

NLP Mastertesting

Exorcise Devil

- den Teufel austreiben -

Gunther Rochelt

Kurs 13M18

Meine NLP Masterarbeit, "Exorcise Devil" reiht sich ein in die NLP Formate, welche das lohnenswerte Ziel verfolgen, einer gestressten Person neue Handlungsmöglichkeiten für einen eingefahrenen, vielleicht nicht ganz idealen Weg, zu eröffnen; und zwar so, - wie wir's gelernt haben -, ohne denjenigen nämlich zu belehren, ihm Ratschläge zu erteilen oder ihn mit unserer Weisheit zu überfrachten. Auch in meinem Format muß A alles selber tun, insofern ist es wie gehabt. Ich hoffe, der Aufgabenstellung, nämlich wirklich etwas Neues zu produzieren, in ausreichendem Maße Rechnung getragen zu haben - überprüfen konnte ich das selber nicht.

Das Format soll sich an alle diejenigen wenden, die in einem landläufig bezeichneten Teufelskreis leben; einem Komplott von aneinandergereihten Faktoren mit dem Ziel, jemandem Unbehagen zu bereiten - ein Kreisel eines inzwischen unbewusst eintrainierten Automatismuses, der den Klienten so energisch im Schwitzkasten hält, daß dieser aus eigener Kraft nur schwer entfliehen kann. Die Problematik dreht sich um das weite Feld der Süchte und der vergeblichen Versuche, sowohl stressvolle Situationen als auch "die anderen" zu ändern.

Mein Partner liebt mich nicht mehr - will mich verlassen - ich "behandele " meinen Kummer mit Süchten - an meiner Partnerbeziehung ändert sich aber nichts - mein Partner will mich wieder/ immer noch verlassen (vielleicht ja gerade deshalb)
...womit wir wieder am Anfang wären.
Und das Rad dreht sich ...

1. Fiktives Fallbeispiel

Worum geht es ?

Person A steckt in einem Strudel von Problemen, welche sich gegenseitig negativ begünstigen und dadurch verstärken. Damit befindet sich A in einem stressvollen Teufelskreis und ist darin sowohl gefangen als auch relativ handlungsunfähig.

Was ist Thema / Anliegen der Person ?

Was soll erreicht werden ?

A möchte diesem Teufelskreis entkommen, sich wieder wohler in der eigenen Haut fühlen und aktiv einen Ausweg aus der Situation finden.

Auf welchen logischen Ebenen soll eine Veränderung erreicht werden ?

Eine Veränderung wird in der Ebene 3 (Fähigkeiten), 2 (Verhalten) und 1 (Umwelt) angestrebt.

Person A soll erkennen, daß sie die Fähigkeit besitzt, " aus einer Zitrone eine Zitronenlimonade zu machen " (Zitat Dale Carnegie).

Aus dieser Erkenntnis soll sich für A

ein stressloses, effektives Handeln (Verhalten) ableiten.

Vor allem soll A zur Ruhe kommen um überhaupt handlungsfähig zu werden.

Wenn es zusätzlich zu Änderungen in der Ebene 4 (Werte) kommt, nach dem Motto: Ich bin etwas wert, ich schaffe das ... dann umso besser.

2 b) Das neue Format

1. Darstellen des Teufelskreises / der Problemkette

Aufbau der Problemkette die zum stressvollen Zustand führt.
Die einzelnen Bestandteile der Kette werden auf Ankerkarten erfasst und in einer Kreisstruktur angeordnet.
Das Wort " Problem " soll dabei eliminiert werden
(aus Alkohol - Probleme wird nur Alkohol)
Die Kreisstruktur wird durch Verbindungspfeile komplettiert.

2. Polarität der Probleme bestimmen

A entscheidet, ob der jeweilige Problempunkt für ihn momentan eine Plus- oder Minuspolarität besitzt. Diese wird auf der Ankerkarte notiert.

3. Teufelskreis aufweiten

A erlebt assoziiert der Reihe nach jeden Problempunkt einzeln für sich und findet, losgelöst vom Teufelskreis, positive Seiten dieses Problems.
B führt und hilft A , "die andere Seite der Medaille" zu erkennen.
Die Ergebnisse werden möglichst in einem Wort (substantiviert) in den Kreis integriert.
Die positiven Aspekte werden außen angeordnet, sie vergrößern damit den Kreis.
Negative Äußerungen von A, die von B nicht erfragt werden, aber trotzdem auftauchen, finden innen ihren Platz .
Sie verstärken damit zwar den stressvollen Zustand, sind aber für A festgehalten und werden nicht mit dem Positiven vermischt.
Beim Aufweiten wird das Ziel verfolgt, durch viele, möglichst positive Aspekte den engen Problemkreis aufzuweichen und einen weiten Horizont zu schaffen.

4. Problemlösungen eliminieren und Handlungsweisen festlegen

Jeder positive (außen angetragene) Aspekt wird einzeln nach Lösungswirksamkeit untersucht. Ist eine Lösung für den Teufelskreis denkbar, wird diese durch Handlungsmöglichkeiten ergänzt.

5. Abschlussbetrachtung

B läßt A selbst eine Auswertung vornehmen und erfaßt A's Stresszustand.

6. Ökocheck und Futur pace

3 a) Welche NLP Grund- und Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten ?

Grundannahme 1

Menschen reagieren auf ihr Bild der, nicht auf die Realität selbst.
kommt in den Punkten 1 bis 4 zur Anwendung.

Grundannahme 2

Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
kommt zur Anwendung in Punkt 1-6

Grundannahme 4

Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen Sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden Sie diese auch nutzen.
kommt zur Anwendung in Punkt 1, 5 und 6

Grundannahme 5

Flexibilität: Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes.
kommt zur Anwendung in Punkt 5 und 6

Grundannahme 7

Wir verfügen über Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.
Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
kommt zur Anwendung in Punkt 6

Grundannahme 9

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
kommt zur Anwendung in Punkt 1, 3, 4 und 6

Grundannahme 10

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
kommt zur Anwendung in Punkt 1, 2, 3 und 6

3 b) Welche Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen zur Durchführung des Formats wären möglich ?

Punkt 1:

- Wie stellt sich das Problem in der Praxis dar ?
- Läuft es also so und so ab ?
- Was bedingt sich wie im Problemkreis ?
- Hat diese Problemkette einen Automatismus ?
- Ist es egal, wo der Kreislauf beginnt ?
- Wie könnte man die einzelnen Punkte verbinden ?
- Wie hoch ist dein Stressfaktor 1 - 10 ?

Punkt 2:

- Prüfe bitte für dich, ob Problem X,Y, Z positiv oder negativ besetzt sind !

Punkt 3:

Assoziation:

- In welche Lage bringt dich?
- Was macht das mit dir ?
- Wie fühlst du dich / was denkst du, wenn du (dir)...vor Augen führst , hörst ?
- Was fällt dir dazu noch alles ein ?
- Was folgt daraus für dich ?
- Vorteile finden, erster Durchgang des Aufweitens:*
- Was hat das für positive Aspekte / Effekte für dich ?
- Was bringt dir das an Vorteilen ?
- Welchen positiven Wert hat das für dich ?
- Gibt es irgendetwas, was daran gut ist ?
- Was folgt daraus für dich ?
- Kannst du hier ein (weiteres) + finden ?
- Überlege mal in Ruhe, was gibt es jetzt hieran positives ?

Punkt 4:

- Kann das dieses Problem lösen ?
- Siehst du damit eine Problemlösung ?
- Was könnte das für diesen Sachverhalt bedeuten ?
- Wie könnte das zur Lösung beitragen ?
- Was hat das für Konsequenzen ?
- Wie könnte das konkret aussehen ?

Punkt 5:

Wie geht es dir jetzt ?

Was ist jetzt anders ?

Fällt dir irgendetwas besonders auf ?

Assoziation in den Kreis der positiven Aspekte

Versetze dich mal in den Zustand ...

Wie hoch ist dein Stressfaktor 1 - 10,
wenn du dir jetzt den Arbeitsbereich betrachtest ?

Punkt 6:

Spricht irgendetwas dagegen es so und so zu machen ?

Wie ist dein weiteres Vorgehen in diesem Bereich ?

Möchtest du das, was wir hier notiert haben, mitnehmen ?

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

1. Darstellen des Teufelskreises:

A ist zu aufgelöst, um den Teufelskreis aufzubauen und zu skizzieren.

Möglichkeiten :

Separater, etwas zu trinken anbieten

B fragt, wie er konkret helfen kann,

A soll eine Beobachterrolle einnehmen und den Teufelskreis diktieren.

Auf die Frage: läuft es also so und so ab ? antwortet A

Das ist mal so mal anders.

B: Wie verursacht es denn den meisten Stress bei dir ?

Wollen wir damit arbeiten ?

Der Verbindungspfeil kann dorthin oder auch dahin gehen ...

(Die Verbindungspfeile ergeben keinen eindeutigen Kreislauf.)

Das ist nicht schlimm, B trägt die Pfeile so ein, wie A die Varianten angibt,
wichtig ist nur, daß die Anker durch die Pfeile verbunden sind.

3. Teufelskreis aufweiten

A findet an der Situation keinen Vorteil, wird nur erregter

Möglichkeiten:

Separater

Dissoziation vom Teufelskreis, Beobachterstatus einnehmen

Zwei Seiten einer Medaille erklären, plus und minus gehören zusammen
(Vorteile eines fiktiven, anderen Problempunktes benennen.)

Vorteile die B sieht, nach Absprache mit A anbieten.

A: Warum schreibst du manches außen und anderes innen hin ?

B: Prüfe mal für dich, ob das was ich innen hinschreibe zu deinem Problem dazugehört !

5. Auswertung

Stressfaktor wird nicht niedriger

Gibt es etwas, daß jetzt anders ist als zu Beginn ?

Lass uns mal der Reihe nach die äußeren Punkte betrachten und analysieren.

A: Aber eigentlich ist es ja so, wie wir es zu Beginn dargestellt haben ...

B: Ist dir folgendes schon mal so ähnlich vorgekommen ?

Du bist über lange Zeit immer wieder die selbe Strecke,

sagen wir zur Arbeit gefahren und dachtest, es wäre die günstigste.

Durch irgendeinen Zufall, deine Strecke war gesperrt,

du musstest jemanden oder irgendetwas abholen,

entdecktest du eine geniale andere Strecke, die du seit dem benutzt.

Es gibt also manchmal mehrere Möglichkeiten ... -

Ist es besser wählen zu können

oder soll man es lieber so machen wie immer, ?

vielleicht sogar so, wie es immer wieder Stress gibt ??

6. Ökocheck

A: Das ist doch alles nicht durchführbar !

B: Was ist konkret nicht durchführbar ?

Wo gibt es welche Probleme ?

Welche Ressourcen benötigt A ?

Verhandlungsreframing anschließen um positive Absicht für den Widerstand zu erkennen und A auf einen Standpunkt : "Versuchen wir es" zu bringen.

Futur pace :

A: Ich weiß nicht, wie ich jetzt weitermachen soll ?

B: Dissoziation von A, Beobachterposition einnehmen

A beobachtet sich selbst

A beobachtet sich als guter Freund selbst

und läßt sich von diesem empfehlen.

Wer könnte dir helfen ?

Mit Blick auf die Lösungen

Hast du das schon einmal erlebt ? Kennst du das ?

A in diesen Zustand assoziieren

Verhandlungsreframing nachverhandeln.

Ergänzung:

B sollte großformatig (mindestens A3)
oder im Raum mit Bodenankern arbeiten

Verwendete Literatur

Skripte NLP Practitioner , NLP Master Ausbildung ifapp

Der Meisterschüler NLP Lern- und Übungsbuch von Alexa Mohl

Anhang

4 fiktive Fallbeispiele