

NLP-Master Practitioner Testing

1. Beschreibung eines Fallbeispiels

Das Thema der Person um die es hier geht, ist die Unzufriedenheit mit ihrer derzeitigen Situation.

Sie fühlt sich mit Anfang 40 als nutzlos, ist launisch, nörglerisch, misstrauisch und ggf. abweisend zu anderen Personen. Sie ist arbeitslos. Die Beziehung zu ihrem Mann besteht hauptsächlich aus Streit und Vorwürfen und ihr Sohn geht ihr am liebsten auch aus dem Weg. Die Anzahl ihrer Bekannten hat immer mehr abgenommen. Es gibt nur noch ein Paar, das Kontakt mit ihr hat.

Sie möchte unbedingt wieder arbeiten gehen, hat aber auf der anderen Seite keine Lust Bewerbungen zu schreiben. Wenn sie sich an den Schreibtisch setzt, um mit dem Schreiben der Bewerbungen zu beginnen, gibt es eine innere Stimme die ihr sagt „Genieße doch die freie Zeit und mach mal gar nichts“ und wenn sie dies dann tut, dauert es gar nicht lange bis eine andere Stimme sagt „Du musst Bewerbungen schreiben, damit du endlich wieder einen Job bekommst.“

Bei dem Gespräch vermittelt Sie eine starke Angespanntheit, Unausgeglichenheit und Ungeduld. Diese beruht laut ihrer Aussagen auf der beträchtlichen Dauer (mehrere Monate), die dieser Zustand schon existiert.

Aufgrund der beschriebenen Situation in Kombination mit ihrem Gefühlszustand habe ich mich für die Durchführung einer Trance/Meditation entschieden, um damit eine harmonisierende und bewusstseinsweiternde Wirkung bei der Klientin erzielen. Ihr Alltagsbewusstsein kommt somit durch eine gezielte Entspannung zur Ruhe. Es entsteht ein Bewusstseinszustand bei ihr, in dem ein Zugang zu ansonst eher unbewussten Ebenen ihres Geistes möglich wird. So kann es bei ihr durch die Meditation/Trance Veränderungen auf den Ebenen Verhalten, Fähigkeiten bis hin zu Überzeugungen geben. Das Hauptziel in diesem Fall ist die Verhaltensänderung. Wobei eine Beeinflussung der zuvor erwähnten Ebenen damit eng verbunden ist.

Integriert in diese Trance wird ein Verhandlungsreframing, bei dem es darum geht, dass sich die beiden oben beschriebenen Teile der Persönlichkeit – die sich gegenseitig im Weg stehen - sich gegenseitig kennenlernen, sich ihre positiven Absichten mitteilen, jeder Teil den anderen für seine Absicht würdigt, sie sich ihrer Synergie bewusst werden und dadurch ein Umfeld für eine neue Abmachung entsteht.

2. Konzept des neuen Formats

Meditatives Verhandlungsreframing

Nachfolgend habe ich zu o.g. Thema eine Trance formuliert. Anzumerken ist, dass diese hier niedergeschriebenen Formulierung ca. 50% der eigentlichen Trance ausmacht. Die „...“ sollen dem jeweiligen „B“ die Möglichkeit geben, sein Ideen mit einfließen zu lassen, besonders bei der Abfrage von VAKOG. Um die Trance zu unterstützen, sollte die Person die in die Trance führt dies mit einer ruhigen, dem Atemrhythmus des Klienten angepassten Stimme tun, Pausen lassen und ggf. während der Trance im Hintergrund leise sanfte Musik laufen lassen.

Ich möchte Sie bitten, für sich eine Position einzunehmen, die für sie angenehm ist. Vielleicht möchten sie sich setzen oder hinlegen...., finden sie eine Position, in der sie sich entspannen können, meiner Stimme folgen können,....., probieren sie einfach aus, ob es für sie angenehm, ist einen Punkt im Raum zu fokussieren oder einfach die Augen zu schließen,....und während sie diese für sich angenehme Position einnehmen spüren sie ihren Körper auf dem Untergrund, vielleicht den Po, wie er auf dem Untergrund liegt und dann den Rücken, vielleicht sogar bis hinauf zu den Schultern und dann den Kopf....und während sie all dies wahrnehmen, spüren sie ihren Atem, wie er beim Einatmen an der Innenseite ihrer Nasenflügel entlangstreicht, vielleicht fühlen sie wie sich ihr Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt, wie der Atem dann weiter strömt, in den rechten oder linken Arm, unter Umständen bis in die Fingerspitzen.... Und während sie so ihrem Atem folgen, empfinden sie die enge Verbundenheit mit ihrem Körper und all dem was dazugehört, jedem einzelnen Persönlichkeitsanteil der sie ausmacht, vielleicht gibt es da einen Anteil, der etwas vorlauter ist oder einen, der immer akzeptiert was sie tun, einen der kreative Ideen hat,.....,so gibt es eine Vielzahl von Anteilen, die sie ausmachen, und sie alle wollen nur das beste für sie, sie alle habe eine positive Absicht, genießen sie diesen wundervollen Zustand. Und während sie diesen Zustand genießen, wenden sie sich dem Teil zu, der sie derzeit daran hindert die Bewerbungen zu schreiben. Spüren sie in ihren Körper hinein und gehen sie innerlich an die Stelle in ihrem Körper, wo sich dieser Anteil befindet, lassen sie sich ruhig Zeit,... Wenn sie diesen Teil gefunden haben, dann fragen sie ihnen bitte: Welche positive Absicht du lieber Teil? oder vielleicht Was möchtest du mir gutes tun? Hören sie gut zu, lassen sie ihm ruhig Zeit eine oder mehrere Antworten zu finden ,.....,und spüren sie wie seine Antworten auf sie wirken und sein sie sich während dessen immer gewiss, auch dieser Teil verfolgt eine positive Absicht.

Vielleicht sehen sie ja während der Anteil zu ihnen spricht innerlich ein Bild, vielleicht ist es ein Symbol, eventuell ist es farbig oder schwarz/weiß, rund oder eher eckig, hell oder dunkel,.....

Du weißt ja jeder deiner Anteile hat eine positive Absicht, also danke diesem Anteil, dass es ihn gibt und spüre in dich hinein, nimm wahr was du empfindest und genieße dieses Gefühl und das Symbol, dass du vielleicht siehst,.....,vielleicht spürst du gerade deinen Atem, wie er langsam durch deinen Körper fließt und auch zu der Stelle in deinem Körper gelangt, wo sich der Teil befindet, der dich daran hindert deine freie Zeit zu genießen, frage nun auch diesen Teil: Welche positive Absicht hast du? oder Was möchtest du mir Gutes Tun?, vielleicht braucht auch dieser Teil Zeit für die Antwort, sei geduldig und höre ihm gut zu,.....wenn er dir dann eine oder vielleicht auch mehrere Antworten nennt, dann spüre in dich hinein, nimm wahr was mit dir passiert,....,sei dir sicher, auch dieser Anteil verfolgt eine positive Absicht für dich.

Während du in dich hineinhörst, was diese Antworten bei dir bewirken, entsteht ja vielleicht ein Bild oder ein Symbol in dir, vielleicht ist es matt oder glänzend, groß oder klein,...

Danke auch diesem Anteil für seine positive Absicht, dafür, dass es ihn gibt,....,spüre langsam in dich hinein und nimm wahr was du empfindest,... Vielleicht nimmst du gerade deinen Atem wahr, folge ihm auf seinem Weg durch deinen Körper bis er zu deinem Anteil kommt, der dich hindert Bewerbungen zu schreiben, der Anteil von dem du weißt das er dir gutes will und frage ihn wie und wann er sich von dem Anteil ,der dich daran hindert die freie Zeit zu genießen, gestört fühlt. Nehme dir die zeit die du brauchst und spüre in dich hinein....Höre ihm gut zu und bedanke dich für seine Antwort,....

Begib dich jetzt auf deiner inneren Reise auf den Weg zum Anteil, der dich hindert deine freie Zeit zu genießen, und du weißt auch dieser Anteil möchte für dich nur Gutes, frage ihn nun, wie und wann er von dem anderen Teil gestört wird,, sage auch diesem Teil Danke.

Suche dir nun eine Stelle in deinem Körper, von der aus du beide Teile gut wahrnehmen kannst. Vielleicht folgst du dazu deinem Atem und während du dies tust fühlst du vielleicht welche Stelle die richtige ist....

Stelle nun die Teile einander vor und erzähle ihnen welche positive Absicht der jeweils andere Teil hat,...., gib ihnen nun auch die Möglichkeit zu sagen, wie und wann der eine vom anderen Teil gestört wird, entspanne dich und höre was sich die beiden Teile zu sagen haben, vielleicht fragst du erst den Teil, der dich daran hindert die Bewerbungen zu schreiben, wie und wann er von dem anderen Teil gestört wird,....,und dann den Teil, der dich daran hindert deine freie Zeit zu genießen,...., während du den beiden lauscht, sein dir immer gewiss, beide Teile haben eine positive Absicht.

Frage nun den teil, der dich daran hindert deine Bewerbungen zu schreiben, ob er bereit ist, den anderen Teil nicht zu unterbrechen, wenn dieser es auch nicht tut,...., wartet seine Antwort ab und spüre wie es auf dich wirkt,...., und frage dann den Anteil, der dich daran hindert deine Freizeit zu

genießen, ob er auch er bereit ist seinerseits der anderen Anteil nicht zu unterbrechen und nimm wahr wie es dir dabei geht,....., Bedanke dich bei den beiden Teilen, dass sie bereit sind so wohlwollend miteinander zu kommunizieren,.....,und sage ihnen, dass sich beide Teile gegenseitig Ressourcen geben oder austauschen können, vielleicht ist es eine oder vielleicht sind es auch mehrere,.....,vielleicht sind es Farben oder Formen, vielleicht auch Fähigkeiten....gib ihnen die Zeit die sie brauchen, so dass sie auf ihre eigene Art und Weise, in dem Tempo, das sie brauchen, miteinander reden,....., Spüre in dich hinein, nimm wahr was du spürst, hörst,....., du wirst spüren, wenn es stimmig ist,....., vielleicht spürst du gerade wie die beiden Teile miteinander verschmelzen, vielleicht merkst du wie ein neuer Teil aus den beiden entsteht, sich ein neues Symbol entwickelt und sich diese Veränderung in deinem Körper ausbreitet.. vielleicht wird dir wärmer oder du spürst ein kribbeln,....., und du weißt auch dieser Teil hat eine positive Absicht.

Nimm dieses gute Gefühl und bedanke dich bei den beiden Teilen... und bitte sie, wenn einer von ihnen unzufrieden ist, möge er es signalisieren, so dass zusätzlich verhandelt werden kann.

Spüre dieses gute Gefühle in deinem Körper,.....,spüre wie es sich vielleicht ausbreitet nach rechts oder links, nach oben oder in die Tiefe,....., genieße es auf deine ganz eigene Art, in der für dich angenehmen Zeit,....., Und wenn du soweit bist dann spürst du vielleicht deinen Atem, wie er deinen Körper durchströmt, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt, wie die Luft beim Einatmen die Innenseite deiner Nasenflügel entlangstreicht,.....,vielleicht spürst du ein Kribbeln in deinen Finger oder wie der Atem durch deinen rechten oder linken Arm fließt und weiter in den Oberkörper,.....,vielleicht spürst du deinen Kopf auf dem Untergrund, deine Schultern, deinen Rücken und dann vielleicht deinen Po,.....,

Und wenn du dann möchtest, dann komme langsam zurück in das Hier und Jetzt,....., vielleicht möchtest du einfach erst einen und dann mehrere Finger bewegen,....., wenn es dir angenehm ist, dann öffne langsam die Augen,....., nimm dir die Zeit die du brauchst, um in das hier und jetzt zurückzukehren.

3. Erläuterung des Vorgehens

In dem von mir gewählten Vorgehen sind folgende Grund- bzw. Vorannahmen enthalten:

- Jeder Mensch vereinigt unterschiedliche Persönlichkeitsanteile.
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.
- Jeder Anteil hat eine sinnvolle Funktion und auch einen sinnvollen Weg, diese Funktion sinnvoll zu erfüllen.
- Es besteht eine Trennung von Bewusstsein und Unbewusstsein.
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

Um bei einer Trance den Klienten in einen entsprechenden Zustand zu versetzen ist es notwendig, die Sprechgeschwindigkeit dem Atemrhythmus des Klienten anzupassen und die Stimme behutsam zu verlangsamen. Kongruenz in der Stimme ist ebenso notwendig.

Die Wirkung auf den Klienten kann nur durch nonverbales Feedback festgestellt werden. Beobachtbare Anzeichen einer Trance sind z.B. Entspannung der Muskulatur oder verlangsamte, gleichmäßige Atmung. Sollte „B“ den Eindruck haben, dass die Worte nicht zum Erleben des Klienten passen, ist zum Pacing zurückzukehren. Äußere Störungen (z.B. Autolärm) sollten sprachlich eingebaut werden.

Bei dem in die Trance integrierten Reframing können unterschiedliche Schwierigkeiten auftreten. Diese Schwierigkeiten sind für „B“ nur nonverbalen Feedback von „A“ ersichtlich!!!!

Es besteht die Möglichkeit, dass die beiden Anteile vom Klienten nicht schnell lokalisiert werden können. Hierbei könnte durch Formulierung wie „Nimm dir die Zeit, die du brauchst.“ ein möglicher innerlicher Druck genommen werden.

Des weitern ist es denkbar, dass die Anteile auf die ihnen gestellten Fragen nicht antworten. Unterstützung kann hier durch die Frage: Was benötigst du damit du mit mir kommunizieren kannst? erfolgen.

Sollten die Anteile ihre positive Absicht nicht nennen, kann „B“ „A“ darum bitten den Persönlichkeitsanteilen mitzuteilen, dass sie sich ruhig Zeit lassen können, ihre Antwort zu geben bzw. könnten sie gefragt werden, was sie benötigen, um ihre positive Absicht mitzuteilen.

In dem von mir hier vorgestellten Format werden auf den ersten Blick mögliche Einwände anderer Persönlichkeitsanteile nicht berücksichtigt. Sollten im Rahmen der Integration beider Teile Anzeichen bei „A“ ersichtlich sein (nonverbales Feedback), dass es Probleme gibt, so könnte „B“ die Frage nach möglichen Einwänden anderer Anteile stellen. Sollte dies der Fall sein, so ist dieser Anteil mit in Verhandlung einzubeziehen, ab der Stelle, wo nach der Absicht des jeweiligen Anteils gefragt wird.

Allgemein ist zu sagen, dass die Wahrnehmung möglicher Dissonanzen bei „A“ nur möglich ist, wenn man sich als „B“ ganz und gar auf „A“ fokussiert und jegliches nonverbales Feedback registriert. Die Schwierigkeit liegt des weiteren daran, dass „B“ nur erraten kann, wo der Grund für die Dissonanz liegt und so durch miltonmäßige Formulierung alle denkbaren Ansatzpunkte mit einbeziehen muss.

Kleinmachnow, den 29.11.03

Elke Heß