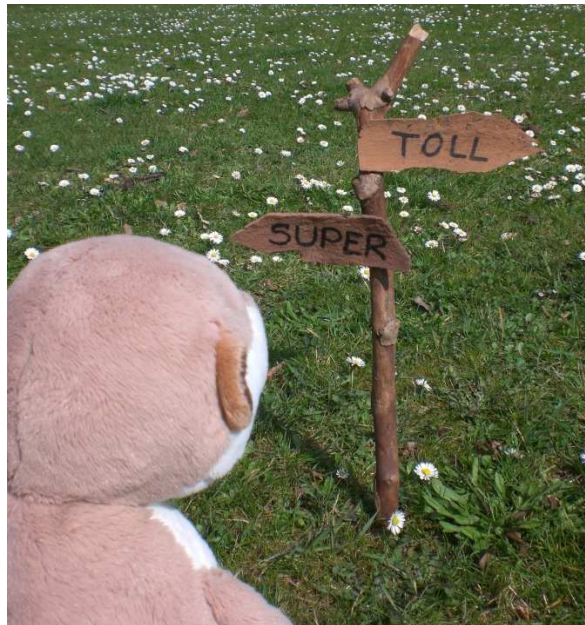


Vom zögernden Erdmännchen

oder

Die Magie der eigenen Geschichte

Metaphern erleben



NLP – Masterarbeit

Institut für angewandte Positive Psychologie Berlin

von Antje Herold

Kurs 13M18

31.03.2014

Inhaltsverzeichnis

1. Entstehung des Formates.....	3
1.1 Fallbeispiel.....	3
1.2 Ziel des Formats.....	3
1.3 Theoretischer Hintergrund.....	4
2. Konzeption des neuen Formats.....	4
2.1 Elemente und Methoden des NLP in diesem Format.....	4
2.2 Die Schritte.....	4
2.3 Das Format im Überblick.....	8
3. Enthaltene Grundannahmen des NLP.....	9
4. Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse.....	9
5. Verwendete Literatur.....	10
6. Anhang..... <i>Vom zögernden Erdmännchen</i>	10

1. Entstehung des Formats

1.1 Fallbeispiel

M. ist ein achtjähriger Junge, dem es schwer fällt, Entscheidungen zu treffen. Er besucht die zweite Klasse einer Montessori-Schule und ist aufgrund des Schulkonzeptes sehr oft mit eigenen Entscheidungen, wie die Wahl eines Themas für die weitere Arbeit in den nächsten Lernzeiten oder für einen Vortrag, konfrontiert.

M. verhält sich zurückhaltend und beobachtend und wirkt anfangs verschlossen. Er erscheint kognitiv orientiert, hat eine große Neugier zu den Themen Umwelt und Natur und erfasst schnell Zusammenhänge. Auf der anderen Seite ist er phantasievoll, liest und hört gern Geschichten und Märchen. Er erfindet eigene Geschichten, welche er auf sehr kreative Art illustriert.

Soll M. jetzt eine Entscheidung treffen, wie z.B. in der Schule ein Thema zu einem Vortrag wählen, durchdenkt er zunächst alle Möglichkeiten - ein Prozess, der sehr lange dauert (mehrere Tage) und doch zu keiner Entscheidung führt. Unterstützung seitens der Pädagogen oder Eltern lehnt er zunächst ab. Wird extern (Zeit)Druck aufgebaut, scheint sich die Handlungsunfähigkeit zu manifestieren und M. ist nicht in der Lage, eine Entscheidung zu treffen. Er wird dann unruhig und weinerlich, manchmal wütend. Es scheint, als würde er den inneren Kampf aufgeben und schließlich bittet er um Unterstützung bei der Entscheidungsfindung durch Pädagogen oder Eltern.

M. selbst quält dieses Erleben sehr. Er möchte sich schneller entscheiden können.

1.2 Ziel des Formats

Das erstellte Format „Die Magie der eigenen Geschichte“ kann M. den Umgang mit den eigenen Gefühlen bei einer anstehenden Entscheidung erleichtern und die Erlangung eines ressourcenvollen Zustands unterstützen. Der Fokus soll dabei von der Kognition auf das Erleben, also die inneren Zustände und Bilder, gelegt werden. So kann ein innerer Lernprozess in Gang gesetzt werden, der seinen Handlungsrahmen erweitert.

Die Veränderung soll auf der Verhaltensebene und eventuell auf der Fähigkeitsebene erreicht werden.

Das Format ist für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter geeignet. Da eine individuelle Metapher während der Sitzung entsteht, können natürlich auch andere Themen/Inhalte bearbeitet werden.

1.3 Theoretischer Hintergrund

Als stilistisches Mittel, um M. den Umgang mit der Umwelt und sich selbst zu spiegeln, wird die Metapher gewählt.

Metaphern oder Märchen im Allgemeinen können Kinder im Umgang mit ihrer Gefühlswelt unterstützen und führen nach Bettelheim zur Entdeckung ihrer Identität und ihres Lebenssinns. „...sie geben auch zu erkennen, welche Erfahrungen notwendig sind, den eigenen Charakter weiterzuentwickeln. Sie vermitteln die Gewißheit, daß ein lohnendes Gutes in Reichweite des Menschen liegt, auch wenn viele Hindernisse dazwischenzutreten scheinen...“ (Bettelheim, 2011).

Nach Rogge dauert die Phase, in der Kinder ihre Entwicklungsaufgaben durch magische Kräfte bewältigen, vom vierten bis weit über das neunte Lebensjahr hinein. Er beschreibt dieses Phänomen als „altersgemäße Form von Intelligenz, mit der Kinder schöpferisch tätig sind, um ihre Umgebung... zu begreifen“ (Rogge, 1997). Ängste und Unsicherheiten ließen sich so besser aushalten bzw. produktiver bewältigen.

Durch die Verwendung einer Metapher soll der Fokus von kognitiven Prozessen zum Unbewussten gelenkt werden. Findet sich eine Resonanz zwischen der Metapher und dem Unbewussten, wird eine innere Suche nach Ressourcen aktiviert und es wird unbewusst begonnen, notwendige Veränderungen vorzunehmen (O`Connor & Seymor, 2010).

2. Konzeption des neuen Formates

2.1 Elemente und Methoden des NLP in diesem Format

Rapport, Pacing, Leading

W-Fragen

VAKOG, Submodalitäten

Logische Ebenen (Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten)

Ressourcen, „Moment of Excellence“

Symbol, Anker

Assoziation, Dissoziation

Miltonsprache, Metapher

Bodenanker

Meta-Position, Öko-Check, Future Pace

2.2 Die Schritte

Das Format umfasst sechs Schritte. Die Schritte (1) bis (3) dienen B als Sammlung von Informationen über A, dessen Zustände und Verhalten, über bevorzugte Repräsentations-

systeme, kritische Submodalitäten, Kommunikationsstile (z.B. Satir-Kategorien) und eventuelle (negative) Anker. Diese Informationen verwendet B dann in den Schritten (4) und (5), um gemeinsam mit A eine individuelle Metapher/Geschichte zu kreieren, die A „erleben“ kann. In Schritt (6) kann A auf einer Meta-Position reflektieren (eventuell Öko-Check und Future Pace).

Die Metapher/Geschichte kann anschließend schriftlich zusammengefasst und A vorgelesen/mitgegeben werden.

(1) Referenzsituation für k- Zustand

⇒ B erfragt Zustand und kritische Submodalitäten durch VAKOG-Fragen auf den unteren 3 logischen Ebenen *Umwelt, Verhalten* und *Fähigkeiten*:

z.B.:

B: „*Erinnerst du dich an eine Situation, vielleicht in der Schule oder zu Hause, in der du dich nicht entscheiden konntest?*“

A: ...

B: „*Kannst du etwas darüber erzählen? Worum ging es? Wer war dabei? Was hast du gemacht?*“

A: ...

B: „*Wie ging es dir dabei? Wie hast du dich gefühlt? Hast du andere Dinge wahrgenommen?*“

A: ...

(2) Separator

⇒ B setzt einen Separator, um A aus dem k- Zustand zu holen:

z.B.:

B: „*Was ist das eigentlich auf deinem T-Shirt?*“ o.ä.

B fordert A auf, aufzustehen, sich zu schütteln oder zu stampfen o.ä.

(3) Referenzsituation für k+ Zustand = „Moment of Excellence“

⇒ B erfragt Zustand, Repräsentationssysteme und kritische Submodalitäten durch VAKOG-Fragen auf den unteren 3 logischen Ebenen *Umwelt, Verhalten* und *Fähigkeiten*

⇒ B erfragt ein Symbol für den positiven Zustand und bietet A an, dieses Symbol zu malen oder zu kneten

z.B.:

B: *„Bestimmt gab es schon mal eine Situation, in der du dich ganz leicht entscheiden konntest. Erzähl mir bitte davon. Wo warst du da? Wer war noch dabei? Was hast du da getan?“*

A: ...

B: *„Wie hast du dich gefühlt? Gibt es einen Ort in deinem Körper für dieses Gefühl?“*

A: ...

B: *„Was kannst du in der Situation?“*

A: ...

B: *„Wenn du dich so fühlst... fällt dir vielleicht irgendein Symbol oder Bild dazu ein, das dazu passt? Vielleicht fällt dir auch gar nichts ein, dann ist das so.“*

A: ...

B: *„Du hast gesagt, dir fällt dazu ... ein. Wie sieht ... aus in deinen Gedanken? Magst du ... aufmalen oder aus Knete formen? Hier ist alles, was du dafür brauchst. Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst.“*

A: malt oder formt sein Symbol...

(4) Metapher kreieren

⇒ B lädt A ein, eine eigene Geschichte zu erfinden. Da die Metapher ansprechend für A sein soll, erfragt B die Details für die Inhaltsebene von A.

z.B.:

B: *„Jetzt kannst du eine eigene Geschichte erfinden. Wer spielt mit? Hast du eine Idee? Wer ist der Held in deiner Geschichte? Vielleicht ein Tier? Vielleicht ein Mensch?“*

A:

B: *„Wo spielt denn deine Geschichte? Wie sieht es da aus? Wer spielt noch mit? Was brauchst du noch?“*

A: ...

⇒ B nutzt jetzt die herausgearbeiteten Informationen von A aus den Schritten (1) bis (3), um ein „Gerüst“ für die Metapher zu erstellen. Wichtig dabei ist, dass...

... die Geschichte das Problem inhaltlich spiegelt.

... die positive Absicht der „alten“ Handlungsweise honoriert wird.

... Ressourcen und Strategien eingebracht werden.

„Datensammlung“ Fallbeispiel M.:

Inhaltsebene:	Erdmännchen Gustav (Lieblingstier von A) langweilt sich. Es möchte Abenteuer erleben und macht sich auf den Weg...	
Problem:	Das Erdmännchen kommt an eine Wegekreuzung und muss sich nun entscheiden, welchen Weg es geht...	
Positive Absicht honorieren	Abwarten können, Aushalten, große Geduld, „erst nachdenken, dann handeln“	
Zustände von A:	k- „komisch“ „bißchen schlecht“ „kalte, schwere Beine“	k+ (Ressource) „normal“ „im ganzen Körper“ (kein Symbol)
Repräsentationssystem	Kinästhetisch	
Satir-Kategorie:	„Beschwichtiger“	
Lösung?	A: „...er würde vielleicht irgendwo langgehen...“	

(5) Metapher erleben

- ⇒ B beginnt, die Geschichte zu erzählen, unter Beachtung der o.g. Punkte. Dabei kann am Tisch oder im Raum gearbeitet werden. Hilfsmittel können Spielfiguren, Plüschtiere, Knetfiguren, Fotos, Kissen, kleine Teppiche usw. sein, welche als Anker genutzt werden.
- ⇒ B erzählt die Metapher und lässt A Raum und Zeit, sie zu erleben bzw. seine eigene Phantasie einzubringen.
- ⇒ Eventuell beendet A seine Geschichte selbst mit seiner eigenen Lösung („gelenkte Phantasie“; Gordon, David; 1986).

„Spiellandschaft“ Fallbeispiel M.:



(6) Meta-Position

⇒ Zum Abschluss lädt B A auf eine Meta-Position ein und fragt nach seinem Befinden und lässt A reflektieren (eventuell Öko-Check und/oder Future Pace).

z.B:

B: „Komm` mal hier hoch auf diesen Aussichtspunkt und schau` mal nach unten, was da gerade alles passiert ist..... Wie geht`s dir jetzt?..... Was denkst du darüber? Was fehlt noch?.....Spricht etwas dagegen?.....Was nimmst du mit?.....“

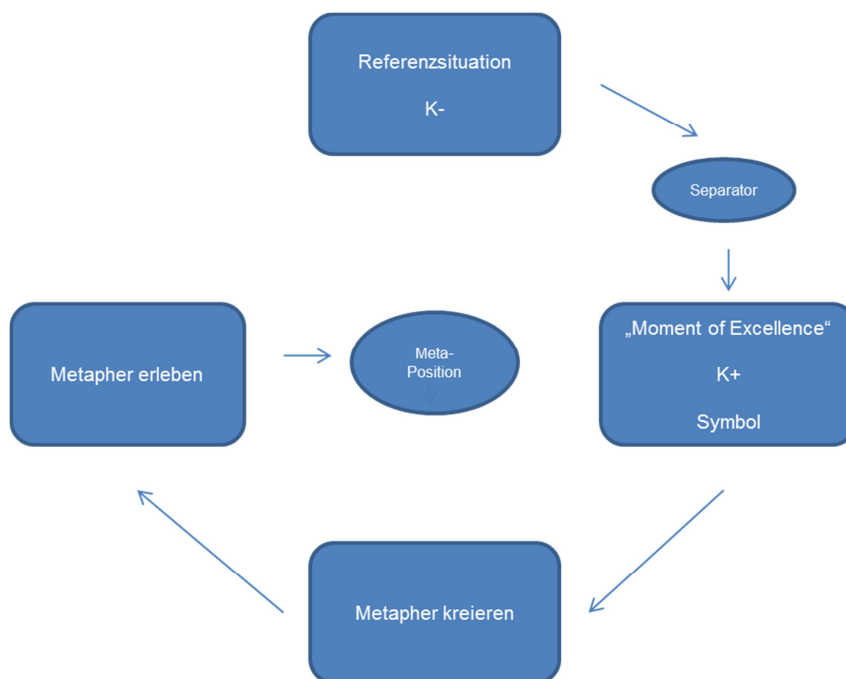
A: ...

⇒ Zum Abschluss kann die Metapher/Geschichte schriftlich zusammengefasst und A vorgelesen und/oder mitgegeben werden.

Fallbeispiel M.:

- Es hat sich gezeigt, dass A noch Ressourcen fehlen, die im nächsten Schritt erarbeitet werden können.
- Für M. wird im nächsten Schritt die Geschichte aufgeschrieben, da er sie illustrieren möchte...

2.3 Das Format im Überblick



3. Im Format enthaltene Grundannahmen des NLP

- „Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.“
- „Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.“
- „Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.“
- „Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlich Veränderung benötigen.“
- „Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.“
- „Unsere Gefühle regulieren wir selbst.“

4. Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

A kann sich nicht in die Zustände bringen	„als-ob“-Rahmen schaffen oder Stellvertreter (Plüschtier o.ä.) nutzen
A möchte sein Symbol nicht malen oder kneten	es wird mit den inneren Bildern gearbeitet
A findet kein Symbol für den k+-Zustand	vielleicht findet A beim „Metapher erleben“ ein Symbol... oder es wird ohne Symbol gearbeitet
A sieht Bilder oder hat Gefühle, die es nicht mag...	„lösende Formulierungen“ (Wilk, Daniel; 2006) z.B. „... und manche Bilder oder Gefühle mag man nicht... du weißt, es sind nur Fantasiebilder... du kannst sie verlassen, indem du dich von ihnen wegdrehst oder dir vorstellst, dass sie in einem Fernseher zu sehen sind...“
A arbeitet beim <i>Metapher erleben</i> mehr intern	B baut Instruktionen ein, um physiologische Signale von A zu provozieren, als Feedback für B

5. Verwendete Literatur:

Bettelheim, Bruno. (1980) *Kinder brauchen Märchen*.

Blickhan, Daniela. (1995) *Mit Kindern wachsen*. NLP im Alltag.

Gordon, David. (1986) *Therapeutische Metaphern*. Über die veränderungsfördernde Wirkung von Metaphern.

Institut für angewandte Positive Psychologie: *Manual „NLP- Practitioner Ausbildung“*

Institut für angewandte Positive Psychologie: *Manual „NLP- Master Ausbildung“*

O`Connor, Joseph; Seymour, John. (1992) *Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung*.

Rogge, Jan-Uwe. (1997) *Kinder haben Ängste*. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten.

Wilk, Daniel. (2006) *Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt*. Entspannungs- und Wohlfühlgeschichten für Kinder jeden Alters.

6. Anhang

Vom zögernden Erdmännchen

(von und für M., 8 Jahre)

In einem fernen Land auf dem fernen Kontinent Afrika lebte ein kleines Erdmännchen namens Gustav. In Afrika ist es sehr heiß und es wächst viel Gras. Dort leben viele Pflanzenfresser, wie Zebras, Kamele, Elefanten oder Nashörner.

Erdmännchen leben unter der Erde in einem Bau und manchmal sogar in Termitenhügeln, so wie Gustav mit seiner Familie.

Gustav ist ein Erdmännchen, das Geschichten mag von Abenteuern mit gefährlichen Tieren. Er träumt davon, sich die Welt anzuschauen. Eines Tages, als ihm langweilig ist, macht er sich auf den Weg durch Afrika...

Da kreuzt ein Elefant seinen Weg und bleibt mitten auf dem Weg stehen. Gustav bittet den Elefanten, Platz zu machen, doch der bleibt stehen. Gustav überlegt und dann...kriecht er einfach zwischen seinen Beinen durch!

Dann geht der Weg in zwei Richtungen... Gustav zögert...Wo geht's jetzt lang? Ihm wird's ein bisschen komisch. Wo soll er jetzt langgehen? Gustav geht's ein bisschen schlecht. Beide Wege sehen gleich aus! Er schnuppert an dem einen Weg, dann an dem anderen. Beide Wege riechen gleich! Da hat Gustav eine Idee. Er geht vom Weg runter und klettert auf einen Baum, der an der Wegekreuzung steht, eine kräftige Schirmakazie. Von dort oben schaut er runter - doch der Baum ist so hoch, dass er nichts erkennen kann. Ein Chamäleon, das im Baum sitzt, bietet seine Hilfe an und begleitet Gustav zur Wegekreuzung. „Ich suche einen Weg. Kannst du etwas erkennen, vielleicht am Geruch?“ fragt Gustav. Doch das Chamäleon kann auch nichts riechen. Da ist Gustav ein bisschen traurig und das Chamäleon klettert wieder auf seinen Baum...

Gustav steht weiter vor den beiden Wegen und zögert... und wieder ist's ihm ein bisschen komisch...und bald geht's ihm ein bisschen schlecht. Plötzlich hört er ein Geräusch, es klingt vielleicht wie ein Pfeifen. Es scheint, als würde der afrikanische Wind dieses Pfeifen zu Gustav tragen. Es ist erst leise, dann wird es lauter. Aus dem Pfeifen wird eine Stimme. Gustav erkennt die Stimme. Es ist der Erdmännchen-Großvater, den Gustav sehr mag. Er erzählt ihm immer die abenteuerlichen Geschichten. Die Stimme spricht zu Gustav: „Gustav, du stehst dort schon sehr lange. Toll, was für eine Geduld du hast! Wie lange und gründlich du überlegen kannst! Du schaust immer ganz genau hin und überlegst, was alles passieren kann. Erst dann handelst du! Wie du vorausdenken kannst! Das ist stark!“ - Erdmännchen Gustav geht es ein bisschen besser.

Und immer, wenn er wieder an so einer Wegekreuzung steht, wird er sich an die Worte seines Erdmännchen-Großvaters erinnern...

Doch irgendetwas fehlt noch. Gustav weiß gerade selbst nicht, was er noch braucht... Doch plötzlich bekommt er auf zauberhafte Weise, vielleicht wieder über den afrikanischen Wind, vielleicht über die warmen Strahlen der afrikanischen Sonne... Er bekommt alles, was er braucht! Und jetzt es geht ihm richtig gut und das spürt er im ganzen Körper! In diesem Moment weiß er, dass er alles schaffen kann und... er geht los!

(...auf seinem Weg besteht Gustav viele Abenteuer mit gefährlichen Tieren... ;)