



**Mein eigenes NLP-
Format
von Sanna Aström**

1. Fallbeispiel

Viele von uns haben Anforderungen an andere (meistens Menschen, die uns nahe stehen) im Stil von „Ich möchte, dass Du stolz auf mich bist“ oder „Ich möchte von Dir Anerkennung für das was ich tue“. Oft werden diese Wünsche gar nicht konkret ausgesprochen, weil wir hoffen oder erwarten, der andere müsste unseren Wunsch von sich aus erkennen. Meistens wird sogar gerade dieses Erkennen des Wunsches als Zeichen dafür gesehen, dass wir der anderen Person wichtig sind. Stattdessen tragen wir diesen unausgesprochenen Wunsch mit uns, ärgern uns jedes Mal darüber, wenn er unerfüllt bleibt und bringen uns dadurch in einen schlechten Zustand. Im schlimmsten Fall steigern wir uns so in dem Fall hinein, dass wir das Gefühl haben, nur dann glücklich sein zu können, wenn der andere den Wunsch erfüllt.

Unsere Wünsche sind manchmal durchaus berechtigt. Ob sie erfüllt werden ist allerdings eine andere Sache. Die Erfüllung können wir vor allem nicht erzwingen (meistens wollen wir dies ja auch gar nicht, auf Grund des faden Beigeschmacks). Bleibt uns also etwas anderes übrig, als in unserem schlechten Zustand mit unseren unausgesprochenen Wünschen zu harren? Nun, wir haben mindestens zwei weitere Möglichkeiten: den Wunsch auszusprechen mit dem Risiko, dass er immer noch unerfüllt bleibt oder uns von dem Wunsch emotional zu distanzieren. Das vorliegende Format beschäftigt sich mit der letztgenannten Variante.

Der Fallbeispiel entstand im Zusammenhang mit einem Coachingtermin zum Thema „The Work“ von Byron Katie. Bei dem Coaching ging es um die Beziehung zwischen Person A und ihrem Vater. A hat das Gefühl, der Vater entzieht sich ihr, er zeigt immer weniger Interesse ihr und ihr Leben gegenüber. Die Beziehung zwischen dem beiden ist distanziert und es finden keine offenen Gespräche statt. A ist enttäuscht über das Verhalten des Vaters und wünscht sich von diesem, er würde mehr Interesse zeigen und vor allem stolz auf sie sein. Je mehr der Vater sich zurückzieht, desto sehnlicher der Wunsch von A. Diesen Wunsch kann A allerdings dem Vater gegenüber nicht erwähnen, aus Angst vor dem Antwort, da ja ihr „Glücklichsein“ davon abhängt.

Das Ziel ist es, daß Person A sich bewußt wird, dass ihr „Glücklichsein“ nicht von den Wohlwollenden Gefühlen anderer abhängt, sondern daß sie selbst die erforderlichen Fähigkeiten dafür in sich trägt. Das folgende Format ist auf dem Fallbeispiel aufgebaut. Dabei soll erreicht werden, daß Person A Stolz über sich selbst empfindet, so daß sie sich von dem Wunsch an ihrem Vater loslösen kann. Es handelt sich also um eine Veränderung des (Gefühls)zustandes von Person A, auf der logischen Ebene entspricht dies die Ebene der Fähigkeiten.

2. Konzeption des neuen Formats

Das Format beinhaltet die folgenden Elemente:

- Submodalitäten
- Ressourcen
- Anker
- Future Pace

1. Ausgangssituation

B bittet A eine erlebte Situation mit dem Vater zu schildern, bei der ihr unerfüllter Wunsch an ihm besonders stark war und in der sie sich in einem schlechten Zustand befunden hat.

(...Wo fand die Situation statt? Wer war dabei, was hast Du bzw. Dein Vater getan, wie hast Du ihn wahrgenommen, wie hast Du Dich verhalten? Was wünschst Du Dich von Deinem Vater?.....)

2. Konkretisierung des Wunsches

B bittet A zu benennen worauf der Vater Stolz sein sollte. Die Antworten sollten konkret sein und im Eigenkompetenz des A liegen (z.B. Tun, Leistungen und/oder Fähigkeiten) A schreibt die erwähnten Punkte auf Bodenanker auf und legt diese im Raum aus.

3. Referenzsituation für das Stolzgefühl

B bittet A, eine Situation zu beschreiben, in der sie Stolz auf sich selbst gewesen ist und ein geeignetes Symbol für das Gefühl sich auszudenken.

(...von den Situationen, die Du in Deinem Leben erlebt hast, in welcher warst Du besonders Stolz auf Dich selbst?... kannst Du diese Situation detaillierter beschreiben...welches Symbol könnte dieses Gefühl darstellen?....)

4. Submodalitäten für das Stolzgefühl ausarbeiten

B bittet A in die Referenzsituation assoziiert einzugehen. B fragt VAKOG und Submodalitäten ab und achtet auf die Zielphysiologie! Ziel für B ist es, die Ziel-submodalitäten herauszuarbeiten, wodurch A in dem Zustand von Stolzgefühl kommt.

(...Was genau hast Du gesehen? Bild/ Film, mit/ohne Rahmen, Schwarz-weiß/Farbe, hell/ Dunkel, Lokalisierung, Entfernung, etc. Was hast Du gehört? Wörter, Klänge, Geräusche, Lautstärke, -geschwindigkeit, von woher? Was hast Du gefühlt? Lokalisierung, Intensität Druck, Dauer, etc.....)

5. Repräsentative Situationen für die Bodenanker finden

B bittet A eines der vorhin ausgelegten Bodenanker aus einer Metaposition zu betrachten und eine geeignete Situation auszuwählen, die den Anker repräsentiert.

(...Wenn Du jetzt das Erreichte/diese Fähigkeit so betrachtest und an die verschiedenen Situationen denkst, die Du durchlebt hast in Bezug auf das Erreichte/diese Fähigkeit, welche Situation gibt es da, die das Erreichte/die Fähigkeit repräsentieren könnte? Kannst Du diese Situation beschreiben?...)

6. Repräsentativsituation mit Stolzgefühl verbinden

B bittet A in die gewählte Situation assoziiert hineinzugehen. B fragt VAKOG und Submodalitäten ab und baut ggf. Zielsubmodalitäten ein, um das Stolzgefühl von A zu intensivieren.

(z.B.Stelle Dir das Bild farbig vor (statt schwarz-weiß).... lass es heller werden lass die Stimmen leiser werden...)

7. Ressourcen in der Repräsentativsituation finden

B bittet A Ressourcen zu benennen, die A in der Situation gehabt hat, die zu dem Ergebnis (das Erreichte/die Fähigkeit) beigetragen haben.

(....In dieser Situation, welche von Deinen Ressourcen hat Dich da besonders geholfen?....)

8. Ankern

Die Situation und die Ressource(n) werden mit dem Symbol für Stolzgefühl geankert.

9. Weitere Repräsentativsituation

Die Schritte 5 bis 8 werden mit den anderen Bodenankern wiederholt.

10. Future Pace

B bittet A sich eine Situation mit dem Vater in der nächsten Zukunft vorzustellen, in diese assoziiert hineinzugehen und das Symbol für Stolzgefühl zu aktivieren.

(....Stelle Dir diese Situation vor mit dem Wissen, was Du erreicht/geleistet hast, mit dem Wissen um alle Deine Ressourcen, die Du in Dir trägst.... Du kannst Stolz sein auf Deine Leistungen und Fähigkeiten und Du weißt dass Du die Ressourcen dafür jederzeit in Dir trägst....Wie siehst Du Dich vor Deinem Vater in dieser Situation? Wie fühlst Du Dich?....)

3. Erläuterungen**3 a) Grund- und Vorannahmen**

Das Format basiert grundsätzlich auf den folgenden Grundannahmen:

Menschen regulieren ihre Gefühle selbst

Wir bringen uns selbst in einem schlechten Zustand, nicht das Verhalten bzw. Nichtverhalten einer anderen Person.

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

Wir besitzen alle erforderlichen Ressourcen; wir müssen uns nur diese Tatsache bewußt werden und uns entscheiden, aktiv an einer Veränderung zu arbeiten.

3 b) Weitere mögliche Formulierungen und Prozessinstruktionen

Schritt 3 und 4: Anstelle einer Referenzsituation für das Stolzgefühl könnte B A bitten sich vorzustellen, der Vater hätte in der Ausgangssituation ihr Wunsch erfüllt (*....Stelle Dir vor, Dein Vater würde Dein Wunsch erfüllen. Wie würdest Du Dich fühlen, Dich verhalten?....*).

Anschließend könnte B A bitten, in die Wunschsituation assoziiert einzugehen und die Submodalitäten in dieser Situation abfragen.

Dies funktioniert aber nur, wenn die Wunscherfüllung durch den Vater ein Gefühl von Stolz in A erweckt (d.h. wenn der Vater auf A stolz ist, ist auch A auf sich selbst stolz), nicht aber wenn das Stolzgefühl des Vaters ein anderes Gefühl in A erweckt (z.B. Freude).

Schritte 5 bis 7 erinnern an das Format Dancing Score. Es wäre möglich, weitere Schritte für die logischen Ebenen Werte, Identität und Spiritualität einzubauen.

Vor dem Schritt 5 könnte B eine kurze Tranceübung ausführen, um A den Zugang zu seinen Ressourcen zu erleichtern.

Eine weitergehende Variante für ein kleines alltägliches (Abend)-Ritual, was A auch alleine üben kann, um ein Gefühl von Stolz auf das eigene Tun zu entwickeln:

- A) Wähle ein Ereignis aus, das heute im Laufe des Tages stattgefunden hat und worüber Du denkst, Du hast es eigentlich ganz gut gemacht, aber so ganz überzeugt bist Du noch nicht
- B) Stelle Dir das Ereignis so detailliert wie möglich vor, male Dir ein Bild oder mache ein Film von dem was geschehen ist und merke Dir die Submodalitäten.
- C) Verändere die Submodalitäten, so daß Du in einem guten Zustand kommst und ankere das Ereignis mit dem Symbol für das Stolzgefühl.

3 c) Schwierigkeiten/Hindernisse und Reaktionsmöglichkeiten

Schritt 1: Wenn A zu assoziiert in die Situation reingeht und in einem schlechten Zustand kommt, sollte B einen Separator setzen.

Schritt 3: Wenn es A schwer fällt, eine Situation zu finden, in der sie Stolz auf sich selbst war, könnte das Format dahingehend verändert werden, in dem A sich vorstellt, der Vater würde ihr das Stolzgefühl symbolisch überreichen (z.B. in Form eines Bodenankers).

Es könnte auch sein, dass A Glaubenssätze hat, die hinderlich sein könnten, z.B. wenn A denkt, „ich darf nicht stolz auf mich sein“. Diese sollte B gleich am Anfang des Formats klären. Ggf. muss dann zuerst eine Bearbeitung von Glaubenssätzen/Werte des A stattfinden.

In dem vorliegenden Format wird Stolz als Gefühl verstanden, als eine besondere Art von Freude (vgl. Nathaniel Branden „Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls“:

„Stolz ist die konkrete bewusste Freude, die wir auf Grund unserer Handlungen und Leistungen an uns selbst haben. Das Selbstwertgefühl bezieht sich auf die Erfahrung unserer grundlegenden Kompetenz und unseres Wertes. Das Selbstwertgefühl erwägt was getan werden muss und sagt: Ich kann. Der Stolz erwägt, was vollbracht wurde und sagt: Ich tat.

Diese Unterscheidung muss sowohl A als auch B klar sein.