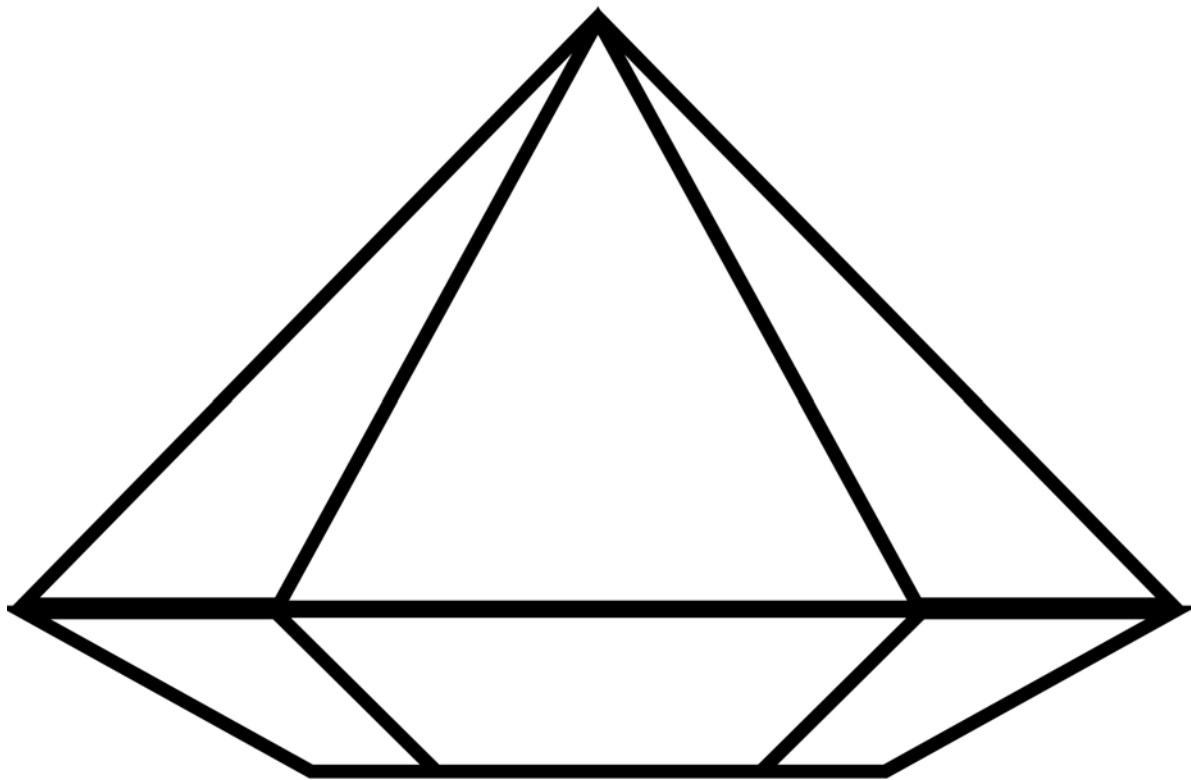


Diamond - Future



entwickelt im Rahmen des NLP-Master-Practitioner O6M7

von
Carola Bontsch
und
Sibylle Lohmeyer

„Das eigene Format“

Durch unsere erfreulich lehr- und erkenntnisreichen Erfahrungen in den Übungsgruppen mit der „Diamond - Technik“, die It. Grochowiak im Rahmen eines NLP - Seminars zu einem Format entwickelt wurde (s. „Die Magie des Fragens“ Grochowiak/Heiligtage; Paderborn 2002) haben wir diese zur Grundlage unserer Masterarbeit gewählt.

Gliederung

- Fallbeispiel
- Struktur des Formats
- Graphik
- Durchführung
- Zusatzblatt mit Grundannahmen

• Fallbeispiel:

Der Klient fühlte sich durch das Verhalten einer Freundin sehr genervt. Diese stellte bei einem gemeinsamen Barbesuch ihre Füße an die Tischplatte. Da der Klient an diesem Tisch noch essen wollte, hat er sich durch diese Körperhaltung extrem gestört gefühlt.

Damit der Klient sich in einem einigermaßen guten Zustand halten konnte, tilgte er nun die Füße der Freundin aus seinem Gesichtsfeld und nahm nur noch deren Oberkörper wahr. Das war allerdings ein sehr anstrengendes Unterfangen.

Über seinen Gefühlszustand äußerte sich der Klient seiner Freundin gegenüber nicht, verschweigt die subjektiv empfundene Geringschätzung seiner Person genauso wie die vermutete und als unpassend angesehene hohe Selbstsicherheit und Selbstgefälligkeit der Freundin. Auch das kostete den Klienten viel Kraft. Erleichterung stellte sich erst ein, als die Freundin die Füße vom Tisch nahm.

Da aber ein unerwünschtes Gefühl anhielt, suchte der Klient Unterstützung und so kam es zu einem NLP - Gespräch mit den Ausgangsdaten:

- unerwünschte Gefühle durch das Verhalten einer anderen Person
- Das Verhalten wird in einer bestimmten Richtung interpretiert
- Verhaltensalternativen sind nicht bekannt

Wir brauchten jetzt ein Format, das die Ursachen der unerwünschten Gefühle klärt, den Blickwinkel des Klienten vergrößert und für kommende Situationen alternatives Verhalten bewusst macht.

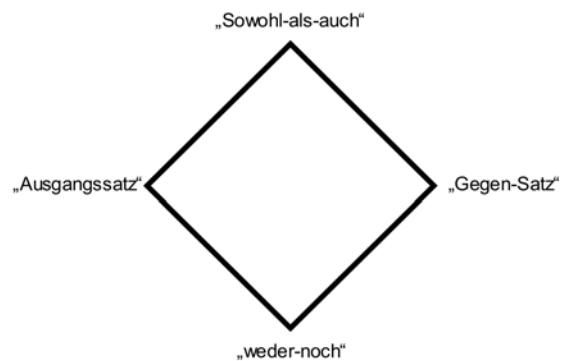
Kurz also folgende Kriterien erfüllt:

1. Aus der Assoziation und Perspektivenübernahme zur Reflexion verhilft
2. Den Fokus der Aufmerksamkeit in viele Richtungen lenkt
3. durch Erkenntnis zu Verhaltensalternativen führt

- **Struktur des Formats**

1. Diamond -Future Fragezirkel 1

- a) Thema/Problem wird in einem Ausgangssatz „A“ gefasst.
- b) Der Gegen-Satz „G“ wird formuliert.
- c) „Was haben ... "A" ... und ... "G" ... gemeinsam?“ wird in Stichpunkten festgehalten. Aussage: „sowohl-als auch“
- d) „Womit haben weder ... "A" ... noch ... "G" ... etwas zu tun?“ wird ebenfalls in Stichpunkten festgehalten. Aussage: „weder-noch“



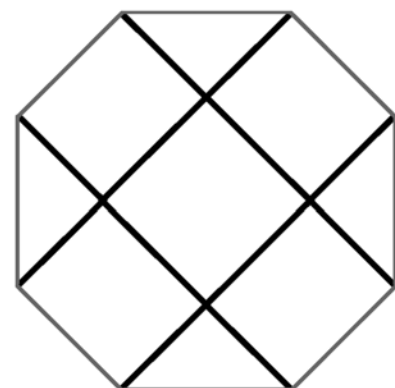
2. Erweiterung der Grundebene

- a) Zum Ausgangssatz „A“ werden die Fragen gestellt: „Was wird dadurch ermöglicht?“ und „Was wird dadurch verhindert?“
- b) Dieser Vorgang wird mit dem Gegen-Satz „G“ und den Aussagen „sowohl-als-auch“ und „weder-noch“ wiederholt.



3. Der Erkenntnissatz entsteht.

Der Erkenntnissatz „E1“ rundet den ersten Fragezirkel ab und bildet die Brücke zum Fragezirkel 2.



von der 2-dimensionalen in die 3-dimensionale Struktur (Diamond-Grundebene bildet die Grundebene des Diamond-Future)

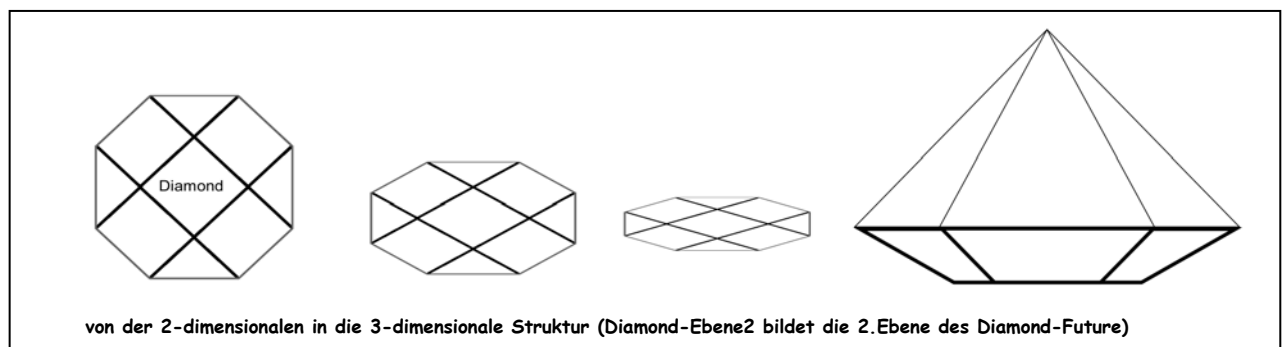
Graphischer Aufbau des Diamond-Future

4. Diamond -Future Fragezirkel 2

- a) Der Ausgangssatz „A“ wird übernommen.
- b) Der Erkenntnissatz „E1“ wird nun **Gegen-Satz „G1“**.
- c) „Was haben ... "A"... und ... "G1"... gemeinsam?“ wird in Stichpunkten festgehalten.
Aussage: „sowohl-als auch“
- d) „Womit haben weder ... "A"... noch ... "G1"... etwas zu tun?“ wird ebenfalls in Stichpunkten festgehalten.
Aussage: „weder-noch“
- e) Zum Ausgangssatz „A“ werden die Fragen „Was wird dadurch ermöglicht?“ und „Was wird dadurch verhindert?“
- f) Dieser Vorgang wird mit dem Gegen-Satz „G1“ und den Aussagen „sowohl-als-auch“ und „weder-noch“ wiederholt.

5. Der nächste Erkenntnissatz entsteht.

Der Erkenntnissatz „E2“ stellt entweder eine reine Erkenntnis oder gleich das alternative Verhalten dar.

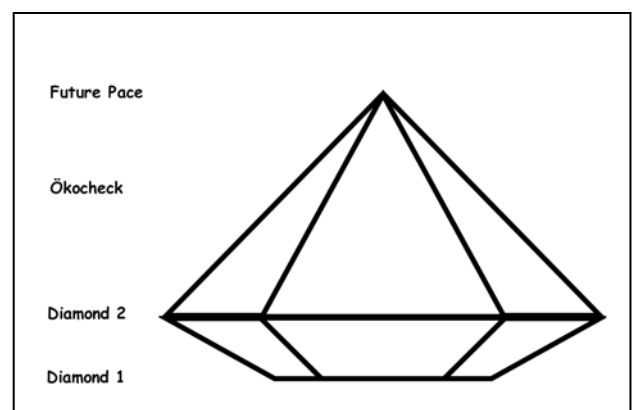


6. Der Ökocheck

Der Öko - Check rundet den Diamond - Future ab, indem er sicherstellt, dass keine Widersprüche vorhanden sind
„Was spricht dagegen?“

7. Future Pace

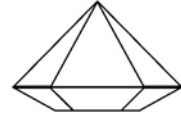
Ein Sprung in die Zukunft testet das veränderte Verhalten.
„Wenn Du das nächste Mal in einer ähnlichen Ausgangssituation bist - Wie ergeht es Dir mit der reinen Erkenntnis oder dem alternativen Verhalten?“



- Die Graphik



Der Diamond-Future

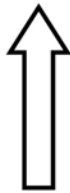
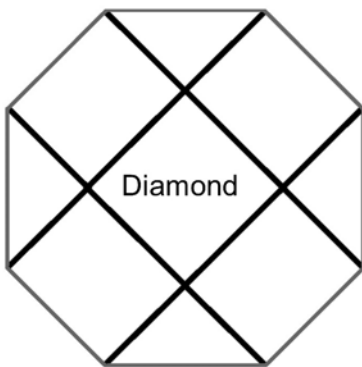


7. Future Pace

6. Ökocheck

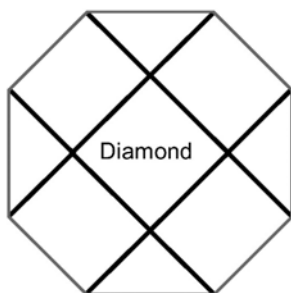
5. Erkenntnissatz 2 aus Diamond 2

4.

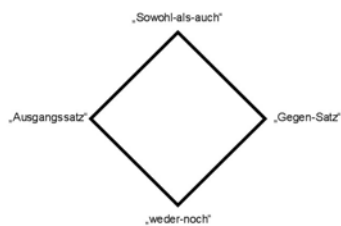


3. Ausgangssatz verändert
= Erkenntnissatz 1

2.



1.



0. Die Grundlage wird formuliert.

• Die Durchführung

Kläre im Eingangsgespräch a) um welches Thema es geht und b) dass Notizen hilfreich sind.

1. Lasse das Thema / Problem in einem Satz auf das Wesentliche komprimiert formulieren. Notiere diesen Satz als Ausgangssatz „A“, links auf deinem Blatt.

2. Frage nach einem Gegen-Satz „G“ zum Ausgangssatz „A“ .

„Was ist für Dich das Gegenteil von ...„A“...?“

„Wie kann sich für Dich ein Gegen-Satz zu ...„A“ ... anhören?“

Notiere den Gegen-Satz „G“ nun rechts neben den Ausgangssatz „A“ .

Hilfreich ist die Erklärung, dass es sich hierbei nicht notwendigerweise um die „klassische Negation“ handelt. Um kreatives Denken anzuregen, sollte positiv formuliert werden (handlungsorientiert)

3. Frage nun die Gemeinsamkeit der beiden Sätze ab - das „Sowohl-als-auch“.

„Was haben ...„A“... und ... „G“... gemeinsam?“

„Was ist für dich der gemeinsame Hintergrund von ...„A“ ... und ... „G“...?“

...und schreibe das Ergebnis mittig oberhalb der Sätze „A“ und „G“.

Die Findungsphase der Gemeinsamkeit verläuft dissoziiert oder assoziiert.

4. Stelle nun die Frage nach dem „weder-noch“ ,

„Was wäre für dich jenseits von ... „A“... und ... „G“...?“

„Womit hat weder ... „A“... noch ... „G“... etwas zu tun?“

und notiere die Antwort mittig unterhalb der Sätze „A“ und „G“.

Die Frage nach dem „weder-noch“ unterstützt den Klienten, seinen Blick auf eine ganz neue Perspektive frei zu machen. Der bisherige Blickwinkel, der gewohnte Gesichtskreis erweitern sich.

5. Stelle nun die Frage zu „A“: „Was wird dadurch ermöglicht?“
und die Frage: „Was wird dadurch verhindert?“

Wiederhole dieses Vorgehen auch mit den Aussagen „G“, „sowohl-als auch“/Gemeinsamkeit und „weder-noch“.

6. Frage nun nach der Veränderung des Ausgangssatzes.

„Mit den Erkenntnissen, die du jetzt aus den Fragen gewonnen hast - wie klingt nun dein Thema neu formuliert?“

„Wenn du dir noch einmal die Ausgangssituation vorstellst, wie formulierst du den Ausgangssatz nun anders?“

„Formuliere jetzt einen neuen Satz zu dem Thema...“

Im Idealfall findet der Klient eine neue Formulierung. Dieser **neu formulierte Satz wird zum Gegen-Satz „G1“**. Der Ausgangssatz bleibt unverändert.

7. Beginne nun den Fragezirkel 2, indem du den Ausgangssatz „A“ erneut notierst und den Gegen-