

NLP-Master Abschlussarbeit:

Auswirkungen von Glaubenssätzen auf die Gefühle und körperliche Gesundheit



Ausbildungsinstitut: InKonstellation

Verfasser: Kerstin Paetsch

Abgabedatum: 26.11.2020

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
2.	Glaubenssysteme: Auswirkungen auf den physischen Körper	2
2.1	Definition Glaubenssysteme und Glaubenssätze	2
2.2	Entstehung und Entwicklung von Glaubenssystemen	3
2.3	Entstehung von Gedanken-Reaktionspfaden im Körper.....	4
2.4	Manifestation von Gedanken und Gefühlen im Körper.....	5
3.	NLP - Neurolinguistische Programmierung	10
3.1	NLP Definition.....	10
3.2	NLP Grundlagen.....	11
3.3	NLP Formate im Kontext der Arbeit	16
3.4	NLP Format - Re-Imprinting.....	17
3.5	Re-Imprinting: Betrachtung im Kontext der Arbeit.....	23
4.	Abschluss / Fazit	23
	Verzeichnisse	25
	Quellenverzeichnis	25
	Abbildungsverzeichnis.....	26
	Tabellenverzeichnis.....	26
	Anhang	27

1. Einleitung

Wie Personen die Umwelt, sich selbst, andere Menschen und Dinge, wahrnehmen, verstehen sowie interpretieren wird maßgeblich von unseren Glaubenssätzen beeinflusst. Glaubenssätze sind Annahmen über die eigene Person sowie deren Umwelt und bestimmen subjektiv und individuell das Modell der Welt. So wirken Glaubenssätze wie Filter, die beeinflussen was wir denken, wahrnehmen und wie wir letztendlich handeln und unser Leben gestalten. Manche Glaubenssätze ermöglichen mehr Wahlmöglichkeiten und Flexibilität und andere weniger. Sie können sowohl positiv als auch negativ und durch verschiedene Faktoren wie Autoritäten geprägt sein.^{1 2}

Die Erfahrungen, die Menschen im Laufe ihres Lebens machen, lösen Gefühle und damit verbundene Gedanken aus. Wird nun nach einer bspw. traumatischen Erfahrung immer wieder an das Ergebnis gedacht, kommen auch die dazugehörigen Gefühle und Gedanken wieder auf. Irgendwann muss nicht mehr bewusst an das vergangene Ereignis gedacht werden, um die dazugehörigen Gefühle zu erzeugen. Gedanken und Gefühlsschleifen entstehen und diese Pfade festigen sich. Durch Gedanken an emotional ähnliche Erlebnisse veranlasst das Gehirn dieselben Frequenzen und Botenstoffe zu aktivieren wie damals. Die Schaltkreise werden immer mehr verdrahtet und auch der Körper wird nach und nach dazu gebracht, die Gefühle und Botenstoffe zu verinnerlichen. Das bewusste und unbewusste Wiederholen führt dazu, dass sich irgendwann der Körper besser erinnern kann als der bewusste Geist und Gedanken sowie Gefühle manifestieren sich körperlich.³

Die vorliegende NLP-Masterabschlussarbeit wird die Entstehung und Manifestation von Glaubenssätzen untersuchen sowie den Zusammenhang zwischen Glaubenssätzen und psychosomatischen Krankheitsbildern herausstellen. Zudem wird exemplarisch ein NLP-Format dezidiert vorgestellt, dass sich zur Arbeit mit Glaubenssätzen eignet. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, Glaubenssätze und damit verbundene Gefühle, Verhaltensweisen und körperliche Blockaden zu identifizieren und Wege aufzuzeigen, an diesen mit NLP zu arbeiten.

Im ersten Teil der vorliegenden Arbeit, wird das dieser Arbeit zu Grunde liegende Verständnis von Glaubenssystemen und Glaubenssätzen erarbeitet. Dazu werden die Begrifflichkeiten definiert und die Entstehung sowie Entwicklung dieser erörtert. Anschließend wird die Entstehung von Gedanken-Reaktionspfaden im Körper genauer analysiert und die Manifestation von Gedanken und Gefühlen im Körper dargestellt. Es folgt die Erläuterung von NLP, indem Neurolinguistisches Programmieren definiert sowie die wichtigsten NLP-Grundlagen für diese Arbeit erörtert werden. Als wesentliche Grundlagen werden Zustände / States, Wahrnehmung (VAKOG & Submodalitäten), Meta-Programme, logische Ebenen sowie die Timeline im NLP Kontext betrachtet, da diese Aspekte, für das anschließend exemplarisch vorgestellte NLP-Format Re-Imprinting, eine wichtige Basis sind. Im darauffolgenden Kapitel werden NLP Formate allgemein im Kontext der Arbeit betrachtet und es folgt die dezidierte Darstellung des NLP Formates Re-Imprinting, in dem das Format theoretisch betrachtet und in einer Format-Demo präsentiert wird. Das Format wird folgend im Zusammenhang der Arbeit eingeordnet und die verschiedenen Wirkmechanismen erarbeitet. Abschließen wird die Arbeit mit einem Fazit, in der eine Reflektion der Erkenntnisse erfolgt sowie ein Ausblick für weitere Ausarbeitungen dargelegt wird.

¹ Vgl. Landsiedel Seminare (2020)

² Vgl. InKonstellation (2020)

³ Vgl. Dispenza J. (2012)

2. Glaubenssysteme: Auswirkungen auf den physischen Körper

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung die wir von den Dingen haben“, wie es bereits Epiktet vor mehreren tausend Jahren zusammengefasst hat, sind es in Wahrheit nicht die Gegebenheiten in unserer Umwelt, die uns das Leben erschweren, sondern die Bewertungen und Glaubenssätze. Wie diese Glaubenssätze und Bewertungen entstehen und wie diese sich auf unseren physischen Körper durch biochemische Prozesse auswirken, wird in dem folgenden Kapitel dargestellt.

2.1 Definition Glaubenssysteme und Glaubenssätze

Üblicherweise unterstellen Glaubenssätze Ursache-Wirkungszusammenhänge (Normalisierungen), komplexe Äquivalenzen (Konjunktionen) oder Grenzen und beinhalten Erlaubnisse bzw. Berechtigungen oder auch Verbote bzw. Einschränkungen. Damit zeigen sie auf, wie sich Dinge und Menschen in der Welt zueinander verhalten und wie jemand ist bzw. was er kann, darf, soll, muss oder auch nicht.⁴

Glaubenssätze basieren auf Verallgemeinerungen (Generalisierungen), die anhand von subjektiven Erfahrungen getroffen werden. Dabei werden die Aussagen der Glaubenssätze oft so wahrgenommen, dass es schwer ist, sie als solche zu identifizieren. Ein Glaubenssatz ist der sprachliche Ausdruck von dem, woran jemand glaubt und für wahr hält. Sie sind demnach eng mit persönlichen Werten verbunden und beeinflussen unseren Fokus sowie unsere Aufmerksamkeit und damit den Lebenswillen, die Entwicklung und Gestaltung von (Lebens)-Zielen sowie die Erfüllung von Bedürfnissen und die persönliche Resilienz in Stresssituationen. Glaubenssätze haben somit einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Lebensgestaltung und damit auf unser körperliches Wohlbefinden.⁵ Die wirksamsten Glaubenssätze sind diejenigen, die sich auf die Identität beziehen. Sie werden in der Regel nicht hinterfragt, gegenteilige Erfahrungen werden getilgt oder als Ausnahme deklariert. Glaubenssätze sind logischen Argumenten nicht oder nur schwer zugänglich.

Beispiele Glaubenssätze in Bezug auf:

- Ursachen: Das liegt bei uns in der Familie
- Bedeutung: Zu rauchen bedeutet Schwäche
- Grenzen: Das ist unmöglich
- Umwelt: Bei Lärm kann man sich nicht konzentrieren
- Verhaltensweisen: Das darf man nicht tun
- Fähigkeiten: Das werde ich niemals lernen
- Identität: Ich bin kompetent in meinem Beruf
- Spiritualität: Das Universum ist ein freundlicher Ort

Mehrere Glaubenssätze, die sich gegenseitig verstärken und unterstützen, bilden ein Glaubenssystem.

⁴ Vgl. InKonstellation (2020)

⁵ Vgl. Landsiedel Seminare (2020)

- „Glaube an Deine Grenzen und sie gehören Dir.
Was der Mensch glaubt, das kann er auch erreichen.
Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster.“
Anthony Robbins ⁶

Glaubenssätze und Systeme sind immer mit einer emotionalen Reaktion verbunden. Die folgenden drei Kategorien zeigen die häufigsten Folgen von Gefühlen und Glaubenssätzen:

- Hoffnungslosigkeit: Glaube, dass das ersehnte Ziel grundsätzlich nicht erreicht werden kann, unabhängig von den eigenen Fähigkeiten (z.B. Krebs ist unheilbar).
- Hilflosigkeit: Glaube, dass das erwünschte Ziel grundsätzlich erreichbar ist, aber nicht für diese Person. (z.B. Andere können das, aber bei mir wird es nicht funktionieren).
- Wertlosigkeit: Glaube, dass man das erwünschte Ziel nicht verdient hat. (z.B. Es steht mir nicht zu, ein leichtes Leben zu haben).

2.2 Entstehung und Entwicklung von Glaubenssystemen

Bei der Entwicklung von Glaubenssystemen sind die individuellen, unmittelbaren und persönlichen Erfahrungen, die eine Person macht, entscheidend. Anhand dieser Erfahrungen werden Folgerungen und Einschätzungen über die Umwelt, Umgebung, Personen, Geschehnisse, persönlichen Erfahrungen, menschliche Beziehungen oder über uns selbst getroffen. Auch durch Medien oder in Gesprächen mit anderen Personen werden Informationen gesammelt und Folgerungen bzw. Verallgemeinerungen aus diesen Erlebnissen geschlossen, die so das Glaubenssystem sowie die persönlichen Überzeugungen prägen. Für die Festigung eines Glaubenssystems ist wichtig, welche Elemente der gegenwärtigen Erfahrung verzerrt oder getilgt werden, um so die vorher getroffene Überzeugung als Generalisierung aus der Vergangenheit aufrecht zu erhalten. ⁷

Diese Generalisierungen unterliegen in den verschiedenen Entwicklungsphasen unterschiedlichen Einflussfaktoren: In der Prägungsperiode, die von der Geburt bis zum siebten Lebensjahr reicht, werden alle Ereignisse, Geräusche, Gefühle, Bilder, Geschmäcker und Gerüche aufgenommen. In dieser Phase sind die Eltern maßgeblich an den Generalisierungsprozessen beteiligt. Über verbale und non-verbale (Meta)-Botschaften vermitteln Eltern das eigene „Modell der Welt“ an die Kinder, die diese Botschaften in ihr „Modell der Welt“ integrieren. Die Aussagen der Eltern kann das Kind auch als Botschaft über sich selbst interpretieren. So wird aus der Aussage „Du störst. Lass mich in Ruhe.“ die Glaubenshaltung „Ich bin lästig und unerwünscht. Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.“ In der anschließenden Modellierperiode, die ca. vom achten bis zum dreizehnten Lebensjahr dauert, werden die Eltern und andere bewunderte Menschen nachgeahmt und so deren Generalisierungen übernommen. Das Glaubenssystem bildet sich schließlich in der Sozialisationsperiode mit ca. 13 Jahren aus, in der neue Menschen kennengelernt und weitere Generalisierungen durch persönliche Erfahrungen getroffen werden. ⁸

⁶ Vgl. Landsiedel Seminare (2020)

⁷ Vgl. Dispenza, Joe (2012)

⁸ Vgl. Landsiedel Seminare (2020)

Die Erfahrungen, die in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemacht werden, lösen Gefühle und damit verbundene Gedanken aus. Wird nun bspw. eine schlimme traumatische Erfahrung gemacht und anschließend viel an diese Erfahrung gedacht, kommen auch die dazugehörigen Gefühle und Gedanken wieder auf. Von diesem Moment an werden bspw. Gefühle und Gedanken des Leidens kultiviert. Irgendwann muss nicht mehr an das vergangene Ereignis gedacht werden, um das damit verbundene Gefühl zu erzeugen. Durch das ständige Denken, den Gefühlen zu dem Ereignis und anderen negativen Erfahrungen wird dem Gehirn das Leiden beigebracht, sodass auch der Körper sich daran gewöhnt und es ganz normal erscheint. Durch Gedanken an emotional ähnliche Erlebnisse veranlasst das Gehirn dieselben Frequenzen und Botenstoffe zu aktivieren wie damals. Schaltkreise werden immer mehr gefestigt und der Körper wird mehr und mehr dazu gebracht, die Gefühle und Botenstoffe zu verinnerlichen. Das bewusste und unbewusste Wiederholen führt dazu, dass sich irgendwann der Körper besser erinnern kann als der bewusste Geist.⁹

Wie dieser Prozess im Körper abläuft, wird im folgenden Abschnitt betrachtet.

2.3 Entstehung von Gedanken-Reaktionspfaden im Körper

Ein Mensch denkt am Tag durchschnittlich 60.000 bis 70.000 Gedanken. 90% dieser Gedanken hatte er bereits am Vortag. Die gleichen Gedanken, führen zu denselben Entscheidungen und diese führen zu denselben Verhaltensweisen. Diese Verhaltensweisen rufen die gleichen Erfahrungen und damit die gleichen Emotionen hervor. Die Emotionen wiederum wirken auf unsere Gedanken. Das ständige, erneute Wiederholen der Gedanken führt zu einer Gedanken-Gefühls-Schleife, die sich selbst „aufrecht“ erhält.

Der Prozess, der diese Gedanken-Reaktionspfade im Körper festigt, funktioniert wie folgt: Ein Gedanke löst biochemische Reaktionen aus, indem das Gehirn bestimmte Signale sendet. Der Körper passt sich daraufhin an und schickt seinerseits ein elektrochemisches Signal zurück an das Gehirn, dass er sich jetzt genauso fühlt, wie das Hirn gesendet hat. Um die Körperfunktionen aufeinander abstimmen zu können haben Zellen Rezeptoren, die die elektrochemischen Informationen von außen empfangen. Passen Chemie, Frequenz und elektrische Ladung des Rezeptors sowie das eingehende Signal zusammen, wird die Zelle „eingeschaltet“ und erledigt bestimmte Aufgaben wie bspw. das Ausschütten von Hormonen.¹⁰

Für diese Ursache-Wirkung-Beziehung von Gehirn und Körper sind die Liganden verantwortlich. Liganden sind Neurotransmitter, Neuropeptide und Hormone, die sich mit Zellen verbinden, interagieren und sie beeinflussen. Neurotransmitter sind in dem Prozess jene Botenstoffe, die die Signale zwischen den Nervenzellen übertragen. Der Großteil der übertragenen Signale sind Neuropeptide, wovon die meisten im Hypothalamus gebildet werden. Über die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) geleitet, heften sich die Neuropeptide an alle möglichen Gewebezellen wie beispielsweise an Drüsen. Durch das Anheften werden die Zellen „eingeschaltet“ und Hormonausschüttungen aktiviert. Die ausgeschütteten Hormone beeinflussen dann schließlich die Gefühle im Körper.¹¹ Metaphorisch

⁹ Vgl. Dispenza, Joe (2012)

¹⁰ Vgl. Dale, Cyndi (2009)

¹¹ Vgl. Dispenza, Joe (2012)

vergleicht Pert die Zellen mit einem Motor und die Rezeptoren mit den Knöpfen auf einem Schaltpult. Nach dieser Analogie sind die Liganden, die Finger, die den Knopf drücken, der den Motor startet.¹²

Ein Gedanke lässt also bestimmte Muster, Sequenzen und Kombinationen entstehen und setzt damit Neurotransmitter frei. Daraufhin werden Neuropeptide in den Körper geleitet, die wiederum Hormonausschüttungen auslösen wie bspw. in der Nebenniere Adrenalin oder Cortisol. Der Körper ist nach dem Prozess chemisch gesehen bspw. kampfbereit. Dabei haben verschiedene Neurotransmitter unterschiedliche Einflüsse auf den Körper und können bspw. erregend, beruhigend, aktivierend oder ermüdend wirken. Sie tragen demnach maßgeblich dazu bei, dass wir uns so fühlen wie wir denken.

Nach Joe Dispenza entsprechen unsere Gedanken, Handlungen und Gefühle immer der Biochemie unseres Körpers, den neurologischen Netzwerken, dem Hormonspiegel und sogar unseren Genexpressionen. Zwischen Gehirn und Körper findet Synchronizität statt und wir fühlen, was wir gerade gedacht haben. Wenn wir also Gefühle entwickeln, die zu unserem Denken passen, entwickeln wir Denkweisen, die zu unseren Gefühlen passen. Wir fühlen uns zunächst so wie wir Denken und dann Denken wir so wie wir fühlen. Diese Gedanken-Gefühlsschleifen prägen unsere Persönlichkeit, wirken sich auf den physischen Körper aus und kreieren letztendlich unsere subjektive Realität.¹³

Im Alter von etwa 35 Jahren sind die Gedanken-Gefühlspfade so fest ausgebaut bzw. verdrahtet, dass Entscheidungen, Verhaltensweisen, Erfahrungen und Emotionen zu 95 % aus unbewussten Prägungen oder Programmen bestehen. Die Identität und Persönlichkeit ist dann vollständig ausgeprägt und es gibt ein bestimmtes Set an Verhaltensweisen, Einstellungen, Überzeugungen, emotionalen Reaktionen, Gewohnheiten, Fähigkeiten, assoziativen Erinnerungen, konditionierten Reaktionen und Wahrnehmungen, die im Unterbewusstsein einprogrammiert sind. Diese unterbewussten Programmierungen laufen dann automatisch ab: Autofahren, bei Stress zu viel essen, unsere Eltern verantwortlich machen, unglücklich sein, Selbstzweifel hegen etc.

Hier zeigt sich wie wichtig Gedankenmuster und -strukturen sind. Im folgenden Abschnitt wird die Manifestation der Gedankensysteme und den damit verbundenen Gefühlen im Körper dargestellt.

2.4 Manifestation von Gedanken und Gefühlen im Körper

Bestimmte traumatische oder zumindest negativ empfundene vergangene Erfahrungen, die nicht verarbeitet werden und sich in Glaubenssätzen wiederfinden, können unter anderem für körperliche Schmerzen und Krankheiten verantwortlich sein. Sie bilden sozusagen negative Emotionsmoleküle, die sich im Körper befinden.¹⁴

So fand Dr. Pert heraus, dass unsere Emotionen, die von Liganden durch den Körper getragen werden, die chemischen Eigenschaften der Zellen verändern, indem sie sich an die Rezeptorstellen auf den Zellen binden. Auf Grund ihrer elektronischen Ladung verändern sie auch die Schwingungsfrequenz der Zelle. Da das Gehirn die unterschiedlichen Schwingungen als verschiedene Gefühle interpretiert,

¹² Vgl. McCraty, Rollin; Atinson, Mike; Bradley, Trevor Raymond (2004)

¹³ Vgl. Dispenza, Joe (2017)

¹⁴ Vgl. Wissenschaft.de (2019)

ist unser Gefühlsleben der „Tanz der Schwingungen“, der sich durch das Anheften der Peptide an die Rezeptoren ergibt.¹⁵

Die folgende Grafik zeigt die Higher Self Skala von Laura Seiler, die in Anlehnung an Dr. David R. Hawikns entwickelt wurde. Die Skala zeigt, wie unterschiedliche Gefühle in Frequenzen eingeordnet werden. Welche Frequenzbereiche welchen Gefühlen zugeordnet werden, kann der folgenden Grafik entnommen werden.

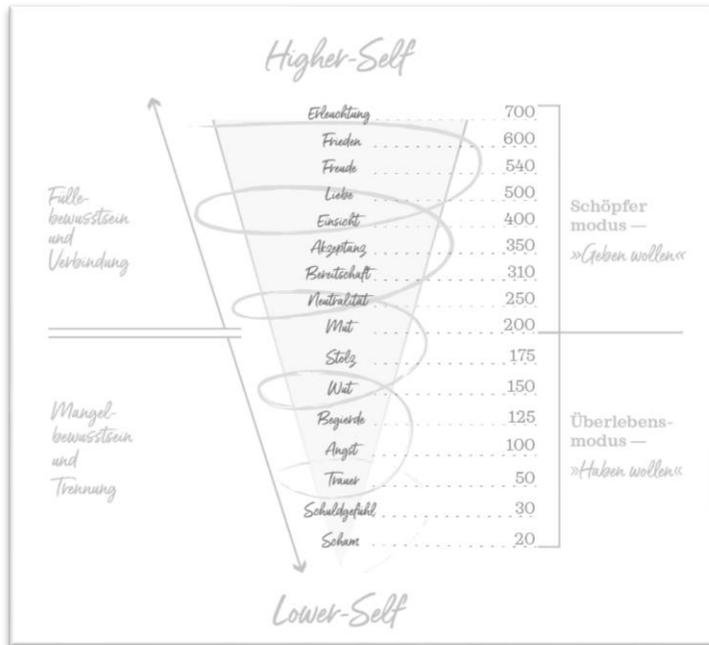
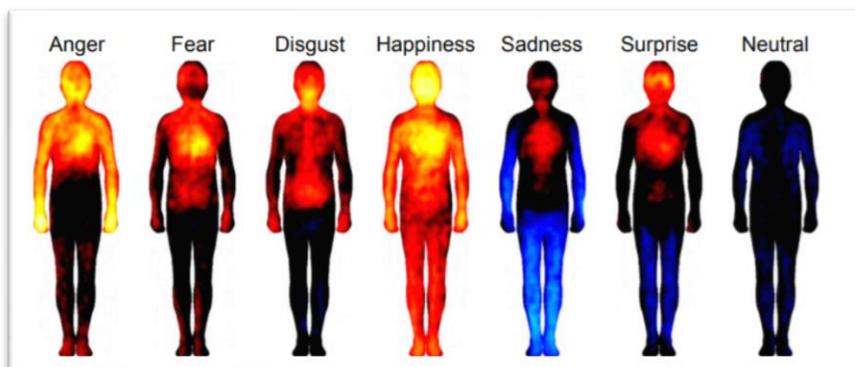


Abbildung 1: Energiefrequenzen & Gefühle¹⁶

Wie diese unterschiedlichen Gefühle im Körper wirken wird in dem folgenden Bild deutlich. In der Untersuchung von Lauri Nummenmaa wurde u.a. analysiert, wo Menschen ihre Emotionen und deren Intensität im Körper einordnen. So empfanden die Probanden beispielsweise Furcht, vor allem im Bereich des Oberkörpers, am stärksten in der Umgebung des Herzens. Es ist auf den ersten Blick ersichtlich, dass unterschiedliche Gefühle verschiedene Körperreaktionen hervorrufen.¹⁷



¹⁵ Vgl. Tamar Hardenber (2000)

¹⁶ Vgl. Seiler, Laura (2017)

¹⁷ Vgl. Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K. (2013)

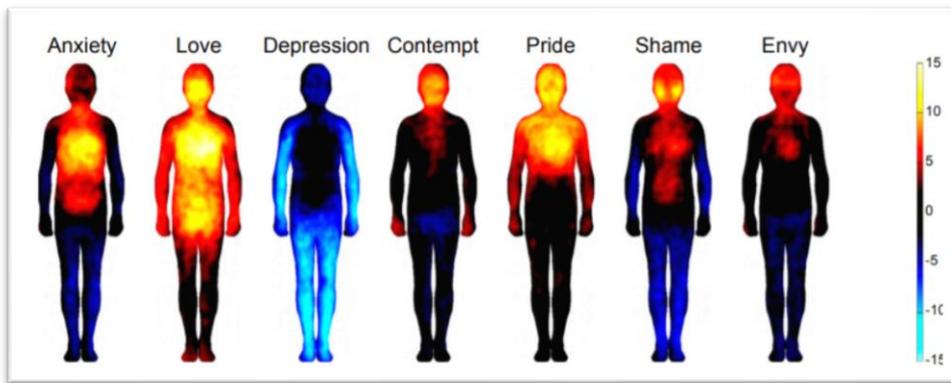
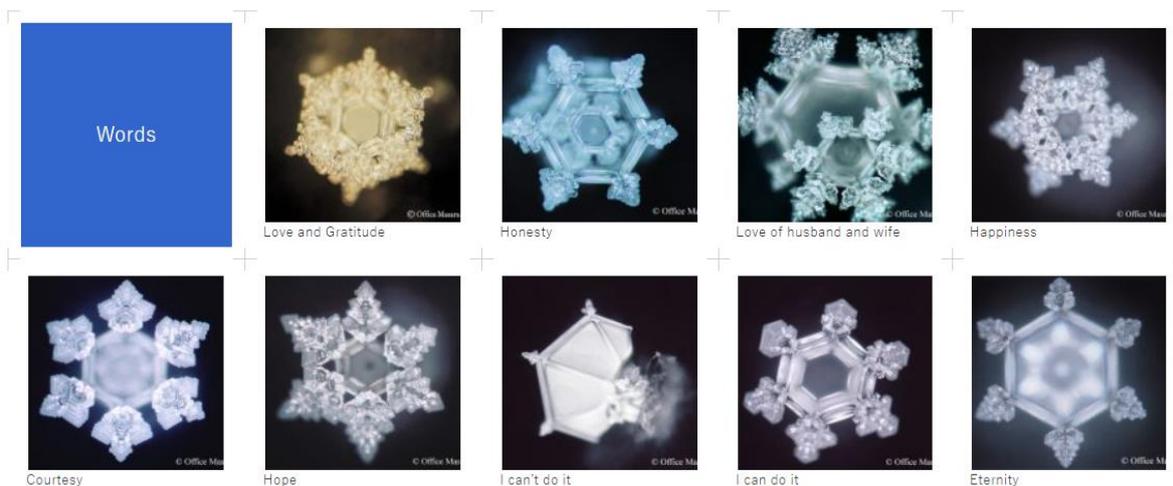


Abbildung 2: Wahrnehmung von Emotionen¹⁸

Bei immer wiederkehrenden Gefühlen werden die Körperreaktionen wie bspw. Verspannungen von Muskeln ebenfalls immer automatischer und die Gefühle manifestieren sich nach und nach im Körper. Auf biochemischer Ebene werden Zellen „süchtig“ nach bestimmten Liganden. Wenn wir lange wütend sind, gewöhnen sich die Zellrezeptoren an die „Wutschwingung“, akzeptieren diese und weisen andere Schwingungen wie bspw. Glücksgefühle zurück. Nach vielen ganzheitlichen Therapeuten können Zellen tatsächlich anfangen, förderliche Nährstoffe oder Liganden abzulehnen und stattdessen die negativen bevorzugen. Das kann zu affektiven Störungen und letztendlich zu Krankheiten führen.¹⁹

So zeigt auch das Wasser-Experiment aus den 90er Jahren von Masaru Emoto, dass Wasser auf bestimmte Botschaften reagiert. In seinem Experiment hat Emoto verschiedene Wassergefäße mit unterschiedenen Botschaften versehen. Die Botschaften waren sowohl positiv („thank you, love“) als auch negativ („I hate you, I want to kill you“). Anschließend hat er Wassertropfen aus den jeweiligen Gefäßen eingefroren und anschließend diese unter einem Mikroskop vergrößert und untersucht. Es zeigte sich, dass die Wasserkristalle, die eine positive Botschaft erhielten, geometrisch, strukturiert und ästhetisch sind, während die Wasserkristalle, denen eine negative Botschaft zugeordnet wurde, chaotisch, ungeordnet und unterbrochen sind.²⁰



¹⁸ Vgl. Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K. (2013)

¹⁹ Vgl. Dale, Cyndi (2009)

²⁰ Vgl. Mitte (2019)



Abbildung 3: Wasserkristalle - Emoto, Masaru²¹

2015 veröffentlichte das renommierte Max-Planck-Institut in Mainz, Deutschland, in der Zeitschrift Nature Communications eine umfassende Studie mit dem Titel "The Structural Memory of Water Persists on a Picosecond Timescale". Diese Studie zeigte, dass Wasser nicht als ein Kontinuum behandelt werden kann (oder als eine Substanz, durch die Informationen nur wandern, aber nicht bleiben), sondern dass es in flüssigem Wasser tatsächlich spezifische lokale Gedächtnisstrukturen gibt.²²

Wenn man nun bedenkt, dass der Mensch zu etwa 70% aus Wasser besteht, wird der Einfluss unserer Gedanken und sonstigen Botschaften, die wir empfangen, auf den Körper erahnbar.

Wie der Zusammenhang von Gefühlen / Verhaltensweisen und körperlichen Manifestationen ist, hat Louise Hay eingehend untersucht. In der folgenden Tabelle werden exemplarisch Zuordnungen aufgelistet:

Verspannung / körperliches Problem	Wahrscheinliche Ursache
Nacken	Dickköpfigkeit, Sturheit, Hartnäckigkeit, Unfähigkeit, Sichtweisen anderer einzunehmen
Schultern	Sorgen und Belastungen, das Gefühl fehlender Klarheit oder Kontrolle, schwer tragen an der Last des Lebens, Hilflosigkeit
Oberer Rücken	Mangel an emotionaler Unterstützung, Gefühl nicht geliebt zu werden, hält selbst Liebe zurück
Mittlerer Rücken	Schuld, Bedauern, Rache
Unterer Rücken	(finanzielle) Sorgen, Mangel an finanzieller Unterstützung, Druck
Hüfte	Unentschlossenheit, Angst falsche Entscheidung zu treffen, Angst, bei großen Problemen nach vorne zu gehen

²¹ Vgl. Emoto, Masaru (2020)

²² Vgl. Mitte (2019)

Knie	Sturheit, Stolz, Arroganz, Unnachgiebigkeit, Dickköpfigkeit, mangelnde Flexibilität
Knöchel	Schuld, Druck, Sorgen, Unbeugsamkeit, das Gefühl nicht voran zu kommen, mangelnde Fähigkeit Vergnügen zu empfinden
Herz	Lang bestehende emotionale Probleme, Mangel an Freude, Glaube an Stress und Anspannung, Wut, Hass, geringes Selbstwertgefühl, Liebeskummer
Milz	Einsamkeit, Trauer, Sorgen, Unentschlossenheit, Verwirrung
Magen	Große Furcht, Abscheu, Angst vor Neuem, Enttäuschung, Unsicherheit
Leber	Ärger, Wut, Kritik, Zorn, Angst vor Konfrontationen
Nieren	Angst, Panik, Schuld, Reue, Bedauern, Enttäuschung, Versagen, Scham
Blase	Furcht, Ängstlichkeit, Ungeduld, Hektik, Stress

Tabelle 1: Beispiele - Verzeichnis Hay, Louise

Der Einsatz von NLP und Hypnose kann bei der Lösung dieser Manifestationen unterstützend wirken.²³

²⁴ Wie NLP eingesetzt werden kann, wird in den folgenden Kapiteln dargestellt.

²³ Vgl. Revenstorf Prof. Dr., Dirk (2003)

²⁴ Vgl. Landsiedel, Stephan (2013)

3. NLP - Neurolinguistische Programmierung

Ziel dieser Ausarbeitung ist es, den Zusammenhang von Glaubenssätzen und damit verbundene Gefühle, Verhaltensweisen und körperliche Blocken zu analysieren. Dies wurde in Kapitel 2 dargestellt. Wie diese Manifestationen gelöst werden können, soll ebenfalls in dieser Arbeit aufgezeigt werden und wird im folgenden Kapitel erarbeitet. Da mit Hilfe von NLP Interventionen gelernte Verhaltens- sowie Denkweisen verändert und umgewandelt werden können, ist dieser Ansatz sehr gut für die Arbeit mit Glaubenssätzen geeignet. Um ein grundsätzliches Verständnis von NLP zu schaffen, werden folgend die theoretischen Grundlagen des NLPs erörtert und anschließend wird exemplarisch das NLP Format Re-Imprinting präsentiert, mit dem immer wiederkehrende negative Gefühle und Verhaltensweisen gelöst werden können, die mit einschränkenden Glaubenssätzen verknüpft sind.

3.1 NLP Definition

NLP- Neurolinguistische Programmierung ist eine Methode, mit der man lernen kann, sich eigener oder fremder Wahrnehmungs-, Ausdrucksweisen und automatischer Denk- & Verhaltensweisen bewusst zu werden und diese zu erweitern sowie zu ändern (mit Hilfe des inneren & unbewussten Potentials).

Neurolinguistische Programmierung beschäftigt sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Menschen und deren Kommunikations- sowie Verhaltensmustern. Gelernte Verhaltens-Denkweisen werden mit Hilfe von NLP-Interventionen verändert und umgewandelt.²⁵ Grundlage des NLP ist die These, dass hinter jedem Verhalten eine Strategie steht. Demnach bedarf auch ein Misserfolg einer gewissen Planung bzw. Strategie. Das Bewusstwerden der persönlichen Strategien als Basis von Erfolg oder Misserfolg wird im NLP dazu genutzt, neue Strategien mit einem positiveren Ergebnis zu entwickeln. NLP zeigt Menschen auf, wie das eigene Gehirn zweckmäßiger genutzt werden kann.²⁶

In den 1970er Jahren wurde NLP in den USA von Richard Bandler (Gestalttherapie & Informatik) und dem Linguisten und Anglist John Grinder entwickelt. Weitere theoretische und praktische Grundlagen basieren zudem auf den Erkenntnissen von Virginia Satir (Familientherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie) und Milton Erickson (Hypotherapie).

Die 10 wichtigsten NLP-Vorannahmen sind:

1. Die Landkarte ist nicht das Gebiet
2. Menschen treffen innerhalb ihres Modells von der Welt grundsätzlich die beste ihnen subjektiv mögliche Wahl
3. Jedes Verhalten wird durch eine positive Absicht motiviert
4. Für jedes Verhalten gibt es einen Kontext, in dem es sinnvoll oder nützlich sein kann
5. Der positive Wert eines Individuums bleibt konstant, aber die Angemessenheit von Verhalten kann bezweifelt werden
6. Menschen haben alle Ressourcen in sich, um jede gewünschte Veränderung an sich vorzunehmen

²⁵ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchenhausen, Marco (2000)

²⁶ Vgl. Bandler, Richard (2001)

7. Es gibt in der Kommunikation keine Fehler oder Defizite, alles ist Feedback
8. Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält
9. Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anders
10. Widerstand beim Kunden/Klienten bedeutet mangelnde Flexibilität auf Seiten des Beraters²⁷

3.2 NLP Grundlagen

Im folgenden Abschnitt werden die wichtigsten NLP Grundlagen für die weitere Arbeit mit den NLP Formaten erläutert. Im Rahmen dieser Arbeit werden die States, Wahrnehmung (VAKOG & Submodalitäten, Meta-Programme), Logischen Ebenen und die Timeline vorgestellt, da diese Konzepte essenzielle Grundlagen für das anschließend vorgestellte NLP Format Re-Imprinting sind.

Zustand / State

Mit einem Zustand oder auch State ist im NLP die gegenwärtige Stimmung, Verfassung oder der Zustand gemeint, der sich in der Physiologie sowie dem Gefühl ausdrückt. Es wird hauptsächlich zwischen drei States unterschieden: dem Ressource State, dem Separator und dem Stuck State. Im Ressource State sind alle persönlichen Fähigkeiten zugänglich und verfügbar. Zudem fühlt man sich kraftvoll, freudig und reich an Ressourcen. Der Stuck State beschreibt einen blockierten, gestressten oder als unangenehm empfundenen Zustand. Die eigenen Ressourcen werden nicht mehr wahrgenommen oder nicht als zugänglich erlebt. Im Separator State hingegen ist man in einem neutralen oder emotional unbeteiligten Zustand. Der Separator wird auch zur Unterbrechung eines aktuellen Zustands eingesetzt.²⁸

Zudem kann zwischen zwei Erlebnisweisen, der assoziierten und dissoziierten Wahrnehmung, unterschieden werden. Im assoziierten Zustand wird bspw. eine vergangene Situation mit allen Sinnen und Gefühlen wiedererlebt, als wäre man mitten in dieser. Der dissoziierte Zustand hingegen beschreibt das Beobachten des eigenen Erlebens, sodass bspw. eigene vergangene Erlebnisse von außen zu sehen/hören sind und der Zustand als gefühlsmäßig neutral oder unbeteiligt empfunden wird.²⁹

Aufgrund der engen Verbindung zwischen Wahrnehmung, Nervensystem und Gehirn gibt es eine Wechselwirkung zwischen der inneren Repräsentation, dem Gefühlszustand und der Physiologie, entsprechend einer Schleife, wie in Kapitel 2.3 Entstehung von Gedanken-Reaktionspfaden im Körper dargestellt wurde. Was das eine beeinflusst, beeinflusst automatisch auch das andere. So folgt einer Änderung des Zustandes / States sowohl eine Veränderung der internen Repräsentation als auch der Physiologie und umgekehrt.

²⁷ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchhausen, Marco (2000)

²⁸ Vgl. Thomkins, Jenison (2018)

²⁹ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchhausen, Marco (2000)

Wahrnehmung

Mit unseren fünf Sinnen sind wir nicht in der Lage, alle Informationen aus unserer Umwelt ständig gleichzeitig wahrzunehmen und all diese Reize bewusst zu verarbeiten. Unsere Wahrnehmung ist bestimmten Filtern und Einschränkungen ausgesetzt und jeder Mensch hat so ein bestimmtes Modell (Landkarte), das für die Gestaltung des Verhaltens verwendet wird. Diese Repräsentation bestimmt wie die Erfahrung/Wahrnehmung der Welt ist und welche Wahlmöglichkeiten gesehen werden.³⁰

Die fünf Sinne Sehen, Hören, Spüren, Riechen und Schmecken sind sinnlich konkrete Wahrnehmungen, die nachweislich registriert werden können. Welcher Sinneskanal welcher Wahrnehmung und Repräsentation entspricht sowie was wahrgenommen und gespeichert/erinnert wird, kann der folgenden Tabelle in Anlehnung an die NLP Kartei, entnommen werden.

Sinneskanal Wahrnehmung Repräsentation	Was genau wird wahrgenommen?	Was genau wird gespeichert/ erinnert?
Visuell Sehen Bilder	Physiologie: z.B. Mimik, Hautfärbung, Körperhaltung, Gestik, Atmung, Muskelspannung,	Inhalte und Bildqualitäten: Form, Farbe/ Schwarz-Weiß, Struktur, Bewegung, Größe, Entfernung, Position im Raum, Rahmen
Auditiv Hören Töne, Geräusche	Sprache, Tonqualitäten: z.B. Lautstärke, Tempo, Tonlage, Satzmelodie, Richtung	Inhalte und Tonqualitäten: Richtung, Lautstärke, Tonlage, Sprechtempo
Kinästhetisch Spüren Gefühle, Empfindungen	Empfindungsqualitäten: z.B. Temperatur, Muskeltonus, Körperspannung, Druck, Hautfeuchtigkeit, Bewegung	Empfindungen: Temperatur warm/kalt, Druck leicht/fest, Haut feucht/trocken, Bewegung schnell/langsam
Olfaktorisch Riechen	Geruchsqualitäten: z.B. würzig, verbrannt, rauchig, Duft, Gestank	Geruchsqualitäten: würzig, rauchig, duftend, stinkend, Richtung & Intensität
Gustatorisch Schmecken	Geschmacksqualitäten: z.B. süß, sauer, salzig, bitter, scharf	Geschmacksqualitäten: süß, sauer, salzig, bitter, scharf und deren Intensität

Tabelle 2: Übersicht Sinneswahrnehmungen³¹

Die Fein-Unterscheidung innerhalb dieser Sinnes-Repräsentationen werden mit den Submodalitäten beschrieben. Die Submodalitäten wirken demnach innerhalb der Bilder, Töne, Empfindungen, Geschmäcker und Gerüche. Sie sind inhaltsunabhängig, aber bestimmen, wie intensiv eine Erfahrung in Erinnerung bleibt, da durch die Submodalitäten die Stärke der emotionalen Reaktion auf Erinnerung beeinflusst wird.

Es wird zwischen digitalen Submodalitäten und analogen Submodalitäten unterschieden. Die digitalen Submodalitäten lassen zwei Möglichkeiten/Zustände zu und die analogen Submodalitäten haben flexible Variationen, wie bei einem Lautstärkereglern. In der Arbeit mit NLP Formaten sind die kritischen oder Treiber Submodalitäten im Besonderen von Bedeutung, da diese Submodalitäten, bei einer Veränderung den größten emotionalen Unterschied bewirken.³²

³⁰ Vgl. Bandler, Richard; Grinder, John (2010)

³¹ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchhausen, Marco (2000)

³² Vgl. Trageser, Waltraud (2009)

In der folgenden Tabelle werden digitale und analoge Submodalitäten den Sinneskanälen Sehen (Visuell), Hören (Auditiv) und Fühlen (Kinästhetisch) zugeordnet.

	Digitale Submodalitäten	Analoge Submodalitäten
Visuell	assoziiert / dissoziiert, Standbild / Film, 2/3-dimensional, Farbe / schwarz-weiß	hell / dunkel, nah / fern, groß / klein, klar / verschwommen
Auditiv	stereo / mono, extern / intern, konstant / unterbrochen	laut / leise, nah / fern, voll / flach, hoch / tief
Kinästhetisch	konstant / unterbrochen, extern / intern	stark / schwach, groß / klein, rau / glatt, kalt / heiß

Tabelle 3: Submodalitäten

Alle Informationen und Erfahrungen können mit den oben dargestellten Sinnes-Modalitäten (VAKOG = Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch, Gustatorisch) gespeichert werden und so erhalten wir eine grobe Einordnung wie das jeweilige Modell der Welt angelegt ist. Die Intensität der Erinnerung der jeweiligen Erfahrung beruht hingegen stärker auf den Submodalitäten. Sie sind die Elemente, über die das Gehirn das Erleben kodiert, sortiert und speichert. Somit verdichten die Submodalitäten das jeweilige subjektive Modell der Welt. Da die Intensität und innere Repräsentation einer Erinnerung durch die Submodalitäten beeinflusst wird, kann über die Veränderung der Submodalität ein Gefühl verändert werden. Beispielsweise kann die Helligkeit eines inneren Bildes absichtlich verändert werden, um sich besser zu fühlen.³³

Meta-Programme sind die am wenigsten bewussten Filter der Wahrnehmung. Sie funktionieren systematisch und kontextübergreifend bei der Lenkung unserer Aufmerksamkeit, zur Zielerreichung, Entscheidungsfindung oder Konfliktlösung. Sie wirken nicht offensichtlich, sondern machen sich durch die Art der Verarbeitung bemerkbar – wie bei einer voreingestellten Kamera, nehmen sie nur das auf, was per Voreinstellung festgelegt ist. Typische Beispiele für Meta-Programme sind:³⁴

- hin zu (= von etwas Angenehmem angezogen) oder weg von (= etwas Unangenehmem ausweichen wollen) als Motivation
- proaktiv (= selbst initiativ werden) oder reaktiv (= abwarten und mitgehen) bei Handlungen
- innenorientiert (= von eigenen Maßstäben geleitet) oder außenorientiert (= stärker geleitet von Fremdbewertungen) bei Bewertungen
- matching (= auf Ähnliches/Gemeinsamkeiten achten) oder mismatching (= auf Unterschiede achten) beim Vergleichen
- erinnert (= auf Bekanntes zurückgreifen) oder konstruiert (= Unbekanntes/Neues ausphantasieren) bei Zielen oder Plänen
- allgemein (= sich einen Überblick verschaffen) oder spezifisch (= auf Details achten) bei Aufgaben oder Projekten
- introvertiert (= nach innen gerichtet) oder extravertiert (= nach außen, auf Kontakt gerichtet) im sozialen Verhalten
- Denktyp/dissoziiert (=rational) -oder Fühltyp/assoziiert (=emotional) bei Entscheidungen³⁵

³³ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchenhausen, Marco (2000)

³⁴ Vgl. InKonstellation (2020)

³⁵ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchenhausen, Marco (2000)

Logische Ebenen

Neben dem Verständnis der Wahrnehmung des Coachees ist es wichtig auch die Denkstrukturen des Gegenübers einordnen zu können, um das Weltmodell besser nachvollziehen zu können und Ansatzpunkte für Veränderungsprozesse identifizieren zu können. Die logischen Ebenen nach Dilts bieten ein solches Erklärungsmodell für Veränderungsprozesse. Robert Dilts entwickelte die logischen Ebenen in Anlehnung an Gregory Batesons Klassifizierung von Hierarchien im Lern- und Kommunikationsprozess. Die logischen Ebenen basieren auf der Idee, dass sich die Veränderungsdynamik bei Menschen durch sechs aufeinander aufbauende Ebenen kennzeichnet. Dilts unterteilt sie in Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte/Glauben, Identität und Sinn/Zugehörigkeit/Spiritualität. Diese Ebenen ermöglichen das Verstehen des Weltmodells des Coachees, in dem Aussagen über Probleme jeweils einer Ebene zugeordnet werden. Anhand der Wortbetonung liegt die Hauptaussage auf einer anderen Ebene: Ich (Identität) kann (Fähigkeit) das hier und jetzt (Umwelt) nicht (Sinn) machen (Verhalten). Durch das Hochchunken bzw. wechseln von dieser „Problemebene“ auf die nächsthöhere logische Ebene werden Veränderungen erleichtert. Denn laut Dilts organisiert jede Ebene die Informationen der darunterliegenden Ebene. Auf jeder Ebene gelten nach ihm andere Regeln der Veränderung. Veränderungen auf einer höheren Ebene wirken in der Regel in die tiefere Ebene hinein, was umgekehrt nicht zwingend zu erwarten ist. Durch das Aktivieren von Ressourcen auf einer Ebene werden somit auch Veränderungen in den darunter liegenden Ebenen erleichtert.^{36 37}

Die folgende Tabelle nach Andreas Diehl gibt einen Überblick über die sechs logischen Ebenen und wie diese im Coaching eingesetzt werden können, indem Redewendungen des Coachees sowie Fragetechniken für den Coach aufgezeigt werden.

Ebene	Fragen	Sprache
Ziel und Sinn	<ul style="list-style-type: none"> • Wofür ist es wichtig? • Was ist das Ziel, was ist der Sinn? • „Weg von“ -> “Hin zu” 	Ich will... Mein Ziel ist... Ich hoffe... Ich beabsichtige...
Identität / Selbstbild	<ul style="list-style-type: none"> • Wer bin ich? • Wie sehen andere mich? 	Ich bin...
Werte und Glaubenssätze	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Dir wichtig? • Worauf achtest Du? 	Ich glaube... Mir ist wichtig, dass... Ich kann das nicht...
Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Was kannst Du? • Welche Fähigkeiten brauchst Du, um das beobachtbare Verhalten zu zeigen? • Welche Prozesse und Strategien laufen ab? 	Ich kann / habe [Kompetenz] ...
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Was siehst und hörst Du? • Was genau wird getan? 	Ich mache / tue...
Umwelt	<ul style="list-style-type: none"> • Wer, Wann, Wo, Mit wem? 	Ich sehe...

Tabelle 4: Logische Ebenen im Coaching³⁸

³⁶ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchhausen, Marco (2000)

³⁷ Vgl. InKonstellation (2020)

³⁸ Vgl. Diehl, Andreas (2020)

Timeline

Der Begriff Timeline hat im NLP zwei Bedeutungsformen: die Boden-Zeitlinie und die innere, individuelle Zeitlinie.

Mit der inneren, individuellen Zeitlinie ist das System gemeint, in dem unser Gehirn Erinnerungen zeitlich anordnet. Erinnerungen und Zukunftsvorstellungen werden im Gehirn so abgespeichert, dass eine Unterscheidung und zeitliche Zuordnung jederzeit möglich ist. Die innere oder individuelle Timeline verkörpert auch den persönlichen „Fluss der Zeit“, da vergangene oder zukünftige Ereignisse innerlich bestimmten Orten (bzw. der inneren Timeline) zugeordnet werden. Nach E.T. Hall gibt es das System der internen Strukturierung von Zeit in zwei Unterscheidungsformen: der Through-Time und In-Time. In der Through-Time Strukturierungsform („anglo-europäische Zeit“) wird die Zeit als lineare Struktur empfunden, in der ein Ereignis nach dem anderen geschieht. In der inneren Repräsentation befinden sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft jederzeit vor der Person und können betrachtet werden, ohne den Kopf zu wenden. Dabei sind verschiedene Anordnungen möglich (von links nach rechts oder umgekehrt; von unten nach oben oder umgekehrt; V-Form etc.). Bei der In-Time Strukturierung („arabische Zeit“) wird Zeit hingegen als etwas empfunden, das sich im Moment abspielt. In der inneren Repräsentation befindet sich irgendein Teil aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft hinter oder in der Person. Sie muss sich umdrehen, um diesen Teil sehen zu können. Auch hier sind verschiedene Anordnungen (von hinten nach vorne oder umgekehrt; von unten nach oben oder umgekehrt etc.) möglich. Neben diesen beiden Unterscheidungsformen nach E.T. Hall hat G. Kutschera eine weitere Mischform aus den beiden anderen Zeit-Erlebnisformen definiert, die Between-Time. Bei der Between-Time Strukturierungsform befindet sich die innere Repräsentation der Gegenwart innerhalb der Person, während die Vergangenheit und Zukunft vor der Person angeordnet sind.

Die Zeitlinie am Boden ist hingegen eine gedachte oder physisch vorhandene Linie, die den Verlauf des Lebens mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft symbolisiert. Die Zeitlinie am Boden funktioniert als räumlicher Anker für die unterschiedlichen Ereignisse im Leben einer Person. Wenn ein Abschnitt auf der Zeitlinie betreten wird, werden die entsprechenden Erinnerungen und Empfindungen aktiviert, die dieser Punkt der Zeitlinie repräsentiert. Die Boden-Zeitlinie wird in vielen NLP Formaten verwendet, um Informationen zu sammeln oder um Ressourcen hinzuzugeben. Auch das im folgenden Kapitel dargestellte NLP-Format Re-Imprinting basiert auf der Arbeit mit der Timeline.^{39 40} Bevor das Format Re-Imprinting exemplarisch erörtert wird, werden zunächst allgemein NLP Formate im Kontext der Arbeit betrachtet, um einen Überblick verschiedener Anwendungsfälle bei der Arbeit mit Glaubenssätzen im NLP zu ermöglichen.

³⁹ Vgl. Stahl, Thies; Jochims, Inke; Ötsch, Walter (1994)

⁴⁰ Vgl. James, Tad; Woodsmall, Wyatt (1994)

3.3 NLP Formate im Kontext der Arbeit

Zum Umprogrammieren und Auflösen von Glaubenssätzen können unterschiedliche NLP Formate angewendet werden. Um einschränkende Glaubenssätze vorab zu identifizieren, bedarf es einer genauen Nachfrage, bei der man nach Robert Dilts auf vier Hindernisse treffen kann.

- Fische im Traum: Eigene Glaubenssysteme werden projiziert und es wird bei der Befragung des Gegenübers nach Beweisen für die eigenen Überzeugungen gesucht.
- Roter Hering: die Glaubenssätze der betroffenen Personen enthalten erfundene logische Konstrukte, die dem Verhalten/Glauben Sinn verleihen sollen.
- Kritische Masse: Mehrere Glaubenssätze bilden ein zusammenhängendes Glaubenssystem, welches so schwieriger aufzulösen ist.
- Nebelwand: Bei dem Versuch mit den negativen Gefühlen in Kontakt zu kommen, entsteht eine Blockade bzw. Nebelwand und die Aussagen werden vage. Passiert dies, ist man auf dem richtigen Weg und kommt durch weiteres Nachfragen an tieferliegende Glaubenssätze.⁴¹

Folgend werden verschiedene Formate präsentiert, die für unterschiedliche Ausgangssituationen geeignet sind. Da die Gedanken/Glaubenssätze, Gefühle/emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen wechselseitig aufeinander wirken (vgl. 2.3 Kapitel Entstehung von Gedanken-Reaktionspfaden im Körper), werden NLP-Formate vorgestellt, die mit diesen Ansatzpunkten arbeiten.

Das NLP-Format „Belief in Zweifel“ kann bei feststehenden Überzeugungen oder Glaubenssätzen, die bewusst sind und als einschränkend empfunden werden, angewendet werden. Durch die Anwendung der Submodalitäten einer Wahl-Repräsentation auf den alten Glaubenssatz, verändert sich die Einstellung dazu und ein förderlicher Glaubenssatz kann entwickelt werden. Bei ungeliebten Verhaltensmustern, die immer wiederkehren oder erwünschten Verhaltensmustern, die nicht eingehalten werden, ist hingegen das Six-Step Format geeignet. Das Format Moment of Excellence eignet sich wiederum sehr gut, um ressourcenvolle Zustände herzustellen. Im Körper werden in diesem Format ressourcenvolle Zustände geankert, um sie jederzeit durch erneutes Drücken des Ankers zu aktivieren und die geankerten Zustände auch in Problemsituationen wieder verfügbar zu machen. Der Identity Process ist geeignet, wenn jemand ein ungeliebtes eigenes Verhaltens- oder Glaubensmuster hat, das er ändern möchte. In diesem Format werden verborgene Ziele und Werte bewusst gemacht und mit Hilfe der wiederholenden Abfrage der positiven Absichten hinter der positiven Absicht Core-Zustände hergestellt. Das NLP Format Re-Imprinting ist hingegen gut für immer wiederkehrende negative Gefühle oder Verhaltensweisen geeignet, die in der Kindheit geprägt wurden und mit einem abwertenden Glaubenssatz über die eigene Person verknüpft sind. Dieses Format wird im anschließenden Kapitel exemplarisch vorgestellt, um aufzuzeigen, wie Manifestationen mit Hilfe von NLP gelöst werden können.

Die Zuordnung der NLP Formate und ihren geeigneten Anwendungsfällen, ist der folgenden Tabelle zu entnehmen.

NLP Format	Geeignet für...
Belief in Zweifel	feststehende Überzeugungen / Beliefs, die bewusst sind und als einschränkend und hinderlich empfunden werden

⁴¹ Vgl. Dilts, Robert (1994)

Re-Imprinting	Über Jahre immer wiederkehrende schlechte Gefühle oder Verhaltensweisen, die mit negativen Glaubenssätzen / Abwertung der eigenen Person einhergehen
Symptom-Reframing / Six-Step Reframing	ungeliebte Verhaltensmuster, die immer wiederkehren
Moment of Excellence	Kreation vom Ressource-vollen Zustand
Identity Process	Das Erreichen von Core Zuständen, ungeliebte eigene Verhaltens- oder Glaubensmuster, die jemand ändern möchte

Tabelle 5: Übersicht NLP-Formate⁴²

Auf eine dezidierte Auseinandersetzung mit jedem einzelnen NLP-Format wird auf Grund des Umfangs dieser Arbeit verzichtet. Um dennoch einen Einblick in die Arbeit mit diesen Formaten zu ermöglichen, wurden im Anhang die Format-Schritte sowie Praxis Tipps für die Anwendung dieser NLP-Formate festgehalten.⁴³

Im anschließenden Kapitel wird das NLP Format Re-Imprinting stellvertretend vorgestellt und im Kontext dieser Arbeit eingeordnet.

3.4 NLP Format - Re-Imprinting

Im folgenden Kapitel wird das NLP Format Re-Imprinting vorgestellt. Das Ziel dieses Formates ist, die Auflösung von immer wiederkehrenden negativen Gefühlen/Verhaltensweisen, die aus der Kindheit stammen, deren Imprint nicht bekannt ist und die eventuell mit einschränkenden Glaubenssätzen verknüpft sind.⁴⁴ Somit können mit dem Format Re-Imprinting prägende, vergangene Erfahrungen bzw. nicht verarbeitete traumatische Erlebnisse, die einschränkende Glaubenssätze hervorgerufen haben, verändert werden. Die gegenwärtige Wirkung und Repräsentation von diesen Erfahrungen wird mit dem Format verändert, sodass der Coachee die Positionen aller beteiligten Personen in der Situation einnimmt und ressourcenvoll neu erlebt.

Das Format basiert auf den logischen Ebenen und der Idee, dass eine Änderung auf einer bestimmten Ebene von der Veränderung der darüberliegenden Ebene abhängt. Für eine Veränderung auf der Ebene der Identität muss demnach auf der Ebene Zugehörigkeit gearbeitet werden bspw. mit Hilfe einer Intervention. Zudem ist Grundlage des Re-Imprinting Formats das Konzept der Prägung (Imprint) von Konrad Lorenz. Nach dem Autor geschehen Prägungen in signifikant emotionalen Ereignissituationen auf der Ebene der „Zugehörigkeit“, welche eingespeichert (bzw. internal repräsentiert) werden. Die Prägungen beruhen meist auf einer unbewussten Übernahme von Verhaltensweisen, Gefühlen etc. der anderen beteiligten Personen. Im Re-Imprinting wird die innere Repräsentation verändert, indem das Prägungsereignis noch einmal ressourcenvoll erlebt wird. Hierzu gilt es, die fehlenden Ressourcen zu finden, neue stärkende Ressourcen einzubringen, Glaubenssätze zu verändern und die entwickelten

⁴² Vgl. Trageser, Waltraud (2009)

⁴³ Vgl. Anhang 1-5

⁴⁴ Vgl. Thomkins, Jenison (2018)

Prägungen an die realen und aktuellen Gegebenheiten anzupassen.⁴⁵ Das Format kombiniert hier die NLP-Formate Collapsing Anchors, Piece of Cake mit der Timeline.⁴⁶ Folgend werden die Formatschritte sowie eine Formatdemo des NLP-Formates Re-Imprinting dargestellt.

Format Schritte Re-Imprinting

Die folgende Formatdarstellung wurde auf Grundlage verschiedener Quellen erarbeitet. Als Hauptquellen wurde das Handbuch des Hypnose Masters, die NLP Practitioner Kartei, das NLP Practitioner Skript sowie das NLP Master Skript verwendet.^{47 48 49 50}

1. In der Meta-Position Informationen sammeln und Timeline auslegen

- 1.1 Von der Meta-Position aus die Problemgefühle oder das einschränkende Verhalten finden sowie die dazugehörigen Gefühle, Worte, Bilder und Glaubenssätze.

Demo: Hast du in bestimmten Situationen öfter das gleiche unangenehme Gefühl oder ein einschränkendes Verhalten? Wenn du dich an eine dieser Situationen erinnerst, vielleicht die letzte Situation, in der dieses unangenehme Gefühl aufgetreten ist... Welche Gefühle, Worte oder Bilder nimmst du wahr. Taucht zu dieser Situation auch eine negative Bewertung von dir selbst auf oder eine andere negative Überzeugung? Wie lautet diese Überzeugung? Hättest du Interesse nachzuforschen, woher diese kommt und eine Lösung zu finden?

- 1.2 In der Meta-Position die Timeline auslegen lassen

Demo: Super ich freue mich, dass du bereit bist, mit mir auf diese Forschungsreise zu gehen. Dann möchte ich dich bitten, dir in dem Raum, in dem wir uns befinden, eine Linie auf dem Boden vorzustellen oder auszulegen (bspw. mit einer Schnur oder Kreppband), die dein Leben symbolisiert. Wo ist die Vergangenheit, wo die Zukunft? (Die Zeitlinie kannst du so auslegen, dass deine Zukunft zu einem offenen Raum führt – bspw. Fenster, Tür etc. und nicht vor einer Wand o.ä. endet).

2. Auf der Timeline finden des Imprint Punktes

- 2.1 Auf der Timeline den Körperanker installieren: Der Coachee stellt sich auf den Bodenanker der Gegenwart und assoziiert sich mit dem einschränkenden Verhalten/Gefühl (bspw. die letzte Problemsituation visualisieren und VAKOG-Abfrage). Von da geht er langsam in Richtung Vergangenheit auf der Timeline und bleibt dabei die ganze Zeit im negativen Gefühl und immer, wenn dieses Gefühl auftaucht, kurz stehenbleiben und Stichworte zu der erlebten Situation nennen lassen.

⁴⁵ Vgl. InKonstellation (2020)

⁴⁶ Vgl. Thomkins, Jenison (2018)

⁴⁷ Vgl. Himmelweiss, Alfred (2020)

⁴⁸ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchhausen, Marco (2000)

⁴⁹ Vgl. Thomkins, Jenison (2018)

⁵⁰ Vgl. InKonstellation (2020)

Demo: Dann betrete jetzt einmal bitte die Gegenwart auf der Zeitlinie und hole die letzte Situation, in der das unangenehme Gefühl aufgetreten ist, wieder hervor. Wo genau in deinem Körper spürst du dieses unangenehme Gefühl? Wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus? Hat es eine Farbe? Bewegt es sich oder ist es starr? Hörst du auch etwas, wenn du dich zurück in diese Situation versetzt? Oder vielleicht kannst du auch etwas riechen oder schmecken? Bewege dich jetzt gleich auf der Zeitlinie langsam rückwärts in Richtung Vergangenheit. Und immer wenn dieses Gefühl auftritt, bleibe kurz stehen. Du kannst es deinem Unbewussten überlassen, die wichtigen Stationen für dich zu finden... Und du brauchst auch nicht lange in den Situationen zu bleiben. Wenn du soweit bist, kannst du beginnen loszugehen... ok hier taucht dieses Gefühl auf. Wie alt bist du? Was tust du gerade? Kannst du mir ein paar Stichworte zu der erlebten Situation nennen? Und dann kannst du weiter zurückgehen und dabei immer jünger werden... Hier taucht das Gefühl wieder auf? Wie alt bist du? Was tust du gerade? Wer ist in deiner Umgebung? ... und dann kannst du noch weiter zurück gehen und dabei immer jünger werden... Ok hier ist dieses Gefühl wieder – wie alt bist du? Was tust du gerade?

- 2.2 Auf der Timeline Imprint finden: So lange weitergehen lassen, bis das früheste Ereignis mit der Symptomatik gefunden zu sein scheint. Um sicher zu gehen, dass es Ursprung (Imprint) ist, einen Schritt zurück in die Vergangenheit gehen lassen wo das Ereignis noch nicht stattgefunden hat, da sollte es leichter sein.

Demo: Es scheint, als würden deine Gefühle hier noch einmal ziemlich heftig. Wie alt bist du? Hattest du das Gefühl hier vielleicht zum ersten Mal? Um sicher zu gehen, mache bitte noch einen Schritt zurück und überprüfe, ob es dort wieder leichter wird... Ist das so?

- 2.3 Auf der Timeline in der Ursprungsposition (Imprint) formuliert der Coachee einen oder mehrere passende Glaubenssätze, die er/sie aufgrund des Erlebnisses über sich und/oder das Leben gebildet hat.

Demo: Geh´ bitte noch einmal kurz einen Schritt nach vorne in die Problemsituation. Super – danke. Wenn du damals in dieser Situation eine Überzeugung über dich oder über die Welt und das Leben entwickelt hättest, wie würde diese Überzeugung lauten? Vielen Dank. Dann komme jetzt aus deiner Zeitlinie heraus und lasse uns zurück zu unseren Sitzplätzen gehen.

3. Interventionen:

- 3.1 In der Meta-Position die positiven Absichten finden: Separator und Nachfrage zu den Auswirkungen dieses Ereignisses für das weitere Leben des Coachees

Demo: Du kannst hier zuerst mal tief durchatmen. Vielleicht möchtest du dich auch einmal Schütteln oder deinen Körper abklopfen. Du kannst dir bewusst machen, dass du hier im Raum bist und dich darauf freuen, dass du die Situation von damals im Nachhinein erleichtern kannst. Wenn du dir die Situation dort drüben anguckst: Welche Auswirkungen hatte das Ereignis auf dein Leben? Gibt es vielleicht Überzeugungen oder Glaubenssätze, die du auf Grund des Ereignisses später entwickelt hast? Wie siehst du die Szene dort drüben von hier aus? Kannst du sie mir beschreiben? Welche Personen waren in der Situation wichtig? Hast du durch die

Situation Fähigkeiten entwickelt, die du sonst vielleicht nicht hättest? Welche möglichen positiven Auswirkungen hat das Ereignis auf dein Leben gehabt? Welche positive Absicht hattest du in dieser Situation, was wolltest du erreichen? Und welche positive Absicht hatten die anderen Personen in der Situation? Kannst du dir vorstellen, was sie mit ihrem Verhalten vielleicht Positives erreichen wollten?

- 3.2 Aus der Meta-Position passende, benötigte, unterstützende Ressourcen für das „kleine Kind aus der Vergangenheit“ finden lassen

Demo: Und wenn du den/die Kleine(n) von damals einmal von hier betrachtest, was hätte er/sie damals gebraucht, um mit der Situation besser umgehen zu können?

- 3.3 Aus der Meta-Position die gefundenen Ressourcen an das „kleine Kind aus der Vergangenheit“ senden lassen

Demo: Hast du im Hier und Jetzt als erwachsene Person das, was er/sie damals gebraucht hätte? Bist du bereit, ihm/ihr davon etwas zukommen zu lassen? Vielleicht so wie eine Kerze die eine andere Kerze entzündet oder als Farbe, Licht, Ton, Symbol? Vielleicht auch als Geschenk oder wie ein Umhang den du dem / der Kleinen übergibst? Ist es angekommen? Gut, und beobachte wie sich der/die Kleine dadurch verändert. Hätte er/sie noch etwas anderes in der Situation gebraucht? Hast du auch diese Ressource und bist du bereit etwas davon rüber zu schicken? Super, dann lass auch etwas hiervon rüber fließen... so viel wie der/die Kleine braucht. Ist auch das angekommen? Beobachte wieder wie er/sie sich verändert. Braucht der / die Kleine noch etwas? ...

- 3.4 Auf der Timeline die gefundenen und gesendeten Ressourcen erleben lassen

Demo: Möchtest du vielleicht jetzt noch einmal hinübergehen auf deine Zeitlinie und in dein jüngeres Ich hineingehen und einmal spüren, wie sich die Situation jetzt anfühlt? Dann gehe herüber und spüre, wie es ist, die neuen Ressourcen und Energie zu haben. Wie fühlt sich das an? Was ist vielleicht anders? Fühle noch einmal hinein... und wenn du soweit bist, kannst du wieder zurück zu deinem Sitzplatz gehen.

- 3.5 Ressourcen für andere Beteiligte finden und senden

- 3.5.1 Auf Meta-Position Ressourcen für andere beteiligte Personen finden lassen

Demo: Atme ein paarmal tief ein und aus, schau dich vielleicht noch einmal im Raum um. Möchtest du vielleicht einen Schluck trinken? Wer war in der Situation dort drüben, die wichtigste beteiligte andere Person? Vielleicht war diese Person auch gar nicht anwesend... Was hätte diese Person damals gebraucht, damit sie mit der Situation besser hätte umgehen können? Hast du eine Idee, was ihm/ihr geholfen oder unterstützt hätte? Wir suchen wieder nach inneren Fähigkeiten wie bspw. Sicherheit, Vertrauen, Zuversicht etc.

- 3.5.2 Auf Meta-Position Ressourcen an andere beteiligte Personen senden lassen

Demo: Besitzt du diese Fähigkeit, die die Person gebraucht hätte und wärst du bereit ihm/ihr davon etwas zu senden?

Wenn ja, dann lasse es wieder irgendwie dort ankommen. Beobachte wie sich das Verhalten der Personen auf der Timeline sowie die ganze Situation verändert.

Falls nein, und du entweder nicht bereit bist diese Ressource zu teilen oder du sie selbst nicht hast, kannst du auch eine andere unbeteiligte Person oder das Universum bitten, diese Aufgabe zu übernehmen. Lasse die Ressourcen senden und beobachte wie sich die Situation und das Verhalten der beteiligten Personen auf der Timeline verändert.

- 3.5.3 Auf Meta-Position wiederholen der vorherigen Schritte: Ressourcen für andere Beteiligte finden, senden und Veränderung erleben lassen

Demo: Ist da noch mehr, was diese Person gebraucht hätte? Sende auch das, wenn du dazu bereit bist, rüber zu der Person. Gibt es noch weitere andere wichtige beteiligte Personen? Was hätten diese Personen gebraucht, um mit der Situation besser umgehen zu können? Wenn du möchtest kannst du auch diese Ressourcen zu den Personen senden, soviel wie hier nötig ist. Ist das angekommen? Beobachte auch hier wieder die Veränderungen der Situation.

- 3.5.4 Auf der Timeline die veränderte Situation erleben und neuen Glaubenssatz bilden lassen

Demo: Wenn jetzt alle Beteiligten die benötigten Ressourcen erhalten haben, möchtest du dann vielleicht noch einmal hinübergehen auf deine Zeitlinie und in dein jüngeres Ich hineingehen und erleben, wie sich die Situation jetzt anfühlt und feststellen was anders ist? Dann kannst du jetzt rübergehen und noch einmal ganz in dein kleines Ich hineingehen. Und du kannst die veränderte Situation genießen. Spüre noch einmal, wie es sich jetzt anfühlt? Und wenn du nun einen neuen Glaubenssatz über dich oder das Leben formulieren würdest, wie würde der lauten?

4. Auf der Meta Position den Future Pace durchführen

Demo: Und nun möchte ich, dass du all deine neuen wundervollen Ressourcen und die neuen stärkenden Überzeugungen sowie Gefühle nimmst und diese gleich, Schritt für Schritt, auf deiner Zeitlinie in die Gegenwart trägst. Und lasse dich überraschen, welche Veränderungen du bemerken wirst, wenn du auf die kritischen Punkte von vorhin kommst...

Bist du bereit? Dann kannst du jetzt losgehen... Ok jetzt scheinst du in einer der schwierigen Situationen zu sein, denke noch einmal an die neuen stärkenden Überzeugungen und nimm noch einmal die neuen Ressourcen und Gefühle wahr, die du mit dir trägst. Spüre diese neue Kraft und was das verändert. Und dann kannst du wieder weitergehen... und auch auf dem nächsten Punkt wahrnehmen, wie sich das Ganze verändert durch die neue Überzeugung und die neue Energie. Wenn du wieder soweit bist, kannst du weitergehen und all das neue Potential in dir tragen, bis hier in die Gegenwart. Wie fühlt sich das an? Was verändert sich? Genieße noch einmal intensiv deine neuen wundervollen Ressourcen und stärkenden Überzeugungen. Und vielleicht hast du sogar Lust, mit diesem neuen Gefühl ein paar Schritte in die Zukunft zu gehen?

5. Auf der Meta-Position den Erfolg der Intervention testen

Demo: Wie fühlst du dich jetzt? Welche Veränderungen sind in Bezug auf dein ursprünglich negatives Gefühl oder einschränkende Verhalten bemerkbar?

Die einzelnen Schritte des Formats Re-Imprinting nach Trageser und Münchhausen, können auch der folgenden Abbildung entnommen werden. Die Darstellung aus der NLP Kartei unterscheidet sich in einzelnen Begrifflichkeiten und Zusammenfassung der Formatschritte leicht von der obigen Darstellung:

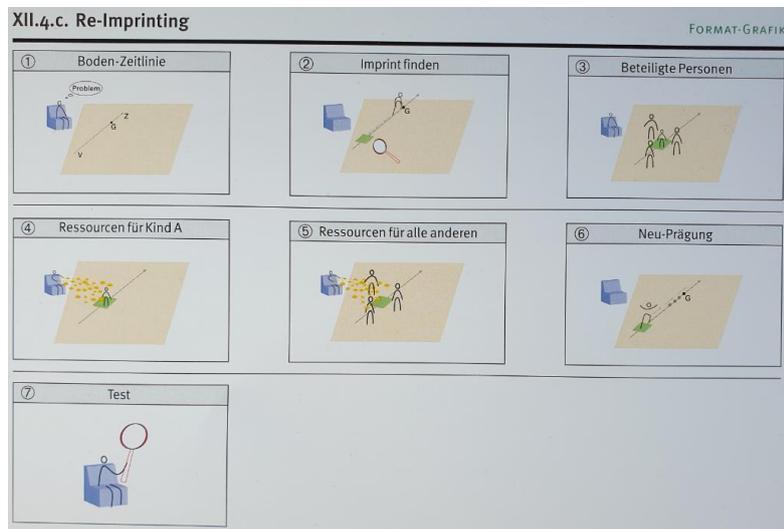


Abbildung 4: NLP Format Re-Imprinting

Praxis Tipps Re-Imprinting

Beim Re-Imprinting können an bestimmten Stellen im Format Hindernisse auftreten. Im Folgenden werden Praxis-Tipps für das Format aufgezeigt:

- Zu starke schlechte Gefühle auf der Timeline:
 Separator und neben der Time-Line gehen, die Hand über die Time-Line halten, um die kritischen Situationen zu finden. (Frage: *An welchen Stellen wird deine Hand leicht nach unten gezogen oder kribbelt etc.*)
 Der Coachee sollte zudem nicht länger in der unangenehmen Situation gelassen werden als nötig. Nur so lange, bis die Zeit, Ort und beteiligten Personen klar sind.
- Der Coachee findet keine inneren Ressourcen für die beteiligten Personen:
 Nennt der Coachee etwas Äußeres als Ressource wie bspw. Geld, Besitztümer kann erfragt werden: *Was hätte die Person innerlich entwickeln können, wenn sie das genannte bekommen hätte?*
- Coachee will der anderen Person in der Ursprungssituation keine Ressourcen geben:
 In dem Fall sollte betont werden, dass alle Ressourcen ihm/ihr im Endeffekt selbst zugutekommen und eventuell kann eine andere Person gefunden werden, die die Ressourcen gibt. Es kann auch eine erdachte Person, Figur, Filmstar oder „das Universum“ gebeten werden, die andere Person mit den Ressourcen zu unterstützen.
- Kritische Ursprungssituation liegt vor der Geburt:
 Coachee weitergehen lassen, bis der kritische Moment vor der Geburt auftaucht. Nachfragen, wer in dieser kritischen Situation die beteiligten Personen sind (bspw. Eltern, Großeltern, Geschwister etc.). Anschließend aus der Metaposition die benötigten Ressourcen dieser beteiligten Personen finden lassen und diese senden. Sollte der Coachee die Ressourcen nicht senden wollen oder er hat diese selbst nicht, dann kann er eine andere, unbeteiligte Person auswählen, die diese stellvertretend sendet.

3.5 Re-Imprinting: Betrachtung im Kontext der Arbeit

Nachdem das Format Re-Imprinting dezidiert dargestellt wurde, in dem der theoretische Format Hintergrund erörtert, die Formatschritte sowie Demonstration präsentiert und Praxis Tipps für die Anwendung gegeben wurden, soll folgend das Format im Kontext der Arbeit eingeordnet werden. In dieser Arbeit soll der Zusammenhang von Glaubenssätzen mit Gefühlen und Verhaltensweisen sowie körperlichen Blockaden dargestellt werden und ein Weg aufgezeigt werden, wie diese Manifestationen gelöst werden können. Ein Ansatz zur Lösung der Manifestationen ist das vorgestellte Format Re-Imprinting. Das Ziel dieses Formates ist, die Auflösung von immer wiederkehrenden negativen Gefühlen/Verhaltensweisen, die aus der Kindheit stammen, deren Imprint nicht bekannt ist und die eventuell mit einschränkenden Glaubenssätzen verknüpft sind.

In Kapitel 2 der Arbeit wurde dargestellt, dass Glaubenssätze in verschiedenen Lebensphasen geprägt werden können. Eine entscheidende Phase ist die Prägungsperiode, die von Geburt bis zum siebten Lebensjahr reicht. In dieser Phase werden durch verbale und non-verbale (Meta-)Botschaften von den Eltern oder anderen Bezugspersonen Glaubenshaltungen übernommen bzw. die Botschaften in das eigene Modell der Welt integriert. Durch die Arbeit mit der Timeline im Format Re-Imprinting, können diese Prägungsereignisse verändert werden, indem Ressourcen, in die jeweilige Problemsituation eingebracht werden.

Die Gedanken-Gefühlspfade sind ab ca. 35 Jahren so fest ausgebaut bzw. verdrahtet, dass Entscheidungen, Verhaltensweisen, Erfahrungen und Emotionen zu 95 % aus unbewussten Prägungen oder Programmen bestehen. Der unterbewusst ablaufende Prozess der Gedanken-Gefühls-Schleifen wird mit Hilfe des Formats Re-Imprinting unterbrochen und es werden neue, förderliche Gedanken-Reaktionspfade gebildet. Da bestimmte traumatische oder zumindest negativ empfundene vergangene Erfahrungen, die nicht verarbeitet werden, unter anderem für körperliche Schmerzen und Krankheiten verantwortlich sein können, ist davon auszugehen, dass diese Symptome und Manifestationen mit der Bildung eines neuen Glaubenssystems sich ebenfalls ändern bzw. lösen. Aufgrund der engen Verbindung zwischen Wahrnehmung, Nervensystem und Gehirn gibt es eine Wechselwirkung zwischen der inneren Repräsentation, dem Gefühlszustand und der Physiologie, entsprechend einer Schleife. Ändert sich ein Faktor hat das auch Auswirkungen auf die anderen Aspekte. Durch das Senden der benötigten Ressourcen aus der Meta-Position in die Problemsituation, wird die Intensität sowie innere Repräsentation dieser Erinnerung, bspw. durch die Anpassung von Submodalitäten und verfügbaren Ressourcen, verändert. Auf Grund des Wechselns von der assoziierten Position (auf der Timeline) und dessoziierten Position (Meta-Position) können benötigte Ressourcen identifiziert und Veränderungen gut beobachtet werden. Zudem wird durch die Änderung des Glaubenssatzes neue Handlungs-/Verhaltensmöglichkeiten geschaffen, die durch das „Tragen zur Gegenwart“ auch im Hier und Jetzt verfügbar sind.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass mit dem Format Re-Imprinting Glaubenssätze, Verhaltensweisen und Gefühle verändert werden können. Inwiefern eine tatsächliche Änderung der körperlichen Manifestation eintritt, ist im Rahmen dieser Arbeit nicht überprüfbar. Wie eine solche anschließende Ausarbeitung aussehen könnte, wird u.a. im folgenden Abschluss-Kapitel erörtert.

4. Abschluss / Fazit

Das Ziel dieser Arbeit bestand darin, Glaubenssätze und damit verbundene Gefühle, Verhaltensweisen und körperliche Blocken zu identifizieren und aufzuzeigen, wie mit NLP an diesen gearbeitet werden kann.

Zur Beantwortung dieser Fragestellung, ist zu Beginn der Arbeit definiert worden, dass ein Glaubenssatz auf Verallgemeinerungen beruht und Ursache-Wirkungszusammenhänge oder komplexe Äquivalenzen beinhaltet. Glaubenssätze sind eng mit persönlichen Werten verknüpft und beeinflussen unseren Fokus sowie daraus folgend die subjektive Interpretation der Welt. So sind bei der Entwicklung von Glaubenssystemen die persönlichen vergangenen Erlebnisse entscheidend, da bestimmte Elemente dieser Erinnerung getilgt, verzerrt oder generalisiert werden können. Durch das Denken und den dazugehörigen Emotionen entstehen durch das bewusste und unbewusste Wiedererleben, Gedanken-Reaktionspfade im Körper. Über biochemische Prozesse, wie das in Kapitel 2.3 dargestellte Zusammenspiel der Liganden, veranlasst das Gehirn dieselben Frequenzen und Botenstoffe zu aktivieren wie damals. Zusammenfassend kann u.a. nach Erkenntnissen von Joe Dispenza, festgehalten werden, dass unsere Gedanken, Handlungen und Gefühle immer der Biochemie unseres Körpers, den neurologischen Netzwerken, dem Hormonspiegel und sogar unseren Genexpressionen entsprechen und die ablaufenden biochemischen Prozesse sich körperlich manifestieren.

Wie diese Manifestationen mit Hilfe von NLP gelöst werden können, wurde im darauffolgenden Kapitel erarbeitet. In den theoretischen Grundlagen des NLPs wurde erörtert, wie States und die Wahrnehmung auf die innere Repräsentation und damit auf die Interpretation von Erlebnissen wirken. So wurde u.a. gezeigt, dass eine Änderung des Zustandes sowohl eine Veränderung der internen Repräsentation als auch der Physiologie bewirkt (und umgekehrt) und dass die Intensität sowie innere Repräsentation einer Erinnerung, durch die Veränderung von Submodalitäten die Empfindungen zu diesem Erlebnis ändert. Zudem wurden durch die Darstellung der logischen Ebenen und Timeline die Grundlage für die Ausarbeitung des NLP Formats Re-Imprinting geschaffen. Das Format wird im NLP eingesetzt, um immer wiederkehrende negative Gefühle und Verhaltensweisen zu lösen, die mit einschränkenden Glaubenssätzen verknüpft sind. Diese NLP Intervention ist anschließend dezidiert dargestellt worden und das Format wurde im Kontext der Arbeit eingeordnet.

Deutlich geworden ist, dass mit Hilfe des Formats Re-Imprinting Glaubenssätze, Verhaltensweisen und Gefühle verändert werden können. Inwiefern eine tatsächliche Änderung der körperlichen Manifestation eintritt, kann in einer anschließenden Arbeit untersucht werden, in dem bspw. körperliche Beschwerden vor der Format-Durchführung auf einer Skala eingeordnet werden und nach Abschluss des Formates, sodass Veränderungen direkt ersichtlich wären. Bei dieser anschließenden Betrachtung sollte zudem eine genauere Abgrenzung der Somatopsychologie erfolgen, um unterscheiden zu können, inwiefern die körperlichen Blocken/Beschwerden von körperlichen („somatischen“) Krankheiten verursacht werden bzw. ob diese direkt oder indirekt von psychischen Problemen herrühren.

Zudem könnten im NLP-Format zusätzliche Schritte integriert werden, um beispielsweise die gesendeten Ressourcen noch mehr aufzuladen. Für diesen Zweck könnte das Format Piece of Cake in der Meta-Position durchgeführt werden. Ebenfalls wäre es denkbar, die neuen positiven Gefühle und Glaubenssätze zu ankern. Die Ausarbeitung des Themas „Auswirkungen von Glaubenssätzen auf die Gefühle und körperliche Gesundheit“ ist demnach noch nicht erschöpft und sollte fortgeführt werden.

Verzeichnisse

Quellenverzeichnis

Bandler, Richard (2001): Veränderungen des subjektiven Erlebens – Fortgeschrittene Methoden des NLP, Junfermann Verlag.

Bandler, Richard; Grinder, John (2010): Metasprache und Psychotherapie: Die Struktur der Magie, Junfermann Verlag.

Cremer, Samuel (2014): NLP Coaching Quickfinder, NLP-Zentrum-Berlin.

Dale, Cyndi (2009): Der Energiekörper des Menschen, 7.Auflage, Lotus.

Diehl, Andreas (2020): Klarheit und Orientierung in der neuen und digitalen Arbeitswelt: Dilts Pyramide – Das Modell der logischen Ebenen als Werkzeug für deine digitale Transformation, <https://digitalneuordnung.de/blog/dilts-pyramide/> (Aufgerufen 22.11.2020).

Dilts, Robert (1994): Die Veränderung von Glaubenssystemen: NLP Glaubensarbeit, Junfermann Verlag.

Dispenza Dr., Joe (2012): Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können, Koha.

Dispenza Dr., Joe (2017): Werde übernatürlich. Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen, Koha.

Emoto, Masaru (2020): Office Masaru Emoto – Gallery 2, <https://www.masaru-emoto.net/en/crystal-2/> (Aufgerufen 13.11.2020).

Himmelweiss, Alfred (2020): Handbuch des Hypnose Masters, ohne Verlag.

InKonstellation (2020): NLP-Master Ausbildung 2020 – Glaubenssätze, ohne Verlag.

James, Tad; Woodsmall, Wyatt (1994): Time Line: NLP-Konzepte: NLP-Konzepte zur Grundstruktur der Persönlichkeit, Junfermann Verlag.

Landsiedel (2020): Glaubenssätze, <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-02-00-glaubenssaetze.html#definition> (Aufgerufen: 13.11.2020).

Landsiedel, Stephan (2013): Trance mit NLP-Elementen wirkt sich positiv auf Krebs aus, <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-blog/trance-mit-nlp-elementen-wirkt-sich-positiv-auf-krebs-aus/> (Aufgerufen 10.11.2020).

McCraty, Rollin; Atinson, Mike; Bradley, Trevor Reymond (2004): Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 1. The Surprising Role oft he Heart, Journal of Alternative and Complementary Medicine.

Mitte (2019): The Curious Study of Water Consciousness, European Union's Horizon research and innovation programme.

NLP Core (2020): Dilts Neuro-Logische Ebenen Pyramide Modell, <https://nlp-core.ch/startnlp/enzyklopaedie/dilts-neuro-logische-ebenen-pyramide-modell/> (Aufgerufen 20.11.2020).

Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K. (2013): Bodily maps of emotions, PNAS, <https://www.pnas.org/content/pnas/early/2013/12/26/1321664111.full.pdf> (Aufgerufen 12.11.2020).

Revenstorf Prof. Dr., Dirk (2003): Wissenschaftliche Anerkennung der Hypnotherapie, <https://dgh-hypnose.de/cms-files/wissenschaftliche-erkennung-der-hypnotherapie-revenstorf-1.pdf> (Aufgerufen 11.11.2020).

Seiler, Laura (2017): Mögest du glücklich sein, Komplettmedia.

Stahl, Thies; Jochims, Inke; Ötsch, Walter (1994): Das Wörterbuch des NLP: Das NLP-Enzyklopädie-Projekt, Junfermann Verlag.

Tamar Hardenber (2000): The Healing Power of Flacebo, FDA Consumer Magazine.

Thomkins, Jenison (2018): Skript NLP Practitioner, ohne Verlag.

Trageser, Waltraud (2009): NLP-Kartei. Master Set, Junfermann Verlag.

Trageser, Waltraud; Münchhausen, Marco (2000): NLP-Kartei. Practitioner Set, Junfermann Verlag.

Wissenschaft.de (2019): Gesellschaft + Psychologie - Der Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf die Gesundheit, <https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/der-einfluss-von-gedanken-und-gefuehlen-auf-die-gesundheit/> (Aufgerufen 13.11.2020).

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Energiefrequenzen & Gefühle	6
Abbildung 2: Wahrnehmung von Emotionen.....	7
Abbildung 3: Wasserkristalle - Emoto, Masaru	8
Abbildung 4: NLP Format Re-Imprinting	22

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beispiele - Verzeichnis Hay, Louise	9
Tabelle 2: Übersicht Sinneswahrnehmungen	12
Tabelle 3: Submodalitäten	13
Tabelle 4: Logische Ebenen im Coaching.....	14
Tabelle 5: Übersicht NLP-Formate	17

Anhang

Die folgende Formatdarstellung wurde, wie das Format Re-Imprinting, auf Grundlage verschiedener Quellen erarbeitet.⁵¹

Anhang 1: NLP Format: Belief in Zweifel

Das NLP-Format Belief in Zweifel kann bei feststehenden Überzeugungen oder Glaubenssätzen, die bewusst sind und als einschränkend empfunden werden, angewendet werden. Durch die Anwendung der Submodalitäten einer Wahl-Repräsentation auf den alten Glaubenssatz verändert sich die Einstellung dazu und ein förderlicher Glaubenssatz kann entwickelt werden.

Format Schritte Belief in Zweifel

1. Problemsituation finden und Bild von dieser visualisieren: Wenn du an spezielle Situation denkst, hast du dann ein Bild vor Augen? Wenn das Bild hier sichtbar wäre, wo im Raum wäre das? Wie groß? Wie weit weg? Farbig /schwarz weiß? (VAKOG-Abfrage) Welchen Titel hat das Bild?
2. Egal-Situation finden und Bild von dieser visualisieren: Bspw. baden oder duschen, VAKOG-Abfrage, Welchen Titel hat das Bild?
3. Separator und Zusammenfassung beider Bilder
4. Experiment: Problembild verändern mit Submodalitäten der Wahlsituation (Was passiert mit dem Gefühl, wenn du das Bild veränderst?) – nach jeder VAKOG-Angleichung wieder das Ausgangsbild herstellen lassen, um Unterschiede feststellen zu können
5. Positiven, neuen Glaubenssatz formulieren: Was würdest du statt der alten Überzeugung lieber über dich glauben, etwas das angenehmer / nützlicher wäre für dein Leben
6. Öko-Check
7. Submodalitäten des Problembilds (aus Schritt 1) an Egalbild (aus Schritt 2) anpassen. Der Inhalt des Bildes bleibt noch gleich
8. Problembild löschen (in Ferne schieben etc.) und Veränderungsbild mit neuen Glaubenssatz entstehen lassen: Und wenn gleich das Bild wieder sichtbar wird, hat sich auf magische Weise der Inhalt verändert, und du kannst darin etwas sehen, das deine neuen Überzeugungen ausdrückt
9. Veränderungsbild anpassen (sodass es sich gut und stimmig anfühlt): Submodalitäten in Richtung Problembild (aus Schritt 1) angleichen - z. B. Entfernung, Position, Farbe etc.
10. Test: Wie geht es dir jetzt mit der neuen Überzeugung?

Folgende Hinweise können helfen, wenn im Format Hindernisse auftreten.

- Es wird kein Repräsentationsbild für den Glaubenssatz gefunden: Coachee soll an den Glaubenssatz denken und eine typische Situation dafür visualisieren.
- Die Submodalitäten des Problem-/Glaubenssatz-Bildes unterscheiden sich nicht von dem Egal-Bild der Wahlsituation: Weiterfragen, bis Unterschiede da sind (bspw. Position, Rahmen,

⁵¹ Vgl. Kapitel 3.4 NLP Format Re-Imprinting

dissoziiert/assoziiert, 2D/3D, Schärfe, Form). Gibt es keine Unterschiede zwischen den Bildern, finde eine neue Egal-/Wahlsituation. Es kann alternativ auch nach einer Situation gesucht werden in der gezweifelt wird – Zweifel-Situation.

- Es wird kein geeigneter neuer Glaubenssatz gefunden: Was wäre das Gegenteil des alten Glaubenssatzes? Im Öko-Check kann Glaubenssatz mit Hilfe von Zielformulierungskriterien⁵² optimiert werden.

Anhang 2: NLP Format: Re-Imprinting

Das NLP Format Re-Imprinting ist für immer wiederkehrende negative Gefühle geeignet, die in der Kindheit geprägt wurden und mit einem abwertenden Glaubenssatz über die eigene Person verknüpft sind.

Format Schritte Re-Imprinting

1. Problemgefühl / Glaubenssatz finden und Timeline aufstellen
2. Bodenanker Gegenwart: Letzte Problemsituation visualisieren und VAKOG-Abfrage
3. Langsam auf Zeitlinie rückwärts in Richtung Vergangenheit bewegen und immer wenn dieses Gefühl auftaucht kurz stehenbleiben und Stichworte zu der erlebten Situation nennen (Wie alt bist du? Was tust du gerade?) – so lange weitergehen lassen, bis Ursprung gefunden zu sein scheint (um sicher zu gehen, dass es Ursprung ist, einen Schritt zurück – da sollte es leichter sein). Auf Ursprungsposition Glaubenssystem elizitieren (Und wenn du damals in dieser Situation eine Überzeugung über dich oder über die Welt und das Leben entwickelt hättest, wie würden diese Überzeugungen lauten?)
4. Separator und Nachfrage zu Ursprungssituation (Wer war in Situation wichtig? Hast du durch die Situation Fähigkeiten entwickelt?)
5. Benötigte/fehlende Ressourcen des Coachees in Ursprungssituation finden (Was hätte der/die Kleine damals gebraucht?) und Ressourcen aus der Meta-Position senden (Hast du als erwachsene Person das, was er/sie damals gebraucht hätte? Und bist du bereit, ihm/ihr davon etwas zukommen zu lassen?). Nach dem Senden der Ressourcen auf der Timeline empfangen (Wie fühlt es sich an, diese neue Energie zu haben? Was macht das anders?)
6. Separator und Nachfrage zu anderen Personen in Ursprungssituation (Was hätte der/die andere Person damals gebraucht, um mit der Situation besser umgehen zu können?) und Ressourcen aus der Meta-Position senden. Weitere beteiligte Personen identifizieren und ebenfalls benötigte Ressourcen identifizieren und senden
7. Veränderte Ursprungssituation erleben und neuen Glaubenssatz formulieren
8. Langsam auf der Zeitlinie vorwärts in Richtung Zukunft bewegen (Und nun möchte ich, dass du all deine Ressourcen und deine neue Überzeugung und das gute Gefühl mitnimmst und sie Schritt für Schritt auf deiner Zeitlinie in die Gegenwart trägst. Und lasse dich überraschen, welche Veränderungen du bemerken wirst, wenn du auf die kritischen Punkte von vorhin kommst. Denke an die neue Überzeugung und spüre die neue Kraft. Nehme wahr, was das verändert.)

⁵² Zielformulierungskriterien bzw. Wohlgeformtheitskriterien: Ein Ziel oder neuer positiver Glaubenssatz sollte wie folgt formuliert werden - selbst erreichbar, positiv, sinnlich konkret, kontextgebunden, ökologisch und mit einem möglichst kurzem Feedbackbogen.

9. Future Pace (Und vielleicht hast du sogar Lust, mit diesem neuen Gefühl einen Schritt in die Zukunft zu gehen?)
10. Test: Wie fühlst du dich jetzt?

Im Format Re-Imprinting können Hindernisse auftreten. Im Folgenden werden Praxis-Tipps für das Format aufgezeigt:

- Zu starke schlechte Gefühle: Separator und neben der Time-Line gehen, die Hand über die Time-Line halten, um die kritischen Situationen zu finden. (An welchen Stellen wird die Hand leicht nach unten gezogen, kribbelt etc.?). A sollte zudem nicht länger in der unangenehmen Situation gelassen werden als nötig, so lange, bis Zeit, Ort und beteiligte Personen klar sind.
- Der Coachee findet keine Ressourcen für die beteiligten Personen. Wird etwas Äußeres genannt, nachfragen: Was hätte die Person innerlich entwickeln können, wenn sie das genannte bekommen hätte?
- Coachee will der anderen Person in der Ursprungssituation keine Ressourcen geben: Betonen, dass alle Ressourcen ihm/ihr im Endeffekt selbst zugutekommen und eventuell eine andere Person finden lassen, die die Ressourcen geben kann.
- Coachee besitzt die Ressourcen selbst nicht: Andere unbeteiligte Person finden lassen, der diese Ressourcen hat und geben kann.

Anhang 3: NLP Format: Six Step Reframing

Das NLP Format Six Step Reframing eignet sich für ungeliebte Verhaltensmuster, die immer wiederkehren oder erwünschte Verhaltensmuster, die nicht eingehalten werden

Format Schritte Six Step Reframing

1. Problemverhalten finden: Du würdest dich gerne anders verhalten oder irgendwas in dir hält dich davon ab? Ist das richtig?
2. Kontaktaufnahme zu Inneren-Anteil: Teil des Problemverhaltens finden und Kontakt aufnehmen (Wie wäre es für dich, wenn dieser Teil mit dir zusammenarbeiten und dich unterstützen würde, dass zu erreichen, was du gerne möchtest? Wende dich nach innen und lade den Teil freundlich zu einem Gespräch mit dir ein. Ist er zu einem Gespräch bereit? Es kann sein, dass er nicht direkt antwortet oder vielleicht spürst du auch irgendwie ein Signal für seine Bereitschaft. Hat sich der Teil bereits bemerkbar gemacht? Falls er nicht spricht, dann bitte um ein Signal für „Ja“ und wenn du das Signal bekommen hast, um ein Signal für „Nein“.
3. Wertschätzung & positive Absicht: Bedanke dich bei Teil für seine Antwort / Signal und Frage was er mit seinem Tun Positives für dich erreichen möchte. Und vielleicht möchtest du jetzt nachdem du die Antwort erhalten hast, diesem Teil einen Namen geben, der seine gute Absicht ausdrückt.
4. Verhandlung mit kreativem Inneren-Anteil: Bitte den Teil, sich mit deinem kreativen Anteil zusammzusetzen und mit ihm drei Vorschläge zu erarbeiten, wie er das, was er für dich tun möchte, auf eine andere Weise verwirklichen kann. Bitte ihn dir ein Signal zu geben, wenn die Alternativen gefunden wurden. Bedanke dich bei ihm.

5. Versammlung aller Persönlichkeitsanteile: Bitte ihn jetzt, eine Versammlung aller Persönlichkeitsanteile einzuberufen und die erarbeiteten neuen Möglichkeiten vorzustellen und zu fragen, ob alle einverstanden sind oder es Einwände gibt. Bitte ihn dir wieder ein Signal zu geben, wenn die Versammlung beendet ist. Bedanke dich bei ihm.
6. Versammlung lehnt ab: Schritt 4. Verhandlung mit kreativen Inneren-Anteil wiederholen
Versammlung hat zugestimmt: Bedanke dich noch einmal und frage, ob der Teil bereit ist, die Verantwortung für die Umsetzung der Verhaltensmöglichkeiten zu übernehmen. Bitte ihn, diese neuen Möglichkeiten genauso kraftvoll, selbständig und zuverlässig umzusetzen wie das frühere Verhalten.

Im Format Six Step Reframing können Hindernisse im Coachingprozess vorkommen. Wie mit diesen Schwierigkeiten umgegangen werden kann, wird in den folgenden Punkten dargestellt.

- Coachee will den Teil nicht: Dieser Teil macht also etwas, das dir nicht gefällt und vielleicht gewinnt dieser Teil fast immer und du kannst spüren, dass der Teil eigenmächtig handelt. Ist dir eigentlich bereits aufgefallen, dass dieser Teil, wenn auch auf eine komische Art und Weise, sehr zuverlässig ist? Er tut das vielleicht schon seit Jahren. Stell dir nun vor, du hättest diesen Teil als Helfer an deiner Seite. Wie wäre das?
- Der Teil zeigt sich nicht: Vielleicht hast du den Teil nicht so freundlich eingeladen, wie er es sich wünscht. Anteile sind da wie Menschen, sie möchten respektvoll und freundlich behandelt werden. Auch wenn du vielleicht nicht so viele freundliche Gefühle für ihn hast, kannst du ihm sagen, dass du trotzdem gerne mit ihm eine Lösung suchst und ihn einladen möchtest.
- Coachee bezweifelt die gute Absicht des Teils: Vielleicht kannst du dir im Moment nicht vorstellen, dass dieser Teil etwas Wichtiges für dich tun möchte, aber vielleicht bist du bereit, es als Möglichkeit zu sehen. Innere Anteile sind nicht feindlich, sie versuchen ein inneres Gleichgewicht herzustellen. Und vielleicht ist diesem Anteil sein Anliegen so wichtig, dass er unangenehme Nebenwirkungen billigt. Vielleicht hat er es auch schon auf andere Weisen probiert und du hast es nicht bemerkt?
- Signale sind unklar: Wiederholen der Signale zur Bestätigung
- Coachee bezweifelt, dass er/sie einen kreativen Teil hat: Hattest du irgendwann in deinem Leben schon einmal eine gute Idee? Oder hast du schon einmal etwas gemalt? Dafür ist dein kreativer Teil zuständig. Und jetzt kannst du ihn bitten sich mit dem anderen Teil Alternativen für sein bisheriges Verhalten zu überlegen.
- Teil teilt die positive Absicht / neue Wahlmöglichkeiten nicht mit: Kann es sein, dass der Teil dafür gute Gründe hat? Er kennt dich schließlich ganz gut. Vielleicht kommen dir in den nächsten Stunden oder Tagen Ideen dazu und du kannst einfach neugierig sein was sich in Zukunft noch zeigen und für dich zum Positiven verändern darf.

Anhang 4: NLP Format: Moment of Excellence

Das Format Moment of Excellence ist geeignet, um ressourcen-volle Zustände herzustellen. Im Körper werden diese ressourcen-vollen Zustände geankert, um sie jederzeit durch erneutes Drücken des Ankers zu aktivieren und die geankerten Zustände auch in Problemsituationen wieder verfügbar zu machen

Das Installieren von Anker soll grundsätzlich 5 Kriterien erfüllen. Die Kriterien können sich über das Kürzel TIGER leicht gemerkt werden.

- T - Timing beim Anker: Kurz vor dem Moment der Erregungskurve mit dem Drücken des Ankers beginnen und rechtzeitig aufhören.
- I - Intensität des Zustands: Die Intensität des Zustandes, der geankert wird, ist entscheidend. Mit einem Anker wird kein Zustand erzeugt, sondern nur festgehalten. Es gilt demnach - je intensiver der erlebte Zustand ist desto weniger Wiederholungen sind beim Anker notwendig.
- G – Genauigkeit: Genauigkeit der späteren Aktivierung des Ankers ist nur möglich, wenn der Ort des Ankers wieder genau getroffen werden kann. Die Ankerstelle sollte demnach gut ausgewählt werden.
- E - Einzigartigkeit des Ankers: Die gleiche Ankerstelle darf nicht für verschiedene Zustände benutzt werden und sollte auch möglichst nicht ständig überlagert werden.
- R - Reinheit des Zustandes: Die Reinheit des erlebten, zu ankernden Zustandes ist wichtig und der gewählte Zustand soll frei von negativen Begleitgefühlen sein⁵³

Format Schritte Moment of Excellence

1. Ressourcen finden (3 Situationen) und Ankerstelle festlegen: Welches gute Gefühl willst du jederzeit verfügbar machen? Suche dir bitte 3 Situationen aus wo du dich so richtig gut gefühlt hast. An welcher gut erreichbaren Körperstelle willst du das gute Gefühl anker?
2. Beste Ressource: In welcher der 3 Situationen hast du dich am allerbesten gefühlt, welche war die intensivste, schönste Erfahrung?
3. Nacherleben, anker und Coachee Physiologie: Tauche jetzt noch einmal voll in die Situation ein und nehme sie so wahr als wäre es jetzt. Du erlebst diese wunderbare Situation – was siehst, hörst, fühlst, schmeckst und riechst du? Genieße das Gefühl und lasse es noch stärker werden. (Anker drücken je intensiver der Zustand erlebt wird. Zudem sollen die Veränderungen der Körperhaltung und unbewussten Bewegungen registriert werden)
4. Separator: Komm wieder zurück ins Hier und Jetzt und schau dich einmal im Raum um.
5. Weitere Anker: Ich habe eben ein paar kleine Veränderungen an dir beobachtet (Registrierte Veränderungen der Körperhaltung und unbewusste Bewegungen beschreiben). Kannst du diese Bewegungen nochmal genauso machen? Gibt es für dieses Gefühl ein Wort oder Titel, das es am besten beschreiben würde?
6. Future Pace + Test: Kannst du dir eine Situation vorstellen, in der du diesen Zustand demnächst gut gebrauchen könntest? Dann denke jetzt an diese Situation (gleichzeitig Anker drücken und Veränderungen beobachten)
7. Ökologie: Gibt es Situationen, in denen ein solcher Zustand nicht angemessen oder sinnvoll ist.

In der Praxis kann der Stolperstein auftreten, dass die ausgewählte Situation nicht intensiv genug ist, in dem Fall sollte eine neue, kraftvollere Situation gesucht und das Anker wiederholt werden. Es kann zudem passieren, dass der Anker nicht zu dem Zeitpunkt des intensivsten Erlebens gesetzt wird. In dem

⁵³ Vgl. Trageser, Waltraud; Münchenhausen, Marco (2000)

Fall sollte der Coachee erneut hineintrancen: Erinnerung dich noch einmal an diese Situation, geh ganz hinein, so als wäre es jetzt, spüre, wie du dich fühlst in dieser Situation... Was gibt es zu sehen? usw.

Anhang 5: NLP Format: Identity Process

Der Identity Process ist geeignet, wenn jemand ein ungeliebtes eigenes Verhaltens- oder Glaubensmuster hat, das er ändern möchte. Durch die Vorannahme der positiven Absicht werden verborgene Ziele und Werte bewusst gemacht und mit Hilfe der sich wiederholenden Abfrage der positiven Absichten hinter der positiven Absicht Core-Zustände hergestellt.

Bei einem Core Zustand handelt es sich um die tiefste Ebene dessen, was unsere Teile für uns erreichen wollen. In diesem Seins-Zustand gibt es keine äußeren Ursachen (bspw. Ich bin glücklich, weil...), sie können zu jedem Zeitpunkt erlebt werden, sind nicht reflektiv (bspw. Ich liebe mich), enthalten keine spezifischen Gefühle (bspw. hoffnungsvoll, stolz, glücklich) und entfalten ein spürbares körperliches Erleben innerhalb der ganzen Person. Sie sind die Endpunkte der wiederholenden Abfrage der positiven Absichten hinter der positiven Absicht des Teils. Connirae und Tamara Andreas haben die Arbeit an und mit Core-Zuständen geprägt und sie beschreiben fünf Klassen von Core-Zuständen, denen sie eine allgemeine Bedeutung zuordnen.

- Ruhen im Sein: die direkte Erfahrung der Gegenwart, voll da sein, sich als ganz gegenwärtig erleben, sich ganz erleben, voll im Hier und Jetzt sein.
- Innerer Friede (inner peace): ganz in innerer Ruhe sein, eine innere Stille genießen, voll in sich ruhen.
- Liebe (love): bedingungslose Liebe schenken, bedingungslos geliebt werden erfahren, umfassende Liebe erleben.
- OK-Sein (ok-ness): das Gefühl, ganz in Ordnung zu sein, sich selbst ganz akzeptieren zu können, Selbstwert ohne jedes Tun oder Leistung erleben, seinen Eigenwert intensiv spüren, das Gefühl haben: „Ich bin liebenswert, weil ich lebe.“
- Eins-Sein (oneness): die Erfahrung der Verbindung zur Natur, zu den Menschen, zu Gott, das Erleben umfassender Einheit, das Gefühl, mit allem eins zu sein.

Format Schritte Identity Process

1. Problem / wiederkehrendes Verhaltensmuster finden: Gibt es irgendein Verhaltensmuster, dass du eigentlich gerne ändern möchtest, aber irgendwas hält dich dann doch ab. Man könnte denken, es gibt einen Teil der verantwortlich ist bzw. das steuert
2. Erste positive Absicht und Kontaktaufnahme zu dem Teil: Frage nach Zweck / guter Absicht
3. Weitere positive Absichten: Bedanke dich für die erste Antwort bei dem Teil und frage ihn ob es darüber hinaus noch etwas gibt das der Teil für dich tun möchte, wenn die erste Absicht ganz erfüllt wäre. → bis Core
4. Core/Ultimativer Zustand: Hier verweilen und ggf. VAKOG intensivieren
5. Schrittweise zurückführen: Und während du in diesem Zustand des Seins bleibst, erinnere dich an die zuletzt genannte Absicht (diese hier nennen) und spüre was sich verändert--> im Core-Zustand in andere genannte Absichten zurückgehen - spüren was sich verändert
6. Test + Future Pace: Wie geht es dir jetzt? Wie wird es sein, wenn du in zukünftigen ähnlichen Situationen in deinen Seins-Zustand gehst?

Es kann in dem Format Identity Process zu Stolpersteinen kommen. Wie mit diesen umgegangen werden kann, wird folgend erläutert.

- Der Teil zeigt sich nicht: Manchmal ist es so, dass der Teil längst da ist aber einfach keine Lust hat „Hier bin ich“ zu rufen. Vielleicht hast du den Teil nicht so freundlich eingeladen, wie er es sich wünscht. Anteile sind da wie Menschen, sie möchten respektvoll und freundlich behandelt werden. Auch wenn du vielleicht nicht so viele freundliche Gefühle für ihn hast, kannst du ihm sagen, dass du trotzdem gerne mit ihm eine Lösung suchst und ihn einladen möchtest.
- Die positive Absicht wird als Negation formuliert: Umformulieren des Satzes. Beispielsweise möchte der Teil das der Coachee keine Angst mehr – heißt das, er möchte erreichen, dass du dich sicher oder geborgen fühlst?
- Die positive Absicht bleibt oberflächlich: Stelle dir einmal vor, wenn das zu deiner vollkommenen Zufriedenheit erreicht und vollkommen erfüllt wäre, was würde dein Teil dann darüber hinaus noch Gutes für dich tun wollen – irgendetwas, was vielleicht noch hinter der vorherigen guten Absicht steckt.