

# **Der Ärger mit dem Ärger oder: Wunder(n) erlaubt!**

**Ein Versuch der Verbindung eines eigenen NLP-Formats mit  
systemisch-lösungsorientierten Elementen**

NLP-Masterarbeit  
vorgelegt von Martin Brockmann

Das Ärgerlichste am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.

Kurt Tucholsky

Wer sich ärgert, büßt die Sünden anderer Menschen.

Konrad Adenauer

Nun bist du mit dem Kopf durch die Wand.

Und was wirst du in der Nachbarzelle tun?

Stanislaw J. Lec: Neue unfrisierte Gedanken

Der Sinn der Welt muss außerhalb ihrer liegen. In der Welt ist alles wie es ist und geschieht alles wie es geschieht [...]. Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden des Problems.

Ludwig Wittgenstein

## 1. Einführung

Die Ausgangssituation für die Wahl meines Formats war ein Gespräch mit einer Kollegin über ihren Nachbarn, von dem sie sich zunehmend drangsaliert und genervt fühlt, weil er seine Wohnungstür stets offen lässt und sie nicht möchte, dass er weiß, wann sie zu Hause ist und wann nicht. Sie ärgert sich über ihn, weil er sie bei anderen Nachbarn schlecht macht, ihr Briefe und Zettel schreibt, in denen er sie u. a. zum Abschließen der Haustür auffordert, und weil er ihr Schild „keine Werbung bitte“ an ihrem Briefkasten immer wieder entfernt und seine eigene Werbung bei ihr in den Briefkasten wirft. Sie fühlt sich hilflos und belästigt, sie hat Angst, dass ihr etwas Schlimmeres passieren könnte; dieser Zustand wirkt sich sogar auf ihre Arbeit aus (sie beklagt, sich nicht so auf die Arbeit konzentrieren zu können, wie sie möchte, weil sie auch dort „ständig nur an meinen Scheiß-Nachbarn denke“<sup>1</sup>).

Was ist Ärger?

*Ärger* soll hier eine Klasse von untereinander subjektiv ähnlichen, unlustbetonten (negativen) emotionalen Reaktionen bezeichnen, die auf Störungen, auf aversive Erlebnisse hin auftreten können. Ärgerreaktionen werden u.a. durch kognitive Prozesse beeinflusst: Ärger wird z.B. stärker, wenn das störende Ereignis als willkürlich und ungerecht interpretiert wird [...] Ärger ist objektbezogen; insofern ärgert man sich über jemand oder über etwas. Dieses Objekt wird als Hindernis erlebt, das man beseitigen muss, zumindest überwinden möchte.<sup>2</sup>

„Ärger“ über eine Person, zu der wir Kontakt haben, weil wir ihn haben müssen (z.B. Chef, Arbeitskollege, Nachbar) und die nicht zu unserem „Inner Circle“ von Freunden und Partnern gehört, kann in den unterschiedlichsten Situationen entstehen und scheint nicht gerade selten zu sein. Gleichwohl verursacht dieses Gefühl Leiden und wir würden gerne Abhilfe schaffen. Doch was tun? Wichtig in diesem Zusammenhang erscheint mir die Vorüberlegung: Was hat mein Coachee<sup>3</sup> bislang

---

<sup>1</sup> Siehe die Grundannahme des NLP: Die Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

<sup>2</sup> Mees, U. (Hrsg.) (1992). *Psychologie des Ärgers*. Göttingen: Hogrefe-Verlag für Psychologie

<sup>3</sup> Der Wechsel von der weiblichen zur männlichen Form und umgekehrt ist willkürlich. Ich bitte die Leserin/den Leser um Verständnis.

unternommen, um sein Problem zu lösen? Daraus könnten sich sowohl Hinweise darauf ergeben, welche Verhaltensweisen das Leid stabilisieren oder gar verstärken als auch darauf, was der Coachee getan hat, was von seinem üblichen Verhalten eine Ausnahme darstellte, „einen Unterschied ausmacht, der einen Unterschied macht“<sup>4</sup>.

## **2. Skizzierung der versuchten Lösungen (Mehr-derselben-Vermeidung/Mehr-derselben-Eskalation)<sup>5</sup>**

Ich gehe davon aus, dass nur zu oft die versuchte Lösung das empfundene Problem nicht nur am Leben erhält, sondern oft sogar verschärft. Im Falle meines Coachees bestand die versuchte Lösung tatsächlich primär in einer Reaktion des „Mehr desselben“ („jetzt zeige ich’s dem richtig, den zeige ich bei der Polizei an, ich entferne seinen Aufkleber „keine Werbung bitte“ usw. bzw. auf der anderen Seite in noch mehr Vermeidung des Kontaktes, z. B. durch *Hinaufschleichen* durchs Treppenhaus in die eigene Wohnung, „damit er mich ja nicht bemerkt; ich weiche ihm aus und ignoriere ihn, selbst wenn ich ihm im Treppenhaus begegne“ usw.). Zum Ausdruck kommt hier ein *Tit-for-Tat*-Verhalten – wenn er mich ärgert, ärgere ich ihn zumindest in dem gleichen Maße, bin geneigt, noch einen draufzusetzen, usw. (Mögliches Ergebnis: vielleicht gelingt es mir ja, auch ihn zu ärgern, was mir für den Moment Genugtuung verschafft, mein Ärger ist damit aber noch nicht aus der Welt bzw. verstärkt sich sogar noch bei einer wiederum erwarteten Gegenreaktion des Nachbarn<sup>6</sup>.) Wichtig erscheint mir die von Steve de Shazer aufgestellte Regel für

---

<sup>4</sup> Gregory Bateson, *Ökologie des Geistes*, S. 582

<sup>5</sup> Siehe auch Watzlawick/Weakland/Fisch: *Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels*, 2001, S. 51 ff.

<sup>6</sup> Etwas anders gelagert ist der Fall in Paul Watzlawicks „Geschichte mit dem Hammer“, die, auch wenn es sich um ein fiktives Beispiel handelt, die Macht der eigenen Gedanken deutlich illustriert. Daher sei sie hier kurz zitiert: „Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mit den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht was die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, *ich* gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen so einen einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das

lösungsorientiertes Coaching bzw. entsprechende Therapiegespräche: Der Therapeut muss wissen, was nicht getan werden darf, und das beste Beispiel für das, was nicht getan werden darf, ist gewöhnlich das, was der Klient (Coachee) bislang getan hat.<sup>7</sup>

### **3. Analyse des vorliegenden Sachverhalts eines Ärger-Gefühls unter Berücksichtigung der Axiome des NLP**

#### **3.1 NLP-Grundannahmen und ihre „Verletzung“**

##### **3.1.1 „Ich reagiere so, wie ich es immer für richtig gehalten habe, das erscheint mir vernünftig, ich bin ja schließlich im Recht“ versus Erhöhung der Flexibilität**

Das in meinen Augen verständliche Verhalten des genervten, verärgerten Coachees entspricht weder dem Axiom des NLP „Ein Wahl zu haben ist besser als keine Wahl zu haben oder: je größer die Auswahl desto besser“ (Erhöhung der Flexibilität des eigenen Verhaltens) noch dem ethischen Imperativ von Heinz v. Förster: „Handle stets so, dass die Anzahl der Möglichkeiten wächst“<sup>8</sup>. Wie aber kann das gelingen, wenn mein Coachee meint, nur so (Vermeidung) oder so (Eskalation) auf die belastende Situation reagieren zu können und der Rahmen, in dem sie sich bewegt, starr und eng ist?

##### **3.1.2 „Die Lage ist beschissen“ oder „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“**

Die zweite Grundannahme, die mich direkt zu dem von mir gewählten Format führt, ist, dass Menschen auf ihre Landkarte der Realität reagieren, nicht aber auf die

---

Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unsere Mann an: Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!  
(aus P. Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein, 1983, S. 37-38)

<sup>7</sup> Steve de Shazer: Wege der erfolgreichen Kurztherapie, S. 131

<sup>8</sup> z.B. in B. Pörksen: Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners (Gespräche mit Heinz Förster) oder B. Pörksen: Abschied vom Absoluten

Realität selbst. Die vermeintliche Wirklichkeit kann ich nicht ändern (siehe „Lieben was ist“ von Byron Katie), wenn sie außerhalb meines Einflussbereiches liegt (nicht „meine Angelegenheit“ ist); sehr wohl ist aber mein Bild von der Realität<sup>9</sup> veränderbar. Da ich immer wieder erlebe, dass Menschen ihr Bild von der Realität für die Wirklichkeit selbst halten und in diesem Zusammenhang bestätigende Aussagen z.B. von Freunden oder Eltern usw. nur zu gern zur Validierung ihrer eigenen Sichtweise heranziehen („der scheint wirklich krank oder böse zu sein“), scheint mir die Frage essentiell zu sein, wie dieses **Bild** verändert werden könnte, so dass es mit weniger leidvollem, belastendem Erleben und Energie bindendem Gefühlen verbunden ist. Ein guter Einstieg scheint mir die von Steve de Shazer entwickelte Wunderfrage zu sein. Mit dem Stellen dieser Frage wird meinem Coachee ermöglicht, einen Zustand zu beschreiben, in dem sich das eigene Denken und Empfinden auf einen Zustand fokussiert, in dem die Lösung des Problems bereits gefunden ist (mithin neue Möglichkeiten für die Frage „Wie kann ein angestrebter, gedanklich vorweggenommener Zustand aussehen“ eröffnet). Daher hat die Wunderfrage in meinem Format Vorbereitungscharakter für mein weiteres Vorgehen. Auch durch die Vagheit der Wunderfrage können Ressourcen aktiviert werden, die noch unbewusst sind (was hat der Coachee möglicherweise schon getan, was funktioniert hat?).

#### **4. Das Format**

##### **4.1 Einstieg ins Format: Die Wunderfrage (analog der „Als-ob-Technik“ nach Vaihinger)**

Daher stelle ich meinem selbst entwickelten Format zunächst die von Steve de Shazer entwickelte Wunderfrage voran, die analog dem von Vaihinger aufgezeigten Als-ob-Rahmen entspricht.

Ich möchte Dir jetzt eine ungewöhnliche Frage stellen: Stell' Dir bitte vor, Du gehst nach unserer Sitzung nach Hause und legst Dich wie immer zu Bett.

---

<sup>9</sup> siehe auch: Giulio Cesare Giacobbe: Zum Buddha werden (in fünf Wochen), S. 129 ff. zum Gegenwärtigsein in der Wirklichkeit. Und Giulio Cesare Giacobbe: Wie Sie Ihre Hirnwischerei abstellen und stattdessen das Leben genießen.

Und während Du heute Nacht schläfst und es ganz ruhig ist, geschieht ein Wunder. Das Wunder besteht darin, dass das Problem, das wir hier besprochen haben, gelöst ist. Allerdings weißt Du nicht, dass das Wunder geschehen ist, weil Du ja schläfst. Wenn Du also morgen früh aufwachst, was wird dann anders sein, das Dir sagt, dass ein Wunder geschehen ist und das Problem, über das wir hier gesprochen haben, gelöst ist?<sup>10</sup>

Mit einer Frage, die in dieser Weise strukturiert wird, möchte ich nicht nur einen erstrebten, zielorientierten Zustand zu einem Startpunkt machen, sondern möchte darüber hinaus meinen Coachee in die Lage versetzen, sich damit zu befassen, *wie* das (in den Gedanken meines Coachees) bereits erreichte Ziel konkret in der Praxis (z.B. morgen) erreicht werden.

Die Wunderfrage kann nach der ersten Reaktion des Coachees wie folgt präzisiert werden:

- Was genau wäre anders?
- Wer in Deiner Umwelt würde bemerken, dass dieses Wunder geschehen ist?
- Wie würdest Du Dich anders verhalten? Was würdest Du tun, wenn Du Dich von dem beklagten Zustand befreit fühltest?
- Welche Gedanken/Gefühle (VAKOG!) sind dann anders?
- Wann war es in letzter Zeit schon einmal so ein bisschen wie nach dem Wunder? (Ressourcenaktivierung)
- Was könntest Du jetzt tun, um ein Stück dieses Wunders schon jetzt passieren zu lassen? (Ressourcenaktivierung)

Die sich anschließende Frage „Was noch?“ dient dazu, den Als-ob-Rahmen der imaginierten Lösung noch weiter zu vertiefen.

---

<sup>10</sup> Eine detaillierte Beschreibung findet sich in Steve de Shazer: Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, Heidelberg 2002, S. 24 ff..

Dabei ist genau auf die Physiologie des Coachees zu achten, da sie Hinweise darauf geben kann, wie ich als Coach zu einem *späteren* Zeitpunkt auf das zurückkommen kann, was ich sinnesspezifisch beobachtet habe. Ferner ist darauf zu achten, die Frage mit sanfter Stimme und in langsamem Sprechtempo zu stellen, da bereits an dieser Stelle eine „Mini“-Trance induziert werden kann (transderivationale Suche).

Nachdem der in der Zukunft liegende Zielzustand des Coachees bewusst empfunden und eliziert wurde, möchte ich nun zur Gegenwart zurückkehren (Wirklichkeit des Coachees) und herausfinden, wie diese Wirklichkeit des Coachees geändert werden kann, um den Zielzustand zu erreichen.

#### **4.2 Fünf Landkarten ein Gebiet – zweimal „Ich-Position“ – einmal „without my story“**

In diesem Schritt möchte ich meinen Coachee in verschiedene Wahrnehmungspositionen führen, die es ihr ermöglichen sollen, die ihr Leid schaffende Situation aus verschiedenen Perspektiven zu sehen bzw. fühlbar zu machen. Ich fordere sie auf, Bodenanker für die verschiedenen Positionen auszulegen („ich“, „mein Nachbar“, „wohlwollende Betrachterin“, „Metaposition“).

Daher bitte ich sie zunächst so in die Ich-Position zu gehen, als wäre die Ärger verursachende Situation jetzt gegenwärtig. Sie wird mittels VAKOG-Fragen und -Aufforderungen gebeten, Informationen aus allen Sinneskanälen zu sammeln. Wichtig ist hier auch die Aufforderung an den Coachee, in der 1. Person Präsens zu sprechen. Sollte mein Coachee Schwierigkeiten haben, sich zu assoziieren (z.B. weil sie sich gerade ganz gut fühlt), wäre hier zur Unterstützung auch noch an den Einsatz z.B. der Egmont-Ouvertüre von Beethoven zu denken (rezeptiv-musiktherapeutischer Ansatz). So kann Musik als Medium eingesetzt werden, sich zu assoziieren.

Im nächsten Schritt wird dieselbe Aufgabe gestellt, wobei mein Coachee nun jedoch gebeten wird, in die Du-Position zu gehen, in diesem Fall sich mit dem Ärger



verursachenden Nachbarn zu identifizieren, zu tun, „als ob“ sie er wäre. Auch hier werden VAKOG-Fragen gestellt, um die Assoziierung zu unterstützen.<sup>11</sup>

Danach wird der Coachee gebeten, sich in die Position eines wohlwollenden Betrachters zu versetzen, der die gesamte Erfahrung und gesamten Gefühle *beider* Personen zugänglich hat. Sprachlich soll der Coachee darauf achten, an dieser Stelle in der 3. Person Präsens zu sprechen.

In der Metaposition (als vierter Landkarte) soll der Coachee beide Personen erneut wahrnehmen sowie ihre Beziehung zueinander; in dieser Position soll sie jedoch dissoziiert zu den Gefühlen beider Personen sein.

Bei Rückkehr meiner Klientin in die assoziierte Position würde ich nach kurzem Rückgriff auf die in der Ich-Position geäußerten Empfindungen und Gedanken des Coachees nun NLP-The Work anwenden. Dies stellt die fünfte Position dar, in der mein Coachee zwar wieder die „Ich-Position“ einnimmt, darüber hinaus aber durch die von Byron Katie entwickelten Fragen dieses „Ich“ mit seinen Gedanken und Gefühlen in einer Weise konfrontiert, dass die Ärger verursachenden Elemente als Gedankenkonstrukte und Projektionen wahrgenommen werden können. Erfahrbar wird für meinen Coachee damit, dass „ich *icher* sein kann als ich“<sup>12</sup>. Entbehrlich

---

<sup>11</sup> Dabei war zunächst festzustellen, dass mein Coachee hier zu rasonieren und zu intellektualisieren versuchte, was eher für einen dissoziierten Zustand spricht. Deswegen unterstützte ich sie erneut, wirklich aus der Ich-Position des Nachbarn zu sprechen.

<sup>12</sup> Paul Watzlawick illustriert diesen Gedanken in einer Geschichte eines Mannes, der auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ist: „Er hatte also den Punkt erreicht, dass er sich seines Suchens voll bewusst war, und damit auch seiner ewigen Frage an alle Inhalte und Aspekte der Welt: Ist es *das*? Und nun ergab sich eines Tages ein ganz kleiner Wandel; eben einer von jenen, die so klein sind, dass sie Großes herbeiführen. So unwahrscheinlich es klingen mag, es war die winzige Verschiebung der Betonung von *das* auf *es*, wodurch die Frage plötzlich „Ist *es* *das*?“ lautete. Und sofort kam ihm die Antwort: Kein „*Das*“, *kein Ding da draußen in der Welt, kann je mehr als ein Name des Es sein* – und Namen sind Schall und Rauch. In diesem Augenblick fiel die Trennung zwischen ihm und *es* weg; zwischen Subjekt und Objekt, wie die Philosophen sagen würden. Kein *Das* konnte je dieses *Es* sein. *Was die Welt nicht enthält, kann sie auch nicht vorenthalten*, sagte er zu einem eigenen Erstaunen immer wieder vor sich hin; und dazu noch die für ihn merkwürdig bedeutungsvollen Worte: *Ich bin icher als ich*. Auf einmal war ihm klar, dass die Suche der einzige Grund des bisherigen Nichtfindens

scheint mit in dieser Coaching-Situation das ansonsten sehr sinnvolle *Aufschreiben* der Gedanken des Coachees, da es hier sonst zu einem Rapportbruch kommen könnte. Der Coach muss sehr aufmerksam sein und evtl. die dem Coachee einfallenden Sätze „notieren“, sich diese aber in jedem Fall wortwörtlich zu merken. In diesem Fall würde ich meinen Coachee bitten, den folgenden Satz zu vervollständigen: Ich ärgere mich über/bin wütend auf meinen Nachbarn, weil xxxx.

Daran anschließend werden die vier von Byron Katie entwickelten Fragen (Ist das wirklich wahr? Kannst Du absolut sicher wissen, dass das wahr ist? Wer bist du, wie gehst du mit dir um, wenn du diesen Gedanken denkst? Wer wärest du ohne diesen Gedanken? usw.) gestellt. In einem nächsten Schritt bitte ich mein Coachee, mögliche Umkehrungen für den jeweils geäußerten *Nebensatz* zu finden (z.B. Ich ärgere mich über meinen Nachbar, weil er xxxx). Bestenfalls kann meine Klientin nach Abschluss von NLP-The Work kongruent sagen: Ich freue mich darauf, ... (z.B. meinem Nachbarn zu begegnen, wieder Werbung in meinem Postkasten zu haben etc.).

#### **4.3 Ökocheck**

Danach wird ein Ökocheck durchgeführt, durch provozierend-irritierende Fragen sollen mögliche Einwände/Bedenken erfragt werden und die dahinter liegende positive Absicht (Reframing) elizitiert werden.

#### **4.4. Future Pace**

Eine mögliche Frage: Du gehst du heute nach Hause und hast wieder die „Scheiß“-Werbung im Briefkasten (Future Pace). Wie reagierst du? Was ist dann anders? Was ist gleich?

---

gewesen war; dass man da draußen in der Welt nicht finden und daher nie *haben* kann, was man immer schon *ist*. (Paul Watzlawick: Vom Schlechten des Guten oder Hekates Lösungen). Letztlich veranschaulicht Watzlawick damit auch, was Gregory Bateson in einem Gespräch mit John Grinder meinte, als er das „Ich“ als die ultimative Nominalisierung bezeichnete.

## 5. Erkenntnisse aus der erstmaligen Durchführung des Formats mit einer NLP-„Novizin“

Mein Stimmungsbild vor der Durchführung des Formats war geprägt von erwartungs- und freudvoller Spannung (kann ich vielleicht wirklich helfen?) und Unsicherheit, ob die von mir erarbeitete Verknüpfung aus Elementen des NLP mit einem lösungsorientierten Ansatz aus systemischer Sicht „Früchte“ trägt. Für mich sehr wichtig war und ist nach zwei Jahren Ausbildung zum NLP-Practitioner und –Master, ob das Gelernte und Verinnerlichte auch außerhalb des geschützten Raums von NLP-Lernwilligen funktioniert und ich einen Beitrag dazu leisten kann, dass Menschen, die meinen Weg kreuzen, ihre Wirklichkeit nicht für die einzig mögliche halten, sondern *erfahren* können, dass auch sie (wie jeder von uns) ihre Wirklichkeit konstruieren. Wenn diese Wirklichkeit *erfunden* und eben nicht *gefunden* wird, bieten sich wahrlich grenzenlose Möglichkeiten, diese zu gestalten.

Bei der Durchführung des Formats habe ich wahrgenommen, wie ungewohnt aber auch hilfreich es für meinen Coachee war, sich assoziiert in die Position ihres Nachbarn zu begeben („Martin, das ist ja klasse, das mal aus „seiner“ Perspektive zu sehen“) sowie die Ärger verursachende Situation aus der Position einer wohlwollenden Betrachterin und darüber hinaus aus einer Position zu erleben, in der sie sich emotional unbeteiligt anschaut, was im systemischen Ganzen passiert (Ihre Reaktion: „Mein Gott, was für eine Lappalie!“). Sie zeigte sich sehr erleichtert.

Ihr kurzes Feedback zu dem erlebten Prozess ergänzte sie noch damit, dass sie es als hilfreich empfunden hat, einen konkreten Gedanken („ich ärgere mich über meinen Nachbarn, weil er immer meine Aufmerksamkeit auf sich lenkt“) mit Hilfe der Methode der Gedankenüberprüfung von Byron Katie relativieren bzw. sogar negieren zu können. Ihr sind in dem Prozess viele Beispiele dafür aufgefallen, dass der zunächst geäußerte Gedanke ein Gedanke ist, für dessen Umkehrung einiges mehr spricht als für den ursprünglichen Gedanken. Auch wenn sie sich bislang nur kurz (wir sahen uns am Donnerstag und erst Montag erfahre ich mglw. weiteres) zu unserer Sitzung geäußert hat, bin ich überzeugt, dass in gut einer Stunde „Coaching“ Such- und Veränderungsprozesse in Gang gesetzt wurden, deren Ausgang im Hinblick auf die praktische Umsetzung selbstverständlich noch offen ist. Gleichwohl hege ich die Erwartung, dass sie mit den aktivierten Ressourcen ihr Problem nun

nicht nur anders bewertet, sondern konkrete Schritte - fernab ihrer bisherigen Lösungsversuche - ergreift.

### **5.1 Problematische Aspekte – ein kritischer Rückblick**

Der Titel meiner Arbeit weist auf meinen Wunsch hin, NLP und systemisch-lösungsorientierte Ideen zu integrieren, mithin miteinander zu verzahnen. Für mich hätte ich es als noch befriedigender empfunden, wenn ich am Ende des Gesprächs meinem Coachee einen hilfreichen (sei es symptom-verschreibenden, paradoxen oder zumindest provozierend-irritierenden) Hausaufgabenvorschlag hätte machen können, der sie und mich in die Lage versetzt, bei der nächsten Sitzung Fortschritte oder eben keine Fortschritte feststellen zu können. Der „Future Pace“ wurde ohne Fragen meinerseits von meinem Coachee selbst initiiert. Das war für mich verwirrend, gleichzeitig gehe ich rückblickend davon aus, dass Veränderungsschritte beim Coachee selbst liegen und ich es zulassen darf und muss, wenn ein Prozess, der augenscheinlich in Gang gesetzt wurde, nicht von meiner „Formattreue“ abhängt. Trotz bewusster Setzung von Separatoren bin ich nicht wirklich überzeugt, dass die Übergänge zwischen den einzelnen von mir gewählten Schritten des Formats didaktisch-methodisch nicht optimiert werden könnten (so z.B. beim Übergang von der Wunderfrage zu den fünf Landkarten). In jedem Fall hat es mir großen Spaß gemacht, Teile des in zwei Jahren Ausbildung Gelernten und neu Entwickelten praktisch auszuprobieren und zu erleben, dass es funktioniert.

### **5.2 Kurzes Feedback meines Coachees – ein paar Tage später ....**

Heute sprach mich meine Kollegin auf dem Flur an und berichtete, dass sie ihren Nachbarn freundlich begrüßt habe. Gestört habe sie nicht, dass der Gruß nicht erwidert worden sei. Auch habe sie keinerlei Werbung mehr in ihrem Briefkasten vorgefunden. Sie macht einen ausgeglichenen Eindruck auf mich.

## **6. Dank**

Dank sei an dieser Stelle meinem Coachee ausgesprochen, die sich für ein Austesten des Formats meiner Master-Arbeit zur Verfügung gestellt hat in dem

Wissen, dass ich kein zertifizierter NLP-Master bin (ihre Befürchtung vorher: aber ich muss doch nicht weinen, wenn Du mit mir arbeitest?!).

Dank auch an meinen Trainer Sascha Neumann, der mir im Vorfeld Mut gemacht hat, das skizzierte Format auszuprobieren mit dem Hinweis: Der Testlauf bringt die größte Erkenntnis (er sollte Recht behalten).

Dank auch an meine Freundin Christine, die die Entwicklung meines Formats positiv-kritisch begleitet und mich auf mögliche Schwachstellen schon im Vorfeld hingewiesen hat (auch sie sollte Recht behalten ... ).

Gedankt sei auch meiner Pegasus-Arbeitsgruppe, die mich uneingeschränkt unterstützt hat, auch und gerade in Situationen, in denen mein Selbstbild von dem Gefühl geprägt war, theoretisch viel zu wissen und mich immer wieder ermutigt hat, dieses Wissen auch mitzuteilen und auf seine Praxistauglichkeit zu prüfen. Dank an Euch: Vanessa, Kai, Dirk und Olaf, ohne die ich die Ausbildung sicher nicht so reich erlebt hätte wie mit Euch. Schön, dass es Euch für mich gibt, gestern, heute und hoffentlich auch morgen und noch länger ....

## **7. Dem Format zugrunde liegende und im Format verwendete Grundannahmen**

Die Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist (eben auch im negativen Sinne!).

Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport (ist Rapport nicht vorhanden, kann ich mir Veränderungsarbeit gleich ganz schenken).

Der Mensch reagiert nicht auf die Wirklichkeit, sondern auf sein Bild der Realität – die Landkarte ist nicht das Territorium, die Speisekarte nicht das Menü.

Eine Wahl zu haben ist besser als keine Wahl zu haben. Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes.

Die Menschen haben alle Ressourcen zur Verfügung, die sie (für Veränderungen) brauchen.

Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen.