

Master-Practitioner-Format

von Judith Allwang

Berlin, im November 2007

Freund oder Feind

- mein Selbstbild und ich -

Mit meinem Selbstbild stimmt was nicht und ich weiß nicht was ich (ändern) will

Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will,

für den ist kein Wind ein günstiger.

Seneca

1) Ausgangssituation

Meine Freundin (A) schien komplett am Boden zerstört und deprimiert zu sein als ich sie in Düsseldorf besuchte und empfing mich bereits am Zug mit den Worten: „Ich glaube mit meinem Selbstbild stimmt etwas nicht.“ Nach und nach erzählte sie, sie wäre einfach so unzufrieden mit sich und wüsste gar nicht, was sie wie ändern solle, damit es ihr besser ginge.

Der Super-Gau des „sich-schlecht –Fühlens“ ereignete sich, als ihr Spanischkurs an der VHS Zuwachs bekam von einer jungen, attraktiven Frau, die sich dem Kurs im perfekten Spanisch vorstellte. Für meine Freundin verkörperte diese „perfekte Frau“ mit dem „perfekten Spanisch“ ein *offensichtlich* „perfektes Leben“. Von da an kreiste mein A anscheinend unaufhörlich im Problemzustand ihres eigenen Daseins. Während sie diese perfekte Frau mit dem perfekten Leben, perfekt Spanisch sprechend auf ein Podest hob, das sie fortwährend vor ihrem geistigen Auge sah (und ihr die „Hasskappe“ aufsetzte), degradierte sie sich und ihr Leben. Job scheiße, Düsseldorf scheiße, ich ... (die Hasskappe groß genug für beide)....- kein guter Zustand!

Allgemeine Ausgangssituation ist also jemand der Probleme mit seinem Selbstbild hat (oder es so empfindet) und dann noch zusätzlich eine Konfrontation erlebt mit einer Person, die das schlechte Selbstbild noch verstärkt. Der Super-Gau. Die negativen Gefühle und Gedanken richten sich von A nun auf die Auslöser-Person, die Schmerzen der Verzweiflung und Wut toben weiterhin in A. Die Energie fließt dahin wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Was soll also erreicht werden?

Als erster Schritt soll Linderung herbeigeführt werden. A muss erst mal ganz schnell aus dem schlechten Zustand raus. Das verhärtete und schmerzliche (da stressvolle) Gedankenmuster soll aufgeweicht werden. Die Landkarte des Denkens soll erweitert werden. Welche Glaubenssätze sind mit dem Konflikt verbunden? Was wird auf die Person projiziert, welche Vorannahmen sind enthalten? ... Was wünscht sich A für die Zukunft? ... Anschließend soll auf der Identitätsebene eine positive Veränderung erreicht werden („mit meinem Selbstbild stimmt was nicht“) indem die Möglichkeit geschaffen wird das Selbstbild zu ändern, wie es für A „stimmt“.

2) Herangehensweise mit Formatexperiment

Als ersten Schritt wähle ich die Arbeitsmethode von Byron Katie, weil zunächst der Konflikt oder das schmerzhaftes Erlebnis mit der Auslöser-Person bearbeitet werden soll, um danach den Fokus wieder zurück auf A lenken zu können.

THE WORK nach Byron Katie

Ausfüllen des Arbeitsblattes und Durchlaufen des Frageschemas...

1. Ist das wahr?
2. Kannst Du dir absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?
 - 3.1. Kannst Du einen Grund finden, der Dir keinen Stress verursacht, an diesem Gedanken festzuhalten?
 - 3.2. Wie behandelst du dich, wenn du so denkst?
4. Wer wärest Du ohne diesen Gedanken?
 - 4.1. Wie würdest du diese Situation anders erleben...?
 - 4.2. Wie gehst du mit dir selber/mit der anderen Person um, wenn du diesen Gedanken gar nicht denken könntest?
5. Umkehrung

B hilft A, bei dem Durchlaufen der Fragen, insistiert auf klare Antworten und achtet darauf, dass A nicht versucht „auszubüchsen“ wenn es anstrengend wird. B unterstützt A auch im Finden von Umkehrungen.

Seperator, bzw. kurzes Durchatmen

Selbstbild-Exkursion, Status quo (nach Lucas Derks)

Als zweiter Schritt soll der Aussage A`s nachgegangen werden „mit meinem Selbstbild stimmt was nicht“. Es wird mit dem Status Quo des aktuellen Zustandes gearbeitet.

Aus dem momentanen Kontext heraus, wird A gebeten in sich zu gehen, vielleicht dabei die Augen zu schließen und auf sich wirken zu lassen, wie in diesem Kontext ihr Selbstgefühl ist. ... An welcher Stelle des Körpers spürt sie dieses Selbstgefühl am stärksten? Lokalisieren dieser Stelle. Anschließend wird A gebeten geradeaus zu

schauen und von dem Selbstgefühl im Körper einen Energiestrahle zu entsenden und an dessen Ende ihr Selbstbild entstehen zu lassen. Durch genaues Nachfragen hilft B seinem A das Bild genau zu beschreiben und fragt Submodalitäten dazu ab: Wo, Richtung, Entfernung, Höhe, Größe, Blickrichtung, Gefühle, Farben, ist es hell/dunkel ,gibt es Geräusche, ist es still/laut, was denkst du über dieses Bild, was fühlst du, wenn du dir dieses Bild ansiehst?

Das Bild wird geparkt.

Seperator

Ziel-Core-Spiel

- Was wünscht sich A für die Zukunft?
 - Welches Ziel soll als nächstes erreicht werden?
- Oder, sollte das A schwer fallen, Zielfindung einfach gemacht:
 - Was würdest du als erstes ändern, wenn es ganz einfach wäre und schnell ginge?
- Aus dieser Antwort einen Core Zustand erfragen,
 - Was soll damit sicher gestellt/erreicht werden?
 - Was glaubst du erfüllt sich, wenn du dieses Ziel erreicht hast?
 - Welche positive Absicht steckt dahinter?
 - Wenn du XY erreicht hast, was möchtest du dann dadurch erreichen, das noch wichtiger ist?
 - Welche Absicht steht wieder dahinter, was noch wichtiger ist?
 - Welche Absicht steht dahinter, welche danach..., was danach..., was danach ...
 - irgendwann kommt keine Antwort mehr, es bleibt nur noch ein Gefühl übrig, oder ein Gefühlszustand den A beschreibt.
- Intensives Erleben und Ankern dieses Core Zustandes
- Revision ins hier und jetzt
 - A durchschreitet alle „Stationen“, die sie genannt hat rückwärts, nimmt dabei aber das Core Gefühl als Ressource mit bis zum hier und jetzt. Dabei kann A erleben und sich überraschen lassen wie sie mit dem Core Gefühl „im Gepäck“ die Stationen anders erlebt.

B führt und unterstützt A während des ganzen Prozesses.

Seperator, bzw. kurzes Durchatmen

Selbstbild –Exkursion Teil 2, Veränderung des Selbstbildes zum Positiven

Jetzt soll mit Hilfe des erlebten Core Zustandes das geparkte Selbstbild wieder abgeholt/abgerufen werden und zum Positiven verändert werden. Möglicherweise ändert es sich schon beim Aufrufen „wie von selbst“ durch den noch anhaltenden positiven Zustand A`s.

B gibt Hilfestellungen und leitet A an, die Submodalitäten des Selbstbildes so zu verändern, dass es A angenehm(er) empfindet: Bild heller machen, kleiner/größer machen, weiter wegschieben, Blickrichtung ändern, schöne Musik einblenden, Bild im Licht erstrahlen lässt...den Score Anker als Ressource dazu holen. Wie fühlt sich das Bild jetzt an? Was denkt A über ihr Bild? Was fehlt noch, was ist noch wichtig, regt sich Widerstand (Öko-Check), evtl. weiteres Ressourcenfüttern.

Bild wieder in sich integrieren (wenn es positiv ist).

Weitere Arbeitsmöglichkeiten im Anschluss/weiteren Treffen

- aus dem gestärkten Zustand jetzt neue/weitere/reelle/eigentliche Zielfindung möglich mit allen Check-Points (Wohlgeformtheitskriterien) und Future Pace
- herausgearbeitete Glaubenssätze könnten noch weiter bearbeitet werden, z. B. mit Walking-Belief-Change.
- Arbeit mit dem Limbischen System, zum Beispiel mit „wing wave“

Konzeption des Formats



Anmerkung: Die Größe der Abbildungen stellt keine inhaltliche Gewichtung dar

3) Erläuterungen zu meinem Vorgehen und NLP Grundannahmen

Die Basis für wirksame Kommunikation ist der Rapport.

Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

Mein A ist so mit diesem Zusammentreffen mit der „perfekten Frau“ beschäftigt und so voller schlechter Gefühle dazu, dass ein Arbeiten mit ihr/ihrem Selbstbild erst mal nicht möglich scheint. Stuck state. Also schlage ich ihr vor, ihre negativen Energien aufs Papier zu „entladen“. Bereits beim Ausfüllen des Arbeitsblattes wurde meinem A klar, dass sie sich in ihren Gedanken eine „Scheinwelt“ aufgebaut hat. Sie hat in das Leben der Konfliktperson alles hinein interpretiert, wovon A selber geträumt hatte, aber nicht erfüllt war. Es wurde aufgeschlüsselt, welche Gedanken die Ursache der schlechten Gefühle waren. Glaubenssätze wurden frei gelegt, Aussagen widerlegt, die gar nicht stimmten. Übertreibungen wurden sichtbar (immer, nie). Schnell konnte erarbeitet werden, dass es eigentlich gar nicht um die „perfekte Frau“ geht, sondern um sie selber. Sie selber war ihr eigentliches Feindbild.

Das hatte zur Folge, dass A das Formular ab Punkt 2 eher für sich ausgefüllt hat und erforderte dann, dass in der Bearbeitung (bei Punkt 2 waren keine Umkehrungen möglich/nötig) flexibel damit gearbeitet wurde, mit Abweichungen vom eigentlichen Format. (Beispiel: was erwartest du von dir? statt was erwartest du von der Person?)

Zuhilfenahme von Sleight of Mouth Patterns. Hier ist der Rapport besonders wichtig.

Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

Alles was wir zur Veränderung brauchen, haben wir bereits in uns.

Lucas Derks ändert ein negatives Selbstbild in ein positives, in dem sich A eine geliebte Person vorstellt, und dann diese Gefühle versucht auf sein Selbstbild zu übertragen.

Ausgangsaspekt generell dazu: die Repräsentation bestimmt die Interaktion. Das innere Bild, das man sich von jemandem gemacht hat (auch von sich selber) bestimmt die Art des Umgangs mit demjenigen. Mit eigenen Worten: wird das Bild verbessert, bessert sich auch automatisch die Beziehung dazu.

In meinem Format ist die Intention das Selbstbild aus eigener Kraft, unterstützt durch den Core Zustand, zu verändern. Denn wenn ich aus mir selbst heraus in der Lage bin, so einen wunderbaren Zustand zu kreieren, habe ich auch alles in mir was ich brauche, um mein Selbstbild „alleine“ positiv zu verändern.

Gerade das hat mein A sehr begeistert und nachhaltig beeindruckt, dass sie selber in der Lage war aus eigener Kraft ihr anfangs bedrohliches, dunkles Bild in ein helles, angenehmes Bild zu verwandeln.

Wenn jemand Probleme damit hat sich sein Selbstbild vorzustellen, wäre mein Versuch:

- mit Buntstiften und Papier malen zu lassen was A „fühlt“,
- mit Klängen/Musik (für sehr auditive Personen) Selbstbild beschreiben lassen.
- „als ob Rahmen“ schaffen:
 - vielleicht kannst du ja was hören?
 - ...nehmen wir mal an, du könntest es mit Musik beschreiben, welches Stück würde XY am besten ausdrücken, veranschaulichen...
- Metaphern finden:
 - mein Bild/Gefühl/Klang von mir ist wie eine Sinfonie von Mozart
 - wie eine *traurige Ballade*,
 - wie ein *vollendetes Feinschmeckermenü*,
 - wie der *Schmerz einer Faust in meinem Magen, eine Burg, eine graue Maus...*
 -

Weitere Vorannahme zum Ziel-Core-Spiel: hinter jedem Ziel steht letztendlich ein Gefühl, das wir zu erreichen versuchen.