

Traute Hochwald

Mein eigenes NLP-Format ----- fairytale - fair – y - tail

Die Ausgangssituation für dieses Format ist ein Konflikt zwischen Personen oder Persönlichkeitsanteilen.

Die Kernidee dieses Formats ist, einen direkten Zugang zu dem Unterbewußtsein über ein Rollenspiel zu erreichen, und somit die Reflexion der eigenen Position, insbesondere der Gefühle sowie neue Erkenntnisse über das Verhalten der anderen am Konflikt Beteiligten zu erhalten. Das kreieren der eigenen Metapher für diesen Konflikt soll dann letztendlich zu einem neuen Lösungsgedanken und verändertem eigenen Verhalten führen.

Die Elemente der Mediation und Tranceinduktion fließen ein.

Im einzelnen geht es um:

- o Erkenntnis und Reflektion der eigenen Haltung, Wünsche und Bedürfnisse, die den Konflikt tragen
- o Erkenntnis und Reflektion der Wünsche und Bedürfnisse des Konfliktpartners
- o Würdigung der beteiligten Personen bzw. Persönlichkeitsanteil/en
- o Verständnis für alle Positionen
- o Bereitschaft mit einer anderen Haltung eine eigene Lösung mit Gewinn für alle Beteiligten zu erreichen

Die Veränderung auf der Werte/Überzeugungsebene soll hier erreicht werden, als Voraussetzung neue Fähigkeiten auszuprobieren und anderes Verhalten zu erreichen.

fairytale - fair – y – tail

Teil 1 – Die Vorbereitung

Identifikation der beteiligten Personen bzw. Persönlichkeitsanteile

Wer ist betroffen?

Was soll geklärt werden?

B fordert A auf:

Wenn Du ein Fabelwesen wärest in einem Märchen, wie würdest Du aussehen in dieser Situation, welche Haltung, Stimme oder welche wichtigen Merkmale hättest Du, wie würdest Du Dein Anliegen vertreten?

Danach fordert B wiederum A auf, ebenso wie für sich selbst ein Fabelwesen für die andere Person / Pers.-Anteil am Konflikt zu entwickeln.

(B achtet darauf, daß A keine langen Erklärungen über den Konflikt abgibt bzw. das Verhalten der/des anderen Konfliktpartners interpretiert und wertet)

Vorbereitung des Bodenraums mit Anknüpfungen

B erklärt A die Bedeutung und Reihenfolge der einzelnen Anker

Mögliche Einleitung:

Du hast die Möglichkeit, in diesem Märchenspiel auf eine neue Weise etwas über Dich und ... zu erfahren, das Du jetzt vielleicht noch nicht weißt ...

Teil 2 – Das Märchenspiel

Fabelwesen – Das Andere - 1 -

Du- Wahrnehmungsposition in einer Meta-hyper-Rolle

B führt A zunächst in die Rolle der anderen Person/Pers.-Anteil

Indem Du Dich allmählich in.... (Fabelwesen „Das Andere“)verwandelst, nimmst Du die Haltung, Stimme, das Verhalten von „Das Andere“ an.

B führt in die Situation hinein, indem die in der Einleitung genannten Merkmale wiederholt werden.

Was sagst Du als, was hörst Du als ...?

Was fühlst Du jetzt ?

Was möchtest Du von?

Was glaubst Du, möchte ... von Dir?

B führt A heraus aus der Rolle:

vielleicht hast du etwas Wichtiges erfahren, das Du bisher

noch nicht wußtest oder dem Du nur wenig Beachtung geschenkt hast, bedanke Dich dafür, und verabschiede Dich aus dieser Rolle .

Fabelwesen – Das Selbst - 2

Ich-Wahrnehmungsposition in einer Meta-pher-Rolle

Allmählich, indem Du Dich auf den nächsten Platz zubewegst verwandelst Du Dich in ... (Fabelwesen „Das Selbst“) und nimmst die Haltung, Stimme, das Verhalten von ..., „Das Selbst“ an

Was sagst Du als ..., was hörst Du als ...?

Was fühlst Du?

Was möchtest Du von?

Was glaubst Du, möchte ... von Dir?

B führt A heraus aus der Rolle:

Vielleicht hast Du etwas erfahren, von dem Du bisher keine Kenntnis hattest... nimm es dankbar an und verabschiede Dich aus der Rolle

Der Magische Ort - 3 –

B führt A zu dem „Magischen Ort „

Indem Du Dich langsam dem „Magischen Ort“ näherst, hast Du vielleicht schon eine Vorstellung, wie dieser Ort aussieht ... es kann aber auch eine Ruhe, eine friedliche Stille sich ausbreiten ...vielleicht kommt von irgendwoher ein besonderer Klang oder Du nimmst einen angenehmen Duft wahr ...

Dies ist der Ort , an dem sich alles Wissen befindet... alle Gefühle und Wünsche haben hier ihren Platz und werden gewürdigt ... und während Du den Zauber dieses besonderen Ortes wahrnimmst, hat Dein Unbewußtes das Unausgesprochene bereits verstanden und kann es für sich nutzen ... Du spürst vielleicht, die Lösung ist schon da Nimm nun das mit, was Du brauchst, für die gewünschte Veränderung

verabschiede Dich nun in Deinem Tempo und in Dankbarkeit und mach einen Schritt hinaus , entferne Dich von diesem Ort ... und gehe ganz langsam weiter ..

Nimm die Geräusche in diesem Raum wahr, die Temperatur und was Dir sonst noch auffällt ...

Das Reich der Möglichkeiten – 4 –

B führt A auf den nächsten Ankerpunkt

Dies ist der Ort, an dem die beiden Fabelwesen sich wieder begegnen. Was sagt ... (Fabelwesen „Das Selbst“) ?

Wie reagiert ... (Fabelwesen „Das Andere“)?

Was fühlt ... (Das Selbst) jetzt?

Was fühlt (Das Andere) jetzt ?

- a) gibt es eine Lösung bzw. eine Annäherung in dem Konflikt, führt B danach A auf den Anker Future Pace
- b) gibt es keine zufriedenstellende Situation, kann B nochmals in die einzelnen Wahrnehmungspositionen führen und die Runde erneut beginnen

Future Pace – 5 –

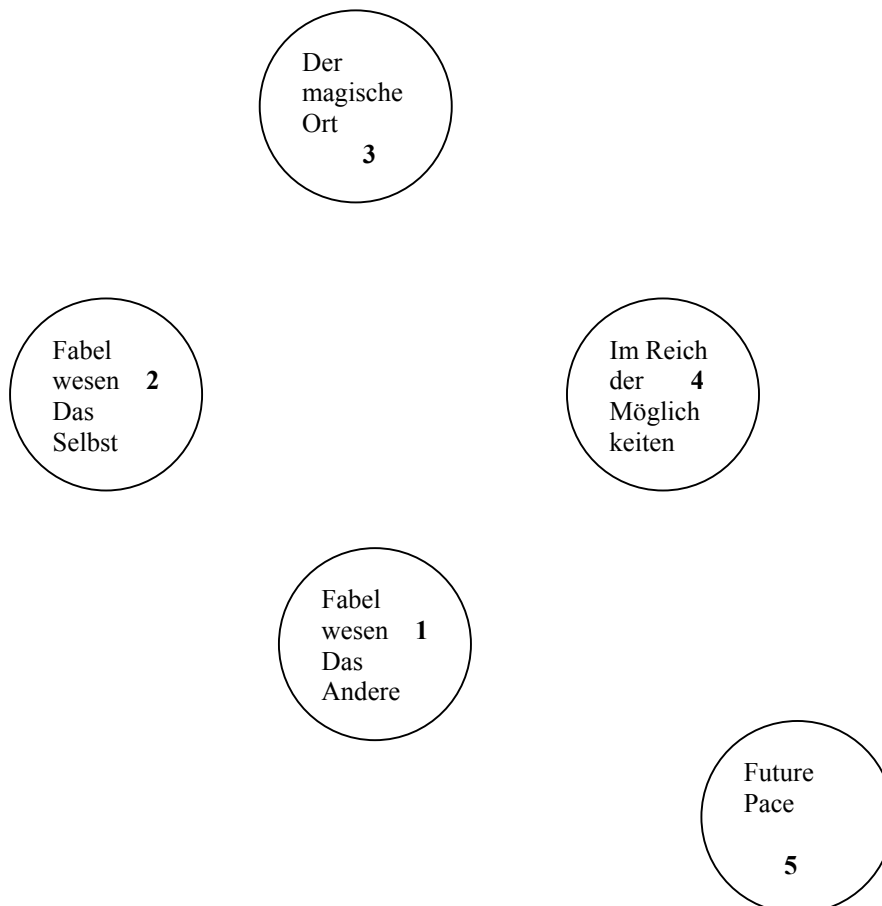
B läßt A die Lösung bzw. Annäherungs-Situation des Konflikts nochmals mit den realen Personen wie „Im Reich der Möglichkeiten“ erleben.

Wann und wo wirst Du ... wieder begegnen?

Was tust Du dann ? Welche Gefühle hast Du in der neuen Situation?

Welche Gefühle hat in der neuen Situation?

Gibt es noch etwas, daß sich ändern sollte?



Erläuterungen

1. Fabelwesen „das Andere“

„Die Landkarte ist nicht das Territorium, die Speisekarte nicht das Menü“

neue Erkenntnisse über den Anderen gewinnen, durch Assoziation

„Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport“ – dem Anderen in dem Modell seiner Welt begegnen.

Es könnten Schwierigkeiten auftreten, sich zu assoziieren, und die Gefühle und Wünsche des Konfliktpartners zu erkennen.

Hierzu könnten weitere Aufforderungen sich in die Rolle einzufühlen erfolgen:

Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du mindestens 1 Jahr in dieser Rolle leben würdest?

Wie würdest Du Dich verhalten, wenn Du mit der persönlichen Geschichte aufgewachsen wärst?

2. Fabelwesen „das Selbst“

„Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt“

- Was möchtest Du von ...?

Es könnte eine Interpretation für das Handeln als Antwort kommen. Wichtig ist es, das Gefühl das hinter dem Verhalten steckt zu erkennen und zu benennen

Weitere Instruktionen von B könnten sein:

Was genau fühlst Du in dieser Situation, bist zu traurig, ärgerlich, wütend ...

Wo ist dieses Gefühl im Körper lokalisiert?

Kennst Du dieses Gefühl von früher?

3. Der Magische Ort

„Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.“

Wenn B erkennt bzw. A äußert, daß sich kein Gedanke bzw. kein Gefühl für eine Lösung einstellt, können Formulierungen wie:

Vielleicht hast Du in diesem Augenblick noch keine Vorstellung, wie die Lösung sein könnte, dennoch kannst Du sicher sein, etwas Neues von diesem Magischen Ort mitnehmen zu können, daß zu einer Veränderung führt, vielleicht ist es Vertrauen für eine positive Entwicklung....

oder aber die Akzeptanz für die Situation so wie sie jetzt gerade ist.... Du kannst die Entwicklung einfach in Ruhe abwarten ...

Es kann möglich sein, die Phasen Induktion – Utilisation – Reorientierung durch zusätzlich sprachliche Führung zu verlängern, entscheidend ist, daß B seinem A hier genügend Zeit läßt.

Sollten unangenehme Körperwahrnehmungen oder Gedanken auftauchen:

Was bedeutet dies für die Situation? Welchen Hinweis gibt Dir Dein Unterbewußtes?

4. Das Reich der Möglichkeiten

„Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Erfahrungen, Ergebnisse und Feedback.“

Dies wird insbesondere betont durch die Fragen, die beiden Konfliktpartnern gestellt werden:

Was fühlst ...?

Weitere Fragen könnten sein:

Was genau sagst ... in dieser Situation? Was könnte die richtige Formulierung sein? Welches Angebot machst Du...., welches Angebot bekommst Du von ...?

5. Future Pace

„Unsere Gefühle regulieren wir selbst.“

Parallel zu Verhaltensänderungen finden Gefühlsänderungen statt. Daraus leitet sich die Erkenntnis ab, daß jeder für seine Gefühle selbst zuständig ist.

Dies kann von B mit einem entsprechenden Hinweis noch verstärkt werden:

„Nimm ganz bewußt die Veränderung Deiner Gefühle wahr.“