

NLP-Masterarbeit

Walking Vision Experience

Anja Stöhr Dresden März 2014

„Die Zukunft soll man nicht
voraussehen wollen, sondern möglich
machen.“

(Antoine de Saint-Exupery)

Inhaltsverzeichnis

1. Beschreibung eines realen Fallbeispiels
2. Konzeption und Beschreibung des Formates
3. Weitergehende Erläuterungen
4. Fallbeispiel
5. Literaturverzeichnis

Walking Vision Experience

I. Beschreibung eines realen Fallbeispiels aus dem Freundeskreis.

Was ist das Thema bzw. Anliegen im Fallbeispiel?

Das Erleben einer beruflichen Vision. Visionen sind das, was Cathleen braucht, um sich wirklich „wohin“ zu bewegen - natürlich auch „weg von“, aber „hin zu“ fühlt sich für sie besser an. In diesem Fall geht es ihr um ihre berufliche Vision, die ihr noch nicht ganz klar ist (Näheres hierzu ist im Fallbeispiel nachzulesen).

Worum geht es?

Es geht um die Möglichkeit durch ein adäquates, eigens NLP-Format eine Vision zu evozieren. Es ist ein Format für alle Menschen, die eine Vision in privater oder beruflicher Hinsicht benötigen.

Auf welcher logischen Ebene soll die Veränderung erreicht werden?

Die logischen Ebenen nach dem NLP-Modell sind die folgenden hierarchisch gegliederten Ebenen des Denkens, die sich wechselseitig beeinflussen: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte / Glaube / Filter, Identität, Zugehörigkeit und Spiritualität. Das Modell beschreibt die "Ebenen der Veränderung". Die logischen Ebenen helfen zu erkennen, wo z.B. ein Ziel liegt. Die Veränderungsarbeit setzt dann i.d.R. auf der übergeordneten Ebene an (vgl. NLPedia, Zugriff am 31.3.2014).
Im vorliegenden Fall also auf der Ebene nach dem Verhalten, also bei den Fähigkeiten.

Was soll geklärt, integriert bzw. erreicht werden?

Zunächst soll geklärt werden, um was es geht bzw. für was die Vision evoziert soll. Danach werden durch die Time Line potenzielle Erlebnisse, Aspekte, die als Bausteine für die Visionsentwicklung erlebt werden, aufgespürt. Nach einer Entspannungsphase, damit das Unterbewusstsein besser an der Vision weiterarbeiten kann und durch anschließendes Skizzieren der Vision ist im Ergebnis die Vision durch diese vorherigen Schritte evoziert worden.

Was steckt dahinter?

Die Idee, dass Menschen mittels ihrer Time Line auch die Zukunft durch eine evozierte Vision durch Walking Vision Experience, die als adäquat empfunden wird, in die von Ihnen gewünschte bzw. für sie passende Richtung gezielter und ressourcenvoll steuern können.

2. Mein eigenes NLP-Format: Walking Vision Experience

Schritt 1: Um was geht es?

Der Klient soll sagen, um was es geht bzw. für was eine Vision entwickelt werden soll. Hier ist das NLP-Modell der logischen Ebenen wichtig. Desweiteren soll auf einer Visionsklarheitsskala mit Werten von 1 bis 10 abgefragt werden, wie die Klarheit der Vision zur Zeit ist.

Schritt 2: Visionsvorbereitung

- a. Schritte des Formates erklären. Mit Tischankern oder Bodenankern visualisieren.
- b. Nach der Visionsreisebegleitung, dem Glücksbringer oder dem mitgebrachten Talisman fragen und vorstellen lassen.
- c. Mentale Provokation durch folgende Frage an den Klienten:
Was muss er tun, damit er keine Vision hat?
- d. Abklären, wie die Entspannungsphase außerhalb des Raumes verlaufen soll. Wichtig ist hierbei, dass eine Tür durchschritten wird (Näheres hierzu wird unter Schritt 4 erläutert).
- e. Timeline (Position der Gegenwart und Richtung der Zukunft) und Metaposition, die auf der Visionsreise als Leuchtturm (Metapher) bezeichnet wird, im Raum suchen und mit Bodenankern festlegen.
- f. Motivation des Klienten im Als-Ob-Rahmen. Fragen, wie er sich fühlt, wenn er die gewünschte Vision bereits erlebt hat.

Schritt 3: Visionsdatensammlung

Ausgehend von der Gegenwart geht der Klient(in.) in seiner Zeit die Time Line rückwärts auf der Suche nach Ereignissen, die ihm hilfreich für die Visionsentwicklung erscheinen bzw. auftauchen. Dieser Prozess wird solange fortgesetzt, bis der Klient genug „gesammelt“ hat bzw. nicht mehr weitergehen möchte. Jedes „erinnerte“ Ereignis wird über das Arbeiten mit Submodalitäten/ VAKOG-Fragen emotional aufbereitet und mit einem Bodenanker (beginnend mit T1 ...) markiert.

Schritt 4: Entspannungsphase

Diese Phase dient dazu, dass das Unterbewusstsein an der Vision arbeiten kann. Archimedes nutzte zur Entspannung beispielsweise ein Bad. In Absprache mit dem Klienten kann hier ggf. ein Weitermachen nach einer gewünschten Zeit vereinbart werden. Wichtig ist in jedem Fall das Durchschreiten einer Tür, da der Gang durch eine Tür vergesslich macht ([http://www.alltagsforschung.de/aus-dem-sinn-der-gang-durch-eine-tur-macht-vergesslich ...](http://www.alltagsforschung.de/aus-dem-sinn-der-gang-durch-eine-tur-macht-vergesslich...)Zugriff am 21.03.201; Radvansky, Gabriel A. et al. (2011): Walking through doorways causes forgetting).

Schritt 5: Visionsentwicklung

Nach der Rückkehr soll der Klient skizzieren, was er als Vision sieht. Nach der Skizzierung der Vision soll der Klient aus der Metaposition heraus seine Visionsskizze erklären bzw. beschreiben, das Ergebnis im Hinblick auf Schritt 1 (Vision nützlich?) bewerten und seinen Gefühlszustand beschreiben. Zum Schluss soll wieder auf einer Visionsklarheitsskala mit Werten von 1 bis 10 der erreichte Wert genannt werden.

Schritt 6: Verwendete Ressourcen für die Visionsumsetzung nennen

Der Klient schreitet von der Gegenwart ausgehend die Time Line in Richtung Zukunft entlang bis kurz nach der Visionsumsetzung. Diese Position wird mit einem Bodenanker gekennzeichnet. Dann soll der Klient beschreiben, wie er sich jetzt fühlt. Submodalitätenarbeit. Dieser Zustand soll geankert werden. Dann soll sich der Klient in Richtung des gegangenen Weges umdrehen, und auf seine Time-Line blickend sagen, welche Ressourcen er für die Visionsumsetzung gebraucht hat.

Nach der Ressourcensammlung soll der Klient aus der Metaposition heraus erzählen, was er nun empfindet, denkt. Und sagen, welche Fähigkeiten er erkannt hat. Außerdem wird der Klient gefragt, ob er noch weitere Ressourcen braucht bzw., ob er eine Ressourcenarbeit machen möchte. Zum Schluss wird auf einer Wohlfühlskala mit Werten von 1-10 der Klient gefragt, wie wohl er sich jetzt fühlt.

Schritt 7: Ausstattung mit Ressourcen

In Abhängigkeit der Antworten bei Schritt 6 kann der Klient beispielsweise erneut durch die Time Line mit den benötigten Ressourcen ausgestattet werden.

Schritt 8: Ökocheck mit Future Pace

Zum Abschluss folgen der Ökocheck und der Future Pace.

3. Weitere Erläuterungen des Vorgehens

Bei Schritt 2: Visionsreisevorbereitung

Schwierigkeiten, die auftauchen könnten, und Vorschläge, wie darauf reagiert werden kann:

Der Klient findet keine Time Line. Vorschlag: Die Time Line soll der Klient durch Fragen entdecken. Ausführlich hierzu: James, T.; Woodsmall, W. (2012): Time Line, S. 34 ff..

Bei Schritt 3: Visionsdatensammlung

a. Folgende Grund- bzw. Vorannahmen sind enthalten:

Der Mensch verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung braucht.

Die Time Line ist nach James, T. und Woodsmall, W. ((2012): Time Line, S. 19) die Erinnerungskodierung unseres Gehirns. Bewusst oder unbewusst beeinflussen diese Entscheidungen unser gegenwärtiges Verhalten.

- b. Schwierigkeiten, die auftauchen könnten, und Vorschläge, wie darauf reagiert werden kann:

Der Klient kommt nicht mehr in die Gegenwart zurück, hängt möglicherweise in der Time Line vor dem Leben fest. Vorschlag zur Vorgehensweise: Sicherheitsvorkehrungen treffen, wie beispielsweise magnetische Anziehungskräfte nutzen. Hierzu ausführlich King, A. (2004): Abenteuer Timeline, Kap. 2 und Kap. 3.

Bei Schritt 5:

- a. Weitere Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen, die zur Durchführung des Formates möglich wären:

Statt zu skizzieren kann der >Klient beispielsweise auch kneten oder basteln, je nach Präferenzen.

- b. Schwierigkeiten, die auftauchen könnten, und Vorschläge, wie darauf reagiert werden kann:

Der Klient hat keine oder keine passende Vision: Vorschlag: Die Time Line erneut durchschreiten, solange bis es geklappt hat. Ggf. in Ergänzung mit anderen Quellen bzw. Techniken arbeiten., wie beispielsweise der freien Assoziation, der Konfrontation mit Naturgewalten oder der Provokation.

Bei Schritt 6: Verwendete Ressourcen für die Visionsumsetzung

- Schwierigkeiten, die auftauchen könnten, und Vorschläge, wie darauf reagiert werden kann:

Ressourcen werden nicht gesehen. Vorschlag: Die Ressourcen durch erneutes Arbeiten mit der Time Line durch Gehen intensiviert erleben lassen, um verwendete Ressourcen zu finden. Hilfreich hierzu auch das Buch von James, T.: (2010): Time-Coaching, insbes. Kap 8.

Bei Schritt 7: Ausstattung mit Ressourcen

- Schwierigkeiten, die auftauchen könnten, und Vorschläge, wie darauf reagiert werden kann:

Der Klient findet mit Hilfe der Time Line sehr schwerfällig Ressourcen. Lösungsvorschlag: In Ergänzung kann beispielsweise mit der Walt Disney Strategie oder Disney Total gearbeitet werden.

4. Fallbeispiel

Für Cathleen sind Visionen das, was sie antreibt. Sie braucht immer eine Vision, ein Ziel, und dabei ist es unerheblich, ob es sich um private oder um berufliche Dinge handelt. Ihre Leitwerte sind

Visionen,
Liebe und
Freiheit.

Schritt 1: Um was geht es?

Visionen sind das, was Cathleen braucht, um sich wirklich „wohin“ zu bewegen - natürlich auch „weg von“, aber „hin zu“ fühlt sich für sie besser an. In diesem Fall geht es ihr um ihre berufliche Vision, die ihr noch nicht ganz klar ist. Es geht um einen Ausstieg aus der Mühle. Alles ist bereits erreicht. Sie hat in Zukunft nichts mehr vor sich. Die berufliche Vision ist zur Zeit wie Watte. Deshalb hat sie auch mit NLP für Führungskräfte angefangen.

Schritt 2: Visionsvorbereitung

- a. Schritte des Formates erklären (Tischanker)
- b. Nach der Visionsreisebegleitung/ dem Glücksbringer fragen: Cathleen hat einen Stein mitgebracht, den sie mit einem roten Herz bemalt hat (s. Anlage 1)
- c. Abklären, wie die Entspannungsphase verlaufen soll: Draußen eine Zigarette rauchen gehen.
- d. Timeline (Position der Gegenwart und Richtung der Zukunft) und Metaposition im Raum suchen und mit Bodenankern festlegen (s. Anlage 1 und s. Anlage 2).

Schritt 3: Visionsdatensammlung

Ausgehend von der Gegenwart geht Cathleen in ihrer Zeit die Time Line rückwärts auf der Suche nach Ereignissen bzw. Ressourcen, die ihr hilfreich für die Visionsentwicklung erscheinen.

Sie hält zunächst bei T1: Ca. vor 10 bis 15 Jahren mit NLP angefangen. Wissen gesammelt. Kribbeln im Bauch. Sie sieht Bücher: Einen Bücherhaufen, ein

Berg. Es handelt sich um benutzte Bücher, die farblos bzw. papierfarben sind. T1 mit einem Bodenanker markieren.

Halt bei T2: Schulzeit. Phase der Berufsfindung: Was will ich mal machen?

Lehrerin für Deutsch und Englisch. Jemandem etwas Lehren. Ein Bild taucht auf. Sie schaut auf ein Foto auf dem sie mit einem Jeansrock abgebildet ist. Sie fühlt die Leichtigkeit der Jugend, des Seins. Das Bild ist farbig. Das wird sowieso alles gut. Unbelastet. T2 mit einem Bodenanker markieren

Halt bei T3: „ich bin hier irgendwo schon vor meinem Leben. Die Seele entscheidet sich, wieder mitzumischen. Ich fühle mich ganz schwer. Füße sind wie mit einem Magneten fest. Es ist dunkel. Ich sehe nichts. Ein Dunkel, was sich gut anfühlt! Ich sehe auch nichts. T3 mit einem Bodenanker markieren

Weiter möchte Cathleen nicht gehen.

Schritt 4: Entspannungsphase

Cathleen geht zur Entspannung eine Zigarette draußen vor der Tür rauchen.

Rückkehr nach ca. 10 Minuten.

Schritt 5: Visionsentwicklung

Nach der Rückkehr soll Cathleen skizzieren, was sie als Vision sieht. Nach der Skizzierung (s. Anlage 3) der Vision bewertet Cathleen aus der Metaposition heraus das Ergebnis als „Gefühl, wie angekommen sein“. Vorher war die Vision wie Watte, auf einer Visionsklarheits-Skala von 1 bis 10 erreichte sie einen Wert von 6. Jetzt beträgt der Skalenwert 8. Sie sagt: „Es ist ein Zustand, wo ich auch keine neue berufliche Vision mehr brauche“.

Beschreibung der skizzierten Vision (s. Anlage 3): Vollständigkeit aller „Anteile“. 11 Anteile (9 Anteile plus Vision ergeben das Ganze. Die Initialen sind mittig angeordnet. Das Pendel bei P steht für Leichtigkeit, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Die Zahl 11 steht für 1 plus 1, ein Sinnbild für Kommunikation, vollständig erst durch Kontakt mit anderen.

Schritt 6: Verwendete Ressourcen für die Visionsumsetzung

Cathleen schreitet von der Gegenwart ausgehend die Time Line in Richtung Zukunft entlang bis kurz nach der Visionsumsetzung. Dann soll sie beschreiben, wie sie sich jetzt fühlt. Sie empfindet Euphorie. Es kribbelt im Magen. Sie

empfindet eine gute Anspannung. Den Standpunkt auf der Time-Line mit einem Bodenanker markieren. Dann soll sie sich in Richtung des gegangenen Weges umdrehen, und auf ihre Time Line blickend sagen, welche Ressourcen sie für die Umsetzung gebraucht hat.

Cathleen nennt folgende Ressourcen: 1. „Neugier“, 2. „Durst nach Wissen, wie kann es leichter gehen?“, 3. „Andere Visionen“, 4. „Nicht stehen zu bleiben, ein Ziel zu haben, in Aktion zu sein“, und 5. „Mich selbst zu haben“.

Aus der Metaposition heraus: Cathleen ist erstaunt, dass 1. keine negativen Glaubenssätze vorgekommen sind, die ihr sagen, dass sie es nicht machen soll. 2.: „Du hast ja schon alles, was Du brauchst“. 3.: „Warum machst Du es nicht? 4.: „Es fehlt die Angst!“. 5. „Meine Familie spielt hier keine Rolle, im positiven Sinn“. 6.: „Mutter sein“ spielt auch keine Rolle, ich meine das nicht negativ“. 7.: „Sicherheit (auf die achte ich sonst immer) fehlt bzw. kommt gar nicht vor. Ich bin ganz toll begeistert“. 8.: „Geiles Gefühl.“, 9.: „Ich muss die ganze Zeit lachen, Leichtigkeit eines spielenden Kindes“, 10.: Wohlfühlskala (1-10): Wert 9.

Schritt 7: Ausstattung mit Ressourcen

Cathleen hat alles was sie braucht. Daher geht es direkt zu Schritt 8.

Schritt 8: Ökocheck mit Future Pace

Der Ökocheck ist O.K. Beim Future Pace nennt sie folgende Schritte:

1. Businesskonzept. Klare Definition: wer bin ich, als Trainer. Was für Inhalte will ich vermitteln?
2. Entscheidungen treffen.
3. Homepage mit Inhalten füllen.
4. Ein Netzwerk zu haben und auszubauen, ich kenne viele Leute,
5. Mein Urvertrauen ist zurück.

Auf der Wohlfühlskala v. 1 bis 10, sagt Cathleen, dass es ihr „blendend geht“, Wert 9.

Herzlichen Dank liebe Cathleen.

Literaturverzeichnis

<http://www.alltagsforschung.de/aus-dem-sinn-der-gang-durch-eine-tur-macht-vergesslich> ...Zugriff am 21.03.2014

Bandler, Richard (2011): Veränderung des subjektiven Erlebens – Fortgeschrittene Methoden des NLP, Paderborn: Junfermann Verlag, 8. Aufl..

James, T.:(2010): Time-Coaching - Programmieren Sie Ihre Zukunft ... jetzt, Paderborn: Junfermann Verlag, 5. Aufl..

James, Tad; Woodsmall, Wyatt (2012): Time Line – NLP-Konzepte, Paderborn: Junfermann Verlag, 7. Aufl..

King, A. (2004): Abenteuer Timeline – Reisen auf der mentalen Zeitlinie, Norderstedt: Books on Demand.

Radvansky, Gabriel A. et al. (2011): Walking through doorways causes forgetting: Further explorations. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1632-1645.