

NLP-Master Practitioner Testing von Patricia Zahn

Thema: **Wuensche** - Nach "Der Schule des Wuenschens" von Thies Stahl

1. Ein befreundetes Ehepaar Sylvia (A1) und Rainer (A2) sind seit 20 Jahren verheiratet. Sie haben zwei Kinder, 13 und 17 Jahre, und sind durch Erbschaft Besitzer einer Eigentumswohnung.
 - Nach abgebrochenem Jurastudium widmet sie sich bis heute der Kindererziehung und dem Haushalt.
 - Er ist Lehrer in einer Grundschule und ist dementsprechend ab mittags wieder zu Hause, ebenso in den Ferien, in denen die Familie fast immer verreist.

Nachdem sie ueber Jahre fast alles gemeinsam gemacht haben, hat Sylvia, bedingt dadurch, dass die Kinder selbstaendiger sind, das Beduerfnis etwas fuer sich zu tun. Sie trifft sich mit Freundinnen, ist Mitglied in einem Literaturkreis, macht sehr viel Sport, geht in Museen, etc. Ausserdem achtet sie seit einiger Zeit wesentlich mehr auf ihr Aeusseres. Sie kauft sich haeufiger schicke Kleidung und liess sich die stark ergrauten Haare blondieren. All dies fuehrte zu einer Typveraenderung.

Rainer, der dies mit Skepsis registriert, wirft ihr vor, sich extrem veraendert zu haben und vermutet hinter ihren haeufigen Terminen ein Verhaeltnis. Diese Art von Vorwuerfen, haeufen sich seit geraumer Zeit. Sie gehen dann einher mit tagelangem Schweigen Rainers, er ignoriert Sylvia bewusst und antwortet ihr nur, wenn die Kinder anwesend sind.

Beide moechten, dass das Verhalten des Anderen sich aendert.

2. Charakteristisch fuer zwischenmenschliche Beziehungen aller Art ist die Erwartung, der Anspruch oder der Wunsch der Beteiligten, dass der jeweils andere sich aendern moege.

Mein Ziel ist es durch das Umformulieren dieser Erwartungen Vorwuerfe oder Kritik in "wohlgeformte" Wuensche (sowohl von A1 an A2, als auch von A2 an

A1) den gemeinsamen Problemzustand des Paares in eine bessere Physiologie, ressourcereichere Zustände und dadurch bedingtes Auflösen von kalibrierenden Schleifen zu führen.

Die Schule des Wünschens setzt auf der inhaltlichen Ebene des Konflikts an und führt auch zu einer inhaltlichen Lösung. Ihre Wirksamkeit beruht jedoch zum überwiegenden Teil darauf, dass sich bei Anwendung dieses Formates kalibrierende Schleifen zwischen den Beteiligten auflösen, ohne dass sie explizit darüber zu sprechen brauchen.

Für mich als Beraterin ist es extrem wichtig unparteilich zu sein: verbal wie nonverbal darf keiner der beiden Partner das Gefühl haben, dass ich mich eher auf die eine oder andere Seite stelle. Ich muss in das Empfinden der unparteiischen Vermittlerin hineingehen und beiden Partnern mit gleichem Respekt begegnen.

Die Formulierung der Wünsche soll wie bei der Formulierung von wohlgeformten Zielen situationsbezogen und sinnesspezifisch konkret formuliert werden, auch sollte sie keine Negationen und Vergleiche enthalten. Grundsätzlich soll sie mit den folgenden Worten beginnen: "Ich wünsche mir von dir, dass du..."

Sitzordnung: Symmetrisch, d.h. gleicher Abstand von B zu A1 und A2.

Zu Beginn des Gesprächs erklärt die Beraterin A1 und A2 das Vorgehen. Es werden immer nur zwei Parteien miteinander sprechen.

- B mit A1 → A2 hört zu
- B mit A2 → A1 hört zu
- A1 mit A2 → B hört zu → bis sich B als Moderatorin entscheidet das Gespräch zu unterbrechen und selbst fortzufahren

B stellt Rapport her.

Das Einverständnis zur Vermittlung einholen. *“Seid ihr beide damit einverstanden, dass ich in diesem Konflikt zwischen euch vermittele?”*

(Kongruente Zustimmung von jedem Partner einzeln einholen)

Die Erlaubnis zum Unterbrechen einholen: *“Es kann sein, dass ich euch an bestimmten Stellen unterbreche, um euch dabei zu unterstützen sinnvoller und schneller ans Ziel zu kommen. Ist das für euch ok?”*

(Kongruente Zustimmung von jedem Partner einzeln einholen)

Gemeinsam wird eine Konfliktformulierung erarbeitet: Beide A1 und A2 schildern worin der Konflikt oder das Problem besteht. Jeder berichtet seine Sicht der Dinge. B fasst zusammen was sie verstanden hat, und fragt gegebenenfalls nach, um weitere Informationen zu erhalten. Die Beschreibung des Konflikts wird durch Einwände der Konfliktpartner solange verändert, bis die kongruente Zustimmung beider Partner erreicht ist, bzw. die Positionen beider Partner benannt und als solche nebeneinander gestellt werden.

Arbeitsvereinbarung einholen: *“Seid ihr bereit, etwas Neues auszuprobieren, um mit diesem Konflikt so umzugehen, dass ihr beide einen Gewinn davon habt?”*

(Kongruente Zustimmung von jedem Partner einzeln einholen)

Beziehungsdefinition klären: *“Ist es für euch legitim und in Ordnung, dass jeder von euch beiden Wünsche an den anderen haben darf und dass über diese Wünsche verhandelt werden darf?”*

(Kongruente Zustimmung von jedem Partner einzeln einholen)

Entscheidung wer den ersten Wunsch formuliert: *“Wer formuliert den ersten Wunsch?”*

(Kongruente Zustimmung von jedem Partner einzeln einholen)

Wunsch formulieren:

Zu A1: *“Was wuenscht du dir von deinem Partner? Lass den Satz anfangen mit: Ich wuensche mir von dir, dass du...”* (so lange nachfragen, bis alle Kriterien der Wohlgeformtheit erfuehlt sind)

A1: *“Ich wuensche mir von dir, dass du zugaenglicher bist.”*

B: *“Was wird A2 wann/wie/wo tun, wenn er dir deinen Wunsch erfuehlt zugaenglicher zu sein.”*

A1: *“Ich wuensche mir von dir, dass du mir bei Unstimmigkeiten nicht aus dem Weg gehst, sondern mit mir sprichst.”*

Verstaendnis des Wunsches ueberpruefen:

Zu A2: *“Angenommen du waerest bereit den Wunsch deines Partners zu erfuehlen, wuesstest du jetzt genau was du tun muesstest?”* (Bei Nein: Informationen von A1 einholen)

Bereitschaft zum Erfuehlen des Wunsches erfragen:

Zu A2: *“Bist du bereit, deiner Partnerin den Wunsch zu erfuehlen?”*

Weiteres Vorgehen (je nach Bereitschaft zum Erfuehlen des Wunsches)

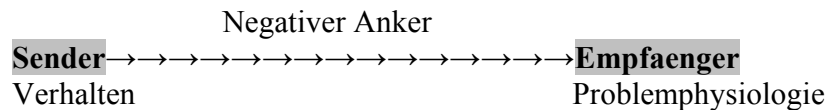
- Bei Ja: weiter mit Wunsch von A2 an A1
- Bei bedingter Bereitschaft: Bedingungen von A2 als Wuensche von A2 an A1 formulieren
- Bei Nein: Meta-Beduerfnis hinter dem Nein erfragen und daraus einen Wunsch ableiten.

Zu A2: *“Wofuer ist es gut, dass du an dieser Stelle nein sagst? Was ist dadurch fuer dich erreicht oder sichergestellt?”*

Solange fortfahren bis beide Parteien gleichviele und/oder gleichwertige Wuensche geaeussert haben.

Einigung besiegeln: *“Wie koennt ihr dass, was ihr jetzt vereinbart habt so versiegeln, dass ihr beide wisst, dass ihr euch daran halten werdet und dass es funktionieren wird?”*

3. Kalibrierenden Schleifen sind ein Reiz-Reaktions-Muster, sie setzen sich aus nonverbalen Anteilen von Konflikten zusammen.



Visuell: Körperhaltung, Mimik und Gestik.

Auditiv: Tonfall, Lautstärke und Sprechtempo

Kinaesthetisch: Berührung

Beispiel: A1 hat sich vorgebeugt, daraufhin fängt A2 an flacher zu atmen.

Meist wirken kalibrierende Schleifen in beide Richtungen, d.h. die Problemphysiologie des Empfängers enthält fast immer Anteile, die dann auf den Sender als negativer Anker zurückwirken! Dieser Prozess ist den Beteiligten meist nicht bewusst.

→ B veranlasst A1, in einen Zustand zu gehen, in dem sie die Erfüllung ihrer Wünsche erlebt.

→ dabei verändert sich die Physiologie von A1 (Zielphysiologie)

→ als Reaktion darauf verändert sich auch die Physiologie ihres Partners A2 (Versöhnungsphysiologie)

→ das bedeutet: kalibrierte Schleifen lösen sich auf.

Diese Art der Paararbeit zielt nicht darauf ab einzelne Probleme zu lösen, sondern die Kommunikation der Partner zu verändern, d.h. die Art *wie* Botschaften gesendet und empfangen werden.

Die Verbesserung der Physiologie setzt ein, je wohlgeformter der Wunsch formuliert wird; dies erklärt sich so: A1 kann ihre Fragen nur beantworten, indem sie sich innerlich vorstellt, wie es ist, wenn der Partner A2 ihr ihren Wunsch erfüllt. A1 geht also nach und nach immer mehr in den Zustand des Wunsch-Erfüllungs-Erlebens hinein (wie z.B. bei der wohlgeformten Zielformulierung, Zielphysiologie)

Es kommt zur → Auflösung kalibrierter Schleifen = Schlüssel zur Lösung des Konflikts.