Transfer.....	20

Einleitung

Modell: Axel Barabas

Exzellente Fähigkeit: positiv denken

Motto: „Wofür ist es gut?“

Vorweg möchte ich eine kurze Metapher wiedergeben, die Axel mir erzählt hat. Ich möchte sie dir näherbringen, weil sie all das veranschaulicht, was positives Denken für Axel ausmacht.

Die Metapher handelt von zwei Kindern, eineiigen Zwillingen. Einer der beiden war ein Optimist, der nach dem Motto lebte: „Die ganze Welt ist voller Rosen!“ Sein Bruder, ein Pessimist, erwartete immer das Schlimmste. In der Hoffnung, ihren Charakter etwas „auszubalancieren“, brachten die Eltern die Zwillinge zu einem Psychologen. Der schlug ein Experiment vor:

An ihrem nächsten Geburtstag sollten die Eltern ihre Kinder in zwei getrennte Zimmer setzen und jedem ein Geschenk geben. „Schenken Sie dem pessimistischen Kind das beste Spielzeug, das Sie finden können“, erklärte der Psychologe. „Und dem optimistischen Kind geben sie eine Kiste voller Pferdemit.“

Die Eltern taten, was der Psychologe geraten hatte. Als sie an dem besagten Tag voller Neugier auf die Reaktionen der Zwillinge warteten, hörten sie das pessimistische Kind schimpfen: „Ich mag die Farbe des Spielzeugs nicht! Ich will nicht damit spielen!“ Als nächstes schauten sie in das andere Zimmer. Da sahen sie, wie das optimistische Kind den Pferdemit lachend in die Luft warf und rief: „Ihr könnt mich nicht veräppeln! Wenn hier so viel Mist ist, muss doch auch irgendwo ein Pony sein!“

Wir leben in einer Welt, in der viele Dinge geschehen, denen wir eine negative Bedeutung geben. Doch nicht die Dinge an sich sind negativ oder schlecht, erst unser Denken macht es dazu. Das Geheimnis liegt an der inneren Einstellung. Und diese Einstellung ist veränderbar.

Erinnerung/Referenzerfahrung

Als Referenzerfahrung zieht Axel eine Situation heran, in der er im Auto gefahren und in eine stauige Verkehrssituation geraten ist. In dieser Situation drängelte sich ein Fahrzeug vor ihm in die Fahrspur hinein, welches Axel zum Bremsen zwang und wegen dessen langsamen Tempos am Weiterfahren hinderte.

Handlungen

- Axel fährt alleine in seinem Fahrzeug die Straße entlang,
- wegen des Fahrzeugs, das sich vor ihm hinein drängelt, bremst er.
- Er spannt die Muskulatur an,
- gibt einen Brummtton von sich und
- verlagert Kopf und Oberkörper nach hinten.
- Er schmunzelt und
- entspannt die Muskulatur wieder.

Fähigkeiten

- sucht in jeder Situation das Gute
- ist flexibel, sucht nach Möglichkeiten
- probiert andere Blickwinkel aus
- sucht andere Bedeutungen (Reframing)
- bringt sich wieder in einen guten Zustand

Wahrnehmen und Denken

Axel hat ein dreidimensionales Modell für Probleme entwickelt (Abb. 1). Er betrachtet Probleme als den Mittelpunkt einer Kugel. Jeder Punkt auf der Kugel stellt einen ganz bestimmten Blickwinkel auf das Problem im Zentrum der Kugel dar, verbunden mit einer ganz bestimmten Bedeutung.

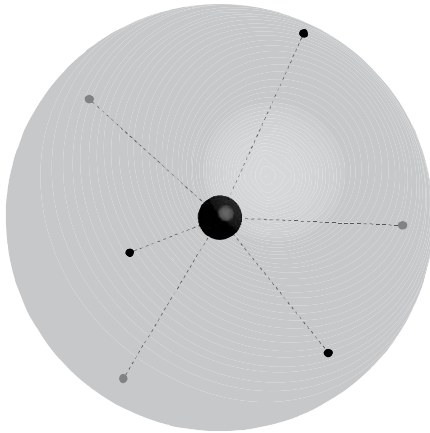


Abb. 1

Dabei ist Axel davon überzeugt, dass es sehr viele unterschiedlichen Blickwinkel gleichzeitig gibt und sie alle wahr sind. Und manche dieser Blickwinkel empfindet er als richtig schön, richtig toll. Das sind die wohltuenden Blickwinkel, verbunden mit einer positiv empfundenen Bedeutung. Die Suche nach dem wohltuenden Blickwinkel ist die Suche nach dem Pony.

„[...] dass es da viele verschiedene Möglichkeiten gibt [...] und das, was wir angucken, wo wir fokussieren, dieses Ereignis wird für uns sichtbar.“

„All diese Möglichkeiten sind gleichzeitig da und auch wahr. Ich glaub das einfach und das ist unglaublich hilfreich für mich.“

„Da wo der Fokus hinfällt, das ist dann wie auf einem Bildschirm, der da erscheint. Als wenn du da jetzt eine Mattscheibe hinhalten würdest, dann kannst du es sehen.“

„Die Möglichkeit, die man fokussiert, die kommt auf den Bildschirm, wird sichtbar.“

„[...] es ist ja immer noch ein und das gleiche Ereignis, nur dass sich das Problem bei mir negativ auswirkt. Und wenn ich ihm dann eine andere Bedeutung gebe, wirkt sich das positiv aus. Und dann ist es ein Pony, wenn es sich positiv anfühlt.“

„[...] das sind die Ponys. Ich muss nur eines davon erwischen, und weil so viele da sind, ist es ja ganz leicht, eines zu finden.“

Zunächst führt eine visuelle oder auditive externe Wahrnehmung [V/A_{ext}] zu einem Problemzustand, einem schlechten Gefühl [K-] im Bauch, und verursacht eine Anspannung der Muskulatur.

„[...] so eine Anspannung innerlich der Muskulatur [...] es ist natürlich dieses Bauchgefühl, ganz klar, dieses doofe, blöde.“

„[...] und da könnte ich auch sagen da fängt das an.“

„[...] das lässt sich dann ganz leicht checken mit dem Bauchgefühl.“

„[...] erst mal mit dem Bauchgefühl [...]“

Solange Axel im Problemzustand assoziiert ist, steckt er auf einer bestimmten Position auf der Kugel fest. Er nimmt den Blickwinkel im Problemzustand als eindimensional wahr, als feste Linie von der Position auf der Kugel zum Problem im Mittelpunkt (Abb. 2).

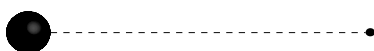


Abb. 2

„Solange ich da feststecke, kann ich nur so gucken, in einer Linie.“
 „[...] Problemfokus, dann gibt's kein Pony, dann gibt's nur das Problem, weil ich mich nicht auf Ponys fokussiere sondern auf das Problem. Deshalb sehe ich nur das.“
 „[...] dann sozusagen Strahl-Blickwinkel-Fokus, das drückt der Strahl auch aus.“

Durch ein selbst verursachtes Geräusch bzw. selbst gesprochenes Wort und verlagern des Körpers nach hinten [K/A_{ext}] dissoziiert Axel sich aus dem Problemzustand [K_{int}] – so, als würde er sich von der Position auf der Kugel lösen (Abb. 3.) – und beginnt einen inneren Dialog [A_{id}].

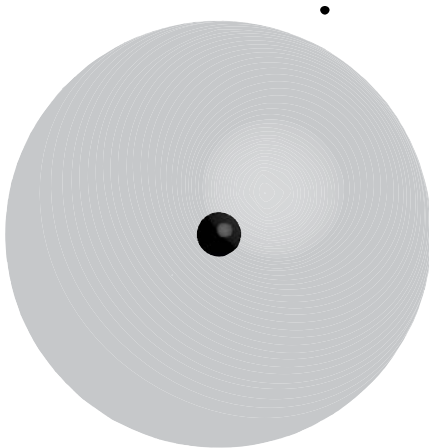


Abb. 3

„Also ins Bewusstsein springt es dann, wenn ich dazu noch ein Geräusch mache. Also dann fällt es mir auf. Also irgendwie ein Brummen oder Knurren. Oder ich sag sogar »Mensch« oder so. In dem Moment realisiere ich auf jeden Fall: »Oh warte, hier stimmt gerade wieder was nicht.«“
 „Da kann ein Knurren sein, wie gesagt.“
 „[...] dass ein Geräusch sozusagen schon ein Hilfsmittel ist zum Dissoziieren. Das Geräusch sagt mir schon: »Warte, da stimmt was nicht.«“
 „Axel, was machst denn du hier gerade?“
 „[...] vorher bin ich noch in mir.“
 „Sobald es mir bewusst wird, hab ich richtig so eine Rückwärtsbewegung, als nehme ich selber Abstand von dem... ja, wie beschreib ich das? Das ist sowohl das Geschehen als auch mein Gedanke. So, als würde ich schon dieses Modell nehmen.“
 „[...] jetzt geh mal raus aus dieser Position.“
 „Es passiert eine richtige Bewegung.“
 „Dann schwingt das schon um. Dann geh ich schon mit dem Bewusstsein raus aus der Situation.“

Dann lässt er die Situation vor seinem geistigen Auge noch einmal ablaufen [V^e] und kann sich schon über sich selbst amüsieren [K_{int}].

„Ich springe sozusagen nochmal ein Stück zurück in der Zeit und gucke mir die Situation nochmal an. Was habe ich hier gerade wieder gemacht? So ein paar Sekunden gucke ich mich von außen an. Das geht ganz schnell.“

„Zuerst erinnere ich die auslösende Szene, dann sehe ich das Auto nochmal bewegen. Das war also der Auslöser. Und dann gucke ich mich an und wie hab ich denn reagiert. Dann sehe ich diesen lustigen Kasper, der da wie ferngesteuert böse reagiert.“

„Jetzt bin ich der Beobachter... und... hä, das ist komisch. Ich bin der Beobachter. Ich sehe mich, ich beobachte mich aus verschiedenen Perspektiven.“

„Ich würde eher sagen von hinten. Aber ich kann mir auch ins Gesicht gucken. Ich bin so rundrum. [...] Das läuft nacheinander ab, aber blitzschnell. Die Szene, die vielleicht 20 Sekunden ging, die mach ich in einer viertel Sekunde.“

„Ich bin quasi hinter mir und dann ist diese Szene schon egal. Dann bin ich wieder ich, nicht mehr ferngesteuert. [...] und dann muss ich schon schmunzeln.“

„[...] ich amüsiere mich schon und dann bin ich schon in einem anderen Zustand. Und dann ist das egal, dann ist der Film Geschichte, den packe ich weg. Den brauch ich dann nicht mehr.“

„Und dann gucke ich es mir nie wieder an. Brauche ich nicht mehr.“

Erst nachdem Axel die Situation vor seinem geistigen Auge beiseite geschupst hat, kann er in einen inneren Dialog eintreten [A_{id}]. Sein innerer Zustand hat sich zwar schon verbessert, er kann schon wieder schmunzeln, aber er muss noch einen wohltuenden Blickwinkel finden, damit sich dieser Zustand verfestigt.

„Der Film muss weg sein, vorher fange ich nicht an zu denken. [...] Und dann bin ich wieder mitten in dem Geschehen [...] aber mit einem anderen Gefühl [...] mit der Suche nach der neuen Geschichte.“

„Dann bin ich ja schon in einem besseren Zustand. Aber um das zu festigen, brauche ich unbedingt diese Geschichte, diese andere Wahrheit.“

„Das [Anm.: Schmunzeln] gehört insofern dazu, dass man eben... daran kann man sehen und selber auch merken, dass ich auf dem Weg bin.“

„Dann kann ich mir die Frage stellen: »Wofür ist es gut? Wo ist das Pony? Wo ist das Angenehme?«

Axel greift die Umstände auf der Umweltebene (logische Ebenen nach Lucas Derks) auf und wendet sie reflexiv auf die Verhaltensebene an. Er betrachtet also die von außen kommenden Geschehnisse rückbezüglich auf sich und sein Verhalten. Er wird vom Opfer zum Täter und fragt sich: „Wofür könnte es gut sein?“

„Er zwingt mich sozusagen zu handeln. Ich muss auf ihn reagieren.“

„Ich muss mich praktisch auf ihn einlassen und... er ist im Weg.“

„Es ist mein Bremsen und wofür kann das gut sein? Und damit ist es dann meine Entscheidung, das Bremsen. Ich bin dann Täter, nicht mehr Opfer. Ich werde zum Täter. Es ist sozusagen der erste Schritt einer von mir gewollten Aktion. Und wofür ist die gut?“

„Ich habe mir gesagt »Ich werde jetzt gehindert am Weiterfahren. Was könnte noch verhindert worden sein?«

Mit Hilfe des inneren Dialogs konstruiert Axel eine andere Wahrheit, eine andere Möglichkeit, einen anderen Blickwinkel (Abb. 4) in Form eines Films vor seinem geistigen Auge [V^k], die er dann als mindestens genau so wahr annimmt.

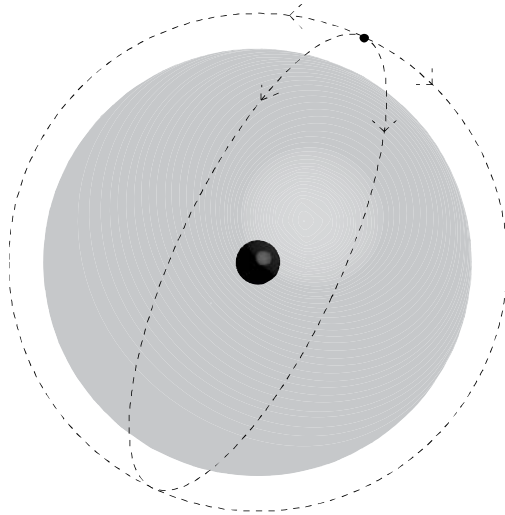


Abb. 4

„Ich schreibe dann sozusagen ein Drehbuch. Ich sehe mich nicht schreiben, in meinem Kopf entsteht ein richtiger Film. Das sind nicht einzelne Bilder oder Farben oder so, sondern richtig ein Ablauf.“

„Das ist irgendwie nur neu zusammengestellt. Im Prinzip ist alles schon da.“

„Ich nehme die ganzen Beschränkungen weg.“

„Das geht so ein bisschen comichaft, weil da kann man ein paar Dimensionen zusammentun, die eigentlich nicht zusammenpassen. Das geht im Comic ja trotzdem.“

„Bremsen war der Auslöser, also wofür kann bremsen gut sein?“

„Wofür kann in dem Fall das Bremsen gut sein?“

„Ich frage mich: »Wozu könnte das gut gewesen sein?« und mir fällt ein: »Ah, wenn man bremst, ist man später an einem Punkt, wo man ohne bremsen gewesen wäre. Also was könnte an dem Punkt sein?« Und dann taucht die Tasche auf, und die Tasche muss jemand halten. Also ich brauch da irgendwas, was da hinfällt und dann wieder aufgenommen wird. Das hätte auch ein Ball sein können und ein Kind gehört dazu.“

„[...] diese Bedeutung übernimmt das. Das ist noch ein wichtiger Schritt. Ich nehme das dann als wahr an. Mindestens genau so wahr wie der ursprüngliche Gedanke.“

Anschließend überprüft er, ob sich die andere Wahrheit, der andere Blickwinkel (Abb. 5) gut anfühlt [K±]. Wenn nicht, geht er wieder in einen inneren Dialog und konstruiert eine weitere Wahrheit, eine weitere Möglichkeit, einen weiteren Blickwinkel, bis sich ein gutes Gefühl einstellt [K+].

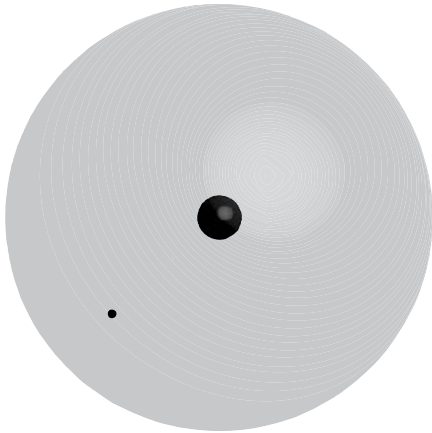


Abb. 5

„Wenn alles gut ist, ich mich darüber freue, dass ich da was verhindert habe mit dem Bremsen, dann kann ich zu dem vor mir sagen: »So, das Ganze nochmal.«“

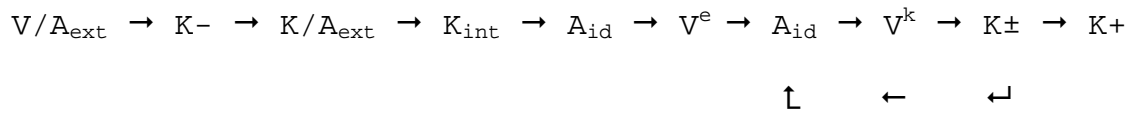
„Ich freue mich, ich empfinde Freude. »Au ja, das ist eine schöne Geschichte, ich bin wieder der Retter der Welt, alles richtig gemacht.« Dann geht es mir gut. Ich nehme die innere Freude wahr. Da kann auch schon wieder ein Lächeln sein und so. Ich entspanne.“

„Es ist zutiefst befriedigend, wenn mir das wieder gelungen ist – aus mir selbst heraus.“

„[...] tief durchatmen, entspannen, die Muskeln entspannen. Im Bauch ist eine wohlige Wärme, der ganze Körper ist in Ordnung, fühlt sich einfach gut an. Ich habe das Pony gefunden und der Alltag geht weiter.“

„Wenn es mir noch nicht gut gehen würde damit, dann würde ich noch eine andere Szene suchen. Dann würde ich mir noch was anderes ausdenken: »Wofür ist es gut?«“

Strategie



V/A_{ext}	externe visuelle oder auditive Wahrnehmung	
K^-	Verursacht schlechtes Gefühl im Bauch, Muskulatur spannt sich an	
K/A_{ext}	verlagern des Körpers und selbst verursachtes Geräusch bzw. gesprochenes Wort	
K_{int}	Dissoziiert sich aus dem Problemzustand, Gefühl ist schon etwas besser	
A_{id}	„Warte, da stimmt was nicht!“ „Axel, was machst denn du hier gerade?“	
V^e	Situation noch mal vor dem geistigen Auge wiederholen und wegpacken	
A_{id}	„Wofür ist das gut?“ „Wo ist das Pony?“ „Was ist das Angenehme?“	
V^k	konstruiert vor seinem geistigen Auge einen Film, einen neuen Blickwinkel, eine neue Bedeutung	
K_{\pm}	überprüft das Gefühl dabei	
$K+$	gutes Bauchgefühl, Freude, Muskulatur entspannt sich	

Tabelle 1

Metaprogramme

Motivation/Orientierung

Axel motiviert sich bei dieser Fähigkeit, indem er **erst weg-von und dann hin-zu** orientiert ist. Zunächst kommen weg-von geprägte Gedanken auf,

„[...] damit ich mich dann dagegen stemmen kann [...] das [Anm.: das schlechte Gefühl] will ich nicht haben.“

gefolgt von hin-zu geprägten Gedanken.

*„Da muss doch einfach was Gutes dran sein.“
„Ich will, dass da was ist. Ich brauche das, damit es mir gut geht.“*

Stressreaktion

Axels Meta-Programm ist **Wahl**. Er zeigt zuerst eine emotionale Reaktion

„[...] so eine Anspannung innerlich der Muskulatur [...] es ist natürlich dieses Bauchgefühl, ganz klar, dieses doofe, blöde.“

und kehrt nach der Dissoziation zum rationalen Denken zurück, um andere Blickwinkel zu suchen.

Begründung

Axel ist motiviert durch bestehende und sich eröffnende **Möglichkeiten**. Er ist davon überzeugt, dass es viele verschiedene Blickwinkel gibt. Er glaubt daran und handelt danach. Dabei kreiert er auch ungewohnte Blickwinkel.

*„[...] dass es da viele verschiedene Möglichkeiten gibt [...] und das, was wir ankucken, wo wir fokussieren, dieses Ereignis wird für uns sichtbar.“
„All diese Möglichkeiten sind gleichzeitig da und auch wahr. Ich glaub das einfach und das ist unglaublich hilfreich für mich.“*

Aufmerksamkeit

Die **Beziehung** zwischen Axel und der Person steht sowohl im Problemzustand im Fokus

*„[...] wenn ich wütend bin einen Fahrstil, der dem Anderen Angst bereitet.“
„Er hat Macht über mich.“*

als auch im Lösungszustand.

*„Ich will ein angenehmer Zeitgenosse sein.“
»[...] sodass sich auch Mitfahrer wohlfühlen.“*

Beziehung

Zuerst ist Axel bewusst, dass sich alle Beteiligten in derselben Situation befinden und nimmt diese Gemeinsamkeit wahr. Dann erst sucht er nach den unterschiedlichen Blickwinkeln. Bei ihm wirkt das Meta-Programm **Übereinstimmung mit Ausnahmen**.

Regelstruktur

Axel ist sich bewusst, dass sein Blickwinkel auf die Dinge nicht der einzig wahre ist. Es gibt für ihn viele verschiedene Blickwinkel, viele verschiedene Möglichkeiten, die Dinge zu betrachten. Und all die anderen Blickwinkel sind für ihn auch wahr. Seine Regelstruktur ist **meine/deine**.

Körper, Gefühle

Körpersprache

Wenn Axel vom Problemzustand erzählt (Abb. 7 a bis 7 d), sitzt er nach vorn gebeugt da, teils mit den Ellenbogen auf dem Schreibtisch abgestützt. Der Rücken ist gekrümmt, die Schultern hängen vorwärts abwärts. Der Kopf sitzt tief und nach vorn unten, teils zur Seite geneigt. Axel zieht die Augenbrauen zusammen und presst die Lippen aufeinander.



Abb. 7 a



Abb. 7 b



Abb. 7 c



Abb. 7 d

Im Lösungszustand richtet Axel sich auf und verlagert seinen Körper nach hinten. Sowohl seinen Oberkörper als auch seinen Kopf, auch die Schultern gehen leicht nach hinten. Er macht seinen Hals lang und hebt das Kinn an (Abb. 8 a bis 8 d).



Abb. 8 a



Abb. 8 b



Abb. 8 c



Abb. 8 d

Gefühle

Axel berichtet von einem blöden, komischen Gefühl im Bauch. Seine Muskulatur spannt sich an. Er fühlt sich in der Opferrolle, die andere Person hat Macht über ihn. Sobald er sich aus dem Problemzustand dissoziiert hat, ist das Gefühl schon etwas besser. Wenn er das Pony gefunden hat, den wohltuenden Blickwinkel, dann nimmt er die Freude darüber wahr. Dann fühlt er eine wohlige Wärme im Bauch und seine Muskulatur entspannt. Der ganze Körper ist in Ordnung, fühlt sich einfach gut an.

Überzeugungen, Glaubenssätze

Folgende Überzeugungen und Glaubenssätze unterstützen Axels exzellente Fähigkeit, positiv zu denken:

- „Da muss es noch andere Positionen [Anm.: Betrachtungsweisen] geben.“
- „Das [Anm.: dieses schlechte Gefühl] will ich nicht haben.“
- „Da muss doch einfach was Gutes dran sein.“
- „Ich will, dass da was ist. Ich brauche das, damit es mir gut geht.“
- „Es muss doch eine Möglichkeit geben, einfach dieses Ding so zu betrachten, dass es ok ist.“
- „Das ergibt doch Sinn, irgendetwas ist verhindert worden.“
- „Die Welt ist voller Möglichkeiten.“
- „All diese Möglichkeiten sind gleichzeitig da und auch wahr.“
- „Alle anderen [Anm.: Lebensformen] handeln instinktiv. Wir entscheiden, was wir da sehen.“
- „Da muss noch was anderes sein.“
- „Es [Anm.: in einen schlechten Zustand hineinrutschen] ist einfach menschlich, es passiert.“
- „Es gibt das Pony.“
- „Ich finde eines [Anm.: ein Pony].“
- „Das Pony ist da. Es gibt eines! Nicht nur eines!“
- „Da gibt es überhaupt keinen Zweifel dran. [Anm.: dass es die Ponys gibt]“
- „Jemand, der positiv denken kann, führt ein glücklicheres Leben und wird erfolgreicher in seinem Leben als jemand, der das nicht kann.“
- „Die Welt ist, wie ich sie haben will.“
- „Die Welt wird, wie ich sie haben will.“
- „Die Welt ist meine.“
- „Positives erzeugt wieder Positives.“
- „Ein guter Helfer ist derjenige, der keine Hilfe braucht in dem Moment.“
- „Wir [Anm.: Menschen] können uns aussuchen, wie die Welt sein soll, wie wir sie erleben. Und dann doch lieber schön als schlecht.“
- „Das ist eine riesen Verantwortung für unsere Spezies, für die Menschen.“
- „Wir können, also machen wir was draus.“
- „Ich will ein angenehmer Zeitgenosse sein.“

Werte

Um die mit der exzellenten Fähigkeit zusammenhängenden Werte zu ermitteln, bat ich Axel, die mit der Fähigkeit zusammenhängenden Glaubenssätze in Gruppen zusammenzufassen und dafür Überschriften zu finden (Werte). Anschließend wurde daraus eine Wertehierarchie erstellt.

Werte

Vielfalt

- *„Da muss es noch andere Positionen [Anm.: Betrachtungsweisen] geben.“*
- *„Da muss noch was anderes sein.“*
- *„Die Welt ist voller Möglichkeiten.“*
- *„All diese Möglichkeiten sind gleichzeitig da und auch wahr.“*

Optimismus

- *„Das [Anm.: dieses schlechte Gefühl] will ich nicht haben.“*
- *„Da muss doch einfach was Gutes dran sein.“*
- *„Ich will, dass da was ist. Ich brauche das, damit es mir gut geht.“*
- *„Ich will ein angenehmer Zeitgenosse sein.“*

Klarheit

- *„Es gibt das Pony.“*
- *„Das Pony ist da. Es gibt eines! Nicht nur eines!“*
- *„Da gibt es überhaupt keinen Zweifel dran. [Anm.: dass es die Ponys gibt]“*
- *„Ich finde eines [Anm.: ein Pony].“*
- *„Positives erzeugt wieder Positives.“*

Einzigartigkeit

- *„Alle anderen [Anm.: Lebensformen] handeln instinktiv. Wir entscheiden, was wir da sehen.“*
- *„Wir [Anm.: Menschen] können uns aussuchen, wie die Welt sein soll, wie wir sie erleben. Und dann doch lieber schön als schlecht.“*
- *„Das ist eine riesen Verantwortung für unsere Spezies, für die Menschen.“*

Schöpfungskraft

- *„Die Welt ist, wie ich sie haben will.“*
- *„Die Welt wird, wie ich sie haben will.“*
- *„Wir können, also machen wir was draus.“*
- *„Die Welt ist meine.“*
- *„Ein guter Helfer ist derjenige, der keine Hilfe braucht in dem Moment.“*
- *„Jemand, der positiv denken kann, führt ein glücklicheres Leben und wird erfolgreicher in seinem Leben als jemand, der das nicht kann.“*

Wertehierarchie

Wert	Schattenwert
Vielfalt	Graue Masse/Gleichheit
Einzigartigkeit	Mittelmaß/Einheitsbrei
Optimismus	Trostlosigkeit
Klarheit	Zweifel
Schöpfungskraft	Das Nichts

Tabelle 2

„Die Schöpfungskraft als DAS Werkzeug zur Veränderung kommt auf den letzten Platz. Das überrascht mich. Gleichzeitig fällt mir ein, dass ich zur Milderung der Überraschung einwerfen kann: »Ja, wenn es so etwas wie ein Konzept der Werte hierarchie geben würde.« Vielfalt ist keine Überraschung da oben. Gäbe es doch ohne sie die anderen Werte gar nicht. Als »Basis« oder »Mutter« aller Werte steht sie natürlich ganz oben. Dann kommt eigentlich erst mal eine Weile nichts und dann: die Einzigartigkeit auf der Mangelposition – wenn es so ein Konzept denn gibt. Die Einzigartigkeit war da schon einmal bei mir in dieser Gegend und das lässt mich nachdenken, was das wohl zu bedeuten haben könnte, da wir beide ja ein ganz anderes Thema bearbeitet haben.

Bronzerang für den Optimismus. Schleife dran, Küsschen drauf! Ich hab ihn ja so lieb! Wie sagt ihr in Bayern gerne: »Passt schon!«

Identität

Das Bild, das Axel von sich selbst hat, ist geprägt von dem Wunsch nach einem guten Miteinander. Er möchte mit den Menschen gut zurechtzukommen. Er macht sich auf die Suche nach dem Pony, um ein **angenehmer Zeitgenosse** zu sein – mitunter ein guter **Helfer** für die Anderen.

„Und wenn ich den auslösen kann [Anm.: den Prozess des Pony suchens], aus mir selbst heraus, bin ich doch ein angenehmer Zeitgenosse und ein angenehmer Fahrer.“

„Ein guter Helfer ist ja derjenige, der keine Hilfe braucht in dem Moment. Wenn er selbst schlecht drauf ist, wie soll er dann ein guter Helfer sein?“

„[...] und ich komme in einen schlechten Zustand, dann bin ich ja kein angenehmer Gesprächspartner. Womöglich mach ich auch, wenn ich wütend bin, einen Fahrstil, der dem Anderen Angst bereitet.“

Er sieht sich als Zugehöriger einer selbstbestimmten Spezies, die sich ihre Welt nach ihren Wünschen selbst gestalten kann. Und dann doch lieber schön als schlecht. Axel ist sich dieser Verantwortung bewusst und möchte ihr gerecht werden, indem er das Pony findet.

„Und ich erfreue mich daran, dass wir die einzige Spezies sind auf dem Planeten Erde, die tatsächlich das entscheiden kann.“

„Alle anderen handeln instinktiv. Wir entscheiden, was wir da sehen.“

„Wir [Anm.: Menschen] können uns aussuchen, wie die Welt sein soll, wie wir sie erleben. Und dann doch lieber schön als schlecht.“

„Das ist eine riesen Verantwortung für unsere Spezies, für die Menschen.“

Vision

Der gesamten Menschheit soll es gut gehen, die Menschen sollen glücklich sein. Axel möchte die Menschen befähigen, die Welt schön zu finden. Indem er das Pony sucht, leistet er seinen Betrag dazu.

„[...] dass ich gehört habe und auch glaube, dass jemand, der positiv denken kann, ein glücklicheres Leben führt und erfolgreicher wird in seinem Leben als jemand, der das nicht kann.“

„Wenn ich jetzt gehört habe und verstanden habe, dass wir eigentlich alles, was wir tun, nur deswegen tun, damit es uns gut geht, na, warum dann nicht immer gut? Warum soll es uns dann nicht immer gut gehen?“

„Das ist sozusagen der Zweck meines Daseins. Das ist der ganze Lebenssinn. Also... die Menschheit zu befähigen, dass es ihr immer gut geht.“

„Wenn wir etwas dafür tun, es besser machen [...] als wenn wir nur ein- und ausatmen würden, dann ist der Sinn erfüllt.“

„Irgendwie träume ich ja davon, eine Form der Sprache zu finden, um das weiterzugeben. Und dann würde ich die ganze Menschheit da hinstellen... sagen wir mal... und sich die Spezies weiterentwickelt.“

Soziale Beziehungen

In Bezug auf die exzellente Fähigkeit spielt ausschließlich die Person eine Rolle, welche auf der Umweltebene den Rahmen für den Problemzustand geschaffen hat.

Aufstellung im Problemzustand

Im Problemzustand empfindet Axel die Person in Richtung 11 – 1 Uhr direkt vor sich („ziemlich in-front-of“) in einer Entfernung von 10 – 15 Metern (Abb. 9 a). Entscheidend ist, dass Axel zur Person hochblicken muss. Sie befindet sich in einer Höhe von 5 Metern und erscheint ihm grau (Abb. 9 b). Axel fühlt sich in einer Opferrolle, die Person hat Macht über ihn und er kann sie nicht einfach wegstupsen. Die Person ist ihm im Weg.

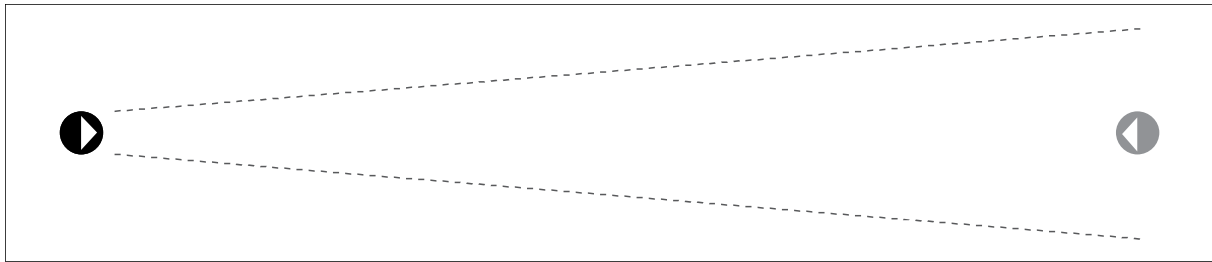


Abb. 9 a

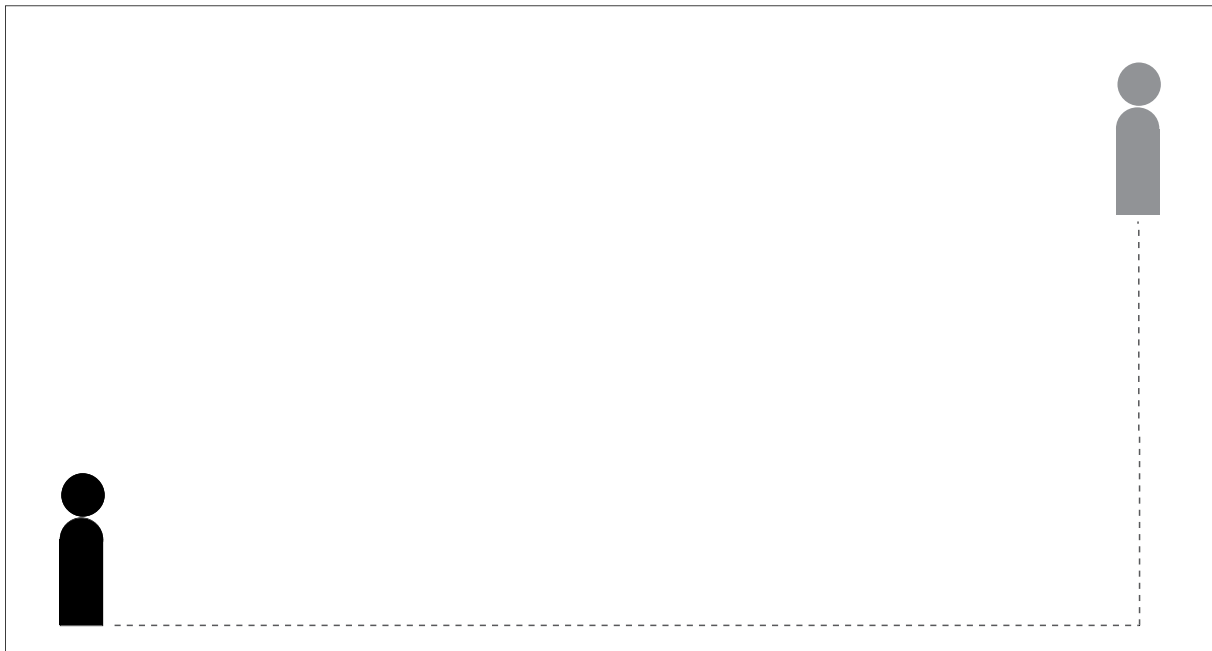


Abb. 9 b

Aufstellung im Lösungszustand

Im Lösungszustand befindet sich die Person auf gleicher Höhe mit Axel, sowohl in horizontaler als auch vertikaler Richtung (Abb. 10 a). Ob sich die Person nun auf Position 3 Uhr oder 9 Uhr befindet, ist gleich. Sie steht ihm nicht mehr im Weg sondern geht mit ihm Seite an Seite, geht mit ihm den gleichen Weg (Abb. 10 b). Axel kann nun wieder frei entscheiden, empfindet die Person als Begleiter und sieht diese wieder in Farbe.

Die Person befindet sich in Armlänge, Axel kann die Person sogar an den Arm nehmen. Er kann sie erreichen. Wenn er will, kann er die Person anfassen.

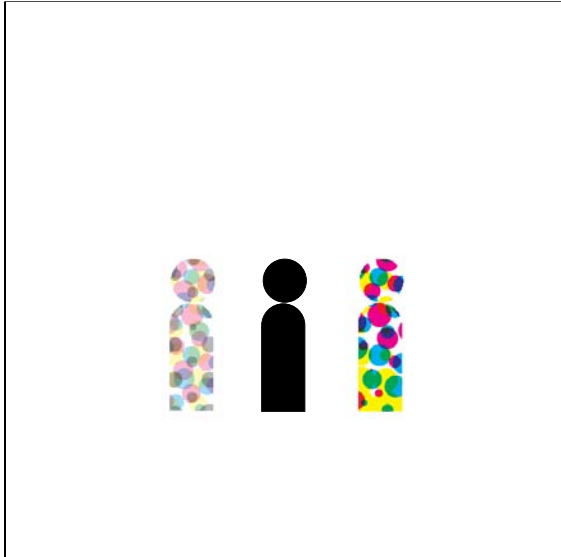


Abb. 10 a

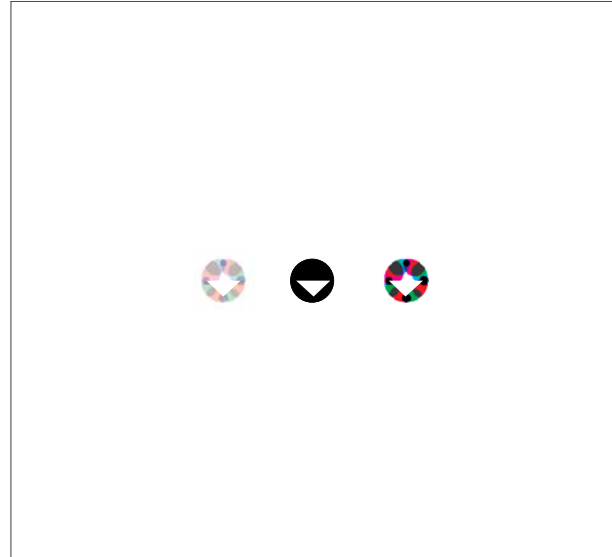


Abb. 10 b

Transfer

Um die Fähigkeit auf mich zu übertragen und sie mir nutzbar zu machen, habe ich mir folgende Vorgehensweise ausgedacht:

1. Ich aktiviere mit einem Circle oder Moment of Excellence einen Zustand der Zuversicht. Einen Zustand, in dem ich der Überzeugung bin, dass alles für irgendetwas gut ist. Diesen Zustand ankere ich auf einem imaginären Symbol.
2. Ich aktiviere mit einem Circle oder Moment of Excellence einen Zustand, in dem ich Kreativität zur Verfügung habe und ankere den Zustand in einem weiteren imaginären Symbol.
 - 2a. evtl. Symbole verschmelzen, die Zustände stapeln
3. Ich schaffe mir vor meinem geistigen Auge einen Raum, an dessen gegenüberliegenden Seite sich ein Platz befindet, an dem ich Filme ablaufen lassen kann. In diesen Raum kann ich immer dann gehen, wenn ich in einem Problemzustand bin.
4. Sobald ich in diesem Raum bin, lasse ich die beiden Symbole für Zuversicht und Kreativität erscheinen und kreierte Filme für andere Blickwinkel.
5. Schritt 4 wiederhole ich so lange, bis ich einen guten Zustand erreicht habe.