

Institut für angewandte Positive Psychologie - ifapp
Ralf Giesen & Team
Belziger Straße 7
10823 Berlin

„FAHRT AUFNEHMEN“ – Weg zur Zielerreichung



MADLEN HELLER

NLP-Masterarbeit

März 2014

INHALTSVERZEICHNIS

I.	Ziel des Formates	Seite 3
II.	Fallbeispiel	Seite 3
III.	Vorbereitung und Annahme	Seite 3
IV.	Ablauf des Formates „Fahrt aufnehmen“	Seite 3
V.	Durchführung Format „Fahrt aufnehmen“	Seite 4
VI.	NLP Grund- und Vorannahmen sind integriert	Seite 9
VII.	Anwendung von NLP Methoden und Elementen	Seite 10
VIII.	Hindernisse und Schwierigkeiten	Seite 10
IX.	Zusätzliche Möglichkeiten	Seite 11

I. Ziel des Formates

Ziel meines Formates ist es Personen mit großen Lebenszielen, welche das Gefühl haben auf der Stelle zu treten, Zweifel haben „wie soll ich das alles schaffen“, bei denen das Gefühl aufkommt „ich komme nicht an“, ins Denken und Handeln zu bringen.

Die Person möchte Klarheit erhalten, wie sie ihr Ziel erreichen kann um endlich ins Tun zu kommen. Dafür ist ein weiteres, wichtiges Ziel des Formates das ganz große Ziel, kleiner und erreichbarer zu machen, in dem kleinere Zwischenziele durch den Klienten ausgearbeitet werden.

Durch ein Einfühlen und Reinspüren auf den logischen Ebenen und VAKOG erhält der Klient ein für sich ein noch klares Zielbild.

In der Umsetzung begibt sich der Klient auf eine imaginäre Visionsreise mit dem Segelboot. Diese soll bewirken, dass der Weg zur Zielerreichung noch verständlicher, klarer und erlebbarer wird. Der Klient wählt Verhaltensweisen aus, welche er zeitlich chronologisch vom Ausgangshafen in Richtung Ziel-Hafen legt. Er findet für sich einen Ankerplatz, wo er sich jederzeit zurückziehen kann um seine Seeroute zu überprüfen, um Hindernissen zu erkennen und wo er den Weg zur Zielerreichung korrigieren könnte.

II. Fallbeispiel

Klientin ist Steuerberaterin jedoch nicht glücklich in und mit ihrem Job. Sie möchte gern Ihrer Berufung nachgehen und Erzieherin werden, weiß jedoch nicht wie sie das alles schaffen soll, da sie in ihrem aktuellen Job sehr eingebunden ist.

III. Vorbereitung und Annahme:

Vorbereitung:

Ankerkarten, Stifte

Annahme:

Klientin kommt bereits mit einem wohlgeformten Ziel ins Coaching.

Ziel der Klientin:

„Ab dem 01.01.2018 bin ich selbstständig als Erzieherin tätig und habe eine eigene kleine Kindertagesstätte im Grünen.“

IV. Ablauf des Formates:

1. **„Ziel-Hafen begutachten“**
Klient erlebt sein Ziel assoziiert.
2. **„Seekarte ansehen und Fahrrichtung bestimmen“**

Klient wählt Bodenanker für ‚Gegenwart‘; ‚Ziel‘ und ‚Meta‘ aus

3. „Zwischen-Anlegestellen auswählen“

Klient wählt einzelne kleinere Zwischenziele aus, formuliert Ziele und notiert diese auf Bodenankerkarten

4. „Seeroute planen und Anlegestellen integrieren“

4.1. Klient integriert Bodenanker mit Zwischenzielen von der ‚Gegenwart‘ bis zum ‚Ziel‘

4.2. Klient schaut dissoziiert von ‚Meta‘ und überprüft ob die einzelnen Ankerkarten, mit den Zwischenzielen, tatsächlich in der für ihn richtigen Reihenfolge liegen, ggf. korrigiert er, ggf. kann er ein noch fehlendes, weiteres Zwischenziel integrieren

4.3. Wenn bei 4.2. etwas fehlt, dann zurück zu 3., wenn nicht dann weiter zu 5.

5. „Ankerplatz finden – Koordinaten ausrichten“

5.1. Klient prüft eventuelle Hindernisse, sonstige Gegebenheiten ab

5.2. Klient zählt Möglichkeiten auf, die ihn bei der Überprüfung unterstützen können

5.3. Klient findet einen Ort zur Überprüfung, legt Bodenanker und erlebt diesen assoziiert

6. „Route überprüfen“

6.1. Klient erlebt assoziiert den Weg von der ‚Gegenwart‘ zum ‚Ziel‘; erlebt ein gutes Gefühl wie es ist, wenn die einzelnen Zwischenziele und das Ziel erreicht sind

6.2. Klient gibt sich selbst einen persönlichen Ratschlag

7. „Ziel-Hafen erreichen“

Klient geht auf ‚Meta‘ und überprüft dissoziiert den zurück gelegten Weg und nennt neugewonnene Erkenntnisse und Überzeugungen, Ideen für „Fahrt aufnehmen“

8. „Öko-Check“

9. „Future Pace“

V. Durchführung des Formates:

Zu Beginn des Coachings wird der Klient vom Coach gefragt:

„Auf einer Skala von 0 bis 10, wie hoch schätzen sie im Moment ihre Lösungskompetenz ein zu dieser Thematik ein? Wobei 10 = 100ig bedeutet und 0 wäre gar nicht.“

Klientin antwortet: Mit einer 4-5

1. „Ziel-Hafen begutachten“

Der Coach bittet die Klientin in Bezug auf ihr erwünschtes Ziel sich dieses intensiv vorzustellen um ein klares, intensives Zielbild zu entwickeln. Sie erlebt diesen Zustand assoziiert. Coach nutzt VAKOG und die logischen Ebenen.

Mögliche Fragen des Coaches:

„Wer sind sie dann?“, „Wo sind sie dann, wenn sie ihr Ziel erreicht haben?“, „Was tun sie?“,

„Was können sie?“, „Was ist ihnen wichtig?“, „Wie genau fühlt sich das an?“, „Wo in ihrem

*Körper spüren sie, dass sie ihr Ziel erreicht haben?“, „Hören sie etwas?“, „Riechen sie etwas?“
„Was genau...?“*

Der Coach erklärt der Klientin, dass sie jetzt mit einem Segelboot auf Reisen gehen wird um, in Bezug auf ihr Ziel, „Fahrt aufzunehmen“. Es handelt sich hierbei um eine imaginäre Visionsreise.

Daher bittet der Coach die Klientin sich vorzustellen, sie steige am Ausgangshafen in ein Segelboot ein.

2. „Seekarte ansehen und Fahrrichtung bestimmen“

Coach erklärt der Klientin, dass ein Ausgangshafen und ein Zielhafen benötigt werden, um auf Reisen zu gehen. Zusätzlich wird sie noch ein Leuchtturm benötigen um gelegentlich das Segelboot zu beobachten.

Dafür soll die Klientin nun entsprechende Bodenankerkarten legen:

1. GEGENWART = Ausgangshafen
2. ZIEL = Zielhafen
3. META – Beobachtungsposition = Leuchtturm

Mögliche Fragen des Coaches:

*„Wenn es eine Richtung gäbe, wo wäre dann für sie der Ausgangshafen und wo das Ziel?“,
„Wo könnte hier im Raum für sie eine gute Position sein, um auf die Seekarte zu blicken, zu beobachten?“*

3. „Zwischen-Anlegestellen auswählen“

Coach arbeitet hier mit der Klientin am Tisch, mit Blick zum Ausgangs- und Zielhafen.

Der Klientin wird erklärt, dass das Segelboot auf seiner weiten Reise Zwischen-Anlegestellen ansteuern sollte, um nach den erreichten, zurückgelegten Meilen, den Zustand des Bootes zu überprüfen und den Proviant aufzufüllen.

Der Coach bittet nun die Klientin ihr großes Ziel in einzelne kleine und wichtige Zwischenziele aufzuteilen. Klientin soll ihre Zwischenziele positiv, im Präsens formuliert benennen.

Dieses Zwischenziel soll die Klientin auf einen Bodenanker notieren und diesen dann auf den Tisch vor sich legen.

Mögliche Fragen des Coaches:

*„Was für wichtige Zwischenziele werden benötigt um das Ziel zu erreichen?“, „Was gibt es zu tun um dem Ziel näher zu kommen?“, „Was gibt es noch zu tun?“, „Was ist noch wichtig?“,
„Was für weitere Aufgaben gibt es aus ihrer Sicht noch?“*

Klientin zählt auf:

„Praktikum, Recherche was für Ausbildungsmöglichkeiten es gibt, Entscheidung treffen für eine Ausbildung, Praxis....“

(ggf. könnte hier die Klientin noch Stichpunktartig einzelne Tätigkeiten auf dem Bodenanker mit auflisten, welche sie benötigt um dieses Zwischenziel zu erreichen.)

4. „Seeroute planen und Zwischen-Anlegestellen integrieren“

4.1.

Der Coach bittet hier die Klientin in der für sie richtigen Reihenfolge, ihre einzelnen Zwischen-Anlegestellen auf der Linie vom Ausgangshafen in Richtung auf ihren Zielhafen auszulegen.

Ziel ist es, dass die Klientin hier ihre Zwischenziele in eine zeitliche, chronologische Abfolge bringt.

Mögliche Fragen des Coaches:

„Was gibt es hier als erstes zu tun?“, „Was wäre dann das nächste Zwischenziel, wenn sie diesen Schritt geschafft haben?“, „Was kommt als nächstes?“

4.2.

Wenn das erfolgt ist, stellt sich Klientin auf den Leuchtturm und überprüft von da aus, ob die Reihenfolge sich stimmig anfühlt bzw. ob noch ein Anlegehafen / ein Zwischenziel fehlt und dieses noch mit integriert werden sollte.

Mögliche Frage des Coaches: *„Braucht es noch etwas?“, „Sieht das so stimmig für sie aus?“, „Fühlt sich die Abfolge der Zwischenziele richtig an?“, „Wenn nicht, können sie gern jetzt die Reihenfolge noch entsprechend verändern.“*

Klientin verneint.

4.3. Fehlt etwas, dann erneut 3. fehlt nichts mehr, weiter zu 5.

Fehlt ein Zwischenziel muss Klientin noch einmal zurück an den Tisch, dieses ausarbeiten und positiv, im Präsens formuliert benennen.

Das Zwischenziel auf den Bodenanker schreiben und den Anlegehafen in die Seeroute mit integrieren.

5. „Ankerplatz finden – Koordinaten ausrichten“

Klientin steht noch auf dem Leuchtturm.

Coach erklärt der Klientin, dass es in Bezug auf der in der Ferne liegendem Zielhafen ggf. auch passieren könnte, dass vielleicht einmal Windstille herrscht oder Sturm aufkommt und dann ggf. auch die Richtung überprüft werden sollte.

Hier soll die Klientin die Erlaubnis erhalten, ihre Route bei Bedarf zu überdenken und bei Notwendigkeit jederzeit neu auszurichten.

5.1.

Coach fragt die Klientin, ob bzw. was wäre wenn, auf ihrem Weg Hindernisse oder sonstige Umstände / Gegebenheiten auftauchen könnten? Sie das Gefühl hat, die Richtung ändert sich? Coach, lässt sich diese benennen.

Antwort Klientin:

„Dass die Ausbildung doch mehr Zeit in Anspruch nehmen wird und sie nicht mehr Vollzeit arbeiten gehen kann. „

5.2.

Was könnte der Klientin jetzt dabei helfen, zu überprüfen, dass der nächste Schritt der nächste Schritt ist, bzw. der nächste Zwischen-Anlegehafen nicht das nächste Zwischenziel ist oder sich dieses verändert hat, ggf. ein neues wichtiges Zwischenziel hinzukommt oder eines wegfällt etc.?

Wie könnte die Klientin hier die Koordinaten überprüfen um auf Kurs zu ihrem Ziel-Hafen zu bleiben?

Klientin antwortet:

„Ruhephasen, Zeit für mich.“

5.3.

Coach bittet die Klientin einen Ankerplatz zur Überprüfung für sich zu finden.

Er fragt die Klientin, wo sie für sich Ruhephasen erleben kann, sie Zeit für sich hat und sich gut erholen bzw. den nächsten Schritt überprüfen könnte.

Coach lässt sich den Ort benennen und fragt die Klientin mit VAKOG und Submodalitäten ab.

Mögliche Fragen des Coaches:

„Wo sind sie jetzt?“, „Sitzen oder stehen sie?“, „Wie fühlt sich das an?“, „Ist es eher laut oder leise?“, „Welche Farben sehen sie?“, „Wenn es bunter wird, wird dann das Bild für sie noch klarer?“, „Wenn ihnen noch wärmer wird, fühlt sich das dann noch besser für sie an?“

Klientin antwortet:

„In meinem ruhigen Wohnzimmer, gemütlich bei einem Tee, im Wohlfühllook auf meiner Couch. Mir ist angenehm warm, ich rieche den grünen Tee und spüre die Stille, höre nichts. Schaue zum Fenster raus, sehen den großen grünen Baum.“

Coach bittet Klientin sich eine Bodenanker-Karte für den Anlegeplatz auszuwählen und diese mit Ihrem Zielbild bzw. Symbol zu beschreiben. Klientin wählt einen Platz im Raum für den Ankerplatz aus und legt diesen und fühlt noch einmal ein.

6. „Route überprüfen“

6.1.

Coach bittet Klientin sich auf den „Ausgangshafen“ zu stellen.

Assoziiert wird die Klientin jetzt die Seeroute abfahren bis hin zu ihrem Zielhafen. Der Coach wird sie auf ihrer Reise begleitet und mit Fragen unterstützen. Klientin erlebt dabei wie es sich anfühlt, jeden Zwischen-Anlegehafen und den Ziel-Hafen zu erreichen.

Mögliche Fragen - Coach fordert Klientin auf:

„Wie fühlt es sich an, wenn sie dieses Zwischenziel... (hier setzt der Coach, das auf der Ankerkarte stehende Zwischenziel ein)erreicht zu haben?“, „Wie geht es ihnen gerade?“

„Gehe rein in dieses Ziel (hier setzt der Coach, das auf der Ankerkarte stehende Zwischenziel ein) und erlebe es!“

Klientin antwortet:

*„Ich habe diese Etappe geschafft.“; „Ich bin angekommen.“; „Ich habe mein Ziel erreicht.“
„Ich fühle mich frei und lebendig.“*

6.2.

Coach bittet Klientin sich am Zielhafen noch einmal umzudrehen, mit Blick auf ihren zurück gelegten Segeltörn. Ziel ist es hier, noch im assoziierten Zustand, mit dem Gefühl den Zielhafen erreicht zu haben, für die Klientin einen Mehrgewinn zu erhalten, welcher in Form eines persönlichen Ratschlags durch die Klientin selbst an sich erfolgt.

Coach fragt die Klientin:

„Wenn sie jetzt hier auf ihren Törn so zurück blicken, gibt es hier schon etwas, was sie... (hier nennt der Coach den Vornamen der Klientin) sich gern mit auf diesen Weg geben möchten?“

Klientin antwortet:

„Ja, ich soll einfach starten, mich auf den Weg machen, ich weiß ich kann das schaffen.“

7. „Ziel-Hafen erreichen“

Coach bittet die Klientin jetzt zum Leuchtturm zu gehen und dissoziiert von da aus noch einmal auf die Seeroute zu blicken und die neu gewonnenen Erkenntnisse zu benennen. Coach notiert hier für den Klienten auf einer Ankerkarte neu gewonnene Erkenntnisse / Überzeugungen.

Vorab möchte der Coach noch einmal die Betriebstemperatur der Klientin erfragen:

„Wie hoch schätzen sie jetzt im Moment ihre Lösungskompetenz ein? Wobei 10 = 100ig bedeutet und 0 wäre gar nicht.“

Klientin antwortet:

Mit einer 8-9 😊

Mögliches Fragen des Coaches:

„Wie geht es ihnen jetzt, nach dieser ersten Reise?“, „Wurde noch etwas vergessen?“, „Was für Erkenntnisse gibt es?“, „Was für neue Überzeugungen gibt es?“, „Hat sich etwas verändert?“, „Gibt es noch etwas zu klären?“

8. „Öko-Check“

Der Öko-Check soll klären, dass ggf. unerwünschte Nebenwirkungen bedacht werden. Dass keine Inkongruenz, innere Einwände, bestehen.

Mögliches Fragen des Coaches:

„Spricht jetzt noch etwas dagegen?“, „Was würde ihr Umfeld sagen, dass sie gestartet sind?“, „Was müssten sie ggf. aufgeben um ihren Zielhafen zu erreichen?“

Klientin antwortet mit einem Kopfschütteln und einem klaren „Nein“.

9. „Future-Pace“

Ziel des Future Pacings ist es, sicherzustellen, dass das von der Klientin angestrebte Verhalten auch eintritt. Dieses erfolgt hier durch konkrete Verabredungen bestimmter Schritte.

Mögliche Fragen des Coaches:

*„Was ist jetzt der erste Schritt, was gibt es zu tun?“, „Wann werden sie damit beginnen?“;
„Wann werden sie ihr erstes Zwischenziel erreicht haben?“, „Wer könnte sie bei ihrem
nächsten Schritt unterstützen?“*

Antwort Klientin:

*„Ich beginne morgen mir Kindertagesstätten auszuwählen. Danach werde ich aus der
Auswahl jede Woche 2 Tagesstätten aussuchen und mir diese anschauen. Wenn ich alle
Tagesstätten besichtigt haben, werde ich 3 in die engere Wahl nehmen, um dort einen Termin
zum absolvieren eines Praktikums zu vereinbaren.“
„Das erste Zwischenziel habe ich bis zum 31.05.2014 erreicht.“*

Noch mögliche abschließende Frage des Coaches:

„Wie geht es ihnen jetzt?“

Antwort Klientin:

*„Ich freue mich, kann es kaum erwarten, dass endlich morgen wird und ich „Fahrt
aufnehmen“ kann.“*

Am Ende des Formates:

Klientin sammelt ihre Bodenankerkarten ein und diese als Anker für sich mitnehmen.

VI. NLP Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten integriert:

- Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie kennen.
- Jedes Verhalten verbirgt eine positive Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt.
- Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, probiere etwas Anderes!
- In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Ergebnisse und Feedback.
- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen!

- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

VII. Anwendung von NLP Methoden und Elementen:

Für die Durchführung des Formates wurden nachfolgende Methoden und Elemente des NLPs genutzt:

- Pacing / Leading
- Rapport
- Dissoziation / Assoziation
- Repräsentationssysteme VAKOG
- Submodalitäten
- Meta-Sprache
- Time-Line (zeitliche Abfolge von Zwischenzielen; vorwärtsgehend von der Gegenwart in die Zukunft)
- wohlgeformte Zielformulierungen
- Öko-Check
- Future Pace

VIII. Hindernisse und Schwierigkeiten, welche auftreten könnten:

- Klient hat eine Seekrankheit und möchte sich ungern vorstellen, dass er in ein Segelboot steigt.
 1. Möglichkeit wäre, den Klienten vorab zu fragen ob er Lust hat in ein Segelboot zu steigen
 2. Möglichkeit wäre, Flexibilität durch den Coach in dem er verschiedene Alternativen zum Segelboot bietet.
Zum Beispiel: er fliegt mit einem Flugzeug; einem Heißluftballon oder er fährt mit der Bahn, dem Auto, dem Fahrrad, will einen Berg besteigen etc.... Hier etwas wählen, was dem Klienten sicherlich Spaß macht, was er mag und ihn ggf. auch fragen
„Wenn sie reisen, womit verreisen sie am liebsten an ihr Ziel?“ oder „Wie bewegen sie sich gern fort?“ oder „Welche Sportart mögen Sie?“
- Wenn kein Tisch verfügbar wäre, dann kann auch eine andere freie Fläche genutzt werden. Alternativ auf dem Boden.
- Klient könnte feststellen, dass nach dem Erreichen eines Zwischenziels noch weitere Zwischenziele aufkommen oder, dass ggf. Zwischenziele wegfallen.
Hier gibt sich der Klient im Coaching die Erlaubnis den integrierten Ankerplatz zu nutzen, um für sich zu überprüfen ob er noch auf dem richtigen Weg ist oder es sich etwas verändert und falls ja, was. Hier kann er prüfen, was der nächste Schritt für ihn ist.
- Da es sich um ein sehr großes Lebensziel handelt, ist es sinnvoll dem Klienten anzubieten, dass er gern, zum Beispiel nach 3 erreichten Zwischenzielen, erneut ins Coaching kommen

kann, um ihn weiter mit zu begleiten, zu unterstützen, die weiteren Koordinaten neu zu definieren...

IX: Zusätzliche Möglichkeiten:

Im Anschluss an dieses Coaching gibt es unterschiedliche Coaching Ansätze den Klienten weiterhin in deinem Denken und Handeln zu begleiten und zu unterstützen. Möglich wäre hier zum Beispiel, den Klienten mit vermeintlich fehlenden Ressourcen zu versorgen, Ressourcen zu stärken und diese zu ankern. Zusätzlich kann herausgearbeitet werden, welche Fähigkeiten und welches Verhalten der Klient noch benötigt für seine Zielerreichung. Auch eine Werte- und Identitätsarbeit kann hilfreich sein.