

Institut für angewandte Positive Psychologie  
Ralf Gießen & Team  
Belzigerstr. 7  
10823 Berlin

Berlin 2008

Masterarbeit

Mein eigenes NLP-Format:

**„Und irgendwann lachst du darüber“**

Justyna Jung  
Blankenbergstr.1  
12161 Berlin

## **Inhaltsverzeichnis:**

Für welchen Fall wird dieses Format gebraucht?	S. 3
Was ist das Ziel des Formats?	S. 3
Mein NLP-Format: „Und irgendwann lachst du darüber“	S. 3
Skizze zum Format	S. 8
Vorgehensweise	S. 9
Welche Instrumente des NLP werden gebraucht?	S.10
Welche Grundannahmen des NLP sind im Format integriert?	S.11
Probleme und Lösungsansätze	S.12
Was sonst noch zu sagen ist	S.12

## **Für welchen Fall wird dieses Format gebraucht?**

Die Idee für das Format hängt mit der Ankündigung des Testing-Wochenendes zusammen. Einen Tag danach breitete sich Nervosität und Unwohlsein in meinem Körper aus. Ein Format musste her! Dieses Format könnte daher jedem Masterschüler den Abschluss der Ausbildung erleichtern.

Vor allem kann dieses Format jedoch für diejenigen von Nutzen sein, die Angst vor einer Prüfung haben.

## **Was ist das Ziel des Formats?**

Das Ziel des Formats: A fühlt sich vor und in der der Prüfung so wie nach der Prüfung.

Die Veränderung soll auf der Verhaltensebene erreicht werden.

## **Mein NLP-Format: „Und irgendwann lachst du darüber“**

### **1. Identifikation des zu verändernden Verhaltens / der unerwünschten Reaktion auf eine bevorstehende Prüfung**

„In welcher Prüfungssituation, wo und wann möchtest du dich gerne zukünftig anders verhalten als bisher?“

### **2. Aufbau einer Zeitlinie mit Bodenankern**

„Lege deine Zeitlinie auf dem Boden aus. Wo ist die Gegenwart? Wo ist die Zukunft? Von dem Platz für die Gegenwart aus, überlege, wo ein guter Platz für die Prüfung ist.

Dann finde einen weiteren Platz für eine Situation, die sich nach der Prüfung befindet. An diesem Ort ist die Prüfung bestanden, sie ist erst kürzlich vorbei. Sie liegt hinter dir.

Frage dich: Was ist dein Ziel nach der Prüfung? Wie sehen deine Pläne für den Abend, Morgen, Übermorgen, die nächsten Tage oder für später nach der bestandenen Prüfung aus. Was kannst du nach der Prüfung alles machen, was davor nicht möglich war. Worauf freust du dich am meisten davon? (*Ich freue mich auf ...*) Wo bist du dann? Was tust du? (*Der Focus auf die unmittelbare Zukunft ist hier wichtig*)

Jetzt schlage ich dir vor, dass du noch einen weiteren Platz auf deiner Zeitlinie findest. Es ist ein Platz in deiner Zukunft in ca. zehn Jahren.

Und der nächste und letzte Platz, den wir heute auf deiner Zeitlinie suchen, liegt in noch fernerer Zukunft. Du erlebst dich dort als eine alte weise Frau / ein alter weiser Mann. Du bist an diesem Ort sehr alt, weise, kerngesund, du hast ein erfülltes Leben hinter dir, und du bist voller Respekt vor dir selbst.“

### **3. Identifikation des auslösenden Kontextbildes auf dem Platz für die Prüfung**

„Hier auf dem Platz für die Prüfung nimm bitte Kontakt mit dem zu verändernden Verhalten / der unerwünschten Reaktion auf die bevorstehende Prüfung auf.

Was fühlst du, siehst du, hörst du, wenn du dieses Verhalten ausübst?

Wo bist du? Wie sieht dein Verhalten aus?

Welches Bild ist mit der unerwünschten Reaktion verbunden? Welcher visuelle Auslöser bedingt deine Reaktion? (*ggf. kinästhetische und auditive Submo´s in Bilder überführen*). *Es wird ein assoziiertes Bild für die spätere Integration gebraucht.*

Welchen Namen würdest du der Reaktion geben?

#### **3. a. Würdigung des verantwortlichen Persönlichkeitsanteils und seiner positiven Absicht**

„Jetzt bedanke dich bitte bei diesem Persönlichkeitsanteil von dir, der für das Verhalten verantwortlich ist, für seine Mitarbeit und frage nach seiner positiven Absicht / Absichten; bedanke dich auch dafür und würdige die positive Absicht / Absichten.“

#### **3. b. Das auslösende Kontextbild auf der Zeitlinie symbolisch platzieren**

„Jetzt möchte ich dich bitten, das Bild – so wie du es vor deinem visuellen Auge siehst - symbolisch auf den Platz für die Prüfung auf deiner Zeitlinie zu legen, es an diesem Ort zu belassen und es zu verlassen. Finde eine Möglichkeit das Bild hier an diesem Ort zu platzieren.“

Meta-Position

### **4. Moment of Excellence von dem Zustand „nach der bestandenen Prüfung“**

„Jetzt stell dir vor, du hast die Prüfung geschafft! Sie ist hinter dir, sie ist vorbei. Du hast sie bestanden! Was fühlst du, siehst du, hörst du?

Wo bist du dann?

Was tust du nach der Prüfung?

...

Wer bist du hier nach der bestandenen Prüfung?

Welcher Gruppe von Menschen gehörst du nach der Prüfung an?“

#### **4. a. Das Zielbild auf der Zeitlinie symbolisch platzieren**

„Welches Bild von dir gehört zu dem Zustand `nach der bestandenen Prüfung´?

Welchen Namen hat dieses Bild? Jetzt mache es groß und hell und belasse es auf diesem Platz“ (*Es wird ein dissoziiertes Bild / Zielbild benötigt, das eine anziehende Wirkung auf A hat.*)

Meta-Position

#### **5. Moment of Excellence von dem Zustand „in zehn Jahren“**

„Die Prüfung liegt zehn Jahre zurück, und auch du bist jetzt zehn Jahre älter. Wie alt bist du? Was fühlst du, siehst du, hörst du?

Wo befindest du dich, beruflich, privat? (*unterstützende Fragen um A die Identifikation mit dem Zustand zu erleichtern*)

...

Wer bist du hier, zehn Jahre nach der Prüfung in Bezug auf die damalige Prüfung?

Aus dieser zehnjährigen Zeitperspektive, welcher Gruppe von Menschen gehörst du in Bezug auf die Prüfung an?“

*Weitere Fragen, die sich auf die Prüfung beziehen:*

„Es sind viele Jahre vergangen, was hältst du aus der Zeitperspektive von der Prüfung? Welchen Rat kannst du dir selbst erteilen?“ (*hier kann A sich in Richtung Bodenanker für die Prüfung drehen und den Rat an das A in der Prüfung schicken*)

#### **5. a. Das Zielbild auf der Zeitlinie symbolisch platzieren**

„Lasse ein Bild für den Zustand ´zehn Jahre nach der Prüfung` vor deinem visuellen Auge entstehen (dissoziiertes Bild). Welchen Namen hat das Bild? Lass es groß und hell werden und belasse es auf der Zeitlinie.“

Meta-Position

## **6. Moment of Excellence von dem Zustand „alte weise Frau / alter weiser Mann“**

„Jetzt nimm dir einen Moment Zeit und stell dir vor, du bist alt, sehr alt, weise ...

Wie alt bist du (ungefähr) hier an dem Platz für die alte weise Frau / den alten weisen Mann? Was fühlst du, siehst du, hörst du? *(auch hier unterstützende Fragen um A die Identifikation mit dem Zustand zu erleichtern, Fragen nach der familiären Situation oder andere Fragen, die für A wichtig sein könnten.)*

Wo bist du?

Wie sieht dein Verhalten aus?

...

Hier als alte weise Frau / alter weiser Mann beantworte die Frage:

Wer bist du hier - aus dieser Zeitperspektive - in Bezug auf die damalige Prüfung?

Welcher Gruppe von Menschen gehörst du hier in Bezug auf die Prüfung an?“

*Weitere Fragen, die sich auf die Prüfung beziehen:*

„Es sind viele Jahre vergangen seit der Prüfung von damals, was hältst du aus der Zeitperspektive von der Prüfung? Was kannst du dir selbst in Bezug auf die Prüfung mitgeben? Welche Weisheit kannst du dir erteilen oder welchen Rat kannst du dir selbst geben?“ *(auch hier kann sich A in Richtung Platz für die Prüfung drehen und den Rat / die Weisheit an das A in der Prüfung schicken).*

### **6. a. Das Zielbild auf der Zeitlinie symbolisch platzieren**

„Lasse vor deinem visuellen Auge ein Bild (dissoziiertes Bild) von dir für diesen Zustand `du als alte weise Frau / alter weiser Mann` entstehen.

Welchen Namen trägt das Bild? Mache es groß und hell und belasse es auf diesem Platz.“

Meta-Position

## **7. Auf dem Platz für die Gegenwart**

*Von hier aus nimmt A die Zeitlinie nochmals in Augenschein.*

*B kann unterstützende Fragen stellen: Wie geht es A, wenn A die Zeitlinie betrachtet? Wie sieht die Zeitlinie aus? Wie sind die Bilder?*

## **8. Integration / Rückweg**

*Beginnend auf dem Platz für die alte weise Frau / den alten weisen Mann, werden die Bilder von ihrem jeweiligen Platz aus nacheinander in Richtung Prüfung wie Ressourcen verschickt. A empfängt die Bilder einzeln auf dem Platz für die Prüfung und vereinigt sich mit der jeweiligen „Zukunftspersönlichkeit“.*

B unterstützt A auf dem Rückweg auf den jeweiligen Stationen:

„Jetzt gehe bitte auf den Platz für die alte weise Frau / den alten weisen Mann, hebe das Bild hoch und schicke es in Richtung Prüfung, wo du es gleich empfangen wirst

...

Jetzt gehe bitte auf den Platz für die Prüfung, finde dich noch einmal in der Prüfungssituation ein ... spüre hier noch einmal nach ... und lass dann das große und helle Bild: du als alte weise Frau / alter weiser Mann über dich, wie ein UFO oder wie ein Heiligenschein schweben ... noch größer und heller ... betrachte es noch einmal kurz und lasse es dann auf dich absinken, oder finde deine Art und Weise wie du dich mit der Person auf dem Bild vereinigen kannst. Du kannst, wenn du es möchtest dabei die Arme ausstrecken, nimm die Person in dich hinein ... schaue, was passiert, und erlebe die Prüfung neu.“

*Meta-Position zwischen der Reise der einzelnen Bilder.*

... und dann zurück in die Gegenwart. (Separator)

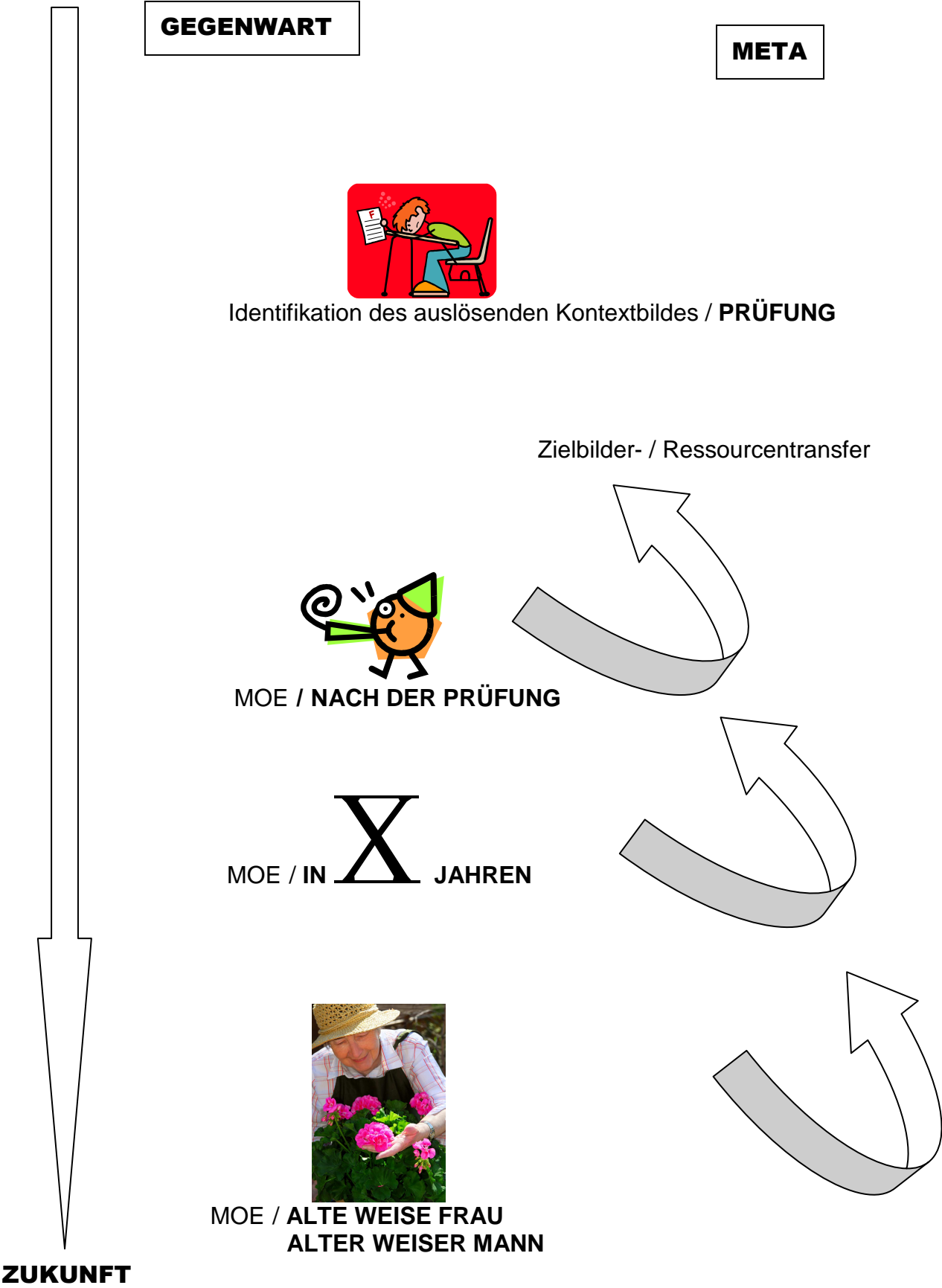
## **9. Öko-Check**

„Was würdest du verlieren, wenn du dich ab jetzt vor und in der Prüfung anders verhältst als bisher?“

## **10. Future Pace**

„Wenn du dir die Zeitlinie anschaust, was hat sich verändert? Wie geht es dir mit dem Gedanken an die Prüfung?“

**SKIZZE** zum Format: „Und irgendwann lachst du darüber“





## Vorgehensweise

Es werden auf der Zeitlinie von A fünf Plätze ausgewählt und mit Bodenankern markiert. Der erste Platz markiert die Gegenwart. Vier weitere befinden sich in der Zukunft von A, dazu gehören: die Prüfung / der Zustand von A nach der Prüfung / in zehn Jahren / als alte weise Frau, alter weiser Mann.

A befindet sich in einem „problematischen“ Zustand, in dem A die zweite Station der Zeitlinie: die Prüfung anvisiert. Dieser Focus auf die Prüfung ist bei A der Auslöser für die unerwünschte Reaktion.

Durch das Format wird der Focus von A von der Prüfung auf die Zukunft verschoben: auf den Zustand von A nach der Prüfung, A in zehn Jahren und in eine von A noch in weiter Ferne liegende Zukunft.

Wie wird das erreicht?

Zuerst wird auf dem Bodenanker für die Prüfung der visuelle Auslöser für das unerwünschte Verhalten identifiziert. Das auslösende Bild, das dabei erkannt wird, wird an dem Platz für die Prüfung platziert. An den Submodalitäten wird nichts verändert. Wichtig dabei ist, dass hier ein assoziiertes Bild entsteht, das für die spätere Integration gebraucht wird. Nach der Identifizierung folgt der Rückzug auf die Meta-Position.

Es folgen drei Moments of Excellence (MOEs) von den Zuständen: nach der Prüfung, in zehn Jahren, alte weise Frau / alter weiser Mann. In dem Moment of Excellence (MOE) von dem Zustand von A nach der Prüfung ist der Focus auf die unmittelbare Zukunft wichtig: auf Morgen, Übermorgen oder die nächsten Tage, und auf etwas worauf A sich freuen kann. Dieser MOE soll daher besonders stark sein.

Während der drei MOEs entwirft A drei Zielbilder von sich. Es sollen dissoziierte Bilder von A sein, die eine anziehende Wirkung auf A haben. Diese drei Zielbilder werden von A groß und hell gemacht und jeweils auf dem Bodenanker belassen. Zwischen den MOEs erfolgt der Separator und A begibt sich auf die Meta-Position. Nach den drei MOEs betrachtet A von dem Platz für die Gegenwart die Zeitlinie: Während das Prüfungsbild (zumindest zunächst) so bleibt, wie es ist, *erscheinen* die Zielbilder groß und hell. Diese wirken anziehender auf A als das Bild von der Prüfung, wobei eine wichtige Rolle dabei das Zielbild von dem Zustand nach der Prüfung spielt. Die anderen Bilder wirken durch deren „*Scheinen im Hintergrund*“ unterstützend.

Durch die visuelle Platzierung der Zielbilder auf der Zeitlinie / Bodenanker wird die innere Repräsentation der Zeitlinie unterstützt.

Im Format wird gleichzeitig ein Perspektivwechsel erzeugt, wenn die Prüfung in den MOEs aus der zeitlichen Perspektive von zehn Jahren und einer weiteren Perspektive, die fast das gesamte Leben umfasst, betrachtet wird. Dadurch wird der Radius des Focusses von A erweitert und die Prüfung als eine von vielen Stationen im Leben (als vielleicht eine weniger wichtige) wahrgenommen. Unterstützend für dieses Erleben wirken hier solche Fragen wie: „Es sind viele Jahre vergangen seit der Prüfung von damals, was hältst du aus der Zeitperspektive von der Prüfung? Was kannst du dir selbst in Bezug auf die Prüfung mitgeben? Welche Weisheit kannst du dir erteilen oder welchen Rat kannst du dir selbst geben?“

Während der drei MOEs werden Ressourcen aktiviert. Als Ressourcenträger fungieren die drei Zielbilder. Auf dem Rückweg der Zeitlinie werden die Zielbilder nacheinander „aufgehoben“ und in Richtung Prüfung geschickt. A assoziiert auf dem Platz für die Prüfung in das auslösende Bild / den Auslöser und empfängt die Zielbilder nacheinander. Während der Integration vereinigt A sich mit den ressourcenvollen „Zukunftspersönlichkeiten“. Durch den Ressourcentransfer wird das auslösende Bild, das die unerwünschte Reaktion auf die Prüfung verursacht, verändert.

Während des Future Pace auf dem Platz für die Gegenwart wird die Zeitlinie noch mal von A betrachtet. Durch den Ressourcentransfer hat sich die Zeitlinie jetzt nochmals verändert (und der Platz für die Prüfung *scheint* [hoffentlich :0]) mit den anderen Zukunftsstationen mit oder die Zeitlinie hat eine andere positive Gestalt angenommen).

### **Welche Instrumente des NLP werden gebraucht?**

Zeitlinie / positive Absicht / MOE / Logische Ebenen / Submodalitäten (auslösendes Bild / Zielbild) / Assoziation / Dissoziation / Ressourcen und Ressourcentransfer / Future Pace

## **Welche Grundannahmen des NLP sind im Format integriert?**

„Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.“

Diese Grundeinnahme kommt zur Geltung vorwiegend im ersten Teil des Formats, wenn A statt der Prüfungssituation den positiven Zustand danach anvisiert. Das Ziel von A ist der Zustand nach der Prüfung, nicht die Prüfung selbst.

„Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.“

Wenn A die drei Zielbilder kreiert, werden Ressourcen aktiviert, über die A bereits verfügt. Im abschließenden Teil des Formats, in der Integration, wird durch den Transfer von Ressourcen eine Veränderung in der Prüfungssituation erreicht.

„Unsere Gefühle regulieren wir selbst.“

Indem A sich mit den ressourcervollen „Zukunftspersönlichkeiten“ vereinigt, reguliert A sein Verhalten / emotionale Reaktion auf die Prüfung.

„Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutendes für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.“

Die emotionale Reaktion von A auf die Prüfung: Angst, Nervosität, Unwohlsein hat eine positive Absicht, die im ersten Teil des Formats geklärt wird. Diese Reaktion hat für A in einem anderen Kontext ihren Sinn.

„Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.“

Durch das Format lernt A eine andere Möglichkeit die Prüfung zu bewältigen.

„Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!“

Der Focus auf die Prüfung hat bisher bei A negative Gefühle ausgelöst. Indem A jetzt die Zukunft anvisiert, beweist A eine Flexibilität. Damit vergrößert sich die Anzahl der Wahlmöglichkeiten von A.

## **Probleme und Lösungsansätze**

- Da es sich bei den MOEs um Situationen in der Zukunft handelt, können Schwierigkeiten im Assoziieren in diese Zustände auftreten.

Man kann den „Als ob Rahmen“ eröffnen: „Du kannst hier so tun, als ob du die Prüfung gerade erst geschafft hast“.

Während des MOE für die bestandene Prüfung kann aus dem Erfahrungsschatz von A geschöpft werden: „Wann war in deinem Leben eine Prüfung, die du sehr gut bestanden hast? Wie hast du dich danach gefühlt? Wie ging es dir?“

Hilfreich kann hier auch die Suche nach dem körperlichen Gefühl von A sein: „Wo im Körper befindet sich das Gefühl für A als alte weise Frau / alten weisen Mann?“

- Es könnten auch Schwierigkeiten beim symbolischen auf den Boden legen / auf dem Platz belassen der Zielbilder entstehen. Das Bild kann auch dort bleiben, wo es sich im Raum gerade befindet bzw. B kann A durch Suggestion unterstützen: „Es kann sein, dass du aus dem Zustand für `alte weise Frau / alten weisen Mann` einfach nur daraus trittst und das Bild bleib einfach so dort an der Stelle, wo du stehst. Mache also einen Schritt nach vorn ...“

- Es kann sein, dass der Zustand „nach der bestandenen Prüfung“ zu nah an die Prüfung heranragt, so dass dieser noch nicht als positiv (noch Mischzustand) empfunden wird. A macht dann einen Schritt nach vorn in die Zukunft, um den Prüfungszustand endgültig zu verlassen, und um in den positiven Zustand danach zu gelangen.

- Falls nach den drei MOEs (Pkt. 7), von dem Platz für die Gegenwart aus, das auslösende Bild für die Prüfung von A noch als sehr „störend“ empfunden wird, können seine Submodalitäten in Richtung klein und dunkel verändert werden. Dabei begibt sich A nochmals auf den Platz für die Prüfung.

Ggf. kann auch an den Submodalitäten der Zielbilder gearbeitet werden. Neben Größe und Helligkeit können auch andere Submodalitäten (z. B. Farbe, Farbsättigung, Kontrast, Bildschärfe, Focus etc.) verändert werden.

## **Was sonst noch zu sagen ist**

Das Format kann nicht nur für Veränderungsarbeit vor Prüfungen verwendet werden, sondern auch für jede unerwünschte Reaktion auf einen „unerwünschten“ Termin z. B. Vorstellungsgespräch, Termin für Abgabe einer schriftlichen Arbeit, ein terminiertes Projekt, etc. Wichtig dabei ist ein konkreter Zeitpunkt in der Zukunft, der

der Auslöser für das Verhalten ist und der das Ende des unerwünschten Verhaltens markiert.