

# **Heute, gestern und morgen**

*Format zur Ressourcenaktivierung im Alltag*

**Christian A. Kaufmann**

Masterarbeit - 07M9

Inhalt	Seite
Worum geht es?	1
Format - Ablauf	2
Erläuterung, Alternativen und was sonst noch wichtig sein könnte ...	5
Anhang – Arbeitsblatt	9

## Worum geht es ?

### Motivation

Der Alltag lässt mir in seiner Schnelligkeit und der Aneinanderreihung von durch Gewohnheit geprägten Verhaltenmustern in alt bekannten Situationen oft nicht die Zeit, Dinge, die mich bewegen, aufmerksam zu reflektieren, aus Begebenheiten, die mir widerfahren, in dem Maße zu lernen wie ich es mir wünsche oder - einfach nur - mir meiner selbst bewusst zu sein. ... *oder in einfacheren Worten:* Komme ich abends nach Hause, gehen mir oft ungeordnete oder sich ewig im Kreis drehende Gedanken über den vergangenen Tag durch den Kopf. Daher ist es mein Anliegen, hier eine Methode vorzustellen, mit Hilfe welcher ich meine Gedanken zu ordnen vermag, ihnen eine Richtung zu geben kann, um so aus den kleinen Dingen des Alltags zu lernen.

### Ziel

Ziel des Formates ist zum einen, den vergangenen Tag zu überdenken und zum anderen, sich selbst darin als ressourcervollen Menschen wahrzunehmen. Es gilt Möglichkeiten aufzuzeigen, den Blick für die Dinge zu schärfen, die uns im Alltag bewegen und einschränkende Verhaltensmuster im Alltag zu durchbrechen.

### Wirkungsweise

Zugang verschafft sich das Format über die Umwelt- bzw. die Verhaltensebene. Der Ablauf des vergangenen Tages wird reflektiert. Einzelne, bedeutungsvolle Ereignisse werden identifiziert. Die Frage nach genutzten und erwünschten Fähigkeiten wird gestellt. Ressourcen werden erarbeitet und durch vorhandene Werte, Überzeugungen gestärkt. Dies soll mit der Zeit dazu führen, dass wir uns unserer Identität in verschiedenen Situationen, diesem und jenem Kontext im Alltag bewusst werden, um verantwortungsvoll und kongruent zu handeln.

### *Hinweis I*

*Das Format, so wie es im Folgenden beschrieben wird, steht beispielhaft für einen andauernden Prozess. Es will Anstoß geben, sich - für sich - Zeit zu nehmen, um die eigene Person und das eigene Verhalten im Alltag zu überdenken.*

## Format - Ablauf

*Das Format - in der hier beschriebenen Form - sollte am besten abends durchgeführt werden, da auf die Ereignisse des vergangenen Tages zurückgegriffen wird! Das Format ist so formuliert, wie es **A** mit sich selber durchführen kann. Es ist jedoch ebenso möglich, das Format mit Hilfe eines **B** zu üben.*

### 1. Heute

Nimm ein Stück Papier zur Hand und einen Stift. Nun nimm Dir etwas Zeit und lass den heutigen Tag nochmals an Dir vorbeiziehen. Mache dabei Notizen und schreibe 3 Dinge (Sachen, Begebenheiten, Erlebnisse) auf, die richtig gut geklappt haben, die Spaß gemacht haben oder mit denen Du zufrieden bist. Außerdem schreibe 3 Punkte auf, die besser hätten laufen können, richtig mies waren oder die Du echt verbockt hast.

### 2. Seperator

Lenk Dich kurz ab.

### 3. Was geklappt hat

- **Wähle eine** der 3 **„positiv“ bewerteten Begebenheiten** aus 1. **aus**.
- Gehe die Situation in Gedanken durch und beobachte Dein Verhalten und das der Personen, die noch daran beteiligt waren.
- Versetze Dich in die Situation hinein und führe einen **Moment of Excellence** (MoE) mit Hilfe der logischen Ebenen durch, d.h. beantworte Dir die folgenden Fragen:
  - (a) Umwelt: Wo bist Du? Wer ist sonst noch da? Was hörst Du? Was fühlst Du? Was schmeckst Du? Was riechst Du? Was siehst Du?
  - (b) Verhalten: Was tust Du? Wie atmest Du? Wie bewegst Du Dich? Sitzt Du? Stehst Du?
  - (c) Fähigkeiten: Was kannst Du? Wie tust Du das was Du tust? Suche einzelne Worte, die Ressourcen beschreiben, die Dir hier zur Verfügung stehen.
  - (d) Werte: Was ist Dir wichtig? Wovon bist Du überzeugt?
  - (e) ID: Wer bist Du? *„Ich bin wie ein ...“*
  - (f) Sinn: Wofür tust Du das alles? Was steht dahinter? Auf was für einer Mission bist Du? Wem fühlst Du dich zugehörig?
- **Finde ein Symbol** für den ressourcenvollen Zustand  $Z_1$ , in dem Du Dich befindest, und gib ihm einen Namen.
- Überlege, wie Du es anstellst, Dir die Ressource aus  $Z_1$  zugänglich zu machen.  
**Wie machst Du das? Wann genau tust Du was?**

### 4. Seperator

Wieder kurz ablenken.

## 5. Was nicht so geklappt hat

- **Wähle eine** der 3 **‚negativ‘ bewerteten Begebenheiten** aus 1. **aus.**
- Gehe die Situation in Gedanken durch und beobachte Dein Verhalten. Was tun die Personen, die noch daran beteiligt waren.
- Versetze Dich in die Situation hinein und nimm Deine Umwelt in der ausgewählten Situation genau wahr.
- Überlege, zu welchem Zeitpunkt Dein Verhalten die Situation so beeinflusst hat, dass sie den Verlauf genommen hat, der Dich nun unzufrieden macht. Ab jetzt wird dieser ‚Zeitpunkt X‘ genannt. Woran lässt sich Zeitpunkt X sinnesspezifisch erkennen? **Spezifiziere Dein Verhalten genau zum Zeitpunkt X.** Ab jetzt wird dieses mit ‚Verhalten X‘ bezeichnet.
- Überlege, unter welchen Umständen Verhalten X durchaus Sinn machen würde! Versuche 3 Beispiele dafür zu finden. (**Kurz-Reframing**)
- Wenn Du eine **positive Absicht** identifizieren müsstest, die hinter Deinem Verhalten X steht, welche wäre das? Was versuchst Du in dem Moment ‚Zeitpunkt X‘ zu erreichen? Gibt es vielleicht sogar mehr als eine einzige positive Absicht?
- Mögliche Fleißfrage: Hast Du Verhalten X schon öfters bei Dir beobachtet? Falls ja, mache einen kurzen Abgleich und überprüfe inwiefern die Situationen übereinstimmen. Lässt sich die positive Absicht auf frühere Situationen übertragen?
- Du verstehst nun besser, was Du zum Zeitpunkt X durch Dein Verhalten X für Dich erreichen wolltest. Stelle Dir die Frage, wie Du Dich zum Zeitpunkt X lieber verhalten hättest und finde eine Antwort! **Spezifiziere Dein zum Zeitpunkt X erwünschtes Verhalten Y.**
- Stelle Dir die Frage welche **neue** positive Absicht hinter Verhalten Y stehen könnte. In welchem Verhältnis steht diese zu der von Verhalten X verfolgten Absicht? Welches sind die schlimmsten Konsequenzen, die Verhalten Y haben könnte? Möchtest Du Verhalten Y nochmals modifizieren? (**Ökocheck**)
- **Welche Ressource hat Dir zum Zeitpunkt X gefehlt**, um das Verhalten Y einzuleiten? Aktiviere diese Ressource durch einen Moment of Excellence mit Hilfe der logischen Ebenen.  
Überlege Dir eine Situation, in der Dir die gewünschte Ressource bereits zur Verfügung stand. Versetze Dich in diese Situation hinein und beantworte die folgenden Frage (**MoE der gewünschten Ressource**):
  - (a) Umwelt: Wo bist Du? Wer ist sonst noch da? Was hörst Du? Was fühlst Du? Was schmeckst Du? Was riechst Du? Was siehst Du?
  - (b) Verhalten: Was tust Du? Wie atmest Du? Wie bewegst Du Dich? Sitzt Du? Stehst Du?
  - (c) Fähigkeiten: Was kannst Du? Wie tust Du das was Du tust? Suche einzelne Worte, die Ressourcen beschreiben, die Dir hier zur Verfügung stehen.
  - (d) Werte: Was ist Dir wichtig? Wovon bist Du überzeugt?
  - (e) ID: Wer bist Du? ‚*Ich bin wie ein ...*‘

(f) Sinn: Wofür tust Du das alles? Was steht dahinter? Auf was für einer Mission bist Du? Wem fühlst Du dich zugehörig?

- **Finde ein Symbol** für den ressourcervollen Zustand  $Z_2$ , in dem Du Dich befindest, und gib ihm einen Namen.
- **Überprüfe die Wirksamkeit** der Ressource! Gehe zurück in die Ausgangssituation von Punkt 5. Versetze Dich in die Situation hinein und erlebe den Zeitpunkt X mit der aktivierten Ressource. Lässt sich Verhalten Y realisieren? Was hat sich verändert?
- **Überlege, wie Du sicherstellen kannst, die Ressource zur Verfügung zu haben, wenn Du Sie brauchst!**

#### 6. Seperator

Ein letztes Mal kurz ablenken.

#### 7. Einsammeln

Was nimmst Du aus dem heutigen Tag mit? Mache Dir die Ressourcen aus  $Z_1$  und  $Z_2$  nochmals bewusst und auch der Strategien, die Du anwendest um sie Dir verfügbar zu machen.

#### 8. Morgen

Was hast Du morgen vor? Kannst Du was von dem brauchen, was Du heute gelernt hast? Wenn nicht morgen, wann dann? (Future Pace)

## **Erläuterungen, Alternativen und was sonst noch wichtig sein könnte ...**

### **Vorgehensweise**

Das Format beginnt damit, den Tagesablauf in Erinnerung zu rufen. Durch die Auswahl der 3 ‚positiv‘ und 3 ‚negativ‘ bewerteten Begebenheiten wird der Tag bewusst nachempfunden.

Die positiv bewertete Begebenheit wird über einen Moment of Excellence (MoE) mit Hilfe der logischen Ebenen zur Ressourcenaktivierung genutzt (Durchlauf I). Die gefundene Ressource wird über ein Symbol/einen Namen geankert. Außerdem wird versucht der Strategie nachzuspüren, mit Hilfe derer sich A diese Ressource verfügbar gemacht hat. Dies soll helfen später, wenn eine begehrte Ressource zugänglich gemacht werden soll, Ideen zur Bereithaltung der Ressource zu finden.

Auch die zunächst negativ bewertete Begebenheit wird über die logischen Ebenen bearbeitet (Durchlauf IIa), zunächst Umwelt und Verhalten. Der Identifikation des Zeitpunktes X wird eine besondere Wichtigkeit zugemessen. Hier wird versucht, das eigene Verhalten ansatzweise zu modellieren. Nach der ID des zunächst negativ bewerteten Verhaltens X wird ein Kurz-Reframing durchgeführt. Die Erkenntnis, dass Verhalten X in einem anderen Kontext auch sinnvoll sein kann, soll es nun erleichtern die positive Absicht hinter dem Verhalten X zu identifizieren. Nun kann der ‚gestern‘-Aspekt des Formates untersucht werden, indem man schaut, ob das Verhalten X schon öfters beobachtet wurde. Nach dieser ausführlichen Erkundung des Verhaltens X wird das zum Zeitpunkt X gewünschte Verhalten Y genannt. Ein Ökocheck stellt sicher, dass Verhalten Y nicht mit der von Verhalten X angestrebten positiven Absicht kollidiert und auch sonst keine nicht gewollten Konsequenzen mit sich bringt. Nun wird mit der ID einer/der für die Ausführung des Verhaltens Y notwendige Ressource/n die logische Ebene der Fähigkeiten (aus Durchlauf IIa) bearbeitet. Die Ressource wird wieder über einen MoE mit Hilfe der logischen Ebenen aktiviert. Hier wird nun nochmals auf die logischen Ebenen Umwelt und Verhalten in einem neuen Kontext eingegangen (Durchlauf IIb). Am Ende wird die Ressource über ein Symbol/einen Namen geankert. Als Future Pace wird die Wirksamkeit der Ressource durch ein Neuerleben des Zeitpunktes X überprüft. Erscheint das Verhalten Y nicht möglich, muss evtl. eine weitere Ressource erarbeitet werden. Schließlich wird erarbeitet mit welcher Strategie die erwünschte Ressource zum Zeitpunkt X zugänglich gemacht werden könnte. Hier sieht das Format vor sich auf die Ressource der positiv bewerteten Situation zu beziehen, bzw. auf die Art und Weise wie A sich diese dort zugänglich gemacht hat. (Im Ansatz eine Modellierung des eigenen Verhaltens!)

Die einzelnen Schritte sind bis hierher jeweils durch geeignete Sperator getrennt.

Schließlich werden die Ressourcen des vergangenen Tages nochmals bewusst eingesammelt und in einem kurzen Future Pace wird überlegt, was der morgige Tag für Herausforderungen bringt und ob heute gelernte Dinge gleich angewendet werden können.

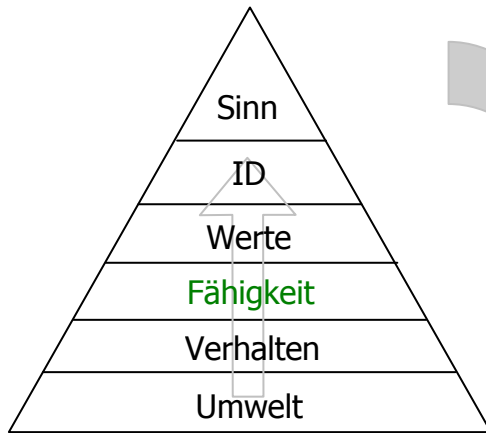
Im folgenden Diagramm wird das Vorgehen schemenhaft illustriert:

Heute

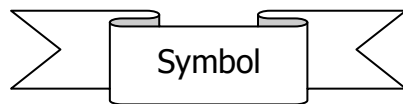
3 **positiv** bewertete Dinge:

- a. ...
- b. ...
- c. ...

Eines auswählen!



Durchlauf I



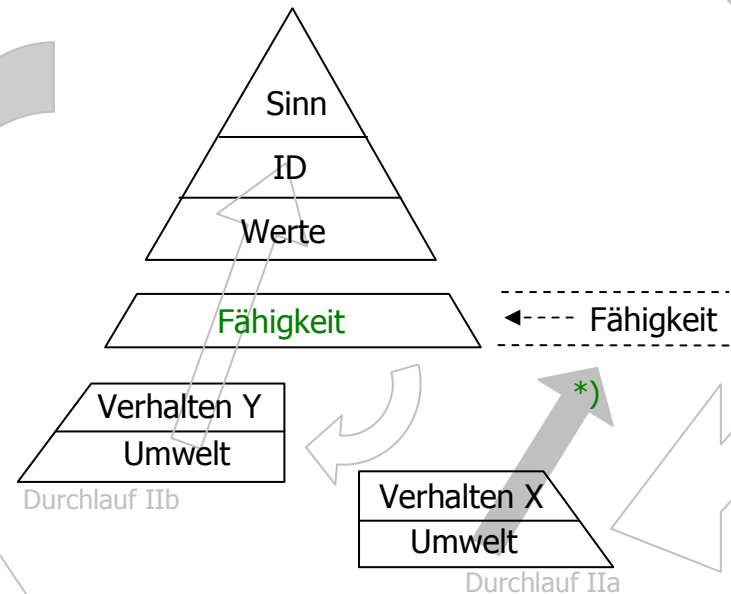
?

Wie wird die Ressource sichergestellt?  
Wie machst Du das?

3 **negativ** bewertete Dinge:

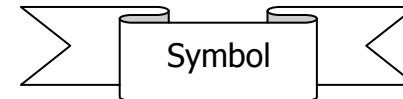
- a. ...
- b. ...
- c. ...

Eines auswählen!



Durchlauf IIb

Durchlauf IIa



?

Wirksamkeit überprüfen!  
Wie kann die Ressource sichergestellt werden?

\*) ID - Verhalten Y + Fähigkeit

- Zeitpunkt X
- Kurzreframing - Verhalten X
- ID - positive Absicht
- ID - Verhalten Y (Ökocheck)
- ID - **neue** positive Absicht
- ID - gewünschte Fähigkeit

Morgen

Einsammeln der Ressourcen des heutigen Tages & Ausblick auf Morgen

***Das Format folgt dem Grundprinzip aus einem bedeutungsvollen Verhalten eine Fähigkeit abzuleiten, die in einem bestimmten Kontext entweder vorhanden oder gewünscht ist. Diese wird durch einen Moment of Excellence mit Hilfe der logischen Ebenen aktiviert und vergegenwärtigt. Durch den Vergleich einer positiv und einer negativ bewerteten Situation soll eine Möglichkeit gefunden werden Ressourcen in allen Situationen zugänglich zu machen.***

Zusätzlich übt das Format den Übergang zwischen tranceartigen Zuständen (Milton) und sehr bewusst erlebten, kognitiven Zuständen (Meta). Während beim erneuten Durchleben der ausgewählten Situationen des Tages eher tranceartiger Zustand eintritt, wird bei der genauen Definition z. B. des Verhaltens X oder Y und der dazugehörigen positiven Absichten bzw. bei der Selbstbeobachtung wie man sich Ressourcen im Alltag zugänglich macht sehr bewusst kognitiv gearbeitet. Der Übergang von einem Zustand in den Anderen wird durch das Arbeitsblatt und das wiederholte Aufschreiben von ‚Ergebnissen‘ erleichtert.

### **NLP Grundannahmen**

5 der NLP Grundannahmen sind in dem Format ‚Heute, gestern und morgen‘ enthalten:

1. Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. (der heutige Tag)
2. Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. (ID der positiven Absicht hinter Verhalten X)
3. Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. (ID der positiven Absicht hinter Verhalten X zum Zeitpunkt X, Kurz-Reframing)
4. Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, dann mach etwas anders. (ID des Verhaltens Y)
5. Wir verfügen über alle Ressourcen, die wir benötigen. (Ressourcenaktivierung)

### **Was wenn ...**

#### **... heute keine 3 ‚negativen‘ (‚positiven‘) Dinge passiert sind?**

Eins reicht im Prinzip ja schon. Wenn gar nichts doofes passiert ist – wunderbar! Dann ist es auch ok, den ‚gestern‘-Aspekt des Formates zu nutzen und einfach die Tage gestern und/oder vorgestern zu durchforsten. Irgendwas wird sich schon finden. (Für die ‚positiven‘ Dinge genauso verfahren.)

#### *Hinweis*

*Das Format muss auch nicht unbedingt abends durchgeführt werden. Es kann zu jeder Zeit auf in der nahen Vergangenheit liegende Ereignisse zurückgegangen werden und mit diesen das Format durchgeführt werden. Ebenso wenig ist es ausschließlich für den Alltag zu gebrauchen. Auch an Urlaubstagen passieren tolle und weniger tolle Sachen.*



### **... mir das ganze Format zu anstrengend ist nach einem harten Tag?**

Das Format ist so aufgebaut, dass die Punkte 1., 3., 5. und 8. auch unabhängig voneinander durchgeführt werden können. Jeder Punkt für sich bringt Dich schon einem Teilaspekt des Formatzieles näher.

*Hinweis*

*Das Format muss auch nicht nach der Bearbeitung einer ‚positiv‘ und einer zunächst ‚negativ‘ bewerteten Begebenheit beendet werden. Es lässt sich quasi endlos fortsetzen.*

### **... mir keine Ressourcen einfallen, mir keine Symbole oder sonst irgendwas anderes nicht einfällt?**

Tu einfach so als ob Dir etwas einfallen würde und schreib irgendwas auf. Es wird schon seinen Grund haben dass Dir dann in diesem Augenblick genau dieses oder jenes einfällt. Probier aus was passiert, wenn Du mit den im ‚als ob‘-Rahmen erarbeiteten Ergebnissen weiter machst.

### **... es mir selbst mit mehreren tollen Ressourcen nicht gelingt mir Verhalten Y zugänglich zu machen?**

In diesem Fall ist Verhalten Y nicht nachhaltig/kongruent. Es muss modifiziert werden. Einen ausführlichen Ökocheck durchführen.

*Hinweis*

*Es könnte aber interessant sein, die folgenden Punkte zu untersuchen. Versuche herauszufinden, was Dich daran hindert! Kannst Du einen Glaubenssatz identifizieren, der Dich an dieser Stelle einschränkt?*

*Die Sache könnte sich zum Beispiel so anhören:*

*„Ich sehe ja ein, dass Verhalten Y Sinn macht und mit etwas Einsichtigkeit könnte ich auch die Beweggründe (von der Person) nachvollziehen. Wenn ich (der Person) Grenzen setzte, dann finde ich es auch nicht mehr so verletzend, aber die Hinterhältigkeit (dieser Person) ist etwas, worüber ich einfach nicht hinwegsehen kann, - das gehört sich einfach nicht!“*

*Im letzten Teil dieser Äußerung ist ein Glaubenssatz verborgen, der zum Beispiel so lauten könnte: ‚Hinterhältigkeit gehört sich nicht!‘.*

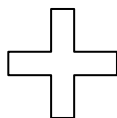
*Ist ein Glaubenssatz identifiziert, so kann man...*

- *... ihn mit Katie Byrons ‚The Work‘ bearbeiten.  
Das wäre eine Empfehlung an B, falls das Format zu zweit geübt wird, bzw. an A, wenn alleine geübt wird und ‚The Work‘ von Byron Katie bekannt ist.*
- *... überlegen, unter welchen Umständen er unumstößlich ist, unter welchen Umständen er zutrifft und unter welchen Umständen er evtl. umschifft werden kann. Nun kann die Situation zum Zeitpunkt X hier eingeordnet werden.*

# **Anhang**

Arbeitsblatt

Datum



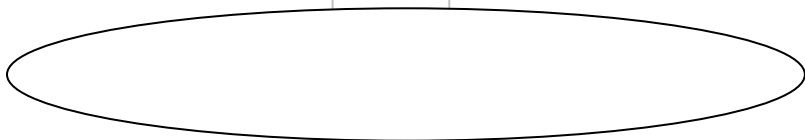
1.  
2.  
3.

Eines auswählen!

Diese Ressource habe ich !!!

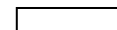
MoE durchführen!

... und das ist mein Symbol dafür:



Wie mache ich das? Was mache ich? Wann mache ich was?

Wie werde ich was, wann anders machen?



1.  
2.  
3.

Eines auswählen!

Zeitpunkt X:  
Verhalten X:

Wann macht das Sinn?  
Kurzreframing!

- (a)
- (b)
- (c)

... und das will ich eigentlich erreichen:

Positive Absicht!

In Zukunft will ich mich so verhalten ...

... und damit verfolge ich dieses Ziel!

**NEUE** positive Absicht!

Und das ist das Schlimmste was passieren kann !!!

Ökocheck

Um brauche ich diese Ressource !!!

MoE !!!

Wirksamkeit überprüfen!

... und das ist mein Symbol dafür:

