

# Testing

## Master-Practitioner-Ausbildung



*von Jana Howe*

*“ De – Fokussieren “ oder auch  
„ ich laufe dir nicht mehr nach “*

# Inhaltsverzeichnis

## “ De – Fokussieren “ oder auch „ ich laufe dir nicht mehr nach“

<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
1 Das Format	3
2 Beschreibung eines realen Fallbeispiels	4
3 Schriftlich fixiertes Format	5
4 Beschreibung des Fallbeispiels	8
5 Grund- und Vorannahmen	9
6 Weitere Prozessinstruktionen	10
7 Mögliche Schwierigkeiten und Reaktionen	10

## 1 Das Format

Das Thema ist uralte. Es handelt sich um ein Ungleichgewicht in Beziehungen. Es gibt nicht nur ein Fallbeispiel, es gibt Hunderte. Und es handelt sich nicht nur um Paarbeziehungen, sondern es findet sich auch bei Mutter-Kind, Vater-Kind, Freundschaften und bei allen erdenklichen Formen von Zweierbeziehungen. Die Ausprägung ist unterschiedlich stark.

Aber sie haben doch alle eines gemeinsam:

### Den Magnetismus.

Magnetismus heißt, dass die Aufmerksamkeit auf das „du“ gerichtet ist, der Fokus bei dem Anderen liegt, der eine den Anderen beobachtet.

Das kann mal hin und wieder sein – oder dauerhaft. Das kann sich umdrehen, oder auch nur in eine Richtung gerichtet bleiben.

Das Phänomen des Ungleichgewichts ist keine Seltenheit. Eine Beziehung muss schon sehr reif sein, damit beide ohne Ansprüche und Erwartungen sich im Blick behalten und sich flexibel beweglich im Miteinander verhalten und andere Interessen ohne Besitzansprüche zu spüren ausleben zu lassen.

Beide sind oft so gefangen im System, dass zwar die Auswirkungen für beide zu spüren sind, aber ein Aussteigen unmöglich scheint, weil ein Erkennen auch ein Wissen darum voraussetzt. Denn allgemeinüblich ist zu glauben, dass das eigene Verhalten normal ist und daher auch der Maßstab für alle anderen ist.

Kennt ihr Beziehungen, wo einer seinen Partner vereinnahmt?

Vereinnahmt in der Form, dass er ständig beobachtet, wie sich der Andere verhält, um überprüfen zu können, ob er z.B. noch geliebt wird?

Oder ein Anderer das Bedürfnis hat seinem Beobachter auszuweichen?

Da die Ausprägungen unterschiedlich stark sind und dieser Magnetismus in beide Richtungen funktioniert, wäre ein Format dienlich, was eine Arbeit mit zwei A's beinhaltet.

Mein Format beschränkt sich hier auf ein A, denn mein Fallbeispiel erfordert eine Arbeit mit einer Person (der Partner steht nicht zur Verfügung).

### „De-Fokussieren“ oder „Ich laufe dir nicht mehr nach“

Dieses Format beschränkt sich auf die Erweiterung/Veränderung auf der Ebene der Fähigkeiten.

Der „Beobachter/Fokussierer“ empfindet oft erfahrungsgemäß einen größeren Leidensdruck als der Beobachtete. Zwar spürt dieser auch die Spannung in der Beziehung, jedoch liegt der stärkere Impuls für ein Veränderungsbedürfnis eher bei dem „Beobachter“.

Dieses Format dient zusätzlich für jeden Fall, wo eine Person eine Situation im Fokus hat und dies ändern möchte.

## 2 Beschreibung eines realen Fallbeispiels

### Fallbeispiel A:

Pia und Tom kennen sich seit Februar 2001. Seit Oktober 2001 wohnen die beiden in Kuala Lumpur, Malaysia. Tom ist beschäftigt an der Deutschen Botschaft, Pia versorgt ihn und die Wohnung. In der verbleibenden Zeit versucht Sie per Internet Anschluss beruflich und privat in Deutschland zu halten.

Sie ist Ökotrophologin und bekommt in Malaysia keine Arbeitserlaubnis. Er arbeitet 9-12 Stunden am Tag und steht ihr und der Beziehung kaum zur Verfügung. Pia stellt Kontakte zu anderen Expats her und verbringt ihre Zeit unter anderem mit dem Schreiben von kleinen Zeitungsartikeln für eine deutsche Zeitung, die eine Ausgabe pro Quartal an deutsche Malaysia-Lebende verschickt.

Pia kommt zu mir und berichtet von Deutschlandbesuchen, die sie entweder zum arbeiten (kleinere Aufträge auf Messen) oder als Erholungspause nutzt, aber auch um „alte Bekanntschaften“ aufzusuchen oder Neue zu schließen.

Sie schildert mir bei einem ihrer Berlinbesuche, dass sie es genießt, dass Tom während ihrer Abwesenheit vermehrt Interesse zeigt. Dieses zieht sie aus den gehäuften SMS und e-mails. Wenn sie zuhause in Malaysia ist, kommt weder Aufmerksamkeit noch Eifersucht. Auch körperliche Begierde zeigt er nicht. Tom möchte, dass sie endlich Ruhe gibt, er liebt sie und er hat keine Zeit und Lust das beweisen zu müssen.

In meinem Fallbeispiel ist Pia der Fokussierer, und in dieser Paarbeziehung wechselt der Fokus nicht. Pia ist kurz davor die Lust zu verlieren, weil sie das Gefühl hat, ständig hinterherlaufen zu müssen, sie will mehr von ihm, als er von ihr.

Eine Veränderung auf der Verhaltensebene könnte kurzfristig eine positive Auswirkung für Beide haben. Eine dauerhaft wirksam Veränderung soll auf der Werte- und Identitätsebene erreicht werden, damit Pia sich (unabhängig von Tom) als eigenständig wahrnimmt.

## Fallbeispiel B:

Eine Frau (62 J.) kümmert sich um ihre Mutter (84 J.) und erlebt ihren Zerfall und ihre schwindenden Kräfte. Sie empfindet so viel Sorge, dass sie nichts anderes um sich mehr wahrnimmt. Es füllt fast ausschließlich ihr Gedankenpotential. Dazu kommt, dass sie sich ihres eignen Schicksals bewusst wird und dazu auch viele einschränkende Phantasien entwickelt.



## 3 Schriftlich fixiertes Format

Dieses Format ist ausgelegt **entweder**

- für ein Ungleichgewicht in Beziehungen zwischen zwei Personen **oder**
- für das Bedürfnis, eine bestimmte, belastende Situation weniger im Blick zu haben.

Oft wird dieses Ungleichgewicht empfunden durch unterschiedlich starke/s Interesse/ Aufmerksamkeit am Gegenüber. Oder die Situation wird als belastend, aber übermächtig präsent empfunden.

- 1 A führt eine Zielarbeit mit B durch (ohne „erste Schritte & FP“)**  
Ggf. beginnt A mit der Ist-Analyse um das Bedürfnis zur Veränderung zu verstärken ( besonders bei Meta-Programm „weg von“)  
„ Wie willst du dich fühlen? – Was hält dich davon ab?“  
„Wie wirkt sich die gegenwärtige Bindung auf meine Zukunft aus?  
Mein Leben? Meine Möglichkeiten?  
Was geht mir an Lebensqualität verloren?  
Wie wäre es in 1 Monat, 1 Jahr, 5 Jahren?“

Dann beginnt A mit der Zielarbeit

„Wo soll es langgehen?

Wie ist der Zielzustand?

Woran merkst du, dass du zufrieden mit der Zielerreichung bist?

Was wäre notwendig, **was du dazu beitragen kannst**, um mit dem Umgang zwischen euch beiden zufrieden zu sein?“

*Wenn das Thema Trennung (ernsthaft) auftaucht, dann ist ein Festlegen auf die Modalitäten möglich.*

*Woran merkst du, dass du dich dann ernsthaft trennen willst?*

*Was muss erfüllt sein, damit du dich gänzlich löst?*

*Was genau würde dich veranlassen auf jeden Fall zu gehen?“*

## **2 Zielsituation finden**

A lässt B eine Zielsituation finden, wo der Abstand und die Aufmerksamkeit stimmen.

Ggf. dazu eine timeline (Richtung Zukunft) nutzen.

B führt A mit dieser Situation durch die logischen Ebenen und lässt A einen Titel finden, der mit „verlockend oder befriedigend“ beginnt.

## **3 Ersatzfokus finden und installieren**

B lässt A bunte Bodenanker beschreiben. Dies mit möglichst vielen Aktivitäten, Personen, Hobbys und Interessen, Gedanken, Tätigkeiten oder Dingen, die A schon immer gerne gemacht hat, öfter machen wollen würde oder schon immer mal machen wollte, aber aus irgend einem Grund nicht gemacht hat.

(A soll nicht nur den Fokus „verschwinden lassen“, sondern ihn auf andere Dinge richten können).

## **4 Aufstellung (mit Bodenankern)**

A wählt und legt je einen Bodenanker für jede Person (oder Person und Situation) und einen für Meta. Kennzeichne die Bodenanker mit einem Pfeil für die Blickrichtung der Personen und auch Situation.

Die „Ersatzfokusbodenanker“ werden noch nicht benötigt.

Nach Auslegen der Bodenanker betrachtet A seine Aufstellung aus Meta.

## **5 Einnehmen beider Wahrnehmungspositionen**

A wählt eine Situation aus, in der A das Ungleichgewicht besonders spürt. Dann versetzt A sich in die eigene Position auf dem Bodenanker für das Selbst und sammelt Informationen (VAKOG).

Beim Heraustreten auf ein Aufgeben der Rolle achten, ggf. Separator verstärken.

Danach versetzt sich A in die Position des Anderen oder auch die Situation auf dem Bodenanker für das Du. Auch hier hilft B dem A, sich in die Position (VAKOG) hineinzusetzen.

Wieder auf guten Separator achten.

Im Anschluss betrachtet A die Aufstellung aus Meta und sammelt noch mal Informationen ein.

**6 Herausarbeiten des Zielzustandes in der Aufstellung**

B versetzt A wieder in den Zielzustand und die Zielsituation aus Schritt **1** (VAKOG) und lässt A einen weiteren Bodenanker (ohne Pfeil für Blickrichtung) für das Ziel-Selbst auslegen und alle bunten Ersatzfokusbodenanker (wahllos im gesamten Feld).

**7 Befreiungsritual**

(Zur Verstärkung der Wirkung kann eine Schnur um die beiden zuerst „aufgestellten“ Bodenanker gelegt werden)

B nimmt den Platz auf dem zuerst (für das Selbst) ausgelegten Bodenanker ein.

B lässt A ein Wort finden, was für eine große und angenehme Veränderung angemessen ist (z.b.: Waow, Tschakka, Neu, Toll)

A versetzt sich noch mal **kurz** in die ungewünschte Situation (VAKOG). (Ggf. nicht gesamte Sinneskanäle durchgehen)

B bittet A auf kürzestem Weg (möglichst einem Schritt) und dem gefundenen Wort das erste du zu verlassen und das Neue (Ziel-Du) zu betreten.

B begleitet diesen Schritt mit:

„ Du trennst dich nicht von deiner Beziehung, du befreist dich aus einem Zustand, der eurer Beziehung und dir schadet.“

oder

„ Die Situation darf bleiben, aber sie nimmt dich nicht mehr gefangen“

Dies wird **abhängig** von der Zielphysiologie wiederholt.

(Frage: „Willst du noch mal diesen befreienden Schritt tun?“)

**8 Öko-Check**

(z.B. „Wenn es drei Schwierigkeiten bei Deinem Veränderungsprozess geben würde, welche wären dies?“)

## 9 Future Pace

Zum Bsp. per hypnotherapeutisches Sprachmuster:

- Es liegt eine Zeit vor dir, die wird ganz anders sein.
- Da ist eine neue Idee bei dir, möglicherweise ein neues Gefühl oder vielleicht andere Bedürfnisse.
- Jetzt kannst du überlegen, was dir wichtig ist, damit du das tun kannst, was du willst.
- Die Beziehung kann jetzt möglicherweise intensiver und wärmer empfunden werden als vorher. (Die Situation kann von dir jetzt sorglos und mit Abstand betrachtet werden.)
- Vielleicht brauchst du auch gar nichts tun, und alles passiert von selbst und automatisch.

Danke vielleicht deinem Unterbewusstsein, dass dir immer zu den Lösungen verhilft... die du brauchst.....und genieße kommende Situationen, wo du merkst, alles ist anders, als bisher.....)

## 4 Beschreibung des Fallbeispiels

### Fallbeispiel A:

Bei der Arbeit mit Pia hat sich während der Zielarbeit herausgestellt, dass die Veränderung an ein traumatisches Erlebnis geknüpft ist. Die Veränderung hat ihren Ursprung im Oktober 2002. Tom hatte in Malaysia einen schweren Motorradunfall. Bei Pia begann die Veränderung mit den Sorgen um sein Überleben und vollzog sich dann durch die fürsorgliche Pflege. Tom lag zuhause und konnte nicht aufstehen. Pia hatte das Gefühl die Mutterrolle übernommen zu haben.

Aus diesem Grund habe ich das Format durchgeführt wie beschrieben, jedoch im Unterschied dazu die Bodenanker benutzt die alte Rolle der Partnerin und Geliebten wieder einzunehmen.

Gesprochen wurde von mir beim Rollentausch durch den Schritt zwischen den Bodenankern, der von Pia gefundenen Satz:

„ Ich bin jetzt wieder seine Frau und Geliebte“.

Die weiteren Bodenanker für andere Interessen habe ich zwar ausgelegt, aber Pia hat diese nach Ihrer eigenen Aussage nicht gebraucht.



## **Fallbeispiel B:**

Die 62 jährige kümmert sich um ihre Mutter, sieht den Verlauf als natürlich an und kann gelassener auf ihr eigenes Schicksal warten. Sie hat zusätzlich neue Interessen gefunden, denen sie mehr Aufmerksamkeit und Zeit widmet.

## **5 Grund- und Vorannahmen**

### **Jeder trägt seine Lösung in sich,**

ansonsten würden wir unserem A eine Reihe von Tipps geben, anstatt A die Lösung in der Zielarbeit (und auch Bodenankern auslegend) selbst finden zu lassen.

### **Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht,**

ist der notwendige Grundgedanke für B, den er A vermittelt, denn damit bekommt A das Gefühl, nichts bisher falsch gemacht zu haben.

### **Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit,**

das bedeutet, dass A kein falsches Verhalten hat, dass sein Zustand auslöst, denn dass würde eine Schuldfrage aufwerfen, die wiederum eher einschränkend wirken würde.

Es geht um eine Erweiterung der Verhaltensmöglichkeiten und Fähigkeiten und um effektive Nutzung der möglichen Zustände. Der fokussierende Zustand kann bei Bedarf hervorragend genutzt werden für Situationen, in denen eine vermehrte Konzentration notwendig ist (z.b.: bei Vorbereitung auf eine Prüfung).

### **Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu gegebener Zeit treffen können.**

Diese Grundannahme ermöglicht eine tolerante und wohlwollende Sicht auf das bisherige Verhalten/den bisherigen Zustand (die Fokussierung). Das heißt auch, dass nun eine neue Entscheidung getroffen werden kann.

### **Wenn etwas nicht funktioniert, versuch mal etwas anderes,**

es entsteht eine Experimentierfreude und die Aufforderung zum Ausprobieren. Das impliziert auch, dass es andere Möglichkeiten gibt und dass auch lang auf die eine oder andere Art und Weise geführte Beziehungen neue Chancen und große Veränderungen vollziehen können.

### **Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen,**

diese wichtige Grundannahme gibt A mit, dass nicht die Absicht seines Verhaltens eine Rolle spielt, sondern die Wirkung auf den Partner und damit auf beide.

**Wir verfügen über alle Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung brauchen.**

Diese Selbstverständlichkeit bedarf nun schon fast keiner weiteren Ausführung mehr!?

**Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.**

Eine weitere gewinnbringende Grundannahme, denn in diesem Format geht die Veränderung schnell, und sie machte denen, die es probieren „mussten“ auch Spaß.

**Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**

Das kann bedeuten, dass ein Zuviel an Energie in eine Richtung nach einem Ausgleich verlangt. Wenn das Zuviel an Energie auf einen einzigen menschlichen Fokus gerichtet ist, ist möglicherweise das Zuviel für den Fokussierten deutlich spürbar und wird vielleicht als bedrängend erlebt.

**Alles ist systemisch beeinflussbar.**

Wenn jemand seinen Zustand ändert, beeinflusst das auch sein Verhalten und seine Sichtweise. Jeder macht sich dadurch seine Gefühle selbst.

Veränderung der Vorstellung bewirkt Veränderung der inneren Einstellung, der Wahrnehmung und der Reaktion und damit auch der systemischen Beziehung zu anderen. Das heißt, auch der Partner von A hat die Chance, wiederum sein evtl. Bedürfnis nach Magnetismus aufzulösen.

## **6 Weitere Prozessinstruktionen**

Zur Verstärkung der Bodenanker wäre die zusätzliche Belegung der Bodenanker mit Submodalitäten denkbar. Ein evtl. „innerer Dialog“ würde dann möglicherweise leiser gedreht werden können oder ein neuer Text könnte abgespult werden (swish-ähnlich).

Nach erfolgter Zustandsanalyse wäre ein verbaler Moment of excellence möglich (einen Moment, indem A mit dem Partner in Liebe stark verbunden war), um einen ressourcenvolleren Zustand zu erreichen und die Motivation zu erhöhen. (Meta-Programm: hin zu)

## **7 Mögliche Schwierigkeiten und Reaktionen**

**Mein Fallbeispiel zeigt, dass es sich nicht in jedem Fall um einen Magnetismus handeln muss, der durch De-Fokussierung lösbar ist.**

Reaktion:

Wichtig ist daher eine vermehrte Aufmerksamkeit von B und ein Blick auf die möglichen Ursachen.

**A findet keine Alternative zu dem fokussierenden Verhalten.**

Reaktion:

Gibt es etwas, wo die Distanz funktioniert? (z.B.: Chef/Nachbarn) – Vergleich Submodalitäten.

**A kann sich schwer zu Beginn einlassen genaue Beschreibung des ungewünschten Zustandes.**

Reaktion:

Motivation verstärken (Meta-Programm: hin zu und weg von nutzen) oder das ungewünschte Empfinden in den Situationen mit Submodalitäten verstärken.

**Beziehungen betreffen 2 Menschen – wir arbeiten nur mit einem.**

Reaktion:

A darauf vorbereiten, dass B sich erst einmal zuwenden könnte – und dann A aber weiß, dass es sich nicht um den erwünschten Zustand“ handeln muss, sondern der Magnetismus lediglich die Richtung gewechselt haben kann. A soll sich daran erinnern, dass eine reife Beziehung einen flexiblen Zustand beider verlangt.

- Entweder eine weitere Coachingstunde (für einen oder beide)
- eine Trance für den Partner von A mitgeben.

**A kann bei Schritt 6 nicht zielgerichtet den Bodenanker für den Zielzustand legen.**

Reaktion:

Ressourcen zuführen – aus Moment of excellence

**A erwähnt, dass es sich dann wohl bisher falsch verhalten hätte.**

Es besteht die Gefahr, dass A das alte Verhalten nicht ablegen möchte oder sogar Schuld für die bisherige Situation empfindet.

Reaktion:

für das alte Verhalten einen neuen Kontext finden und Bodenanker nach dem Befreiungsschritt auf einem zusätzlichen Bodenanker für den dienlichen Kontext parken.