

NLP-Master-Arbeit

Kurs 07M9

Kreuztanz

Anja Steinberg

Astrid Schulze

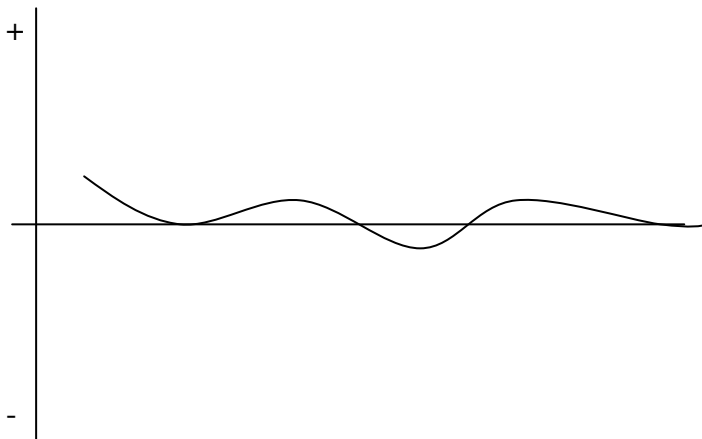
1.	These	1
2.	Kreuztanz	5
2.1	Identifikation des unerwünschten Verhaltens	7
2.2	Identifikation des erwünschten Verhaltens	7
2.3	Übertragung/Modellierung des erwünschten Verhaltens	8
2.4	Ankerintegration	8
	Schematische Darstellung	10
2.5	Der Lift	12
3.	Resümee	13
4.	Anlage Life-Work-Sheet	15

1. These

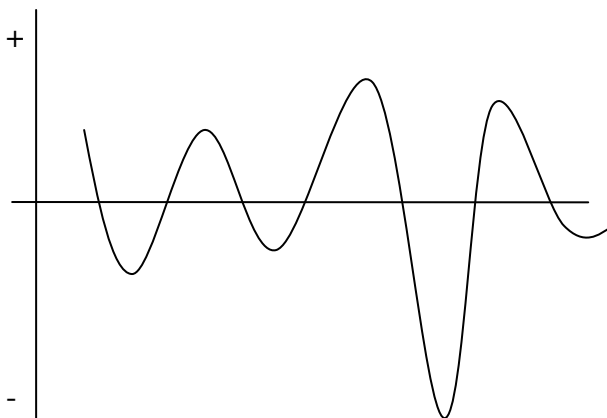
Menschen fühlen sich in einem guten Zustand, wenn ihre Lebenslinie von ausgewogener Bewegung und im positiven Bereich angesiedelt ist.

Wir haben die folgenden vereinfacht dargestellten strukturellen Unterschiede bei der Aufzeichnung von Lebenslinien beobachtet:

Typ A: ausgeglichene Linie

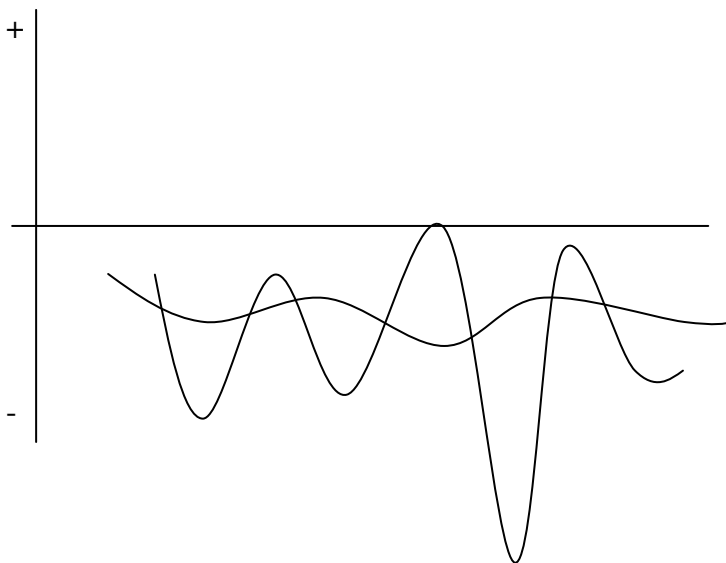
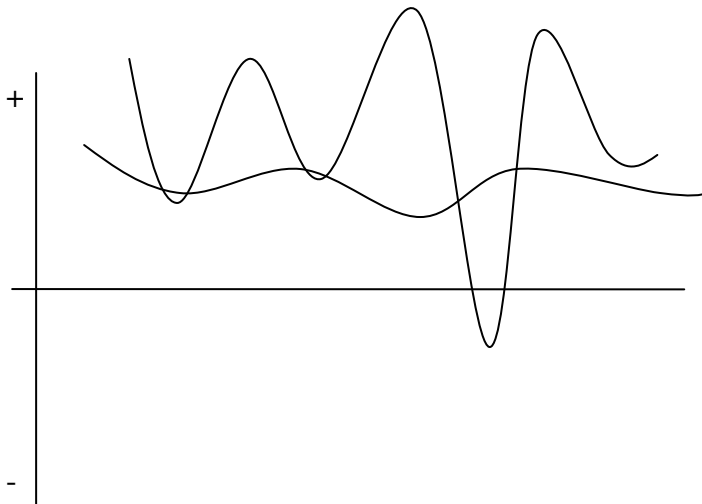


Typ B: bewegte Linie



Die Unterschiede der Linien bestehen in der Höhe der Amplitudenausschläge, bzw. in der Heftigkeit der Bewegung.

Neben den unterschiedlichen Amplitudenhöhen gibt es darüber hinaus Unterschiede in der Anordnung der Linie im positiven oder im negativen Bereich des Koordinatenkreuzes:



Zusammenfassend spiegeln die beiden obigen Diagramme wider:

1. Menschen empfinden ihre Lebenslinie eher stärker oder weniger bewegt
2. Menschen siedeln ihre Lebenslinien auf einem individuell empfundenen Niveau an

Die Lebenslinien und deren Anordnung auf einem bestimmten Niveau spiegeln jeweils die subjektive Empfindung eines Menschen über sein Leben wider. Das heißt, dass Menschen, die:

1. eine starke Polarität zwischen Höhen und Tiefen verspüren und sich dadurch vielleicht in einem schlechten Zustand fühlen, ihre Lebenslinie mit starken Ausschlägen darstellen
2. das Gefühl von herausragenden Zuständen vermissen, ihre Lebenslinie mit flachem Ausschlag darstellen
3. ihre Lebenslinie im positiven Bereich einordnen, sich subjektiv wohler fühlen als Menschen mit Lebenslinien im negativen Bereich

Es sei an dieser Stelle festgehalten, dass Lebenslinien eine Fiktion jedes Einzelnen sind und keinen Anspruch auf Realität erheben. Menschen verbildlichen mit der Darstellung ihrer Lebenslinie nichts anderes, als ihre Gedanken über ihr Leben. Das heißt, die Lebenslinie ist nichts anderes als eine Ansammlung von Gedanken, die ein Mensch über sich und sein Leben hat.

Wir nehmen dieses subjektive Seismogramm eines Menschen zu seinem bisherigen Leben ernst und erheben die These, dass sich Menschen in einem guten Zustand fühlen, wenn ihre Lebenslinie von ausgewogener Bewegung und im positiven Bereich angesiedelt ist. Als Coach verstehen wir die individuelle Lebenslinie eines Menschen als Schlüssel zu seinen Gedanken und Glaubenssätzen über sich und sein Leben.

Es ist wichtig zu beachten, dass Bewegung und Stellung der Lebenslinie für den Einzelnen von großer Bedeutung sind. So kann es existenziell sein, keine großen Bewegungen „zuzulassen“ aus Furcht, die Kontrolle zu verlieren (wenn ein Stein aus der Mauer herausgezogen wird, fällt unter Umständen das ganze Bauwerk zusammen). Genauso existenziell kann es für den Einzelnen sein, große Bewegungen „auszuleben“, um sich zu spüren und sich des eigenen Lebens gegenwärtig zu sein. Diese existenziellen Notwendigkeiten anerkennen wir und würden nicht versuchen, bei diesen Menschen eine Veränderung zu evozieren.

Wenn jedoch jemand merkt, dass etwas zuviel ist oder etwas fehlt, ist es angezeigt, den Kreuztanz anzuwenden.

Zu dem Empfinden eines als störend wahrgenommenen Unterschiedes kommt es hauptsächlich durch den Vergleich mit anderen, die das Gegenteil leben. Daraus ist der Gedanke des Über-Kreuz-Modellierens erwachsen.

Beim Kreuztanz geht es nicht um die Veränderung der Lebenslinie selbst, sondern um die Veränderung der Gedanken über das eigene Leben und insbesondere die eigene Zukunft. Damit wird es dem Coachee möglich, neue Gedanken losgelöst von alten Gedankenmustern zu denken, daraus resultierend Ereignisse neu zu erleben und sich für die Zukunft neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen.

Das führt uns zur Darstellung der Methoden, wie dieser Zustand erreicht werden kann, die im folgenden Kapitel ausgeführt werden.

2. Kreuztanz

Menschen vergleichen sich mit anderen und entwickeln daraus unter Umständen ein defizitäres Gefühl. Der Gedanke des Kreuztanzes basiert auf diesem Vergleich mit anderen. Wir gehen allerdings hier über die Feststellung von Defiziten hinaus und legen den Fokus auf die Ressourcen, die modelliert werden können.

Wenn wir im Folgenden bei der Darstellung des Formats die Begriffe etwas genau tun oder übliche Methoden verwenden, meinen wir damit:

- Anwendung von Meta- und Miltonsprache
- Nutzung aller Sinneskanäle nach dem VAKOG-Modell
- Assoziation
- Einsatz von Submodalitäten
- Bewegung durch alle Identitätsebenen (Moment of Misery/Moment of Excellence)
- Ankern mit Bodenankern
- Chunking up/down
- Entrollen/Separieren von den Bodenankern
- Auspacken von Strategien

Da sich dieses Modell um Vergleiche dreht, gehen wir von zwei Coachees aus. Steht nur einer zur Verfügung, ist mit den üblichen Methoden eine Referenzsituation/-person zu erarbeiten.

Im Idealfall, mit zwei Coachees heißt das, dass **Typ A** sich von **Typ B** abschaut (modelliert), was **Typ B** macht, um einen guten Zustand voll auszuleben, bzw. **Typ B** sich von **Typ A** abschaut (modelliert), was **Typ A** macht, um einen schlechten Zustand abzufedern.

Wir beginnen von der definierten Metaposition aus damit, mit **Typ A** und **Typ B** den jeweiligen unerwünschten Zustand zu erarbeiten. Weil **Typ B** sich in einen schlechten Zustand assoziiert, sich auf seinem Bodenanker ggf. schlecht fühlt, ist er gründlich aus der negativen Situation herauszuführen/zu entrollen.

Im nächsten Schritt wird bei **Typ B** der Moment erarbeitet, der kurz vor dem absoluten positiven Hoch liegt, um das eigene Tun zu identifizieren, das zum absoluten Hochpunkt führt. **Typ A** beobachtet dies von seiner Beobachterposition aus, um damit den Rapport zu fördern. Analog wird bei **Typ A** der Moment erarbeitet, der kurz vor seinem absoluten Negativpunkt liegt, um das eigene Tun zu identifizieren, das **Typ A** nutzt, um den schlechten Zustand abzufedern. **Typ B** beobachtet dies ebenfalls von seiner Beobachterposition aus, um auch hier den Rapport zu fördern. Weil sich Typ A freiwillig in einen schlechten Zustand begibt, sollte der Coach seine Wertschätzung ihm gegenüber auch verbalisieren. Weil **Typ A** sich in einen schlechten Zustand assoziiert, sich auf seinem Bodenanker ggf. schlecht fühlt, ist er gründlich aus der negativen Situation herauszuführen/zu entrollen.

Um die Modellierung zu vereinfachen ist es in beiden Fällen wichtig, die Tätigkeiten sehr genau herauszuarbeiten, um das Chunking up beim Modellieren zu vereinfachen. Aus unserer Sicht ist Augenkontakt der beiden Coachees förderlich, die innere Beteiligung eines Coachees mit dem anderen zu verstärken.

Ein behutsamer Schritt auf den negativ assoziierten Bodenanker ist das Angebot an den Coachee, sich die Situation als Film oder Theaterstück vorzustellen. Um im nächsten Schritt dem Coachee anzubieten, selbst die Hauptrolle einzunehmen und schließlich das Setting in ein eigenes zu verwandeln.

2.1 Identifikation des unerwünschten Zustands A- und B-

Typ A beschreibt genau was er tut, wenn er positive Zustände moderat hält.

- ① **Typ A** identifiziert sein unerwünschtes Verhalten
- ② **Typ A** legt einen Bodenanker für eine Situation, in der er das unerwünschte Verhalten erlebt hat **(A-)**
- ③ Coach führt **Typ A** in einen assoziierten Zustand mittels der üblichen Methoden
- ④ Coach fragt nach, was **Typ A** genau tut, wenn er Zustände moderat hält

Typ B beschreibt genau, was er tut, wenn er sich in negative Zustände fallen lässt.

- ① **Typ B** identifiziert sein unerwünschtes Verhalten
- ② **Typ B** legt einen Bodenanker für eine Situation, in der er das unerwünschte Verhalten erlebt hat **(B-)**
- ③ Coach führt **Typ B** in einen assoziierten Zustand mittels der üblichen Methoden
- ④ Coach fragt nach, was **Typ B** genau tut, wenn er sich in negative Zustände fallen lässt

2.2 Identifikation des erwünschten Zustands A+ und B+

Mögliche Schwierigkeit, wenn es nur einen Coachee gibt: Ihm fällt keine eigene Referenzsituation ein ⇒ eventuell Referenzperson im Freundes-/ Bekanntenkreis ⇒ eventuell Referenzperson aus Film, TV, Roman, ...

Typ A beschreibt genau, was er tut, um einen schlechten Zustand abzufedern, bzw. nicht so tief zu fallen.

- ① **Typ A** identifiziert sein erwünschtes Verhalten
- ② **Typ A** legt einen Bodenanker für eine Situation, in der er das erwünschte Verhalten erlebt hat **(A+)**
- ③ Coach führt **Typ A** in einen assoziierten Zustand mittels der üblichen Methoden
- ④ Coach fragt nach, was **Typ A** genau tut, um einen schlechten Zustand abzufedern

Typ B beschreibt genau, was er tut, um einen guten Zustand voll auszuleben, bzw. zu steigern.

- ① **Typ B** identifiziert sein erwünschtes Verhalten
- ② **Typ B** legt einen Bodenanker für eine Situation, in der er das erwünschte Verhalten erlebt hat (**B+**)
- ③ Coach führt **Typ B** in einen assoziierten Zustand mittels der üblichen Methoden
- ④ Coach fragt nach, was **Typ B** genau tut, um seinen guten Zustand voll auszuleben, bzw. zu steigern

2.3 Übertragung/Modellierung des erwünschten Zustands

Typ A modelliert **Typ B**:

- ① **Typ A** betritt den Bodenanker **B+**
- ② Coach unterstützt **Typ A** mittels der üblichen Methoden dabei, sich mit **B+** zu assoziieren

Typ B modelliert **Typ A**:

- ① **Typ B** betritt den Bodenanker **A+**
- ② Coach unterstützt **Typ B** mittels der üblichen Methoden dabei, sich mit **A+** zu assoziieren

2.4 Ankerintegration

Typ A verbindet beide Zustände **A-** und **B+** mittels Ankerintegration

- ① **Typ A** wechselt mehrmals zwischen den assoziierten Zuständen **A-** und **B+** hin und her
- ② Nachdem es **Typ A** leicht fällt, in den jeweiligen assoziierten Zustand zu gehen, wird ein neuer Anker **I** ausgelegt, auf dem beide Zustände **A-** und **B+** integriert erlebt werden
- ③ **Typ A** findet eine Referenzsituation, in der der neue Zustand **I** erlebt wird

- ④ Mögliche Einwände werden mittels Öko-Check ermittelt, eventuell auftauchende Widerstände später mittels Core-Transformation-Prozess bearbeitet
- ⑤ Die Alltagstauglichkeit wird anhand des Future Pace geprüft

Typ B verbindet beide Zustände **B-** und **A+** mittels Ankerintegration

- ① **Typ B** wechselt mehrmals zwischen den assoziierten Zuständen **B-** und **A+** hin und her
- ② Nachdem es **Typ B** leicht fällt, in den jeweiligen assoziierten Zustand zu gehen, wird ein neuer Anker **I** ausgelegt, auf dem beide Zustände **B-** und **A+** integriert erlebt werden
- ③ **Typ B** findet eine Referenzsituation, in der der neue Zustand **I** erlebt wird
- ④ Mögliche Einwände werden mittels Öko-Check ermittelt, eventuell auftauchende Widerstände später mittels Core-Transformation-Prozess bearbeitet
- ⑤ Die Alltagstauglichkeit wird anhand des Future-Pace geprüft

Schematische Darstellung

(Zur Vereinfachung verzichten wir auf die Darstellung der Meta- und Beobachterposition)

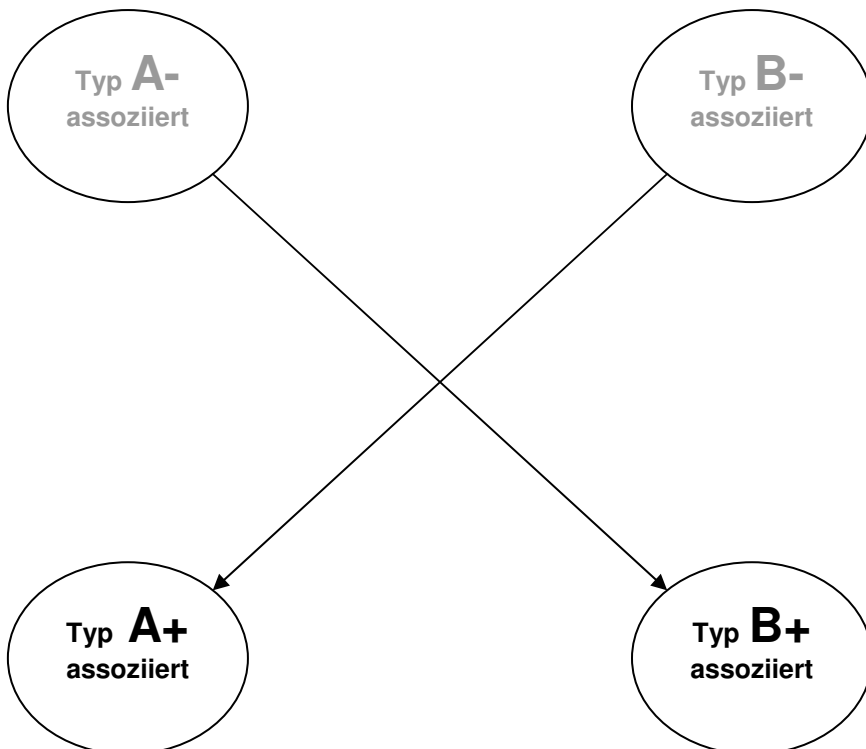
2.1 Identifikation des unerwünschten Zustands A- und B-



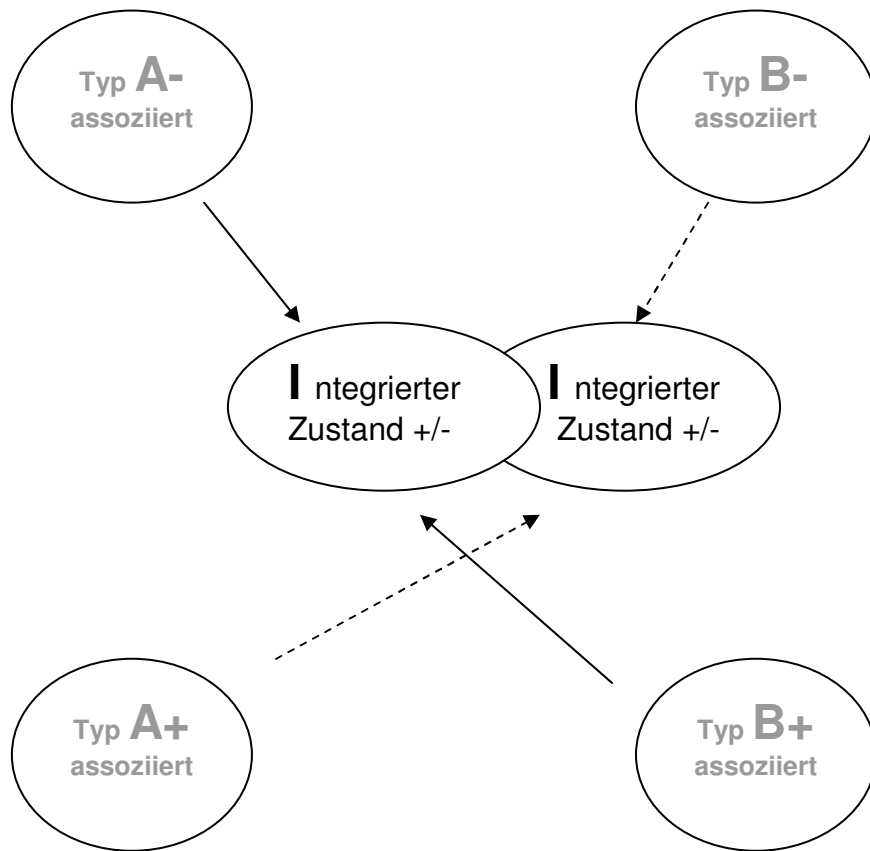
2.2 Identifikation des erwünschten Zustands A+ und B+



2.3 Übertragung/Modellierung des erwünschten Zustands



2.4 Ankerintegration



2.5 Der Lift

Da in diesem Abschnitt des Formats mit **Typ A** und **Typ B** gleichermaßen verfahren wird, wird auf eine weitere Differenzierung verzichtet und nur noch vom Coachee gesprochen.

Core-Transformation-Prozess

Beim Öko-Check melden sich unter Umständen unzufriedene Anteile. Diese werden nun aufgegriffen und mittels Core-Transformation-Prozess bearbeitet, bzw. im Idealfall aufgelöst.

Der Coachee äußert im Öko-Check, dass sich in ihm ein Anteil meldet, der noch Widerstände hat.

- Der Coachee identifiziert den Anteil, mit dem dann gearbeitet wird
- Der Coachee erlebt den Anteil in verschiedenen Situationen assoziiert
- Der Coachee erkennt den Anteil als zu ihm gehörig an und heißt ihn willkommen
- Der Coachee findet die positive Absicht
- Der Coachee erarbeitet seine Ergebniskette bis der Core-Zustand erreicht ist

Life-Work

Bei der Ankerintegration soll es dem Coachee ermöglicht werden, einen Moment of Excellence in dem neuen Zusammenhang zu erleben. Damit ist es ihm möglich, sein Potenzial voll ausgeschöpft zu erleben und die höchst mögliche Handlungsfähigkeit zu erlangen.

Wenn dieses Ziel noch nicht erreicht ist, kann zu diesem Zweck „The Work“ in modifizierter Form eingesetzt werden. Für diesen Fall ist das Life-Work-Sheet ausgearbeitet, das dann nach Vorgabe von „The Work“ durchdekliniert wird.

3. Resümee

Wo viel Licht ist, ist viel Schatten ...

Dadurch, dass das Leben des Coachees in stärkere Schwingung zur positiven Seite gerät oder die Tiefen abgefedert werden, setzt sich die jeweilige Schwingung (wie in der Physik) auch in die andere Richtung fort. Das Gefühl für die Höhe kommt nur zustande durch das Wissen um die Tiefe. Im übertragenen Sinne heißt das, das Licht zeichnet den Schatten und wo man das Licht dämpft, werden die Konturen weicher.

Durch starken Wellengang setzt eine Selbstreinigung ein, die in ruhigem Wasser nicht möglich wäre.

Wenn das Wasser sich beruhigt, kann man auf den Grund schauen, was bei Wellengang nicht möglich wäre.

Indem man ausgeprägtere Zustände einnimmt und dadurch von Anderen stärker wahrgenommen wird, entsteht eine stärkere Reibung mit der Umgebung. Die Bereitschaft stärker zu schwingen, impliziert eine Veränderung der eigenen Position, bzw. zumindest eine Überprüfung derselben. Damit bewegt sich auch die Position zur Umwelt, und es entstehen Reibungspunkte innerhalb des Systems, die zur Auseinandersetzung auffordern.

Indem man die Tiefen nicht ganz auslotet, sondern abfedert, wird die Schwingung insgesamt reduziert. Es gibt so weniger Reibungspunkte zur Umwelt. Und dadurch, dass man sich nicht mehr ständig mit anderen auseinandersetzen muss, kann man eigene innere Prozesse angehen.

Also erlebt der Coachee auch neue Tiefen, denen er mit seinen neuen Ressourcen begegnen kann. Denn das, was das höhere Erleben, den höheren Ausschlag ermöglicht, kann für die Bewältigung des tiefen Absinkens genutzt werden.

Wie schon zu Beginn erwähnt, geht es nicht um die Veränderung der aufgezeichneten Lebenslinie selbst. Andererseits könnte eine neuerliche Aufzeichnung der Lebenslinie nach Durchführen des Formats eine Veränderung ergeben und somit eine Form der Erfolgskontrolle darstellen.

Bei der Umsetzung des Formats kommen alle Grundannahmen des NLP zum Tragen. Von besonderer Bedeutung sind für uns jedoch die nachfolgend aufgeführten:

- Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität und nicht auf die Realität selbst
- Jedes Verhalten verbirgt eine positive Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt
- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen
- Menschen regulieren ihre Gefühle selbst

Insbesondere der letzte Satz stellt für uns die bedeutsamste Grundannahme im Format dar.

Weil die Grundannahme **Menschen regulieren ihre Gefühle selbst** für uns diese zentrale Bedeutung hat, führen wir unsere Coachees beginnend von der assoziiert erlebten Situation (Umweltebene) in einen Zustand, der es ihm erlaubt, neues Verhalten probeweise zu spüren (Verhaltensebene) und neue Fähigkeiten zu modellieren (Ebene Fähigkeiten). Indem der Coachee zum Moment of Excellence geführt wird, erlebt er in neuem Kontext auch die höheren Ebenen Werte, Identität und Zugehörigkeit. Die Veränderung während des Formats findet vor allem auf den höheren Ebenen statt. Deren Wirkung umfasst alle unteren Ebenen und führt dazu, dass der Coachee durch sein verändertes Selbstbild jetzt mehr Handlungsfreiheit hat und größere Unabhängigkeit leben kann.

4. Anlage Life-Work-Sheet

Sei bei der Beantwortung der Fragen kleinlich und wertend, überlege genau, wo und wie du dich noch im negativen Bereich festgehalten fühlst.

1. Mein Leben verläuft nicht auf dem höchsten möglichen Niveau, weil

2. Wie sollte es sich aus deiner Sicht ändern?

3. Was genau sollte anders sein oder laufen?

4. Was sollte dir das Leben schenken, damit du glücklich sein kannst?

5. Was denkst du über das Leben?

6. Was willst du nie mehr erleben?
