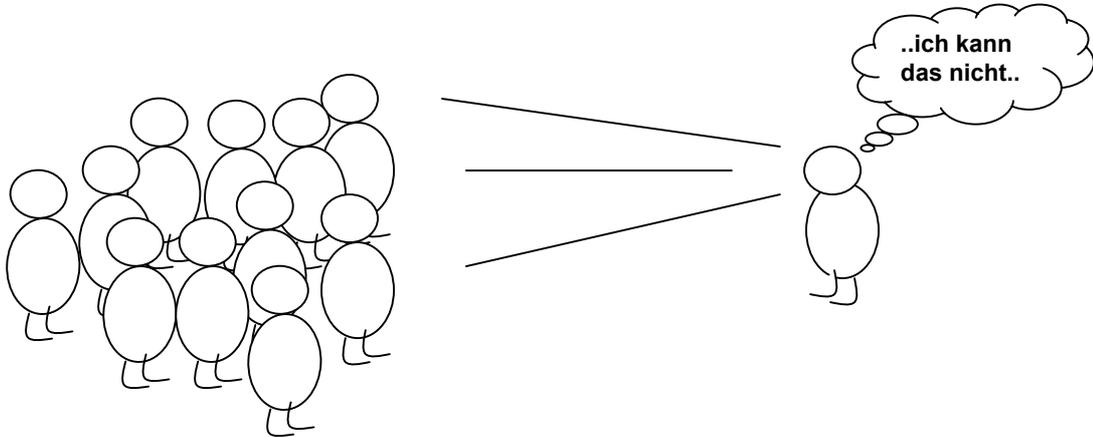


## Mein eigenes NLP-Format

„Hurra, ich präsentiere!“



### Zustandsänderung und Änderung von einschränkenden Glaubenssätzen in Bezug auf das Sprechen vor Gruppen

**1. Worum geht es?** Was ist das Thema? Was soll erreicht werden? Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erzielt werden?

Als ich vor ein paar Wochen mit einem Freund, Thilo, von mir beim Frühstück saß, bemerkte ich, wie ich anfang, ihn zu seinem Thema zu coachen, das mir selbst außerordentlich vertraut ist:

Die innere Blockade bei dem Gedanken an eine bevorstehende Präsentation –in diesem Fall seine Diplompräsentation.

Während meines Architekturstudiums hatte ich keine andere Wahl –Entwürfe mußten immer vor der gesamten Mannschaft präsentiert werden. Was noch lange nicht hieß, daß mir das auch Spaß machte. Im Gegenteil; allein der Gedanke, daß auch noch Gastkritiker anwesend sein würden (=unbekannte Menschen!), löste mittlere Panikattacken aus.

Nie im Leben hätte ich mir zu dem damaligen Zeitpunkt vorstellen können, vor einer Gruppe von insgesamt ca. 85, bis dato unbekanntem Leuten, täglich ein bis zwei Ansprachen zu halten. Und das auch noch durchs Mikrofon!!

Als sich meine Kollegin dann weigerte, nach vorne zu kommen und ebenfalls kurz etwas zu sagen, registrierte ich ein erstes Mal, daß es wohl nicht selbstverständlich ist, sich lächelnd vorne hinzustellen und das Wort zu ergreifen. Wieso fiel mir das plötzlich trotz Nervosität so leicht und hat mir auch noch ein ausgesprochenes Vergnügen bereitet? Dabei habe ich mich doch früher noch nicht einmal getraut meine eigene Gitarrenlehrerin anzurufen, um einen Termin abzusagen, von einer mündlichen Beteiligung im Unterricht ganz zu schweigen!

Was hat sich an meinem Verhalten und meinen Glaubenssätzen geändert? Und wie kann ich Thilo dabei helfen, seinen Zustand und seine Einstellung zu diesem Thema zu verändern?

Die einschränkenden Glaubenssätze, die Thilo so im Verlauf unseres Gespräches erwähnte, und die ihn bereits jetzt schon an einer produktiven Arbeitsweise hinderten, kamen mir sehr bekannt vor,

*Ich kann das nicht, ...die werden mich auslachen;...ich bin nicht gut genug, ...andere können das viel besser als ich, ...ich mache mich lächerlich, ...ich bin nicht intelligent genug*

Wer von uns hat nicht irgendeinen Glaubenssatz dieser Art für sich  
Die Vorstellung, mit Genuß seine Diplompräsentation zu halten, beziehungsweise vor einer Gruppe zu sprechen und dabei auch noch Spaß zu haben, erschien ihm zwar als wünschenswert, aber in diesem Fall für ihn unerreichbar.

**Ziel des Formates** ist es, die einschränkenden Zustände und Glaubenssätze zu verändern und mit dem Halten einer Präsentation/Sprechen vor Gruppen ein gutes Gefühl zu verbinden.

## 2a. Konzeption des neuen Formats

**Wähle aus den Dir bekannten NLP-Formaten geeignete Elemente aus** (future pace, Öko-check, Anker, Ressourcen und erfinde ggf. geeignete neue Elemente  
Stelle sie in neuer Form (=mögliches Vorgehen) zusammenstellen, mit dem Ziel eine ökologische Veränderung für die beschriebene Person bewirken zu können.

### Verwendete Elemente:

- 1) Ressourcen
- 2) Submodalitäten
- 3) logische Ebenen
- 4) Glaubenssätze
- 5) Ökologie-Check
- 6) Anker
- 7) Future Pace
- 8) Zielarbeit

## 2b. Fixiere Dein Ergebnis schriftlich

Bring Dein Ergebnis in eine schriftliche Form, die ungefähr dem entspricht, was Du hier vorfindest (vergleiche auch Strategie zum Umgang mit Kritik im Pract Skript) Formuliere die Überschriften/Ziele zu den einzelnen Schritten, beschreibe die einzelnen Schritte bzw. gib Formulierungshilfen in Form von Fragen und oder Prozessinstruktionen.

### 1. **Wahl der Problemsituation**

A entscheidet sich für eine problematische Situation, die im Zusammenhang mit dem Sprechen vor Gruppen steht und erläutert diese kurz.

### 2. **Assoziiertes Erleben der Situation**

A geht assoziiert in die Situation hinein, in der ihm nur wenig Ressourcen zur Verfügung standen.

a) Dies kann zum Beispiel im Rahmen des Seminars auch so erfolgen, daß A sich für 1-2 Minuten in der Gruppe vorne hinsetzt, die Blicke auf sich wirken läßt und beobachtet, was innerlich passiert.

b) B unterstützt A dabei, eine bereits bekannte oder schon erlebte Situation nochmal assoziiert zu erleben.

### 3. **Vertiefen des assoziierten Zustandes und Aufdecken der Submodalitäten**

Verhaltensweisen und Glaubenssätze die diesen Zustand kennzeichnen.

B geht mit A die **logischen Ebenen** durch und fragt nach den Submodalitäten.

1. Umwelt: Beschreibe Deine Umgebung?
2. Verhalten: Was tust Du (Körperhaltung, Bewegung, Wissen, was siehst Du, hörst Du)

3. Fähigkeiten: Was ist Deine Strategie in diesem Zustand (ich kann nicht klar sprechen)
4. Überzeugungen/Werte: Was glaubst Du in diesem Moment?  
Warum ist dir das wichtig?  
Warum machst du das?  
Was ist der Grund dafür? (*Meine Ideen sind nichts wert*)
5. Identität: Wer bist Du in dieser Situation (*Ich bin wertlos*)
6. Spiritualität: Was ist Deine Mission? Welche Ansichten hast Du über das leben, das Leben etc. in diesem Zustand? (*„Das Leben ist sinnlos“*)

4. **A dissoziiert** sich vom Problemzustand, macht Schritt zurück etc.

#### 5. **Öko-Check**

Was würde passieren, wenn du diese Verhalten , diese Glaubenssätze in dieser Situation aufgibst? Sind Einwände gegen die Veränderung vorhanden?  
In welcher Situation sind diese hier einschränkenden Verhaltensweisen nützlich? (Positive Absicht) Ressource wählen, die gleiche Absicht unterstützt

#### 6. **Einschränkende Glaubenssätze verändern, umkehren**

(Zukunftsorientierte Arbeit mit Glaubenssätzen nach Dilts, Byron Katie Bezug zwischen Publikum – und eigener Person)

#### 7. **Entwurf einer optimalen Präsentation für A/ Zielformulierung „was ist Dein Ziel?“**

Ressourcen finden: a) eigene Erfahrungen,  
b) andere Person, die erwünschte Fähigkeit bereits hat  
c) Träumer –so tun als ob

*Woran erkennst Du, dass Du Dein Ziel erreicht hast ->Submodalitäten*

*Welche positiven Glaubenssätze unterstützen Dich?*

Wünschenswerte Gefühle, Fähigkeiten/Handlungen, Überzeugungen, mentales Bild, Denken, Werte und Physiologie

Nach einer positiven Erfahrung fragen oder mehrere bzw. wie stellt sich A eine optimale Präsentation vor RESSOURCEN und Fähigkeiten finden, welche Glaubenssätze wären hilfreich, positive Anteile aus einschränkenden Glaubenssätzen

#### 8. **Assoziiertes Erleben der positiven Situation**

Durchgehen der logischen Ebenen mit Abfragen der Submodalitäten unter dem Gesichtspunkt, welche Ressourcen auf welcher logischen Ebene gebraucht werden:

*Welche Körperhaltung hast Du?*

*Was siehst Du, hörst Du?*

*Was tust Du (von der Vorbereitung bis hin zum ersten Satz und ggf. abschluß)*

*Welche Fähigkeiten hast du in diesem Moment*

*Woran glaubst Du/ Welche Überzeugungen unterstützen Dich in dieser Situation*

*Wer bist Du / Welche Ansichten hast Du über das leben, das Leben etc. in diesem Zustand?*

#### 9. **Symbol / Anker finden**

A überlegt sich ein gemeinsames Symbol, Farbe, Begriff, Bewegung etc für alle diese Ressourcen, *Welches gemeinsame Symbol oder Metapher würde für Dich am besten passen? ..Würde diese Fähigkeiten und diesen Prozeß repräsentieren?*

*Welche Farbe hat es etc.*

*Wie kannst Du Dir diesen Anker wieder abrufen, was bräuchtest Du dazu?*

## 11. Future Pace

Wenn Du das nächste mal in diese Situation kommst, wie kannst Du mit all deinen Fähigkeiten kannst du nutzen, um bei der nächsten Präsentation Dein Ziel zu erreichen. Wann hast du das nächste mal Gelegenheit dazu?

## (12. Feedback durch die Gruppe)

### 3. Erläutere Dein Vorgehen

Auf Zusatzblatt Aussagen darüber machen...und alles, was mir sonst noch wichtig erscheint..

#### a) Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten

##### **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**

Wenn mein Fokus auf mich selbst gerichtet ist, kann ich nicht wahrnehmen, was um mich herum passiert, wie die Gruppe reagiert „Habe sozusagen einen Tunnelblick“ Rapport so nur sehr schwer möglich

##### **Unsere Gefühle regulieren wir selbst.**

Ich kann meine Zustände aktiv beeinflussen und steuern. Wichtig ist, zu kennen, wie meine Zustände aussehen, um mir eine möglichst große Auswahl zu ermöglichen

##### **Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder können sie erschaffen**

Jede Person hat die Möglichkeit Präsentationen so zu halten, wie sie es möchte. Alles eine Frage der Entscheidung. *Was andere können kann ich auch!*

##### **Wenn etwas nicht funktioniert, mache etwas anderes**

*Wenn mein Glaubenssatz mich nicht unterstützt in dieser Situation, wende ich lieber einen anderen an.*

##### **Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Erfahrungen, Ergebnisse und Feedback.**

Reaktion kann anders ausfallen als wir erwartet haben- wunderbar, dann kann man das nächste mal etwas anderes ausprobieren. Erhöhen der Flexibilität

##### **Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können.**

Erkennen wir eine bessere Möglichkeit, werden wir diese auch nutzen. Erhöhen der Wahlmöglichkeiten. *Keine Idee davon, wie man sich sonst in Situation verhalten könnte.*

##### **Das Unbewußte ist wohlwollend**

Jede Person ist wohlwollend! -> *Das Publikum ist wohlwollend, sie müssen sich erst einmal anstrengen, mir das Gegenteil zu beweisen!*

##### **Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die Du bekommst...**

Spiegeleffekt. *Das Publikum spiegelt mich. Um dies überhaupt wahrzunehmen, muß ich meine Aufmerksamkeit nach außen richten.*

##### **Geist und Körper ist ein sich wechselseitiges beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern!**

*Zielphysiologie einnehmen, dann folgt der Rest fast „automatisch“! Als Anker verwenden.*

**Das Modellieren von erfolgreichem Handeln führt zu brillanten Leistungen**  
Hervorragende Redner beobachten und ihre Strategie herausfinden.

**b) Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozeßinstruktionen wären möglich?**

-Positionswechsel (aus der Sicht des Publikums)

-Hinterfragen von:

Tilgungen: *einschränkende Glaubenssätze verhindern die Wahrnehmung positiver Erlebnisse*

Verzerrung: (Elemente der Erfahrung werden umgestaltet) Negative Phantasien „*Wenn mich alle anstarren, werde ich nervös*“

-Zielvorstellung mit Meta Modell entwerfen (spezifische Sprache, bewußt werden, vergessene Erfahrungen zugänglich machen)

-Ressourcen erfragen mittels Meta-Modell (unbewußte Ressourcen zugänglich machen, Möglichkeiten eröffnen, Trance)

-Modellieren

**Weitere Formate:**

1) Vier Landkarten ein Gebiet (um herauszufinden, welche Ressourcen A noch nützlich sein könnten)

*A geht in die verschiedenen Positionen (1. Position: selbst, 2. Position: andere, 3. Position: wohlwollende Beobachter, der beide Seiten kennt, 4. Position: Meta)*

2) Disney-Total-Format: für Zielbestimmung/ Motivation (Ziel schon länger verfolgt, aber noch nicht erreicht hat, irgendwo „hakt es“)

3) Abschluß könnte auch über eine Trance erfolgen

A kann visualisieren, wie er sich vor, bei und nach der Präsentation fühlt, denkt etc.

4) Worst Case überlegen und Möglichkeiten, wie A darauf reagieren kann (Ressourcen, Fähigkeiten..). Erhöht die Flexibilität

*Alternativen überlegen: Wo sind die Hindernisse, was habe ich am Rand nicht wahrgenommen, wie gehe ich mit unvorhersehbaren Ereignissen um (Plan B)*

5) Timeline: Bedeutung des Ereignisses im Gesamtsystem sehen, nur ein klitzekleiner Punkt auf deiner Zeitlinie, aus der Zukunft zurückblicken, Glaubenssatz über Erlebnis in Vergangenheit andere Bedeutung geben

6) Katalog von unterstützenden Glaubenssätzen zusammenstellen, passenden auswählen

*-Präsentationen machen Spaß*

*-Ich bin gut im Präsentieren*

*-Ich habe das absolute Vertrauen in meine Fähigkeiten*

*-Ich habe die Fähigkeit, souverän aufzutreten*

*-Ich kann dem Publikum etwas mitgeben..etc.*

*-Alle sind wohlwollend- sie müssen mich erst einmal vom Gegenteil überzeugen*

*-Sie beobachten mich -> ich beobachte sie!*

*-Ich bin neugierig auf die Menschen und es macht mir Spaß mit ihnen zu lachen und auf sie einzugehen*

*-Wenn jemand im Publikum gähnt, heißt das noch lange nicht, das mein Vortrag langweilig ist. Wahrscheinlich ist er einfach nur müde.*

*-Lachen im Publikum -> Schön, daß sie Spaß haben (Nicht: Sie lachen mich aus)*

*-Einer geht -> er hat einen wichtigen Termin (Nicht: mein Vortrag ist langweilig)*

c) **Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlägst Du vor, darauf zu reagieren?**

**Stuck state**

Was kann A machen, um aus einem stuck state wieder herauszukommen: Übung stuck state-Muster unterbrechen, herausfinden, worauf A am intensivsten anspricht- visuell, Berührung, Bewegung, akustisch...

Bei Blockaden: daran erinnern, wie du sie überwunden hast  
*Auch mit Angst bin ich handlungsfähig*

**Worst case** überlegen und was in solchen Situationen machen kann, um nicht in einen Stuck State zu geraten