

Die Ruhe nach dem Sturm

- oder Die Königin-Haltung

Ein Modelling-Prozess, November 2006

1. Worum geht es?

Ich habe das Verhalten meiner Kollegin Juliane modelliert, deren außergewöhnliche Fähigkeit darin besteht, stets innere Ruhe zu halten und gezielt in Konfliktsituationen einer Person sehr deutlich die Meinung zu sagen, um danach zu einer inneren Haltung der Ausgeglichenheit zurück zu kehren. Es geht hierbei primär um einen beruflichen Kontext.

2. Der Prozess

An zwei Abenden fand eine intensive Auseinandersetzung mit dem Modell angelehnt an das im NLP Masterkurs beschriebenen und erlernten "Prozessmodell in 8 Schritten" statt. An dem ersten Abend stand eine weitere Person (als Beobachter) zur Verfügung. Dieser Abend diente vor allem der Informationssammlung über die Fähigkeit und der bewussten und unbewussten Kompetenz des Modells in dem gewünschten Kontext.

An einem weiteren Abend wurden die Erkenntnisse bestätigt/ vertieft und ein Weg zur Übertragung der Fähigkeit entworfen. Als Anschluss fanden wir einen Weg, um das Erlernte auch für andere Personen (z.B. der Master-Gruppe) zugänglich zu machen.

3. Das Ergebnis

$K_{int} - A_{iD} - A_{int}^{er} - K_{ext} - K_{+} - V_{ext} - K_{int} - A_{ext} - A_{iD} - K_{ext} - K_{+} - K_{int} - A_{iD} - K_{+}$

(Julianes innerer Zustand der Empörung (K_{int}) gemischt mit dem inneren Dialog "jetzt kriegt er richtig einen rein von mit" (A_{iD}) und eine Erinnerung daran, dass es schon vorher geholfen hat (A_{int}^{er}) geben ihr den Anlass "Dampf abzulassen". Sie steht auf (K_{ext}) und sagt der betroffenen Person die Meinung. Das versetzt sie in einen guten Zustand (K_{+})..... Sie beobachtet währenddessen genau, was in ihrer Umgebung passiert (V_{ext}) und auf ihre eigene Atmung (K_{int}). Sie erkennt den Moment der Stille (A_{ext}) "Keiner widerspricht..." und geht in den inneren Dialog (A_{iD}) "ok, jetzt kann ich mich setzen" und setzt sich wieder hin (K_{ext}). Dies verstärkt ihren guten Zustand (K_{+}). Beim Sitzen achtet sie genau auf ihre Haltung (beide Beine fest auf dem Boden, Rückrad aufrecht, Blick geradeaus, ruhige Atmung und entspannte Muskeln) (K_{int}). Ein innerer Dialog (A_{iD}) "jetzt warte ich ab, was von ihm kommt, je schneller ich mich jetzt wieder auf ihn zu bewege, je leichter mache ich es ihm" verstärkt ihren inneren Zustand der Ausgeglichenheit. Gleichzeitig ist sie präsent und nimmt ihre Umgebung sehr genau wahr.

Bei der Erarbeitung der bewussten und unbewussten Kompetenz ist folgendes "Programm" in Bezug auf die Fähigkeit entdeckt worden, hier eingeordnet in die **neurologischen Ebenen** nach Robert b. Dilts:

1. Umgebung

In der beschriebenen Situation sitzen vier Personen um einen runden Tisch. Das Ganze findet statt in den Büroräumen der gemeinsamen Sozietät, eine Fabriketage in Kreuzberg in der Juliane auch wohnt. Die Person, mit der Juliane den Konflikt hat, sitzt Juliane direkt gegenüber.

2. Verhalten

- Ich lasse Dampf ab, gebe mir dazu die Erlaubnis. Dabei Anspannung im Körper, Schulterbereich bis in die Arme, Wärme, aufrecht, stärkere Bewegung

Das Endergebnis dieses Prozesses sieht dann in der Modellierung so aus, wir nannten es die "**Königinhaltung**":

- Das Gewicht geht nach unten, der Körper sackt ein Stück ab
- Die Energie geht nach Unten in die Körpermitte
- Der Rücken ist aufgerichtet
- Beine stehen schulterbreit
- Die Arme sind nicht ganz durchgedrückt
- Die Füße sind am Boden geankert
- Starke Körperwahrnehmung "der Körper ist da"
- Gleichzeitig eine möglichst genaue Wahrnehmung der Umgebung
- Der Körper fühlt sich groß, offen und breit an
- Es ist ein friedlicher Zustand des "da Seins", "ich bin nicht damit beschäftigt, irgend etwas auszuleben"
- Ich beobachte mich
- Ich warte ab, was kommt

3. Fähigkeiten

Juliane ist Aikido-Lehrerin. Sie hat im Laufe von mehr als 10 Jahren intensiver Praxis ihre Körperwahrnehmung geschult. Die Kontrolle des Atems spielt bei dem Verhalten eine entscheidende Rolle ("die Muskeln entspannen beim Ausatmen"). Ebenso die genaue Achtung auf die Haltung und den Bodenkontakt (mit beiden Füßen fest auf dem Boden – "geerdet", "ich achte sehr genau darauf, wie ich sitze")

Juliane ist auch ausgebildete Mediatorin. In diesem Beruf hat sie gelernt, dass Konflikt per se nichts Schlechtes ist und der offene Umgang damit zu Klarheit führt.

- Ich differenziere zwischen Gefühl und der Sache. Meine Gefühle sind hier Teil des Prozesses, ich beachte sie und kanalisieren sie
- Ich verstehe solche Prozesse immer besser

- Ich habe so was schon öfter erlebt, daher weiß ich, dass es funktioniert

4. Werte und Überzeugungen

- Die Situation passt in mein Wertebild
- Diese Verhaltensweise befördert Kommunikation
- Es kommen so ganz vernünftige Ergebnisse raus
- Die Gefühle sind hier nicht Außen vor
- Sich zuhören ist hoher Wert, alle versuchen, sich zuzuhören.
- Mit diesem Verhalten kann ein Haufen Schaden vermieden werden
- Den Menschen könnte es besser gehen, wenn wir mehr schaffen, so zu kommunizieren.
- Wir können so Zeit sparen, das ist ein effektives Verhalten
- Wir können so zu besseren Lösungen kommen
- Ich kann in Ergebnisse Einfluss nehmen

5. Identität

- Ich bin eine perfekte Mischung meiner beiden Eltern: Mein Vater ist super ruhig und hört extrem gut zu, meine Mutter verkörpert die emotionale Seite, Offenheit und Körperlichkeit
- Aikido: Stabilität, Bodenhaftung, wie verhält sich mein Körper zu anderen Körpern (früher Kontaktimprovisation gemacht), Kontakt zu anderen Menschen wichtig
- Mediation: keiner hat Recht, Kommunikation ist der Schlüssel zur Konfliktlösung

6. Vision – spirituelle Zugehörigkeit

- Das hat auch was mit Meditation zu tun

Zusätzlich zu den Ebenen :**Gefühle**

- Es geht mir gut
- Ich rege mich gerne auf, ich genieße es
- Ich genieße das feste Durchatmen
- Ich bin ausgeglichen, weder aufgeregt noch überheblich.

7. Die Übertragung der Fähigkeit auf die ModelliererIn

Im Prozess habe ich nun Juliane noch einmal die von mir gesammelten Informationen präsentiert und in allen Einzelheiten Ihre Zustimmung eingeholt, dass ich sie richtig verstanden habe – bzw. mich korrigieren lassen. Ich habe sie dann aufgefordert, mir das Verhalten erneut zu demonstrieren.

Für eine explizite **Übertragung** habe ich eine Situation aus meiner Lebensgeschichte gesucht, in der ich eben genau dieses Verhalten gebraucht hätte. Ich habe mich

erneut in die Situation versetzt und das neue Verhalten eingeübt. Dabei war ein wiederholtes Üben des gesamten Ablaufs inklusive der Bewegungen und der Königinhaltung ausschlaggebend. Juliane hat mich hierbei beobachtet, mich korrigiert und die Ressourcen betont.

In einem **"Future Pace"** haben wir gemeinsam Evidenzen entwickelt, wann ich genau dieses neue Verhalten brauchen werde und woran ich merken kann, dass ich dies auch einsetze. Hierbei dient der kinästetische Anker "Atmung" und der visuelle Anker "Königinhaltung" als wichtigste Ressource.

In dem folgenden **"Öko-Check"** haben wir herausgearbeitet, dass dieses Verhalten sich sehr gut für den beruflichen Kontext eignet. Es schafft Klarheit. Das Thema Macht steht hier im Mittelpunkt, Macht ausdrücken ohne sich der Person übergeordnet zu fühlen. In einem familiären Umfeld könnte dieses Verhalten irritierend sein und eine Harmonie stören, also im familiären Kontext mit Vorsicht zu genießen.

8. Vermittlung der modellierten Fähigkeit

Die Fähigkeit kann gut im Rahmen einer 2-er Übung vermittelt werden. Dazu eignet sich das implizite Modellieren, ein Design könnte sich anlehnen an die Übertragung der Fähigkeit, wie in 4. beschrieben.

- a. Finden einer geeigneten Situation in der Vergangenheit
- b. Beschreibung der Situation
- c. Einüben der neuen Verhaltensweise
- d. Future Pace
- e. Öko-Check