

NLP-Master-Arbeit

von

Simone Biegel

Thema:

**Ein Geschenk von Glücksmomenten
in Verbindung mit NLP- Formaten
und Aqua - Wellness**

*Glück hängt nicht davon ab,
wer du bist oder was du hast;
es hängt nur davon ab,
was du denkst.*

- Dale Carnegie -

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Zielgruppe

1. **Beschreibung eines Fallbeispiels**

2. **Erlebnisreise - Konzeption meines Formates**
 - 2.1. One – Way – Circle of Excellence / VAKOG / Submodalitäten
 - 2.1. Trance Induktion / Utilisation im Wasser
 - 2.2. Verbale Utilisation mit Reiki: Tiefenentspannung im Wasser
 - 2.3. Nonverbale Utilisation mit Reiki: Tiefenentspannung im Wasser
 - 2.4. Reorientierung
 - 2.5. Future Pace

3. **Aspekte des Vorgehens**
 - 3.a) Vorannahmen – Wege zum Glücklichein
 - 3.b) Mögliche Änderungen / Anmerkungen zum Format
 - 3.c) Schwierigkeiten und Hindernisse

Verwendete Literatur

- Handbuch des Spirituellen NLP von Walter Lübeck
- Der große Zauberlehrling von Alexa Mohl

Einleitung

Diese Masterarbeit entstand im Rahmen meiner Ausbildung zum NLP - Master beim Institut für angewandte positive Psychologie Ralf Giesen & Team in Berlin.

Ich bin neugierig auf NLP geworden, als sich mein Leben vor 6 Jahren auf den Kopf stellte. Scheidung nach langjähriger Ehe, Trennung von meiner einzigen Tochter Lisa sowie eine neue Liebe veranlassten mich neue Wege zu gehen. Ich hatte das große Bedürfnis nach Veränderung und Selbstentwicklung.

Ein NLP - Einführungsseminar bei Sascha Neumann hatte mich neugierig gemacht, neue Wege zu meiner Identität zu beschreiten und zu lernen, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen.

Zusammen mit meinem Mann Oliver und den vielen NLP – Lernenden haben wir uns mit viel Freude, Neugier und Wissensdurst zusammen mit unseren Lehrtrainern Ralf Giesen und Sascha Neumann in das Abenteuer NLP begeben.

Ich bin dankbar für die vielen Aktivitäten und wertvollen Erfahrungen in den Seminaren und Übungsgruppen. Aus dem vertrauen- und respektvollen Umgang habe ich viel Kraft für Veränderungen gefunden. Ich habe wunderbare Geschenke für mein Lebensgefühl erhalten und lebe in einer voller Respekt und Liebe erfüllten Partnerschaft.

Aus diesem Glücksgefühl entstand das Bedürfnis, meine persönlichen Erfahrungen Menschen näher zu bringen, die den Wunsch haben, Veränderungen in ihrer eigenen Persönlichkeit und ihrem sozialen Umfeld zu vollziehen.

Ich habe bereits wundervolle Erlebnisse mit Entspannungsarbeit im Wasser in Verbindung mit Reiki erzielt und möchte diese mit NLP intensivieren und nachhaltig ankern.

Das Wasser ist ein tragendes Element, welches dem Menschen ein Gefühl von Leichtigkeit, Schwerelosigkeit, Wärme und Geborgenheit vermittelt. Denn der Ursprung unseres Lebens entsprang dem Wasser und stellt hiermit eine wundervolle Assoziation mit seinem tiefen, inneren Selbst her. Das heißt, der Mensch hat im Wasser als später auch unter Wasser, die Chance, eine wundervolle Erfahrung „seines Gefühls“ zu erleben. Er taucht regelrecht in seine eigene Welt ein und hat hierbei die Möglichkeit die Tranceerfahrung noch intensiver zu erleben.

In der Praxis sieht es so aus, dass der Klient im Wasser getragen und auch unter Wasser geführt wird. Es entsteht eine sich steigernde Kooperation zwischen Coach und Klient.

Diese Kooperation ist geprägt durch Vertrauen seitens des Klienten und Respekt und Fürsorge des Coaches gegenüber dem Coachee. Daraus resultiert für den Klienten auch die Chance des „loslassen können“ und für sich immer weiter in die Trance „einzutauchen“.

Zielgruppe: Menschen, die Veränderungen anstreben und neugierig sind, sich selbst über Körper- und Entspannungsarbeit im Wasser zu entdecken

1. Beschreibung eines Fallbeispiels

Sabine lebt mit ihrem Freund Thomas seit 5 Jahren in einer stabilen Partnerschaft. Sie lieben, achten und schätzen sich, aber es fehlt seit einiger Zeit der Schwung in der Beziehung. Sabine wünscht sich mehr Glücksmomente, die auch im Liebesleben eine größere Bedeutung haben sollen.

Sie sagt: *„Wir leben fast nur noch wie Bruder und Schwester zusammen. Unsere Lust aufeinander ist eingeschlafen. Ich möchte gern Thomas gegenüber offener für Gefühle, auch mutiger meinen Wünschen gegenüber sein. Ich brauche mehr Glück und Zufriedenheit in meiner Partnerschaft.“*

Es soll eine Veränderung auf allen logischen Ebenen erzielt werden.

2. Erlebnisreise - Konzeption meines Formates

Die Arbeit findet sowohl im Praxisraum als auch im anliegenden Schwimmbad statt.

2. 1. One - Way - Circle of Excellence / VAKOG / Submodalitäten

Ziel: *Intensivierung von Zuständen und Ressourcen, Erarbeiten eines positiven Selbstwertgefühls*

B unterstützt **A** auf der Suche nach einem vergangenen glücklichen und ressourcenreichen Erlebnis aus der jetzigen Partnerschaft.

Frage: *„Suche dir ein glückliches Erlebnis aus eurer Partnerschaft aus, welches auf der Skala von 1 bis 10 ganz weit oben angesiedelt ist.“*

A geht in diesen Zustand hinein.

B führt das assoziierte **A** in dem Format Circle of Excellence durch die logischen Ebenen in Verbindung mit VAKOG und den Submodalitäten und begleitet **A** bis zur Kreation eines Symbols

Umgebung: Wo bist du? Was siehst du, hörst oder fühlst du in dieser Situation?

Verhalten: Was tust du? Wie beschreibst du dein Verhalten?

Fähigkeiten: Welche Fähigkeiten hast du? Wie führst du die Tätigkeit aus?

Werte/Überzeugungen:	Welche Werte/Überzeugungen sind dir wichtig?
Identität:	Wer bist du? Was glaubst du von dir und über dich? Was macht dich aus?
Zugehörigkeit:	Wo gehörst du hin? Was ist dein Platz in der Welt?
Symbol:	Welches Symbol passt dazu?
Auditiver Anker: ♫ ♪ ♪ ♪	Symbol ankern über Entspannungsmusik, Ankertest

Seperator

Prozessunterbrechung, Fortsetzung im Wasser

B unterstützt die Wassertrance akustisch mit leiser Begleitmusik im Hintergrund. Die Musik wirkt unterstützend auf den Entspannungsprozess ein. ♫ ♪ ♪ ♪

2. 2. Trance Induktion / Utilisation im Wasser

Ziel: **Vertiefung der Veränderungsprozesse mit Unterstützung des Symbolankers**
Überleitung zur Körperarbeit
Verbindung mit den Qualitäten des Wassers:
Leichtigkeit, Geborgenheit, Wärme, Raum- und Zeitlosigkeit, Vertrauen, Nähe

B benötigt zusätzliche Hilfsmittel:

- Musik als Trancebegleitung und Anker auslöser
- Nackenkissen, Poolnudel für Überwasserarbeit
- Nasenklemme für Unterwasserarbeit

B schaltet Musik ein und legt dann **A** im Wasser die Auftriebshilfen in den Nacken und unter die Knie. Die Auftriebsmittel ermöglichen dem **B**, das **A** anfangs leichter im Wasser zu führen und andererseits einen anfänglichen respektvollen Abstand zu wahren. Das **A** soll nicht das Gefühl erhalten, körperlich zu sehr bedrängt zu werden.

B führt **A** in eine Trance

„Ich lade dich nun zu einer Erlebnisreise im Wasser ein.... Während du hier im warmen, wohligen Wasser liegst,.... spürst du wie sich dein Körper schwerelos bewegt.... Deine Muskeln entspannen sich immer mehr... und während du die Augen schließt,.... kannst du noch mehr wahrnehmen,.... wie du dich mehr und mehr entspannst.

Während du all das für dich spürst,....nimmst den Klang meiner Stimme wahr und die leise Entspannungsmusik und magst vielleicht beobachten... wie deine Arme und Hände ganz locker neben deinem Körper schweben und mit jedem Atemzug der dich mehr und mehr ausfüllt,... ist eine größere Leichtigkeit in dir.

Während du immer tiefer ein und ausatmest bitte ich dich mit deinem Symbol in Kontakt zu treten..... u.s.w.

2. 3. verbale Utilisation mit Reiki: Tiefenentspannung im Wasser

Nun kannst du dein Symbol einladen, mit dir in Kontakt zu treten.... Während es mit dir im Wasser Verbindung aufnimmt,... kannst du neugierig und gespannt sein, ...welche Energien und Stärken von deinem Symbol ausgehen.... Vielleicht nimmst du neue Perspektiven und Möglichkeiten wahr?

Ich lade dich nun ein, eine Reise in dein Inneres zu unternehmen... und mit all deinen Sinnen wahrzunehmen,... was dein Unbewusstes während dieser Entdeckungsreise für dich bereithält.

2. 4. nonverbale Utilisation mit Reiki: Tiefenentspannung im Wasser

Ziel: *Hineinführen in eine tiefe Trance durch eine spielerische Körperbewegungsarbeit im Wasser – kinästhetischer Bezug
Körpergefühle können in Form von Bildern/Filmen auftauchen
Verstärkung durch körperliche Reiki – Energie - Übertragung*

B bewegt **A** spielerisch im Wasser, trägt **A** auf dem Rücken liegend und schaukelt den Körper behutsam.

B streicht die Arme und Beine aus und massiert sanft Gesicht, Hände und Füße.

Nach einiger Zeit kann die Arbeit behutsam unter Wasser durch kurzes und dann längeres Eintauchen fortgeführt werden. Dazu bekommt **A** die Nasenklammer auf und wird mit taktilen Signalen auf das Eintauchen unter die Wasseroberfläche vorbereitet.

Durch die immer länger werdenden Eintauchphasen können immer tiefere Gefühlszustände erreicht werden. Diese Zeit kann ein intensives körperliches Erleben sein, in der **A** die Möglichkeit erhält, eine tiefe Entspannung zu erleben und zu genießen.

A kann alles das genießen, was für sie in diesem Moment und Medium möglich ist.

2. 5. Reorientierung

Ziel: *Herausführen aus der Trance*

B führt **A** aus der Trance

„Nun möchte ich dich bitten,... mit jedem Atemzug ... und mit der nötigen Zeit wieder in dem Hier und Jetzt anzukommen. Du kannst dir dazu jeglichen Raum nehmen, ... den du dafür brauchst. ...

Und jetzt, wo dir diese neuen Erfahrungen zur Verfügung stehen,möchte ich dich bitten, ... dass du darüber nachdenkstwie du sie jetzt in dein zukünftiges Leben

integrierst..... Du nimmst neuen Schwung in die Beziehung hineinund gestaltest aktiv dein Glück in allen Lebensbereichen.

So wie du auch alles losgelassen hast, ...lasse ich dich jetzt los ...und schenke dir die Freiheitgenau das mitzunehmen,.... was du jetzt von hier aus diesem Erlebnis mitnehmen möchtest.

Seperator!

Aus dem Wasser heraus gehen, Duschen, Anziehen.

Future pace

2. 6. Future pace – Schatzkästchen / Trancemusik

**Ziel: Gefühle, Wünsche und Erkenntnisse mit in die Realität nehmen
Zustände und Ressourcen ankern**

„Ich möchte dich gern mit zwei Dingen beschenken. Als erstes möchte ich dir die Entspannungsmusik mitgeben. Wann immer du sie hörst, wirst du dich an dieses Erlebnis zurückerinnern und dich glücklich und entspannt fühlen. ♪ ♪ ♪

Mein zweites Geschenk ist ein kleines Schatzkästchen für dich. Darin befinden sich kleine Zettel, wo du heute drei Zettel mit deinen Erfahrungen aufschreibst, die dir in deiner Erinnerung wichtig geblieben sind. Dieses Kästchen lässt sich beliebig mit Wünschen, Glückserlebnissen, Erfahrungen und Ziele erweitern und wann immer du Lust hast, dich mit deinem Kästchen zu beschäftigen, wird es dich in einen guten Zustand führen und dich an das heutige Erlebnis erinnern. „

3. Aspekte des Vorgehens

3 a) Vorannahmen – Wege zum Glücklichsein

- Unsere Gedanken entscheiden über den Zustand des Glücklichseins.
- Neue Erfahrungen verändern unser Erleben.
- Unsere gesamte Wahrnehmung beeinflusst unser Verhalten, unser Denken und Tun.
- Positive Gefühle können die negativen Gefühle vertreiben.
- Jeder hat die Chance, dass Glück in sich selbst zu entdecken.

3 b) Mögliche Änderungen / Anmerkungen zum Format

- Das Format Circle of Excellence war mir wichtig, um A bis auf die Spiritualität zu führen, um eine Veränderung auf den unteren Ebenen zu erreichen und im Wasser zu intensivieren.
- Bei der Arbeit mit Circle of Excellence kann offen oder verdeckt gearbeitet werden.
- Durchführung des Formates als Paararbeit mit zwei Aqua-Wellness-Trainer

3 c) Schwierigkeiten und Hindernisse

- Vorher abklären, ob A einen guten Zugang zum Wasser hat. Falls nicht, Trance außerhalb des Wasser auf einer Liege durchführen und mit Reiki-Chakrenarbeit verbinden.
- Auf die Physiologie achten.
- Wichtig: Zielphysiologie bei der Wasserarbeit.
- Bei der Auswahl von Ankern ist es ratsam darauf zu achten, in welcher Form sie vermittelt oder eingesetzt werden, da die Trance im Wasser eng mit Berührung und körperlicher Reiki - Energie - Arbeit in Verbindung steht.
- Wenn sich bei der Wasserarbeit herausstellt, dass der Coachee den Schwebezustand im Wasser als unangenehm empfindet, kann die Wasserarbeit auf der Rampe fortgeführt werden, wo der Coachee einen festen Grund hat und sich trotzdem noch im Wasser befindet.