

Platz für den Träumer: Creativity – Belief – Change

Format zur Veränderung von Glaubenssätzen individueller Kreativität

NLP Master-Practitioner Testing

November/Dezember 2005

Tanja Singer

Platz für den Träumer: Creativity – Belief – Change

Format zur Veränderung von Glaubenssätzen individueller Kreativität

I. Zum Thema

Der Erfolg von Kreativitätstechniken wie z.B. Walt-Disney Strategie ist immer auch von den individuellen Überzeugungen und Glaubenssätzen des Klienten zu seiner eigenen Kreativität abhängig. So kann schon allein das bloße Aussprechen des Wortes Kreativität einen gewissen Widerstand auslösen und/oder Denkblockaden beim Klienten entstehen lassen.

In anderen Worten: Hält sich der Klient überhaupt für kreativ? Gestattet er seinem Träumer den entsprechenden Raum, den er benötigt? Ordnet er bestimmte Fähigkeiten überhaupt seiner Kreativität zu?

Kreativität stammt von dem lateinischen Wort ‚creare‘ und bedeutet schaffen, hervorbringen. Es verweist auf eine gewisse schöpferische Kraft, die Neues und Originelles hervorzubringen vermag. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass dabei etwas völlig neues auf der Grundlage von bisher Unbekanntem geschaffen wird. Neues entsteht vielmehr dadurch, dass bei dem kreativen Prozess vorhandenes Wissen in "ungewöhnlicher" Weise kombiniert wird.

Im alltäglichen Verständnis wird Kreativität sehr häufig mit genialen Ideen und musischen Fähigkeiten assoziiert, wie bspw. Malen oder Zeichnen können, was oft mit einem oder mehrerer einschränkender Glaubenssätze als komplexe Äquivalenz („Ich kann nicht malen, also bin ich nicht kreativ“) in Bezug gesetzt wird. Im Kontext der logischen Ebenen, bedeutet dies, dass die Überzeugung zur eigenen Kreativität eng an die Fähigkeiten geknüpft sind, die der Klient Kreativität zuordnet. Der Glaubenssatz „Ich bin nicht kreativ“ macht eine Aussage über die eigene Identität und liegt demnach eine logische Ebene „höher“.

Fiktives Fallbeispiel für Problemzustand:

Person A verbindet Kreativität mit musischer Begabung im Sinne von Malen, Zeichnen und Musizieren können. Da A weder aktiv malt, zeichnet oder musiziert und sich auch im sonstigen Alltag selten bewusst mit „künstlerischen“ Themen befasst, empfindet er sich als un kreativ.

Gerät A in Situationen, in denen er sich kreativ gefordert fühlt z.B. innerhalb eines Coachings mit Träumer oder kreativem Anteil, hat A einen eingeschränkten Zugang zu seinen Ressourcen. A baut Widerstand auf, gerät unter Druck und erlebt eine Denkblockade, die eine gewisse Art Leere entstehen lässt („Mir fällt absolut nichts ein, ich habe keine Ideen etc.“), wodurch sich A in seinem Glaubenssatz „ich kann nicht kreativ sein“ bestätigt (self-fulfilling-prophecy).

II. Was soll erreicht werden ?

Das entwickelte Format soll dazu dienen, durch die neue Verknüpfung vorhandener Ressourcen und Fähigkeiten in Bezug auf Kreativität einen neuen Glaubenssatz an die Stelle des alten setzen.

III. Für das Format wichtige Grundannahmen

- **Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen**

Die Grundannahme ist mitunter die wichtigste für das hiesige Format. Sie impliziert sowohl für A als auch für B bei der Durchführung des Formats, dass jeder kreativ sein kann und die Ressourcen bereits in sich trägt.

- **Die Landkarte ist nicht das Territorium, die Speisekarte nicht das Menü**

Im Zusammenhang mit Kreativität und Glaubenssätzen hilft die Grundannahme als Ressource für all die Fähigkeiten, die im Laufe des Formats zur Kreativität hinzugewonnen bzw. verbunden werden.

- **Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes**

Sowohl für A als auch für B die Aufforderung kreativ zu sein, andere Wege zu gehen, auszuprobieren, um sowohl flexibel zu bleiben, als auch die Möglichkeiten zu vervielfältigen und neu zu kombinieren.

- **Wenn du verstehen willst, handle, wir lernen beim Tun**

Erfahrungen und Ressourcen sammeln und dabei Handlungsmöglichkeiten entdecken und erweitern. Im Prozess für B die Ressource sein NLP Wissen und Können aktiv einzubringen. Für A auch nach dem Prozess die neu hinzugewonnen kreativen Fähigkeiten einzusetzen und zu erweitern.

- **Veränderung kann schnell gehen und darf Spass machen**

Im Hinblick auf das Format die Grundannahme, dass sich bereits nach dem ersten Durchlauf der einschränkende Glaubenssatz verändert hat.

IV. Das Format Creativity – Belief -Change

Grundsätzliches:

Basis für die erfolgreiche Kommunikation / Intervention ist natürlich das Aufbauen und Halten von Rapport von B zu A während der gesamten Sitzung.

1. Vorbereitung des Arbeitsraums mit 3 Bodenankern

B erklärt A das geplante Vorgehen und lässt B entsprechende Bodenanker auslegen

Bodenanker für drei Glaubensplätze und Meta-Position:

- o Aktueller Glaube – Einschränkung
- o Erlebter, ressourcenvoller Glaube - Unterstützung
- o Zielglaube – Veränderung
- () Meta-Position

2. Aktueller Glaube - Einschränkung

- o Einschränkung

Ziele:

- B sammelt Informationen zu Zustand und Symptome durch Nutzen von Milton und Meta Modell
- Kernglaubenssatz identifizieren (formulieren)
- Identifizieren von Bildern, Tönen, Gefühlen (Submodalitäten)

Einstimmung/Elizitierung (falls notwendig)

„Suche nach einer Situation in deinem Leben, vielleicht, im Arbeits- oder auch im privaten Kontext, wo du dich bezüglich deiner Kreativität, in deinen Fähigkeiten eingeschränkt oder blockiert fühlst,...wo es sich vielleicht gerade so anfühlt, als würden deine Ideen nicht ganz so fließen, wie du es dir wünschen würdest.....“

Dazugehörigen Glaubenssatz elizitieren

„Was glaubst Du über dich und über deine Kreativität,.....die du in vielen deiner Lebensbereiche einsetzen /steigern könntest..... sich aber zunächst einmal so anfühlt, als würde es dich einschränken...dich vielleicht auch unter Druck setzt ...vielleicht gibt es da was, was dich irgendwie blockiert oder behindert.....“

Mögliche Schwierigkeiten, Hindernisse:

- ➔ Im Laufe der Durchführung stellt sich heraus, dass A Widerstände aufgebaut hat wie z.B. assoziiert Kreativität mit negativen Assoziationen, wie z.B. Unstrukturiertheit, Chaotik, gescheiterte Existenzen -> Möglichkeit: NLP Work / Byron Katie

3. Meta-Position

() Meta-Position

Ziele:

- B aus assoziiertem Zustand herausholen
- Aufzeigen lassen, wie sich der einschränkende Glaubenssatz auf die Situation auswirkt
- Mangelnde Fähigkeiten aufdecken

„...und nun verlasse die Situation und blicke von aussen, was du machst, wenn du denkst, dass.....<einschränkender GS>, entdecke, was dir in dieser Situation helfen könnte.....“

4. Erlebter, ressourcervoller Glaube - Unterstützung

o Unterstützung

Ziele:

- Positive Referenzsituation finden
- A in guten ressourcervollen Zustand bringen (Moment of Excellence)
- Ressourcen (Fähigkeiten) erlebbar machen
- Unterstützenden Kernglaubenssatz herausarbeiten
- Identifizieren von Bildern, Tönen, Gefühlen (Submodalitäten)

„Ich möchte gerne, dass Du jetzt in eine Situation hineingehst, die du als erfolgreich empfunden hast.....vielleicht eine Aufgabe oder ein Projekt aus deinen Arbeits- oder Privatleben, das dir wirklich gut gelungen ist...wo du gewusst hast, dass du eine gute Arbeit geleistet hast,..ein Projekt, wo du viele verschiedene deiner zahlreichen Fähigkeiten und Erfahrungen einsetzen konntest wo du währenddessen schon neue Einfälle hattest.....finde einmal den schönsten Moment und gehe hinein...“

5. Meta-Position (optional)

() Meta-Position

Hinweis: kann u.U. auch ausgelassen werden, wenn sich bspw. A in der „Unterstützungs-Position“ bereits in einem ressourcervollen Zustand befindet und Zielglaube entwickelt a ggf. dann auf Veränderungs-Position führen.

Ziele:

- Klienten aus assoziiertem Zustand herausholen
- Deutlich machen, wie sich der unterstützende Glaubenssatz auf die Situation auswirkt
- Eigene Fähigkeiten entdecken und sich darüber bewusst werden
- Fähigkeiten mit Glaubenssatz zu Kreativität verbinden

„...und nun verlasse die Situation und blicke von aussen und entdecke wie kreativ du bist, wenn du denkst, dass.....<unterstützender GS>, entdecke, welche Fähigkeiten dir zur Verfügung stehen und wie leicht und fließend du sie in dieser Situation einsetzt.....“

Mögliche Schwierigkeiten, Hindernisse:

- ➔ A kann Fähigkeiten nicht mit Kreativität verbinden/übertragen
 -> Möglichkeit: Sleight of Mouth Patterns anwenden bspw. Analogie

6. Zielglaube – Veränderung

- o Zielglaube – Veränderung

Ziele:

- Mit Fähigkeiten und Ressourcen aus Unterstützung auf Zielposition
- Erwünschten Zustand für A sinnesspezifisch erfassbar/erspürbar machen Wohlgeformtheit
- Zielzustand erleben
- Konstruktiven motivierenden Glaubenssatz herausarbeiten
- Eventuelle Hindernisse z.B. von erlebtem Mangel an Fähigkeiten aufdecken

„Woran kannst du innerlich feststellen, dass du gerade in einem kreativen Zustand bist...kreativ sein kannst...Ideen hast.....? Wie fühlt sich das an, kreativ zu sein.... Welche Fähigkeiten kannst dann einsetzen?.....vielleicht hast du Bilder oder Töne dazu....“

Dazugehörigen Glaubenssatz finden:

Was würdest du dazu über dich gerne glauben? Welcher Glaubenssatz würde zu diesem Zustand passen?

7. Meta-Position

Ziele:

- Aufzeigen, wie sich der motivierende Glaubenssatz auf die Situation auswirkt
- Evtl. noch mangelnde Fähigkeiten/Ressourcen finden wenn ja, weitere unterstützende Position auslegen für ggf. weiteren Durchlauf, auf Meta-Position Fähigkeiten einsammeln und danach erneut auf Zielglaube

„...und nun verlasse die Situation und blicke von aussen und entdecke wie kreativ du bist, wenn du denkst, dass.....<unterstützender GS>, entdecke, welche Fähigkeiten dir zur Verfügung stehen und wie leicht und fließend du sie in dieser Situation einsetzt.....“

8. Überprüfung und Future Pace

Ziel:

- mit neuem Glaubenssatz die Veränderung wahrnehmen – einschränkenden Glaubenssatz „neutralisieren“

..“Begebe dich noch einmal auf deine Ausgangsposition mit all deinen Fähigkeiten und neuen Gedanken, die mit dem Glauben <motivierender GS> verbunden sind, die du neu entdeckt und bewusst wahrnimmst... und schon lange in dir.....mit dir arbeiten.. schau dir die Veränderung an, schau dir an, wie sie sich jetzt anfühlt, nimm sie bewusst mit raus... und überlege dir, wann und wo du feststellen wirst, wie sich dein neuer Glauben auf die Projekte in deinem

Ergänzende Anmerkungen:

- Gibt es Widerstand oder Unbehagen -> Öko-Check durchführen
- Der Future-Pace könnte noch durch Meta-Programme verstärkt bzw. ergänzt werden (Überzeugungsmodus, internes oder externes Feedback)
- Glaubenssatz ist nicht nachhaltig: evtl. in einer weiteren Durchlauf oder durch Sitzung mit Walking-Change-Belief intensivieren
- Trance Induktion: Fähigkeiten mit Ziel-Glaubenssatz durch Trance verbinden
- Modellieren von Kreativ Strategie