

DAS PORTAL

Ein Format zur
Glaubenssatzarbeit mit anschließender Dissoziation vom Verstand
durch Assoziation in der Gegenwärtigkeit

NLP-Master-Arbeit von Robert Gehrman November 2007

EINLEITUNG

Als bislang höchste Entwicklung der Evolution auf der Erde gilt der Mensch aufgrund der Fähigkeit des Denkens und des Verstandes und den damit verbundenen Möglichkeiten sich die Umwelt untertan zu machen. Interessanterweise ist der Verstand als Fähigkeit aber nur im unteren Bereich der Logischen Ebenen (nach Robert Dilts) zu finden. Dennoch geben wir unserem Denken einen sehr hohen Stellenwert insoweit wir dazu neigen uns über den Verstand zu identifizieren (cogito ergo sum „Ich denke, also bin ich“ (1641) von Renè Descartes, franz. Philosoph).

Man könnte dieses Paradoxon (eine Fähigkeit auf Ebene der Identität) auch mit einer Autoimmunerkrankung vergleichen, bei der die Fähigkeit sich in der Umwelt zu behaupten und zu schützen außer Kontrolle gerät und die eigenen Körperzellen (Identität) angreift, weil es sich als die wahre Identität hält. Im übertragenen Sinne entsteht ein Konflikt zwischen der Identität (*Ich bin*) und der Fähigkeit (*Denken*), weil wir uns mit unserem *Denken* identifizieren und mit unserem *Ich bin* nicht mehr in Kontakt sind.

Das hier vorgestellte Format dient der Bewusstwerdung des Denkens als alleinige Fähigkeit und als Hauptursache für Probleme und Konflikte auf unserer Welt (in Anlehnung an die 4. Frage der WORK von Byron Katie “Who would you be without the thought?”).

Der in diesem Format postulierte qualitative Unterschied zwischen der Identifikation *Ich bin* und der Identifikation mit dem *Denken* ist, dass eine Bewusstwerdung des *Ich bin* nur durch maximale Präsenz in der zeitlichen und örtlichen Gegenwart (Hier und Jetzt) erreicht werden kann, während das *Denken* sich der Vergangenheit und Zukunft an verschiedenen Orten bedient (als ich ...dort ..., wenn ich ..., dann werde ich ..., ich könnte ... woanders ..., ich hätte ..., ich verspreche, dass ...sein wird ... wäre ich ... , weil ich damals ...).

Der Verstand ist tatsächlich eine geniale Schöpfung der Natur, aber eben nur eine Fähigkeit, nichts mehr und nichts weniger.

ZIELGRUPPE

Personen im Konflikt mit ihrer Umwelt, mit sich oder anderen Menschen aufgrund einschränkender Glaubenssätze.

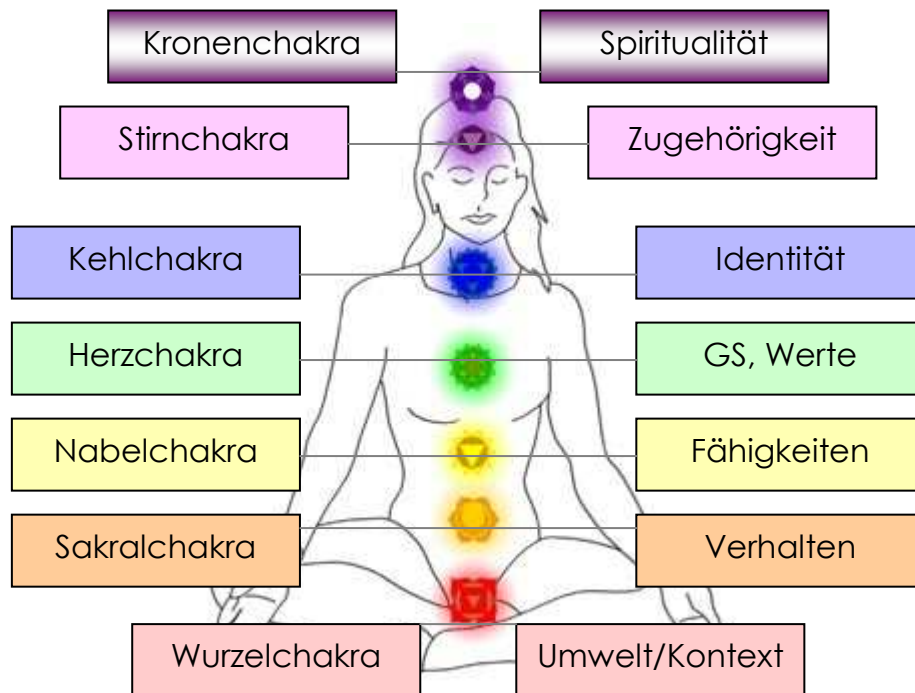
Gliederung der Arbeit:

- Konzept und Ziel Seite 2
- Ablauf des Formats Seite 3
 - Teil I Der Einstieg Seite 3 - 5
 - Teil II Die Erkenntnis Seite 7
 - Teil III Der Schlüssel zum Portal im Jetzt Seite 8 - 9
- Abschluss/Futurepace Seite 9
- Erläuterungen Seite 10

KONZEPT

Das Format DAS PORTAL basiert auf einer Arbeit in Anlehnung an die Fragen der WORK von Byron Katie über die logischen Ebenen in Bezug auf die entsprechenden Energiezentren des menschlichen Körpers, den sogenannten Chakren (nach Arthur Avalon).

Grundannahme ist eine Zuordnung der logischen Ebenen nach Dilts (nach Zufügung der Ebene Zugehörigkeit) auf das jeweilige Hauptchakra.



Das durchgehende Prinzip des Formates ist die (in Abwandlung des Moment of Excellence bei dem Bodenanker benutzt werden) Anwendung von Karten (mit niedergeschriebenen problematischen Glaubenssätzen), welche in einer Art Körperanker vom zu Begleitenden (nachfolgend A genannt) auf das jeweilige Chakra gehalten wird, während der Begleiter (nachfolgend B genannt) die linguistische Arbeit/Begleitung unter Bezugnahme der logischen Ebenen durchführt.

Das Format besteht aus 3 Teilen:

I. **Der Einstieg**

Die Arbeit mit einem aktuell im Vordergrund stehenden problematischen Glaubenssatz (nachfolgend pGS genannt) anhand von 3 Grund-Fragen

II. **Die Erkenntnis**

Die Arbeit mit einer dazu signifikanten gegenteiligen Behauptung oder Umkehrung (nachfolgend U genannt)

III. **Der Schlüssel zum Portal im Jetzt**

Die Arbeit in Dissoziation zu jeglichen Glaubenssätzen oder besser zum Denken/Verstand mit dem Ziel die zu begleitende Person in einen assoziierten Zustand der intensiven Gegenwartigkeit zu führen

ZIEL

Das Format zielt auf das Erreichen einer grundlegenden Erfahrung bei A, welches eine neue Strategie (hier die Assoziation mit der Gegenwartigkeit) im Umgang mit „Problematiken“ intuitiv entwickeln lässt. Im Unterschied zur Glaubenssatzarbeit der WORK von Byron Katie, bei der mitunter die Projektion von bewerteten Wahrnehmungen bewusst gemacht wird, soll bei diesem Format allein die Identifizierung des Denkens als Ursache für den Problemzustand bewusst gemacht werden.

Die hier letztendliche Grundthese basiert auf folgenden Annahmen:

- *Problematische Zustände mit konsekutiven emotionalen Reaktionen sind allein auf das Denken oder auch die Anwendung des Verstandes zurückzuführen.*
- *Zumeist erfolgt die Definition der Identität einer Person über die Identifizierung mit dem Verstand („Ich denke also bin ich“) mit der Schlussfolgerung, dass eine Änderung (besser sogar Loslösung von) dieser Identifizierung die größte Veränderungsmöglichkeit aller darunterliegender logischen Ebenen ermöglicht.*

- Die Definition/Benennung, Bewertung und Einteilung in Kategorien ist ein Konstrukt des Verstandes im Umgang mit der „realen“ Welt, was den Mensch von Tier und Pflanze unterscheidet, besonders befähigt und zugleich auch sein Dilemma ist.
- Gedankengänge, Geschichten und Glaubenssätze haben ihren Bezug in der Vergangenheit und/oder Zukunft und können im Zustand der maximalen Gegenwärtigkeit nicht wirken. Noch radikaler: Im Zustand der Gegenwärtigkeit gibt es keine wirkliche Vergangenheit/Zukunft mit entsprechend fehlenden die Handlungsfähigkeit einschränkenden Gedanken/Glaubensätzen.

Anmerkung: Diese Thesen sind natürlich auch nur Produkte des Verstandes und können somit nur Hinweise auf das geben, was erfahren werden könnte, z.B. mit diesem Format.

ABLAUF

Zunächst muss eine ausführliche Exploration einschränkender Glaubenssätze erfolgen (z.B. was beschämt Dich zutiefst, was möchtest Du nie mehr erleben und mittels welchen Grundsatzes (Glaubenssatz, GS) erreichst Du dies, woran glaubst Du in Bezug auf das aktuell für Dich wichtige Problemthema, etc.). *Hier sollten auch jegliche scheinbar kleine GS berücksichtigt werden.*

Die zu begleitende Person (A) sitzt dem Begleitenden (B) am besten gegenüber und wird aufgefordert alle in der zuvor durchgeführten Findung problematischen Glaubenssätze in kurzer prägnanter Form jeweils auf mehrere handliche Karten oder Zettel zu schreiben. *Soviel wie möglich!*

Eruieren des zurzeit **problematischsten Glaubenssatzes (pGS)**, welcher schließlich im folgenden Format verwendet wird. *Die restlichen Karten werden von A unter sein Gesäß gelegt.*

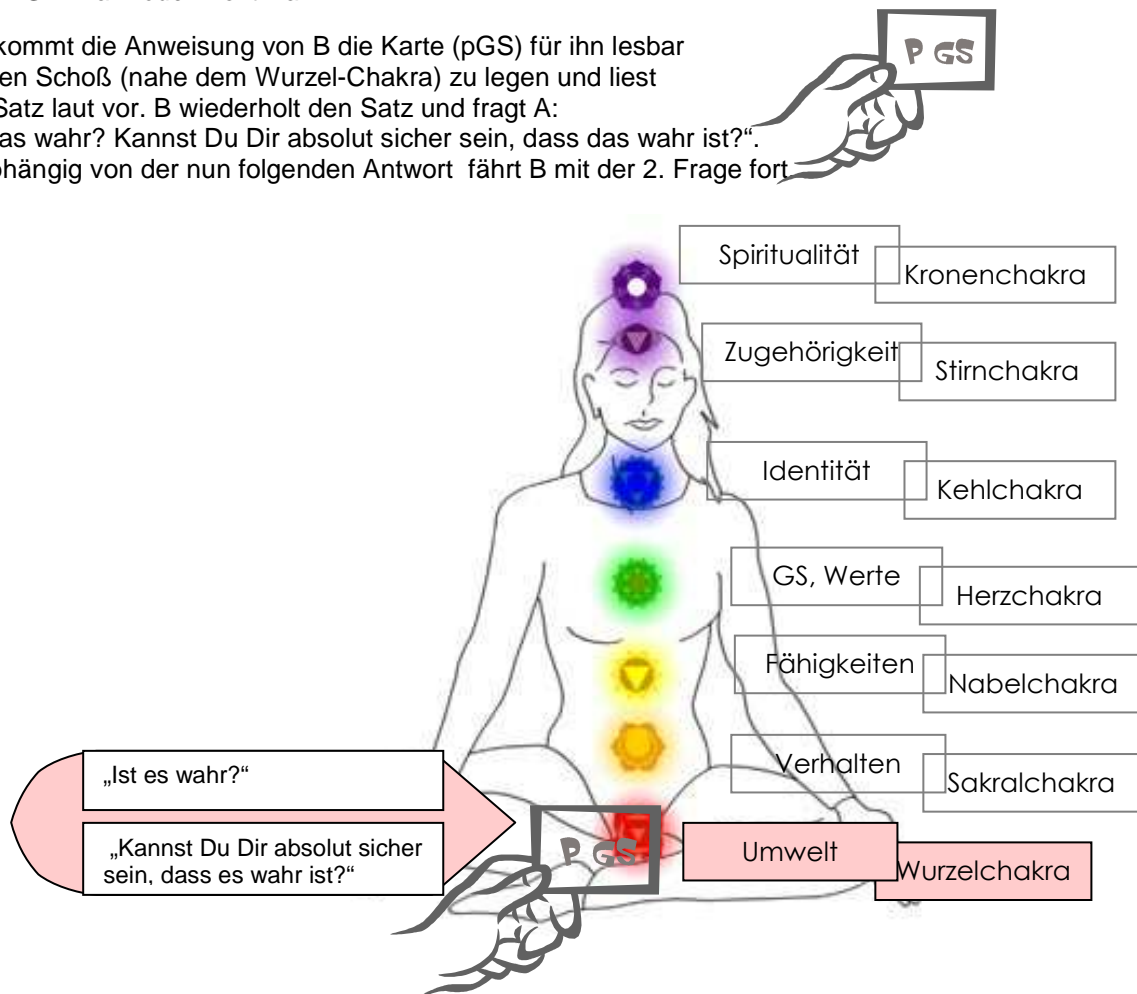
TEIL I DER EINSTIEG

1. FRAGE Wahr oder nicht wahr?

A bekommt die Anweisung von B die Karte (pGS) für ihn lesbar auf den Schoß (nahe dem Wurzel-Chakra) zu legen und liest den Satz laut vor. B wiederholt den Satz und fragt A:

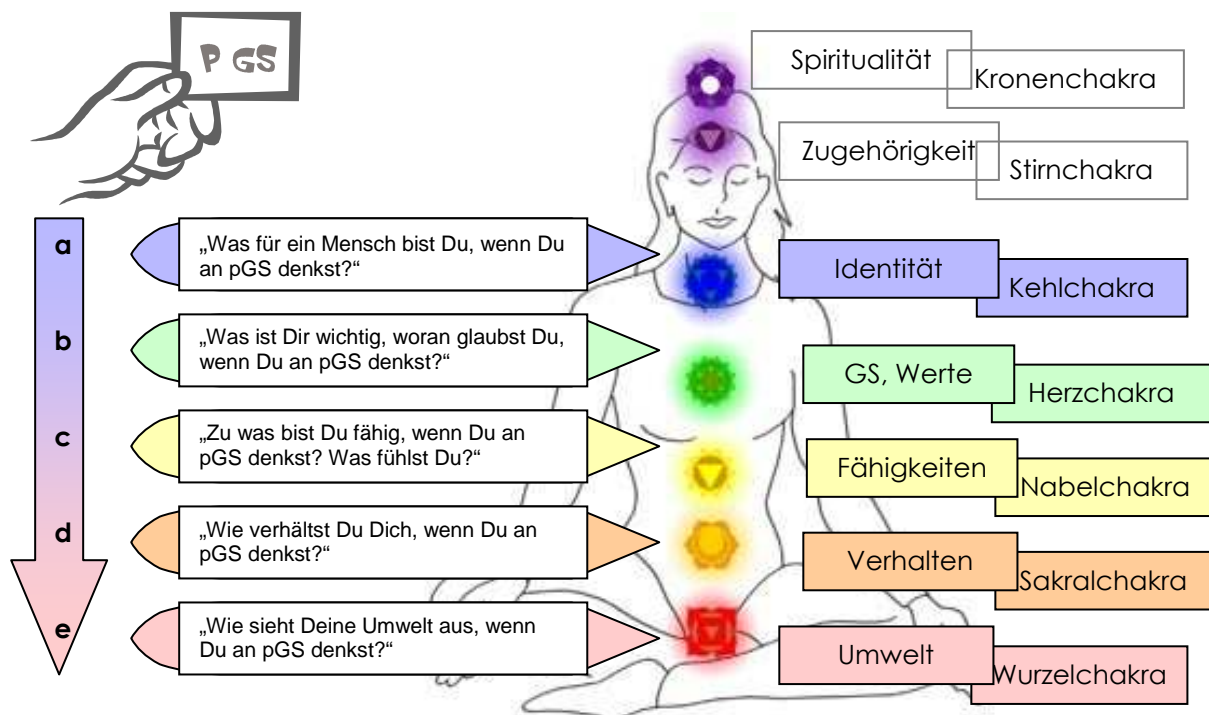
„Ist das wahr? Kannst Du Dir absolut sicher sein, dass das wahr ist?“.

Unabhängig von der nun folgenden Antwort fährt B mit der 2. Frage fort



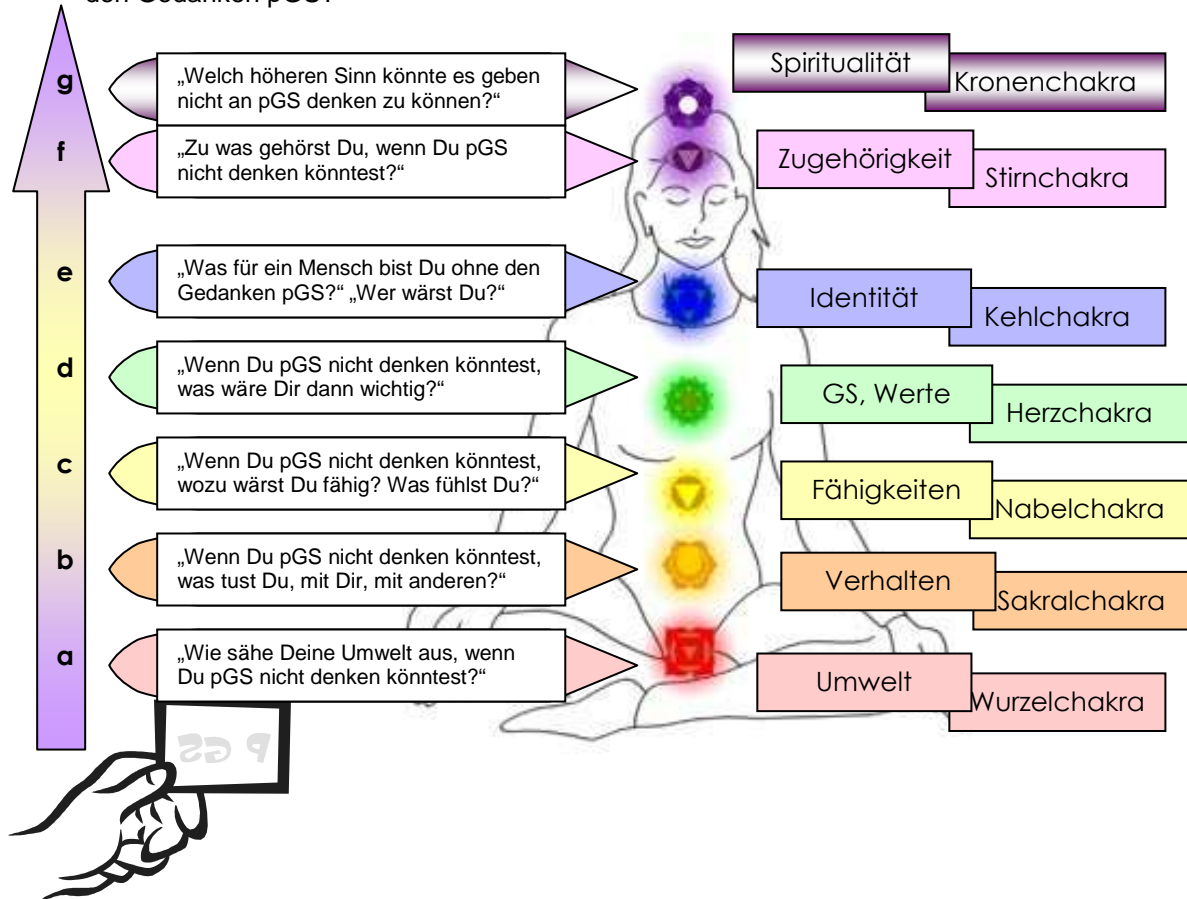
2. FRAGE Was ist, wenn Du daran denkst?

- a** A wird aufgefordert seine Karte nun mit dem Schriftsatz zum Körper an den Hals/Kehlkopf (Kehl-Chakra / Identität) zu halten und wird gefragt: „ Was für ein Mensch bist Du, wer bist Du, wenn Du pGS denkst?“
- b** A wird aufgefordert seine Karte mit dem pGS auf die Brustmitte (Herz-Chakra / Werte-Glaubenssätze) zu halten und wird gefragt: „ Was ist Dir wichtig, wenn Du pGS denkst?“ Was glaubst Du (noch), wenn Du pGS denkst?“ *Hier größte Obacht, da mögliche unterstützende, womöglich noch tiefgreifendere Glaubenssätze bewusst gemacht / geäußert werden könnten!*
- c** A wird aufgefordert seine Karte mit dem pGS an den Oberbauch knapp oberhalb des Nabels (Nabel-(oder Solar-Plexus-)Chakra / Fähigkeiten) zu halten und wird gefragt: „ Zu was bist Du fähig, wenn Du pGS denkst?“ „ Was fühlst Du dabei, wo fühlst Du es, wenn Du pGS denkst?“
- d** A wird aufgefordert seine Karte mit dem pGS unterhalb des Nabels auf den Unterleib (Sakral-Chakra) zu halten und wird von B gefragt: „Was genau tust Du, wie gehst Du mit anderen (und der eventuellen Problemperson) um, wie gehst Du mit Dir um, wenn Du pGS denkst?“
- e** A wird aufgefordert seine Karte mit dem pGS wieder auf den Schoß (modifiziertes Wurzel-Chakra/Umwelt) zu legen mit dem Schriftsatz nach oben und wird gefragt: „Wie sieht Deine Umwelt aus, wenn Du an pGS denkst?“



3. FRAGE Was wäre, wenn Du nicht daran denkst?

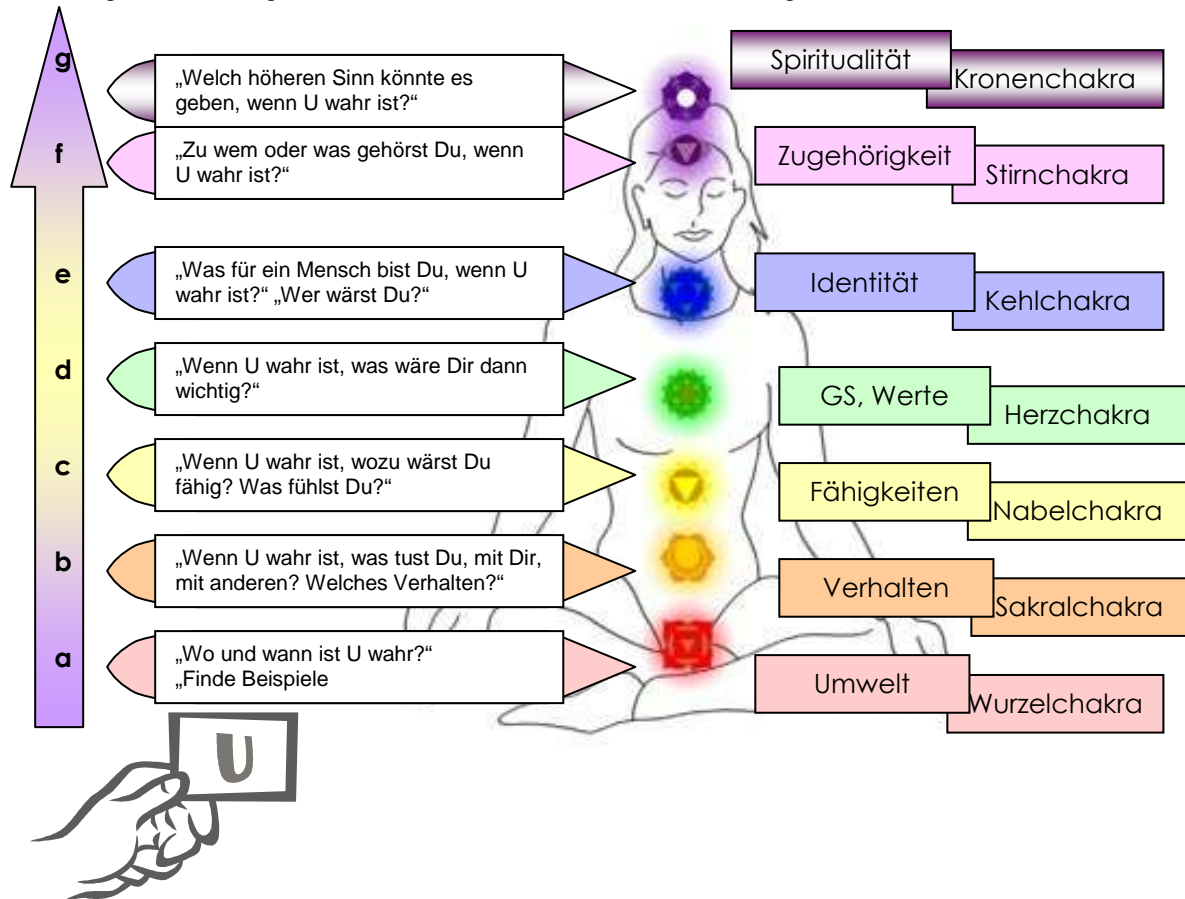
- a** A wird aufgefordert seine Karte auf dem Schoß (Umwelt) mit dem pGS umzudrehen, so dass er den pGS nicht mehr sieht. B fragt nun A: „Schau Dir die Umwelt an, wenn Du pGS nicht denken könntest, wie sähe sie aus?“
Bei Einwänden/Widerstand vonseiten A (z.B. aber) Pacing durch B (z.B. ich weiß, du denkst an pGS, aber Du hast ihn ja auch noch auf der Kartenunterseite stehen und sollst ihn auch nicht aufgeben müssen ...)
- b** A wird aufgefordert seine Karte mit der leeren Seite auf den Unterleib (Verhalten) zu halten und B fragt: „Wenn Du pGS nicht denken könntest, wie verhältst Du Dich dann, was genau tust Du, wie gehst Du mit anderen und mit Dir um?“
- c** A wird aufgefordert seine Karte mit der leeren Seite auf den Oberbauch (Fähigkeiten) zu halten und B fragt: „Wenn Du pGS nicht denken könntest, wozu wärest Du fähig, was fühlst Du, wie geht es Dir dabei?“
- d** A wird aufgefordert seine Karte mit der leeren Seite auf die Brustmitte (Fähigkeiten) zu halten und B fragt: „Wenn Du pGS nicht denken könntest, (zusätzliche Möglichkeit, dass B die vorherigen Antworten paraphrasiert: ... und Du wärest zu ... fähig...), was ist Dir dann wichtig, was glaubst Du dann?“
- e** A wird aufgefordert seine Karte mit der leeren Seite an den Hals (Identität) zu halten und B fragt: „Wer wärest Du, was für ein Mensch bist Du, ohne den Gedanken pGS?“
- f** A wird aufgefordert seine Karte mit der leeren Seite an die Stirn (Stirn-Chakra/Zugehörigkeit) zu halten und B fragt: „Ohne den Gedanken pGS, zu wem oder was gehörst Du auf dieser Welt? (zusätzliche Möglichkeit, dass B die vorherigen Antworten zur Identität paraphrasiert:... und Du bist ein ...)
- g** A wird aufgefordert seine Karte mit der leeren Seite nach unten auf den Kopf (Kronen-Chakra / Spiritualität) zu legen und B fragt: „Welchen allübergreifenden Sinn könnte es geben, ohne den Gedanken pGS?“



TEIL II DIE ERKENNTNIS

A wird aufgefordert auf die Karte mit dem pGS mit der leeren Seite nach oben wieder auf den Schoß zu legen und unter Führung von B einige Umkehrungen des pGS aufzuschreiben. *Umkehrungen sind einfache linguistische gegenteilige Aussagen, wie z.B. es soll ... es soll nicht, sie muss ... ich muss, alle sind ... niemand ist. Für dieses Format erscheint die einfach umkehrende Aussage, zumeist am geeignetsten, zum Beispiel: „Mein Chef sollte nicht brüllen“ zu „Mein Chef sollte brüllen“ „Die Welt ist schlecht“ zu „Die Welt ist gut“*

- a** B fordert A auf: „Schau Dir U an! Wo und wann ist U wahr? Finde Beispiele!“
Die Umkehrung (U) mit dem (B achtet auf kongruentes Verhalten des A) höchsten mutmaßlichen Wahrheitsgehalt (ist aber nicht von äußerster Relevanz) wird nun weiter verwendet:
- b** A wird aufgefordert seine Karte mit der U-Seite auf den Unterleib (Verhalten) zu halten und B fragt: „Was tust Du, wie verhältst Du Dich, wenn U auch wahr ist?“
- c** A wird aufgefordert seine Karte mit der U-Seite auf den Oberbauch (Fähigkeiten) zu halten und B fragt: „Zu was bist du fähig, welche Fähigkeiten zeichnen Dich aus, wenn U auch wahr ist? Wie fühlst Du Dich?“
- d** A wird aufgefordert seine Karte mit der U-Seite an die Brust (Werte/GS) zu halten und B fragt: „Was ist Dir wichtig, welche positive Absicht steht dahinter, wenn U wahr ist?“ *(zusätzliche Möglichkeit, dass B die vorherigen Antworten paraphrasiert: ... und Du wärst zu ... fähig...)*
- e** A wird aufgefordert seine Karte mit der U-Seite an den Hals (Identität) zu halten und B fragt: „Wer bist Du, wenn U wahr ist?“
- f** A wird aufgefordert seine Karte mit der U-Seite an die Stirn (Zugehörigkeit) zu halten und B fragt: „Zu wem oder was gehörst Du, wenn U wahr ist?“ *(zusätzliche Möglichkeit, dass B die vorherigen Antworten zur Identität paraphrasiert: ... und Du bist ein ...)*
- g** A wird aufgefordert seine Karte mit der U-Seite nach unten auf den Kopf (Spiritualität) zu legen und B fragt: „Welchen umfassenden oder tiefen Sinn gibt es, wenn U wahr ist?“



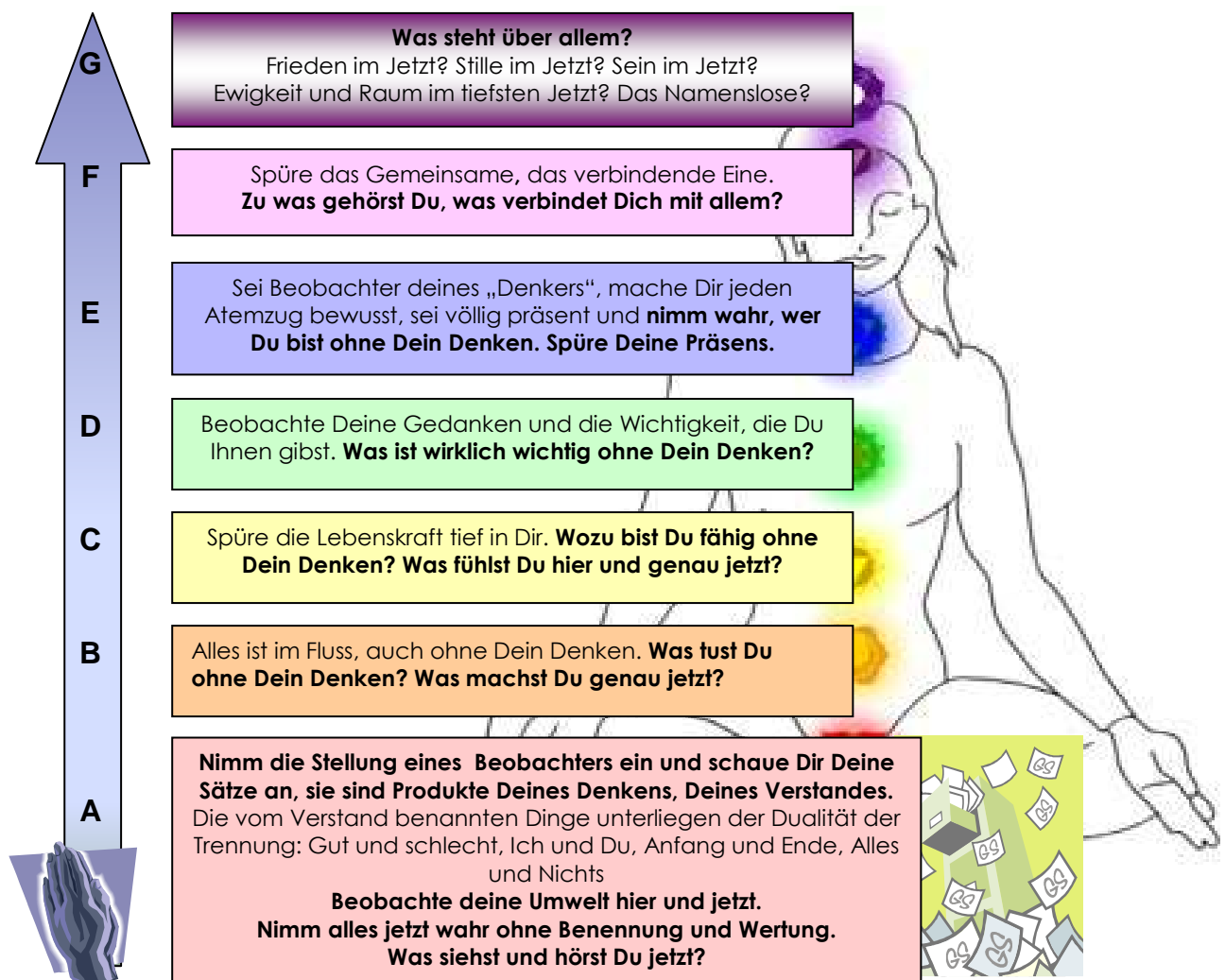
TEIL III DER SCHLÜSSEL ZUM PORTAL IM JETZT

B bittet nun A seine sämtlichen Glaubenssätze (*liegen unter seinem Gesäß*) in beide Hände zu nehmen und sagt: „Ich lade Dich ein eine Erfahrung zu machen, die Dich befähigt die Wahrheit zu spüren. Wenn Du es wirklich wissen willst, so lasse alle Deine Karten, niedergeschriebenen Gedanken einfach auf den Boden fallen und komme mit mir ins Jetzt, lasse einfach los und sei jetzt frei ...“

B begleitet A über nun durch die logischen Ebenen durch Positionierung der jetzt gefalteten Hände (B führt A die Positionen vor (Leading über Körper-Rapport)) über den jeweiligen Chakren:

Während des gesamten Prozesses wird A allein aufgefordert die jeweiligen Fragen von B auf sich wirken zu lassen ohne aktiv nach Antworten/Formulierungen zu suchen (wichtig, um die gewünschte Dissoziation vom Verstand, des Denkens zu halten), im Falle verbaler Reaktionen Pacing/Leading durch z.B.: paraphrasieren der Äußerung und :“ Wir danken deinen Verstand für diese Antwort und lassen ihn respektvoll wieder gehen. Sei Beobachter deines Denkens und spüre die Antwort!“

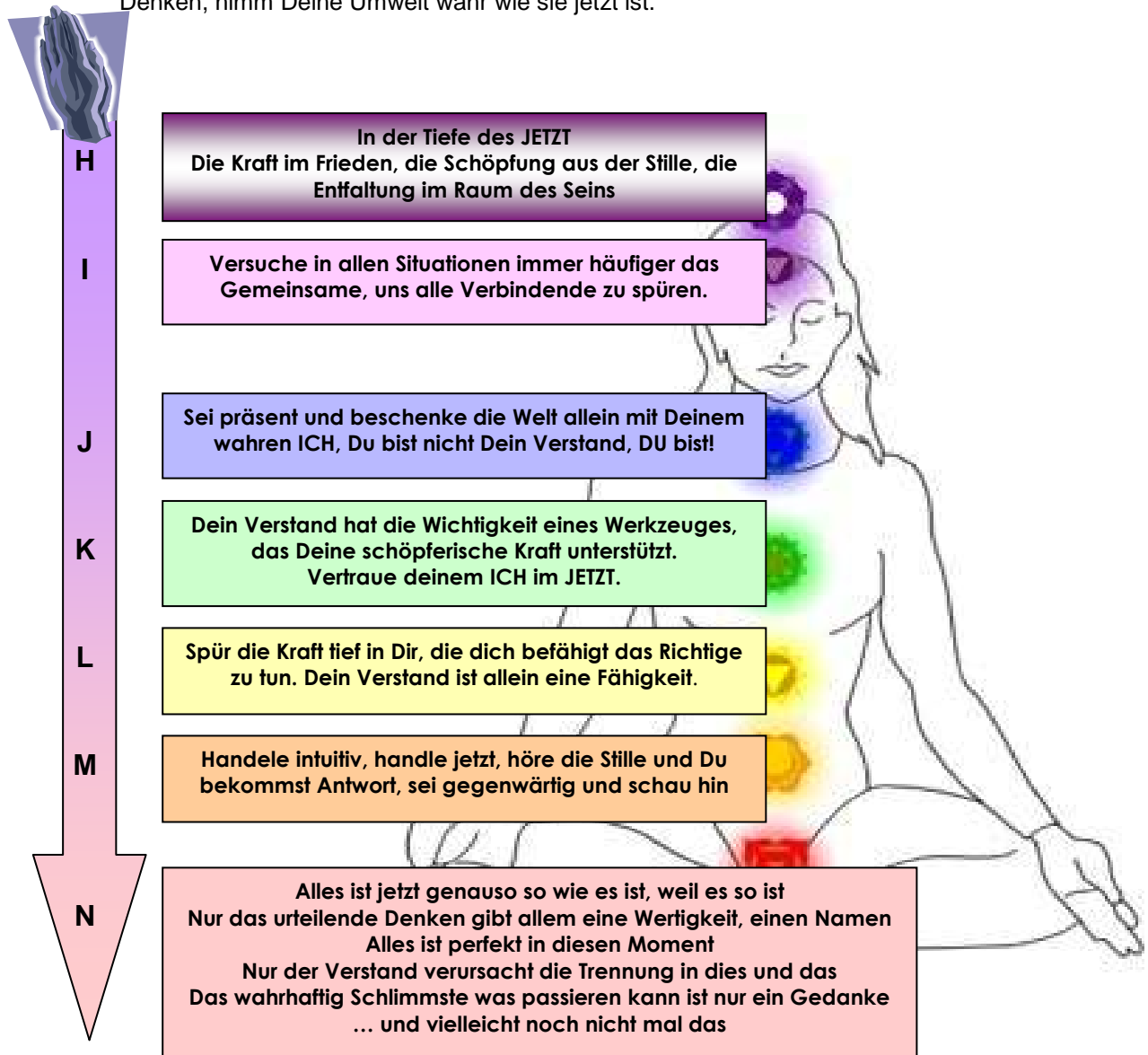
- A UMWELT:** B fordert A auf in die Position eines Beobachters zu gehen und seine auf dem Boden liegenden Karten anzuschauen und sie als alleinige Produkte des Denkens zu identifizieren (Dissoziation von den Gedanken, den Glaubenssätzen, dem Denker, des Verstandes).
„Was nimmst Du jetzt wahr ohne Dein Denken?“
- B VERHALTEN:** „Wie verhältst Du Dich jetzt, ohne Dein Denken? Was tust Du?“
- C FÄHIGKEITEN:** „Wozu bist Du jetzt fähig ohne Dein Denken? Wie fühlst Du dich hier und jetzt?“ *Du lebst, atmest, verdaust und bewegst Dich auch ohne Dein Denken.*
- D WERTE:** „Was ist genau jetzt wichtig? Was ist jetzt wirklich wichtig ohne Dein Denken?“
- E IDENTITÄT:** „Wenn Du einfach Beobachter/objektiver Zuhörer Deines Denkens bist, wer bist Du? Spüre Deine Präsenz jetzt, wer bist Du ohne Deine Geschichte?“
- F ZUGEHÖRIGKEIT:** „Zu was gehörst Du ohne Dein Denken auf dieser Welt. Was verbindet Dich mit allen Anderen dieser Welt?“
- G SPIRITUALITÄT:** „Was steht über allem? Spüre das Namenslose im Jetzt.“



Die Rückführung mit Instruktionen für die kommenden Gegenwärtigkeiten (Zukunft)

B begleitet A über nun zurück über die logischen Ebenen durch Positionierung der gefalteten Hände über den jeweiligen Chakren. *Das dem A gegenüber sitzende B kann sich je nach Rapport und mit allem Respekt für folgende Möglichkeiten entscheiden: Leading über Vorführen der Händeposition, verbale Anweisung zur Positionierung, direktes Führen der Hände über Körperkontakt (nur mit Einverständnis von A!)* Währenddessen gibt B tranceähnliche Instruktionen und führt A behutsam und mit respektvoller Langsamkeit wieder die Chakren hinab:

- H** SPIRITUALITÄT: B lässt A seinen Zustand in seine gefalteten Hände fließen (Ankern):
„Nimm diesen namenlosen Zustand symbolisch in Deine gefalteten Hände und nimm es mit ...“
„In der Tiefe des JETZT ... die Kraft im Frieden ...“
- I** ZUGEHÖRIGKEIT: „Nimm das Gemeinsame wahr ohne es zu benennen spüre die Verbindung mit allen.“
- J** IDENTITÄT: „Du bist nicht Dein Verstand, Du bist ..., sei Beobachter Deines Denkens.“
- K** WERTE: „Dein Verstand ist ein wichtiges Werkzeug, nicht mehr und nicht weniger! Jede Bewertung ist eine Erfindung des Denkens. Vertraue Deinem wahren ICH im JETZT, welches über dem Denken ist.“
- L** FÄHIGKEITEN: „Du hast jetzt alle Fähigkeiten, die Du brauchst. Spüre Deine lebendige Kraft tief in Dir. In der Gegenwärtigkeit gibt es keine Grenzen.“
- M** VERHALTEN: „Sei völlig bewusst im JETZT, höre die Stille und Du bekommst Antwort. Handle intuitiv, vertraue Deinem Handeln. Sei meditativ bei jeder Tätigkeit dabei.“
- N** UMWELT: „Alles ist vergänglich und hat keinen Bestand, unabhängig von Deinem Denken, nimm Deine Umwelt wahr wie sie jetzt ist.“



Abschluss / FuturePace

Zu guter Letzt wird A eingeladen alle auf dem Boden liegenden Karten symbolisch einzusammeln und währenddessen diese Karten mit ihren darauf stehenden Gedanken und Aussagen nur als genau diese wahr zu nehmen.

B bittet nun A intuitiv und genau jetzt zu entscheiden, ob die Karten wieder mitgenommen oder weggeschmissen werden.

Ein Papierkorb sollte für diesen Fall erreichbar sein.

Diesen symbolischen Akt kann B unterstützen, z.B. durch Äußerungen wie „... wir sind es, die an Gedanken festhalten wollen ... Gedanken kommen und gehen ... die Freiheit, nicht der Gedanke zu sein ... im Jetzt sein ...“

DANKE



ERLÄUTERUNGEN

Entwicklung der Idee des Formates

Die Idee für die Basis des Formates mit Anwendung der Fragen nach der WORK von Byron Katie anhand der logischen Ebenen über die Chakren bekam ich zunächst in dem Irrglauben, die WORK soweit abzuändern oder ergänzen zu müssen, um sie mehr Menschen zugänglicher zu machen. Erst meine tiefgreifende Erfahrung im Master-Camp in Salobrena belehrte mich eines Besseren und so kam das Format in dieser Form in den darauf folgenden Wochen zu mir. Unterstützt wurde dies durch weitere Literatur, welche die Gegenwärtigkeit als effektivsten Weg zu mir aufzeigte. Allein das Spüren und die Erfahrung dieses Zustandes, den ich immer wieder und öfter in Assoziation mit dem jetzigen Moment habe, ließ mich die Grundthese dieses Formates aufstellen, dass nicht die Botschaft meiner Kommunikation sondern die selbstgemachte Erfahrung dieses Zustandes im Jetzt am effektivsten ist. Jeder Versuch diese Idee genau zu erklären, führt genau genommen aber am Kern vorbei, weil eben dieser nur erfahren werden kann, ... oder auch nicht.

Die Grundannahmen des NLP in Bezug auf die Grundthese dieses Format:

- ◇ **Menschen reagieren auf ihr Bild (Landkarte) der Realität, nicht auf die Realität selbst.**
 - Deshalb ist das Problem immer die subjektive, bewertende Sichtweise (das Denken) über die Realität
- ◇ **Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.**
 - Ist in allen Schritten essentiell für die Durchführung des Formates (Pacing/Leading)
- ◇ **Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht.**
- ◇ **Widerstand ist eine Aussage über uns, nicht über unser Gegenüber.**
 - Deshalb ist jede Umkehrung von GS in Bezug auf andere Personen auch wahr.
- ◇ **Menschen wählen immer den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst einen effektiveren Weg kennen, werden sie diesen nutzen.**
 - Ziel des Formates über die mögliche hier gemachte Erfahrung handlungsfähiger zu werden.
- ◇ **Wenn etwas nicht funktioniert, mach es anders.**
 - Bereitwilligkeit alles zu akzeptieren und dadurch handlungsfähiger für Veränderungen zu werden.
- ◇ **In der Kommunikation gibt es keine Fehler, nur Feedback, Erfahrungen.**
 - Grundannahme des Formates, dass die Bewertung durch das Denken das Problem verursacht.
- ◇ **Wir verfügen über alle Ressourcen, Veränderungen können schnell gehen.**
 - Die Kraft im Jetzt als Ressource zu allem / Teil III, Veränderungsbeschleunigung durch Gegenwärtigkeit.
- ◇ **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**
 - Der Fokus auf die Gegenwärtigkeit nimmt somit die Energie aus der problematisierten Vergangenheit / Zukunft.
- ◇ **Unsere Gefühle regulieren wir selbst.**
 - Durch gegenwärtige Beobachtung des Denkens, jeder Emotion liegt ein (bewusst o. unbewusst) Gedanke zugrunde.

Formulierungen, Instruktionen im Format

Diese sind in der obigen Formatdarstellung bereits integriert (sowohl im Text als auch in den Schemata, z. T. in alternativen Abwandlungen zueinander)
Zusätzliche Instruktionen zur Durchführung des Formates stehen zumeist in Kursivschrift im Text.

Schwierigkeiten und Hindernisse im Format

Ich bin der Meinung, dass alle auftauchenden Hindernisse und Widerstände kein Problem darstellen, wenn die begleitende Person (B) mit sich selbst in der Mitte ist, assoziiert im Moment des Prozesses (auch trotz eventueller Zuhilfenahme von Notizen oder einer unterstützenden Aufzeichnung des Formates). Ganz nach der NLP-Grundannahme, dass äußere Widerstände eine Aussage über uns treffen.

Ich danke allen, die mich in den letzten 2 Jahren im Rahmen der NLP-Ausbildung begleiten, die mir begegnen und allen anderen.