

Konflikt oder Konfekt?

Reales Fallbeispiel/ Beschreibung:

Meine Freundin S. lebt von Ihrem Mann getrennt. Sie haben zusammen ein Kind, welches bei ihr wohnt und ein gemeinsames Haus in welchem der Mann wohnt. Für das Haus bestehen noch gemeinsame materielle Verpflichtungen und es soll deshalb so bald wie möglich verkauft werden.

Im Zusammenhang mit den immer noch gemeinsamen Verpflichtungen (Haus und Tochter) kommt es wiederholt zu Konflikten zwischen beiden, weil ihr Mann sich nicht an die gemeinsamen Abmachungen hält. Sie hält ihn für einen selbstsüchtigen Lügner und Egoisten und glaubt, daß er die Familie zerrüttet hat.

Sie wünscht sich, daß er ihr mit mehr Wertschätzung, Respekt und Interesse darüber begegnet und sich mehr um die gemeinsame Tochter kümmert.

S. ist wütend und enttäuscht. Diese Gefühle wirken sich hemmend auf ihr tägliches Leben aus. Sie bringt das damit in Zusammenhang, dass sie sich „schlapp“ und träge fühlt. Sie macht nicht mehr die Dinge, die sie gerne tun würde, oder unterbricht diese, wenn sich „wieder mal rausstellt, dass Sie sich auf ihren Mann nicht verlassen kann“. Dieser Zustand macht Sie immer unzufriedener und ärgerlicher. Sie gibt ihm die Schuld dafür.

Sie verspricht sich durch diese Arbeit mit mir in Zukunft die nötige Ausgeglichenheit zu erreichen, um anders auf die Situation reagieren zu können und sich ruhig, zufrieden, wohl, gesund, fit und aktiv im täglichen Leben zu fühlen.

Meine Zielsetzung: Ich möchte ihr dabei behilflich sein den Einfluss ihrer Glaubenssätze auf ihr Leben besser zu verstehen. Auch bei der Findung von unterstützenden Ressourcen, damit sie mehr Wahlmöglichkeiten zur Verfügung hat, die positiv auf die Erreichung ihres gewünschten Ziels einwirken können.
„Die Landkarte erweitern.“

Grundannahmen:

- Die Hypothese der positiven Absicht hinter dem eigenen Verhalten wird nicht er/anerkannt.
- Die Hypothese der positiven Absicht hinter dem Verhalten der Anderen wird nicht er/anerkannt.
- Das dadurch entstehende „Festbeissen“ auf der eigenen Landkarte führt somit zur Beurteilung der Anderen und es entsteht ein sich nährender blockierender Teufelskreis aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt.
- Geeignete Ressourcen, die zur Verfügung stehen um eine Veränderung in der Beziehung zu sich selbst und Anderen herbeizuführen werden nicht erkannt und genutzt und Ideen sind blockiert.

Um die eingefahrenen Muster aufzuweichen, ist das Byron Katie Schema geeignet.
Alternativ: 4 Landkarten, 1 Gebiet; Reimprinting; Change History; Aufstellung; Arbeit mit Körperankern (Vorher um Erlaubnis fragen!), Kontextreframing.

Format

Vorbereitung: Ausfüllen des Fragebogens (Byron Katie)

1. Ist – Zustand ermitteln

Von **A** Glaubenssatz (vom Fragebogen) und Konflikt beschreiben lassen und ihn **auf der Timeline ankern** (1 Kontextanker mit 1 Anker für **A** und 1 Anker für die Konfliktauslösende Person).

2. Wahrnehmung der Wirkung des Glaubenssatzes auf die eigene Person Während **A** auf dem Konfliktanker (**PA**) steht, an und erfragt **B** die Reaktion, die das Denken.....bei **A** auslöst (assoziiert erleben lassen), **A** nimmt die dazu passende Körperhaltung ein.

3. Jonglieren mit dem Glaubenssatz

A verlässt die Timeline / **B** wendet das Byron Katie Schema an.

Wenn **A** trotz aller wahrer Umkehrungen und Klärung der Angelegenheiten an dem Glaubenssatz festhält, löst **B** den „**Ich-Anker**“ aus der Konfliktsituation und gibt diesen **A** in die **linke Hand**. (kann auch irgendwo am Körper befestigt werden.)

4. Wahrnehmung der Wirkung des Glaubenssatzes auf die Vergangenheit

B bittet **A** blickt dissoziiert auf die Timeline zu blicken und feststellen, wie sich der Glaubenssatz in der Vergangenheit ausgewirkt hat.

5. An/Erkennung der positiven Absicht

B fragt **A** welcher Mangel in der Konfliktsituation den Ausdruck des Gefühls/Verhaltens bei **A** bewirkt.

Fragen:

Wie fühlst Du Dich von Ihm/Ihr behandelt? (z. B. lieblos, respektlos...)

Welches positive Gefühl möchtest Du mit Deiner Reaktion in dem Konflikt sicherstellen?

Welches Gefühl fehlt Dir,..... drückt er/sie Dir gegenüber nicht aus? Was vermißt Du in seiner Haltung Dir gegenüber?

Wie/womit (mit welcher Eigenschaft) sollte Dir Dein Partner begegnen?

Welche für Dich wichtigen Werte werden von dem Konfliktpartner Dir gegenüber nicht ausgedrückt?

Was würdest Du denken, will jemand anders der so reagiert, wie Du? (ggf. auf „Ich wünsche mir von Ihm/Ihr.....“ beziehen), positiv formulieren lassen.

6. Ermittlung des Ankers für das Verhalten im aktuellen Konflikt und die positive Erfahrung als Ressource aktivieren.

A findet heraus (entweder durch Rückwärtslaufen auf der Timeline, oder dissoziiert auf die Timeline blickend), ob das **eigene Verhalten/Reaktion im aktuellen Konflikt** in der Vergangenheit in einem **anderen Kontext** eine **positive Wirkung hatte** d.h. die gewünschten Eigenschaften bei Ihm/Ihr **A** gegenüber zum Ausdruck gebracht haben.

z.B. „ *Respekt, Achtung, Zuneigung, Beachtung bekommen etc...* (**Auf der Timeline ankern-, und A assoziiert erleben lassen./ R1**) Körpergefühl/Haltung erfragen.

- **1 leeren Kontextanker auf der Timeline in der Zukunft platzieren** und dabei versichern, dass diese Möglichkeit (Ausdruck des Konfliktverhaltens von **A**) auch weiterhin in einem passenden Kontext zur Verfügung stehen wird.

7. Erweiterungen der Möglichkeiten, um Werte sicherzustellen.

A verlässt die Timeline.

Frage: *Gibt es Situationen in der Vergangenheit, wo Du diese Gefühle unabhängig von jemand anderem hattest? (Auf der Timeline ankern-, und A assoziiert erleben lassen./ R2)*

8. Ressourcen aktivieren

A verlässt die Timeline und blickt auf den Konfliktanker

Frage: *Mal angenommen, Du siehst/ würdest einsehen, dass er/sie sich nicht ändert.....Was möchtest Du in diesem Zusammenhang für Dich erreichen? Welche Fähigkeiten möchtest Du noch zur Verfügung haben, um anders zu reagieren, als bisher und so ggf. die Situation für Dich, oder auch insgesamt zu verändern?*

Frage: *Gibt es eine Situation, in der Du diese Fähigkeiten zur Verfügung hattest? (Auf der Timeline ankern-, und A assoziiert erleben lassen./ R3).* Körpergefühl/Haltung bei **A** erfragen.

- 9. Ressourcen integrieren** Dabei läuft **A** über **R 1/2/3 – Anker** wobei die jeweilige Ressource mit zum nächsten Anker genommen (gestapelt) und **A** spürt, wie sich das Körpergefühl verändert.. „Spüre dabei den „Ich-Anker“ in der linken Hand.“ **A** geht weiter mit den Ressourcen **zum Konfliktanker** und spürt, was sich verändert hat. Falls keine Veränderung eintritt oder sich das „schlechte“ Gefühl wieder meldet, weiter mit **10**.

10. Ressourcen aktivieren und verstärken

A verlässt die Timeline

Frage: *„Nenne mir bitte eine positive Eigenschaft über die Du wirklich gut verfügst, die sozusagen charakteristisch für Dich ist. (z.B. Neugierde, Ausdauer, Humor etc.) und finde ein **Symbol** dafür. Nimm es in deine rechte Hand, und lege sie mit dem Symbol auf die Körperstelle in der Du den Konflikt spürst. Schau Dir von der Entfernung aus an, wie diese Eigenschaft die Situation positiv verändern könnte.*

11. Ressourcen mit Verstärkung integrieren

Wiederholung von Punkt **7** mit dem Symbol in der rechten Hand, welches **A** auf die Stelle des Körper hält in der es die Reaktion auf den Konflikt spürt. **A** spüren lassen ob sich im Konfliktanker eine Veränderung bemerkbar macht.

12. Ököcheck/Future Pace

Fragen: *„Ziel alleine erreichbar? Unterstützung notwendig? Nachteile? Welchen ersten Schritt wirst Du wann unternehmen um zu erkennen, dass die Veränderung in Richtung Ziel anfängt?“*

13. Test

A beiläufig auffordern zum **leeren Kontextanker** in der Zukunft zu gehen und fragen, ob die eigene Reaktion (**PA** Verhalten im aktuellen Konflikt) dort platziert werden möchte, damit es in Zukunft die gewünschten Ressourcen von (**R1**) sicherstellt. Falls ja, in der nächsten Sitzung bearbeiten.

Ergebnis:

S. hat viele wahre Umkehrungen gefunden, die aussagten, dass sie das was sie verurteilt mit sich selbst macht bzw. selbst ist. Während der Umkehrungen hat sie manchmal gelacht und geweint. Insgesamt drückte ihre Körpersprache eine Problemphysiologie aus. Nach den Umkehrungen war sie in einem schlechten Zustand. Die beste Möglichkeit für sie war zu diesem Zeitpunkt an Ihrem Verhalten im Problemkontext festzuhalten, um zu ihrem Recht zu kommen. Der Rapport zwischen uns verschlechterte sich.

Meine Reaktion auf diese Schwierigkeit war, gemeinsam mit ihr danach zu suchen, ob eine mit ihrem Verhalten (in aktuellen Konflikt) in einem andern Kontext verbundene positive Erfahrung in der Vergangenheit darauf basiert. In ihrem Fall hat sich meine Vorannahme bestätigt und die Erreichung ihres Ziels im vergangenen Kontext wurde gewürdigt (Auslegen des leeren Kontextankers, in dem das aktuelle Konfliktverhalten für die Zukunft von S. gesichert werden kann). Der Rapport war wiederhergestellt.

Für die weitere Arbeit war es wichtig ihr bei dem Zugang zu ihren Ressourcen behilflich zu sein, um die Möglichkeit einer Veränderung zu erkennen. Hierbei zeigte sich, dass es S. anfänglich sehr schwer fiel überhaupt zu begreifen, dass es persönliche Ressourcen gibt. Mit ein bisschen Improvisation und Humor hat es dann endlich doch geklappt. Die fließende Integration der Ressourcen zum Konfliktanker war sehr schön an ihrer Körpersprache zu erkennen. Auf dem Konfliktanker tauchte erneut eine Schwierigkeit auf: Das unangenehme Gefühl meldete sich, wenn auch nur schwach, wieder.

Darauf habe ich reagiert, indem ich S. eine weitere Ressource und sie das dazu für sie passende Symbol habe finden lassen. Die Wiederholung der fließenden Integration der Ressourcen mit dem zusätzlichen Symbol hat das unangenehme Bauchgefühl auf dem Konfliktanker nicht mehr auftauchen lassen. Der abschließende Test, ob das „alte“ Verhalten noch benötigt wird, war richtig spaßig. S. hat sich mit Lachtränen in den Augen darüber amüsiert, wie lustig - blöd es ist, jemanden zu beschimpfen und gleichzeitig zu erwarten, dafür Zuneigung, Respekt, Anerkennung etc. zu bekommen. Der leere Kontextanker wurde von ihr „zerknauscht.“

Der Future Pace ergab:

Mehr Wertschätzung ihrer Selbst, indem sie die Dinge tut, die sie tun möchte. Heute Abend wird sie ausgehen, (das hat sie sich schon lange nicht mehr getraut). Morgen will sie endlich mal wieder Joggen. Wenn ihr Mann, das nächste Mal anruft und „wieder was schief läuft“ und sie gerade „keinen Raum für ihn hat“, wird sie ihm sagen, das sie zurückruft um einen Termin für die Sache auszumachen. Sie weiß jetzt, dass sie in Zukunft ihrem Mann mit Ruhe und Gelassenheit begegnen kann und ist gespannt auf das nächste Zusammentreffen mit ihm. Den Fragebogen von Byron

Katie will sie sich hin und wieder vornehmen um sich in Umkehrungen zu üben, falls ähnliche Situationen in ihrem Leben auftauchen.

Begründungen meines Vorgehens:

Das Arbeiten mit der Timeline und bunten Ankern schafft eine spielerische Atmosphäre und setzt einen visuellen Reiz.

S. hält sich überwiegend in den Angelegenheiten Anderer auf und identifiziert sich über die Reaktionen Anderer, deshalb die Anwendung von Byron Katies Schema.

S. benötigte dringend Ressourcen um eine Veränderungsmöglichkeit überhaupt in Betracht zu ziehen.

Schwierigkeiten:

Der „geliebte Glaubenssatz“ wird nicht so einfach fallen gelassen,- „es klingelt nicht“. Das Arbeiten mit Freunden erfordert ein sehr sorgfältiges Kalibrieren, damit sich nicht störende Eigeninterpretationen einmischen.

Vorschlag: **B** stellt sich vor der Person (**A**) zum ersten Mal zu begegnen.

Weitere Möglichkeit:

A hat im Anschluss an die Arbeit die Ressourcen zusätzlich als Körperanker für sich verfügbar gemacht.

Ergänzung

1. Im geschilderten Fall wäre es wahrscheinlich effektiver gewesen, den Fragebogen zügiger durchzuarbeiten und nicht so lange bei einem Glaubenssatz kleben zu bleiben um das blockierende Konfliktthema besser aufzuweichen und ein bisschen mehr für Verwirrung zu sorgen. Vielleicht wäre S. dann nicht in einen so ganz schlechten Zustand nach den Umkehrungen gefallen.
2. Falls sich zu Punkt **6** ergibt, daß das Konflikt – Verhalten von **A** in der Vergangenheit keine positive Wirkung hatte, könnte nach einem Kontext gesucht werden in dem **A** gegenüber die gewünschten Gefühle (Werte) ausgedrückt wurden, ohne die Anwendung des Konflikt – Verhaltens von **A**.

Grundannahmen - Vorannahmen zu den einzelnen Schritten.

Vorbereitung : Ausdruck der ehrlichen Gefühle

Fragebogen ausfüllen lassen. **A** dabei alleine lassen und nicht stören.

Schritt 1 *Kein Verhalten oder Zustand ist an sich sinnvoll oder nicht.*

- Verdeutlichung, dass es sich um einen Rahmen und 2 unterschiedliche Angelegenheiten handelt. Vorbereitung zur Herauslösung des „Ich-Ankers“.

Schritt 2 *Glaubenssätze können sich positiv oder negativ auswirken.*

- Hier kann Wirkung des Glaubenssatzes auf die eigene Person assoziiert erfahren werden.

Schritt 3 *Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität mit dem „Bestmöglichem.“*

- Bewusstwerden der eigenen Verhaltensweisen, die mich beim Anderen stören. Durch das Herauslösen des „Ich“- Ankers wird verdeutlicht, dass es im „Hier und Jetzt“ um die Klärung der eigenen Angelegenheiten geht.

Schritt 4 *Glaubenssätze können sich fördernd oder hemmend auswirken.*

- Bewusstwerden der Glaubenssatzeinwirkung auf die Vergangenheit.

Schritt 5 *Hinter jedem Verhalten verbirgt sich eine positive Absicht.*

- Kontakt zur positiven Absicht herstellen.

Schritt 6 *Werte bekommen Bedeutung aufgrund ihrer subjektiven, individuellen Erfahrung. Jedes Verhalten hat in irgendeinem Kontext eine positive Funktion.*

- Die Reaktion auf den Glaubenssatz hat in der Vergangenheit einen für **A** wichtigen Wert sichergestellt. Durch die Platzierung des leeren Kontextankers wird diese Erfahrung respektiert und für die Zukunft als Wahlmöglichkeit sichergestellt. (Rapport verstärken) Weiterhin bietet sich dadurch die Möglichkeit für den Abschlusstest/Punkt 13.

Schritten 7 *Der Stoff des Denkens ist entweder aus der inneren oder äußeren Sinnesempfindung abgeleitet.*

- Wahrnehmung auf welche Art und Weise und in welchem Kontext ein Wert noch sichergestellt werden kann bzw. wurde.

Schritt 8 *Menschen verfügen über Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen.*

- Persönliche Ressourcen finden.

Schritt 9 *Eine Veränderung der Wahrnehmung führt in der Regel zu einem anderem Verhalten.*

Veränderung der Strategie durch Integration der Ressourcen.

- Schritt 10 *Menschen verfügen über Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen.*
- Persönliche Ressourcen finden, durch das Symbol verfestigen und für die Zukunft verfügbar machen.
- Schritt 11 Wiederholung von Schritt 9.
- Schritt 12 *Eine Wahl ist besser, als keine Wahl.*
- Überprüfung der ökologischen Vereinbarkeit. Sicherung des Ergebnisses für die Zukunft.
- Schritt 13 Beiläufiges Überprüfen des Ergebnisses. Sicherung des Ergebnisses für die Zukunft.