

Vorab ein paar Worte:

Lieber Ralf,

Ich habe in meiner Masterarbeit von einem reellen oder fiktiven Fallbeispiel Abstand genommen, weil mein Format „Transformation innerer Widerstände“ ein Versuch eines Format-*Systems* sein soll, in dem ich **B** verschiedene Schritte für ein weiteres Vorgehen vorschlage, je nach Prozessablauf. Das versuche ich jeweils an punktuellen Beispielen zu verdeutlichen, was bei einem durchgängigen Fall meiner Meinung nach unübersichtlich geworden wäre und auch schwieriger zu abstrahieren.

Mein Bemühen war es, eine Arbeitsvorlage zu diesem Format zu liefern, das bei unterschiedlichen Situationen auf entweder andere Formate verweist oder durch verschiedene Prozessinstruktionen weiterhilft.

Eventuell auftauchende Schwierigkeiten in der Durchführung habe ich versucht direkt im Anschluss an den Arbeitsschritt mit „**Problem?...**“ aufzugreifen.

Die einzelnen Elemente werden Dir alle bekannt vorkommen und ich musste feststellen, dass alles was ich für die Einzelschritte brauchte, bereits besteht. So ist mein Format eine Collage aus anderen (in erster Linie aus dem Core-Transformation-Prozess) geworden und das eigentlich Neue ist eher die flexible Struktur.

Ich hoffe damit ein Arbeitsutensil geschaffen zu haben, mit dem sogar „Format-Junkies“ ☺ in der Hand sicher durch den Prozess führen können.

Liebe Grüße,
Irina

1.1 Einleitung

Anlass folgendes Thema zu bearbeiten ist einerseits persönliche Betroffenheit, immer wiederkehrende Beobachtungen verschiedener interpersoneller Konstellationen und menschlichen Verhaltens sowie Gespräche mit Anderen.

Zu Beginn des Practitioners lernen die ambitionierten Neu-NLPler, dass jedes menschliche Verhalten durch eine positive Absicht motiviert ist und dass Menschen, die man irgendwie nicht mag, einem etwas über ein eigenes „Thema“ erzählen und man sie doch als Herausforderung betrachten könne.

Ein schöner Gedanke – nur allzu oft leichter gesagt, als getan...

Es sei geradezu ein Geschenk, eine Chance, dass man endlich die Gelegenheit bekommt, an diesem eigenen, persönlichen „Thema“ zu arbeiten. - Nur wie?

1.2 Thema

...soll dieser innere Konflikt sein (einerseits der Versuch zu glauben, dass der Andere bestimmt eine positive Absicht hat – andererseits nervt es trotzdem irgendwo in uns und das kratzt am Selbstbild...).

Es soll hier nicht um beispielsweise kriminelles Verhalten gehen, dessen Ablehnung zum Wertesystem des Einzelnen und der Allgemeinheit gehört, sondern um das Gefühl eines inneren Widerstandes einer Person gegenüber einer anderen.

Vielleicht wird so etwas als Antipathie beschrieben, das Verhalten eines Anderen löst unangenehme Berührtheit aus, „nervt“ oder „stört“. Voraussetzung für die Durchführung des Formates ist, dass der Klient diesen inneren Widerstand in irgendeiner Form wahrnimmt und vielleicht als Anliegen einen Konflikt mit jemandem nennt. Vielleicht ist auch die Vorannahme der steten positiven Absicht Auslöser, weil der Klient sich überhaupt nicht vorstellen kann, dass hinter so einem Benehmen etwas Positives stehen kann.

Veränderungen oder Erfahrungen können auf verschiedenen logischen Ebenen gemacht werden:

- auf der 5., der Identität (weist der innere Widerstand auf einen Konflikt mit dem Selbstbild hin, beschränkt diese Wahrnehmung das Verhalten?),
- auf der 4., der Werte, Überzeugungen, Glaubenssätze (gibt es einschränkende Glaubenssätze, intrapersonelle Wertekonflikte?)
- auf der 3., der Fähigkeiten („so etwas kann ich nicht tolerieren“)

1.3 Ziel des folgenden Formates soll sein:

1. Mit einer Person herauszuarbeiten,
 - woher ein innerer Konflikt mit einer anderen Person kommt
 - warum eine Person oder ihr Verhalten inneren Widerstand oder Antipathie auslöst
 - oder warum uns ein bestimmtes menschliches Verhalten grundsätzlich stört
2. Herausarbeiten des gewünschten eigenen Verhaltens / der gewünschten Einstellung in zuvor genannten Situationen

3. Im Laufe des Formates soll herausgearbeitet werden,
 - welche(r) innere(n) Anteil(e) ist/sind beteiligt
 - diese(n) als zugehörig anerkennen
 - was ist die positive Absicht der inneren Anteile
 - Integration des/der Anteils/e
4. Identifizieren und Transferieren von Ressourcen.
5. Future-pace
6. Öko-Check

1.4 Passende/verwendete Formate:

Elemente aus folgenden Formaten dienen zur Entwicklung bzw. können bei der Durchführung eingesetzt werden

- Core-Transformation-Prozess
- Re-Imprinting
- Time-Line-Reframing
- Meta-Mirror
- Intrapersoneller Wertekonflikt

2. Das Format: Transformation innerer Widerstände

1. Festlegung des zu bearbeitenden Themas

Bitte den Klienten sich entweder

- für eine Person zu entscheiden, die ihm „unsympathisch“ ist (z.B. die Nachbarin, ein Kollege)

oder

- für ein Verhalten, das ihn stört (z.B. Vordrängeln, Unpünktlichkeit, sich in den Vordergrund spielen)

2. Bitte den Klienten sich verschiedene Situationen zu vergegenwärtigen und assoziiert zu rekonstruieren.

Lasse ihm dabei die Freiheit ob er darüber sprechen möchte oder nicht.

Falls ja, frage genauer nach und wiederhole von ihm genannte Fragmente zur Unterstützung.

Falls nicht, frage möglichst vielfältig die Submodalitäten zur Unterstützung ab.

3. Den Persönlichkeitsanteil lokalisieren

Unterstütze den Klienten bei der Lokalisierung des Anteils durch Abfragen folgender Elemente:

- Wo ist der Anteil im Körper zu spüren
 - an welcher Stelle genau, eher vorne, hinten oder in der senkrechten Körpermitte, (z.B. falls „Körpermitte“ lokalisiert wird: eher in der Brust oder an der Wirbelsäule oder woanders?)
 - Gibt es eine Bewegung (wird es größer, breitet es sich aus?) oder eine Richtung oder einen Anfangs-/Endpunkt
- Erarbeitung der Submodalitäten
 - Temperatur (z.B. heiß, warm, kalt; verändert sie sich, hat der lokalisierte Bereich verschiedene Temperaturen?)

- Druck (z.B. ist es eine Verkrampfung; fällt das Atmen schwerer; ist es als würde etwas auf der Brust liegen?)
- Festigkeit
- Farbe oder s/w; gibt es eine visuelle Wahrnehmung des Bereichs (z.B. eine Form, Kontur, glatt, rau o. ä.?)
- Geschmack
- Geruch
- Geräusch

4. **Den/die Persönlichkeitsanteil/e identifizieren und erfahren**

Welche/r Persönlichkeitsanteil/e wird identifiziert? (z.B. der innere Polizist/Richter, die innere Mutter)

Bitte den Klienten diesen Anteil in Form eines inneren Dialogs willkommen zu heißen und sich für sein in Erscheinung treten zu bedanken.

Submodalitäten, z.B.:

- Wie sieht er aus? (Mann oder Frau; alt, jung; groß, klein; bunt oder s/w?)
- Hat er eine innere Stimme? Wie hört sie sich an (Klangfarbe, Lautstärke, Ausdruck)? Was sagt sie?

Bitte den Klienten nun noch einmal assoziiert verschiedene vergangene Situationen zu erleben und dabei den Anteil zu reflektieren:

- Was macht der Anteil in den Situationen?
- Was sagt und fühlt er?

5. **Die positive Absicht des Persönlichkeitsanteils erfahren**

Vorausgesetzt sei hier die häufige Intention von Klienten, den eigenen eher abgelehnten Impuls der Antipathie oder Intoleranz los zu werden – also wahrscheinlich auch den auslösenden Anteil.

Absicht ist es, dem Klienten zu zeigen, dass dieser Anteil sogar eine ganz wichtige positive Absicht hat, damit die Integration besser möglich wird.

- Was will dieser Teil erreichen oder erhalten?
- Immer weiter nachfragen bis der Klient einen Core-Zustand als Ziel nennt (z.B. Eins-Sein, Innerer Friede, Liebe)

6. **Zusammenhang der positiven Absicht des Persönlichkeitsanteils mit dem inneren Widerstand**

Was hat die positive Absicht konkret mit dem Verhalten (der evtl. Person) zu tun?

Hier gibt es verschiedene mögliche Zusammenhänge, die ein unterschiedliches weiteres Vorgehen erfordern:

a) **Intrapersoneller Rollen- oder Wertekonflikt**

Kollidiert da vielleicht etwas? (z.B. die Klientin fühlt sich von - ihrer Meinung nach unangemessenem - Verhalten in der Öffentlichkeit, wie lautes Streiten in einem Restaurant am Nachbartisch, gestört. Findet es aber spießig und auch irgendwie unangemessen die Ruhestörer um Mäßigung zu bitten.)

Dann sollte aus dem ressourcenreichen Core-Zustand heraus die gewünschte Reaktion des Klienten erarbeitet werden:

Zu welcher Einigung sind die Anteile bereit?

Wichtig: Alle Anteile müssen einbezogen werden.

Wenn ein Kompromiss nötig ist, sei der Klient gebeten alle Anteile abzufragen, ob sie mit dem Kompromiss einverstanden sind.

Problem? Falls hier keine befriedigende Einigung gefunden wird und bestimmte Anteile oder Werte unzufrieden bleiben, sollte hier mit dem Format Intrapersoneller Wertekonflikt weiter gearbeitet werden.

b) Ressource-Defizit

Der Klient weiß, wie er sich verhalten möchte, traut sich aber vielleicht nicht oder kann aus Mangel an Ressourcen nicht.

Teile dem Klienten mit was die nächsten Schritte sein werden und frage, ob und wo geankert werden darf.

1. Welche Ressource fehlt dem Klienten (z.B. Mut, Selbstbewusstsein)
2. Bitte den Klienten nach einer Situation zu suchen, in der er diese Ressource zur Verfügung hatte.
3. Unterstütze den Klienten im Erleben dieses ressourcenreichen Zustandes unter Abfragung der Submodalitäten bis die Physiologie diesen Zustand widerspiegelt.
4. Anker
z.B. kinästhetisch durch Berühren der Schulter mit der Hand
5. Unterstütze den Klienten in diesem ressourcenreichen Zustand seiner Timeline entlang in Gedanken zurück zu schweben. Setze dabei den Anker.

Problem? Falls der Klient auf seiner Timeline auf eine prägende negative Erfahrung stößt, diese Ursache des Defizites ist oder Ihr findet einen so verursachten einschränkenden Glaubenssatz, sollte hier mit dem Format Re-Imprinting weiter gearbeitet werden.

c) Defizit der Vorannahmen

Der Klient kann die Verhaltensweisen nicht tolerieren, findet z.B. „So etwas macht man einfach nicht!“, hat keinen Einfluss darauf, dass es ihn ärgert, auch wenn er in der Situation vielleicht gar nicht direkt betroffen ist.

1. Sprich mit dem Klienten über die passenden Vorannahmen z.B.
 - Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht
 - Menschliches Verhalten ist sinnvoll
 - Menschen treffen stets die zur Zeit beste WahlWelche Vorannahmen machen ihm hier Schwierigkeiten?
2. Bitte den Klienten eine Metaposition (Bodenanker) zu wählen und die Situation aus dieser dissoziiert zu betrachten.
 - Wie nimmt er sein Verhalten von außen wahr?
 - Wie nimmt er das Verhalten des anderen aus der Metaposition wahr?

Problem? Falls der Klient nicht dissoziiert ist oder wieder in den assoziierten Zustand rutscht, lasse ihn eine noch, weiter entfernte Metaposition wählen.

3. Welche Ressource bräuchte das Ich um sich anders zu verhalten (z.B. Toleranz, Gelassenheit)?
Fahre gegebenenfalls bei 6.b) „Ressource-Defizit“ fort.

4. Lasse den Klienten evtl. die verschiedenen Positionen assoziiert erfahren, um ihm die Chance für Verständnis zu schaffen
5. Lasse ihn zum Abschluß in die Ich-Position treten, um eine Veränderung zu überprüfen.

Problem? Wiederhole gegebenenfalls die letzten drei Schritte.

7. Integration des/der Anteils/e

1. Nach den Erfahrungen aus 6. bitte den Klienten nun wieder mit dem/den Anteil/en in Kontakt zu treten, ihn im Körper zu lokalisieren und ihn/sie zu fragen,
 - ob sich der Widerstand verändert hat.
 - Vielleicht hat sich auch der Anteil an sich verändert (größer/kleiner, bunt/s/w)?
2. Erinnere den Klienten an die verschiedenen positiven Absichten, verwende hierbei seine zuvor gewählten Formulierungen bis der Core-Zustand erreicht wird.
3. Der Anteil wird eingeladen, in den Core-Zustand einzutreten, um zu überprüfen, wie sich die Situationen verändern.
4. Den Anteil von der Stelle aus, an der er lokalisiert wurde, den Core-Zustand sich in jede Körperzelle ausbreiten lassen.
5. Unterstütze den Klienten sich die Zeit zu nehmen, die er braucht, um den Core-Zustand intensiv zu genießen.

8. Öko-Check

Bitte den Klienten noch einmal *alle* Persönlichkeitsanteile abzufragen, ob es ihnen mit der Veränderung gut geht und ob es Einwände gibt.

Problem: Falls es Einwände oder Widerstände gibt, so durchlaufe gegebenenfalls die Schritte 4 bis 7 erneut.

Gibt es keine Einwände, so sei der Anteil gebeten, ab sofort die alternativen Verhaltensweisen zu nutzen. Der Klient bedankt sich bei allen beteiligten Anteilen.

9. Future-Pace

Biete zum Abschluß dem Klienten die Möglichkeit nun seine Time-Line im Core-Zustand in Gedanken zu bereisen und alle möglichen Situationen in der Vergangenheit und Zukunft verändert wahrzunehmen.