

<b>1</b>	<b>FALLBEISPIEL</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ATME DICH RESSOURCEVOLL</b>	<b>3</b>
2.1	Erforschen des Problems	3
2.2	Ressourcen finden	3
2.3	Ressourcen aktivieren	3
2.4	Bequem lagern und Aufmerksamkeit auf Atmung lenken	3
2.5	Körperbereiche für Ressourcen erfragen und vergrößern	3
2.6	Verbindung Ressourcen / Problem	4
2.7	Future Pace	4
2.8	Aus der Entspannung ins Hier und Jetzt	4
2.9	Ergebnis	4
<b>3</b>	<b>WEITERE FORMULIERUNGEN</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>SCHWIERIGKEITEN</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>ERGÄNZUNGEN</b>	<b>6</b>

# 1 Fallbeispiel

A hat ein Problem bei einer Entscheidungsfindung. Sie weiß nicht, ob sie gleich nach der Masterausbildung die Coachausbildung anschließen soll, oder nicht. A ist sich nicht sicher, ob sie die Masterausbildung erstmal verdauen soll, um die erlernten Fähigkeiten in ihr Leben integrieren zu können. Auf der anderen Seite hat sie auch Lust die nächste Ausbildung zu machen, um noch mehr über sich und NLP zu lernen.

Das Anliegen von A ist es, Hilfe bei der Entscheidungsfindung zu bekommen. Es soll geklärt werden, welchen Weg A gehen möchte; gleich weitermachen oder noch warten.

Mit Hilfe des Formats sollen geeignete Ressourcen gefunden werden, die dazu verwendet werden können, A die Entscheidung leichter zu machen. Ein Ziel könnte es auch sein, dass A das Problem nicht mehr als solches ansieht. Es soll erreicht werden, dass A bis zu drei Ressourcen findet, die ihr zur Verfügung stehen, wenn sie das Problem nicht hat, also in einer Situation, in der A sich für etwas entschieden hat. A kommt durch die Wahrnehmung der Ressourcen in einen guten Zustand und findet so eventuell leichter eine Entscheidung, bzw. entspannt sich in Bezug auf das Problem. Durch die Wahrnehmung der Atmung wird A in einen Entspannungszustand gebracht. Mit Hilfe der Vertiefung der Atmung werden die Ressourcen verstärkt und wirken sich positiv auf das Problem aus. Es soll eine Veränderung auf der logischen Ebene Fähigkeiten erzielt werden. A soll die Fähigkeit entdecken, dass sie sich auch bei diesem Thema entscheiden kann oder sich der Entscheidungsfindung annähert. Vielleicht bewirkt das Format auch, dass das Problem A in keinen stressvollen Zustand mehr versetzt.

Als kurzen Satz für die Problembeschreibung arbeiten wir heraus:

**Mache ich die nächste Ausbildung jetzt direkt im Anschluss?**

## **2 Atme dich ressourcenvoll**

### **2.1 Erforschen des Problems**

B unterstützt A darin eine Frage zu formulieren.

*Welches Problem beschäftigt dich zurzeit am meisten?*

*Welche Frage beschäftigt dich im Moment?*

*In welchem Bereich deines Körpers spürst du das Problem? (VAKOG)*

*Auf einer Skala von eins bis zehn: wie fühlt sich dein Problem jetzt an?*

### **2.2 Ressourcen finden**

B unterstützt A darin Ressourcen (möglichst 3) zu finden die ihr bei dem Problem helfen könnten.

*Was könntest du brauchen,, um der Lösung deines Problems näher zu kommen?*

*Was könnte dir bei deiner Frage helfen?*

*Als Du das Problem nicht hattest: welche Ressource hat dir da geholfen?*

*Beschreibe eine Situation, in der du die Ressource hattest.*

### **2.3 Ressourcen aktivieren**

Zu den einzelnen Ressourcen (im Idealfall 3) wird eine Situation in der jüngeren Vergangenheit erfragt, in der die Ressource vorhanden war. Dann führt B A nacheinander in die Situationen hinein und hilft A dabei die Ressourcen deutlich wahrzunehmen (VAKOG).

### **2.4 Bequem lagern und Aufmerksamkeit auf Atmung lenken**

A legt sich auf den Boden. B lagert A gegebenenfalls, damit A bequem liegt (Polster unter den Kopf, Rolle unter die Knie o.ä.). A schließt die Augen. B fordert A auf, ihre Atmung wahrzunehmen.

*Nimm wahr, wie sich dein Bauch beim Einatmen nach vorne wölbt.*

*Spüre, wo du überall Bewegung wahrnimmst, wenn du atmest.*

*Nimm wahr, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen in alle Richtungen ausdehnt.*

*Spüre, wie du dich mit jedem Atemzug immer mehr entspannst.*

### **2.5 Körperbereiche für Ressourcen erfragen und vergrößern**

B erwähnt kurz das Problem und erklärt A, dass die Ressourcen ihr bei der Problemlösung helfen werden. B benennt die erste Ressource und beschreibt die Situation, in der diese erlebt wurde (VAKOG).

*Finde einen Bereich im Oberkörper, wo du die Ressource wahrnimmst.*

*Wo nimmst Du diese Ressource in deinem Oberkörper wahr?*

*Ich berühre dich jetzt in diesem Bereich.*

B legt die Hand auf diesen Bereich (Anker) und vergrößert ihn mit Hilfe der Atmung. B lässt ihre Hand bei der Einatmung leichter werden und bei der Ausatmung schwerer. Dadurch wird die Atmung vertieft und der Bereich erscheint größer. B erwähnt, dass die Ressource bei jedem Atemzug größer / stärker wird und sich im ganzen Körper ausbreitet.

*Nimm wahr, wie sich die Ressource bei jedem Atemzug verstärkt.*

*Spüre, wie sich die Ressource bis zu deinen Zehenspitzen ausbreitet.  
Vielleicht kann dir die Ressource bei deinem Problem helfen.  
Dasselbe mit allen drei Ressourcen.*

## **2.6 Verbindung Ressourcen / Problem**

B lässt eine Hand auf dem Bereich der letzten Ressource liegen und legt die andere Hand auf den Problembereich. B lässt die Hand auf der Ressource bei der Einatmung leichter werden und bei der Ausatmung schwerer, um diesen Bereich weiter zu vergrößern. B legt die Hand auf die zweite Ressource und lässt die andere auf dem Problem ruhen und macht dort dasselbe. Dasselbe wiederholt B mit der ersten Ressource. Am Schluss nimmt B zuerst die Hand vom Problem. Danach entfernt B langsam die Hand von der Ressource.

*Lass dich überraschen, wie sich der Problembereich verändert.*

*Auch wenn ich jetzt meine Hand wegnehme, bleibt dir die Ressource erhalten.*

## **2.7 Future Pace**

B erwähnt, dass A jederzeit tief in ihre Ressourcenbereiche atmen und diese dadurch intensiv wahrnehmen kann.

## **2.8 Aus der Entspannung ins Hier und Jetzt**

B bittet A langsam die Hände zu Fäusten zu schließen und wieder zu öffnen, um den Kreislauf etwas anzuregen. B bittet A die Augen zu öffnen.

## **2.9 Ergebnis**

B fragt A wie es ihr ergangen ist, und was im Bezug auf das Problem erreicht wurde.  
*Auf einer Skala von eins bis zehn: wie fühlt sich dein Problem jetzt an?*

# **3 Weitere Formulierungen**

Zu 1)

*Was ist dein Anliegen? Worum soll es heute für dich gehen?*

Zu 2)

*Fällt dir ein ähnliches Problem ein, das du gelöst hast?  
Welche Ressourcen haben dir dabei geholfen?*

Zu 3)

*Kannst du dich erinnern, wann du die Ressource wahrgenommen hast?  
Denke an einen Moment, wo du die Ressource zur Verfügung hattest. Welcher war das?*

Zu 4)

*Spüre wo du überall Kontakt zum Boden hast, und wie sich dieser beim Atmen verändert.*

Zu 5)

*Du spürst die Ressource bis in deine Zehenspitzen.  
Spüre, wie sich die Ressource in deinem ganzen Körper ausbreitet.*

Zu 6)

*Nimm weiter wahr, wie deutlich du die Ressource spürst, und wie du mit Hilfe deiner Atmung die Ressource immer weiter vergrößerst.*

Zu 7)

*Wenn du Lust hast, kannst du jederzeit alleine dieses Format machen und deine eigenen Hände auf die jeweiligen Bereiche legen, oder an die Anker (Berührung von B) denken.*

## **4 Schwierigkeiten**

Zu 2)

Es könnte sein dass A nicht gleich passende Ressourcen einfallen. Dann könnte man A auch zuerst in die Entspannung bringen, die Atmung vergrößern und dann in der Entspannung die Ressourcen erfragen.

Zu 3)

A könnte sich an keine Situation erinnern, in der sie die Ressource gespürt hat. Dann könnte man A mit Hilfe von VAKOG (Moment of Excellence) die Ressource spüren lassen.

Zu 4)

- Es könnte sein, dass A die Augen nicht schließen möchte oder die Augenlider flackern wenn A sie schließt. Dann kann A die Augen erst offenlassen und mit der Zeit, wenn die Entspannung größer wird die Augen schließen.
- Es könnte sein, dass A sich nicht so schnell entspannen kann. Dann könnte man die 5 4 3 2 1 Trance in Bezug auf die Atmung machen.
- Es wäre möglich, dass A nicht spürt, was sich beim Atmen bewegt. Dann könnte B mehrere Körperteile ansprechen, an denen sie Bewegungen beim Atmen sieht (Rücken, Brustbein, Unterbauch)

Zu 5)

Eventuell findet A keinen Bereich im Körper, der zum Problem oder den Ressourcen gehört. Dann könnte man mit Hilfe der Hände die Atmung vertiefen und die Ressource mit VAKOG verstärken. Vielleicht findet A dann einen zugehörigen Bereich. Wenn kein Bereich gefunden wird, legt B die Hände auf die Stellen, wo sie Bewegung beim Atmen sieht und verstärkt die Ein- und Ausatmung. B führt A tiefer in die Entspannung und lässt das Unterbewusste arbeiten.

Zu 6)

Vielleicht kommt A in einen schlechten Zustand, wenn B eine Hand auf den Problembereich legt. Das bemerkt B durch das Kalibrieren. Dann nimmt B diese Hand einfach weg und legt sie nur auf die Ressourcen.

Zu 8)

A kommt schwer wieder aus der Entspannung. Dann kann man A auch die Füße bewegen lassen, sich strecken oder größere Bewegungen mit den Armen machen lassen. Es kann auch helfen die Stimme etwas lauter werden zu lassen.

Zu 9)

A ist abgedriftet und hat gar nicht mehr an ihr Problem gedacht. Es gibt kein Ergebnis. Dann kann B erwähnen, dass im Unterbewusstsein etwas passiert ist, was vielleicht erst in den nächsten Tagen zum Vorschein kommt.

## **5 Ergänzungen**

Ich habe längere Zeit hin und her überlegt, ob die Ressourcenbereiche im Oberkörper liegen müssen oder irgendwo im Körper. Durch mehrmaliges Ausprobieren bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass es mir leichter fällt mit der Atmung zu arbeiten, wenn ich meine Hände dort hinlege, wo ich auch Atembewegung spüren kann. Außerdem ist der Abstand von z.B. den Füßen bis zum Kopf zu groß, als dass ich beide Punkte berühren könnte. Wenn ich das Format durchführe werde ich spontan auf die Reaktion von A reagieren. Wenn ich bemerke, dass die Vertiefung der Atmung bei einer Ressource besonders gut funktioniert, gehe ich am Schluss vielleicht noch mal auf diesen Bereich.