



## **„Was weiß der Bauch, was der Kopf nicht weiß oder nicht wissen will?“**

***Ein Format zur Zielüberprüfung und gegebenenfalls -anpassung***

**Abschlussarbeit im Kurs NLP-Master-Practitioner 07M8/9 beim IFAPP Berlin  
von  
Claudia Schütze & Eric-Stephan Zeisler**

# 1. Einleitung

Wer kennt das nicht?

Da hat jemand einen Traum oder ein Ziel, von dem er oder sie uns schon so lange so sehnsüchtig erzählt. Die Augen glänzen dabei und das Lächeln dabei geht übers ganze Gesicht.

Trotzdem vergehen manchmal Jahre, ohne dass er oder sie konkrete Aktionen unternimmt oder Entscheidungen trifft, um seinem oder ihrem Ziel näher zu kommen. Und manchmal verhalten sich die Betroffenen sogar eher kontraproduktiv im Sinne der Zielerreichung. Es werden dann viele kognitive Gründe angeführt, warum genau dieses Ziel jetzt (noch) nicht erreicht werden kann und oft vergeht die Zeit einfach mit Warten auf externale Lösungshilfen. Wenn diese dann nicht kommen, haben die Betroffenen Ausreden wie:

- „Wenn ich erstmal Geld habe, dann werde ich mein Ziel verwirklichen.“
- „Wenn ich erstmal genügend Zeit habe, dann werde ich mein Ziel in Angriff nehmen.“
- „Weil ich mich um dieses oder jenes kümmern muss, kann ich mein Ziel nicht erreichen“

Aber ... dieses Ziel lässt die betroffenen Personen trotzdem nicht mehr los und bündelt, ja verschwendet sogar Energie, die doch so gut für andere Dinge eingesetzt werden könnte.

*„Je komplexer eine Entscheidung, desto mehr sollte man seinem Unbewussten vertrauen.“ Ap Dijksterhuis*

Noch vor einigen Jahren hätten solche Aussagen – getätigt von Wissenschaftlern wie Ap Dijksterhuis – wahrscheinlich scharfe Kritik geerntet. Doch in der letzten Zeit hat sich hier einiges getan: „Ein ganzes Heer von Psychologen, Hirn- und Verhaltensforschern hat sich daran gemacht, jene Fähigkeit zu dechiffrieren, die der Volksmund gemeinhin im Bauch verortet“<sup>1</sup>, sich mit der Kraft der Intuition zu beschäftigen.

Diese Forscher haben herausgefunden, dass nur 0,1% unserer Gehirntätigkeit bewusst ablaufen. Lediglich 40 Sinneseindrücke können dort parallel verarbeitet werden – der Rest der elf Millionen Sinneseindrücke, die pro Sekunde auf uns einströmen, muss vom Unbewussten verarbeitet werden, das offensichtlich sehr kompetent urteilen kann.

*„Die Intuition arbeitet messerscharf, der Verstand ist schwach.“ Henning Plessner*

Doch nichts desto trotz bestimmt der bewusste Verstand so oft unser Tun und Handeln. Unserer Intuition folgen wir nur teilweise und oft werden Entscheidungen des Bauches mit dem Verstand letztlich ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ geredet.

Also, fragen wir doch einfach öfter unseren ‚Bauch‘ - er kennt die Antwort.

<sup>1</sup> Gerald Traufetter: Spiegel Special 6/2007 S.112

## 2. Fallbeispiel

A träumt sehr von einer beruflichen Veränderung, da A im - in der Zwischenzeit zwar ehemaligen - Job stark leidet. Dies verstärkt die Sehnsucht nach Veränderung noch mehr. Als erstrebenswertes Ziel arbeitet A in einem längeren Prozess die Selbständigkeit in der Gastronomie heraus – ganz konkret soll ein kleiner Feinkostladen mit Mittagstisch eröffnet werden.

Nachdem A im ehemaligen Job wegen unternehmensbedingtem Stellenabbau freigesetzt wurde, plant A nun intensiv, den Schritt in die Selbständigkeit mit ebendiesem Feinkostladen zu machen.

Dieser Schritt soll und muss aus verschiedenen – auch finanziellen – Gründen binnen eines Jahres erfolgen.

Die erste von A festgelegte Aktion im Projekt ‚Selbständig mit meinem Feinkostladen‘ ist die Erstellung eines Businessplanes.

In der Zwischenzeit sind 5 von 12 Monaten Projektlaufzeit verstrichen und bisher ist von A kein Businessplan als Voraussetzung zur Realisierung des Projektes erstellt worden.

A hadert immer öfter mit der Entscheidung für die Selbständigkeit - insbesondere wegen der Einschränkungen in anderen als wichtig empfundenen Lebensbereichen – wie zum Beispiel Reisen, Unabhängigkeit, Sicherheit etc.

Nichtsdestotrotz hält A an dem Ziel weiter fest und sieht es als Erfüllung seines Traumes und damit als Ende des Leidens.

A fühlt sich hier in der Sackgasse und möchte eine Zielüberprüfung ausprobieren.

## 3. Beschreibung des Formates

### 3.1. Ziele und Annahmen

Mit dem Format soll herausgefunden werden, woran es liegen könnte, dass ein sehnsüchtig erwünschtes Ziel immer noch unerfüllt ist.

Dabei gehen wir davon aus, dass eine Uneinigkeit zwischen Kopf und Bauch hinsichtlich des Zieles existiert.

Sollte diese Uneinigkeit bei A bestehen, wird es auch zu einer Um- bzw. Neuformulierung des Ziels durch A kommen.

In jedem Falle werden dabei bei A bisher blockierte Energien wieder freigesetzt. Wir sind sicher, dass dieses Format für A eine nachhaltige Wirkung haben wird.

### 3.2. Idee des Formates

Zum intensiven Erleben werden Positionen im Raum verortet – das heißt, im Format werden Bodenanker genutzt.

A wird nacheinander assoziiert in die einzelnen Formatpositionen auf den zugehörigen Bodenankern erleben.

Das heißt konkret - A

- erlebt intensiv sein bisher nicht erfülltes Ziel,
- fühlt sich in seinen intuitiven Anteil – hier ‚Bauch‘ genannt – ein,
- erlebt und denkt als sein kognitiver Anteil – nämlich als ‚Kopf‘.

*Option:*

A kann zusätzlich gebeten werden, die Position eines ‚Ratgebers‘ zu wählen und zu etablieren. A kann sich und die Situation so aus der Sicht des ‚Ratgebers‘ erleben. Diese Position fungiert als Metaposition.

Wenn A in einer Positionen steht, teilt sich diese Position so den anderen Formatpositionen mit.

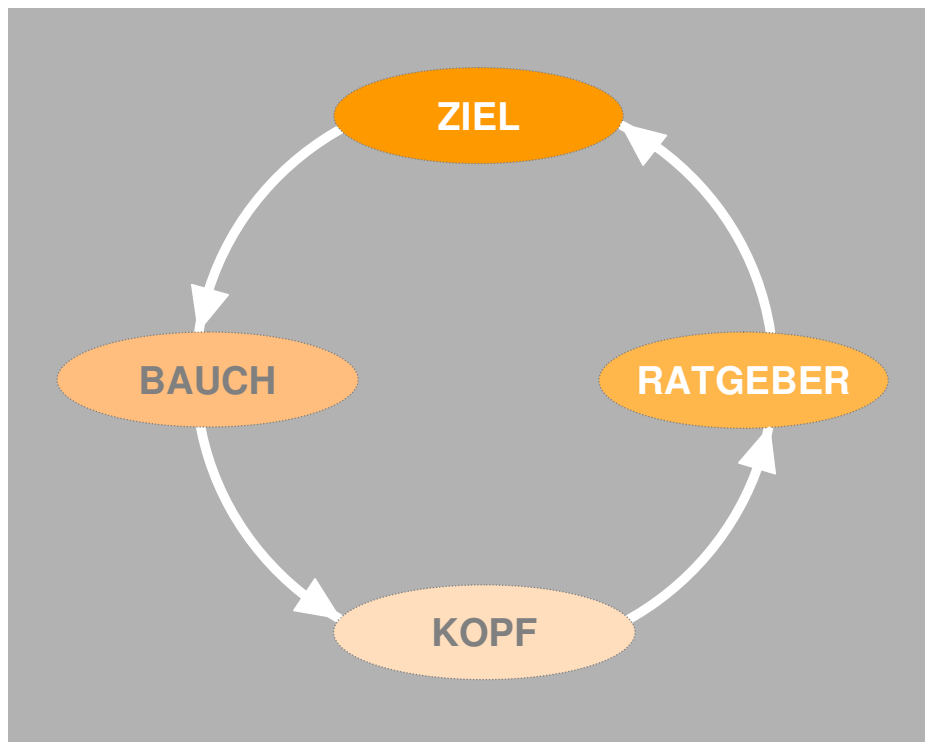
So erfahren Kopf und Bauch, wie sich das unerfüllte Ziel fühlt, wie es Unterstützung oder Ablehnung wahrnimmt und von wem und was es von Kopf und Bauch gegebenenfalls für einen guten Zustand bräuchte.

Gleichfalls erfährt das Ziel von Kopf und Bauch, wie beide (natürlich unabhängig voneinander) über das Ziel denken bzw. dafür fühlen; fehlende Ressourcen können aufgedeckt und ‚geschenkt‘ werden.

Desweiteren erfahren Bauch und Kopf jeweils voneinander in Bezug auf ein konkretes Ziel. Sollten die Positionen sehr kontrovers sein, könnte hier auch noch ein Verhandlungsreframing unterstützend für die Einheit im ‚System‘ wirken.

### 3.3. Der Ablauf des Formates

- I. A erlebt sein Ziel assoziiert.
- II. A wählt und legt Bodenanker für den ‚Kopf‘, den ‚Bauch‘, das ‚Ziel‘ und ein ‚Vorbild‘ aus.
- III. A prüft die Position der Bodenanker und nimmt ggf. Korrekturen vor.
- IV. A durchläuft nach und nach die einzelnen Stationen.
- V. A formuliert ein angepasstes/geändertes Ziel
- VI. A durchläuft den Zyklus so lange, bis alle Stationen assoziiert ein gutes Gefühl erleben lassen – in diesem Durchlauf jedoch mindestens bis zum Beginn der 2. Runde.



## 4. Durchführung des Formates

### 4.1. Schritte des Formates

#### **Schritt 1: Das Ziel assoziiert erleben**

*Mit diesem Formatschritt soll erreicht werden, dass A sich sein Ziel intensiv vorstellt und in den Zielerreichungszustand hineinassoziert.*

- B bittet A, sich das erwünschte Ziel intensiv vorzustellen und zu formulieren.
- B unterstützt A dabei durch Abfrage der logischen Ebenen
  - Wo bist Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast? Was ist um Dich herum?
  - Woran erkennen andere, dass Du Dein Ziel erreicht hast? Was genau tust Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?
  - Wie bist Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?
  - Was glaubst Du über Dich, andere und die Welt, wenn Du dieses Ziel erreicht hast?
  - Wer bist Du, wenn Du dieses Ziel erreicht hast? Was macht Dich dann aus?
- B bittet A sich aus der Zielvorstellung wieder zu dissoziieren und nutzt dazu einen passenden Separator.

#### **Schritt 2: Bodenanker wählen und im Raum auslegen**

*In diesem Formatschritt wählt A passende Bodenanker für die einzelnen Formatpositionen und findet jeweils passende Orte im Raum.*

B unterstützt A dabei, in die einzelnen Formatpositionen hineinzuspüren und entsprechende Orte im Raum für folgende Formatpositionen zu finden

- Ziel
- Bauch
- Kopf
- *Optional: Ratgeber*

Insbesondere der Bodenanker des Ziels könnte symbolisch verstärkt werden. B kann dafür an A Angebote unterbreiten (im Fallbeispiel war dies ein Kochrezept).

Wenn von A gewünscht, unterstützt B A dabei, ein Vorbild, einen Ratgeber, einen weisen Freund zu finden, dem A in jedem Falle zuhören würde – unabhängig davon, ob die Ansichten dieser Position von A als positiv oder negativ empfunden werden.

B arbeitet dabei mit VAKOG und achtet auf Submodalitäten.

### **Schritt 3: Bodenanker-Positionen Kopf und Bauch mit Bezug zum Ziel überprüfen**

*Mit diesem Formatschritt soll A die Möglichkeit gegeben werden, die Bodenanker-Positionen von Bauch und Kopf in Bezug zum Ziel überprüfen zu können. Gleichzeitig erhalten die Anker dabei eine stärkere Energie im Bodenanker-System. Dies wird das Einfühlen in die einzelnen Positionen für A vereinfachen.*

B bittet A, sich nacheinander in die Positionen von Bauch und Kopf hineinzuspüren bzw. hineinzudenken. Dabei ist es wichtig, dass B immer auf den Bezug zum Ziel hinweist.

B verwendet VAKOG.

- **Bauch**

- B bittet A an eine Situation zu denken, in der die Intuition dafür verantwortlich war, dass die Situation/Entscheidung erfolgreich war/wurde
- B befragt A mit den folgenden oder ähnlichen Fragen:
  - Was braucht Dein Bauch, um besonders gut zu sein?
  - Wie spürst Du, dass Dein Bauch Dir Zustimmung oder Ablehnung mitteilt?
  - Wann funktioniert Dein Bauch besonders gut?
  - Wann ist Verlass auf Deinen Bauch?
  - ...

- **Kopf**

- B bittet A an eine Situation zu denken, in der der Verstand dafür verantwortlich war, dass die Situation/Entscheidung erfolgreich war/wurde
- B befragt A mit den folgenden oder ähnlichen Fragen:
  - Wann arbeitet Dein Verstand besonders gut?
  - Was brauchst Du, damit Dein Verstand besonders gut arbeiten kann?
  - An welchen Orten gelingt Dir das besonders gut?
  - ...

### **Schritt 4: Einzelne Formatpositionen assoziiert durchlaufen – Runde 1**

*In diesem Formatschritt durchläuft A die einzelnen Bodenanker-Positionen des Formates – beginnend mit dem Ziel. So erfahren die einzelnen Formatpositionen (Bauch, Kopf, Ziel) voneinander – von ihren Gedanken bzw. Gefühlen, von ihren Absichten, von ihren erfüllten bzw. unerfüllten Wünschen und Bedürfnissen, von ihrer gegenseitigen Unterstützung füreinander.*

B sollte nach dem Wechsel in eine neue Formatposition immer erst den aktuellen Zustand dieser Position abfragen - z.B. mit einer Einordnung des Zustandes auf einer Skala von 1-10.

- **Bodenanker 1: ZIEL**
  - B beginnt mit einer Frage nach dem Zustand des Ziels: ‚Hallo Du unerfülltes Ziel ... wie geht es Dir?‘
  - B lässt das Ziel erzählen und stellt gegebenenfalls unterstützende Fragen, wie
    - Was brauchst Du vom Kopf?
    - Was brauchst Du vom Bauch?
    - Wie vollständig Fühlst Du Dich denn schon und wer von den beiden (Kopf und Bauch) hat dazu in welchem Masse beigetragen? Von wem brauchst Du den Rest?
    - Was wünschst Du Dir von Bauch und Kopf?
    - ...
  
- **Bodenanker 3: KOPF**
  - B beginnt mit einer Frage nach dem Zustand des Kopfes: ‚Hallo Kopf ... Wie geht es Dir?‘
  - B erfragt den Zustand auf einer Skale von 1-10
  - B lässt den Kopf erzählen und stellt gegebenenfalls unterstützende Fragen, wie
    - Was denkst Du über das Ziel?
  - Wenn der Kopf einen Grund für ‚Sich-schlecht-fühlen‘ angibt,
    - Gründe dafür erfragen
    - Erfragen, was fehlt
    - Ressourcen erfragen, die der Kopf benötigt
    - Ressourcen übertragen bzw. borgen
  - B erfragt danach nochmals den Zustand auf einer Skale von 1-10 und prüft somit, ob die Ressourcenübertragung eine unmittelbare Veränderung des Zustandes beim Bauch bewirkt hat
  - B erfragt, was der Kopf mit seinem Verhalten für A sicherstellen will?
  - B schickt den Kopf auf eine Suche, wie und wann der Kopf durch ein Verhalten/Handeln/Tun von A genauso oder mehr befriedigt wäre
  - B sammelt die Informationen
  - ...
  
- **Bodenanker 2: BAUCH (Unbewusstes)**
  - B beginnt mit einer Frage nach dem Zustand des Bauches: ‚Hallo Bauch ... wie fühlst Du Dich? Was empfindest Du in Bezug auf das Ziel und was fühlst Du bei dem, was der Bauch über sich und das Ziel gesagt hat.‘
  - B erfragt den Zustand auf einer Skala von 1-10
  - B lässt den Bauch erzählen und stellt gegebenenfalls unterstützende Fragen, wie
    - Was fühlst Du denn?
  - Wenn der Bauch einen Grund für ‚Sich-schlecht-fühlen‘ angibt,
    - Gründe dafür erfragen
    - Erfragen, was fehlt
    - Ressourcen erfragen, die der Bauch benötigt



- Ressourcen übertragen bzw. borgen
- B erfragt danach nochmals den Zustand auf einer Skala von 1-10 und prüft somit, ob die Ressourcenübertragung eine unmittelbare Veränderung des Zustandes beim Bauch bewirkt hat
- B erfragt, was der Bauch mit seinem Verhalten für A sicherstellen will?
- ...
- **Gegebenenfalls Bodenanker 4: ‚RATGEBER‘**
  - B befragt den Ratgeber
    - Was denkst Du?
    - Wie arbeiten Kopf und Bauch von A aus Deiner Sicht zusammen? Sind sie unterstützend für das Ziel?
    - Was würdest Du A mitgeben?

### **Schritt 5: Zielanpassung bzw. -umformulierung**

*In diesem Formatschritt formuliert A dissoziiert aus einer Metaposition (außerhalb des Bodenanker-Systems) heraus das angepasste Ziel. Dabei nimmt A auf, was Bauch und Kopf in den vorangegangenen Formatschritten für A erarbeitet haben. B interveniert gegebenenfalls hinsichtlich der Wohlgeformtheitskriterien des Ziels. Der Ökocheck des angepassten Zieles erfolgt in der 2. Durchlaufrunde.*

### **Schritt 6: Einzelne Formatpositionen assoziiert durchlaufen – Runde 2**

*In diesem Formatschritt durchläuft A die einzelnen Bodenanker-Positionen des Formates – beginnend mit dem Ziel zum zweiten Mal. Der Durchlauf muss mindestens soweit gehen, dass A ein zweites Mal auf der Bodenanker-Position des Ziels steht. Dieses ist wichtig, weil die Überprüfung des Ziels ergeben haben könnte, dass das ursprüngliche Ziel so nicht mehr (teilweise oder gänzlich) wünschenswert ist. Dadurch kann eine Lücke bei A entstehen, gegebenenfalls sogar die Zielorientierung fehlen. A hat mit dem Input der Formatpositionen das Ziel um oder sogar neu formuliert.*

*Hier kann A eventuell – aber nur vorübergehend – aus dem Format entlassen werden. In jedem Falle wird nach einem Zeitraum x (im Fallbeispiel 4 Wochen) eine Fortsetzung der 2. und 3. Runde des Formates vereinbart.*

*B achtet darauf, dass A in einem ideenvollen Zustand und mit Denkanstößen entlassen wird.*

- **Bodenanker 1: ZIEL**
  - B beginnt mit einer Frage nach dem Zustand des Ziels: ‚Hallo Du angepasstes Ziel ... wie geht es Dir?‘
  - B lässt das Ziel erzählen und stellt gegebenenfalls unterstützende Fragen, wie
    - Was brauchst Du vom Kopf?
    - Was brauchst Du vom Bauch?
    - Was wünschst Du Dir von Bauch und Kopf?
    - ...
  - B bittet A sich bei Bauch und Kopf für die bisherige und zukünftige Unterstützung zu bedanken.

Das Format wird fortgesetzt durch die weiteren Bodenanker-Positionen, bis Kopf und Bauch mit dem Ziel zufrieden sind.

## 4.2. Grund- bzw. Vorannahmen

Dieses Format kann Ziele auf allen logischen Ebenen überprüfen.

In unserem Fallbeispiel wird z. B. ein Ziel auf der Zugehörigkeitsebene angestrebt.

Für die Durchführung des Formates wird, wie bei einer Zielarbeit, das Ziel von der untersten Ebene – Umwelt - bis zur obersten Ebene – Zugehörigkeit - überprüft.

Bei der Befragung des Ziels ist auf die Zielphysiologie zu achten, um zu erkennen, auf welcher Ebene das Ziel eine Veränderung für A bewirken wird. Wir gehen von der Annahme aus, dass ein Anteil, Kopf oder Bauch, auf einer dieser Ebenen eine Befriedigung sucht, die durch einen der Anteile jedoch verhindert wird.

Unserer Annahme folgend, wird dieser Anteil oft der Kopf sein. Der Bauch möchte demnach eine Veränderung auf einer sehr hohen logischen Ebene erlangen und wird bereits auf den unteren Ebenen vom Kopf dabei behindert – und zwar in dem dieser Einwände und Gründe findet und damit Blockaden aufbaut, beispielsweise auf der Verhaltensebene.

In unserem Fallbeispiel verhielt sich A kontraproduktiv auf der Verhaltensebene.

Eine Disharmonie im System stellte sich ein, weil der Bauch diese Veränderung auf der Identitätsebene wünschte, jedoch nicht erreichen konnte. Dadurch wurden Energien blockiert, die das eigene System nach Auflösung dieser Disharmonie wieder freigeben konnte - klar erkennbar an der Versöhnungsphysiologie.

Die nun freigesetzte Energie wirkt sich auf alle darunter liegenden Ebenen aus.

Eine Harmonie kann sich auch durch Verhandlung der Anteile einstellen.

In der Formatidee finden sich die folgenden Grundannahmen des NLP wieder:

- *Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.*
- *Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.*
- *Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie **zurzeit** kennen. Lernen Sie*

---

*bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.*

### 4.3. Mögliche Hindernisse und Schwierigkeiten

#### **Schritt 1: Das Ziel assoziiert erleben**

Bei der Assoziation von A in das Ziel muss der ‚Als-ob‘ Rahmen genutzt werden (‚Tue bitte so, als ob Du Dein Ziel schon erreicht hättest ...‘). Hier kann das A bereits kognitive Einwände einbringen. B muss intervenieren und A muss durch B unter Einhaltung von Rapport geleadet werden. Es muss ein positiver Zustand herbeigeführt werden.

#### **Schritt 2: Bodenanker im Raum auslegen**

Eventuell kann A Schwierigkeiten damit haben, einen Ratgeber (auch Vorbild oder weiser Freund) zu finden. Dann sollte B mit dem ‚Tu-mal-so-als-ob‘ Rahmen nutzen. Gegebenfalls kann B die Wahlmöglichkeiten für A noch dadurch erhöhen, indem B darauf hinweist, dass die Person beispielsweise nicht mehr heute leben muss oder diese Person A selbst auch nicht direkt kennen muss.

Insbesondere auf den Positionen für Kopf und Bauch, muss B unbedingt darauf achten, dass die Beispiele, die A findet, um die Position assoziiert zu erleben, positiv sind. Gegebenfalls muss B intervenieren. Zur Überprüfung kann B nach einer zweiten oder dritten Situation suchen lassen.

Sollten bei A Unsicherheiten über die ‚richtige‘ Verortung der Bodenanker im Raum auftauchen, kann B anbieten, dass diese

- später noch geändert werden können. (*siehe Schritt 3*)
- durch A von einer erhöhten Metaposition (Stuhl, Hocker etc.) aus angeschaut werden können. Eventuelle Unstimmigkeiten können so durch A leichter aufgedeckt werden. A kann B bitten, die Bodenanker-Positionen nach Anweisung von A in Raum zu verändern.

#### **Schritt 3: Bodenanker-Positionen Kopf und Bauch mit Bezug zum Ziel überprüfen**

A erlebt sowohl die Position Bauch als auch Kopf assoziiert, um die Verortung im Bodenanker-System zu überprüfen.

Im Fallbeispiel fühlte A ein starkes Unwohlsein auf der Position des Bauches: **A:** ‚Der Kopf sitzt mir im Nacken; so kann ich nichts fühlen.‘

Für A war es somit sehr wichtig, die Position des Kopfes in Bezug auf Bauch und Ziel verändern zu können.

B sollte A zusätzlich dadurch unterstützen, dass B bittet, auch auf die Blickrichtungen der Bodenanker-Positionen zu achten.

Schwierigkeiten beim Assoziieren in die Bodenanker-Positionen Bauch und Kopf: Gegebenfalls kann es eher kognitiven Menschen schwer(er) fallen, sich in die Position des Bauches zu assoziieren. Gleiche Schwierigkeiten können eher intuitive Menschen damit haben, die Position des Bauches assoziiert zu erleben. Hier kann eine transderivationale Suche hilfreich sein. Die Nutzung des ‚Als-ob‘ Rahmens erwies sich als ungeeignet.

#### **Schritt 4 und 6: Einzelne Formatpositionen assoziiert durchlaufen**

Zur Vermeidung einer Vermischung der Positionen, sollte B darauf achten, dass A beim Verlassen der einzelnen Positionen gut dissoziiert wird – geeignete Separator finden und nutzen.

Wenn die Positionen beharrlich auf ihren Standpunkt bestehen sollten muss B durch Leading eine Verhandlung und einen Kompromiss versuchen einzuleiten.

Die Bodenanker-Position des Ratgebers ist eine optionale Position. Eventuell wurde sie von A als wünschenswert angesehen und ausgelegt – beim Durchlaufen der einzelnen Positionen möchte A diese aber nicht mehr befragen. B sollte zum Abschluss des Durchlaufes diese Metasicht explizit an empfehlen.

Im Format können Glaubenssätze bei A auftauchen, diese sind durch gezielten Einsatz von Metasprache zu hinterfragen.

Sollte sich hinsichtlich der Glaubenssätze eine Auflösung ergeben, wäre das ein willkommenes Nebenresultat - es ist jedoch nicht Ziel des Formates und kann damit auch nicht zwingend erreicht werden.