

NLP Vortrag Visionen & Ziele von Isabella Chiazza

Anlehnend an eins der NLP Blöcke, möchte ich im ersten Part meines Vortrag über das Thema sprechen, was mich persönlich zu NLP gebracht hat: Visionen und Ziele. Im zweiten Part meines Vortrages möchte ich darüber sprechen, welchen Einfluss NLP und die Reflektion über Visionen auf mein persönliches Leben hatte.

Widmen wir uns zuallererst der Frage „Was ist eine Vision und was steckt genau dahinter?“

Für mich persönlich ist eine Vision die Kombination aus meinen Werten und Zielen. Mit Werten meine ich Dinge wie z.B. Familie, Freunde, Ruhm, Gesundheit, Freiheit etc. Ein Ziel hingegen ist ein Traum, der an einer bestimmten zeitlichen Frist gebunden und daher sehr viel konkreter ist. Ein Beispiel dafür ist „In einem Jahr möchte ich in Paris mein Studium starten“

Bildlich stelle ich mir das wie folgt vor: Es gibt einen großen Pfad, der den Pfad des Lebens darstellt. Da keines unserer Leben unendlich ist, geht dieser Pfad irgendwann zu Ende und bis wir dieses Ende erreichen möchten wir alle ein erfülltes Leben führen.

Entlang des Pfades gibt diejenige, die ihren vorbestimmten Weg finden und die Entscheidung treffen diesem auch folgen. Dann gibt es andere, die sich ihren eigenen Weg durch den Dschungel durchschlagen möchten. Egal wie wir uns entscheiden, brauchen wir alle entlang des Pfades Ziele. Diese können groß sein wie „in 1 Jahr um die Welt reisen“ oder „In 3 Jahren einen Ferrari besitzen“ oder auch moderate wie z.B. „in 5 Jahren eine Familie gründen“ oder „In 2 Jahren sich selbstständig machen“. In jedem Fall stellen Ziele nicht Sinn des Lebens dar sondern eher wichtige Meilensteine, die unseren Weg markieren und uns dabei helfen die Orientierung zu finden.

Auch wenn wir für uns Ziele definiert haben und diese anstreben, ist es nicht immer sehr einfach unseren Pfad zu gehen denn jeder von uns hat mit Blockaden und negativen Mustern zu kämpfen. Es können Manipulationen von außen sein wie z.B. „Du schaffst das doch eh nicht“ oder auch begrenzende Glaubenssätze, die in uns schlummern wie z.B. „Ich bin nicht gut genug“. Negative Glaubenssätze haben wir oftmals von unseren Eltern, Familie, Freunde oder gar Lehrern meist unbewusst bekommen. Auf unserem Lebenspfad behindern sie uns beim vorwärts schreiten, machen es uns schwer und fühlen sich an wie Ballast an unseren Füßen. Man kann sich das vorstellen wie ein Baum oder auch ein Hindernis, der uns den Weg erschwert oder gar blockiert. Im schlimmsten Fall blockieren Sie uns so sehr, dass wir deshalb stehen bleiben. Dieser Moment des „Stehen Bleibens“ tritt oftmals dann ein, wenn wir keine Ziele mehr haben oder nicht mehr an unsere Ziele glauben. Wir fühlen uns dann desillusioniert. Manchmal kann es uns aber auch passieren, dass wir „vom rechten Pfad“ abkommen. Dann fühlen wir uns oftmals desorientiert.

In den Momenten der Desillusion oder auch Desorientierung können uns unsere WERTE weiterhelfen, genauer gesagt die Rangfolge unserer Werte. Meiner Meinung nach, ist es essentiell seine Werte zu kennen, denn in unserem Leben fungieren sie oftmals als eine Art Landkarte oder auch ein Kompass.

Stephen Harkavy sagte „Finde heraus wo Norden liegt und richte alles nach Norden aus“. Wenn ich mir also vorstelle ich befände mich in einem Dschungel, in dem ich den Weg (d.h. meine Ziele) verloren hätte so würde mir meine Karte und Kompass dabei helfen, den richtigen Weg wieder zu finden - so in etwa funktionieren unsere Werte. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass man viel klarer ist und Entscheidungen sehr viel leichter treffen kann, wenn man sich seinen Werten bewusst ist. Es ist einfacher nein zu sagen, wenn in einem ein noch stärkeres JA lodert. Es ist daher wichtig, dass Werte und Ziele zueinander passen.

Die Erkenntnis über die Bedeutung und den Stellenwert von Werten war für mich im jetzigen Lebenszeitpunkt sehr hilfreich. Denn ich fühlte mich etwas desillusioniert, nicht aber weil ich nicht mehr an meine Ziele glaubte sondern weil ich die größten Meilensteine in meinem Leben bereits erzielt hatte. Schon vor langer Zeit begann ich mir in meinem Leben meine eigenen Wege durch den Dschungel durchzuschlagen. In den letzten ca. 6 Jahren hatte ich es geschafft viele äußere wie auch innere Blockaden zu überwinden oder gar zu beseitigen, um mir meine Träume zu erfüllen und an meine Ziele zu gelangen. Ich hatte mich bislang selten bewusst und in der Tiefe mit Visionen, Ziele oder Werten auseinander gesetzt, denn irgendwie leitete mich mein Bauchgefühl immer zu meinem nächsten Traum und zu meinem nächsten Ziel auch wenn diese selten einfach zu erreichen waren. Fern von dem von meiner Familie und meinem Umfeld vorgelebten „Möglichen“, begann ich mir nach dem Leitsatz von Nelson Mandela „Everything seems impossible until it's done“ selbst Mittel und Wege zu schaffen, die mein Umfeld und ich selbst für unmöglich erachteten. Ich bereiste mit dem Rucksack viele Parts der Welt, ich erfüllte mir den Traum in Frankreich zu leben und dort einen Master an einer renommierten Business School abzuschließen, ich schaffte es den Job zu erhalten, der mir ermöglicht eine Karriere aufzubauen und war auch erfolgreich darin. Ich schaute zurück und erreichte ein tiefes Gefühl von Stolz. Stolz auf mich selbst, dass ich es geschafft hatte all meine Ziele zu erreichen. Doch sehr schnell überkam mich ein Gefühl von Leere, denn mein Bauchgefühl gab mir keinerlei Hinweis mehr auf mein nächstes Ziel. So führte mich die Suche nach meinem nächsten Ziel zu NLP.

Die gelehrten Zielformate wie z.B. Walt Disney oder INKONST gaben mir leider die Antwort auf meine Frage was mein nächstes Ziel sei auf ein Schlag geben, wie ich erhofft hatte...Doch dieses eine Wochenende öffnete mir die Augen und gab mir zu verstehen, dass ein Wochenende mir nicht die Antwort liefern konnte.

Ich begann etwas geduldiger und milder mit mir selbst zu sein und bemerkte langsam, dass jedes einzelne Wochenende, jede Coaching Übung, jedes Format, jeder Vortrag sowie jeder einzelner Teilnehmer dieser Gruppe peu à peu einen Beitrag dazu leistete mir zu helfen meine Antwort zu finden. Die Zielformate waren nicht die Antwort sondern letztendlich nur eins von vielen Puzzleteilen, die mir ermöglichten das große Ganze zu verstehen.

Mein eigener Vortrag, war der Moment an dem ich mir die Zeit nahm alles zu reflektieren, was ich im Rahmen der NLP Ausbildung gelernt hatte. Ich nahm mir die Zeit auf dieses Gesamtbild zu schauen. Was ich sah war nicht mein neues Ziel sondern etwas was viel Wertvolleres: ich sah mich selbst mit einer Klarheit, die ich bislang noch nie erlangt hatte.

Ich sah und fühlte jeden bedeutsamen Schritt meines bisherigen Lebenspfades, ich lernte meine bislang erreichten Ziele zu schätzen und zu ehren und lernte sogar zukünftige Ziele/Wünsche und ihre Bedeutung kennen, die mir bislang eigentlich nur wie eine entfernte „Idee“ erschienen, ich wurde mir bewusst über die Bäume (innere Glaubenssätze), die bislang meinen Lebenspfad erschwerten und lernte sie zu konfrontierte diese, ich lernte meine Persönlichkeit in der Tiefe kennen mit vielen ihrer Schwachstellen sowie Stärken, ich lernte kennen was in meinem Leben die Antreiber sind, ich lernte meine inneren Anteile kennen und lernte sie zu sogar zu schätzen....

Ich lernte meine Werte kennen. Sie gaben mir den Kompass, um die Orientierung und Sicherheit zu erlangen, nach der ich mich in diesem Moment von Desillusion sehnte.