

## NLP Master-Practitioner Abschlussarbeit – Mein eigenes NLP-Format

### **Mentale Körperarbeit – „Mein Körper – mein Freund“**

#### 1. Beschreibung:

Ich möchte die Arbeit mit einer realen Person beschreiben. Das Thema und verschiedene im Folgenden dargestellte Hintergründe entsprechen der Wirklichkeit, das Coaching hat nur teilweise stattgefunden. Der Einfachheit halber werde ich die Arbeit dennoch so darstellen, als hätte sie stattgefunden. Die Person nenne ich – wen wird es wundern- „A“. Den ganzen Prozess möchte ich als „mentale Körperarbeit“ bezeichnen. Das hier vorgestellte Format ist ein Teil dieses Prozesses. Ich nenne es :“Mein Körper – mein Freund“.

#### 1 a. Worum geht es, was ist das Anliegen der Person?

A ist eine 35 jährige Frau, die mit dem Problem zu mir kommt, sich zu dick zu fühlen. In unserem Gespräch stellt sich heraus, dass sich A nicht nur zu dick fühlt sonder ein sehr negatives Gefühl zu ihrem Körper hat. „Ich hasse meinen Körper – oftmals mag ich mich überhaupt nicht im Spiegel betrachten“. Um mehr zu erfahren, stelle ich alle möglichen „W-Fragen“ – (seit wann..., wie fühlst Du Dich genau..., was hast du schon unternommen, um Deinen Zustand zu ändern... usw.). Und um noch mehr über A´s Umgang mit dem Thema, über ihr Verhalten, ihre Glaubenssätze in Bezug auf das Thema und ihr dies bezüglich Vorstellungen von sich und der Welt zu erfahren, frage ich dann noch ein wenig konkreter nach, z.B. danach, ob sie alles an ihrem Körper hasst, wie sich Hass anfühlt, wie für A ein Körper aussieht, mit dem sie glücklich oder zufrieden wäre, wie sie beschreiben würde, wer sie ist, welches Verhältnis sie zu Essen, Sport, Gesundheit und Sexualität hat, usw. Die Antworten, die ich für wichtig für die weitere Arbeit halte, habe ich nachfolgend nach logischen Ebenen sortiert aufgelistet:

**Umwelt:** A nimmt es so wahr, als würden viele Menschen in ihrem Umfeld den Schönheitsidealen, die sie als maßgeblich akzeptiert, entsprechen. Ihren eigenen Körper nimmt sie als nicht „maßgerecht“ wahr. A. fühlt sich von strengen Attraktivitätsnormen und von Menschen, die diesen Normen entsprechen, umgeben.

**Verhaltensebene:** A isst manchmal sehr wenig, manchmal plötzlich sehr viel. A liest oft „Frauenzeitschriften“. A. reagiert auf die in Werbung, Fernsehen etc. dargestellten Modelle eines „wohlgeformten“ Körpers.

**Fähigkeiten:** A. versucht grundsätzlich, so wenig wie irgend möglich zu essen. Die Zeiten dieser Daueraskese werden von „Fressattacken“ unterbrochen, in denen A. viel mehr isst, als sie sich eigentlich zugestehen würde.

A. ist eher external. A. nimmt ihren Körper im Vergleich zu den gängigen Schönheitsbildern, die sie aus Werbung, Kino etc. rekrutiert, wahr und stellt sich vor, was andere über sie sagen/denken könnten. A's Motivation ist es, anerkannt zu werden, anderen zu gefallen, mithalten zu können. A orientiert sich oft daran, was andere sagen und denken.

**Glauben/Werte/Überzeugungen:** „Ich darf nicht essen.“ „Essen steht mir nicht zu.“ „Nur dünne Körper sind schön.“ „Nur dünne Frauen werden anerkannt, haben Erfolg und werden geliebt.“ „Mein Körper ist mein Feind.“ „Man muss seinen Körper beherrschen können.“

Anerkennung und Akzeptanz sind wichtige Werte, aber auch Schönheit und Leben.

**Identität:** „Ich bin eine Frau, die ihren Körper nicht im Griff hat.“ „Ich bin eine Frau, die den bestehenden (also den von A. für allgemeingültig gehaltenen) Anforderungen nicht gerecht wird.“ „Ich bin nicht liebenswert.“

**Spiritualität:** Keine Erkenntnisse aus dem Gespräch.

### 1b. Was soll geklärt, integriert, erreicht werden?

A ist mit dem Wunsch zu mir gekommen, abzunehmen, ein anderes Essverhalten zu bekommen, einen Körper zu haben, den sie akzeptieren kann, weil er ihren (übernommenen) Schönheits-Idealen entspricht.

Eine Möglichkeit wäre es also, mit A. (auf der Verhaltens- und Fähigkeitsebene) zu arbeiten und z.B. gemeinsam eine effektivere Ess- Strategie zu entwickeln, die A. dabei unterstützen würde, den Kreislauf von Askese und Eß - Anfall zu durchbrechen. (Z.B. mit der „Strategie, sich schlank zu essen“ von Connirae Andreas.)

Da das Problem meiner Meinung nach aber insbesondere die höheren logischen Ebenen (Glauben und Identität) umfasst, denke ich, dass es notwendig wäre, hier anzusetzen. Allerdings möchte ich A auch nicht gleich mit einem intensiven Format wie einem Re-Imprinting o.a. überfahren. Denn schließlich ist A ja mit einem bestimmten Wunsch (abnehmen) zu mir gekommen.

Das folgende Format habe ich deshalb als eine Art sanfte Zwischenlösung entwickelt. Ein erster Anstoß, die „Dinge“ auch einmal anders wahr zu nehmen – anders zu erleben. Die Intervention soll dazu beitragen, den bestehenden Leidensdruck (der wirklich vorhanden ist) etwas abzumildern, etwas Leichtigkeit zu verschaffen und somit den Weg für die weitere Arbeit auf höheren logischen Ebenen zu bereiten.

Die Arbeit an diesem komplexen Thema sehe ich also als Prozess, der mehrere Schritte umfasst.

Das dafür entwickelte Format, welches ich im folgenden darstellen möchte, ist als Anfang und Wegbereiter dieser Prozessarbeit zu verstehen.

In diesem ersten Teil des Prozesses möchte ich gemeinsam mit A die Vorstellung von ihrem eigenen Körper als Feind bearbeiten.

Ziel ist, diese Vorstellung durch eine positivere, liebevollere Idee zu ersetzen und überhaupt erst einmal den Weg für einen liebevolleren Umgang mit dem eigenen Körper zu bereiten.

Ich frage A. also, ob Sie es sich vorstellen kann, ihren Körper einmal anders wahrzunehmen – ob Sie Interesse hat, heute an dieser Stelle mit unserer gemeinsamen Körperarbeit anzufangen. Um möglichen Ängsten von A vorzubeugen, wir könnten an ihrem Ziel, abzunehmen, vorbeearbeiten, versichere ich ihr, dass wir uns später immer noch über Essstrategien usw. unterhalten können.

A. kann sich zwar nicht vorstellen, ihren Körper anders wahrzunehmen, ist aber neugierig und willigt ein.

## 2. Konzeption des neuen Formats:

*Beispiel in orange kursiv*

### **Mein Körper – mein Freund**

#### **a) Bestimmung der Teile des Körpers, die anders wahrgenommen werden sollen**

B bittet A, einmal drei bis vier Körperteile zu benennen, mit denen nun gearbeitet werden soll. Dies können z.B. Teile des Körpers sein, die A besonders ablehnt. Mit welchen Körperteilen hat A. besondere Probleme? Für jeden Körperteil wird ein Bodenanker, je ein weiterer für den ganzen Körper und für die Metaposition zur Hand genommen.

*Für das hier dargestellte Beispiel also fünf Bodenanker für Beine, Bauch, Oberarme, zwei zusätzliche.*

#### **b) Elizitieren von unterstützenden Personen und Auslegung der Bodenanker**

B bittet A, nun Personen zu benennen, die besonders unterstützend für A sind. Dies sollen Personen sein, die etwas für A tun oder getan haben und an die A liebevoll, freundschaftlich o.ä. denkt. Es soll für jeden Bodenanker (mit Ausnahme des Ankers für Körper und die Metaposition) eine Person genannt werden.

*Für unser Beispiel also drei Personen.*

A bittet B, für jede der genannten Personen einen Bodenanker auszulegen.

#### **c) Etablieren der Bodenanker**

Nun wird jeder einzelne Bodenanker aufgesucht. B fragt A nach der entsprechenden Person, was die Person für A getan hat und wie A an die Person denkt. B achtet dabei auf die Sprache (z.B. auf Metaphern) , erfragt die Submodalitäten. B unterstützt A dabei, an die Person zu denken und führt A somit auf jeder Position in einen möglichst guten Zustand (auf die Physiognomie achten!).

B bittet A auf jeder Station, der jeweiligen Person einen liebevollen Gedanken als Zeichen des Danks zu senden. Danach geht A wieder auf die Metaposition, bevor der nächste Bodenanker/die nächste Person aufgesucht wird.

*Beispiel: Z.B. auf dem Bodenanker für die Person XY. Denk einmal so intensiv wie möglich an XY. Was tut XY Schönes für dich? Oder was hat XY mal getan, was Dir richtig gut getan hat. Wofür bist Du XY dankbar? Wie denkst Du an XY? Wo oder wie spürst Du, dass Du XY dankbar bist dafür, dass sie/er etwas Gutes für dich getan hat oder tut? Wird dieses Gefühl/werden diese positiven Gedanken vielleicht von einem Bild begleitet, von einem Geräusch oder einem Gefühl in einer bestimmten Körperregion usw.....*

*.....und dann sende XY bitte einen Gruß oder ein Zeichen Deiner Dankbarkeit. Du kannst Dir z.B. vorstellen, ein Lächeln zu senden, Du kannst Energie oder Liebe schicken, Du kannst Dich innerlich verbeugen, ganz, wie es Dir gefällt.*

#### **d) Veränderung des mentalen Umgangs mit dem eigenen Körper (bzw. Veränderung der Vorstellung vom eigenen Körper)**

B bittet A, nun jeden der ausgelegten Bodenanker (Personen) einem Körperteil zuzuordnen. Danach werden die Bodenanker wieder aufgesucht. So, wie A vorher an bestimmte geliebte Personen gedacht hat, so könnte A ja auch an einzelne Körperteile denken.

Wie bei 3. wird jede Position aufgesucht. Nach jedem Bodenanker geht A wieder auf die neutrale Metaposition zurück.

*Beispiel: Stell Dir einmal vor, Du könntest an Deine Beine genauso denken, wie Du an XY denkst. Tu mal so, als hättest zu Deinen Beinen ein genauso gutes Verhältnis, wie zu XY. Denk bitte einmal an alles Gute, was deine Beine für dich tun. Was machen Deine Beine? Was können Deine Beine? Wofür kannst Du Deinen Beinen dankbar sein?*

*Und stell Dir einmal vor, dass Du Deinen Beinen genau so viel Dankbarkeit und Freundschaft/Liebe entgegenbringst, wie XY. (Mit Submodalitäten unterstützen) Und dann bedank Dich einmal bei Deinen Beinen. Du kannst z.B. genau das gleiche tun, was Du eben XY als Zeichen der Dankbarkeit und der Anerkennung für XY getan hast. Aber natürlich kannst Du es auch etwas ganz anders tun. Wichtig ist nur, dass Du auch Deinen Beinen jetzt einmal einen herzlichen Gedanken, Liebe (o.a.) senden darfst.*

#### **e) Integration und Atmung des Wandels**

Nachdem A alle Bodenanker aufgesucht hat, fordert B A auf, die Anker einzusammeln und sie mit auf die letzte Position: „Körper“ zu nehmen. Auf dieser letzten Position werden die Körperteile integriert. Der Körper wird als ganzes vorgestellt und wahrgenommen. (Integration der einzelnen freundlichen Teile zu einem ganzen Freund...)

B unterstützt A bei diesem Prozess der Integration und anschließenden Annahme dieser neuen Vorstellung von dem Körper als Freund, durch eine abschließende Trance mit Atmungsarbeit.

*Beispiel (in Auszügen):*

*„Mit diesen einzelnen Teile, mit denen Du in dankbarer, liebevoller Verbindung stehst, und die ja schließlich Deinem Körper zu DIR gehören, stelle Dich bitte auf die letzte Position. Schließe die Augen und beginne, tief und bewusst ein und aus zu atmen. Stell Dir vor, wie Du beim Einatmen über Deinen Scheitel kosmische Energie aufnimmst, und Deinen ganzen Körper damit auffüllst. Und beim Ausatmen reinigst Du Deinen ganzen Körper und lässt alles entweichen, was dir nicht gut tut.“*

B unterstützt A dabei, in diesen Atemrhythmus in die entsprechende Vorstellung zu finden und leitet A dann dabei an, die verschiedenen Körperteile zu integrieren, sich eins mit sich aber auch als eins mit der Umgebung, dem Universum, der übergeordneten Energie zu fühlen.

*„...Und während Du ein und ausatmest und Deinen Körper mit Energie füllst, genieß das Gefühl, dass alle Teile Deines Körpers zu Dir gehören, dass alle am richtigen Platz sind und so gut für dich funktionieren. Genieße das Gefühl, dass Du eins bist.*

*Fühl Dich eins mit Dir und Deiner Umgebung. Spüre, das Du ein Teil eines größeren Ganzen bist. Genieße das Gefühl, so lange Du magst. Und bedanke Dich bei deinem Körper für alles, was er für Dich tut. Stell dir vor, wie Du dich auch in Zukunft bei Deinem phantastischen Körper bedanken kannst. Du kannst Dir zum Beispiel ein Bild davon machen, wie Du Deinen Organen Energie sendest.“*

B hilft A, allmählich wieder aus dem Trancezustand in die Gegenwart zu kommen.

#### **f) Ökocheck:**

B fragt A, wie sich A fühlt, ob etwas anders ist, was anders ist.

B fragt A, ob etwas dagegen spricht, die Veränderung beizubehalten? Gibt es Einwände? Müsste A demnächst auf etwas verzichten? Und wäre es die Veränderung wert, das in Kauf zu nehmen? Wie wird es sein, wenn A mit diesem geänderten Gefühl das nächste mal auf andere Menschen trifft, verschiedene Situationen durchlebt?

Fehlt noch etwas? Braucht A noch etwas?

#### **g) Futurepace:**

B fragt A, wann A die Veränderung das nächste mal nützlich sein könnte. Wann könnte A sich z.B. aktiv darauf zurückbesinnen? Was könnte A aktiv dazu tun, die geänderte Vorstellung beizubehalten und zu verstärken? Wann wird A das nächste mal davon gebrauch machen?

### 3. Erläuterung des Vorgehens:

### 3a: Grundannahmen – Vorannahmen:

- Die Landkarte ist nicht das Gebiet – Menschen reagieren auf ihre Vorstellung von der Realität, nicht auf die Realität selbst

Diese Vorannahme ist in zweifacher Hinsicht wichtig für das Vorgehen. Zum einen in Bezug auf A's Vorstellung von ihrem Körper. Denn während A nach meiner Landkarte eine gut und gesund aussehende Frau ist, hat A ganz andere Vorstellungen und Ideale. Nach ihrer Landkarte ist sie eine dickliche Frau, die (zumindest in Bezug auf die von ihr akzeptierten Normen) versagt hat.

Da diese Landkarte für A die Realität ist, würde es natürlich gar nichts nützen, wenn ich ihr erzählen würde, dass ich das ganz anders sehe.

Zum anderen bestimmen aber genau diese Vorstellungen von A auch ihr Verhalten und den Einsatz ihrer Fähigkeiten, d.h. ihren permanenten Kampf, abzunehmen, noch dünner zu werden, möglichst nichts zu essen. Ich denke, dass die beschriebene Intervention ein erster Schritt in Richtung Verhaltensänderung sein könnte. Ein Türöffner, sozusagen.

- Geist und Körper sind Teile des gleichen Systems

Hier gehe ich davon aus, dass unsere Gedanken nicht nur unsere Muskelspannung oder unsere Atmung beeinflussen, sondern unserer gesamten Körper mit all seinen Funktionen (und umgekehrt). Wenn Geist und Körper wirklich Teile des gleichen Systems sind, dann haben unsere Gedanken auch die Kraft, unseren Stoffwechsel positiv oder negativ zu beeinflussen. Anders gesagt: Wir können uns dünn oder dick „denken“. Für die Arbeit mit A unterstelle ich demzufolge, dass A wahrscheinlich wirklich schneller zunimmt, wenn sie denkt, dass sie dies tun wird. Und die Vorstellung von einem Körper als Feind wäre dementsprechend eine unterbewusste Anweisung von A an ihren Körper, sich wie ein Feind zu benehmen.

- Gedanken haben die Tendenz, sich in Realität zu wandeln – Mit unseren unbewussten Vorstellungen geben wir permanent Botschaften an das übergeordnete Bewusstsein, so dass sich diese Vorstellungen tatsächlich realisieren (s.o.)
- Wenn das, was Du machst, seinen Zweck nicht erfüllt, mach etwas anderes

A dabei zu helfen, andere Vorstellungen von ihrem Körper zu entwickeln, ist der erste Schritt. Die Vorstellung davon, dass Essen nichts Verbotenes ist, sondern man sich mit guter Nahrung bei sich selbst dafür bedankt, dass all die Funktionen des Körpers überhaupt möglich sind, wäre die nächste Übung. Die Vorstellung von guter Nahrung als Energiequelle, die Leben und Schönheit überhaupt erst möglich macht, ist m. M. n. ein wichtiger Schritt hin zu einem neuen Essverhalten. Wenn etwas nicht funktioniert (Askese und Fressanfälle) dann mach etwas anderes (positive, kraftvolle Gedanken, z.B. eine Vorstellung von Nahrung als Energie, die notwendig ist und nach Erfüllung ihres Zwecks verbrannt wird).

### 3b Überlegungen zu dem Format:

Warum soll der Körper überhaupt mental in einzelne Teile zerlegt werden?

A's Gefühle für ihren ganzen Körper sind sehr negativ. Die Einteilung in kleine „Dosen“ soll es A ermöglichen, nicht gleich abzublocken. Die etwas absurde Zerlegung soll dazu beitragen, dass A ihre eingefahrenen Vorstellungsweisen einmal zur Seite stellt und eine andere Betrachtung überhaupt zulässt. (Überlistung innerer Widerstände durch ein überraschend absurdes Vorgehen)

Warum wird der Umweg über die Liebe zu den Freunden (bzw. anderen wichtigen Menschen) gewählt?

A kann anderen Menschen liebevoll begegnen, während sie sich selbst für wenig liebenswert hält. Einzelne Teile von A quasi zu personalisieren und ihr selbst gegenüber zu stellen, soll diese Selbstliebe über einen Umweg erfahrbar machen.

### 3b Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen? Wie könnte man darauf reagieren? Weitere Formulierungen für Fragen und Prozessinstruktionen:

- **Schwierigkeiten von A, sich die positive Funktion einzelner Körperteile vorzustellen (z.B. der Bauch)**

Mögliche Antwort: „Es kann schon sein, dass es Dir nicht bei jeder Körperregion gleich leicht fällt, Dir vorzustellen, was ein Körperteil Dir Gutes tut. Aber Du kannst Dir sicher sein, dass wirklich jeder Teil Deines Körpers eine positive Funktion für Dich erfüllt. Da muss gar nicht immer etwas ganz Großes und leicht Fassbares sein, aber dennoch würdest Du es wahrscheinlich ganz schön unangenehm finden, ohne die Körperregion durch die Gegend zu laufen, die wir Bauch nennen, oder? Vielleicht hilft es Dir ja auch, Dich an ein schönes Gefühl in Deinem Bauch zu erinnern. Und wäre es nicht schade, wenn Du solche Gefühle nie haben könntest?“

- **Frage von A: Wenn ich an Menschen denke, die etwas Gutes für Dich getan haben, dann denke ich bei vielen aber auch daran, dass sie mir auch schon mal Schmerzen zugefügt haben – oder mir unrecht getan haben.**

Wenn das nichts nützt, A zu versichern, dass das in Ordnung ist, so lange die positive Seite überwiegt, dann könnte man für diese Person XY einen zweiten Bodenankers auslegen. D.h. für XY liegt nun ein Anker mit den positiven Erfahrungen, einer mit den negativen aus. Mit den positiven wird dann weiter gearbeitet.

- **A kann auf den Bodenankern keine positiven Gefühle für einzelne Körperteile entwickeln**

Möglicher Umgang damit: B hilft A, diese Körperteile weiter und abstrahieren und zu personalisieren. Z.B.: „Stell dir doch mal vor, Du könntest Deinen Beinen einen Namen geben. Und dann sprich mal mit ihnen.“

Wenn es trotzdem nicht geht, wäre es auch eine Möglichkeit, einmal die Rollen zu vertauschen. Auslegung eines neuen Bodenankers für (z.B. ) den Bauch. A stellt sich auf diese Position und stellt sich vor, der Bauch von A zu sein. B bittet den Bauch, nun einmal zu erzählen, wie es ihm eigentlich so als Bauch von A geht, und was er sich von A wünschen würde.

- **A zeigt nach der Übung keine kongruente Reaktion. Hintergrund: A hat die Übung vielleicht als interessant empfunden, bezweifelt aber die Wirkung. A wollte schließlich abnehmen und sich nicht mit Körperteilen unterhalten.**

In diesem Fall könnte B A vielleicht ein paar Informationen über die Vorannahmen und Grundgedanken des NLP geben. Könnte die Überzeugung, dass man so schlank sein kann, wie man sich denkt – oder dass Nahrung dick oder dünn machen kann, je nachdem, wie man darüber denkt, nicht unterstützend für A sein?

- **Ablehnende Reaktion von A nach der Übung. Hintergrund: A hat den Glaubenssatz, nicht liebenswert zu sein, so tief verinnerlicht, dass es nicht möglich ist, auch nur eine Wimper des eigenen Körpers zu lieben.**

Vorschlag von B an A, die Wirkung der Übung erst einmal sacken zu lassen. Mögliche fortführende Arbeit: Re Imprinting .

- **A fand die Übung vielleicht ansprechend, schildert aber beim nächsten Treffen, dass sich ihr Essverhalten gar nicht geändert hat.**

Mögliche Übungen für die nächsten Sitzungen:

- Walking Belief Change, um den Glaubenssatz, “Ich darf nichts essen” bzw. „Essen macht dick“ zu ändern
- Vertiefung der Vorstellung von der positiven Funktion des Essens mittels Trancearbeit. A wird dabei unterstützt, sich ein positives Bild von den inneren Prozessen und der positiven Funktion guter, kraftvoller Nahrung zu machen. A wird unterstützt, Bilder aufzubauen, wie Nahrung durch den Körper gleitet, wie A Energie in Form von Nahrung an einzelne Organe sendet, oder z.B. wie kleine Vitamine durch den Körper laufen, und genau die Stellen versorgen, die gerade etwas benötigen. Zur Beruhigung kann sich A auch vorstellen, wie Nahrung komplett verbrannt wird – oder wie sich der Stoffwechsel so phantastisch umgestellt hat, dass alles, was nicht benötigt wird, einfach wieder den Körper verlässt.
- Etablierung einer neuen Essstrategie (nach Conirae Andreas): Nahrung wird danach ausgewählt, wie sie sich im Körper anfühlen wird. Ob sie



Energie gibt oder nimmt. Da A die Motivation hat, nichts zu essen, muss hier allerdings vorab ein Abkommen mit A getroffen werden. Z.B. drei mal am Tag essen, aber eben anders essen als früher.

- Swish: A entwickelt eine Alternative für die Fressanfälle. D.h., es wird der Auslöser dafür gesucht, den Kühlschrank zu plündern. An die Stelle des alten Verhaltens wird mittels Swish ein neues Verhalten gesetzt.

ENDE

