

*„Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus
weitergehen soll?“
„Das hängt zum größten Teil davon ab, wohin Du möchtest“,
sagte die Katze.
„Ach, wohin ist mir eigentlich gleich ...“, sagte Alice.
„Dann ist es auch egal, wie Du weitergehst“, sagte die Katze.*

Lewis Carroll, Alice im Wunderland



Auf dem Weg zu mehr Zielklarheit

**NLP-Masterarbeit zur Master-Ausbildung am Institut für Angewandte Positive
Psychologie (IFAPP)**

Ralf Giesen & Team

Eingereicht von Ilona Böttger

8. Dezember 2006

1. Ausgangssituation

Dieses Format richtet sich an Personen, die keine klaren Ziele vor Augen haben und die unter dieser fehlenden Zielklarheit leiden. In meinem Kontext bezieht sich das Format insbesondere auf die Arbeit an den beruflichen Zielen.

Folgende **NLP-Grundannahmen** kommen in diesem Format insbesondere zum Tragen:

- Menschen treffen stets die zurzeit beste Wahl.
- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zu ihrer persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen.

Gearbeitet wird auf folgenden **logischen Ebenen**:

Verhalten: Was macht Person A konkret in ihrer gewünschten beruflichen Tätigkeit?

Fähigkeiten und Ressourcen: Welche Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen von Person A fließen in ihre beruflichen Ziele ein? Was ist das spezifische Profil von Person A?

Werte: Welche zentralen Werte hat Person A? Woran glaubt Person A? Was ist Person A ganz besonders wichtig?

Folgende **NLP-Elemente** fließen in das Format ein:

- Zielphysiologie entwickeln
- Meta-Kognitions-Strategie
- Metaprogramm Orientierung
- Timeline
- Moment of Excellence
- Future Pace
- Trance
- Die Antwort der Weisen
- Öko-Check / Zielrahmen
- Walt-Disney-Strategie

Fallbeispiel

Bei der Konzeption des Formats habe ich an einem Fallbeispiel gearbeitet. Person A führt eine Tätigkeit aus die zwar insofern attraktiv ist, als diese bei einem für die Person A interessanten Träger angesiedelt ist und es sich um eine feste Stelle handelt. Trotzdem fühlt sich Person A nicht wirklich wohl und beschäftigt sich seit längerer Zeit mit der Frage, womit Sie sich wohler fühlen würde und – damit verbunden - was ihre beruflichen Ziele sind.

Ihr Wunsch ist es, Klarheit über ihre beruflichen Ziele zu erlangen, um davon ausgehend mögliche Schritte – zunächst gedanklich und anschließend real – gehen zu können.

2. Konzeption eines neuen Formats

Zur Erlangung von Zielklarheit sind mehrere Schritte erforderlich. In 3-4 Sitzungen werden verschiedenen Aspekte bearbeitet. Die Ressourcen aus diesen Schritten werden am Schluss integriert und zu einem Zielbild bzw. Zielzustand zusammengefügt.



Schritt 1: Referenzerfahrung für den Zielzustand herstellen und benötigte Ressourcen identifizieren

Im ersten Schritt wird eine Referenzerfahrung für einen Zustand der Zielklarheit in Erinnerung gerufen und VAKOG-mäßig aufgebaut.

Vorgehen:

Es werden 3 Bodenanker im Raum ausgelegt: Einer für den gegenwärtigen Zustand (Zielunklarheit), einer für den erwünschten Zustand (Zielklarheit) und einer für die Metaposition.

Zunächst betrachtet A zusammen mit B aus der Metaposition heraus die beiden Bodenanker und sammelt zu jedem Bodenanker Informationen (VA). Wenn A dissoziiert eine Situation oder ein Bild für den „gegenwärtigen Zustand“ hat, führt B die Person assoziiert auf den Bodenanker der „Zielunklarheit“ und lässt A den **gegenwärtigen Zustand erleben** (VAKOG):

Was macht den gegenwärtigen Zustand aus? Wie fühlt sich der Zustand der fehlenden Zielklarheit an? ... Finde eine Haltung zu Deinem gegenwärtigen Zustand der Zielunklarheit. Wie sieht dieser Zustand aus? ... Hörst Du Geräusche / Stimmen? ... Gibt es einen bestimmten Geruch ...

B führt A dann zurück in die Metaposition und blickt nun dissoziiert auf den gewünschten Zielzustand (VA). B bittet A, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie sich in einem Zustand der Zielklarheit befunden hat. Hat A eine Situation gefunden, führt B sie auf den Bodenanker, assoziiert A in den **gewünschten Zustand** (VAKOG) und lässt A eine Haltung dazu finden.

Finde Situationen, in der Du Dir über Deine Ziele im Klaren warst und spüre, wie sich dieser Zustand anfühlt ... Finde eine Haltung zu diesem guten Zustand. ... VAKOG abfragen.

Ist der Zustand voll entfaltet und geankert, geht B wieder in die Metaposition und betrachtet von da aus den Bodenanker „Zielunklarheit“ und „Zielklarheit“. B fragt nun, was A benötigt, um zum dem gewünschten Zustand zu kommen.

Wenn Du Dich in Deinem gegenwärtigen Zustand siehst und Dich im Deinem gewünschten Zustand betrachtest - was brauchst Du, um Zielklarheit zu erlangen? ... (Metaprogramm hinzu) Was fehlt Dir zurzeit? (Metaprogramm weg von) ...

B notiert die Ressourcen, die Person A nennt.

Mögliche Varianten:**Referenzerfahrung aktivieren**

Jede genannte Ressource wird als Erfahrung aktiviert, d.h. Person A sucht sich jeweils eine Referenzerfahrung zu den Ressourcen (VAKOG).

Erste Erfahrungen

Format mit Testperson: Die Testperson nannte etliche Situationen aus ihrem Leben, in denen Zielklarheit vorhanden war und nannte die damit verbundenen guten Zustände: Leichtigkeit; einfach gemacht haben, was der Bauch gesagt hat; bei sich sein.

A befand sich in der Zielphysiologie, die Person strahlte und war voller Energie.

Tanz zwischen den Zuständen

Die Person „tanzt“ den Tanz zwischen dem gegenwärtigen Zustand und dem gewünschten Zustand (die oben erarbeiteten Haltungen), wobei der Fokus auf dem gewünschten Zustand liegt. Ziel dieses Schrittes ist es, die Haltungsänderung und die damit verbundenen inneren Prozesse zu spüren (eine Kurzform der **Meta-Kognitions-Strategie**). B kann A dabei unterstützen, indem B die genannten Ressourcen nennt und die dazugehörigen Submodalitäten beschreibt.

Gehe zunächst in Deinen gegenwärtigen Zustand und bewege Dich dann auf den erwünschten Zustand zu. Gehe diesen Weg ganz bewusst und nimm auf Deinem Weg die Ressourcen mit, die Du hast, um Zielklarheit zu erlangen. Spüre, wie sich das anfühlt und was auf dem Weg mit Dir passiert. Gehe in den Zustand der Zielklarheit. Wenn Du in Deinem gewünschten Zustand angekommen bist, genieße diesen Zustand und gehe dann wieder zurück in den gegenwärtigen Zustand. Jetzt gehe den Weg noch einmal - ganz bewusst - Schritt für Schritt und spüre was sich verändert, wenn Du gehst. Spüre was Du hinter Dir lässt und spüre, was Du mitnimmst auf Deinem Weg. Spüre, wie Du diesen Weg gehst und mit welcher Haltung Du ihn gehst.

Mögliche Schwierigkeiten

Der erste Schritt verfolgt das Ziel, die Referenzerfahrung von Zielklarheit zu aktivieren. Es werden – so die Erfahrung im ersten Testing – zwar Referenzerfahrungen und Submodalitäten eingesammelt, diese münden aber nicht unbedingt in konkrete berufliche Ziele. Von daher ist noch zu klären, ob dieser Schritt zielführend ist.

Erste Erfahrungen

Mit einer Testperson habe ich den ersten Schritt dieses Formats ausgelassen und habe gleich danach gefragt, was die Person benötigt, um sich mit ihrer Arbeit wohl zu fühlen, ohne die Referenzerfahrung von Zielklarheit aufgebaut zu haben. Bei dieser Person lagen konkrete berufliche Erfahrungen zugrunde, die zum Ausgang des Coachings genommen werden konnten. Die Person nannte ganz konkrete Optionen, die für sie wichtig sind:

Arbeit mit anderen; in Kommunikation sein; im Team arbeiten; in einer Atmosphäre der Offenheit und Kreativität tätig sein; andere mit meinem Wissen, meinen Erfahrungen und meinen Kompetenzen unterstützen; Beratung und Austausch; Klarheit über meinen Auftrag haben; Klarheit über Zuständigkeiten und Erwartungen haben.

Während bei diesem Vorgehen bereits konkrete Wünsche bzw. Ressourcen genannt werden, die in einer Zielklarheit münden können, aktiviert der oben genannte erste Schritt zunächst die Erfahrung von Zielklarheit.

Metaprogramm Orientierung

A identifiziert, welches Metaprogramm bei B wirkt, „hinzu“ oder „weg von“. Testperson 2 bewegte sich häufig im Zustand „weg von“ und nannte alles, was das Arbeiten zurzeit erschwert. Die Frage, was ihr zurzeit fehlt bzw. was sie sich wünscht, führte zu einer Veränderung der Orientierung und A nannte daraufhin sehr konkrete Optionen. Ihre Physiologie änderte sich, sie sprach aus ihrem tiefsten Inneren und nannte ihre wünschenswerten Arbeitsbedingungen (siehe oben).



Schritt 2: Fähigkeiten und Talente identifizieren und erleben

Da der erste Schritt noch nicht zur Zielklarheit führt, sondern in erster Linie Referenzerfahrungen aktiviert, werden im nächsten Schritt die Fähigkeiten, Stärken und Talente von Person A identifiziert. Ziel ist, dass sich Person A seiner Ressourcen bewusst wird und wahrnimmt, wo besondere Fähigkeiten und Talente liegen, wo viel Energie und Resonanz vorhanden ist.

Vorgehen: Timeline

B führt A auf der Timeline in die Vergangenheit und sammelt Fähigkeiten und Ressourcen ein.

Gehe zurück zu einem Zeitpunkt in Deinem Leben, in dem Du Deine Stärken und Fähigkeiten besonders gut gelebt und gespürt hast. Finde eine Situation, in der Du in Bezug auf Deine Tätigkeit besonders kraftvoll warst und in dem Du Deine Kompetenzen sehr gut einbringen konntest.

Gehe weiter zurück und finde weitere Momente, in denen Du Deine Stärken und Fähigkeiten intensiv erlebt und gespürt hast. In denen Du Deine Kompetenzen und Fähigkeiten einbringen konntest.

B führt A durch die Situationen (VAKOG), fragt nach und sammelt die genannten Kompetenzen und Fähigkeiten. Ist die Timeline durchlaufen, geht A mit all den Erfahrungen der Res-

sources die Timeline wieder nach vorne. Die Ressourcen werden von B noch mal genannt, gestapelt und intensiv erlebt (Moment of Excellence).

Geh mit dieser Stärken ... nennen ... einen Schritt in Deine (berufliche) Zukunft, nun nimm auch noch diese Ressource mit auf Deinen Weg. ... Gehe Schritt für Schritt weiter. Spüre die Stärke ... und ... Wie fühlt sich das an, was siehst, wo bist Du? ...

Mögliche Variante

Werden sehr viele Ressourcen genannt, ist eine Priorisierung sinnvoll. Person A entscheidet sich für die Ressourcen, die für die berufliche Tätigkeit besonders attraktiv sind.

Erfahrungen im Selbsttest: Auf dem Gang auf der Timeline wurden mir immer mehr Situationen bewusst, in denen ich mich als kompetent und präsent erlebt habe. Ich konnte die damit verbundenen Kompetenzen und Fähigkeiten zusammentragen und mir wurden Kompetenzfelder bewusst.

Diese Ballung der eigenen Kompetenzen fühlte sich sehr stark an.

Future Pace

Was wird das Ergebnis sein, wenn Du diese Ressourcen und Fähigkeiten in Deiner beruflichen Tätigkeit umsetzt? Woran wirst Du merken, dass Du alle Deine Kompetenzen einbringst? Was können andere Personen an Dir wahrnehmen? Was wird das Ergebnis sein, wenn Du alle Deine Kompetenzen in Deiner Arbeit leben kannst?

Erlebe drei konkrete Situation in der Zukunft, in denen Du mit diesen Stärken Deine berufliche Tätigkeit ausübst.



Schritt 3: Werte identifizieren und erleben

Vorgehen:

1. Zusammentragen der Werte, Kernwerte benennen

In diesem Schritt wird nach wichtigen Werten der Person gefragt. Hier sollen die Kompetenzen, die in Schritt zwei identifiziert wurden, mit den Werten von Person A abgeglichen werden. Das Format wechselt auf die logische Ebene der Werte.

Was sind zentrale Werte und Überzeugungen, die Dich in Bezug Deine berufliche Tätigkeit leiten? Was ist Dir wichtig, wenn Du an Deine zukünftige Tätigkeit denkst? Womit möchtest Du Dich gerne befassen? Was soll Dich umgeben? Wie möchtest Du gerne arbeiten? ...

B fragt mehrfach im Rapport nach:

Warum ist Dir das wichtig? Warum möchtest Du das machen? Was ist der Grund dafür? ...

B achtet darauf, dass A seine Werte kongruent rüberbringt und arbeitet die Essenz der Werte heraus. Am Ende existiert eine Sammlung wichtiger Werte von A.

2. Erstellung einer Wertehierarchie

B erarbeitet mit A eine Hierarchie der Werte, fragt nach, welcher Wert welche Priorität hat.

3. Jeden Wert assoziieren

B führt A in die Realisation jedes Wertes, A ist assoziiert, spürt und erlebt den Wert. B erfragt die Submodalitäten. Am Ende findet A ein Symbol für jeden Wert.

4. Integration der Werte in ein Bild

B bittet A, ein Symbol nach dem anderen in einem Bild zusammenzufügen. Symbol für Symbol wird zusammengetragen. Am Ende hat A ein Bild geschaffen und B fragt nach dem Gesamtbild:

Siehst Du das Ganze als Bild? Stell Dir vor, Du nimmst dieses Bild in Dir auf (atmest es ein). Während du es siehst, kannst Du die Qualität einatmen, so dass sich die Qualität im Körper verteilt. Wo ist das Bild im Körper besonders wahrnehmbar? Welche Farben sind besonders prägnant? Lass die Farben noch mal durch Deinen Körper fließen. Hat das Bild irgend welche Klänge? Wenn ja, schicke auch die durch den Körper. Sind auch Menschen in dem Bild zu sehen? ...



Schritt 4: Mein Ziel

In den ersten drei Schritten wurden unterschiedliche Erfahrungen zusammengetragen:

- Die Referenzerfahrung von Zielklarheit (Submodalitäten)
- Fähigkeiten und Talente (Moment of Excellence)
- Werte (Bild mit Symbolen)

Im nächsten Schritt werden diese Erfahrungen zusammen gebracht. Das ist auf unterschiedlichen Wegen möglich:

Variante 1: Trance

Person A reist in seine Zukunft. In der Trance werden die Kompetenzen, die Werte und die Submodalitäten genannt (reduziert auf die jeweils zentralen Aspekte, die vorher priorisiert wurden). Person A hat – unterstützt durch die Impulse - am Ende der Reise ein Bild für seine berufliche Zukunft entwickelt.

Variante 2: Timeline

Person A beginnt eine Reise in der Vergangenheit und stapelt alle hier vorhandenen Ressourcen und geht von da aus in seine berufliche Zukunft.

Variante 3: Die Antwort der Weisen

A legt seine Zeitlinie auf den Boden aus, stellt einen Stuhl an den Platz für die Gegenwart, macht es sich auf diesem Platz bequem und findet einen guten Platz für die ferne Zukunft. Auf diesen Platz wird (umgedreht) ebenfalls ein Stuhl gestellt. Dann nimmt A wieder in der Gegenwart Platz.

B leitet A an, die Gestalt eines reifen, weisen ICH auf dem Stuhl in der Zukunft erscheinen zu lassen. Ein ICH, das sein Potenzial aus einem erfüllten Leben schöpft, das A sehr respektiert, weil es A genau kennt.

Nimm Dir Zeit und stell (laut oder innerlich) zwei oder drei persönliche Fragen, die nur Dein zukünftiges ICH beantworten kann. Nimm wahr, wie Dein zukünftiges ICH die Fragen hört, aber noch nicht antwortet. Betrachte die Haltung Deines zukünftigen ICHs.

Wechsel langsam und vorsichtig den Stuhl und werde zum zukünftigen Du. Nimm seine Körperhaltung ein.

Jetzt, als alte, weise Person, antworte auf die Fragen, die dein jüngeres ICH Dir gestellt hat. Erlaube Dir, über die Antworten hinaus alles zu ergänzen, was Dein jüngeres ICH wissen sollte.

Halte die Augen geschlossen und bewege Dich wieder vorsichtig auf den anderen Stuhl zu. Lass Dein weises ICH zurück und nimm Platz. Spüre die Vitalität und die Kraft die Du hast und

genieße die Antworten, die Du vom weisen ICH bekommen hast. Spüre Deine Gefühle für Dein älteres ICH und bedanke Dich für die Antworten.

Future-Pace

Sind beruflichen Ziele erkannt und benannt, werden drei mögliche Szenarien erfragt. Auch wird danach gefragt, welche ersten konkreten Schritte Person A unternehmen wird, um ihre beruflichen Ziele zu erreichen.

Öko-Check:

Ein Öko-Check wird durchgeführt, wenn die Ziele sehr klar sind.

Walt-Disney-Strategie

Die Walt-Disney-Strategie bietet sich an, wenn noch eine Problemphysiologie erkennbar ist, ist aber auch als Ziele-Check einsetzbar.

Übersicht über das Format

Ziele der Schritte

NLP-Formate

Schritt 1:

Referenzerfahrung Zielklarheit

- Zielphysiologie aufbauen
- 3-Positionen-Übung (abgewandelt)
- Tanz zwischen den Zuständen (kleine Meta-Kognitions-Strategie)

Schritt 2:

Ressourcen, Fähigkeiten und Talente identifizieren

- Timeline
- Moment of Excellence

Schritt 3:

Werte identifizieren

- Werte identifizieren
- Werte hierarchisieren
- Integration der Werte in ein Wertebild

Schritt 3:

Integration aller Ressourcen

- Trance *oder*
- Antwort der Weisen *oder*
- Timeline: Moment of Excellence

Ergebnis sichern

- Future Pace *oder*
- Öko-Check *oder*
- Walt-Disney-Strategie