

Rüdiger Kuhnke

Change Your Mood

Ein Format zur Veränderung schlechter Laune.

Schlechte Launen rauben uns Kraft, behindern die Entfaltung unseres Potentials.

Sie haben oft tiefe Wurzeln, zumal wenn sie häufiger auftreten. In diesem Zustand bekommen wir nur schwer den richtigen Zugang zu ihnen.

Jeder hat ein Bild von sich, das sich aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt, aber nicht nur zweidimensional wie ein Puzzle, sondern auch die dritte Dimension in Form der sogenannten logischen Ebenen einnimmt.

Es wird davon ausgegangen, dass schlechte Stimmungen bzw. Launen auch aus einer Frustration herrühren, die sich durch die verstellte Perspektive auf unsere verschiedenen, positiven Anteile auf den einzelnen Ebenen ergibt – wir stehen uns im Wege.

In diesem Zustand sind wir ohne weiteres nicht in der Lage, unsere positiven Aspekte, Ressourcen und Möglichkeiten etc. so vor Augen zu haben, dass sie uns aus dem Zustand herausführen können.

„Das Ich ist die Spitze der Pyramide, deren Boden das All ist.“ hat Christian Morgenstern so treffend gesagt und damit eine alte Weisheit zitiert, die den Weg zu unserer Quelle, zu unserem Potential über den Körper aufzeigt (-> Fakir, Yogi, Derwisch-Tänzer etc.).

Der Körper, nach der Gesetzmäßigkeit und Weisheit der Natur bzw. des Kosmos erbaut, somit die Matrix in sich enthaltend, gibt uns die Möglichkeit, als unser unmittelbarstes Werkzeug diese Weisheit zu erkennen und all unsere Ebenen daraufhin zu beeinflussen.

Das Bild der eigenen Ebenen kann sich schon deutlich ändern, wenn man anders zu ihm steht – und das ist im wörtlichen Sinne gemeint: bewusste, positive Veränderungen des Körpers rufen eine positive Veränderung von Submodalitäten und letztlich auch des Selbstbildes hervor.

Nicht zuletzt stellen Körperhaltungen tiefe, unbewusste Ebenen dar, die sich (spiegelbildlich) auf unsere höheren Ebenen abzeichnen und sich wechselseitig beeinflussen.

Deshalb sollen in dem Format Veränderungen (des verkannten Selbstbildes) durch Integration eines positiven Selbstbildes erreicht werden, das sich aus in einem bewusst positiven, körperlichen Zustand entwickelt hat.

Benötigt werden 6 weiße/graue und 6 + 1 farbige Bodenanker (Papierkreise), beide Gruppen von 1 – 6 nummeriert.

1.

A verteilt die ersten sechs weißen Punkte kreisförmig für die unten aufgeführten Fragen und nimmt assoziiert neben dem Kreis seine derzeitige Stimmung bzw. Laune wahr.

B ermuntert A, alle Sinneskanäle zu öffnen (VAKOG), eine seiner Laune bzw. Stimmung entsprechende Körperhaltung einzunehmen und sich auf den ersten Kreispunkt zu stellen.

Auf jedem einzelnen Punkt (Ebene) richtet B die entsprechende Frage an A:

- (1) Wo bist du? Was fühlst, siehst, hörst du?
- (2) Was tust du? Kannst du dein Verhalten beschreiben?
- (3) Welche Fähigkeiten hast du? -nutzt du? Wie nutzt du sie?
- (4) Was ist dir wichtig im Leben? Welche Werte bzw. Überzeugungen?
- (5) Was glaubst du von dir? Über dich? Wer bist du?
- (6) Wo gehörst du hin?

A beantwortet die von B gestellten Fragen auf den einzelnen Punkten. Körperwahrnehmungen, -Impulse, Submodalitäten sollen bei jeder Frage ebenso beschrieben werden.

B achtet besonders auf positive Hinweise in der Körpersprache bzw. auf einzelne Submodalitäten (Mimik, Gestik, Atmung etc.), die im Hinblick auf spätere Verknüpfungen mit dem zweiten Kreis genutzt werden können.

2.

A tritt aus seinem Kreis heraus und betrachtet seinen negativen Zustand aus der dissoziierten Position.

Gibt es Unterschiede zum assoziierten Bild?

B fragt nach Submodalitäten und achtet auf Veränderungen der Körperhaltungen.

3.

Nach einem Separator (mögl. körperlich) fertigt A eine Kopie des Kreises an, diesmal mit den farbigen Punkten nebst einem separat liegenden Punkt (Metaposition).

4.

A nimmt nun auf der Metaposition eine aufrechte, gerade, doch entspannte Körperhaltung ein, mit erhobenem Kopf, atmet nun bewusst mehrmals langsam tief ein und aus und versucht dabei, zu lächeln.

Innere Bilder, Melodien können dabei auch zu Hilfe genommen werden (z.B. Gefühl, wie ein Vogel durch die Lüfte zu schweben).

Wieder sind alle Veränderungen zu beschreiben, bzw. von B genau zu registrieren.

Dieses positive Körpergefühl soll so lange auf der dissoziierten Position eingenommen werden, bis sich in A eine Vorstellung davon manifestiert hat.

5.

Mit diesem positiv veränderten Körpergefühl stellt sich A in den nächsten Kreis, der sich aus den gleichen sechs Fragepunkten zusammensetzt, die B an A nacheinander stellt:

- (1) Wo bist du? Was fühlst, siehst, hörst du?
- (2) Was tust du? Kannst du dein Verhalten beschreiben?
- (3) Welche Fähigkeiten hast du? -nutzt du? Wie nutzt du sie?
- (4) Was ist dir wichtig im Leben? Welche Werte bzw. Überzeugungen?
- (5) Was glaubst du von dir? Über dich? Wer bist du?
- (6) Wo gehörst du hin?

A achtet dabei auf Veränderungen weiterer Submodalitäten, die sich aus der veränderten Körperhaltung/ Körpergefühl nach und nach ergeben und teilt dies B mit.

Jeder positive Aspekt, der auf den einzelnen Punkten hinzukommt, soll als Ressource eingesetzt werden.

A kann seine Bilder auch positiv verändern, ohne sich selbst dabei zu entfremden (z.B. sich heller, bunter visualisieren, sich seiner Ressourcen erinnern).

B achtet darauf, dass A den Kontakt zu seiner positiven Körperhaltung/Körpergefühl nicht verliert.

Hat B positive Veränderungen in einer Position bemerkt, führt er A zum nächsten Punkt.

B unterstützt A durch Nennen von Ressourcen und macht sich auch positive Aspekte des ersten Kreises zu nutze.

Diese können auch im Falle eines Stuck state angewendet werden, indem B in Erinnerung eines positiven Aspekts auch aus einer nächst höheren Position des ersten Kreises A zum nächsten Punkt führt.

Notfalls kann A aus dem Kreis heraustreten, um sich und seinen Punkt (Ebene) bei o. g. Körperhaltung dissoziiert zu betrachten, wenn erforderlich, zum 1. Punkt zurück kehren.

Der Kreis kann so lange durchlaufen werden, bis A in der Lage ist, eines der Punkte des alten Kreises in seinen neuen zu integrieren.

6.

Dazu schiebt A den entsprechenden Punkt des ersten Kreises unter den des zweiten.

Anknüpfungspunkte an das neue Bild können auch positive Körperzeichen/ Ressourcen des ersten Bildes (Kreises) sein, die B unterstützend aufgreift.

7.

Nach beendeter Integration von möglichst allen 6 Punkten und assoziiertem Erleben des neuen Zustandes, sollte ein Future Pace durchgeführt werden.