

**Lydia Roeber**  
Lydia.Roeber@berlin.de

## **Hier und Jetzt- bewusst wahrnehmen**

Ernst Ferstl: „Niemand kann zufriedener  
sein, als seine Dankbarkeit  
zulässt.“

**1. Worum geht es? Was ist das Thema? Was soll erreicht werden? Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erzielt werden?**

„Endlich habe ich mein Master-Thema!“ was für mich auch heißt: Ich bin zum Ende des Masters ENDLICH bei meinem persönlichen Thema angekommen -und dankbar dafür. Denn mein Thema ist: Ich bin nicht dankbar, bzw. ich habe keinen Zugang zu dankbaren Gefühlen. Hyperaktiv, immer unterwegs, nicht wirklich bei mir selbst, viel Konsum von eigentlich Genießenswertem. Das Thema Dankbarkeit stellte sich dann bei näherem Hinsehen für mich als zu diffus, übergeordnet und nicht wirklich NLP-formatierbar heraus. Also als meine persönliche Schlussfolgerung aus meinem eigentlichen Thema.

Die Herleitung meines Themas beginnt bei der Fähigkeit, Dankbarkeit auszudrücken:

Das wirtschaftlichen Tauschen beruht auf der Basis von Hingabe und Äquivalent, also dem Austausch gleichwertiger Waren. Die Wechselwirkung von Leistung und Gegenleistung ist rechtlich und ist Mitbegründung für Balance und Zusammenhalt innerhalb der Gesellschaft. Es bestehen jedoch auch unzählige Arten von Beziehungen, in denen die Gegenleistung nicht erzwungen werden kann, genau hier greift die Dankbarkeit. Dankbarkeit ist ein Motiv, das die Erwidierung einer Wohltat von innen heraus bewirkt.

Bei echter Dankbarkeit besteht nicht die Pflicht zur Gegengabe. Vielleicht ist auch eine Grundlage für Dankbarkeit das Wissen, eine Gabe (oft auch ideeller Art) gar nicht im exakten Gegenwert erwidern zu können? Vielleicht ist genau das der Grund, warum manche Menschen schwer annehmen können. Und vielleicht auch das, was sie bekommen, nicht genießen können.

Also spürte ich in mich hinein und fand als bei mir als Voraussetzung, um Dankbarkeit zu empfinden, die Fähigkeit, den Moment zu genießen und genau wahrzunehmen. Also mit voller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, beim momentanen Tun zu sein. Und habe damit mein eigentliches

Masterthema gefunden. Im Hier und Jetzt leben, das Leben wahrnehmen, das Wahrgenommene annehmen und genießen können.

**Ziel des Formates** ist es, den Zugang zu positiven Gefühlen zu erschließen und im Selbstmanagement aus einem nicht ressourcevollem Zustand (einer als fremdbestimmt empfundenen Stresssituation), wieder in einen guten Zustand zu kommen. Es geht hierbei nicht darum, **was** man tut, sondern **wie** man es tut, also mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ganz beim eigenen Handeln zu sein.

Eine Vertiefung und Verankerung dieses Zustandes ist Ziel sowie die Verdeutlichung und das Erkennen, dass es in der eigenen Hand liegt, in welchem guten Zustand man das eigene Leben verbringt. Der Blick auf ein Leben, das bewusst gestaltet und wahrgenommen wird, soll eröffnet und jederzeit abrufbar gemacht werden.

**Logische Ebenen:** Ich bin Jemand, der sein Da-Sein aktiv wahrnimmt und gestaltet (IDENTITÄT), und die FÄHIGKEIT besitzt, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen sowie den eigenen Zustand zu steuern. Ich glaube, dass wir unsere Gefühle selbst regulieren und damit die Wahrnehmung und Gestaltung „unserer Welt“ selbst bestimmen (GLAUBENSSATZ).

## **2a. Konzeption des neuen Formats**

**Wähle aus den Dir bekannten NLP-Formaten geeignete Elemente aus** Stelle sie in neuer Form (=mögliches Vorgehen) zusammen, mit dem Ziel eine ökologische Veränderung für die beschriebene Person bewirken zu können.

### **Verwendete Elemente:**

- 1) Ressourcen
- 2) Submodalitäten
- 3) Anker
- 4) Future Pace

- 5) Trance
- 6) Metaposition

## **2b. Fixiere Dein Ergebnis schriftlich**

Bring Dein Ergebnis in eine schriftliche Form, die ungefähr dem entspricht, was Du hier vorfindest. Formuliere die Überschriften/Ziele zu den einzelnen Schritten, beschreibe die einzelnen Schritte bzw. gib Formulierungshilfen in Form von Fragen und oder Prozessinstruktionen.

### **1. Wahl der ressourcenvollen Situation**

A entscheidet sich für eine als positiv empfundene Situation, in der es guten Zugang zu sich und seinen Gefühlen hatte. Es soll um eine Situation gehen, in der A sich im Hier und Jetzt als „sein eigener Busfahrer“ empfunden hat.

### **2. Assoziiertes Erleben der Situation**

A geht assoziiert in die Situation hinein.

B unterstützt A dabei, sich in diese bereits erfahrene Situation hinein zu assoziieren.

*„Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich sehr wohl und in Dir ruhend gefühlt hast. Du warst ganz präsent, ganz hier und jetzt, konntest den Moment fühlen und genießen...“*

A findet und formuliert seine Ressourcen.

### **3. Vertiefen des assoziierten Zustandes und Aufdecken der Submodalitäten**

B unterstützt A beim Erleben der ressourcenvollen Situation, VAKOG

*„Was siehst Du? Was hörst Du? Was fühlst, riechst und schmeckst Du?“*

Klärung der Submodalitäten

### **4. Ankern**

B ankert A den positiven Zustand

A überlegt sich ein Symbol, Farbe, Begriff, Bewegung etc für alle diese Ressourcen,  
*„Welches gemeinsame Symbol oder Metapher würde für Dich am besten passen?...Würde diesen Zustand repräsentieren?  
Welche Farbe hat es etc.?  
Wie kannst Du Dir diesen Anker wieder abrufen, was bräuchtest Du dazu?“*

**5. A dissoziiert sich**  
Separator

**6. Wahl einer Problemsituation**

A entscheidet sich für eine Situation, die es als stressvoll und wenig ressourcenvoll erlebt hat.

**7. Assoziiertes Erleben der Situation**

B hilft A, sich in die wenig ressourcenvolle Situation hinein zu assoziieren. Dieses kann eine Situation sein, in der A sich gestresst fühlte und wenig Zugang zu den eigenen (positiven) Gefühlen und Ressourcen hatte  
Klärung der Submodalitäten

*„Welche Körperhaltung hast Du?  
Was siehst Du, hörst Du? Spürst Du?“*

**8. Submodalitäten ändern**

B verändert die Submodalitäten, indem er A's Wahrnehmung der negativen Situation überleitet in die wahrgenommenen Submodalitäten der ressourcenvollen Situation.

*„Dann lass das Bild heller werden, so hell wie es für Dich angenehm ist!*

*Das Rauschen (Submodalität aus Problemsituation) verschwindet langsam, und leise erklingt ein Vogelzwitschern“ ( Submodalität aus resourcevoller Situation)..*

## 9. Future Pace

*„Wenn Du das nächste mal in diese Situation kommst, wie kannst Du all deine Fähigkeiten nutzen, um in einem guten Zustand dabei zu sein? Welche Situation könnte das sein?“*

## 10. Trance mit Metaposition

Nachdem A seine Fähigkeit kennengelernt hat zu wählen, in welchem Zustand er eine Situation erleben möchte, wird in einer Trance dieses Bewußtsein verstärkt, sowie auch das gute Gefühl ansich.

Durch das Einnehmen einer Metaposition innerhalb der Utilisationsphase wird der Blick eröffnet auf die Möglichkeiten, welchen qualitativen Unterschied es im eigenen Leben geben kann, wenn der Moment genossen, bewusst wahrgenommen wird und man selbst für den eigenen guten Zustand sorgt.

Aus dieser Mataposition heraus kann auf das eigene Leben geblickt werden, wie es sich anfühlt, aussieht etc., wenn man es in einem guten Zustand verbringt.

(hier Möglichkeit der Betrachtung des Lebens als Timeline).

### 10.1. Induktionsphase

*„Ich möchte Dich bitten, eine bequeme Position einzunehmen, währenddessen Dein Atem ruhig und ruhiger wird...spürst Du schon....“*

### 10.2. Utilisationsphase

A nimmt innerhalb der Utilisations-Phase bezug auf den ressourcervollen Zustand von Position 1 und vertieft diese ressourcervolle Erfahrung positiv.

### 10.3. Metaposition

B hilft A, einerseits in dem angenehmen Trance-Zustand zu bleiben und sich zu einem Teil aus der Trance heraus in die Metaposition zu begeben, nach dem Motto:

*„...und währenddessen Du jetzt ganz entspannt bist...und sich in Dir alles genau so anfühlt...wie es Dir recht ist.... ganz hell...diese schöne Situation für Dich...und dieses leichte Gefühl hast...und den hellblauen Streifen siehst...alles ganz nah ... und angenehm hast Du sicherlich schon längst begonnen zu fühlen...dass Du alles in Dir hast, was Du brauchst...um Dich in jeder Situation passend zu fühlen...genieße diese Flexibilität...Deinen guten Zustand zu fühle...Du hast alles in Dir, Deine Gefühle selbst zu gestalten...du mit dieser Gewissheit...löst sich ein Teil von Dir...der genauso dazugehört und sich genauso gut anfühlt und begibt sich auf die Reise...über Dich schwebend...blickst Du auf Dich und Dein Leben... und genießt diesen guten Zustand in dieser Situation.. spürst wie gut ...und warm es ist...wenn man ganz bei sich ist...und den Moment mit allen Sinnen spürt... das Wissen und das Gefühl, dass Dein ganzes Leben so sein kann ...Du hat alles in Dir dazu ...Deine Wahl....wie Du Dein Leben fühlst...und verbringst.....ganz bei Dir , Deinen Gefühlen, ganz nah...und kommst zurück...bist wieder ganz im Hier und jetzt...so angenehm...wie Du Dein Leben so deutlich und....gegenwärtig...genießt... und langsam kommst Du wieder...“*

### **Reorientierungsphase**

*„...und kommst langsam an...so wie Du es brauchst...im hier und jetzt..“*

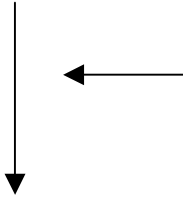
## **11. Feedback –Gespräch**

Guter Zustand

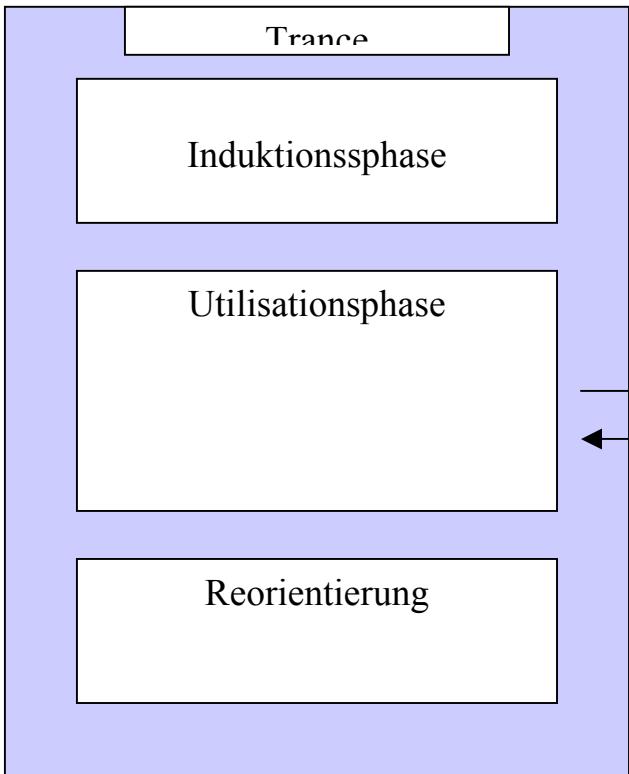
Anker

Schlechter Zustand

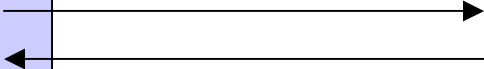
Submodalitäten  
ändern



Guter Zustand



Meta-  
position





### **3. Erläutere Dein Vorgehen**

#### **a) Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?**

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

Die eigene Landkarte kann verändert werden, wenn wir unsere Haltung zu unserer Umgebung ändern. Mit veränderter Sichtweise verändert sich dann die Realität automatisch. Mit der intensiveren, besseren Wahrnehmung des Hier und Jetzt, also des eigenen Da-Seins, kann gleichzeitig Motivation und Zufriedenheit verstärkt werden.

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

Wenn ich mich auf das Hier und Jetzt konzentriere, werde ich dieses durch bewussteres Handeln und Wahrnehmen aktiver gestalten. Ich lege den Grundstein für eine Zukunft, die ich dann ebenso bewusst wahrnehmen werde und muß keine Energie in ohnehin Vergangenes investieren. Die Vergangenheit war in Hier und Jetzt, die Zukunft wird für mich auch im Hier und Jetzt sein.

**Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.**

Diese Aussage betrifft auch das Management von eigenen Zuständen. Wenn ich weiß, welche Ressourcen ich habe und wie ich mein Handeln in meine Umgebung anders wahrnehmen kann, wähle ich für eine vergleichbare Situation möglicher Weise eine Betrachtungsweise, die mich in einen besseren Zustand führt.

### **Unsere Gefühle regulieren wir selbst.**

Ich erkenne meine Zustände, und bin fähig, auf diese aktiv Einfluß zu nehmen.

### **Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß mache.**

Manchmal geht es darum, bestimmte Ressourcen „wieder“ zu aktivieren. Eine Frage der eigenen Entscheidung, diesbezüglich aktiv zu werden.

### **Geist und Körper ist ein sich wechselseitiges beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern!**

Bei positiven Haltungen und Betrachtungsweisen von Situationen werden sich diese auch auf das körperliche Wohlfühl auswirken.

### **Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes.**

Man hat man die Wahlmöglichkeit und Flexibilität, auf die eigenen Ressourcen zurückzugreifen Zustandsänderungen zu bewirken.

### **b) Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozeßinstruktionen wären möglich?**

1. Integration der Timeline in die Trance: Aus der Metaposition heraus wird das Leben als Ganzes und die Möglichkeit, dieses in einem ressourcenvollem Zustand zu verbringen, betrachtet.

2. Guter Zustand=Moment of Excellence

3. Integration von Milton-Modell-Kennzeichen (Tilgungen/Generalisierungen/Verzerrungen) in 10. (Trance und Metaposition, ggf. Timeline)

sowie in 2. zur Vertiefung der positiven Situation und in 7. beim Hineinführen in die Problemsituation

4. Ökockeck nach 8. „*Hast Du Probleme gemerkt oder möchtest Du diesen Prozeß ändern?*“

5. 6.-9. ist Change history ähnlich, nach dem Motto: A hat alles in sich, um eine Problemsituation zu bewältigen, also somit auch von einem schlechten in einen als ressourcenvoll empfundenen Zustand zu kommen. A müsste Ressourcen für einen „Hier und Jetzt“-Zustand finden.

1.-4. erübrigt sich in diesem Fall

ggf. passt auch Mapping across, heirbei beachten, dass A passende Ressourcen finden muß

6. Klärung der Submodalitäten mittels Meta-Modell der Sprache

7. Vier Landkarten ein Gebiet (Ressourcen für A finden)

**c) Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlägst Du vor, darauf zu reagieren?**

1. Stuck State (bei 7.)) im schlechten Zustand, B holt A aus dem Zustand wieder heraus

2. Assoziationsproblem bei A: B erkennt Schlüsselworte und wiederholt diese, Aktivierung vorheriger Trance-Erfahrung bei A, Als-ob-Methode

3. Dissoziation in der Metaposition/Trance, Milton, Milton, Milton!!!

4. kritische Submodalitäten finden!!!