

*Abschlussarbeit
NLP-Master-Kurs*

TiBerMethode

*Christine Scholz
Bernhard Wagner*

November 2006



Christine Scholz
Bernhard Wagner

Thema: TiBer-Methode

Einleitung

Da Glaubenssätze einen starken Einfluss auf unser aller Leben haben – im positiven wie im negativen Sinne – haben wir uns in der vorliegenden Arbeit für die Entwicklung eines Formats entschieden, das eine Ergänzung zu den bestehenden kognitiven Umstrukturierungsmodellen darstellt.

Vorliegend findet ihr unsere erstellte Symbiose aus den Formaten „The Work“ und „Walking Belief Change“. Neben vielen anderen Aspekten, haben uns bei dem Format „Walking Belief Change“ vor allem die Bodenanker „Offen für Zweifel“, „Museum alter Glaubenssätze“ und „Heiliger Ort“, sowie die physische Bewegung während der Intervention inspiriert und motiviert. Bei dem Ansatz des populär sokratischen Selbstdialogs von Byron Katie hat uns vor allem die persönlich einschneidende Veränderungsarbeit bewegt, diesen Ansatz auf jeden Fall in unser neues Format einfließen zu lassen. Entstanden ist etwas drittes – Neues!

Die Arbeit ist vom Verlauf wie folgt gegliedert:

1. Fallbeispiel
2. Konzeption des neuen Formats
3. Erläuterungen zum Vorgehen

Los geht´s...;-))

1. Fallbeispiel

Wir haben unsere neu entwickelte Intervention mit zwei Personen durchlaufen und beschreiben an dieser Stelle eins dieser Fallbeispiele. Das Anliegen dieser Person war es, mit dem behindernden Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ zu arbeiten, weil dieser Glaubenssatz häufig zu einer hohen inneren Erwartungshaltung geführt hat, die sich in negativen körperlichen Empfindungen und Zuständen niedergeschlagen hat. Darüber hinaus hat ständig der innere Dialog stattgefunden, inwiefern die eigenen Kompetenzen ausreichend sind und die Person somit Herausforderungen in Bezug auf ein neues Kunden-Clientel gewachsen zu sein scheint.

Das Ziel war es, diesen Glaubenssatz loszulassen, ihm seine einschränkende Überzeugung zu nehmen und anstelle dessen kraftvolle, unterstützende Glaubenssätze zu entwickeln, um selbstbewusst, voller Energie, Ideen und Risikobereitschaft im Business-Bereich den anstehenden Entwicklungen gegenüber zu treten.

Christine Scholz
Bernhard Wagner

Thema: TiBer-Methode

2. Konzeption des neuen Formats

Die Konzeption des vorliegenden, von uns entwickelten Formates basierte auf den grundlegenden Überlegungen, einerseits mit „The Work“ von Byron Katie zu arbeiten, andererseits Bewegungs- und Bodenanker-Elemente einfließen zu lassen. Dies brachte uns zu dem Ergebnis die Formate „The Work“ und „Walking-Belief-Change“ miteinander zu verbinden.

Im folgenden werden wir dieses von uns entwickelte Format anhand der vorliegenden Grafik auf Seite 6 näher erläutern.

Im vorliegenden Format wird zunächst durch den Coach das Thema des Coachee er- und hinterfragt. Die dahinter liegende Überlegung ist die, dass beim Reden über das Thema im allgemeinen noch weitere Glaubenssätze deutlich werden könnten, die dem Coachee dann in Gänze präsentiert werden, damit er ggf. eine Priorisierung vornehmen kann. Den Abschluss des ersten Schrittes bildet die Festlegung auf DEN zentralen Glaubenssatz, mit dem er diesen Prozess durchlaufen möchte. Idealerweise findet dieses „Vorgespräch“ im Sitzen statt.

Anschließend stehen beide Personen auf und bewegen sich im Raum. Der Coach übergibt dem Coachee die erste Bodenanker-Karte (Aktueller Glaubenssatz), die dieser im Raum platziert. Durch die Verbindung mit der Karte, steigt der Coachee schon unbewusst in seinen Glaubenssatz ein und verbindet diesen mit

der Bodenanker-Karte. Vom Coach wird lediglich die Gesamtanzahl der Karten genannt, wie auch eine ungefähre Anordnung aller Karten im Raum erklärt. Der Coachee erhält die Bodenanker-Karten explizit bei jedem neuen Schritt, den er geht.

Nachdem der Coachee die erste Bodenanker-Karte im Raum auf den Boden gelegt hat, stellt er sich auf diese Karte. Der Coach fragt den Coachee, ob er für den Prozess bereit ist und wiederholt – nach Bejahen seitens des Coachee - den Glaubenssatz laut und deutlich und elizitiert anschließend die Submodalitäten von diesem Glaubenssatz. Im Anschluss daran notiert der Coachee persönlich seinen aktuellen Glaubenssatz auf einem DIN A4 Blatt und legt es anschließend auf den Bodenanker „Aktueller Glaubenssatz“.

Im zweiten Schritt erhält der Coachee die Bodenanker-Karte „Schritt in den Zweifel“ und platziert diese in räumlicher Anordnung hinter der ersten Karte und stellt sich anschließend drauf. Bei diesem Bodenanker fragt der Coach den Coachee Meta-Modell-Fragen, um Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrungen aufzulösen und gleichzeitig die Genauigkeit und Richtigkeit des aktuellen Glaubenssatzes zu hinterfragen und ggf. anzuzweifeln. Dieser zweite Schritt öffnet den Coachee in Hinblick auf den folgenden, dritten Schritt, nämlich der Hinterfragung nach Byron Katie, ob dies wirklich wahr ist.

Christine Scholz
Bernhard Wagner

Thema: TiBer-Methode

Im nun dritten Schritt legt der Coachee die Bodenanker-Karte „Ist das wahr?“ wiederum in räumlicher Anordnung hinter die zuvor gelegte Karte. An dieser Stelle hat der Coachee zwei Möglichkeiten, zu reagieren: Mit JA oder NEIN. Sollte er mit JA antworten und weiterhin standhaft von seinem Glaubenssatz überzeugt sein, bringt der Coach ihn entweder durch geschickte Fragestellungen zur Auflösung der global anmutenden Annahme (weitere Ausführungen und mögliche Fragen siehe Punkt 3 der Gliederung) oder aber geht – wie Byron Katie auch häufig in Ihren Sessions – einfach zur nächsten Frage über. Wenn der Coachee die Frage „Ist das wirklich wahr?“ mit NEIN beantwortet, folgt der vierte Schritt des Prozesses sofort.

Im vierten Schritt nimmt der Coachee die Bodenanker-Karte „Wie reagierst du auf diesen Gedanken?“ und legt sie wiederum hinter die zuletzt gelegte Karte. Der Coach greift den aktuellen Glaubenssatz auf und hinterfragt VAKOG-mäßig die Reaktionen des Coachee auf diesen, seinen Glaubenssatz – nach dem Prinzip von Byron Katie.

Der fünfte Schritt bildet die Frage auf der Bodenanker-Karte „Wer wärst du ohne diesen Gedanken?“ ab. Nachdem der Coachee auch diese Karte auf dem Boden platziert hat, er- und hinterfragt der Coach VAKOG-mäßig die Gedanken und Antworten des Coachee.

Als nächstes übergibt der Coach dem Coachee die Bodenanker-Karte „Abschiedsritual“ , die dieser wiederum auf dem Boden platziert.

Der Coach bittet den Coachee anschließend: „Jetzt haben Sie die Möglichkeit – in Ihrem Tempo – ihren aktuellen Glaubenssatz mit einem Abschiedsritual loszulassen.“ Mit dieser aktiven Handlung des zuvor vom Coachee handschriftlich notierten Glaubenssatzes öffnet er sich für den nächsten Schritt – die Umkehrung.

Im 7. Schritt leitet der Coach den Coachee an, sich Umkehrungen zu dem alten Glaubenssatz zu überlegen. In diesem Prozess ist vom Coach eine hohe Sensibilität bezüglich der Wahrnehmung der Physiologie gefordert, um die tatsächlich kraftvollste Umkehrung des Coachee zu erkennen (falls der Coachee an dieser Stelle eher zurückhaltend ist). Die kraftvollste Umkehrung wird vom Coachee wiederum persönlich auf einem DIN A4 Blatt verschriftlicht, die dieser gemeinsam mit der nächsten Bodenanker-Karte „Heiliger Ort“ auf dem Boden platziert.

Der Coach erklärt kurz die Bedeutung diese „Heiligen Ortes“ und hinterfragt VAKOG und die Submodalitäten, um den Coachee in einen guten und kraftvollen Zustand zu führen. Optional kann der Coach an dieser Stelle auch noch andere, kraftvolle

Christine Scholz
Bernhard Wagner

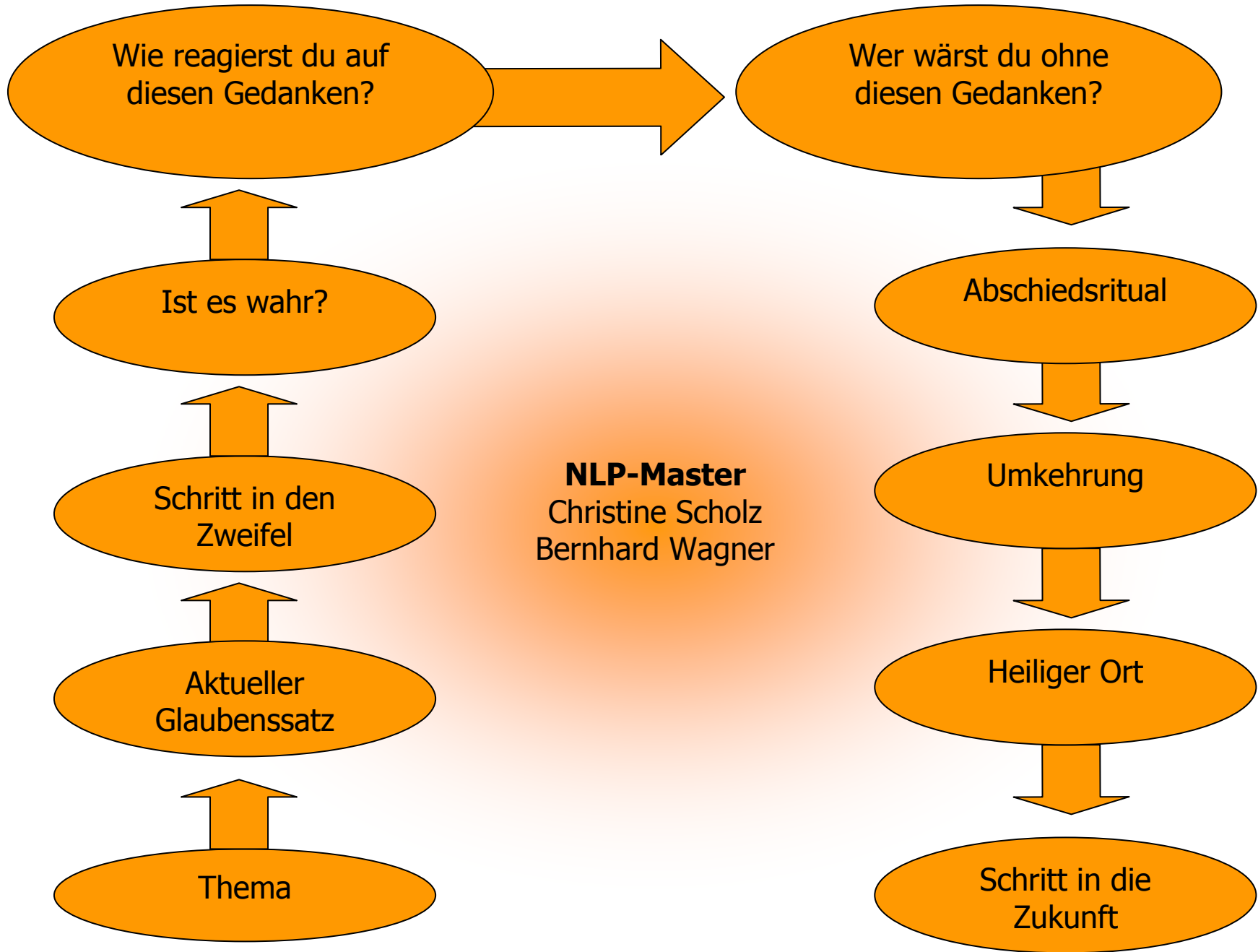
Thema: TiBer-Methode

Glaubenssätze erfragen, um eine stärkere Verknüpfung von alten und neuen Glaubenssätzen zu etablieren.

Ziel:Glückszustand/Flow/Zugang zur eigenen Kraftquelle.

Den letzten Schritt unserer Intervention bildet der „Schritt in die Zukunft“. Auch hierfür erhält der Coachee die passende Bodenanker-Karte und platziert diese auf dem Boden.

An dieser Stelle fragt der Coach den Coachee nach Möglichkeiten, die positive, kraftvolle und unterstützende Umkehrung des anfänglich aktuellen Glaubenssatzes in seinen Alltag zu integrieren. Hierbei sollte der Coach darauf achten, dass der Coachee Ziele und Vorgehensweisen beschreibt, die kleinschrittig sind, damit der Coachee das Gefühl von Machbarkeit erhält und dadurch die Motivation erlangt, ins TUN zu gehen.



Christine Scholz
Bernhard Wagner

Thema: TiBer-Methode

3. Erläuterung zur Vorgehensweise

Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

1. Thema

Hier ist die Grundannahme, dass durch das Beschreiben des Themas ein starker, behindernder Glaubenssatz hervortritt, der anschließend analysiert wird.

2. Aktueller Glaubenssatz

Hier ist unsere Grundannahme, dass durch das Benennen des aktuellen Glaubenssatzes dieser durch die Submodalitäten differenziert erfragt wird.

3. Schritt in den Zweifel

Durch die Hinterfragung des aktuellen Glaubenssatzes mit Hilfe von Meta-Modell-Fragen (Tilgungen, Verzerrungen und Generalisierungen) wird dem Coachee bewusst, dass der Glaubenssatz anzuzweifeln ist. Das Resultat kann eine größere Bereitschaft für Veränderung bedeuten.

4. Ist das wahr?

Mit dieser Frage bestätigen wir die Grundannahme, dass dieser Glaubenssatz nur ein Konstrukt der eigenen Gedankenwelt ist, dessen Veränderung in der eigenen Verantwortung liegt.

5. Wie reagierst du auf diesen Gedanken?

Hierbei ist die Grundannahme, dass jeder Gedanke eine Reaktion auf mindestens einer unserer Sinnesebenen hervorruft. Die vorhandenen Muster werden dem Coachee durch die VAKOG-Abfrage bewusst und erlebbar gemacht.

6. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Hier besteht die Grundannahme darin, dass der Mensch ohne diesen Gedanken zufrieden ist. Gedanke ist ungleich Realität.

7. Abschiedsritual

Die Grundannahme hierbei ist, dass die Entscheidung, diesen Gedanken aufzulösen in der Verantwortung des Coachees liegt. Durch diesen aktiven Schritt des Loslassens (Ritual) wird dieser zuvor noch starke und behindernde Glaubenssatz aufgelöst.

8. Umkehrung

Durch die Umkehrung entsteht Verwirrung und Irritation, die den alten Glaubenssatz/Gedanken schwächen oder ad absurdum führen. Mit diesem Schritt wird deutlich, dass all unsere Gedanken konstruiert sind und nicht der Realität entsprechen.

9. Heiliger Ort

Hierbei ist die Grundannahme, dass jeder Mensch kraftvolle Glaubenssätze hat, die hier genutzt werden können, um zum einen diesen VAKOG-mäßig erleben zu lassen und zum anderen den neu formulierten Glaubenssatz zu verstärken.

Christine Scholz
Bernhard Wagner

Thema: TiBer-Methode

10. Schritt in die Zukunft

Die Übertragung der zuvor erarbeiteten Ergebnisse in den Alltag sind möglich. Wichtig dabei ist die Beachtung der Kleinschrittigkeit.

Welche Schwierigkeiten, Hindernisse oder Herausforderungen ;-)) könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und wie könnten wir darauf reagieren?

Herausforderung:

Flexibilität der Meta-Modell-Fragestellung bei dem zweiten Bodenanker- „Schritt in den Zweifel“.

Umgang mit dieser Herausforderung:

Flexibilität des Coaches erhöhen; Fragetechniken trainieren, im Vorfeld eine Menge von möglichen Fragen notieren und immer wieder anwenden.

Herausforderung:

Beim vierten Bodenanker, der Frage „Ist das wahr?“ bleibt der Coachee bei seinem JA!

Umgang mit dieser Herausforderung:

Flexibilität des Coaches erhöhen; Fragetechniken trainieren, im Vorfeld eine Menge von möglichen Fragen notieren und immer wieder anwenden.

Herausforderung:

Der Coachee möchte den aktuellen Glaubenssatz nicht loslassen.

Umgang mit dieser Herausforderung:

Ökologie-Check und ggf. entscheiden, ein anderes Format zu wählen.

Herausforderung:

Der aktuelle Glaubenssatz stellt den Sinn des Formats in Frage.

Umgang mit dieser Herausforderung:

Ein anderes Format wählen.

Herausforderung:

Der Coachee findet keine Umkehrungen.

Umgang mit dieser Herausforderung:

Unterstützung durch den Coach bei der Formulierung von Umkehrungen, die z. T. auch ein bißchen weiter gefasst sind.

Herausforderung:

Das Identifizieren der stärksten Umkehrung.

Umgang mit dieser Herausforderung:

Coach hat die Aufgabe, die Physiologie sehr genau zu beobachten und wahrzunehmen.