

## NLP-Masterarbeit

Es gibt prägende Erfahrungen, Ereignisse, Handlungen oder Worte die einen ein Leben lang begleiten können. Vielleicht kennst Du sie auch, erinnerst Dich an bestimmte Erlebnisse oder Äußerungen eines Menschen, an Dinge die Du getan oder nicht getan hast oder an etwas ähnliches, das Dein Leben maßgeblich beeinflusst hat. All das sind Erfahrungen, die das Verhalten beeinflussen können, zu immer wiederkehrenden Verhaltensmustern führen, einen manchmal auch an den eigenen Fähigkeiten zweifeln lassen oder sogar zu Fragen nach der eigenen Identität führen. Hier setzt das Format „**Prägende Erfahrungen – Present & Past Perfect**“ an. Ein Format zur Vergangenheits- und Gegenwartsharmonisierung. Für Menschen die Konflikte lösen möchten die auf Projektionen basieren, die aus alten Verhaltensmustern resultieren.

### 1. Beschreibung eines realen Fallbeispiels

**Erika** ist 72 Jahre alt. Sie ist seit 53 Jahren mit Rolf verheiratet. Mit ihm hat sie 3 Kinder. Erika befindet sich seit 45 Jahren in einem Zustand dauernder Unzufriedenheit. Sie beschreibt sich von ihrem Ehemann als finanziell abhängig (da sie überwiegend die Aufgaben einer Hausfrau wahrgenommen hat und daher über kein eigenes Einkommen verfügt). „Rolf ist ein sehr dominanter, mich ständig kontrollierender Mann“, sagt sie. Als unerträglich empfindet sie den Druck, den er auf sie ausübt und den sie nicht länger ertragen könne.

Stuck-State

**Doris** ist 40 Jahre alt und frisch verliebt. Ihr Auserwählter ist Jörg, mit dem Sie bereits im Alter von 21 eine Beziehung hatte. Sie beschreibt Jörg als aufmerksamen, offenen, und liebenswürdigen Mann. Genau diese Eigenschaften sind es aber auch, die Doris eifersüchtig machen. Denn Jörg verhält sich auch gegenüber anderen Frauen so und das stört Doris. „Daran ist die Beziehung damals auch gescheitert“, berichtet sie. Sie möchte nicht dass ihre Beziehung noch einmal an ihrer Eifersucht zerbricht.

### Was auf welcher Ebene erreicht werden soll

**Erika** wünscht sich, neue Handlungsalternativen zur Verfügung zu haben. Sie will sich Rolf gleichberechtigt fühlen und will sich nie wieder so hilflos und ohnmächtig fühlen wenn Rolf ihr sagt „ohne mich bist Du nichts, hast nichts und kannst nichts“. Sie will mehr emotionale Stabilität und innere Stärke.

**Doris** wünscht sich ihre Eifersucht ablegen und Jörg glauben und vertrauen zu können. Sie möchte sich Jörg gegenüber gleichwertig fühlen und mehr Vertrauen zu ihm haben. Ihr Ziel ist es Sicherheit durch Vertrauen zu gewinnen.

## Ebenen der Veränderung

In beiden Fällen sollen die Veränderungen auf der Verhaltens-, Fähigkeits- und Identitätsebene erreicht werden.

### Erikas Thema:

*Erika möchte zum Thema Partnerbeziehungen arbeiten. Ihr Thema lautet: **Wege aus der Abhängigkeit in einer langjährigen Ehe***

### Doris' Thema:

*Doris möchte zum Thema Eifersucht arbeiten. Ihr Thema lautet: **Ich will nicht mehr eifersüchtig sein***

## 2. Das Format: Prägende Erfahrungen – Present & Past Perfect

### Present -Perfect

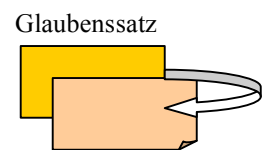
B bittet A einen Satz zu formulieren in dem A beschreibt, wer A wütend macht, frustriert oder verwirrt und weshalb. B bittet A dies auf die Vorderseite einer Karte zu notieren. Außerdem soll A aufschreiben was A nie wieder erleben will. A notiert dieses auf der Rückseite der Karte.

1  
Present-Perfect

A formuliert für die „**Present-Situation**“ die folgenden Sätze:

Erika: „*Ich bin wütend auf Rolf, weil er mich unter Druck setzt.*“

„*Ich will nie wieder erleben, dass Rolf mich unter Druck setzt*“



Doris: „*Ich bin eifersüchtig auf Frauen, weil Jörg ihnen Liebenswürdigkeiten sagt.*“

„*Ich will nie wieder erleben, eine von vielen zu sein*“

B paraphrasiert die Aussage und elizitiert was genau passiert.

- Wie übt Rolf Druck auf dich aus?
- Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?
- Wer wärst du ohne den Gedanken?

Meta-Modell der Sprache

### Referenzerfahrung

B unterstützt A dabei eine **Referenzerfahrung** aus der Vergangenheit zu finden und assoziiert zu erleben. Dazu führt B A, mittels einer Mini-Trance, in eine Situation der Vergangenheit zurück in der A die Situation erfolgreich bewältigt hat. Über die Referenzerfahrung sollen die Fähigkeiten / Ressourcen die A in dieser Situation zur Verfügung standen intensiviert werden. Dabei bedient sich B der kunstvoll vagen Formulierungen des Milton-Sprachmodells.

2  
Referenzerfahrung

*Mini-Trance  
Assoziiert erleben  
Milton-sprachlich arbeiten  
VAKOG*

- *Erinnere dich bitte an eine Situation in der du das erste Mal wahrgenommen hast, dass jemand dich unter Druck setzt und du diese Situation erfolgreich bewältigt hast. - Vielleicht ist das schon ganz lange her - vielleicht jemand bei der Arbeit - während der Ausbildung - in der Schule oder noch viel früher - in der Familie. Da ist Jemand - der setzt dich unter Druck und du siehst vielleicht die Situation vor deinem inneren Auge – hörst was zu hören ist – nimmst*

*vielleicht auch einen Geruch wahr – oder einen besonderen Geschmack - spürst - vielleicht auch körperlich dass mit dir etwas passiert und denkst vielleicht: Der/Die setzt mich unter Druck und ich habe diese Situation erfolgreich gelöst.*

B fragt A wer das ist.

B bittet A nun einen Satz für die „**Past-Situation**“ analog zu Aussage 1 von *The Present Work* zu formulieren. A schreibt auf eine neue Karte wer A wütend gemacht, frustriert oder verwirrt hat und weshalb sowie das, was A nie wieder hätte erleben wollen.

A formuliert für die „Past-Situation“ die folgenden Sätze:

Erika: „*Ich bin wütend auf meine Mutter, weil sie mich unter Druck gesetzt hat.*“

*„Ich will nie wieder erleben, dass der Gedanke ‚meine Mutter hat mich unter Druck gesetzt, mich unter Druck setzt‘“*

### Strategie-Transfer

Anschließend paraphrasiert B die Aussage und unterstützt A darin die alte Strategie zu modellieren und auf die gegenwärtige Situation zu übertragen.

- Was hast du damals gemacht?
- Wie bist du damals mit der Situation umgegangen?
- Warum hast du das gemacht?
- Wer war noch beteiligt?
- Wofür hast du das getan?
- Was kannst du davon heute nutzen?
- “Wenn ich das genauso machen wollte, worauf müsste ich dabei achten?”

### Ressourcen aktivieren

B unterstützt A dabei weiter Ressourcen zu finden und zu stapeln

- Wenn du noch etwas bräuchtest - Was brauchst du noch, um mit dieser Situation anders/besser umgehen zu können?
- Welche Ressourcen kannst du dir vielleicht auch von einer anderen Person leihen?

### Öko-Check

B bittet A sich eine Situation in der nahen Zukunft vorzustellen

*Stell dir eine Situation vor die noch kommen wird, in der du wieder unter Druck gesetzt wirst. Du siehst die Situation vor dir – hörst – riechst – schmeckst – fühlst es. Erlebe mit allen Sinnen, wie du sich dort verhältst. Genieße dein neues Verhalten.*

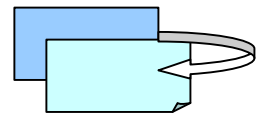
### Present & Past Perfect

B bittet A die „Ich will nie wieder erleben...“ Aussagen mit „Ich freue mich...“ beginnend umzuformulieren und auf einer neuen Karte zu notieren. Present- und Past-Situation sollten dabei zusammen auf einer Karte stehen. (Wendekarte)

3

Past-Perfect

Glaubenssatz



4

Strategie-Transfer

Modellieren

- Logische Ebenen
- Meta-Sprache
- Augenzugangshinweise beachten

5

Ressourcen  
aktivieren und stapeln

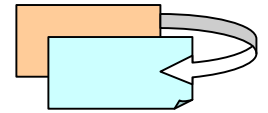
6

Öko-Check  
VAKOG

7

Present & Past Perfect

Erika: „Ich freue mich wenn Rolf mich unter Druck setzt“ – *dann kann ich endlich meine neue Strategie ausprobieren!*



„Ich freue mich, dass ich die Erfahrung gemacht habe ...(Name) setzt mich unter Druck“ - *So bin ich zu dem geworden was ich heute bin, das hat mir Kraft und Stärke gegeben!*

Doris: „Ich freue mich, dass Jörg mir das Gefühl gibt eine von vielen zu sein“ – *denn dann weiß ich, dass Jörg mir vertraut. Dieses Vertrauen gibt mir Sicherheit und das gute Gefühl es Wert zu sein!*

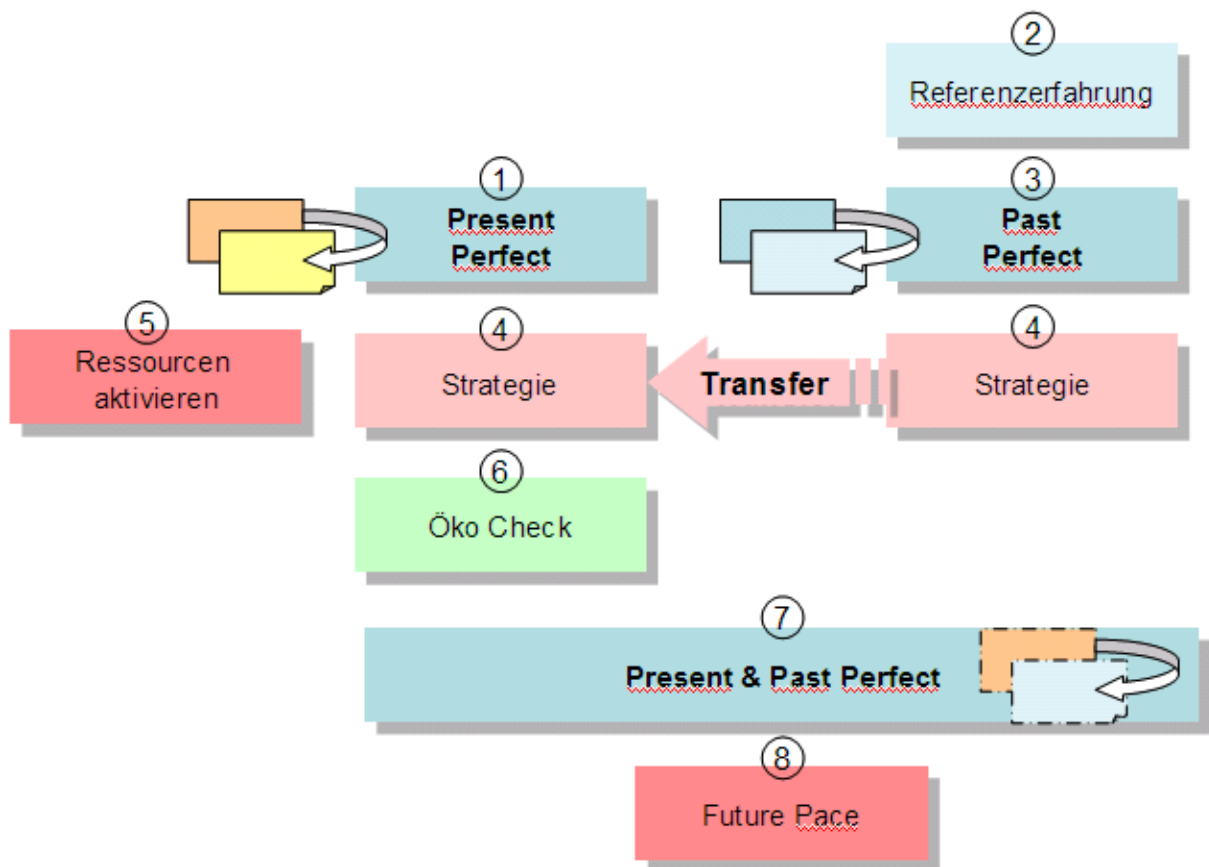
„Ich freue mich, dass ich die Erfahrung gemacht habe eine von vielen zu sein“ – *denn jetzt weiß ich dass ich immer dazu gehört habe!*

**Future Pace**

- Wer bist du, wenn du das lebst?

8  
Future Pace  
Ziel-Physiologie  
beobachten

**Schematischer Prozessablauf**



### 3. Die Grundannahmen, die diesem Format zugrunde liegen lauten:

- *Menschen treffen stets die beste Entscheidung die sie zu gegebener Zeit treffen können. Sie wählen stets den effektivsten Weg den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen werden sie diese nutzen.*
- *Menschen verfügen über die Ressourcen die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen.*
- *Widerstand ist eine Aussage über uns selbst nicht über unser Gegenüber.*
- *Unsere Gefühle regulieren wir selbst.*

#### **Erläuterungen zum Format:**

A beschäftigt sich mit einem einschränkenden Glaubenssatz der stellvertretend für den Konflikt steht und der seinen Ursprung in der Vergangenheit hat. Dabei geht es darum den gegenwärtigen Glaubenssatz auf ein Ereignis der Vergangenheit zu übertragen und daraus Strategien abzuleiten, die in die Gegenwart übertragen werden. A wird dadurch in die Lage versetzt, sich der eigenen Ressourcen/Fähigkeiten bewusst zu werden und neue hinzuzufügen. Außerdem erhält A die Möglichkeit die Erfahrungen der Vergangenheit als Teil der eigenen einzigartigen Persönlichkeit anzuerkennen und wertzuschätzen. Der sich daran anschließende Öko-Check eröffnet A neue Handlungsalternativen in der Zukunft assoziiert zu erleben und zu integrieren. Mit dem Schritt Present & Past Perfect über Gegenwart und Vergangenheit findet die Integration des Verhaltens auf der Identitätsebene statt.

#### Erfahrungen / Bemerkungen:

Bei **Erika** war die Herausforderung das **Leading**. Sie hatte, vielleicht altersbedingt, viel zu erzählen und ich hatte meinerseits zu viel Respekt vor der Autorität des Alters und dadurch nicht den Mut sie konsequenter zu unterbrechen. Fazit: Klarere Prozessinstruktionen sind erforderlich.

Mit **Doris** habe ich ausprobiert dem eigentlichen Format auch noch eine **Wertearbeit** voranzustellen. Bei der Ressourcenarbeit und beim Öko-Check kann auch noch mit einer **Ankerintegration** gearbeitet werden. Hier habe ich auf diese Elemente verzichtet da es sonst zu umfangreich geworden wäre. Optional kann man auch, sofern es die Situation erfordert, noch nach dem Strategietransfer eine **Zielarbeit** durchführen.

Für beide A's war der Öko-Check, mit dem assoziierten Erleben, der **Schlüssel**. Beide A's fanden spontane Ergänzungen für ihre Aussagen in der Umkehrung, die A in einen guten Zustand versetzen, was an der Ziel-Physiologie beobachtbar war.

Was noch wichtig ist: Rapport – Rapport – Rapport  
**und...**  
immer flexibel bleiben, denn A sagt wo es lang geht!

