

NLP – Masterarbeit

Bärbel Befort

Krebs und Lebensfreude

Verstehen, bewältigen, wertschätzen

Eine NLP-Intervention mit salutogenetischem Ansatz für
Menschen mit existentiell bedrohlichen Erkrankungen

*Wenn du denkst, es geht nicht mehr,
kommt irgendwo ein Lichtlein her.*

Inhaltsverzeichnis

1. Das Lebensfreudeformat: Idee und Ziel	3
2. Das Konzept der Salutogenese	4
2.1. Schaubild	5
2.2. Flussmetapher	5
3. Das Lebensfreudeformat	6
3.1. Vorbereitung: Ankerkarten und integriertes Kohärenzmodell	6
3.2. Abfolge	7
3.3. Fragen zu Ankerkarten a – d	
a Verstehbarkeit mit	8 - 9
Trance zur Stärkung positiver Anteile	10
b Handhabbarkeit	11
c Bedeutsamkeit	12
d Würdigung	12
4. Weitere Prozessinstruktionen	13
4.1. Voraussetzung für das Coaching	14
5. Grundannahmen und NLP-Techniken	14
5.1. Grundannahmen	14
5.2. NLP-Techniken	15
6. Literaturlauswahl zum Thema	16

Das Lebensfreudeformat

1. Idee und Ziel

Basierend auf meiner eigenen Geschichte als Krebspatientin habe ich erlebt, dass gerade in der Auseinandersetzung mit einer existenziell bedrohlichen Erkrankung eine Chance liegen kann, zu sich selbst zu finden und wieder Lebensfreude zu entdecken.

Das hier vorgestellte Lebensfreudeformat richtet sich an Menschen mit schweren oder chronischen Erkrankungen und hat zum Ziel, die Krankheit anzunehmen, Kraftquellen aufzudecken und eine stärkende Lebenseinstellung zu gewinnen, um lohnende Ziele zu entwickeln.

Davon ausgehend, dass jede¹ ihre eigene Lebens- und Krankengeschichte hat, gibt es dennoch übereinstimmende Themenschwerpunkte, die, je nach Bedarf, „bearbeitet“ werden können:

Die Krise, ausgebrochen durch eine Krankheit, die zunächst Schock, Angst vor der Therapie und auch Angst vor dem Tod auslöst, kann sich schließlich als Wegweiser zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Lebens entwickeln.

Im Mittelpunkt der Intervention steht immer die Förderung eigener Ressourcen zur Verarbeitung der Krankheit im Hinblick auf eine Stärkung „hin zum Gesunden“ und weg vom pathologischen Ansatz.

Die Idee ist es nun, Methoden aus dem NLP mit diesem salutogenetischen Ansatz zu einer Intervention zu kombinieren, um Folgendes bewusst werden zu lassen:

- Wahrnehmung und Verstehen des gegenwärtigen Zustandes (Etwa: Ich habe Krebs. Was bedeutet das für mich und mein Leben?)
- Aufbau von Selbstvertrauen und Erkennen der eigenen Leistung zur Bewältigung der Krankheit (Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, was brauche ich noch?)
- Entwicklung einer förderlichen Lebenseinstellung, Entwicklung von Zukunftsperspektiven und dadurch Gewinn von Lebensfreude (Was ist meine Lebensaufgabe und wie komme ich ans Ziel?)

¹ Im Folgenden benutze ich der Einfachheit halber die weibliche Form „Klientin“ bzw. die Coachee, selbstverständlich möchte ich auch männliche Klienten einbeziehen. Bisher arbeitete ich ausschließlich mit Brustkrebspatientinnen, das Format eignet sich jedoch auch für Menschen mit anderen Erkrankungen.

2. Das Konzept der Salutogenese

Salutogenese heißt wörtlich *Entstehung von Gesundheit*.

Der salutogenetische Ansatz ist ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitsmodell des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994).

Er fragte sich, warum Menschen gesund bleiben oder wieder gesund werden.

Jeder Mensch, auch wenn er sich als gesund erlebt, hat ebenso kranke Anteile, umgekehrt folgt daraus, dass auch jeder kranke Mensch gesunde Anteile hat.

Das bedeutet, dass niemand nur krank oder nur gesund ist.

In diesem Konzept liegt das Augenmerk nicht darauf, was krank, sondern umgekehrt, was eigentlich gesund erhält und gesund macht.

Antonovsky untersuchte, warum Menschen² trotz hoher Belastungen gesund bleiben. Was genau befähigt sie, gesund zu bleiben, Stressoren zu widerstehen oder auch, sich nach Erkrankung zu erholen?

Die Basis für Gesundheit besteht bei diesem Ansatz im Herausstellen von Ressourcen stabilisierender, gesunder Anteile, Schutzfaktoren sowie einer positiven Grundeinstellung. Gesundheit wird als eigenständiger Wert definiert. Das klassische, pathogenetische Krankheitsmodell will krankmachende Ursachen finden und beseitigen. Gesundheit ist hier nur Abwesenheit oder Freisein von Krankheit.

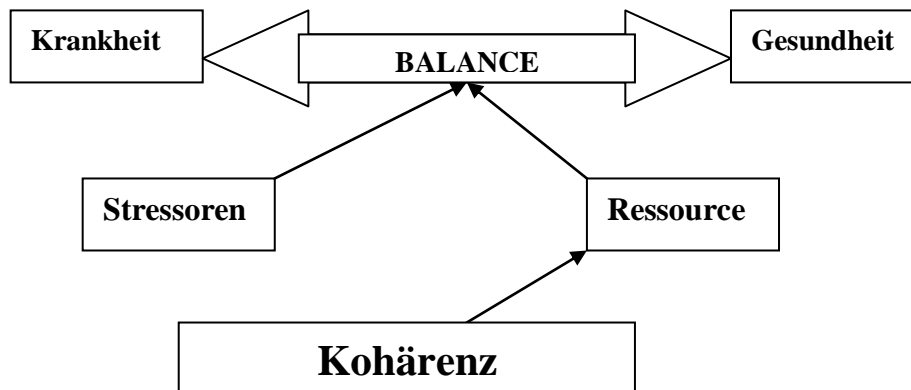
Nach dem salutogenetischen Ansatz ist Gesundheit ein aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen (Heterostase).

Antonovsky entwickelte demzufolge die Idee des sog. „Kohärenzgefühls“, in dem **drei dauerhaft geistig-seelische Grundorientierungen** im Zusammenhang zur Gesundung führen:

- **Verstehbarkeit:** Diese kognitive Komponente befähigt, die Umwelt, Situationen, Ereignisse, Entwicklungen, andere Menschen und auch das eigene Selbst als strukturiert, geordnet, verstehbar zu erklären und als vernünftig vorhersagbar zu erleben. Die Welt und das Selbst scheinen nicht schicksalhaft und unergründlich.
- **Handhabbarkeit / Bewältigbarkeit:** Vor dem Hintergrund der Verstehbarkeit wird Handhabbarkeit möglich. Es entsteht die Gewissheit, generell über geeignete Ressourcen und Hilfsquellen zu verfügen, um innere und äußere Herausforderungen, Probleme und Schwierigkeiten zu überwinden.
- **Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit:** Diese wohl wichtigste Komponente zeigt das Ausmaß, in dem jemand sein Leben, seine Biographie, sein Tun, seine Werte und Ziele als sinnvoll, interessant und lebenswert erachtet. Deshalb lohnen sich Einsatz und Engagement.

² Er untersuchte u.a. den Gesundheitszustand von Frauen (1970), die das Konzentrationslager überwunden hatten und trotz ihrer schlimmen Erfahrungen als „gesund“ eingestuft wurden.

2.1. Schaubild: Salutogenese



Das Kohärenzgefühl ist die Basis, um gesund zu werden und sich wieder seiner Ressourcen bewusst zu werden, um sich aktiv mit Stressoren auseinanderzusetzen und die Balance zwischen den Endpunkten „Krankheit“ und „Gesundheit“ zu finden.

Der salutogenetische Ansatz versteht sich als ergänzende und unterstützende Herangehensweise zu einer schulmedizinischen Therapie, die bei schweren Erkrankungen unerlässlich ist. Es geht darum, den kranken Menschen von Ohnmachtsgefühlen zu befreien, dadurch seine Flexibilität zu erhöhen und Autonomie wieder zu erlangen. Letztlich kann so auch wieder Verantwortung für die eigene Situation übernommen werden.

Um den dynamischen Prozess zwischen gesund und krank zu verdeutlichen, benutzt Antonovsky das Bild vom Menschen im Fluss.

2.2. Flussmetapher

Das Leben gleicht einem gefährlichen Fluss mit Strömungen, Stromschnellen, Strudeln und Windungen. Der Mensch befindet sich hier ständig in einem bedrohten gesundheitlichen Gleichgewicht.

Der Mediziner mit der pathogenetisch ausgerichteten Medizin versucht nun, den Ertrinkenden aus dem Strom zu retten.

In der Salutogenese wird davon ausgegangen, dass Menschen grundsätzlich Schwimmer sind. Ihnen wird nun ermöglicht, noch besser zu schwimmen, um ihre ohnehin vorhandenen Ressourcen zu optimieren und mit Herausforderungen, Problemen und Bedrohungen noch effektiver umzugehen. So können sie gesund bleiben bzw. sich wieder erholen.

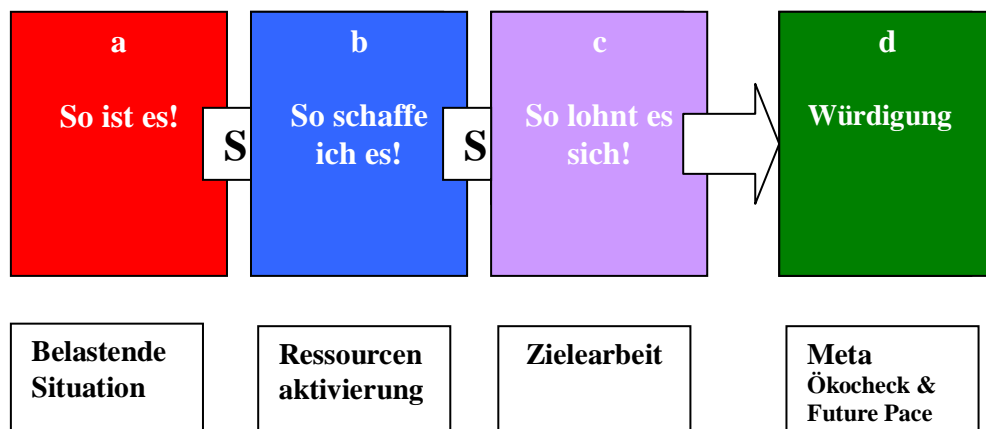
Mit Hilfe dieses „Schwimmtrainings“ bleibt der Lebensfluss so gefährlich, wie er nun einmal ist, manche Schwimmer brauchen jedoch etwas Unterstützung zum Erinnern und Üben eigener Fähigkeiten, quasi als Hilfestellung, ihre Schwimmtechnik zu verbessern.

3. Lebensfreudeformat

3.1. Vorbereitung

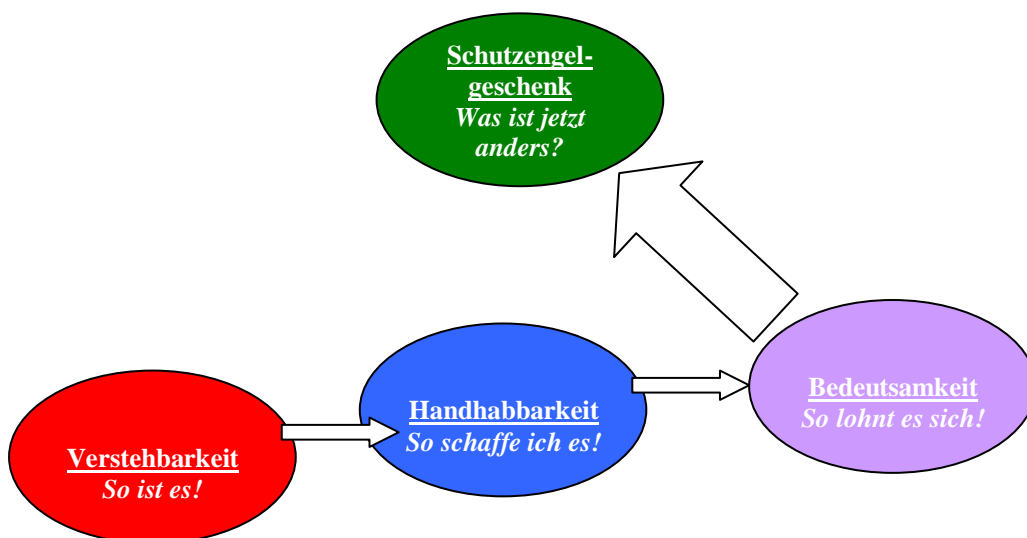
In diesem Format wird mit vier unterschiedlich farbigen Ankerkarten gearbeitet: a (rot), b (blau), c (lila), d (grün). Sie werden folgendermaßen beschriftet:

Ankerkarten:



S = Separator

Das Kohärenzmodell (Verstehbarkeit / Handhabbarkeit / Bedeutsamkeit) ist in diesem Format integriert:



3.2. Abfolge

In der folgenden Erklärung der Abfolge steht A für Coachee und B für Coach

- A wird zunächst der Sinn und die Abfolge des Formats und die Ankerkarten erklärt.
- Die Karten a – d nacheinander jeweils vor der Befragung auslegen lassen. Obwohl Bodenanker eigentlich zum Draufstellen gedacht sind, können sie hier, um auf körperliche Einschränkungen während einer schweren Erkrankung Rücksicht zu nehmen, vor Stühle gelegt werden, auf die sich A setzen kann. Bei bettlägerigen Klientinnen können die Ankerkarten auch jeweils in die Hand gegeben werden.
- Zu der jeweiligen Karte stellt B die zugehörigen Fragen, während A diese zunächst dissoziiert beantwortet.
- B unterstützt das assoziierte Erleben mit Hilfe der Ankerkarten (VAKOG-Abfrage, Submodalitäten, Führung durch die logischen Ebenen; Moment of Excellence, Miltonsprache...)
- Bei Bedarf Separator setzen, um Überschneidungen zu vermeiden.
- Auf der Metaposition betrachtet A das Erlebte würdigend, während B nach Zustandsveränderungen und möglichen Einwänden (Ökocheck) fragt.
- Schließlich im „Als ob - Rahmen“ aus Sicht des eigenen Schutzengels den eigenen Weg wahrnehmen und erste Schritte für die Zukunft erkennen (Future Pace).

3.3. Fragen zu Ankerkarten a – d

a Verstehbarkeit

Um die Klientin wirklich verstehen zu lassen, in welcher Situation sie sich gerade befindet, sind Fragen sinnvoll, die sie sich selbst bisher vielleicht so noch nicht gestellt hat. Diese Fragen über die jetzige Situation beinhalten Faktenwissen über die Krankheit genauso wie das Aussprechen von Gefühlen und Gedanken dazu. Am besten positioniert sich B als „unwissender“ Frager, der A, als Expertin ihres eigenen Problems, selbst über ihre Situation berichten lässt. Hierzu eignet sich die allgemeine Einstiegsfrage:

Was ist passiert?³

Hier ist es wichtig zunächst zuzuhören, um zu kalibrieren und um A zu ermöglichen, zu verstehen oder Informationsbedarf zu klären.

Um die Verstehbarkeit zu unterstützen, können folgende Fragen hinzukommen:

Was weißt du eigentlich über deine Krankheit?

Wie hast du dir bisher Informationen geholt?

Hast du die Informationen verstanden und gibt es noch Fragen?

Wo kannst du dir noch mehr Informationen beschaffen?

Hier könnte eine „Hausaufgabe“ gestellt werden: Arzt anrufen, Buch lesen, Internetrecherche⁴, Betroffene ansprechen in Selbsthilfegruppe bspw., Patientenkongresse....

Wie sieht deine eigene Therapie aus und ist dir klar, was mit dir geschieht?

Welche therapeutischen Maßnahmen werden noch auf dich zukommen?

Wie sieht es mit rehabilitativen Maßnahmen aus und was weißt du über Kuren, Lymphdrainagen, Sport, Ernährungsempfehlungen, Gesprächsgruppen, Unterstützung durch Haushaltshilfen etc.?

Nach Klärung der eigentlichen Faktenlage kommen Fragen zu den eigenen Gefühlen:

Was empfindest du beim Nachdenken über deine Situation?

Welche Befürchtungen hast du?

Mit wem redest du über deine Gefühle?

Wie reagiert dein persönliches Umfeld auf deine Situation?

Was machst du mit „wohlgemeinten Ratschlägen“ anderer?

³ Ich favorisiere hier David Servan-Schreibers Fragetechnik *E.l.s.e.*, E = Emotion; L = lass mich das Schwierigste wissen; S = Standhalten; E = Empathie, der Coach konzentriert sich während des Fragens auf diese vier Bereiche und begleitet A durch seine Präsenz, anstatt eigene vermeintliche Lösungen zu unterbreiten.

⁴ Jedoch zur Vorsicht bei der Internetrecherche aufrufen, besonders wenn sich Laien in Krebsforen zu medizinischen Fragen äußern; hier auf qualifizierte Seiten wie die der Deutschen Krebshilfe hinweisen.

***Worin siehst du selbst die Ursachen für deine Erkrankung?
Was denkst du über deine Gefühle?
Sind diese Gefühle neu oder hattest du ähnliche Emotionen schon früher?
Bist du über manche Gefühle überrascht?***

Ziel dieser Fragen ist das Erkennen und Annehmen der eigenen emotionalen Reaktion mit Angst, Wut und Trauer. Dadurch kann ein Umgang damit gelernt und erkannt werden, dass die Reaktion „völlig normal“ und angemessen ist. Ängste als nützliche und unterstützende Begleiter erfahren (etwa die Angst hat mich aufmerksam gemacht und zum Arzt geschickt, oder die Angst vor einem Rückfall lässt die Therapie „erträglicher“ werden etc.) und nicht als unrealistisch und lebens einschränkend wahrnehmen lassen.

Auch Wut sollte A als wichtige Emotion anerkennen, die Ärger bspw. über verletzende Kommentare oder „unverschämtes“ Verhalten anderer herauslässt. So könnten auch etwaige Missverständnisse geklärt werden.

Auch Traurigkeit als wichtige Begleiterin erleben, wenn der Körper sich durch Therapie und Operation verändert hat (Narben, Glatze, Amputation).

Verabschieden um loszulassen (um die Trauer nicht „zu groß“ werden zu lassen, kann evtl. ein zeitlicher Rahmen vereinbart werden, wie etwa eine tägliche Trauerzeit von 30 Minuten).

Was ist das Schwierigste an deiner Situation?

Bei dieser Fragestellung entwickelt sich oft eine ganz individuelle Antwort, die manchmal überraschen kann (schwierig ist es vielleicht für einige zu entscheiden, jetzt ganz bestimmte Lebenswege (beruflich oder privat) einzuschlagen oder sich von belastenden Menschen und Glaubenssätzen zu trennen, die Familie mal „sich selbst zu überlassen“ oder alte Gewohnheiten loszulassen etc.). Anschließend folgt die Frage:

Was wünschst du dir?

Mit dieser Frage wird allmählich die Aufmerksamkeit in Richtung Ressourcenarbeit gelenkt, indem über eigene Bedürfnisse nachgedacht wird.

Schließlich folgt am Schluss der Position Verstehbarkeit die Frage, die ein Auffinden der Ressourcen einleitet:

Was hilft dir standzuhalten?

Um die anschließende Ressourcenarbeit zu unterstützen kann hier eine Trance folgen, die positive Anteile würdigt.

Trance zur Stärkung positiver Anteile

Nimm dir einen Moment Zeit und sei dir einfach nur deines Körpers bewusst. Nimm die Gefühle wahr, und vielleicht gibt es Teile, denen du heute noch keine Aufmerksamkeit geschenkt hast.

Deine Füße, deine Beine, deine Arme, deine Hände, deine Schultern, dein Hals, dein Kopf und dein Gesicht...

(je nach Krankheit hier auf Gesundes konzentrieren, langsam sprechen)

Richte nun deine Aufmerksamkeit tief in dein Inneres und finde einen Teil, dem du immer vertrauen konntest, der gesund ist, der immer bei dir war und auf den du dich immer verlassen konntest, der auch jetzt, während deiner Krankheit, bei dir ist.

Er ist ein Teil deines Körpers und funktioniert wunderbar.

Vielleicht ist es dein Herz, deine anderen Organe, der Mund, die Ohren oder die Augen.... *(langsam „suchen lassen“)*

Finde den Teil, dem du am meisten vertraust.

Und nun lenke deine Aufmerksamkeit auf diesen Teil und fühle ihn, fühle diesen Teil von dir ganz intensiv.

PAUSE

Und während du ihn wahrnimmst, entdeckst du vielleicht, dass dieser Teil einen bestimmten Klang hat, der immer schöner wird, vielleicht ist es sogar eine Art Melodie, die deinen ganzen Körper durchklingt....

Während du lauschst, kannst du vielleicht noch mehr fühlen, nimm Besonderes wahr, vielleicht siehst du eine bestimmte Farbe, die immer intensiver wird und sich ausbreitet.

Oder aber du nimmst einen bestimmten Geschmack oder auch Geruch wahr. Alles, was für dich wichtig ist, hat Bedeutung.

Während sich auch diese Wahrnehmung in deinem Körper ausbreitet, gelangt sie bis in die Teile, die Unterstützung brauchen.

Freude und Lebenskraft breiten sich von innen heraus aus wie strömende Strahlen und sie erreichen alle Teile deines Körpers, jede einzelne Zelle, um mit ihnen zu verschmelzen.

Diese Erfahrung kann weitergehen und vielleicht in deinen Träumen, im Geist weiter klingen, dich wärmen, schützen und stärken, alles durchdringen, auch deine Umgebung und alles, was du zu dir nimmst.

All das geschieht ohne jegliche Anstrengung, einfach so, wenn du allein bist und auch wenn dir Menschen nahe sind. Du fühlst es.....

Erlaube dir, dein eigenes Tempo zu finden und alles, was du dir gerade wünschst, anzunehmen.

Wenn du aufwachst, spürst du vielleicht schon, dass alles gut ist, wie es ist und dass Freude und innerer Frieden dich begleiten.

b Handhabbarkeit

Nachdem in der Trance bereits der Fokus auf gesunde Anteile gelenkt wurde, können unterstützende Fragen nachgestellt werden:

Was ist gesund in dir und wo funktioniert dein Körper auf wunderbare Weise?

Um nun auf die Fähigkeiten und die eigene Bewältigung der Krankheit hinzuarbeiten, folgen Fragen nach Strategien und stärkenden Erfahrungen:

Wie unterstützt du deinen Körper und was hast du bereits für deine Genesung getan?⁵

Welche Fähigkeiten haben dir dabei genutzt?

Welche Kraftquellen brauchst du noch und wo kannst du sie finden?

In welchen Momenten fühlst du dich zuversichtlich?

Hier ist ein konkretes Nachfragen nach Erfolgserlebnissen wichtig.

Falls keine „eigenen Leistungen“ anerkannt werden, kann auch ein intensives Erleben bestimmter Situationen beschrieben werden

(Kraft aus Naturerlebnissen schöpfen, intensive Erfahrungen durch die Zuwendung „wichtiger Menschen“, Erleben von Musik oder Kunst, auch Erfahrungen im spirituellen Bereich, Glaube und Religion sowie Erscheinungen in Träumen oder beim Meditieren können hilfreich sein).

Oft sind es gerade „die kleinen Momente“, die jetzt wertgeschätzt werden und unterstützen.

Auch hier kann sich eine „kleine Hausaufgabe“ anschließen, indem bspw. ein Glücksmomentetagebuch angelegt werden könnte oder bedeutende Gegenstände, Fotos o.ä. gesammelt werden.

⁵ Falls hier ein Gefühl der Ohnmacht überwiegen sollte, auch den eigentlichen Weg bis jetzt wertschätzen lassen (Hinsehen; Krankheit entdecken, aktiv werden, zum Arzt gehen, Diagnose erfahren und handeln etc.); Balance zwischen: „Ich muss alles alleine machen“ und „Ich kann gar nichts dagegen tun“ finden lassen.

c Bedeutsamkeit

Mit folgenden Fragen konzentriert sich A auf individuelle Bedürfnisse, setzt sich mit dem eigenen Leben im Rahmen der Krankheit auseinander und entwickelt ganz persönliche Zukunftsperspektiven. Die Lebensplanung wird eventuell den „Umständen“ angepasst, Dinge auf sich zukommen lassen, aber auch mal etwas riskieren, immer mit der Frage:

Was willst du?

Was verschafft dir Freude und Lust am Leben?

Für welches Ziel lohnt es sich, deinen Weg weiter zu gehen?

Was bedeutet die Krankheit für dich und was will sie dir mitteilen?

Was hat sich seit der Diagnose in deinem Leben geändert (auch positiv)?

Hier kann B mit Miltonsprache unter Anwendung des bisher „Erarbeiteten“ unterstützen und gegebenenfalls durch eine individuelle Trance verstärken. In einer ergänzenden Biographiearbeit könnten außerdem noch zu bearbeitende Themen erkannt werden. Anschließend folgt:

d Würdigung

Im Unterschied zu den bisherigen Positionen betrachtet A sich und ihre Situation von außen (aus der sog. Metaposition). Hier bietet sich Raum, zu vertiefen, nachzuspüren und „mitzunehmen“:

Was ist jetzt anders und was überrascht dich vielleicht?

Das Hineinschlüpfen in die Rolle des eigenen Schutzengels kann noch einmal zum Aufspüren des „eigenen richtigen“ Weges dienen:

Wenn du dein Schutzengel wärst, was gibst du dir mit auf den Weg?

A könnte hier noch passende Symbole (Bild, Gegenstand, Gedicht, Lied, Geruch, Geschmack, Körpergefühl...) verankern, um bei Bedarf zu aktivieren; wenn nichts dagegen spricht:

Gibt es Einwände oder möchtest du deinen Erfahrungen noch etwas hinzufügen?

Bestenfalls entsteht bereits ein Erkennen von neuen möglichen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen, die ausprobiert werden können.

Wie könntest du das jetzt umsetzen?

4. Weitere Prozessinstruktionen

Auf zeitlichen Rahmen und Konstitution von A achten, nicht überfordern. Positionen a - d möglichst in mehrere Sitzungen aufteilen⁶.

Natürlich verstehen sich die Fragen nur als Vorschläge und sind in ihrer Fülle nicht gänzlich zu stellen.

Besonders bei der Position a, Handhabbarkeit, bietet sich eine Einzelsitzung an, die mit der anschließenden Trance einen Abschluss bildet und erst einmal nach Zeit zum Verarbeiten verlangt.

Auch die Ressourcenaktivierung b kann als einzelne Intervention erfolgen. Miltonsprache und Erleben von Moments of Excellence, Submodalitätenarbeit sowie das Erteilen „kleiner Hausaufgaben“ runden hier ab.

Die wichtige Bedeutungsposition c mit Timeline (Biographiearbeit kann als Hausaufgabe unterstützen) und Zielearbeit sollte gemeinsam mit der Würdigung d durchgeführt werden, um nachhaltig zu wirken.

Bei allen Interventionsvarianten sollte jedoch immer bedacht werden, in welcher Phase der Krankheitsbewältigung sich A befindet.

Hat sie die Diagnose gerade erfahren, steckt sie mitten in der Therapie, oder ist diese schon eine Weile her und der Alltag „überfordert“ mit seinen Herausforderungen.

Je nach individueller Situation spielen die Positionen a - d eine mehr oder weniger große Rolle.

Wichtig ist deshalb immer die genaue Kalibrierung auf A, um sie genau da abzuholen, wo sie gerade steht.

⁶ Erfahrungsgemäß zeigte sich, dass dieses Lebensfreudeformat als Einzelintervention mit einem reduzierten Fragenkatalog mindestens 2 Stunden einnimmt.

4.1. Voraussetzung für das Coaching

Die Grundhaltung im Coaching sollte geprägt sein von Empathie, Authentizität und einer respektvollen Haltung des Coaches, der jegliche individuelle Sichtweise und Leistung der Coachee wertschätzend anerkennt.

Sie wird voll und ganz so akzeptiert, wie sie ist und es wird nicht mit Vorschriften, Anmahnungen und Verboten gearbeitet. Die Intervention basiert auf den ganz persönlichen Wünschen der Einzelnen zur Stärkung der Wahrnehmung des eigenen Selbst.

Folglich wird die Sitzung getragen von aktivem Zuhören, Verständnis, Entlastung, Bestätigung und Ermutigung. Die Coachee sollte schließlich in der Lage sein, unabhängig vom Coach, „für sich zu sorgen“.

Die Klientin entscheidet immer selbst, wie weit sie in der Intervention geht und was sie bearbeiten möchte.

Die Krankheit nicht bagatellisieren, andererseits aber überprotektives Verhalten vermeiden.

Der Coach achtet auch auf sich selbst, nimmt seine eigenen Grenzen wahr und geht in eine konstruktive Distanz zur Klientin. Er zeigt Übersicht auch zu starken Gefühlsregungen der Klientin und lässt sich nicht davon überwältigen oder darin verstricken.

Der Prozess ist zieldefiniert und zeitlich begrenzt.

Die Klientin wird über eine deutliche Abgrenzung zur Psychotherapie aufgeklärt.

5. Grundannahmen und NLP-Techniken

5.1. Folgende Grundannahmen liegen dem Format zugrunde:

- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Geist und Körper sind ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern.
- Neue Handlungsoptionen erhöhen Wahlmöglichkeiten und Flexibilität.
- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen.
- Die Aktivierung von Ressourcen verändert den Zustand in Richtung aktive Beeinflussung.
- Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes.
- Förderliche Glaubenssätze schaffen Möglichkeiten zur Veränderung.

Weitere, hier zugrundeliegende Grundannahme:

- Menschen sind nie nur gesund oder nur krank, es gibt also immer auch gesunde Anteile.

5.2. NLP-Techniken

- Rapport / Pacing / Leading
- Metaprogramme
- Submodalitäten
- Assoziieren / dissoziieren
- VAKOG
- Ankern
- Logische Ebenen
- Ressourcenarbeit
- Trance / Miltonsprache / Visualisieren
- Moment of Excellence
- Werte und Glaubenssätze
- Reframing
- Timeline
- Zielarbeit
- Ökocheck
- Futurepace

6. Literatúrauswahl zum Thema

Aaron Antonovsky:

Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, 1997

Almuth Dorn / Melane Wollenschein / Anke Rohde:

Psychoonkologische Therapie bei Brustkrebs, 2007

Connirae und Tamara Andreas:

Der Weg zur inneren Quelle Core-Transformation in der Praxis, 1994

David Servan-Schreiber:

Anti-Krebs-Buch: Was uns schützt: Vorbeugen und nachsorgen mit natürlichen Mitteln, 2008

David Servan-Schreiber:

Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente, 2004

Lawrence LeShan:

Psychotherapie gegen den Krebs, 1993

O. Carl Simonton:

Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen, 2001

Richard Bandler und John Grinder:

Neue Wege der Kurzzeit-Therapie Neurolinguistische Programme, 1979

Robert Dilts, Tim Hallbom, Suzi Smith:

Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit, 1991

Robert Dilts:

Die Veränderung von Glaubenssystemen NLP-Glaubensarbeit, 2006

Rüdiger Lorenz:

Salutogenese: Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler, 2005

Tad James, Wyatt Woodsmall:

Time Line NLP-Konzepte, 1991