

„Da fang ich doch lieber gleich an!“

Lieber Bonbons vor Augen als Bomben im Kopf

1. Fallbeispiel

A steht in absehbarer Zeit ihre Diplomarbeit ins Haus. Sie ist zuversichtlich, diese Arbeit mit gutem Ergebnis bewältigen zu können. Den Arbeitsaufwand für das von ihr gewünschte Ergebnis schätzt sie ziemlich realistisch ein.

Aktuell und in den kommenden Wochen hätte A genug Zeit und Kapazitäten für die Arbeit und weiß auch, dass ab Mitte Januar die Vorbereitungen für sechs Klausuren anstehen. Obwohl sie rational weiß, dass es besser und perspektivisch stressärmer wäre, die momentane freie Zeit schon mal zu nutzen, schafft sie es nicht, mit ihrer Arbeit anzufangen bzw. sich dazu zu motivieren. Sie hat sogar eine recht detaillierte Vorstellung von der Endphase der Arbeit, insbesondere des letzten Abends vor dem Abgabetermin, und ist sich bewusst, welcher enorme Stress sie dann erwartet, wenn sie ihr bisheriges Verhalten beibehält.

Als Erklärung für ihr bisheriges Festhalten an ihrer Arbeitsstrategie kultiviert sie einen für das sogenannte Aufschiebeverhalten (Procrastination) typischen Mythos: „Ich kann nur unter Druck arbeiten“ bzw. „Unter Druck arbeite ich besser.“

A erkennt durchaus den Widerspruch zwischen (rationaler) Einsicht und (irrationalem) Verhalten. Sie weiß um die für sie negativen Seiten ihrer bisherigen Strategie, hält sie aber eigentlich doch für effektiv. Früher anzufangen und mehr Zeit in die Arbeit zu investieren erscheint ihr irgendwie als „Zeitvergeudung“.

Von mir wünscht sie sich nun Tipps und Tricks, wie sie sich dazu motivieren kann, vielleicht doch unverzüglich mit der Arbeit zu beginnen.

Ich weiß von A außerdem:

- Sie hat ein sehr präzises Zeitmanagement.
- Sie ist im allgemeinen zielstrebig, d.h. sie neigt dazu, sich Ziele zu stecken, Pläne zu entwerfen und diese auch umzusetzen.
- Sie motiviert sich im allgemeinen „hin zu“ etwas und arbeitet dabei nötigenfalls mit Belohnungen. (Ich nenne das „Bonbon-Strategie“.)

2. Mein Format

Ziel des Formats ist eine Veränderung des Verhaltens. Dazu will ich

- a) eine starke Motivation aufbauen,
- b) den Fokus der Aufmerksamkeit verändern (weg vom Abgabetermin hin zur Arbeit am Endprodukt) und
- c) die positiven Absichten hinter den einschränkenden Überzeugungen nutzen und diese in eine ökologische Strategie einfließen lassen.

Die Schritte im einzelnen:

1. Assoziiertes Erleben der problematischen Situation

B unterstützt A darin, die ihr bewusste Folge ihres bisherigen Verhaltens (im folgenden „Problemsituation“; hier: der Abend vor dem Abgabetermin, also das Stadium „Höchste Eisenbahn“) assoziiert zu erleben (VAKOG, „Durchlaufen“ der Logischen Ebenen)

B ankert diesen Zustand, um im Verlauf des Formats ggf. darauf zurückgreifen zu können

2. Elizitieren der Submodalitäten

B findet die Submodalitäten der Problemsituation heraus und achtet insbesondere darauf, wie der Druck der Situation repräsentiert ist.

B ankert die wichtigsten Submodalitäten.

In diesem Fall sind dies nicht nur innere Bilder und kinästhetische Impulse, sondern ganz auffällig die Repräsentationen der Zeit, die ab einem bestimmten Punkt rückwärts läuft.

3. Dissoziieren aus der Situation

B unterstützt A dabei ggf. durch geeignete Separator.

4. Herausfinden und Ankern einer geeigneten Motivation

B entwirft einen Als-Ob-Rahmen und führt A assoziiert in einen Zustand, in dem A ihr Verhalten bereits verändert hat. A soll aus dieser Position herausfinden, welcher positive Effekt durch diese Verhaltensänderung eingetreten ist.

B unterstützt A darin, den positiven Effekt voll assoziiert zu erleben und ankert.

5. Arbeit mit der Time-Line und „assoziierter Rückblick“

B unterstützt A darin, den Verlauf ihrer Time-Line herauszufinden und ankert den Zustand aus Schritt 4 auch auf der Time-Line.

B bittet A, sich voll assoziiert mit dem positiven Effekt an diesen geankerten Punkt auf der Time-Line zu begeben und zurückzublicken auf die Spanne, die seit dem Jetzt vergangen ist. B fragt A milton-mässig: „Jetzt, wo du zurückblickst auf die Zeit hinter dir und voll und ganz ... [den positiven Effekt] erlebst, wie hast du es geschafft, diesen Effekt zu erreichen? Was hast du getan, wie bist du vorgegangen? ...“

Wenn A eine rückblickend eine Vorstellung einer Strategie entwickelt hat, tritt A aus der Time-Line heraus und betrachtet diese vom Gegenwarts-Punkt aus dissoziiert. B unterstützt A darin, die eben erarbeitete Strategie vom Jetzt aus Richtung Effekt auf der Time-Line zu sehen.

6. Reframing (oder zumindest Tranceinduktion...)

B fragt A: „Jetzt, wo du [den Effekt] auf deiner Time-Line vor Augen hast, und jetzt, wo du weißt, wie du das erreichen wirst, wo ist da die Zeitvergeudung?“

7. Öko-Check

B checkt, ob es irgendeinen Einwand gegen das neue Verhalten gibt.

Falls nein: weiter mit Punkt 11: Future Pace

Falls ja: weiter mit Punkt 8.

8. Strategie-Transfer mit Submodalitäten-Arbeit

Im vorliegenden Fallbeispiel gab es doch leise Zweifel, weil der Glaubenssatz: „Ich kann nur unter Druck gut arbeiten.“ immer noch wirkte. Die alte Strategie schien also nach wie vor effektiv(er).

B greift die (in Schritt 2 geankerten) Submodalitäten auf, die A in der ursprünglichen Strategie mit effektivem, konzentriertem und flüssigen Arbeiten verbindet. Diese Submodalitäten werden unter ökologischen Gesichtspunkten so verändert, dass die pushende Funktion für A erhalten bleibt. Anschließend werden diese geankert.

9. Assoziiertes Erleben des neuen Verhaltens

B unterstützt A darin, das neue Verhalten assoziiert zu erleben und zieht dabei alle Register: Milton-Sprache, VAKOG, Logische Ebenen.

10. Dissoziiertes Erleben und Öko-Check

A tritt aus der Situation heraus und sieht sich dissoziiert mit dem neuen Verhalten. B fragt nach möglichen Einwänden.

11. Future-Pace

“Wann wirst du anfangen? usw.“

3. Erläuterung meines Vorgehes

a) Grundannahmen des Formats

Mein Format basiert auf mehreren NLP-Grundannahmen.

Bereits in der Entwicklungsphase kam eine von mir sehr geschätzte Prämisse zum Zug: „Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!“

Im Format selbst kommen im wesentlichen vier Grundannahmen zum Ausdruck:

- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

Effektivität und ein ökonomischer Umgang mit der Zeit sind wichtige Werte für A. Mit ihrer bisherigen Strategie hat A diese Werte zu realisieren versucht und dabei bestimmte Fähigkeiten und Ressourcen eingesetzt. Diese Herauszufinden und zu ankern, um sie ggf. transferieren zu können, war die Absicht der Schritte 1 und 2. Schritt 8 beinhaltet den Transfer dieser Fähigkeiten in einen neuen Kontext.

A's Aufmerksamkeit war bisher komplett auf die Deadline ihrer Arbeit(en) gerichtet. Auf diese Weise war es A möglich, kurz vor knapp eine beträchtliche Energie abzurufen.

Schritt 4 und unterstützend auch Schritt 5 meines Formats dienen dazu, die Aufmerksamkeit und damit die Energie weg von der Deadline hin zu einem für A sehr positiven und reizvollen Effekt einer Verhaltensänderung zu lenken.

b) Weitere Fragen und Prozessinstruktionen

Die genannten Schritte des Formats lassen viel Spielraum für mögliche Fragen und Prozessinstruktionen. Die Kenntnis des primären Repräsentationssystems von A und ein guter Rapport eröffnen B eine Vielzahl an unterschiedlichen Fragen und Instruktionen. Denkbar ist überdies das Einsetzen von Trancen, insbesondere bei den Schritten 4 und 5. Dies könnte insbesondere dann sehr hilfreich sein, wenn A gerade keinen oder einen weniger bewussten Zugang zu inneren Bildern und Prozessen hat.

c) Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

Im konkreten Fall tauchte ja bereits beim ersten Öko-Check eine Schwierigkeit auf: Die Motivation durch den positiven Effekt war zwar sehr stark und diente auch als Ausgangspunkt für eine neue Strategie. Dennoch erwies sich die ursprüngliche Überzeugung, nur unter Druck gut bzw. besser arbeiten zu können, als stärker oder zumindest als hinderlich. Vielleicht hätte es ja ausgereicht, auf die Selbstveränderungskräfte von A zu bauen und A erst mal eine Nacht darüber schlafen zu lassen. Mir schien es allerdings sinniger, die neue Strategie mit Hilfe der in

Schritt 8 aufgezeigten Submodalitäten-Arbeit zu ergänzen und aufzupeppen. Im konkreten Fall hat sich das als passend erwiesen, um den einschränkenden Glaubenssatz aufzuheben und die Offenheit für die neue Strategie zu steigern. Offenbar war die Realisierung des Wertes Effektivität für A wichtiger als das Festhalten an der besagten Überzeugung. Wäre dies nicht so gewesen, wäre wohl eine explizite Veränderung der einschränkenden Glaubenssätze nötig gewesen.

d) Was mir sonst noch wichtig erscheint

Im konkreten Fall erwies sich ein inneres Bild von A als sehr treibend in der Problemsituation. Beim assoziierten Erleben der Problemsituation und beim Elizitieren der Submodalitäten stellte sich heraus, dass für A in der Endphase die Zeit rückwärts läuft. Innerlich wird dies repräsentiert in einem sehr nahen, großen Bild eines rückwärts laufenden Zeitzünders mit rot leuchtender Digitalanzeige, an dem eine (nicht-sichtbare) Bombe hängt. Für A entsteht – kein Wunder! – dadurch ein enormer Druck. Gleichzeitig mit diesem Bild im rechten Gesichtsfeld taucht aber links ein anderes Bild auf: schwarzer Text auf transparentem Hintergrund, der langsam abwärts scrollt. Dieser Text fließt in der Wahrnehmung von A direkt in ihre Hände, was sogar von außen an der Tippbewegung der Finger erkennbar war. Sie fühlt sich dann sofort in der Lage einfach loszuschreiben.

Mein erster Impuls war: Wow, was ne Strategie!

Beim zweiten Nachdenken erschien es mir allerdings doch sehr unökologisch dieses Bild einer „tickenden“ Bombe in die neue Strategie mitzunehmen. Menschen sollten einfach nicht mit Bomben im Kopf arbeiten, das ist zumindest meine Überzeugung.

Die Lösung lag dann im Verändern der Submodalitäten. Es zeigte sich, dass eine starke rote Lichtquelle als Vorstellung im rechten Gesichtsfeld bereits ausreichte, um den Text auf der linken Seite auftauchen zu lassen.

Mir ist jedenfalls an diesem konkreten Fall noch mal sehr deutlich geworden, wie wichtig der Öko-Check im Rahmen von Formaten und von Veränderungsarbeit im allgemeinen ist - sowohl für A als auch für B!