

Transfer

Ein Format zum Transfer der Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Master-Camp in „das Leben danach“

1. Der Ausgangspunkt

Für alle Teilnehmer des Master-Kurses waren die Seminartage in Salobreña¹ bestimmt von intensiven und prägenden Erfahrungen der verschiedensten Arten. Zurück im Alltag stellt sich nun für viele die Frage, was davon nachhaltig ist und tatsächlich die gewünschte Veränderung für das Leben nach Salobreña bewirkt.

Die Fragestellung für die aufgeführte Intervention ist also der Transfer der Erfahrungen und die Integration des Erlernten aus dem Master-Camp in das weiter voranschreitende Leben jedes Einzelnen.

2. Die Vorbereitung

Zur Vorbereitung für die Intervention habe ich sieben Personen aus der Gruppe die folgenden drei Fragen gestellt:

1. Was waren deine wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse im Master-Camp ?
2. Wie zeigen sich diese Erfahrungen in deinem Leben ?
3. Was würdest du gerne stärker in deinem Leben wiederfinden ?

Ziel dieser Fragen war, mir einen umfassenderen Eindruck der Erfahrungen und Erkenntnisse auf den jeweiligen Landkarten zu machen, um der Gefahr zu begegnen, nur von meiner Landkarte auszugehen. Exemplarisch sei hier eine grobe Auswertung der Frage 1. skizziert:

- Kontakt zu dem Kritiker, dem Macher und dem Träumer, Wahrnehmung der Interaktion dieser Persönlichkeitsanteile (aus Disney Total)
- Heilung traumatischer Imprints aus der Kindheit (aus Re-Imprint)
- Erleben des Core-Zustandes (aus Core-Prozess)

¹ Die Master-Ausbildung bestand aus vier Wochenendblöcken, einem neuntägigen Camp mit insg. acht Seminartagen und einem abschließenden Zertifizierungswochenende. Das Camp fand in Salobreña nahe Malaga in Andalusien statt.

- Erleben von Veränderung durch Verwirrung, Loslassen alter Glaubenssätze und Strategien, Erlernen neuer Strategien
- Erleben eines neuen Kontakts zu sich selbst und zu den anderen Teilnehmern in der Gruppe, Vertrauen und Öffnung

Bei vielen der Befragten zeigte sich mit der Frage 2. („Wie zeigen sich diese Erfahrungen in deinen Leben?“), dass

- einige Erfahrungen schon aktiv weiterleben und das Leben bereichern
- einige Erfahrungen zwar noch präsent sind, aber die wahrgenommene Wirkung langsam verblasst
- einige Erfahrungen und Erkenntnisse noch nicht oder nicht mehr im Alltag präsent sind.

Konkret diente mir Frage 3. („Was würdest du gerne stärker in deinem Leben wiederfinden?“) dazu, den Ausgangspunkt für das folgende Format zu definieren. Hier waren folgende Gruppen von Antworten dominant:

- Erleben eines guten Zustandes, um das Spektrum der eigenen Möglichkeiten erweitert
- Etwas erlerntes Neues, was langsam zu verblasen droht, lebendig halten und weiter entwickeln
- Etwas erlerntes Neues aktiv zu tun bzw. für eine entsprechende Begleitung oder Umgebung zu sorgen

Im Ergebnis hat sich das Format also folgende drei Zielsetzung:

- A. (Re-)Aktivieren eines ressourcervollen Zustandes, um ihn besser abrufbar zu machen
- B. Verstärker und Anker für neue Handlungsmöglichkeiten aufbauen
- C. Die Motivation verstärken, um in die Handlung zu gehen

3. Die Möglichkeiten

Nun hat der erste Schritt drei klare Zielsetzungen ergeben, und jedes der drei Ziele ließe sich auf unterschiedlichsten Wegen erreichen.

Für das Ziel A. kommen alle Formate in Frage, die zur Veränderung von Zuständen geeignet sind, angefangen von einfachen Übungen zu Submodalitäten bis hin zur Wiederholung des Core-Prozesses, auch die Arbeit mit Ankern ist geeignet. Die Klienten könnten sich einen Gegenstand suchen, der mit dem Ressource-Zustand verbunden ist, sie könnten ein Bild malen oder sich ein inneres Bild schaffen und symbolisch bzw. auch körperlich irgendwo aufbewahren, wo es jederzeit verfügbar ist. Natürlich

ließen sich auch für die anderen Repräsentationssysteme noch Möglichkeiten aufzählen, von Duft-Dosen über Power-Pillen und die guten Gummibärchen bis zum belebenden Brummen. Ein guter auditiver Anker ist natürlich auch Musik, die im Master-Camp öfter gehört wurde.

Das Ziel B. ist mit ähnlichen Übungen erreichbar wie Ziel A., jedoch kommt hier die Verknüpfung mit einem Handlungsmuster oder ähnlichem hinzu. Einerseits böte sich hier ein Ankern an, andererseits ist Wiederholung ein wunderbares Mittel zum Lernen. Hier geht es also auch darum, eine nachhaltige Veränderung der eigenen Muster durch faktische Wiederholung neuer Muster oder bzw. der dazugehörigen neuen Beliefs zu üben. Raus aus dem Kopf, hinein ins Tun, möglichst unterstützt durch das Unbewusste.

Um das Ziel C. zu erreichen ist eine Wiederholung wenig geeignet, da es im eigenen Leben noch kaum Referenzerfahrungen gibt, die Referenzerfahrungen beziehen sich vielmehr auf das Master-Camp. Also könnte es darum gehen, mental Türen zu öffnen und neue Wege und Möglichkeiten zu finden. Vorher wäre abzuklären, ob ggf. Blockaden, hinderliche Glaubenssätze, konfligierende Glaubenssätze oder sonstige Hindernisse vorliegen.

Aus dem Spektrum geeigneter Interventionen (von Sleight of Mouth bis Re-Imprint) wäre dann eine entsprechende Auswahl zu treffen, um den Klienten in die Lage zu versetzen, seine Ziele zu definieren und anschließend auch umsetzen zu können. Ein pragmatisches Herangehen könnte hier erst einmal eine Zielfindungsarbeit sein, wobei es für den Begleiter wichtig ist, herauszufinden ob und ggf. wo und wie es noch Hindernisse gibt, das Ziel zu erreichen. Wenn das Ziel dann klar ist, könnten Schritte zum Ziel erarbeitet und mit Ressourcen gefüllt werden.

Möglicherweise reicht es aber auch schon, einige Anker - wie auch zu Ziel B. - zu festigen und ihnen einen Platz im normalen Alltag zu geben. Hinzu kommen müsste hier dann aber die Verknüpfung mit dem gewünschten Verhalten.

Alle Vorschläge sollten eine ausreichende Dosis eigenen Erlebens beinhalten, damit der Prozess nicht nur in Gedanken abläuft. Hierzu ist wichtig, viel mit assoziierten Zuständen zu arbeiten und das Erleben der Ressource-Physiologie als einen wesentlichen Bestandteil des Formates zu verstehen.

4. Die Auswahl

Nachdem im vorigen Abschnitt ein großer Korb mit Möglichkeiten gefüllt wurde, wie vorgegangen werden könnte, ist nun zu entscheiden, was wie für wen daraus gemacht wird. Im Disney-Modell gesprochen hat der

Träumer im letzten Kapitel seine Ideen aufgezählt, hier hat jetzt der Denker (auch Kritiker) zu argumentieren und auszuwählen, was der Realist im nächsten Kapitel umsetzen soll.

Da das Testing bis zu diesem Punkt noch Theorie ist, ist als erster Schritt die Zielgruppe zu definieren. Mein Denker sagt, dass es anspruchsvoller und damit herausfordernder und interessanter ist, ein Format nicht für eine Einzelperson, sondern für eine Gruppe zu entwickeln. Zielgruppe ist somit eine Auswahl von Teilnehmern aus der Master-Gruppe, die sich gerne mit dem Thema Transfer beschäftigen möchten. Die Teilnehmergruppe besteht mindestens aus zwei Personen und kann auch die gesamte Ausbildungsgruppe umfassen.

Der zeitliche Rahmen soll mit 40 – 60 Minuten gesetzt werden, um einerseits die Teilnehmer in intensive Zustände führen zu können und andererseits sparsam mit dem Gesamt-Zeit-Budget an dem Wochenende umgehen zu können, so dass möglichst viele werdende Master-Practitioner ihre Arbeiten präsentieren können.

Bei dem Thema Transfer und damit verbunden der Integration von Erlerntem gehe ich im Ablauf des Formates davon aus, dass eine bewusste Kompetenz bei den Teilnehmern bereits in Salobreña erreicht wurde, an die es nun anzuknüpfen gilt. Integration geschieht wiederum gerade auch durch die Weiterentwicklung von bewusster Kompetenz in die unbewusste Kompetenz. Daher entscheide ich für das Format, welches ca. sechs Wochen nach Abschluss des Camps durchgeführt werden soll, erst einmal über das Bewusstsein in das Thema einzusteigen.

Im ersten Schritt sollen vorhandene Anker und Situationen erinnert und auf Metaplankarten geschrieben werden. Hierzu wähle ich Partnerarbeit, da in der Gruppe ein hohes Maß an Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung entstanden ist. Die jeweiligen Partner sollen helfend fragen, um den Wieder-Einstieg nach sechs Wochen zu erleichtern.² Da ich davon ausgehe, dass einmal gesetzte Anker eine gewisse Wirkung behalten, ist es an dieser Stelle wichtig, vorhandene Anker zu identifizieren.

Die Entscheidung, die Übung mit mehreren Teilnehmern gleichzeitig durchzuführen bringt die Herausforderung mit sich, nicht eine Intervention auszuwählen, die zu vollständig und genau für einen Teilnehmer passt, sondern eine Mischung von Elementen zu kombinieren, um möglichst alle Teilnehmer anzusprechen, mit verschiedenen Erfahrungen, verschiedenen Landkarten und verschiedenen dominanten Repräsentationssystemen. Als gemeinsames Element betrachte ich den Wunsch der Teilnehmer, Referenzerfahrungen zu festigen und (weiter) in den Alltag, die Arbeit, Beziehungen etc. integrieren zu können.

² In einer Gruppe, in nur wenig Vertrauen und gegenseitige Unterstützung gewachsen wären, würde ich Einzelarbeit vorschlagen, um dennoch ein persönliches Einlassen der Teilnehmer zu ermöglichen.

Um das Unbewusste anzuregen, individuelle Wahrnehmungen zu integrieren, den einzelnen Teilnehmern möglichst viel Individualität zu lassen und das Ganze mit einer Qualität von Leichtigkeit und Entspannung zu vermitteln, habe ich für den zweiten Teil eine geführte Phantasiereise als Form gewählt. Der beabsichtigte Trance-Zustand soll den Zugang zu Emotionen und Bildern erleichtern. Dabei wird wichtig, im Text möglichst viel Freiraum für die Teilnehmer zu lassen. Einerseits soll die Reise bewusst von mir geführt werden, andererseits soll jeder Teilnehmer die Erfahrung seiner eigenen individuellen Reise machen können. Die Formulierungen richten sich daher stark am Milton-Modell aus.

Auf der Prozess-Ebene leite ich in der Reise die Teilnehmer bewusst durch alle logischen Ebenen, um die folgende Arbeit mit den Anker in ein größeres Ganzes einzubetten.

Für eine Trance im Stehen entscheide ich mich, um über mögliche Bewegungen Empfindungen und ein non-verbales Herangehen zu verstärken. Durch die Reise im stehen kommen auch Elemente aus der Aufstellungsarbeit hinzu. Gleichzeitig soll auch die Form eine fließende Verbindung von geschehen lassen und eigenen Tun darstellen. Zwar wäre der erste Teil der Reise auch gut im Liegen möglich und vielleicht sogar leichter, aber im Liegen wäre es schwer, den Kontakt mit der Anker-Karte durch eigene Bewegung aufzunehmen.

Um aus dem halbwachen Zustand nach dem Kontakt mit dem Anker herauszufinden und die Rückkehr nach dem individuellen Recken und strecken noch mit einer gemeinsamen Übung im Bewegungs-Rapport abzuschließen, endet das Format mit einer kleinen gemeinsamen Bewegungsmeditation. Diese soll Kraft, Raum und Schutz vermitteln, um den neuen Erfahrungen einen angemessenen Raum für die weitere Entfaltung zu geben. Gleichzeitig symbolisiert die Übung ein gemeinschaftliches Handeln, bei dem jeder Einzelne seinen eigenen geschützten Raum hat. Damit knüpfe ich noch einmal an Erfahrungen an, die einige Befragte während der Vorbereitungsphase auf meine Fragen genannt hatten.

Eine gemeinsame Auswertung ist optional, da gerade der Abschluss ja den Erlebnissen genug inneren Raum geben soll, damit die Erfahrungen in die unbewusste Kompetenz übergehen. Ob bei einer Durchführung des Formats ein Auswertung erfolgt, hängt auch davon ab, in welches Timing in der Planung des Gesamt-Tages das Format eingebettet wird. Wenn z.B. kurz danach bzw. nach weiteren Demonstrationen ohnehin Auswertungen oder Blitzlicht-Runden stattfinden, kann getrost auf eine Auswertung verzichtet werden, denn das Format setzt auf inneren Transfer.

5. Das Format:

Reise in Trance

1. Einladung der Teilnehmer

- ⇒ kurze Beschreibung des Formates, im Umfang etwa wie Punkt 1. Ausgangslage
- ⇒ *„Wer von euch hat Lust, Erkenntnissen und Erfahrungen aus dem Master-Camp noch einmal zu begegnen, um mehr davon in das Leben zu transferieren“*
- ⇒ Interessierte Teilnehmer (TN) in die Mitte des Raumes bitten

2. Interviews in 2-er Gruppen

Die Teilnehmer finden sich in 2-er Gruppen³ zusammen. In jeder Kleingruppe stellen sich die TN gegenseitig folgende Fragen:

- ⇒ *„Was waren für dich wichtigsten Erfahrungen in Salobreña ?“*
Eine bis drei Erfahrungen / Erkenntnisse / Erlebnisse benennen
- ⇒ *„Welche Mittel zur Erinnerung an diesen Zustand / diese Erfahrung hast du für dich ?“*
- ⇒ *„Welche Anker sind mit diesem Zustand verknüpft, egal ob sie bewusst oder unbewusst gesetzt wurden“*
- ⇒ *„Finde die drei wichtigsten Anker und schreibe eine Bezeichnung für jeden dieser Anker gut lesbar auf eine Metaplankarte“*

Die Fragen stehen zur Unterstützung auf einem für alle sichtbaren Flipchart-Blatt. Zur Synchronisierung der Gruppe erfolgen Zeitansagen. Alle sollten möglichst gleichzeitig fertig werden, damit der nächste Schritt gemeinsam begonnen wird.

3. Aufstellung zur Reise

Vorbereitung der Reise, die im Stehen stattfinden soll:

- ⇒ *„Bitte sucht euch jetzt im Raum einen Platz, der eurem Zustand heute vor dem Hintergrund der angenehmen Erinnerungen an Salobreña entspricht. Diesen Platz nennen wir Ausgangsposition.“*
- ⇒ *„Lege nun deine Anker-Karten an Stellen im Umkreis deiner Ausgangsposition so, wie es dir angenehm ist.“*
- ⇒ *„Begib dich nun wieder auf die Ausgangsposition.“*

³ Bei ungerader Anzahl eine 3-er Gruppe bilden

4. Die Reise

Zur Unterstützung einer Trance wird eine leise und langsame Musik aufgelegt.

Die Anreise:

- ⇒ *„Während du nun noch dabei bist, einen bequemen Stand zu finden und dich innerlich auf eine kleine Reise einzulassen, hast du nun die Möglichkeit, deine Augen zu schließen oder einfach mit weichem Blick irgendwo hinzuschauen, um innerlich immer mehr und mehr zur Ruhe zu kommen.*
- ⇒ *Mach es dir nun so bequem, dass du mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehst und die Zeit für dich genießen kannst – dich wohl zu fühlen – und eine kleine Reise zu deinen positiven Erfahrungen aus dem Master-Camp im sonnigen Salobreña zu unternehmen.*
- ⇒ *Vielleicht bist du schon ein bisschen neugierig, auf welche Art du heute am schnellsten in den Zustand innerer Ruhe und Gelöstheit kommst – denn du hast die Wahl, ob du nun einfach nur entspannt und locker da stehst oder dich mitnehmen lässt von den Schwingungen der Musik in einen Zustand von loslassen – oder du dich erinnerst, wann dein Körper bereits in dem Zustand von Entspannung und Wohlbefinden war – oder ob du meiner Stimme zuhören magst mit all den Assoziationen, die sie bei dir weckt.*
- ⇒ *Und dann nimm wahr, wie deine Füße den Boden berühren ... und deine Beine dich sicher und stabil tragen ... und du mit immer mehr Gelöstheit und Präsenz hier im Hier und Jetzt stehst.*
- ⇒ *Dabei kannst du noch einigen Geräuschen folgen, die es hier in diesem Raum gibt, vielleicht hörst du auch die Autos auf der Straße noch – all dies kann es dir erleichtern, ganz zur Ruhe zu kommen.*
- ⇒ *Deinen Beinen kannst du eine kleine Anerkennung schenken, dass sie dein Becken tragen, das mit deinem Oberkörper eine Einheit bildet. Deine Atmung unterstützt dich dabei, auch deinen Bauch und deinen Brustraum wahrzunehmen... Und während deine Arme locker am Körper herabhängen spürst du auch, wie dein Hals sicher deinen Kopf trägt...*
- ⇒ *Und indem du deinen Atemrhythmus annimmst und spüren kannst, wie dein Atem dich leicht schwanken lässt, kann dieses Fließen, dieses Loslassen mehr werden, und du kannst dich ganz nach innen konzentrieren.*
- ⇒ *Und während dein Körper sich mehr und mehr selbst in seinem Dasein trägt, kannst du nun deiner Phantasie Flügel wachsen lassen und dich noch einmal - in deinem Tempo - in das Master-Camp nach Salobreña begeben, in eine Zeit, als du für dich prägende und bereichernde neue Erfahrungen mit dir und mit anderen gemacht hast – als du als ein wichtiger Teil einer lernenden Gruppe ... auch*

für dich viel wertvolles erfahren und gelernt hast – lass dich überraschen, wo es dich dabei hinträgt.

- ⇒ *Lass dich überraschen, welcher Ort es jetzt ist, und wenn er noch nicht ganz klar ist, dann lass ihn klarer werden, deutlicher, so dass es für dich stimmt. Und dann schau dich um an deinem Ort im Camp. Was kannst du alles sehen – welche Umwelt umgibt dich. Schau dich um an deinem Ort, was und wer alles da ist, welche Farben – welche Formen und welche ganz spezielle Lichtqualität zu deinem Ort gehört, während du auch wahrnehmen kannst, welche Töne und Geräusche dazugehören – Geräusche der Natur oder Musik, oder Menschen um dich herum.“*

Die Begegnung:

- ⇒ *„Von diesem Ort aus kannst du dich an alles erinnern, was dir in den Tagen des Master-Camps in Salobreña wichtig und bedeutsam war. Du kannst dich leicht erinnern, welche Übungen dir am meisten bedeutet haben, was dich am meisten innerlich und vielleicht auch äußerlich bewegt hat.*
- ⇒ *Erlaube dir noch einmal, durch die unterschiedlichsten Übungen zu reisen, egal ob es die Aufstellungen, der Re-Imprint, der Core-Prozess, die Arbeit bei Johann, die Coaching-Spaziergänge oder die vielen anderen Dinge und Begegnungen waren, die du dort erlebt hast... Du wirst dich auch daran erinnern können, wie es für dich in den unterschiedlichen Rollen war, manchmal als A durch eigene Prozesse geleitet zu werden, mal als B andere zu begleiten und auch als C, als du frei warst, das Geschehen der Anderen zu beobachten.*
- ⇒ *Auch die Begegnungen außerhalb der Übungen hatten eine große Bedeutung, denn die Tage waren geprägt von intensiven Begegnungen...*
- ⇒ *All dies hat dich darin unterstützt, dich deinen eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten näher zu fühlen, dir klarer und sicherer sein, was du schon heute alles kannst...*
- ⇒ *Lass dich auch noch einmal mitnehmen auf die Ebene von Glauben und Werten, in der du vieles bewegt und verändert hast.... Und während du dir noch einmal erlaubst, deine verschiedensten inneren Anteile zu begrüßen, denen du in Salobreña begegnet bist ... entdeckst du ganz von alleine wieder, welche Möglichkeiten dir das eröffnet und wie dich all dies mit Quellen der Kraft und Energie verbindet, die schon längst in dir vorhanden sind.*
- ⇒ *Um dann einzutauchen in die Ebene deiner Identität und dich tragen zu lassen von der Qualität hier. Gib dich dieser Ebene hin mit allem, was für dich dazugehört und nimm wahr, wie du leichter und leichter werden kannst - mit jedem Einatmen, mit dem Ausatmen gibst du dich hin, mit dem Einatmen wirst du leichter und leichter.*
- ⇒ *So dass du nun auf die nächste Ebene schweben kannst, auf die Ebene von Sinn und Quelle, die Ebene von Spiritualität, wie die sie im Core-Prozess schon erfahren hast, mit allen Sinnen und*

Empfindungen. Dabei erinnerst du dich an das, was diese Ebene dir bereits an Bereicherung für dein ganzes Leben geschenkt hat...

- ⇒ *Gib dich dieser Qualität mit allen Sinnen hin – genieße einen Augenblick dieses Verbundensein mit allem – und nimm dieses Gefühl mit, in der Gewissheit – dass es sich mit allen deinen Lebensbereichen verbinden kann...“*

Die Abreise:

- ⇒ *„Mit dem Wissen, dass all dies dich von alleine in dein Leben begleiten wird, verabschiede dich jetzt aus Salobreña, vielleicht indem du dich innerlich noch einmal bedankst und weißt, dass diese Erfahrungen jetzt für immer ein Teil von dir sein werden... um dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder langsam hierher zurückzukommen, hierher in diesen Raum, um wahrzunehmen, wie du hier im Raume stehst, ebenso wie du mitten in deinem Leben stehst.“*

Gespräche auf der Rückreise:

- ⇒ *„Und während du möglicherweise die Augen schon wieder geöffnet hast oder gerade dabei bist, sie zu öffnen, siehst du um dich herum deine Anker liegen, Anker, die eine wichtige Bedeutung für dich gewonnen haben.“*
- ⇒ *„Suche dir nun einen ersten deiner Anker aus und mache einen Schritt auf den Anker zu, so, dass du ihm recht nahe kommst. Wenn du magst, darfst du dich auch direkt zu deinem Anker stellen.“*
- ⇒ *„Während du nun auf der neuen Position bei deinem Anker noch dabei bist, wieder einen stabilen und bequemen Stand zu finden, vielleicht deine Augen schließen magst und weiter tief ein- und ausatmest, nimmst du wahr, was dieser Anker für dich bedeutet und du merkst wieder, über welche Wahrnehmung er in Kontakt zu dir kommt ... ob er dich berührt, du ihn siehst oder hörst oder ob er dir einen Geruch oder Geschmack vermittelt, um dich mit einem positiven und kraftvollen Zustand zu verbinden, dem Zustand, für welchen du genau diesen Anker gefunden hast....“*
- ⇒ *„Lass diesen Kontakt noch intensiver und intensiver werden... und vielleicht bekommst du dabei einen inneren Wunsch, dem Anker auch etwas zu zeigen oder zu sagen, oder ihn einfach zu spüren wie er da ist, einfach nur da ist, um dich zu unterstützen, immer dann wenn er dir hilfreich sein kann...“*
- ⇒ *„Nimm nun auch wahr, wie dein Anker sich freut über die Aufmerksamkeit und Anerkennung, die du ihm damit schenkst. Du darfst dir ruhig etwas Zeit nehmen und die Freude genießen, die du deinem Anker bereitest, wenn du ihn wahrnimmst...“*
- ⇒ *„Dabei kann es sein, das der Anker auch für dich eine Botschaft oder ein Zeichen hat, um dir etwas von seiner positiven Absicht mitzuteilen“*

- ⇒ *„Verabschiede dich nun in Dankbarkeit von diesem Anker in der Gewissheit, dass du die Verbindung zu ihm jederzeit wieder herstellen kannst wenn du es wünschst ... und kehre nun mit einem oder mehreren Schritten wieder an deine Ausgangsposition zurück, von der aus du die Reise begonnen hast.“*
- ⇒ Optional kann nun eine Schleife zu einer gleichartigen Begegnung mit den zweiten und dritten Anker erfolgen.

Die Vorstellung, bald wieder im Alltag zu sein:

- ⇒ *„Erinnere dich nun noch einmal an deinen Wunsch, Erlerntes noch mehr in dein Leben zu transferieren und stelle dir eine möglicherweise herausfordernde Situation in deiner näheren Zukunft vor, in welcher deine neuen Erfahrungen dir hilfreich sein können.“*
- ⇒ *„Wenn du eine Situation gefunden hast, erlaube dir nun, dich in deiner Vorstellung ganz hinein zu begeben.“*
- ⇒ *„Werde dir nun in dieser Situation der Möglichkeit bewusst, dir eine Unterstützung von einem oder mehreren deiner Anker zu holen und stell dir vor, was sich verändern kann, wenn du die Geschenke deiner Anker annimmst....“*
- ⇒ *„In dem tiefen dankbaren Wissen, das du auch in Zukunft deine Anker jederzeit herbeirufen kannst, um dich zu unterstützen, kannst du nun langsam wieder in das Heute zurückkommen, hierher in diesen Raum, in dem du stehst.“*

5. Die Rückkehr

Die Rückkehr in das Hier und Jetzt erfolgt dann durch die Einladung an die Teilnehmer, sich langsam zu recken und zu strecken und dabei auch wieder die Augen zu öffnen und die anderen TN im Raum wahrzunehmen.

- ⇒ Zum Zurückkommen leite ich einmal durch den ganzen Körper:
- ⇒ Füße und Beine ausschütteln
- ⇒ Beckenschaufel, Becken kreisen
- ⇒ Schulterkreisen
- ⇒ Kopffrollen
- ⇒ Arme bewegen, dabei Rumpf mitnehmen
- ⇒ Zum Abschluss der Phantasiereise werden die TN gebeten, ihre Ankerkarten einzusammeln und bei sich zu verstauen, in die Tasche zu stecken, unter den Gürtel zu klemmen oder was sonst noch möglich ist.

6. Der Abschluss

Der Abschluss erfolgt durch eine gemeinsame Energie-Übung aus der Biodynamik. Die Übung wird vorgeführt und dabei erklärt:

- (1) *Bewege deine Hände beim Einatmen bis zur Höhe deines Herzens, strecke die Arme dann beim Ausatmen mit angewinkelten Händen und gestreckten Fingern seitlich waagrecht von dir weg.*
- (2) *Bewege deine Hände beim Einatmen bis zur Höhe deines Herzens, strecke die Arme dann beim Ausatmen mit angewinkelten Händen und gestreckten Fingern senkrecht nach.*
- (3) *Bewege deine Hände beim Einatmen bis zur Höhe deines Herzens, strecke die Arme dann beim Ausatmen mit angewinkelten Händen und gestreckten Fingern nach vorne von dir weg.*
- (4) *Bewege deine Hände beim Einatmen bis zur Höhe deines Herzens, strecke die Arme dann beim Ausatmen mit angewinkelten Händen und gestreckten Fingern parallel zum Körper nach unten.*
- (5) *Weiter wie (1), mehrere Durchläufe.*

Wichtig ist dabei, die Spannung bis insbesondere in den Mittelfinger aufzubauen.

Die Energie-Übung wird durch begleitende Worte unterstützt werden:

- ⇒ *„Stelle dir dazu vor, wie du dir bei jedem Ausatmen Raum schaffst und deine Aura erweiterst.“*
- ⇒ *„Mit Deinen Handflächen schaffst du dabei die Form einer Schutzhülle, die dir Sicherheit und Wärme gibt, genauso wie sie dir Raum schafft für den Transfer der vielen Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Master-Ausbildung.“*
- ⇒ *„Und mit der zunehmenden Zahl der Durchläufe spürst du, wie es immer leichter und leichter wird, dir einen angemessenen Raum zu verschaffen, bis du schließlich merkst, dass du diesen Schutzraum um dich herum bereits besitzt, dass du allen Schutz und Raum bereits gewonnen hast, den du brauchst, um dich weiter zu entfalten...“*

Für einen runden Abschluss werden der letzte und ggf. schon der vorletzte Durchlauf angekündigt, insgesamt sollten es 7 – 12 Runden werden:

- (y) *„...Und nun noch ein (vor-)letztes Mal, besonders kraftvoll mit einem richtig tiefen Ausatmen... Dabei kann dich auch unterstützen, das Ausatmen mit einem Geräusch, einem seufzen oder stöhnen zu verbinden, um dich zum Abschluss locker und entspannt mit deiner Kraft in deinem Spielraum zu verbinden...“*
- (z) Zum Abschluss erfolgt ein Überkreuzen der Hände auf den Schultern und eine kurze Verneigung zueinander.
„Vielen Dank“.

7. Die Auswertung

Die Auswertung kann durch ein kurzes Blitzlicht in der Runde der Teilnehmer erfolgen, idealerweise in einer Form, dass jeder nur ein kurzes Statement abgibt, wie er sich in Moment des Blitzlichtes fühlt.

6. Ein Fazit

Das kreierte Format ist in der Hinsicht ein Experiment, dass eine klassische Phantasiereise in Stehen vollzogen wird, im Zustand der Trance eine aktive Kontaktaufnahme mit den Ankern erfolgen soll und zum Abschluss durch eine bioenergetische Übung ein ergänzender Ressource-Zustand geschaffen und mit der Vorstellung verbunden wird, genug Raum und Möglichkeiten zum Transfer und zur Integration des Erlernten zu haben.

Eine Alternative zur Einleitung des Formats wäre auch gewesen, vor dem Einstieg in die Erinnerung erst einmal das Unbewusste auf der Identitäts-Ebene durch eine Methapher – verkleidet in einer kleinen Geschichte – in die Wachheit zu locken.

Weniger berücksichtigt ist die Möglichkeit, dass ein Transfer kaum erfolgt, weil es dominierende Hindernisse gibt. Wenn sich aber während des Formates oder im abschließenden Blitzlicht herausstellen sollte, dass ein Teilnehmer sich nicht mehr auf die positiven Zustände einlassen konnte bzw. ernsthafte Hürden nicht überwunden hat, kann das Format zumindest dafür genutzt werden, dass solche Hürden sich (vielleicht erstmalig) deutlicher zeigen oder sogar im Verlauf der Phantasiereise schon so bewusst geworden sind, dass der Teilnehmer schon eine Idee bekommt, woran er anschließend weiter arbeiten kann, z.B. in Übungsgruppen oder Einzel-Coachings.