

# **NLP-Masterarbeit**

von

**Monika Seyffert und Elke Dienstknecht**

Thema

**“Was mein Vorbild kann, kann ich auch!”**

## Inhaltsverzeichnis

<b>I. Mögliche Ausgangssituationen eines Coachees</b>	<b>3</b>
<b>II. Zielsetzung des Formats</b>	<b>4</b>
<b>III. Das Format</b>	<b>4</b>
<b>Stufe 1: Elizitation des Problems</b>	<b>4</b>
<b>Stufe 2: Benennung des Ziels</b>	<b>4</b>
<b>Stufe 3: Auswahl des Vorbildes</b>	<b>5</b>
<b>Stufe 4: Identifikation der Ressourcen</b>	<b>6</b>
<b>Stufe 5: Übertragung der Ressourcen</b>	<b>6</b>
<b>Stufe 6: Das Geheimnis meines Erfolges</b>	<b>8</b>
<b>Stufe 7: Öko Check</b>	<b>9</b>
<b>Stufe 8: Future Pace</b>	<b>9</b>
<b>IV. Verwendete Grundannahmen</b>	<b>10</b>
<b>V. Anmerkungen zum Format</b>	<b>11</b>

## I. Mögliche Ausgangssituationen eines Coachees

Der Coachee leidet unter Ängsten und er möchte zukünftig den Situationen, die ihm Angst bereiten, angstfrei gegenüber treten und diese Situationen erfolgreich meistern.

Beispiel Situationen:

### **Prüfungsängste**

- Mir werden in der Prüfung die Worte fehlen.
- Ich bin so nervös, dass ich keinen Ton herausbekomme.
- Ich werde mich blamieren.
- Ich werde die Fragen des Prüfers nicht verstehen.
- Vor lauter Aufregung wird mir die Antwort nicht einfallen.
- Ich werde durchfallen.

oder

### **Ängste im Job** (z.B. Vortragssituation)

- Keiner wird mir zuhören.
- Ich werde ein Blackout haben.
- Ich werde meine Zuhörer nicht überzeugen können.
- Ich werde die Fragen der Zuhörer nicht beantworten können.
- Sie werden mich für unfähig halten.
- Mein Chef wird mir das Vertrauen entziehen.

oder

### **Ängste im sozialen Kontext** (neu in einer Gruppe)

- Die anderen werden nichts mit mir zu tun haben wollen.
- Die anderen werden mich nicht mögen.
- Ich bin nicht gut genug, um dazu zu gehören.
- Jeder wird sehen, wie unsicher ich bin.
- Ich werde mich unwohl fühlen.

oder

### **Ängste vor dem Neuen** (Angst den Job zu wechseln / Angst die Beziehung zu beenden)

- Ich traue mich nicht, etwas zu verändern. Wer weiß, wie das Neue sein wird.
- Ich werde mit dem Neuen nicht klar kommen. Ich werde scheitern/versagen.
- Das Neue wird schlechter sein als das Alte.
- Ich werde die falsche Entscheidung treffen.

## II. Zielsetzung des Formats

Das Ziel des Formats ist es, dem Coachee Ressourcen zu geben, die ihm helfen werden, die für ihn schwierige Situation zu meistern. Durch die Ressourcenstärkung erhält der Coachee Zuversicht in seine Fähigkeiten / Vertrauen zu sich, so dass seine Ängste abnehmen beziehungsweise ganz verschwinden werden.

## III. Das Format

1. Elizitation des Problems
2. Benennung des Ziels
3. Auswahl des Vorbildes
4. Identifikation der Ressourcen
5. Übertragung der Ressourcen
6. Das Geheimnis meines Erfolges
7. Öko Check
8. Future Pace

### Stufe 1: Elizitation des Problems

Beschreibe bitte die Situation, die Dir Angst bereitet. Was genau bereitet Dir Angst?  
Herausarbeiten des Problemkerns. Mögliche Fragestellungen:

Logische Ebenen

- Wo bist Du?
- Wer ist anwesend?
- Was tust Du?
- Was kannst Du?
- Was glaubst Du von Dir? Wovon bist Du überzeugt?
- Wer bist Du?
- Wozu gehörst Du?

VAKOG

- Wie geht es Dir in dieser Situation?
- Wie reagierst Du, wenn Du diese Angst wahrnimmst? Wie äußert sich die Angst?
- etc.

### Stufe 2: Benennung des Ziels

Was wünschst Du Dir, um mit dieser Situation besser umgehen zu können? Was fehlt Dir heute?

### Stufe 3: Auswahl des Vorbildes

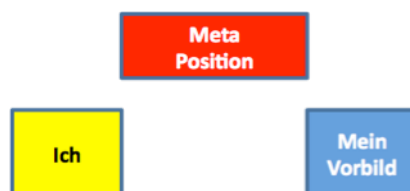
Wer in Deinem engeren Umfeld hat die Fähigkeiten / Eigenschaften, die Du Dir wünschst und meistert die für die Dich schwierige Situation hervorragend? Wer ist für Dich hinsichtlich dieser Problematik / Situation ein Vorbild?

- Wer ist diese Person?
- Wie heißt die Person?
- Was macht diese Person?
- Was kann diese Person?
- Was macht diese Person für Dich zum Vorbild?
- Welche Fähigkeiten / Eigenschaften hat diese Person, die für Dich so wichtig sind?

### Stufe 4: Identifikation der Ressourcen

B kennzeichnet im Raum drei Positionen mit Metaplan Karten und erklärt A die Positionen:

- Ich Position
- Mein Vorbild Position
- Meta Position



#### Ich Position

Bitte stelle Dich auf die Ich-Position. Dir gegenüber steht Dein Vorbild. Bitte schildere Deinem Vorbild die für Dich angstbesetzte Situation.

B hilft A ggf. noch einmal mit Fragen wie in Stufe 1.

Bitte erläutere Deinem Vorbild nun auch Dein Ziel, was wünschst Du Dir, um mit dieser Situation besser umgehen zu können.

#### Meta Position

Du hast nun die Chance, Dich einmal in Dein Vorbild hineinzusetzen, indem Du Dich gleich auf die Position "Mein Vorbild" stellst. Du wirst so tun, als ob Du Dein Vorbild wärest und ich werde Dich auch mit seinem Namen ansprechen.

#### Mein Vorbild Position

A stellt sich auf die Vorbild Position. B redet A mit dem Namen des Vorbildes an und äußert eine Information, die A gegeben hat und die zur Problemsituation von A passt (Beruf, Hobby, Privatleben, etc.). Dann stellt B dem Vorbild Fragen, um A zu helfen, sich mit seinem Vorbild zu assoziieren. Erzähle mir bitte etwas über Dich, z.B.:

- Wo arbeitest Du? Was beschäftigt Dich dort gerade am meisten?
- Was gefällt Dir an Deinem Hobby besonders? Was reizt Dich an diesem Sport?
- etc.

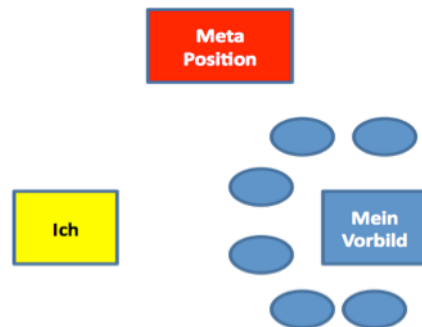
A hat Dich als Vorbild für .... Situationen ausgewählt.

- Wie gehst Du mit solchen Situationen um?
- Wie verhältst Du Dich?
- Was tust Du in dieser Situation?
- Was kannst Du?
- Was glaubst Du von Dir? Wovon bist Du überzeugt?
- Wer bist Du?
- Wozu gehörst Du?

VAKOG

- Wie geht es Dir in dieser Situation?
- etc.

Welche Fähigkeiten / Eigenschaften zeichnen Dich in den für A kritischen Situationen aus und helfen Dir, die kritischen Situationen erfolgreich zu meistern? A schreibt die Fähigkeiten / Eigenschaften auf Metaplan Karten und legt sie vor das Vorbild auf den Boden.



### Mein Vorbild Position

Wenn Du auf Deinen Schatz an Fähigkeiten / Eigenschaften schaust, welche 3 Fähigkeiten / Eigenschaften können A in seiner Situation am besten helfen? Wärest Du bereit, diese Deine Fähigkeiten / Eigenschaften als Ressourcen an A zu übertragen?

### Meta Position: Separator

### Ich-Position

Du hast gehört, welche 3 Ressourcen Dein Vorbild Dir anbietet, um Dir in Deiner Situation zu helfen. Vielleicht möchtest Du Dich bei Deinem Vorbild für die angebotene Unterstützung bedanken? Möchtest Du diese Ressourcen annehmen?

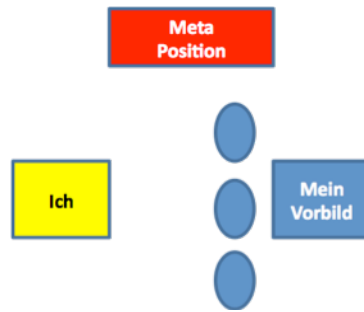
### Meta Position: Separator

## Stufe 5: Übertragung der Ressourcen

### Mein Vorbild Position

A dankt Dir für Deine Unterstützungsbereitschaft und möchte die Ressourcen annehmen. B zentriert die 3 ausgewählten Ressourcen vor dem Vorbild und sammelt die anderen Ressourcen entweder ein oder legt sie nach Außen, je nachdem, wie es

dem Vorbild lieber ist. In jedem Fall können sie bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt eingesetzt werden.

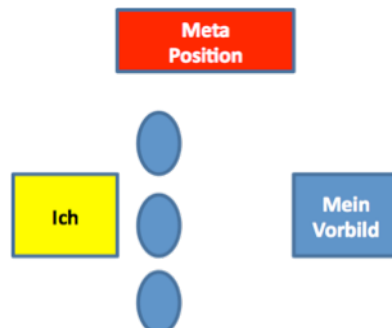


Welche Ressource möchtest Du als erstes auf A übertragen? Bitte stelle Dich auf die Ressource und wenn Du magst, schließe die Augen. Nimm die Ressource ganz in Dich auf, spüre sie so intensiv wie möglich und schicke sie dann zu A. Wähle die Art der Übersendung, die für Dich die richtige ist. Nimm dann bitte als Zeichen des Übertragens die Metaplan Karte mit der Ressource und lege sie vor A auf den Boden.

Welche Ressource möchtest Du als nächstes übertragen? Das Vorbild wählt die nächste Ressource und geht wie bei der ersten Ressourcenübertragung vor.

Gleiches Vorgehen bei der dritten Ressource.

B bedankt sich beim Vorbild.



## Meta Position: Separator

### Ich-Position

A welche Ressource möchtest Du als erstes von Deinem Vorbild annehmen? Ziel ist es, die Ressource anzunehmen und sie auf einer Skala von 1-10 im 8-10er Bereich zu erleben. Es kann sehr schnell gehen, dass Du diesen Zustand erreichst, es kann aber auch einige Zeit dauern. Egal, wie viel Zeit Du benötigst, nimm Dir diese Zeit. Und gib mir ein Zeichen, wann immer Du diesen ressourcenvollen Zustand erreicht hast.

Stelle Dich nun bitte auf die Ressource und wenn Du magst, schließe die Augen. Dein Vorbild schickt Dir nun die Ressource. Nimm diesen Ressourcenvollen Zustand in Dich auf und nimm ihn mit all Deinen Sinnen wahr.

**Mini Trance**

- In welcher Situation hattest Du diese Ressource schon einmal verfügbar?
- Wie fühlt sich diese Ressource an?
- Wie ist Deine Haltung, Deine Atmung, Dein Gesichtsausdruck?
- Was siehst Du?
- Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf?
- Was hörst Du?
- Was nehme ich wahr, wenn ich Dich sehe?
- Was kann ich beobachten?
- Was tust Du?
- Was kannst Du?
- Wer bist Du?

A gibt das vereinbarte Zeichen. Genieße diesen ressourcenvollen Zustand und komme, wann immer Du magst, langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück und stelle Dich wieder auf die Ich-Position. Wie geht es Dir? Wie fühlst Du Dich?

Welche Ressource möchtest Du als nächstes annehmen? A wählt die nächste Ressource. Die Ressourcenannahme verläuft wie bei der ersten Ressourcenannahme.

Gleiches Vorgehen bei der dritten Ressource.

**Meta Position: Separator****Stufe 6: Das Geheimnis meines Erfolges****Mein Vorbild Position**

Du hast nun Deine Ressourcen an A übertragen, so dass A von nun an gut für seine Situation gerüstet ist.

“Name des Vorbildes“, ich weiß, Du hast über die Ressourcen hinaus noch ein Geheimnis, das Geheimnis Deines Erfolges. Vielleicht ist es Dir so spontan gar nicht bewusst. Bitte schau doch einmal nach, welche Antwort Dein Unbewusstes für Dich bereit hält. Wenn Du magst, schließe einfach Deine Augen und lass Dich überraschen, was passiert.

**Mini Trance**

Was ist es, was Dir über Deine Ressourcen hinaus hilft, in kritischen Situationen erfolgreich zu sein. Bitte Dein Unbewusstes das Geheimnis Deines Erfolges zu finden. Mögliche Hilfestellungen für die Suche:

- Vielleicht ist es ein Bild, das Dir besonders viel .... (z.B. Kraft, Ruhe) gibt.
- Vielleicht ist es ein Symbol, das Dich an Erfolge erinnert und das Deine Energien / Ressourcen freisetzt.
- Vielleicht ist es ein Spruch/ein Glaubenssatz, der Dich begleitet und Dir positive Gedanken schickt.
- Vielleicht ist es aber auch etwas, das sich gar nicht mit Worten beschreiben lässt.
- Vielleicht ist es ein Ritual, das Dich in einen optimalen Zustand bringt.
- Vielleicht ist es aber auch etwas ganz anderes.

Egal, was es ist, es ist für Dich genau richtig. Wenn Du eine Antwort gefunden hast, dann gib mir bitte ein Zeichen. B holt das Vorbild aus der Mini Trance zurück.

Möchtest Du A Dein Geheimnis verraten? Vorbild beschreibt sein Geheimnis.



**Meta Position: Separator****Ich-Position**

Du hast das Geheimnis des Erfolges Deines Vorbildes gehört. Ich möchte nun auch Dein Unbewusstes auf die Reise schicken. Wenn Du magst, schließe die Augen und lasse Dein Unbewusstes auf die Reise nach dem Geheimnis Deines Erfolges gehen. Vielleicht hat Dein Geheimnis Ähnlichkeit mit dem Geheimnis Deines Vorbildes. Vielleicht ist es aber auch ganz anders. Lass Dich überraschen, was passiert.

Vorgehen / Hilfestellung wie bei der Trance des Vorbildes.

Wenn Du eine Antwort gefunden hast, dann gib mir bitte ein Zeichen.

Vielleicht magst Du es einmal versuchen, das Erfolgs-Geheimnis Deines Vorbildes und Dein eigenes Erfolgs-Geheimnis zusammenzuführen. Wenn Du willst, probiere es aus und schau, was passiert. Vielleicht entsteht etwas ganz Neues, vielleicht bleibt aber auch alles so wie es ist. Wie es ist, ist es in jedem Fall genau richtig für Dich. B holt A aus der Mini Trance zurück.

Wenn Du magst, kannst Du beschreiben, was Du gefunden hast, Du kannst es aber auch als Dein Geheimnis mitnehmen. Alles ist ok.

**Stufe 7: Öko Check****Ich Position**

Du hast nun neue Ressourcen bekommen und könntest diese sofort einsetzen. Gibt es einen Anteil in Dir, der Einwände hat, diese Ressourcen einzusetzen?

Nein! Dann weiter mit Future Pace.

Ja! B lässt sich die Einwände von A beschreiben und erarbeitet mit A Möglichkeiten, die Einwände auszuräumen.

Ggf. kann B fragen, was dem Anteil noch fehlt, um die Ressourcen einsetzen zu können.

Ggf. kann B ergänzende Ressourcen anbieten.

Ggf. erlebte Situation bewusst machen, wo A die Ressource bereits eingesetzt und sie funktioniert hat.

Wenn die Einwände ausgeräumt werden können, geht es weiter mit dem Future Pace.

Wenn die Einwände nicht ausgeräumt werden können, geht es zurück zu Stufe 4 und andere Ressourcen werden ausgewählt.

**Stufe 8: Future Pace****Ich Position**

Wann kannst Du die neuen Ressourcen in nächster Zukunft einsetzen?

1) Konkrete Situation vorhanden

Schließe bitte die Augen und stelle Dir diese Situation im Detail vor und erlebe diese Situation mit Deinen neuen Ressourcen. Schau einfach, was passiert.

2) Angst vor Neuem

Du hast nun neue Ressourcen und willst den ersten Schritt auf das "Neue" zu gehen.

Wie wird dieser Schritt aussehen?

Bitte nimm nun die Metaplan Karten mit Deinen Ressourcen auf und lass Dich überraschen, was die Zukunft alles für Dich bereit hält.

## IV. Verwendete Grundannahmen

### A. NLP Grundannahmen

1. **Menschen reagieren auf Ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst. Die Landkarte ist nicht das Territorium, die Speisekarte nicht das Menü.**
  - Nicht die Situation selbst ist voll Angst, sondern die Vorstellung, die der Coachee von der Situation hat, erzeugt die Angst. Dem Coachee wird durch sein Vorbild gezeigt, dass die Situation auch anders erlebt werden kann.
2. **Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.**
  - Der Coachee lernt durch sein Vorbild eine bessere Möglichkeit kennen.
3. **Das Modellieren von erfolgreichem Handeln führt zu brillanten Leistungen.**
  - Der Coachee übernimmt die erfolgreich verwendeten Ressourcen seines Vorbildes.
4. **Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes.**
  - Der Coachee bekommt neue Ressourcen seines Vorbildes zum Ausprobieren.
5. **Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.**
  - Dem Coachee werden seine Ressourcen durch sein Vorbild bewusst gemacht bzw. sie werden verstärkt.
6. **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**
  - Fokusverlagerung: Die Energie des Coachees fließt in die Ressourcen und nicht länger in die Ängste.
7. **Unsere Gefühle regulieren wir selbst.**
  - Der Coachee fokussiert auf die Ressourcen und erlangt dadurch einen besseren Zustand.
8. **Das Unbewusste ist wohlwollend.**
  - Das Unbewusste unterstützt die Veränderung des Coachees durch zusätzliche Hilfsmittel (z.B. Symbol, Glaubenssatz)

### B. Eigene Grundannahme

1. Jeder Mensch verfügt über eine Basis aller notwendigen Ressourcen. Jede einzelne Ressource kann durch Ressourcenübertragung von einer anderen Person verstärkt werden.

## V. Anmerkungen zum Format

### Allgemein:

Für das neue Format wurden aus bekannten NLP Formaten folgende Methoden und Elemente verwendet:

- Modalitäten und Submodalitäten
- Logische Ebenen
- Assoziieren / Dissoziieren
- Sprachmodelle: Meta & Milton
- Ressourcen
- Öko-Check
- Future Pace

Die Grundstruktur von "Vier-Landkarten Ein-Gebiet" wurde abgewandelt.

### Stufe 3:

Sollte A in seinem engeren Umfeld kein Vorbild finden, wird der Suchrahmen auf sein weiteres Umfeld (auch Prominente sind möglich) ausgeweitet. Sollte A immer noch kein Vorbild gefunden haben, wird ein "Als-Ob-Rahmen" eröffnet. Tu einfach mal so, als ob es so ein Vorbild gäbe, das diese Situation hervorragend meistert und stelle Dir dieses Vorbild konkret vor.

### Stufe 4:

Auch wenn das Vorbild insgesamt mehr als für A wichtige 3 Ressourcen verfügbar hat, so werden nur drei Ressourcen ausgewählt. Bei mehr als drei Ressourcen würde A beim Durchlaufen der unterschiedlichen Zustände überfordert werden. Wenn für A weitere Ressourcen sehr wichtig sind, könnte B einen zweiten Termin zur Ressourcenübertragung mit A vereinbaren.

A könnte ggf. auch andere Ressourcen - als die vom Vorbild genannten - auswählen. In dem Fall fragt B das A nach der Begründung für die Auswahl und fragt das Vorbild, ob es auch bereit wäre, die von A gewählten Ressourcen zu übertragen. Wir gehen davon aus, dass dieser Fall kaum eintreten wird, da A sein Vorbild gewählt hat und diesem vertraut.

### Stufe 5:

Zum noch besseren zukünftigen Abrufen der Ressourcen könnte B das A bitten, jede einzelne Ressource zu ankern, wenn jeweils der ressourcenvolle Zustand erreicht ist.

### Stufe 6:

Wenn A keine Antwort gefunden hat: Vielleicht braucht dann das Unbewusste etwas mehr Zeit. B gibt im ersten Schritt dem A mehr Zeit. Wenn dann noch immer keine Antwort gekommen ist, verweist B auf folgendes: Die Antwort wird kommen. Vielleicht kommt sie morgen, vielleicht aber auch erst nächste Woche oder noch später. Lass Dich überraschen. Und holt A aus der Trance zurück.

