

Transferarbeit

der Steinbeis- Hochschule Berlin

Master Coach DVNLP (SHB) Hochschulzertifikat

Thema:

Das Unbewusste im Coaching

Von Petra Fliegans

Januar 2017

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Das Unbewusste	3
Die Gedanken	5
Vorannahmen im NLP.....	6
Veränderung.....	6
Glaubenssätze/Belief.....	8
Six-Step-Reframing	14
Core-Transformation	18
Fazit	22
Quellenverweise.....	24
Eidesstattliche Erklärung	25

Einleitung

Auf der Suche nach einem Thema überlegte ich, was am besten zu NLP passt. In meiner Praxis arbeite ich mit Klienten/ Patienten, die im therapeutischen Bereich mit Ängsten, Depressionen, Traumata kommen. Im Coaching-Bereich sind es eher familiäre und berufliche Probleme, Flug- oder Prüfungsangst, Neuorientierungen. Oft sind es Frauen, die Hausfrauen sind und im Beruf stehen, also ein neues Rollenbild leben. Alte Rollenmuster sowie Prägungen aus der Kindheit und dem Vorbild der Eltern sind noch vorhanden und blockieren ihr Leben.

Ich selbst habe in Verbindung mit meiner Kunsttherapie-Ausbildung eine analytische Therapie erfahren. Damals habe ich schon Aufstellungen kennengelernt. Die Selbsterfahrung in der NLP-Ausbildung habe ich sehr schätzen gelernt. Somit habe ich durch eigene Erfahrungen einen Vergleich von Therapiemethoden.

Was nun NLP erfolgreich macht, ist meiner Meinung nach die Arbeit mit unbewussten Anteilen. Somit habe ich mein Thema festgelegt: Das Unbewusste im Coaching.

In meiner Praxis verwende ich auch wingwave® und systemische Strukturaufstellungen. Beide Techniken haben NLP als Grundlage.

Grundlagen aus dem NLP wie Pacing, Leading, Reframing, Rapport finde ich sehr wichtig für die Arbeit mit Klienten/Patienten. Diese Grundlagen wende ich in allen Sitzungen an.

Einen Anker einer positiven Situation setzen, ist ein Bestandteil meiner Arbeit. Diesen Anker kann jeder immer wieder gebrauchen, und für die Arbeit ist er sehr sinnvoll als Sicherheit. Wenn ein Klient/ Patient in ein K- (schlechtes Gefühl, Stimmung) rutscht, hole ich ihn mit dem Anker wieder heraus.

NLP oder auch andere Techniken sind Werkzeuge. Mit NLP habe ich ein kräftiges Werkzeug. Ich bin der Meinung, dass die Person des Therapeuten/ Coachs auch sehr wichtig ist. Die Lebenserfahrungen und Weisheit des Coachs sind unbewusst, zwischen Klient/ Coach und Patient/Therapeut, in der Arbeit vorhanden.

Der Werkzeugkoffer jedes Therapeuten/Coachs muss zu ihm selbst passen. Mit NLP habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Da ich voll und ganz hinter den Techniken stehe, kann ich diese auch anwenden.

Da ich die Kassenzulassung habe, arbeite ich auch mit Patienten. Hier in der Transferarbeit werde ich mich auf den Ausdruck „Klienten“ beschränken, wobei männliche und weibliche Personen beinhaltet sind.

Das Unbewusste

Definition:

Das Unbewusste aus Wikipedia: *„Als das Unbewusste bezeichnet die Tiefenpsychologie einen Bereich der menschlichen Psyche, der dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist, aber diesem zugrunde liege“*¹

¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Unbewusste

Nach den Gedanken von Sigmund Freud liegt die Ursache von psychischen Störungen in unbewussten, inneren Konflikten. Von diesen konnten seine Patienten nicht erzählen. Freud erkannte, dass diese unbewussten Themen sich in Träumen zeigen.²

NLP hat keine eigene Definition des Unbewussten und bezieht sich auf Gregory Bateson und Milton Erickson. In dem Format Six Step (welches weiter unten beschrieben wird) können bewusste und unbewusste Prozesse gesehen werden.³

Perls beobachtete, dass die verbalen Aussagen seiner Klienten oft im Widerspruch mit den nonverbalen Aussagen standen. Er schloss daraus, dass dabei unbewusste Impulse ausgedrückt werden. Im Widerspruch zu Freud fand er, dass das Unbewusste nicht verdrängt werden kann und arbeitet an der ganzen Person (also auch an der nonverbalen Kommunikation).⁴

Für Erickson ist das Unbewusste positiv, dem Bewusstsein an Weisheit und Übersicht überlegen. Er vergleicht es mit einem Lager, das alle Lernerfahrungen, Erinnerungen und Ressourcen enthält.⁵

Aus Sicht der Neurowissenschaft teilt Gerhard Roth das Bewusstsein in vier Elemente. Drei unbewusste Ebenen des limbischen Systems und eine bewusste, kognitive Ebene in der Großhirnrinde. Die untere limbische Ebene entspricht den vegetativen Funktionen und ist wenig beeinflussbar. Die mittlere limbische Ebene wird in den ersten drei Lebensjahren gebildet. Darin liegen frühkindliche Bindungserfahrungen. Diese Ebene ist später nicht erinnerbar, da das Langzeitgedächtnis sich noch nicht ausgebildet hat. Die obere limbische Ebene entspricht der Kernpersönlichkeit und entwickelt sich nach den sozialen Erfahrungen. Sie ist etwa im Alter von 19-20 Jahren ausgereift. Die mittlere und obere limbische Ebene ist durch starke Emotionen veränderbar.⁶

Die Amygdala und das mesolimbische System bilden zusammen das unbewusste Erfahrungsgedächtnis. Das limbische System hat das erste Wort bei der Entstehung von Wünschen und Plänen und das letzte Wort in dem, was jetzt getan wird.⁷

Das Unbewusste

Ungefähr zwei Drittel des Tages gehen wir verschiedenen Tätigkeiten unbewusst und automatisch nach. Was wir gut können, machen wir unbewusst, also ohne zu denken. Dies ist auch bei Problemen der Fall.⁸

Beim Autofahren wird dies deutlich. In der Fahrschule ist es sehr anstrengend: schauen, schalten, blinken, alles gleichzeitig. Nach einiger Fahrpraxis geht dies dann automatisch.

Ich erlebte, dass ich beim TÜV, als ich den Blinker betätigen sollte, überlegen musste, wo denn der Blinker ist. Da ich sonst ganz automatisch beim Fahren blinke und nun bewusst überlegen sollte.

² Das innere Team in der Psychotherapie von Dagmar Kumbier S. 82

³ Das Wörterbuch des NLP von Walter Ötsch und Thies Stahl S. 208

⁴ Abenteuer Kommunikation von Wolfgang Walker Verlag Klett-Cotta S. 144

⁵ Abenteuer Kommunikation von Wolfgang Walker Verlag: Klett-Cotta S. 227 sowie

Coaching, Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba Verlag: Klett- Cotta S. 285

⁶ Praxis Kommunikation Heft 5/16 S.

⁷ Coaching Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba S. 222

⁸ Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein Gundl Kutschera S. 121

Bewusst setzen wir Ziele und treffen rationale Vorbereitungen (Fähigkeiten werden gelernt und geübt). Unbewusst läuft dann der Prozess der Handlung ab.⁹

Gerne vergleiche ich das Bewusstsein und Unbewusstsein mit einem Eisberg. 1/3 des Eisberges ist über Wasser. Der Rest ist nicht sichtbar. Das Bewusstsein entspricht dem Teil über Wasser, was ca. 5 % beträgt. Der unbewusste Teil unter Wasser entspricht ca. 95 %.¹⁰

Im bewussten Teil finden wir die Sprache, unser Planen, bewusstes Handeln.

Gefühle und Bilder, Intuition, Kreativität sind im unbewussten Teil.

In meiner Kunsttherapie-Ausbildung bekam ich über Bilder den Zugang zu unbewussten Bereichen. Unsere Sprache wird innerlich in Bilder und Gefühle „übersetzt“, und die neu entstehenden Bilder und Gefühle werden wieder in Worte „übersetzt“. Da gibt es dann immer wieder „Übersetzungsfehler“. Dies erschwert auch die Kommunikation verschiedener Personen untereinander.

Im NLP wird mit Gefühlen und Bildern gearbeitet. Dadurch werden unbewusste Anteile angesprochen.

Wir können das Unbewusste auch für uns arbeiten lassen, indem wir ihm Aufgaben erteilen. Judith Bolz schreibt, wie sie ihr Unbewusstes für ein gutes Zeitmanagement einsetzt.¹¹ Ich selbst nutze dies ebenfalls. Abends sage ich mir, wann ich am nächsten Tag aufstehen möchte, und ich werde dann um diese Zeit wach. Wenn ich eine Lebensfrage habe, bitte ich um eine Lösung, und in den nächsten Tagen kommt ein Traum oder eine Idee oder etwas, was mir nützlich ist. Aufgaben, die ich meinem Unbewussten stelle, erledigt es.

Die Gedanken

Unsere Worte und auch Gedanken beeinflussen unser Unbewusstes. Somit ist es auch wichtig, was und wie wir denken und vor allem wie wir über uns denken. Unsere inneren Dialoge, wie wir mit uns umgehen. Wie mit einem Freund oder beschimpfen wir uns. In Gesprächen mit den Klienten wird oft deutlich, wie sie mit sich umgehen. Positives Denken in Bezug auf den Alltag, die Zukunft und auch den Umgang mit sich selbst ist mir sehr wichtig. Dies soll realistisch sein und nicht durch eine rosarote Brille.

Da unser Unbewusstes in Bildern und Gefühlen arbeitet, versteht es kein „nicht“. Es gibt kein Bild oder Gefühl von „nicht“. Wenn ein Kind an einem Fenster steht und beinahe fällt, bekommt es mit dem Satz: „Fall nicht!“ zuerst das Bild „fall!“ und dann „nicht“. Im ersten Impuls wird das Kind fallen, und meist ist es dann schon zu spät, da erst der zweite Impuls durch den Verstand es zurückhält. Ein Satz: „Pass auf!“ oder „Halt dich fest!“ gibt gleich den Impuls, sich zu halten. Oft kommen Klienten, die sagen, sie möchten nicht krank sein. Damit haben sie das Bild von „krank“ erzeugt. Wenn wir das, was sein soll (das Ziel), was wir möchten (gesund sein), denken, wird dies auch geschehen, dann kann das Unbewusste in diese Richtung arbeiten.

⁹ Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein von Gundl Kutschera S. 122

¹⁰ Eisbergmodell nach Freud von Ruch und Zimbardo siehe Wikipedia

¹¹ Praxis Kommunikation Heft 3/15 Lass dein unbewusstes Arbeiten S. 27

Ein Schwerpunkt des NLP ist die Kommunikation. Dies beinhaltet auch die innere und die nonverbale Kommunikation.

Vorannahmen im NLP

NLP hat einige Vorannahmen. Ich habe zum Thema „Unbewusstes“ einige ausgewählt:

Ein Krankheitssymptom ist eine Botschaft des Unbewussten an das Bewusstsein, das eine positive Absicht hat.¹² Im Format Six-Step-Reframing, das später erläutert wird, ist diese Vorannahme von Bedeutung.

„Wir haben alles, was wir brauchen, in uns.

Jedes Verhalten hat für die jeweilige Person eine positive Absicht.

Jeder tut das Beste, was er/sie in diesem Moment tun kann.

Wir geben ein Verhalten oder Gefühl erst dann auf, wenn wir etwas Besseres gefunden haben.

Es gibt immer mindestens 3 Möglichkeiten.“¹³

„Jede Person hat ihr eigenes Modell der Welt.

Jede Person besitzt (potentiell) alle Ressourcen, die sie benötigt, um ihre Probleme lösen zu können.“¹⁴

Veränderung

Nach Franz Korbinian Hütter sind Veränderungsprozesse im Gehirn messbar. Bekanntes ist als Neuronale Autobahn vorhanden und benötigt wenig Stoffwechselenergie. Neue Denk- und Handlungspfade sind schlechter ausgebaut und benötigen daher mehr Stoffwechselenergie. Er meint, Wachstumsprozesse brauchen Zeit und Intensität. Für Veränderungen ist es hilfreich, mit sich selbst und seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen.¹⁵

„Ziel des Änderungsprozesses ist es, geeignete Ressourcen zum Aufheben der Hindernisse zu finden“.¹⁶ Dies bezieht sich auf Krank- und Gesundsein.

Für Erickson ist die Hypnose ein Weg, um *die bewussten Prozesse des Klienten außer Kraft zu setzen, damit seine unbewussten Prozesse bedeutsame Veränderung bewirken können.*¹⁷

¹² Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein S. 147

¹³ Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein von Gundl Kutschera S. 240

¹⁴ Das Wörterbuch des NLP S. 69

¹⁵ Praxis Kommunikation Heft 6/2015 S.73 Das haben wir schon immer so gemacht von Franz Korbinian Hütter

¹⁶ Tanz zwischen Bewusstsein & Unbewusstsein S. 146

¹⁷ Coaching, Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba S. 273

Gerhard Roth aus der Neurowissenschaft teilt das Unbewusste in drei Ebenen (siehe auch unter: Das Unbewusste). Die untere Ebene ist für ihn wenig veränderbar und die mittlere und obere Ebene ist durch starke Emotionen veränderbar. Die kognitive, bewusste Ebene hat keine veränderbare Auswirkung auf die limbischen, unbewussten Ebenen. Veränderungen der limbischen Ebenen, des Unbewussten, haben starken Einfluss auf das Bewusste. Coaching auf der bewussten, kognitiven Ebene bedeutet den rationalen Ratgeber, nicht den eigentlichen Akteur zu coachen.¹⁸

Der Mensch strebt nach positiven Gefühlszuständen und vermeidet negative Gefühle.¹⁹ Dies kann für Veränderung genutzt werden.

Joseph O'Connor und John Seymour sprechen von Veränderung erster und zweiter Ordnung. Unter „Erster Ordnung“ verstehen sie, wenn ein einziges Ziel, eine andere Reaktion oder ein anderer Zustand zu einer gegebenen Situation erreicht werden soll. „Zweiter Ordnung“ heißt, dass mehrere Ziele und sekundäre Vorteile beteiligt sind.²⁰ Six-Step-Reframing ist ein Beispiel für die zweite Ordnung.

In der Therapie haben wir es mit der zweiten Ordnung zu tun. Auch im Coaching gibt es beide Varianten. Wenn ein Erlebnis Auslöser eines negativen Verhaltens ist, kann dies mit einer Technik behoben werden. Meist liegen Glaubenssätze oder erlernte Verhaltensmuster tiefer (im Unbewussten) verankert, und deshalb reicht eine kognitive Intervention nicht aus. Das Unbewusste muss erreicht werden.

Eine Klientin, die bei Stress in der Arbeit in Panik geriet, hatte als Grundlage des Verhaltens Familienmuster. Wir arbeiteten an den aus der Kindheit stammenden Situationen. Meist setzte ich dabei wingwave® ein. Mit dem Myostatiktest kann die Situation ermittelt und dann neutralisiert werden.

Familienmuster und Erfahrungen aus der Kindheit lassen uns immer wieder als Erwachsene in alte Muster fallen. Im Unterbewusstsein laufen Mechanismen ab, die wir dann nicht steuern können. In Gesprächen erreichen wir nur bedingt diese Muster. Mit verschiedenen Techniken aus NLP, wingwave® und systemischen Strukturaufstellungen können wir an diesen Mustern arbeiten. Dies ist auch im Coaching nötig, um Veränderungen zu erreichen.

Glaubenssätze sind im Unterbewusstsein verankert und wirken dort.

Der versteckte Gewinn eines Problems oder der Krankheitsgewinn können Veränderungen ebenfalls behindern.

Die „Komfortzone“ ist ebenfalls ein Begriff, der bei Veränderung zu erwähnen ist. Den momentanen Zustand, unsere jetzige Situation, kennen wir. Da kennen wir uns aus, da sind wir Fachleute. Die neue Situation kennen wir noch nicht. Das Neue macht unsicher.

Martina Schmidt-Tanger schreibt: *“Menschliche Grundbedürfnisse, die seit Tausenden von Jahren sogar als Hirnstrukturen bei uns angelegt sind, sind: Sicherheit, Bindung und Selbstwerterhalt.”*²¹

Sie schreibt weiter, dass Veränderung unser Sicherheitsbedürfnis erschüttert. Wir suchen

¹⁸ Praxis Kommunikation Heft 5/16 S. 12

¹⁹ Coaching, Beratung und Gehirn S. 208

²⁰ Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung von Joseph O'Connor und John Seymour Verlag: VAK S. 260 und S. 269

²¹ Change- Raum für Veränderung von Martina Schmidt-Tanger S. 13

aufgrund unseres Urbedürfnisses nach Möglichkeiten unser Sicherheitsbedürfnis wieder herzustellen.

Der Leidensdruck ist meist eine starke Motivation für Veränderung, damit wir unseren sicheren Stand, die Komfortzone, verlassen.

Aus der systemischen Sicht können wir nur uns selbst verändern, also bei uns beginnen mit Veränderung. Wenn sich unsere Sicht auf Situationen bzw. unsere Wahrnehmung ändert, dann ändert sich auch das Außen. Für Stefan Landsiedel ist NLP eine Mega-Landkarte der Veränderung. Nach den Worten von *Mahatma Gandhi*: „*Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.*“²²

Gerhard Roth und Alica Ryba nennen 5 Wirkfaktoren von Therapie/Coaching:

- 1 Die therapeutische Allianz (die Beziehung zwischen Klient und Coach)
- 2 Ressourcenaktivierung
- 3 Problemaktualisierung (mit verschiedenen Techniken das Problem erleben)
- 4 Motivationale Klärung
- 5 Problembewältigung²³

Als Beispiele für die Wirksamkeit nennen sie *Umstrukturierung der inneren Landkarte, Förderung von Entscheidungs- und Loslass-Prozessen sowie Aufbau und Einübung neuer Fähigkeiten usw.*²⁴

Einige NLP-Formate zu Veränderung:

- Anker
- Submodalitäten
- Reframing
- logische Ebenen
- Glaubenssatz-Änderung
- Six-Step-Reframing
- Core-Transformation
- Chance History
- Phobie-Technik
- Re- Imprinting

...

Glaubenssätze/Belief

Glaubenssätze werden auch als Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen beschrieben. Für Dilts sind es: *„Überzeugungen über uns selbst und darüber, was in der Welt um uns herum möglich ist.“* Es sind Verallgemeinerungen über Zusammenhänge, Bedeutung und Grenzen hinsichtlich der Welt um uns herum, spezieller Verhaltensweisen, Fähigkeiten, unserer Identität.²⁵

²² Praxis Kommunikation Heft 5/16 S. 19

²³ Coaching, Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba Verlag Klett- Cotta S. 345

²⁴ Coaching, Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba Verlag Klett- Cotta S. 347

²⁵ Das Wörterbuch des NLP S. 35

Glaubenssätze sind innere Einstellungen, unsere inneren Karten, die wir nutzen, um unserer Welt Sinn zu geben; sie entstehen in der Erziehung, durch Modellieren von wichtigen Personen (Vorbilder), Traumata und wiederholte Erfahrungen. Jeder hat Glaubenssätze. Wie selbsterfüllende Prophezeiungen beeinflussen sie unser Verhalten.²⁶

Sie sind unbewusst und für uns Gesetz. In Gesprächen zeigen sich die Glaubenssätze. Es gibt gute, also förderliche, und blockierende Sätze. Wenn ein Klient den Satz „alles geht schief“ verinnerlicht hat, erreicht er seine Ziele nicht. Der Satz: „Ich finde immer einen Weg!“ wird den Klienten fördern. Wie bei Wurzeln eines Baumes gibt es dicke, tiefliegende, wichtige Sätze und unwichtigere. Wenn wir tief im Grund liegende Sätze bearbeiten, verändern sich auch die darauf aufbauenden Sätze. Somit ist der erste Schritt, den Grundglaubenssatz zu finden.

Meist wurde dieser in der Kindheit gebildet und kann mit Fragetechniken gefunden werden. „Was haben die Eltern gedacht? Was sagten die Lehrer? Was haben Sie erlebt? Wann war der Satz nützlich?“

Eine kleine Geschichte zu Glaubensätzen:

Ein kleiner Elefant wurde an einen Holzpflöck gebunden. Er zog daran und versuchte sich zu befreien. Das gelang ihm nicht. Jeden Abend wurde er an diesen Pflöck gebunden. Nachdem er lange versuchte zu entkommen, gab er es irgendwann auf. Als er nun als großer Elefant an den Holzpflöck gebunden wurde, blieb er stehen. Er hatte gelernt, dass er nicht weg kommt und versuchte es auch nicht mehr. Nun als Erwachsener hätte er die Kraft, sich zu befreien.

Wir Menschen sind dem Elefanten sehr ähnlich. Wir lernen etwas in der Kindheit, was damals meist Sinn machte. Nun als Erwachsene haben wir meist das gleiche Verhalten durch unsere Glaubenssätze und merken meist nicht, dass das heute nicht mehr passt.

Es gibt verschiedene Formate, um Glaubenssätze zu ändern, hier sind einige:

- durch Gegenbeispiele
- mit der Timeline
- Glaubenssätze tanzen, mit Musik
- nach Dilts
- mit wingwave®
- Glaubenspolaritätenaufstellung von Varga von Kibéd
- nach Byron Katie 7 Fragetechniken aus „The Work“.

Ich selbst arbeite meist mit dem Format nach Dilts.

Dieses Format beschreibe ich hier näher.

Ich arbeite dabei mit sieben Bodenankern.

Ich arbeite meist mit diesem Format, da es Verstand und Unbewusstes verbindet und ein Glaubenssatz nachhaltig damit verändert wird.

Es ist schön, zu erkennen, wie sich Klienten verändern und der neue Glaubenssatz wirkt.

Ich beschreibe die einzelnen Schritte der **Glaubenssatzänderung nach Dilts** in meinen Worten:

²⁶ Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung S. 138 und S. 278

Ein Glaubenssatz wird erkannt und bestimmt.

Hilfreiche Fragen dabei sind:

(„...“ steht für etwas tun, erreichen oder sein. Das Thema, um das es im Coaching geht.)

Darf ich...?

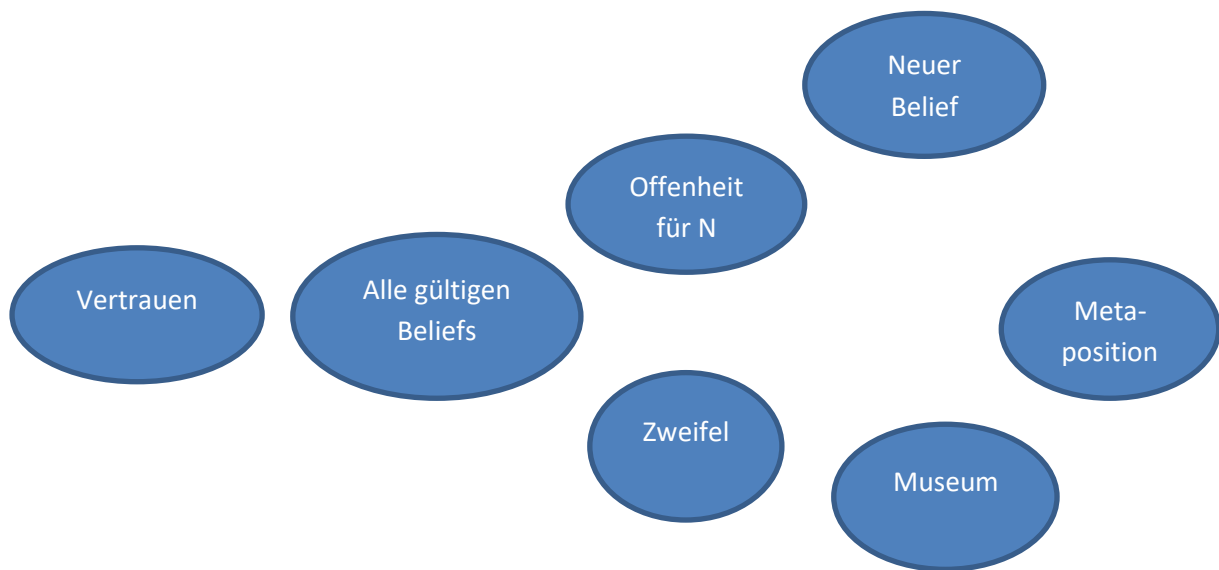
Kann ich...?

Bin ich es wert...?

Habe ich die Erlaubnis...?

Was sagen die Eltern, Freunde, Familie, wenn ich ... mache/bin?

Die Bodenanker werden ausgelegt. Der Klient schreibt den einschränkenden Glaubenssatz auf ein Kärtchen.



1. Der Klient geht auf das Kärtchen *Alle gültigen Beliefs*. Hier die Frage: „Ist das auf dem Kärtchen Ihr Glaubenssatz? Möchten Sie, dass dieser sich ändert?“ Mit VAKOG und einer Situation verinnerlichen.
2. Dann geht er mit kleinen Schritten zu *Zweifel* und nennt mir mindestens drei Beispiele, wann der Satz nicht gestimmt hat oder es anders war. Damit kommen Zweifel, dass dieser Satz doch nicht zu 100 % stimmt. Kärtchen ablegen.
3. Dann geht er auf die *Metaposition*. Prüfen, was der Satz für positive Inhalte birgt. Er hat uns lange gedient. Metaposition bedeutet, mit Abstand auf etwas zu sehen, wie ein Vogel oder wie von einem Flugzeug aus auf die Erde blicken. Auf der Metaposition sind wir hier im Raum vom alten Satz entfernt und schauen ihn mit Abstand an.
4. Danach geht er auf *Neuer Belief* und sucht einen positiven Satz, der die positiven Elemente des alten Satzes enthält. Der Satz soll positiv, kurz und im Präsens formuliert sein. Den Satz aufschreiben und ablegen.
5. Nun auf *Zweifel* den alten Satz aufnehmen und verabschieden und ins *Museum* bringen. Er hat lange gedient. Wertschätzen.

6. Zum *neuen Belief* gehen und zu *Offenheit für Neues*. Dort in den Satz wie in einen Taucheranzug einsteigen, den Satz aufnehmen. Fühlen, wie Neues entsteht, eine neue Qualität und neue Möglichkeiten.
7. Auf *alle gültigen Beliefs* prüfen, ob der Satz zum Klienten passt. Ökocheck. Wenn es einen Zweifel oder Einwand gibt, wird dieser hier bearbeitet.
8. Nun auf *Vertrauen* gehen und den Satz zu allen Beliefs integrieren. Darauf vertrauen, dass dieser sich verwirklicht. Mit *Future Pace* sich eine Situation in der Zukunft mit diesem neuen Satz vorstellen.
9. Nochmals auf *Beliefs* und das Format abschließen. Der Satz soll dann täglich wieder angeschaut und verinnerlicht werden. Das Kärtchen des alten Satzes entsorgen. Vergleich mit einem gepflanzten Baum (s. u.).

Diese Arbeit ist eine Verknüpfung von bewussten und unbewussten Anteilen. Auf diese werde ich nun näher eingehen:

Bei Punkt 2: Durch die Bewegung des Gehens kommt das Denken in Gang und Zweifel können entstehen. Bei sehr starken Sätzen brauchen die Klienten etwas länger, um Gegenbeispiele zu finden.

Bei Punkt 3: Beim Finden von positiven Anteilen des alten Satzes helfen Fragen wie: „Was habe ich erreicht? Bekomme ich durch diesen Satz z. B. Anerkennung, Hilfe ...? Was habe ich durch diesen Satz gelernt?“ An diesem Punkt sollte man sich Zeit nehmen, damit alle positiven Anteile des Satzes entdeckt werden. Durch die positiven Anteile des Satzes lebt er in uns weiter. Ein nur negativer Satz, der uns nur schadet, gäbe es nicht. Dadurch, dass die positiven Anteile weiter leben im neuen Satz, kann der alte Satz gehen. Es ist auch für den Klienten ein wichtiger Punkt, zu sehen, dass dieser alte, einschränkende Satz etwas Positives hat und dass er auch positiv war, als er entstand, z. B. in der Kindheit.

Bei Punkt 4: Bei dem neuen Satz ist zu beachten, dass er zum Klienten passt und in seiner Sprache ist. Fühlen, wie sich der Satz anfühlt.

Der Satz soll ohne „nicht“ formuliert sein, da das Unbewusste Verneinungen nicht versteht und der Satz etwas Negatives beinhalten würde. Siehe unter Punkt „Die Gedanken“. „Was möchte ich erreichen? Wie soll der neue Zustand sein?“, als Beispiel dafür, wie das „nicht“ in anderen Worten positiv ausgedrückt werden kann.

Bei Punkt 5: Der alte Satz soll gewürdigt werden. Er hat lange gedient. Er hatte Positives, das nun im neuen Satz weiterleben kann. Der alte Satz ist in die Jahre gekommen und kann im Museum besucht werden. Ein Oldtimer steht auch im Museum. Heutige Autos haben wie die Oldtimer Lenkräder und 4 Räder. (Wie immer gibt es auch Ausnahmen bei den Autos.)

Gewürdigt kann dieser Satz gehen. Nur etwas zu streichen, ist schwer. Das Unbewusste möchte eine neue Möglichkeit, und die bekommt es mit dem neuen Satz.

Bei Punkt 6: Spüren, ob der Satz passt, zum Klienten passt, zu seiner Sprache, seiner Landkarte. Manche freuen sich über den neuen Satz und mancher möchte sich erst daran gewöhnen. Der Satz soll sich gut, rund anfühlen. Wenn Widerstände kommen, werden diese in

Punkt 7 angeschaut und „reframt“ (umgedeutet), oder der Satz wird noch nachgebessert. Hier bekommen wir vom Verstand die Erlaubnis, dass dieser Satz ok ist und zu den anderen Glaubenssätzen darf. Es gibt eine „Schranke“, die das Unbewusste vom Bewussten trennt. Der Verstand entscheidet, was ins Unbewusste darf. Es ist wichtig, dies zu beachten. Wir können uns gute Sätze jahrelang vorsagen, aber wenn es nicht ins Unbewusste darf, können wir es nicht verinnerlichen.

Bei Punkt 8 vertrauen wir darauf, dass der Satz nun ins Unbewusste zu den anderen Sätzen geht und sich verwirklicht. Ich lasse den Satz mit einem guten Gefühl einatmen.

Bei Punkt 9 beglückwünsche ich den Klienten zum neuen Satz. Der Satz ist wie ein Bäumchen, das gepflanzt wurde. Um ein Bäumchen kümmern wir uns. Wir gießen es, binden es an. Niemand setzt ein Bäumchen und kommt nach zwei Jahren, um nach ihm zu schauen.

Der Satz möchte nun auch gepflegt werden. Wir pflegen ihn, indem wir ihn an einen Ort bringen, an den wir mindestens einmal am Tag schauen. Dies kann am Nachttisch, im Spiegelschrank oder am Auto oder PC sein. Wenn wir den Satz sehen, denken wir mit einem guten Gefühl an diesen Satz. Durch das Wiederholen wird der Satz verstärkt. Die „Gehirnautobahn“ wird gebildet. Siehe unter Veränderung. Ich empfehle den Satz 4-8 Wochen zu wiederholen.

Den alten Satz, den wir ins Museum gebracht haben, nehmen wir nun, und der Klient entscheidet, ob er ihn hier entsorgt oder mitnimmt und zu Hause entsorgt oder hinter dem neuen Satz belässt. Es ist darauf zu achten, dass nur der neue Satz angeschaut wird. Der alte Satz wird mit der Zeit vergessen. Er ist ja nun im Museum.

Beispiele aus der Praxis:

Alter Satz: „Ich muss es allen recht machen.“

Einen Satz wie diesen haben einige Klienten bei mir in der Praxis.

Der Klient erinnert eine Situation und möchte diesen Satz verändern.

Mit kleinen Schritten geht er auf *Zweifel* und nennt Ausnahmen, wann es anders war, wann der Satz nicht gestimmt hat.

Es fällt ihm schwer, Ausnahmen zu finden. Es gibt immer wieder Pausen.

In der Arbeit fällt ihm eine Situation ein.

Auch mit seinen Kindern stimmt der Satz nicht.

Und in München gab es auch ein Erlebnis, das anders war.

Dann geht der Klient auf die *Metaebene* und schaut sich mit Abstand den Satz an.

Die positiven Elemente des Satzes:

- er wird geliebt, wenn er es anderen recht macht
- er kann auf andere eingehen
- er ist für andere da
- er kann anderen etwas geben
- er geht den Weg des geringsten Widerstandes

- er ist einfühlsam.

Auf *Neuer Belief* findet er nun einen neuen Satz mit den positiven Elementen.

Zuerst: „Ich bin einfühlsam und gehe auf Andere ein.“

Dann entscheidet er sich für einen anderen Satz, der besser passt.

Neu: „Ich bin ein liebenswerter Mensch, so wie ich bin.“

Die positiven Elemente sind enthalten und werden abgefragt.

Nun verabschiedet er den alten Satz, würdigt ihn und bringt ihn ins *Museum* an einen guten Platz.

Auf *Offenheit für Neues* zieht er sich den neuen Satz an, integriert ihn.

Nun fragen wir, ob es einen Widerstand oder Zweifel gibt.

Der Satz ist gut so.

Der Klient ist auf *alle Beliefs* und geht nun auf *Vertrauen*.

Der neue Satz darf sich nun zu den anderen Sätzen in seinem Unterbewusstsein begeben. Er hat die Genehmigung vom Verstand und von den anderen Anteilen im Klienten.

Auf dem Platz *alle Beliefs* beglückwünsche ich ihn zu seinem neuen Satz, und er bekommt die Aufgabe, den Satz 4-8 Wochen täglich mit einem guten Gefühl anzuschauen und zu erinnern, damit sich der Satz verfestigt. An einem Ort, an dem er den Satz jeden Tag sieht, wird er den Satz zu Hause hinlegen.

Weitere Beispiele in Kurzform:

Alter Satz: „Wenn ich meine Meinung sage, wird es schwer.“

Ausnahmen: mit dem Hund, bei der Wohnungssuche, mit dem Partner.

Positive Anteile:

- sie kann zuhören
- sie überlegt, wie und was sie sagt
- jeder kann eine andere Meinung haben
- sie hat eine Meinung
- sie kann auf Andere (Freunde, Mitmenschen, Chef...) eingehen
- sie kann andere verstehen.

Neuer Satz:

„Ich stehe zu meiner Meinung und teile diese den Anderen verständlich mit.“

Weiteres Beispiel:

Alter Satz: „Wenn ich um Hilfe gebeten werde, muss ich helfen.“

Zweifel: bei der Arbeit im Altersheim, beim Abitur, bei Weihnachtsgeschenken.

Positive Elemente:

- jeder kann auf mich zählen
- ich werde gebraucht
- ich kann etwas
- mir wird vertraut
- ich habe Achtung
- ich habe Aufgaben.

Neuer Satz: „Ich helfe gerne, wenn es bei mir passt.“

Beispiel für Sätze:

Alter Satz: „Wenn es mir gut geht, dann kommt etwas Schlechtes.“

Neuer Satz: „Alles wendet sich zum Guten, ich finde den richtigen Weg.“

Six-Step-Reframing

Das Six-Step-Reframing wird bei psychosomatischen Symptomen angewendet. Ein körperliches Symptom, Darm, Herz... hat eine Botschaft für uns, diese gilt es zu verstehen, damit das Symptom gehen kann. Dem liegen die Gedanken zugrunde, dass unser Körper für uns nur Gutes möchte. Ein sekundärer Gewinn. Auf einer unbewussten Ebene gibt es einen Gewinn, auch wenn wir dies bewusst nicht verstehen.

Durch ein Symptom einer Krankheit zeigt der Körper, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir die Bedeutung verstehen und auf unseren Körper hören, geht es uns gut. Der Körper teilt sich beispielsweise durch Kopfschmerzen mit. Würden wir uns entspannen, wäre es gut. Wenn wir aber Tabletten nehmen und weitermachen, spricht der Körper deutlicher. Mit einer Migräne müssen wir zu Hause bleiben. Wenn wir immer noch nicht entspannen, wird der Körper massiver. Es kann Burnout entstehen.

Eine Metapher dazu:

Am Auto leuchtet die Öllampe. Was tun wir? Wir können nun die Lampe zukleben. Oder wir drehen sie heraus. Dabei wird der Motor kaputt gehen. Wir könnten auch das Öl wechseln. Bei unserem Körper kleben wir gerne zu, wir nehmen eine Tablette. Oder wir bauen die Lampe aus, indem wir etwas herausoperieren. „Ölwechsel“ heißt somit, am Symptom arbeiten und den Grund dafür beheben.

Eine Möglichkeit, den Symptomen auf die Spur zu kommen, ist das Six-Step-Reframing. Dieses kann auch angewendet werden, wenn es einen Teil in uns gibt, der uns zu einem bestimmten Verhalten bewegt, welches wir nicht wollen. Gefühle bzw. Missempfindungen können mit diesem Format gut bearbeitet werden.

Wir gehen davon aus, dass es einen unbewussten Teil in uns gibt, welchen wir nicht verstehen und welcher zu dem Symptom oder Verhalten führt.

Mit dem Six-Step-Reframing nehmen wir zum Unbewussten Kontakt auf, indem der Klient in einer leichten Trance ist.

Die Vorannahmen:

„Wir haben alles, was wir brauchen, in uns.“

„Jedes Verhalten hat für die jeweilige Person eine positive Absicht.“

Dies sind Grundannahmen für dieses Format. Siehe unter Vorannahmen.

In der Praxis verwende ich das Six-Step-Reframing bei körperlichen Beschwerden, Darm, Herz, Schulter... Es können auch innere Anteile sein, wie das innere Kind, der Realist oder der Kontrolleur, der zu übermächtig wurde. Es kann auch die Liebe oder der innere Herzraum sein, je nach Klient und Kontext.

Die Vorgehensweise beim Format Six-Step-Reframing:

1 Das Symptom/Verhalten bestimmen. „Wo und wie äußert es sich? Was würde ich gerne machen?“ Dieser Anteil hat eine positive Absicht. Er möchte uns etwas sagen.

Nun lasse ich den Klienten sich bequem hinsetzen, so dass er sich entspannen kann. Ich nehme die Methode: auf den Atem achten, um zu entspannen. Mit der tiefen Bauchatmung. Meine Stimme wird ruhig, langsamer, Milton-Sprache (hypnotische Sprachform).

2 Nun bitte ich den Klienten, gedanklich zum inneren Teil zu gehen. Er soll fragen, ob der innere Teil mit ihm reden möchte. Wenn dieser nicht gleich reden möchte, lasse ich den Klienten zum inneren Teil sagen, dass dieser wichtig ist und der Klient lange nicht auf ihn gehört hat. Nun möchte er mit ihm Kontakt aufnehmen.

Dann fragt der Klient den inneren Teil, ob dieser eine Botschaft hat. Dieser Teil soll wissen, dass er wichtig ist und der Klient ihn verstehen möchte.

Es können innere Bilder kommen, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen. Der Klient nimmt wahr, was sich zeigt.

3 Der Klient bedankt sich nun bei dem inneren Teil für die Zusammenarbeit.

Er weiß, dass dieser eine positive Absicht hat. Dann bittet er den inneren Teil, ihm die positive Absicht mitzuteilen. Wenn dieser das tut, bedankt er sich. Wenn nicht, bittet der Klient ihn, ihm später eine Antwort zu geben.

Nun fragt er den inneren Teil, ob dieser, wenn er, um die positive Absicht zu verwirklichen, eine andere Möglichkeit bekommt, diese nutzt und dafür das Symptom verhindert. Der Klient bietet ihm an, dass er mehrere Möglichkeiten findet, von denen der innere Teil sich drei auswählen kann. Es wird eine Vereinbarung mit dem inneren Teil geben, wie ein Vertrag, die sie miteinander schließen.

Der innere Teil kann erst mal abwarten, bis die Möglichkeiten ausgesucht sind.

4 Es gab im Leben des Klienten Zeiten, in denen er kreativ war. Ein kreativer Teil ist in ihm. Er nimmt mit diesem kreativen Teil Kontakt auf. Wie auf einem Bazar oder Markt gibt es verschiedene Stände mit Angeboten.

Nun bittet er den kreativen Teil, Ideen zu sammeln, die die gleiche Absicht wie das Symptom haben. Es können auch außergewöhnliche Dinge sein. Sie sollen umsetzbar sein. Wir brauchen mehr als drei Möglichkeiten, damit der innere Teil, das Symptom, auswählen kann.

Es kann ein Verhalten sein, wie entspannen, Sport, mehr Schlaf... Es sollte genau bestimmt werden, wie oft, wann, wie.

Wenn der Klient damit fertig ist, bedankt er sich bei seinem kreativen Teil.

5 Nun geht er wieder zum inneren Teil und bittet diesen, drei Möglichkeiten auszusuchen. Der innere Teil wird gefragt, ob er sich vorstellen kann, auf das Symptom zu verzichten, wenn der Klient die drei Möglichkeiten umsetzt. (Future Pace) Der Klient bietet dem inneren Teil einen Vertrag an: Er setzt die drei Möglichkeiten um, und der innere Teil verzichtet auf das Symptom.

Wenn der Klient sich nicht an den Vertrag hält, kann der innere Teil mit dem Symptom reagieren. Beide - Klient und innerer Teil - müssen dem Vertrag zustimmen.

6 Nun fragt der Klient nach, ob alle anderen inneren Teile mit den Möglichkeiten einverstanden sind. (Öko-Check) Wenn dem nicht so ist, gehen wir den Prozess mit dem Teil durch, der nicht einverstanden ist. Wenn ja, ist das Format hier beendet. Der Klient kommt nun wieder mit seinen Gedanken hier in den Raum zurück; wenn er mag, streckt er sich und öffnet die Augen, falls er sie geschlossen hatte.²⁷

Beispiele aus der Praxis:

Eine Frau mit Darmproblemen. Der Darm wurde schon ärztlich untersucht. Gespräch zwischen Klientin (K), Coach (C) und Darm (D):

C: Machen Sie es sich bequem. Achten Sie auf Ihren Atem. Wenn möglich, atmen Sie in Ihren Bauch. Einatmen, ausatmen... Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen.

Gehen Sie mit Ihren Gedanken in Ihr Inneres, zu Ihrem Darm. Möchte der Darm mit Ihnen Kontakt aufnehmen?

Pause

K: Ja, ich spüre den Darm.

C: Bedanken Sie sich bei Ihrem Darm, dass er mit Ihnen in Kontakt tritt. Möchte er Ihnen etwas sagen?

Pause

D: Es stimmt etwas nicht.

K: An einer Stelle sind Schmerzen.

C: Wir gehen davon aus, dass alles im Körper eine positive Absicht hat. Sie können den Darm fragen, was er für eine positive Absicht hat.

Pause, Schweigen

K: Ich habe vorgestern scharfe Nüsschen gegessen, mit Teigmantel, ich glaube, die taten dem Darm nicht gut.

C: Fragen Sie den Darm, ob die Nüsschen ihm nicht gut tun?

D: Ja die tun nicht gut, die möchte ich nicht mehr.

K: Ich soll keine Nüsschen mehr essen.

C: Wollen Sie das für den Darm tun und keine Nüsschen mehr essen? Fragen Sie den Darm, ob er das möchte.

Pause

D: Keine Nüsschen mehr.

K: Ich esse keine Nüsschen mehr.

C: Fragen Sie den Darm, was er Ihnen zu sagen hat.

Pause

D: Es stimmt etwas nicht, der Darm braucht Hilfe.

C: Wir können einen Vertrag mit dem Darm machen, wenn er einverstanden ist. Wir bieten ihm mehrere Möglichkeiten an, und der Darm darf sich drei Dinge aussuchen, die Sie machen werden. Die Möglichkeiten entdecken wir nachher. Wenn Sie sich an den Vertrag halten, ist der Darm ok.

²⁷ Neurolinguistisches Programmieren Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung S. 206

Wenn Sie das nicht tun, darf der Darm sich wieder melden. Sind Sie damit einverstanden? Und ist Ihr Darm auch einverstanden?

K: Ja, und der Darm ist auch einverstanden.

C: Sie haben in sich einen kreativen Teil. Der hat viele Ideen. Wie auf einem Basar können Sie aus verschiedenen Möglichkeiten aussuchen.

Nehmen Sie mit Ihrem kreativen Teil (KT) Kontakt auf.

Pause

K: Ja, er redet mit mir.

C: Bedanken Sie sich bei Ihrem kreativen Teil. Fragen Sie ihn nach Ideen, die wir dem Darm anbieten können.

Pause, Nachdenken

K: Erstens: den Bauch streicheln.

C: Wie oft?

K: So oft es geht.

C: Gibt es noch eine Idee?

Pause

K: Entspannen.

C: Wie? Und wie oft?

K: Hinlegen und auf den Atem achten, mit Meditationsmusik, mit der wingwave-Musik, einmal pro Tag.

C: Gibt es eine weitere Idee?

Pause

K: Ein Glas warme Schokolade abends.

C: Jetzt haben wir schon drei. Damit der Darm aussuchen kann, ist es gut, wenn wir ihm noch weitere Möglichkeiten anbieten können.

Pause

K: Ein Glas Honig mit Milch abends.

Pause

K: Abends eine Bettflasche (Wärmflasche).

C: Haben Sie noch eine Möglichkeit?

Pause

K: Einmal pro Tag einen Haferflockenbrei.

C: Jetzt haben wir einige Möglichkeiten. Bedanken Sie sich bei Ihrem kreativen Teil für die Ideen.

Pause

C: Nun nehmen Sie wieder mit dem Darm Kontakt auf. Fragen Sie ihn, welche drei Möglichkeiten er aussuchen möchte.

Pause

C wiederholt die Möglichkeiten.

D: Der Darm wählt Milch mit Honig abends, entspannen und

eine warme Bettflasche oder abwechselnd auch einen Haferflockenbrei.

C: Dann fragen Sie den Darm, ob er den Vertrag mit Ihnen schließt und er gut arbeitet, wenn Sie sich an diese Dinge halten. Und Sie versprechen, dass Sie diese Dinge tun.

K: Der Darm ist einverstanden und ich auch.

C: Nun fragen wir noch, ob alle anderen Teile, die es in Ihnen gibt, damit einverstanden sind.

Pause

K: Alle sind einverstanden.

C: Kommen Sie wieder ins Hier und Jetzt zurück. Strecken Sie sich, wenn Sie mögen.

In der nächsten Stunde berichtete die Klientin, dass es ihr besser geht, der Darm gut arbeitet.

Ein Beispiel in Kurzfassung:

Ein Mann mit Konzentrationsproblemen. Was ihn interessiert, merkt er sich.

Wir machen eine Reise zum Gehirn, zum Denken.

Jetzt gerade kann er nicht so viel tun, arbeiten. Er hat wenige Aufgaben im Alltag, und so muss das Gehirn auch nicht so viel denken.

Das Gehirn sagt, er kann schlafen so viel er möchte, so wie es ihm gut tut.

Das Gehirn sucht sich folgendes aus, an das sich der Klient dann hält:

- spazieren gehen, mehrmals in der Woche
- Ohrenreiben (stimulierende Akupunkturpunkte am Ohr für mehr Energie), jeden Tag
- Thymusdrüse klopfen.

Er und sein Gehirn sind damit einverstanden.

Mittlerweile kann er sich wieder besser konzentrieren.

Ein weiteres Beispiel in Kurzfassung:

Arbeiten und Ruhe werden als getrennt und nicht vereinbar erlebt.

Die Klientin nimmt zwei Teile wahr. Rechts befindet sich der Teil, der arbeitet, und links der Teil, der in Ruhe ist.

Beide sind durch eine Wand getrennt. Durch den Kontakt mit den Teilen löst sich die Wand auf.

Folgendes wird vereinbart:

- abends 10 Minuten lesen
- zweimal pro Woche bewegen, joggen...
- zweimal pro Monat Sauna oder Baden.

Core-Transformation

Das Format Core-Transformation wurde von Connirae und Tamara Andreas entwickelt. Nach den beiden Autorinnen stellt der Prozess einen unmittelbaren Kontakt zu spirituellen Zuständen her. Es wird ein Core-Zustand erreicht.²⁸

Der Core-Zustand kann auch als innerer Frieden, Sein, in sich ruhen, Liebe, Okay-Sein, Einssein, Weisheit, Ganzsein bezeichnet werden.

Bei diesem Format geht es um Veränderung von Verhaltensweisen, Gefühlen, Glaubenssätzen, die der Klient als unangenehm empfindet und verinnerlicht, als zu seiner Identität gehörend empfindet.

²⁸ Das Wörterbuch des NLP von Walter Ötsch und Thies Stahl S. 52

Es ist eine Reise in die Tiefe des eigenen Seins, eine Reise in die inneren Gefühle, den Herzraum, das eigene Sein. Ich nenne es eine Reise zur Seele, zur Bestimmung des Lebens.

Aus der zu bearbeitenden Situation wird die positive Absicht herausgearbeitet und dann mit den Werten, die dahinter stehen, nach oben „ge-chunkt“, bis wir bei einer oberen Ebene des Seins sind: dem Core-Zustand. Im zweiten Teil wird in einer Zeitlinie die ursächliche Situation geheilt.

Die Core-Transformation kann bei folgenden Themen eingesetzt werden:

- Emotionaler Bereich:

bei unangenehmen Gefühlen wie: Wut, Depressivität, Eifersucht, Verletztheit, Zorn, Einsamkeit
Angst oder, wenn es schwer fällt, Gefühle zu empfinden

- Angewohnheiten:

bei unangemessenem Essverhalten, Fingernägelkauen, Rauchen und Alkoholsuchtverhalten

- Zwischenmenschliche Beziehungen:

lernen, sich helfen zu lassen,

Mitläufer sein,

der Beste sein zu müssen,

nicht auf sich achten und für Andere sorgen,

Angst, verlassen zu werden,

Anderen gefallen zu wollen, Everybody's Darling

Schwierigkeiten mit Vertrauen

- Selbstbild:

perfekt sein wollen, keine Fehler akzeptieren,

sich besser oder unterlegen zu fühlen,

sich selbst nicht zu kennen,

sich zu schämen für sich und sein Handeln,

Selbstsicherheit stärken

- Weitere Bereiche:

körperliche Symptome

innere Konflikte

frühere traumatische Erfahrungen.²⁹

Schritte der Core-Transformation:

1. Zustand innerer Entspannung herbeiführen (Atementspannung...), Trancesprache

2. Ein Verhalten, einen Teil identifizieren. Eine Beispielsituation finden. Den Körper wahrnehmen und den Teil willkommen heißen.

3. Den Teil würdigen und die gute Absicht dahinter erfragen: „Was möchte der Teil erreichen, was hat er Positives für mich.“

4. Welche Bedeutung hat die positive Absicht? Welcher Wert steht dahinter?

Wenn die positive Absicht erreicht ist, was steht dann dahinter? Welches ist der nächsthöhere Wert? *Chunking up*, bis der Core-Zustand erreicht ist. Der Coach kann sich die Werte, Ebenen notieren.

5. Den Core-Zustand wahrnehmen über die Sinneskanäle (VAKOG). Den Zustand genießen und sich

²⁹ <http://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-05-00-core-transformation.html>

Zeit lassen. Der Core-Zustand kann verankert werden.

6. Nun gehen wir rückwärts auf den Ebenen, den Werten, und lassen auf jeder Ebene die Core-Energie einfließen. Sich Zeit nehmen und die Veränderungen spüren.

7. Am Ursprungsthema ebenfalls die Core-Energie einfließen lassen und die Veränderung spüren. Das neue Erleben kann verankert werden.

8. Den Teil fragen, ob er an den Zeitpunkt reisen möchte, an dem er entstanden ist? Wenn ja, innerlich in der Timeline mit gehaltenem Anker reisen. Zeit lassen. Der Klient gibt ein Zeichen mit dem Finger oder durch ein Nicken, wenn er an dem Punkt angekommen ist.

9. In welchem Lebensalter, welcher Situation ist der Klient angekommen? Die Core-Energie hineinfließen lassen und somit das Ereignis heilen. Was hat sich verändert?

10. Wenn ein gutes Gefühl entstanden ist, wieder in die Gegenwart reisen und dabei weiter den Anker halten.

11. Nun eine Situation in der Zukunft betrachten, mit dieser Veränderung. Future Pace.³⁰

Beispiele aus der Praxis:

Ausgangsthema:

Unzufriedenheit mit dem jetzigen Leben, mit sich. Es gibt keine Richtung der Veränderung, und alles ist eigentlich in Ordnung.

Mit Miltonsprache führe ich die Klientin (K) in die Entspannung.

Coach (C): Machen Sie es sich bequem. Achten Sie auf Ihren Atem und atmen Sie tief, wenn möglich in den Bauch. Einatmen, ausatmen ...

Nun gehen Sie in das Thema der Unzufriedenheit und nehmen eine Situation, in der Sie die Unzufriedenheit spüren.

Wir gehen davon aus, dass alles einen positiven Aspekt hat. Was ist das Positive an diesem Thema?

Pause

K: Veränderung und Verbesserung.

C: Wenn sie die Veränderung und Verbesserung erreicht haben, was ist der nächsthöhere Wert, der zu erreichen ist.

Pause

K: Gelassenheit.

C: Wenn Sie die Gelassenheit erreicht haben, was gibt es dann Höheres?

Pause

K: Lebensfreude.

C: Stellen Sie sich vor, Sie haben die Lebensfreude, was gibt es dann Höheres?

Pause

K: Innere Ruhe.

C: Wenn Sie die innere Ruhe erreicht haben, gibt es dann noch etwas Höheres?

Pause

K: Flow, alles fließt, Leichtigkeit.

C: Gehen Sie in das Gefühl des Flow. Gibt es noch etwas, dem Flow höher gestelltes?

³⁰ <http://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-05-00-core-transformation.html>

Pause

K: Ein energetischer Zustand des „alles ist richtig“, Verbundenheit und im Jetzt sein, Erleuchtung.

C: Spüren Sie diesen Zustand, was sehen Sie? Wie beschreiben Sie ihn.

Pause: spüren

K: Es ist ein Gefühl ohne Bild, wie ein Licht, Energie am ganzen Körper, alles im Einklang.

C: Wenn Sie möchten, verankern Sie dieses Gefühl.

K verankert mit der Hand auf der Thymusdrüse.

C: Nun nehmen Sie dieses Gefühl und lassen es in den Flow-Zustand fließen.

Pause, dann Bestätigt K, dass dies geschehen ist.

C: Lassen Sie nun das Gefühl in die innere Ruhe fließen...

Pause und Bestätigung von K

C: ...und nun in die Lebensfreude.

Pause

K: Das hakt, da blockiert was.

C: Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Das starke Gefühl des Erleuchtetseins kann fließen... entweder gleich oder auch etwas später.

Pause zum spüren

K: Jetzt ist es gut.

C: Nun nehmen Sie das Gefühl des Erleuchtetseins in die Gelassenheit.

Pause

K: Auch hier blockiert was im Bauch.

C: Wir arbeiten mit einer wingwave-Sequenz, um die Blockade auf zu lösen.

Wingwave-Sequenz

K: Jetzt ist es ok.

C: Nun lassen Sie das Gefühl in die Veränderung fließen.

Pause

K: Das geht.

C: Dann Gehen Sie in die Ausgangssituation.

Pause, K bestätigt

C: Wie verändert sich diese Situation?

K beschreibt, dass es sich nun gut anfühlt.

C: Wenn Sie möchten, gehen wir in der Lebenslinie zurück zur Ursprungssituation, in der das Thema entstanden ist.

K: Ja.

C: Gehen Sie in Ihrer Zeitlinie zurück. Wie alt sind Sie?

Pause

K: Jung.

C: Was ist jung, 3 Jahre oder jünger?

Pause

K: Ich sehe nichts, das muss in der Schwangerschaft sein.

C: Nun lassen Sie das Gefühl des Erleuchtetseins in diese Situation fließen, um sie zu heilen.

Pause

K: Mir kommen Gedanken wie: „Es ist gut, dass ich da bin! Und es hat seinen Sinn!“

Da ist eine Blockade hier in der Brust.

C: Die Energie des Gefühls, erleuchtet zu sein, ist eine heilende Energie. Sie ist zum Positiven.

Diese Energie kann die Blockade heilen.

Pause

K: Es braucht noch ein wenig Zeit.

C: Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Was hat die Blockade positives. Möchte sie etwas sagen?

Pause

K: Jetzt verändert sich etwas. Es fließt in die Blockade.

Pause

K: Jetzt ist es gut!

C: Dann gehen Sie Ihre Zeitlinie wieder entlang und nehmen die positive Energie des Erleuchtetseins mit, um damit alle Situationen zu diesem Thema zu heilen, bis Sie im Heute sind.

Pause

K: Jetzt bin ich hier.

C: Kommen Sie wieder ins Hier und Jetzt zurück, strecken Sie sich, wenn Sie mögen.

Die verankerte Energie des Erleuchtetseins können Sie nun immer wieder aufrufen.

Ein weiteres Beispiel einer Core-Transformation in Kurzform:

Ausgangsthema: Starre, Sturheit und Blockaden - mit den Knochen in Verbindung gesetzt.

Positive Seite: Zwischenlager von Energie, Entlastung des Restkörpers

Werteleiter:

Reinigung

Erneuerung

Freude

Leichtigkeit

Kreativität

Gelassenheit

Gemeinschaft mit Engeln

Quellenbewusstsein: das Bild dazu: golden, diamantener Kranz, Helm

Mit dem Quellenbewusstsein wurde zunächst die Werteleiter gestärkt, geheilt, und dann wurden Situationen auf der Lebenslinie geheilt.

Fazit

Viele Coaching-Verfahren basieren auf Therapiemodellen. Bei der Wirksamkeit gibt es Gemeinsamkeiten von Therapie und Coaching.

Eine Arbeit am Rationalen, am Verstand, ist kognitiv und es kann durch neues Wissen und Lernen zu Veränderung kommen.

Viele Klienten kommen durch Wissen allein nicht weiter. Unser Unbewusstes regiert. Durch Glaubenssätze beispielsweise bestimmt es unser jetziges Verhalten.

Im Unbewussten liegt ein großes Wissen, welches unser Verstand nicht fassen kann.

Ressourcen sowie Problemlösungen können aus dem Unbewussten genützt werden.

Bei vielen NLP-Formaten arbeiten wir im Einklang mit dem Unbewussten.
Daher ist NLP ein starkes Werkzeug!

Für Virginia Satir ist die therapeutische Arbeit eine rituelle Begegnung von Seele zu Seele.³¹
Gerhard Roth und Alica Ryba nennen die Beziehung zwischen Coach und Klient „therapeutische Allianz“. 30-70 % des Behandlungserfolges sind auf die therapeutische Allianz zurückzuführen. Manchmal sogar 100 %.³²

NLP ist ein sehr wirksames Werkzeug. Ich als Coach muss davon überzeugt sein, dass es wirkt. Die Beziehung zum Klienten ist ebenfalls sehr wichtig und die Tatsache, dass der Klient das Vertrauen und den Glauben hat, dass das Coaching hilft.

Die Lebenserfahrung des Coachs ist ein weiterer wichtiger Faktor. Wozu ich eine Lösung für mich habe, dazu kann ein Anderer auch eine Lösung finden. Ich bin überzeugt, dass es eine Lösung gibt, und dies wirkt auf den Klienten positiv. Mit Lebenserfahrung kann ich mich auch schwierigen Themen des Klienten stellen. Der Klient fühlt sich verstanden, angenommen und an einem guten Ort. Dies sind Grundlagen für Veränderung.

Die Person des Coachs ist also eine sehr wichtige Komponente.

Dies läuft unbewusst. Der Klient fühlt sich angenommen.

Im Unbewussten liegt oft ein Gewinn, den wir dank des Problems haben. Dieser Gewinn ist nicht bekannt. Solange wir einen Gewinn haben, geben wir ein Verhalten... nicht auf. Es ist sehr wichtig, die positive Absicht des Problems bzw. Symptoms zu würdigen, was wir in den Formaten auch tun. In der Aufstellungsarbeit gibt es die Bezeichnung „einem Elternteil unähnlich werden“. Wir wollen unsere Eltern nicht enttäuschen oder übernehmen uns überlieferte Gesetzmäßigkeiten. Dies ist oft unbewusst, da wir kognitiv beispielsweise Erfolg wollen.

Im Unbewussten liegt viel Wissen. So wie der Körper weiß, wie eine Hautwunde zu heilen ist, so hat er auch für andere Probleme Lösungen. Es ist nur sinnvoll, auf dieses große Wissen zuzugreifen und es zu nutzen. Jeder hat seine eigenen, für ihn stimmigen Lösungen, die zu seiner Landkarte passen. Also heben wir die Schätze aus dem Unbewussten!

Wirklich nachhaltige Veränderung gibt es im Coaching sowie in der Therapie nur in Verbindung mit dem Unbewussten.

Wie es bei Medikamenten den Placebo-Effekt gibt, so gilt auch hier: Wenn ich überzeugt bin, dass meine Techniken helfen, und der Klient vertrauen zu mir hat und glaubt, dass ich ihm helfen kann, dann geschehen Veränderungen (Wunder)!

Durch meine verschiedenen Techniken (Kunsttherapie, NLP, **wingwave**[®], systemische Strukturaufstellungen...) kann ich gezielt das anwenden, was dem Klienten entspricht. Dazu kommt meine große Lebenserfahrung sowie ein wertschätzender und einführender Umgang mit dem Klienten. Das Ergebnis sind große Erfolge im Coaching!

³¹ Praxis Kommunikation Heft2/2016 Besuch von alten Schatten von Eva Wieprecht S. 57

³² Praxis Kommunikation Heft 5/2016 Für eine Professionalisierung des Coachings von Gerhard Roth und Alisa Ryba S. 12

Ich möchte noch erwähnen, dass die Forschung, wie sie selbst sagt, noch nicht weiß, warum beispielsweise Aufstellungen wirken.³³ Vieles kann noch nicht erklärt werden. Die Quantenphysik kann hier neue Erklärungsmodelle schaffen, wie Thomas Gehlert in seinem Vortrag beim DVNLP-Kongress 2016 ausführte.³⁴ Ich erlebe täglich in meiner Praxis, wie Veränderung und Heilung geht!

Quellenverweise

https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Unbewusste

<https://de.wikipedia.org/wiki/Eisbergmodell>

<http://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-05-00-core-transformation.html>

Das innere Team in der Psychotherapie von Dagmar Kumbier Verlag: Klett-Cotta

Tanz zwischen Bewusst-sein & Unbewusst-sein von Gundl Kutschera Verlag: Junfermann

Das Wörterbuch des NLP von Walter Ötsch & Thies Stahl Verlag Junfermann

Praxis Kommunikation Heft 3/2015 Lass dein unbewusstes arbeiten von Judith Bolz

Praxis Kommunikation Heft 6/2015 Das haben wir schon immer so gemacht von Franz Korbinian Hütter

Praxis Kommunikation Heft 2/2016 Besuch von alten Schatten von Eva Wieprecht

Praxis Kommunikation Heft 5/16 Die Zukunft des NLP ist gelb von Stefan Landsiedel
Für eine Professionalisierung des Coachings

Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung von Joseph O'Connor und John Seymour VAK Verlag GmbH

Change-Raum für Veränderung von Martina Schmidt-Tanger Verlag: Junfermann

Coaching, Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba Verlag: Klett-Cotta

Abenteuer Kommunikation von Wolfgang Walker Verlag. Klett-Cotta

Vortrag beim DVNLP-Kongress 29-30 Okt. 2016 von Thomas Gehlert Thema: NLP und systemische Aufstellungen im Lichte der Wissenschaft

³³ Coaching, Beratung und Gehirn von Gerhard Roth und Alica Ryba Verlag: Klett-Cotta S. 323

³⁴ DVNLP Kongress 2016 Thomas Gehlert Vortrag NLP- und systemische Aufstellungen im Lichte der Wissenschaft

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere an Eides statt, dass ich die Projekteinreichung „Projekttitle“ zur Erlangung des Hochschulzertifikats “Abschlusstitel (SHB)” selbständig durchgeführt und die Transferarbeit ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmitteln angefertigt sowie die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche (Zitate) kenntlich gemacht habe. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.

Ort, Datum:

Unterschrift:

i