

# NLP-Master-Arbeit

von

Rainer Ludewig



## Die Idee

Ich befinde mich gerade in der Phase der Trennung vom Lebenspartner, mit dem ich 30 Jahre zusammen war. Die sich auftürmenden schlechten Zustände abwechselnd mit halbwegs kraftvollen Zuständen, gaben mir Anlass nach einer Methode zu suchen, die mich weiterbringt. Letztlich geht es darum die anstehenden Veränderungen zu akzeptieren, die Vergangenheit dankbar Vergangenheit sein zu lassen, die wirklich wichtigen Dinge mit in die Zukunft zu nehmen und neue Ziele, ein neues Leben zu finden. In der Selbstbeobachtung habe ich viele Dinge entdeckt, die ich meine mitschleppen zu müssen, die mich aber nur einschränken und behindern. Denen möchte ich Adé sagen!

## Voraussetzungen

### Geeignete NLP-Elemente und Formate

- Circle of Excellence
- Problemdissoziation, Stuck State
- Ressourcen
- Anker
- Future pace
- NLP und „The Way“
- Metaposition

### Passende NLP-Annahmen

- Jeder trägt seine Lösung in sich.
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zur Zeit treffen können.
- Wir verfügen über alle Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung brauchen.
- Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

### Klärung einiger Voraussetzungen:

Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Kreisen die Gedanken um den Partner oder das Problem, fließt Energie dahin ab. Da A die Energie braucht könnte A seinen Fokus auf sich und die Problemlösung lenken. Änderungen sollen durch A selbst erfolgen und nicht durch „Sachzwänge“ von außen. Durch Übernahme

der Verantwortung kann A wieder agieren und seine Zukunft gestalten. Damit kann A wieder einen guten Zustand erreichen.

Eine Trennung ist eine Trennung ist eine Trennung. Alle Gedanken „was wäre wenn es nicht so wäre“ blockieren die Zukunftsgestaltung. Loslassen vom Partner oder dem Problem und allem was damit zusammenhängt (das kann sehr viel sein) ist eine wichtige Voraussetzung für die realistische Neugestaltung des Lebens.

Menschen treffen stets die zur Zeit beste Wahl. Das was war, ändert sich nicht durch eine neue Situation. Die wohlwollende Betrachtung der Vergangenheit macht es möglich damit dankbar abzuschließen. Ähnlich wie bei „Change History“ oder „Reimprinting“ erfolgt ein Eintauchen in das „was war“, mit dem Ziel die positiven Aspekte und Erfahrungen dankbar mitzunehmen und diese Lebensphase dankbar zu bewahren. Falls sich Verhaltensfehler auf tun, können diese mit „Reimprinting“ zu einer Korrektur zukünftigen Verhaltens genutzt werden.

Durchbrechen der Ego-Schleife. Falls A durch den schlechten Zustand in eine Ego-Schleife gerät, kommt er tiefer in Problem hinein. Das im Folgenden entwickelte Format kann auch geeignet sein, solche Schleifen zu durchbrechen.

Problemdissoziation. Im Vorgespräch ist zu prüfen, ob A stark in dem Problem festhängt. Dann sollte eine Problemdissoziation erfolgen. A tritt in einen Kreis, den A möglichst selbst gestaltet (z.B. mit Schnur oder Kreide beliebiger Farbe). Dann schildert A kurz die Problemsituation. B hilft A nicht zu sehr in die Problemsituation einzusteigen und lässt A mit einem tiefen Atemzug einen großen Schritt aus dem „Problemkreis“ heraus machen. B hilft A noch Problemreste abzustreifen und „in den Kreis zu schütteln“.

## Die Durchführung

Das Format gliedert sich in sechs Abschnitte die zeitlich getrennt, aber möglichst in der beschriebenen Reihenfolge, bearbeitet werden können.

1. **Feststellen des IST-Zustandes**
2. **Schöne Reise in die Vergangenheit oder in „Das was war“.**
3. **Sortierung: Loslassen oder Mitnehmen?**
4. **Entrümpelung oder Beerdigung von Ballast.**
5. **Sprung in die Zukunft.**
6. **Future Pace.**

Trennung oder entrümple Dein Leben

IST-Zustand klären

Das was war wohlwollend sammeln und dankbar als Erinnerung annehmen.

Danksagung an beteiligte Personen, Schicksale, Dinge o. a. formulieren

Schöne Reise in die Vergangenheit oder in „Das was war“.

Vergangenheit



Loslassen oder Mitnehmen?

Sortierung

Mitnehmen  
Dinge die für die Zukunft bedeutsam sind oder zum Werte-System gehören.

Loslassen  
Dinge die nicht mehr wichtig sind oder als Belastung empfunden werden

Veränderung



Future Pace

Ressourcen, Werte, Ziele, Visionen, Handlungsfreiheit, Freude, Leichtigkeit, Kraft, Mut, Ruhe u.a.

Zukunft

Öko-Check und Future Pace

### **1. Feststellen des IST-Zustandes**

Dies ist das Vorgespräch zwischen A und B. B erhält einen Eindruck von der Sachlage und richtet seine Strategie danach aus. B dokumentiert den Zustand, die Stellung und die Gefühlslage von A für das abschließende Feedback.

### **2. Schöne Reise in die Vergangenheit oder in das was war.**

B begleitet A in die Vergangenheit. Es wird bei dem Zeitpunkt begonnen, den A für den Beginn des Prozesses hält. B hilft A dabei zu klären, ob dies wirklich der Beginn ist den A für bedeutsam hält. B unterstützt A sich an bedeutsame Begebenheiten zu erinnern, unterstützt positive Erinnerungen und führt A tief in diese hinein. B hilf A die Begebenheit mit einem Symbol zu verbinden (VAKOG). A kann dazu Anker gestalten, ein Tagebuch führen, eine Rede oder einen Dankesbrief entwerfen, Bilder malen oder anderes. Ressourcen die B entdeckt, werden für den folgenden Abschnitt notiert. Ziel ist es mit A die betroffene Vergangenheit positiv aufzuarbeiten und A damit in ein gutes Verhältnis zu diesem Lebensabschnitt zu bringen.

Falls es sich die Zeit nicht als Leitlinie eignet, können auch Themenkreise, Sachgruppen, Personen, Ereignisse (Prüfungen, Geburten, Todesfälle, Hauskauf, Krankheit, Arbeit, Tiere, Wohnung usw) oder andere für A geeignete Leitlinien sein. Falls A keine Leitlinie anbietet, kann ähnlich einem „Brainstorming“, durch Anregung von B stochastisch vorgegangen werden.

Im vorliegenden Fall wurde die Zeitlinie mit Stützpunkt-Ereignissen gewählt. Stützpunkt-Ereignisse waren Geburten der Kinder, Hauskauf und andere prägnante Ereignisse. B hilft A dabei sich zwischen diesen Stützpunkten an für A wichtige Ereignisse zu erinnern.

Daraus wurde eine 2,50m lange Schriftrolle mit den wichtigsten Stationen des Lebensabschnittes entwickelt und im Anschluß eine Danksagung an den Partner formuliert.

### **3. Sortierung: Loslassen oder Mitnehmen?**

Zunächst werden möglichst viele Dinge (Ziele, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Ideen, Vorlieben, Einschränkungen, Grenzen, Glaubenssätze, Vorstellungen, Wünsche u.a.) gesucht die für A bedeutsam sind. Um A zu helfen können wir die logischen Ebenen, beginnend an der Basis, nutzen. Wir interessieren uns dabei für die Fakten, für das Gefühl dazu und die Bewertung der Wichtigkeit. Als Leitfaden kann die Zeitachse dienen. Nachzufragen ist auch, ob die Dinge unabhängig (von Problem) für sich funktionieren können. Die Fragenbeispiele sind nur Vorschläge und Ideen, wichtig ist was A anbietet.

Umwelt / Wahrnehmungen

Was ist dir in deiner Umgebung besonders wichtig?

Gibt es bestimmte Orte an denen du dich gerne aufhältst?

Mit welchen Sachen gehst du gerne um?

Mit welchen Personen bist du gerne zusammen?

Verhalten

*Was machst du gern?*

*Welche Hobbys sind dir wichtig?*

*Was machst du in deiner Freizeit?*

Fähigkeiten

*Welche Fähigkeiten fallen dir von dir ein? Was kannst Du?*

*Welche Fähigkeiten möchtest du dir gerne aneignen?*

*Welche Fähigkeiten glaubst du nicht zu haben? Welche glaubst du nicht lernen zu können?*

Glaubenssätze, Hoffnungen und Gedanken

*Was ist für dein Leben besonders wichtig, unverzichtbar?*

*Auf was hast du bisher verzichtet, weil du es für unwichtig, unmoralisch oder falsch fandest?*

*Auf was möchtest du gern verzichten, obwohl du glaubst es zu brauchen?*

Werte

*Welche Werte fallen dir ein?*

*Welche Werte machen dich aus?*

*Welche Werte sind nicht wichtig oder stehen dir im Weg?*

Ziele

*Welche Ziele sind dir bewusst?*

*An welchen Zielen möchtest Du festhalten? Was bedeuten diese Ziele für dich?*

*Welche Ziele möchtest Du aufgeben?*

Identität

*Wer möchtest du sein?*

*Was zeichnet die Menschen aus, die du bewunderst oder liebst?*

*Welche Eigenschaften möchtest du dir von diesem Menschen zu eigen machen?*

*Wo ist dein Platz in der Welt? Wo gehörst du hin?*

*Was möchtest du, das man in deinem Nachruf über dich sagen wird?*

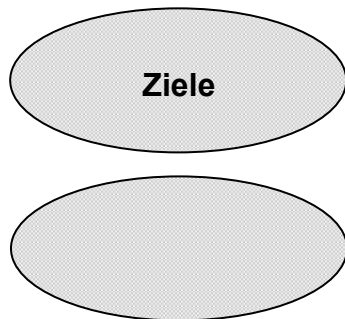
Spiritualität

*Wofür lebst du? Wozu gehörst du in der großen Ordnung? Wie wirkt dein Gott?*

**Finden was wichtig ist**

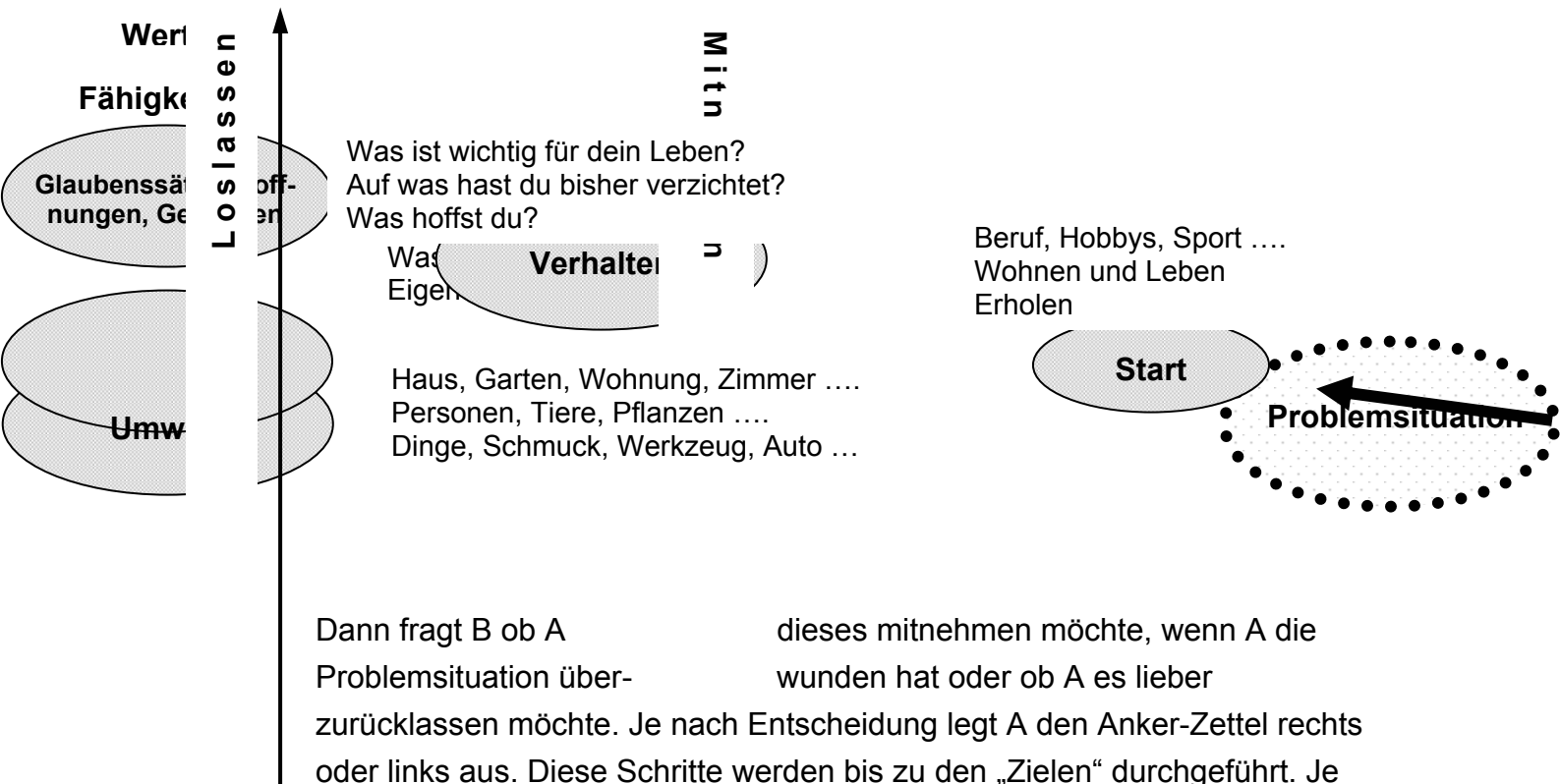
Problemdissoziation: A gestaltet seinen Kreis, in dem er die Problemsituation schildert. B hilft A aus der Problemsituation auszutreten und Problemreste abzustreifen und in den „Problemkreis“ zu werfen.

B hilft A in der Startposition dabei den Blick auf sich selbst zu richten: „*Es geht jetzt nur um Dich, um deine Erfahrungen, deine Wünsche, um alles was dir für dich wichtig ist.*“ B beobachtet ob A bei sich angekommen ist und fragt nach, ob A bereit ist nach seinen bedeutsamen Dingen zu suchen. B führt A dann in die Ebenenkreise, hilft A dort anzukommen und unterstützt A dabei die für ihn bedeutsamen Dinge zu finden. Wenn A möchte kann er eine geeignete Formulierung auf einen Anker-Zettel schreiben. B unterstützt ggf bei der Formulierung.



Welche Ziele sind dir bewusst?  
Welche Ziele möchtest du aufgeben?

Welche Werte machen dich aus?  
Welche Werte stehen dir im Weg?



Dann fragt B ob A dieses mitnehmen möchte, wenn A die Problemsituation über- wunden hat oder ob A es lieber zurücklassen möchte. Je nach Entscheidung legt A den Anker-Zettel rechts oder links aus. Diese Schritte werden bis zu den „Zielen“ durchgeführt. Je nach Problemstellung und Zustand von A kann der Weg noch durch

„Identität“ und „Spiritualität“ ergänzt werden. Dies ist z.B. der Fall, wenn A durch das Problem in seiner Identität verunsichert oder eingeschränkt ist.

Alternativ notiert sich B die Formulierungen und lässt A die Anker-Zettel im Anschluss schreiben und auslegen.

### **Entscheidung versichern**

Auf dem Rückweg sammelt A zunächst die Anker-Karten „Loslassen“ ein, liest sie laut vor. B hilft A zu überprüfen, ob die Entscheidung stimmig ist. Ist A in der Entscheidung nicht kongruent oder unsicher, wird mit Elementen von „The Way“ eine genaue Untersuchung eingeleitet.

Anschließend werden die Anker-Karten „Mitnehmen“ eingesammelt. B hilft A wie oben bei der Überprüfung der Entscheidung.

### **4. Entrümpelung oder Beerdigung von Ballast.**



Je nach Problemstellung kann hier eine Beerdigung oder nur eine Entrümpelung gespielt werden. In diesem Fall wird die Beerdigung gewählt.

B unterstützt A dabei eine für A bedeutsame Sache zu finden, die beerdigt wird. Das kann ein Ring, eine Kette, ein Kuscheltier, ein Talisman o.ä. sein. Diese Sache soll stellvertretend für etwas bedeutsames sein, was mit dem Partner oder Problem zusammenhängt und was sich nun durch die Trennung ändert. B hinterfragt die Bedeutung der Sache für A und hilft A dabei diese Bedeutung tief zu empfinden. A kann einen schriftlichen Nachruf als Grabbeigabe verfassen.

Anschließend wird irgendwo ein Grab geschaufelt. A nimmt eine ihm angenehme Stellung zum Grab ein und beschreibt seine Zeitlinie. Diese sollte durch das Grab



gehen. Senkrecht zur Zeitlinie wird ein Strich gezogen oder eine Schur ausgelegt, die das Jetzt kennzeichnet.

Dann wirft A den Kartenstapel mit den Dingen zum „Mitnehmen“ über die Zeitlinie.

Das gewählte Symbol wird feierlich und dankbar verabschiedet und ins Grab gelegt. A kann eine kleine Grabrede halten oder der Handlung auf andere Art Bedeutung verleihen.

Dann werden Karte für Karte die Dinge zum „Loslassen“ verlesen und ins Grab geworfen, wobei A unterstützt wird zu jeder Karte gefühlsmäßig Stellung zu beziehen. A verabschiedet sich dankbar von jeder Karte und wirft die Karte ins Grab.

A verabschiedet sich endgültig von seinem Symbol und den Beigaben und wirft dabei etwas Erde ins Grab. Dann schaufelt A das Grab zu. A kann eine vorbereitete Grabinschrift anbringen.

## **5. Sprung in die neue Zukunft**

Nun springt A mit einem großen Satz über die Jetzt-Linie und darf dabei einen lauten Schrei ausstoßen.

B unterstützt A mit geeigneten Formulierungen in der Zukunft anzukommen: „Du bist jetzt frei von den Dingen die Du beerdigt hast ... und du kannst dich auf die neue Situation freuen... . Du hast viele Beschränkungen aufgegeben ... und hast dir neue Möglichkeiten geschaffen .... Du kannst jetzt das schöne Gefühl genießen frei zu sein ... und du kannst die tollen Dinge nutzen, die du mitgenommen hast... .

Nun sammelt A die dort liegenden Karten auf, nimmt Aufstellung nahe der Jetzt-Linie mit Blick auf die Zukunft, liest die Karten laut vor und legt die Karten so aus, wie es A angenehm ist. B unterstützt A dabei, jede Karte in ihrer Bedeutung für A tief zu empfinden.

Anschließend kann A das Bild der Karten noch korrigieren und dann in sich aufnehmen. B unterstützt A bei der Suche nach einem Symbol, Wort, Bild, Geräusch o.a. was diese Situation beschreibt und hilft dabei dies zu ankern. Zum Schluss kann A die Karten aufsammeln und sie in sein „Schatzkästchen“ oder „heiligen Ort“ tun.

## 6. Future Pace

Dieses Format kann den Prozess abrunden. Da der bisherige Prozess u. U. sehr intensiv ausfällt, kann Future Pace in einem zeitlichen Abstand mit Hilfe der Karten erfolgen.

A liest Karte für Karte vor und B hilft A eine Situation zu assoziieren, in der der Karteninhalt eine wichtige Rolle spielt. B unterstützt A dabei ein auftretendes gutes Gefühl tief zu empfinden. Stellt B fest, dass A in einen schlechten Zustand kommt, führt ihn B aus der Situation heraus und bringt einen Separator ein. Die Karte kann später eventuell mit einer anderen Situation nochmals bearbeitet werden. Sollte sich die Karte als nicht hilfreich erweisen, kann sie nachträglich „beerdigt“ werden.

## Erprobung

Das Format wurde am 19. November 2006 erprobt.

### Fotodokumentation: Die Beerdigung





Fotodokumentation: Die neue Zukunft



Berlin, im November 2006