

Testing

**Zum Abschluß meiner NLP-Master-Practitioner-Ausbildung
bei Ralf Giesen & Partner
Kurs-Nr.: 02M3
(2. März – 24. November 2002)**

"Die Hummel hat eine Flügelfläche von $0,7 \text{ cm}^2$ bei $1,2 \text{ g}$ Gewicht.
Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich,
bei diesen Gewichtsverhältnissen zu fliegen.
Die Hummel weiß das aber nicht und fliegt einfach trotzdem."

(nach Arthur Lassen)

Berlin, den 11.02.2003

Natascha Schramm
Diplom-Kauffrau

Inhaltsverzeichnis

Seite

1.	Beschreibung eines realen Fallbeispiels	1
1.1	Worum geht es?	1
1.2	Was ist das Thema bzw. Anliegen der Person?	1
1.3	Was soll geklärt, integriert bzw. erreicht werden?	1
1.4	Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erreicht werden?	2
2.	Konzeption und Durchführung des neuen Formats – "Eine Hummel in Startposition"	2
2.1	Die Idee	2
2.2	Die einzelnen Schritte	3
2.3	Die Auswertung der Durchführung	4
3.	Erläuterung des Vorgehens	6
3.1	Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?	6
3.2	Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich gewesen?	7
3.3	Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und mit welchen Möglichkeiten kann ich darauf reagieren?	7

1. Beschreibung eines realen Fallbeispiels

1.1 Worum geht es?

In meinem Fallbeispiel handelt es sich um Sylvia, eine 35-jährige Geschäftsfrau, die eine eigene Firma (Hausverwaltung) hat und diese als alleinige Geschäftsführerin leitet. Sylvia hat 3 Angestellte und verwaltet ca. 25 Objekte. Sie ist verheiratet und hat ein Kind im Alter von 4 Jahren.

Sylvia kam zu mir, weil sie ihre Arbeitsorganisation verändern möchte. Sie hat das Gefühl, sehr viel zu arbeiten, aber immer mit der anfallenden Arbeit hinterher zu sein. Sie merkt, dass Ihre Art, die anfallende Arbeit zu bewältigen unstrukturiert ist. Sie kann sich nicht gut abgrenzen, was dazu führt, dass sie - auch sehr wichtige Arbeiten - immer wieder unterbricht, weil das Telefon klingelt oder einer ihrer Angestellten etwas von ihr möchte. Das heißt, sie bestimmt nicht selbst über ihre Tageseinteilung, sondern reagiert sofort auf alles, was von außen kommt.

Zentral für ihr Problem sind Ihre Aussagen wie:

- *"Ich schaffe meine Arbeit nie. Vor mir liegt immer ein riesiger Berg an Arbeit, der niemals kleiner wird."*
- *"Ich habe das Gefühl, ich reagiere immer nur, ich agiere nicht."*

Sylvia hat bisher keinerlei Erfahrung mit NLP und bisher ein Coaching mit mir gemacht.

1.2 Was ist das Thema bzw. Anliegen der Person?

Sylvia möchte an dem Thema Arbeitsorganisation arbeiten. Sie möchte das Gefühl loswerden, "allem immer hinterher zuhecheln" (Metaprogramm "weg von"). Ihr Anliegen ist, ihre Arbeit besser zu strukturieren und somit die Menge an Arbeit besser bewältigen zu können. Sie weiß nicht, wie sie das machen soll und vor allem nicht, wo sie damit anfangen soll.

1.3 Was soll geklärt, integriert bzw. erreicht werden?

In meinem Coaching mit Sylvia möchte ich zunächst klären, wie eine gute Arbeitsorganisation aussehen könnte.

Mir fällt auf, dass sie keine Zielvorstellung davon hat, wie eine für sie gute Arbeitsorganisation aussehen könnte. Deshalb möchte ich in einem ersten Schritt eine Zielvorstellung im Sinne eines Metaziels mit ihr erarbeiten und mit ihr herausfinden, woran Sie erkennen kann, dass sie eine gute Form der Arbeitsorganisation gefunden hat.

Aus einem davor liegenden Coaching, in dem es um einen Teilbereich der Arbeitsorganisation - nämlich um die permanente zeitliche telefonische Erreichbarkeit - ging, weiß ich, dass Sylvia zwei Glaubenssätze hat: Sie muss immer für alle zur Verfügung stehen und sie muss alle an sie herangetragenen Anliegen immer sofort bearbeiten (Metaprogramm "external"). Sie ist so in diese Glaubenssätze und das permanente "Hinterherpaddeln hinter der Arbeit" verstrickt, dass sie keinen Raum hat, über Veränderungen und Alternativen nachzudenken oder sich diese einfach nur einmal vorzustellen.

Mit meinem Format möchte ich ihr genau diesen Raum geben. Hier hat sie einmal die Möglichkeit allen ihren Träumen, Ideen und Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken und sich ihren gewünschten Zielzustand einfach mal vorzustellen und ihn zu spüren. Ich möchte erreichen, dass

sie den Zugang zu sich selbst findet. Ich möchte, dass sie spürt, wie schön ein anderer Zustand sein kann und möchte ihr damit so richtig "Appetit" auf Veränderung machen ("Sich danach die Finger lecken" - Giesen nach Bandler).

Mit dieser "Lust auf mehr" würde ich dann in einem (oder mehreren) weiteren Coaching(s) eine Ressourcenarbeit anschließen (eventuell den durch das Format erreichten Zustand als Ressource nutzen) und die entsprechenden Glaubenssätze bearbeiten. Ich denke, dass der davor liegenden Schritt des "Appetit machens" in diesem konkreten Fall wichtig ist, um die Öffnung für die weiteren Schritte (Ressourcenarbeit und Arbeit mit Glaubenssätzen) zu erreichen. Eine Veränderung im Sinne von Integration würde sich in diesem Fallbeispiel also erst in einem weiteren Coaching ("Eine Hummel lernt fliegen") anbieten.

1.4 Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erreicht werden?

Mein Format setzt auf der untersten logischen Ebene - der Umwelt - an. Durch das intensive Erleben des Wunsch- und des Zielzustandes verändert sich das subjektive Erleben eines Kontextes - hier der Arbeitssituation. Die Antwort auf die Frage "*Was spüre ich?*" sollte nach dem Format positiver sein als vorher.

Im Kontext des gesamten Coachings würde ich die Arbeit auf weiteren logischen Ebenen einbeziehen. Die Ebene der Fähigkeiten für die Ressourcenarbeit, die Ebene der Werte und Überzeugungen für die Arbeit mit Glaubenssätzen. Die Arbeit auf den genannten Ebenen soll dann im Ergebnis eine Veränderung auf der Ebene des Verhaltens zur Folge haben. Ich halte es in diesem Falle dieses Coachings für sinnvoll, die anderen Ebenen mit einzubeziehen, weil im NLP davon ausgegangen wird, dass einer dauerhaften Veränderung auf der Verhaltensebene eine Veränderung auf einer höheren logischen Ebene vorausgegangen sein muss.

2. Konzeption und Durchführung des neuen Formats - "Eine Hummel in Startposition"

2.1 Die Idee

Ziel meines Formates ist es, Lust auf Veränderung zu machen und zwar in der Weise, dass der Fokus auf das Träumen und das Erleben eines erwünschten Zustandes gelenkt wird. Mit diesem Format soll zunächst eine Zielvorstellung für die Zukunft entworfen und anschließend ein zukünftiger Zustand antizipiert werden. Deshalb bietet sich hier die Begleitung mit der Timeline an.

Im ersten Schritt wird eine Zielvorstellung im Sinne eines Metaziels entwickelt.

In einem zweiten Schritt wird deshalb zunächst die Timeline von A ausgelegt.

Im dritten Schritt soll ein erwünschter Zustand zunächst erträumt werden und ein als-ob-Rahmen geschaffen werden. Für diese Position - die des Träumens - möchte ich aus der Disney-Strategie das Element des Träumers extrahieren. Diese Position soll dann auf der Timeline in der näheren Zukunft positioniert werden.

Im vierten Schritt soll der erträumte Zustand als bereits realisiert mit seinen positiven Effekten tatsächlich erlebt werden. Für diese zweite Position möchte ich aus dem Format Dancing S.C.O.R.E die Position "Effect" extrahieren. Diese Position wird ebenfalls auf der Timeline hinter der näheren Zukunft des Träumers positioniert.

Auf der Timeline möchte ich dann in einem fünften Schritt beide Zustände immer dichter zusammenschieben und am Ende übereinander legen lassen. Das Verschmelzen und intensive Erleben beider Zustände zusammen soll dann bei A "Appetit" auf die Veränderung machen.

(Zusätzliche Idee: Zustand ankern und als Ressource für weiteres Coaching nutzen).

Als Abschluss (Schritt 6) mache ich einen Future Pace.

2.2 Die einzelnen Schritte

Schritt 1: Zielvorstellung formulieren

- B unterstützt A, eine Zielvorstellung im Sinne eines Metaziels zu entwerfen

Schritt 2: Timeline auslegen

- B erklärt A kurz die Idee der Timeline
- A legt Timeline aus und identifiziert den gegenwärtigen Zeitpunkt, die Vergangenheit und die Zukunft

Schritt 3: Träumerposition identifizieren

- B erläutert A die Träumerposition
- A identifiziert von der Gegenwart aus diese Position auf der Timeline
- B bittet A, die Träumerposition einzunehmen und führt A in einen Träumerzustand (Thema abhängig vom Ziel);
Miltonsprache, VAKOG, Submodalitäten abfragen; Formulierungen abhängig von der Informationssammlung aus Schritt 1 (kontextspezifische Formulierungen grau);
Prozessinstruktionen im Konjunktiv.

"Ich möchte Dich einladen, ein bisschen zu träumen und Dir vorzustellen, wie es wäre, wenn Du Deine Arbeit gut schaffen würdest, wie es wäre, wenn nur Du über die Einteilung Deiner Arbeit entscheidest würdest, wenn Du allein die Prioritäten festsetzen würdest, ...

Nimm´ Dir Zeit, wahrzunehmen, wie Deine Umgebung wäre, was Du sehen, riechen, fühlen würdest ... vielleicht hast Du ein Bild vor Dir, vielleicht auch mehrere,

Stell´ Dir vor, wie es sich anfühlen würde, wenn nur Du allein über den Ablauf der Arbeiten entscheiden würdest. Was würdest Du spüren, wenn Du einen geordneten Schreibtisch hättest und morgens alles auf "O" wäre? Was empfindest Du, wenn Deine Arbeit gut strukturiert wäre. ..."

Schritt 4: Effekt-erreicht-Position

- B erläutert A die Effekt-erreicht-Position und grenzt diese von der Träumerposition ab

"Wir haben uns eben Deinen Traum angeschaut; Du hast in die Zukunft geblickt und Dir vorgestellt, wie es wäre, wenn Dein Traum erfüllt werden würde. Auf der nächsten Position hat sich Dein Traum tatsächlich realisiert - alles, was Du Dir erträumt hast, ist nun wahr geworden und Du bist eingeladen, die positiven Effekte zu spüren und zu schauen, wie positiv die Auswirkungen sind. Bitte suche nun einen geeigneten Platz für die Realisierung Deiner Träume aus."

- A positioniert diese Position aus auf der Timeline
- B bittet A, diese Position einzunehmen und unterstützt A darin, sich die positiven Effekte vorzustellen, die sich bei der Realisierung des Traums einstellen;
Miltonsprache, VAKOG, Submodalitäten, Formulierungen abhängig von der Informationssammlung und vom zuvor benannten Traum (und seinen positiven Effekten),
Prozessinstruktionen im Präsens.

Nun möchte ich Dich bitten, diese Position einzunehmen und Dir vorzustellen, wie es ist, wenn Dein Traum wahr geworden ist. In Deinem Traum gibt es verschiedene Komponenten, die ihn so schön für Dich machen. Sicher fällt Dir der eine oder andere positive Effekt ein, der eintritt, wenn Du Deinen Traum verwirklicht hast. Was hat sich verändert? Was ist besser geworden?

*Du hast gesagt, Du würdest Deine Arbeit schaffen, Du würdest über die Einteilung Deiner Arbeit entscheiden und würdest selbst die Prioritäten setzen - nun, all das hat sich hier erfüllt. Du **schaffst** Deine Arbeit, jeden Tag **schaffst** Du Deine Arbeit, stell´ Dir vor, wie es ist, wenn Du selbst über die Einteilung Deiner Arbeit **entscheidest**, Du **selbst** setzt die Prioritäten,*

Wie fühlt es sich an, wenn all das wahr geworden ist? Und jeden Tag Deine Arbeit so abläuft? In Deinem Traum hast Du beschrieben, dass diese Vorstellung ein angenehmes Gefühl in Deinem Hals hervorruft, kannst Du dieses Gefühl noch spüren? Sitzt es an der gleichen Stelle? Spüre in Dich hinein - ist es stärker geworden, jetzt wo Du jeden Tag Deine Arbeit schaffst?

Tauche ganz ein in diesen schönen Zustand. Jetzt erlebst Du, wie Dein Traum sich erfüllt. Das Bild, dass Du Dir jeden Morgen erst einmal einen Tee kochst ist jetzt Wirklichkeit geworden, ganz selbstverständlich kannst Du Dich sehen, wie Du jeden Morgen Deinen Teekoche anschmeißt und schon beim ersten Wasserkochen den Tee aufbrühst, schau´ Dir dieses Bild an? Gefällt es Dir? Möchtest Du noch etwas daran verändern oder passt es so für Dich?"

Schritt 5: Zusammenschieben der beiden Positionen auf der Timeline

- B bittet A, die beiden Positionen auf der Timeline in ihrem Tempo immer näher zusammenzuschieben
- Gegebenenfalls werden die beiden Positionen nochmals oder noch mehrmals eingenommen
- Am Ende liegen beide Positionen übereinander (Zielzustand)
- B unterstützt A darin, diesen Zustand zu genießen; Miltonsprache, VAKOG, Submodalitäten; Formulierungen abhängig von As Formulierungen auf der Träumer- und Effekt-erreicht-Position.

" Wir haben auf Deiner Timeline zwei verschiedene Positionen identifiziert. Nun möchte ich Dich bitten, beide Positionen auf der Timeline so lange immer näher zusammenzuschieben, bis sie übereinanderliegen. Laß´ Dir Zeit, mach´ es in dem Tempo, in dem es angenehm für Dich ist. Wenn du magst, nimm´ die eine oder andere Position noch einmal ein. Wenn Du magst, kann ich Dich dabei unterstützen und wir können gemeinsam noch einmal formulieren, was jeweils wichtig für Dich ist auf den einzelnen Positionen."

"Wenn Du in Deinem Tempo beide Positionen übereinandergelegt hast, nimm´ die neue Position noch einmal ein, spüre die Kraft, die in Deinem Traum liegt, spüre die positiven Effekte, die Du erreichen kannst, ..."

Schritt 6: Future Pace

- B fragt A, welches ein möglicher nächster Schritt in Richtung des Ziels sein könnte.

"Was wird Dich jeden Tag daran erinnern, Dein Ziel zu erreichen und lebbar zu machen?"

2.3 Die Auswertung der Durchführung

Schritt 1: Zielvorstellung formulieren

Dieser Schritt verlief wie geplant. Hier konnte ich die notwendigen Informationen für den zweiten Schritt sammeln. Sylvia nannte Ihre Zielvorstellung: *"Ich arbeite selbstbestimmt", "Ich schaffe meine Arbeit", "Ich setze die Prioritäten selbst, ... "*

Auf meine Frage, *"Woran erkennst Du, dass Du das Ziel erreicht hast?"* kamen Antworten wie *"Ich fühle mich entspannt, tatkräftig, ausgeglichen, spüre Tatendrang, ich bin ganz ruhig ..."*
Die Frage *"Hast Du ein Bild dazu, kannst Du etwas sehen?"* beantwortete sie z. B. mit *"Ich koche mir vor dem Arbeitsbeginn in Ruhe einen Tee und komme ganz ruhig morgens im Büro an"*.

Schritt 2: Timeline auslegen

Das Auslegen der Timeline verlief wie geplant.

Schritt 3: Träumerposition identifizieren

Auch dieser Schritt verlief wie geplant. Meine Prozessinstruktionen habe ich aus der Informationssammlung von Schritt 1; während der Durchführung dieses Schrittes konnte ich weitere Informationen sammeln, die für die Instruktion des nächsten Schrittes wichtig waren. Die positiven Effekte wurden von Sylvia überwiegend im kinästetischen Bereich beschrieben wie z. B. *"Ich habe ein starkes, kraftvolles Gefühl in der Halsgegend, es ist befreiend, ich werde ganz ruhig"*; ein Bild - das des in Ruhe Teekochens - ist für sie das Symbol für den Beginn eines entspannten Arbeitstages.

Schritt 4: Effekt-erreicht-Position

Dieser Schritt lief zunächst nicht wie geplant. Sylvia hat die Abgrenzung zur Träumerposition erst nicht richtig verstanden und konnte mit dieser zweiten Position nicht viel anfangen. An dieser Stelle habe ich dann beide Positionen noch einmal klar voneinander abgegrenzt, was für Sylvias Verständnis sehr wichtig war. Für sie war die Träumerposition gleichbedeutend mit der Effekt-erreicht-Position. Sie hat deshalb - bevor sie die Effekt-erreicht-Position eingenommen hat, die Träumerposition noch einmal eingenommen und danach erst die Effekt-erreicht-Position ausgelegt und eingenommen. Bei der Durchführung dieses Formats ist es also wichtig, die Unterscheidung beider Positionen früher deutlich zu machen - und zwar vor der Identifizierung der Träumerposition.

Was sehr gut funktioniert hat, ist, dass Sylvia durch meine Prozessinstruktionen (Informationen aus Schritt 3) sich in diese Position sehr stark hineinversetzen konnte und gar nicht mehr raus wollte. Noch während sie in dieser Position war, war an ihrer Physiologie deutlich zu erkennen, dass dieser Zustand eine sehr starke Sogwirkung auf sie hatte. Sie fand diese Position *"noch besser als den Traum"* und formulierte sogar das Gefühl, dass sie dieses Ziel erreichen kann. Sie war ganz begeistert von diesem Zustand. Auf meine Frage *"Und möchtest Du das haben?"* antwortete sie eindeutig mit *"Ja"*.

Schritt 5: Zusammenschieben der beiden Positionen auf der Timeline

Nachdem Sylvia die Effekt-erreicht-Position verlassen hatte, war sie von dieser Position immer noch ganz begeistert. Mein Eindruck war, dass der letzte Schritt des Übereinanderschiebens "irgendwie überflüssig" geworden war. Meine Nachfrage bestätigte dies. An dieser Stelle war meine Flexibilität gefragt, denn es wäre wenig hilfreich gewesen, auf der Durchführung des letzten Schrittes zu bestehen, wenn dieser von Sylvia als unnötig empfunden wird und sie keine Motivation hat, ihn durchzuführen.

Schritt 6: Future Pace

Meine Frage für den Future Pace war *"Was wirst Du das nächste Mal, wenn Du ins Büro kommst, als erstes machen?"* Ihre Antwort war *"Tee kochen"* (ihr Bild/Symbol für selbstbestimmtes Arbeiten).

Zusammenfassende Bewertung

Obwohl ich das Format nicht genau nach Plan durchgeführt habe, ist das Ziel, das ich mit diesem Format erreichen wollte, voll erfüllt worden. Nach der Durchführung des Formats war Sylvia voller

Tatendrang und wollte sogleich mit Veränderungen anfangen. Sie empfand den Effekt des Durchlebens auf den einzelnen Positionen als sehr stark (*"das fühlt sich hinterher irgendwie ganz anders an, als wenn man nur darüber redet"*). Mit diesem Format ist es mir also gelungen, ihr so richtig "Appetit" auf Veränderung zu machen.

Im Sinne des Rapports und einer flexiblen Arbeitsweise wäre es an den genannten Stellen deshalb unsinnig gewesen, auf der ursprünglich geplanten Durchführung zu bestehen.

Sylvias "Appetit" auf Veränderung ist so groß, dass wir beschlossen haben, weiter an diesem Thema zu arbeiten und weitere Coachings anzuschließen. Die von mir gemachten Vorschläge (siehe Punkt 1) zu einer möglichen Weiterarbeit wurden von ihr begeistert aufgenommen.

3. Erläuterung des Vorgehens

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

Schritt 1: Zielvorstellung formulieren

Voraussetzung für die Veränderung eines Verhaltens ist, dass das Ziel klar definiert ist. Wenn Sylvia ihre Arbeitsorganisation verändern will, setzt dies voraus, dass sie eine Zielvorstellung davon entwickelt, wo sie denn hin möchte; nur "weg von" (einem Zustand oder einem Verhalten), ist für eine Veränderung nicht ausreichend. "Eine gute Zielvisualisierung wirkt wie ein WahrnehmungsfILTER" (Grochowiak).

Schritt 2: Timeline auslegen

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Mit Hilfe der Timeline kann das Ziel in der Zukunft visualisiert werden und damit kann der Fokus auf die Zukunft gelenkt werden. Für eine Veränderung ist es wichtig, dass das visualisierte Zielbild in der Zukunft liegt. Diesen Ort kann man erst bestimmen, wenn man die eigene Zeitlinie identifiziert hat und weiß, wo Vergangenheit und Zukunft angesiedelt sind. Sylvia hat mit Hilfe der Timeline ihre Zielvorstellung in der Zukunft visualisiert und konnte damit Ihre Aufmerksamkeit auf die Zukunft richten (vor der Durchführung des Formates war ihr Fokus auf den Stress am Arbeitsplatz gerichtet).

Schritt 3: Träumerposition identifizieren

Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen.

Auf der Position des Träumers erhielt Sylvia die Erlaubnis, sich den Arbeitstag so gestalten, wie sie es sich wünschte. Dabei konnte sie feststellen, dass sie die nötigen Ressourcen (z. B. Prioritäten setzen, selbständiges Arbeiten) hat, ihr diese nur zum momentanen Zeitpunkt nicht zur Verfügung stehen. Sie konnte eine Vorstellung davon entwickeln, dass sie die Ressourcen aktivieren kann.

Schritt 4: Effekt-erreicht-Position identifizieren

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Wenn man ein Ziel erreichen will, muss die Vorstellung dieses Ziels eine starke Intensität hervorrufen, da sonst keine Aktivität entstehen würde. Auf dieser Position hat Sylvia tatsächlich eine starke Sogwirkung empfunden und es manifestierte sich der Wunsch, diesen Zustand erreichen zu wollen.

Schritt 5: Zusammenschieben der Trumer- und Effekt-erreicht-Position auf der Timeline

Diesem Schritt lag die gleiche Annahme wie in Schritt 4 zugrunde. Mit dem gleichzeitigen Erleben beider Positionen sollte die Anziehungskraft der Zielvorstellung noch erhöhet werden.

Schritt 6: Future Pace

Die gedankliche Brücke in die Zukunft stellt sicher, dass ein Lernergebnis auf der unbewussten Ebene verankert wird und damit in einer künftigen Situation spontan zur Verfügung steht. In Sylvias Beispiel war dies das Bild, wie sie sich vor Arbeitsbeginn in Ruhe einen Tee kocht. Diese Handlung ist für sie durch das Format zum Symbol für eine bessere Arbeitsorganisation geworden.

3.2 Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich gewesen?

Schritt 1: Zielvorstellung formulieren

Bei der Durchführung dieses Schrittes habe ich mich auf eine Auswahl an Fragen beschränkt, weil es hier zunächst um die Entwicklung einer Zielvorstellung geht. Ich habe die Fragen der Wohlgeformtheitskriterien ausgewählt, die meines Erachtens am ehesten zu Sylvias Zielvorstellung hinführen. Das können bei der Durchführung mit einem anderen A durchaus ganz andere Fragen sein, wie z. B. *"Welche Körperhaltung gehört typischerweise dazu?"*, *"Wie könnte ich erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?"* etc. Die entsprechenden Fragen zur Formulierung der Zielvorstellung sind also kontextabhängig. Meines Erachtens müssen bei diesem Schritt nicht alle Wohlgeformtheitskriterien perfekt erfüllt sein, weil es ja zunächst darum geht, den Traum zu entwerfen und zu antizipieren und damit den Mut und die Lust auf Veränderung zu machen.

Schritt 2: Timeline auslegen

Aus dem Vorgespräch und dem vorangegangenen Coaching mit Sylvia weiß ich, dass einer ihrer bevorzugten Wahrnehmungskanäle der visuelle ist. Deshalb waren meine Fragen, die auf die Visualisierung einer vergangenen und einer zukünftigen Situation abzielten, für sie leicht verständlich. Hätte sie den Zugang nicht so schnell gefunden, wären weitere Fragen wie *"Wo kannst Du das Bild sehen? - Ist es weiter weg von Dir oder näher dran? - Eher etwas weiter oben oder vielleicht weiter unten? Eventuell ist es ja auch genau auf Deiner Höhe, ist es eher klar oder etwas undeutlich? ..."*. Die Prozessinstruktionen sind auch hier kontextabhängig; ich denke, über Miltonsprache und vielfältige Submodalitatenangebote ist es möglich, dass A die entsprechenden Bilder bekommt.

Schritt 3 bis 6: Trumer- und Effekt-erreicht-Position, Zusammenschieben und Future Pace

Die Informationen für meine Fragen, Formulierungen und Prozessinstruktionen habe ich jeweils aus davorliegenden Schritten des Formats gewonnen. Sie waren also auf dieses Fallbeispiel bezogen und damit völlig kontextabhängig. Bei der Durchführung mit einem anderen A, das einen anderen Traum hat, müsste ich möglicherweise andere Wahrnehmungskanäle ansprechen und muss mich mit meinen Instruktionen auf die spezifischen Informationen beziehen, die ich von A bekommen habe.

3.3 Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und mit welchen Möglichkeiten kann ich darauf reagieren?

Schritt 1: Zielvorstellung formulieren

Bei diesem Schritt könnte die Schwierigkeit auftreten, dass A keine klare Zielvorstellung eines Zustandes oder eines Verhaltens hat, sondern zunächst (wie bei Sylvia der Fall) "weg von" einem Zustand oder einem Verhalten will. Es wäre möglich, dass die Formulierung der Zielvorstellung

einige Zeit in Anspruch nimmt. Darauf würde ich mit intensivem und penetrantem Nachfragen reagieren und solange an diesem Punkt mit A arbeiten, bis die Zielvorstellung formuliert ist.

Schritt 2: Timeline auslegen

Als einzige Schwierigkeit an diesem Punkt könnte ich mir vorstellen, dass jemand, der überhaupt nicht visuell ist, Mühe hat Situationen der Vergangenheit oder Zukunft zu visualisieren und auf der Timeline zu positionieren (das habe ich bisher aber noch nicht erlebt). Hier würde ich die anderen Wahrnehmungskanäle ansprechen - kann man Vergangenheit oder Zukunft fühlen, schmecken, riechen?

Schritt 3: Träumerposition identifizieren

Hier würde ich auf jeden Fall mit Einwänden, z. B. in Form von Glaubenssätzen ("geht doch nicht, weil ...", "aber dann wäre ...") rechnen, da es ja etwas geben wird, das A bisher abgehalten hat, den Traum oder die Idee daraus tatsächlich zu leben. Ich könnte mir gut vorstellen, dass an dieser Stelle "selbst auferlegte Beschränkungen" (As Landkarte) zu Tage treten. An dieser Stelle würde ich dann mit A etwas Landkartenarbeit machen und zwar in der Form, dass ich A befragen würde, was dann tatsächlich eintreten würde. Durch das Befragen und dadurch, dass A die Sachen zu Ende denken müsste, rechne ich damit, dass der befürchtete "worst case" sich dann für A als doch gar nicht so schlimm herausstellen würde.

Wenn dieser Weg nicht funktioniert, würde ich A den Vorschlag machen, den Einwand zunächst so stehen zu lassen und den Fokus auf die positiven Effekte zu lenken. Ich würde A versprechen, dass wir zu einem späteren Zeitpunkt auf den oder die Einwände zurückkommen und diese noch einmal gesondert Beachtung geschenkt bekommen. Das würde ich - soweit notwendig - auch tun, aber nicht im Rahmen meines Formates, sondern in einer anschließenden Arbeit. Ich vermute, dass die Einwände nach Durchlaufen meines Formates weniger Gewicht haben, da ja dann die Lust auf Veränderung größer ist.

Schritt 4: Effekt-erreicht-Position

Bei diesem Schritt hätte ich zunächst nicht mit Schwierigkeiten gerechnet. Wie sich bei der Durchführung jedoch zeigte, war die Abgrenzung von der Träumerposition nicht deutlich geworden (siehe 2.3). Deshalb habe ich an dieser Stelle beide Positionen noch einmal voneinander abgegrenzt, was auch funktioniert hat. In Zukunft würde ich die Konzeption des Formates in der Weise ändern, dass die Abgrenzung beider Positionen vor der Identifikation der Träumerposition erfolgt.

Schritt 5: Zusammenschieben der beiden Positionen auf der Timeline

In dem Fallbeispiel hat sich gezeigt, dass diese Position "irgendwie überflüssig" geworden war. Wenn dies der Fall ist, würde ich sie weglassen. Wenn sich bei verschiedenen Durchläufen des Formats zeigen würde, dass diese Position immer überflüssig wird, müsste die Konzeption des Formates geändert werden.

Schritt 6: Future Pace

Hier rechne ich nicht mit Hindernissen. Eventuell könnten sich die Einwände noch mal melden. Hier würde ich den Vorschlag machen, mit den Einwänden weiterzuarbeiten und versuchen, aus dem Extrakt dessen, was in den vorangegangenen Schritten erarbeitet wurde, den Future Pace zu machen.