

Abschlussarbeit zur Ausbildung „NLP Practitioner“

Zielearbeit im NLP

Sabrina Schmidt

Köln, 21.02.21

Zusammenfassung

In dieser Arbeit wird das Thema „Zielearbeit im NLP“ näher beleuchtet.

Ziele sind ein wichtiges Hilfsmittel in der Arbeit mit Klienten und können den Coaching-Prozess unterstützen.

Zuerst wird erläutert, was genau Ziele sind und warum sie wichtig sind.

Im nächsten Kapitel werden verschiedene Methoden vorgestellt, um eigene Ziele zu identifizieren und zu prüfen.

Anschließend muss das Ziel in eine gewisse Form gebracht werden, so dass es bestimmten Prüfkriterien Stand hält. Dies ist notwendig, um bereits bei der Zielformulierung optimale Voraussetzungen zu schaffen.

Im letzten Kapitel werden Arbeitsmethoden und Formate vorgestellt, um die definierten Ziele zu bearbeiten.

Inhaltsverzeichnis

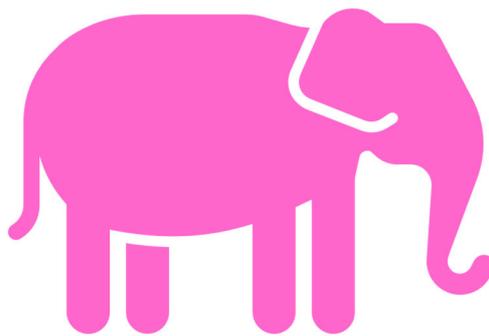
Zusammenfassung	2
1. Zielearbeit im NLP	4
2. Prozessschritte in der Zielearbeit.....	6
2.1. Zielfindung	6
2.1.1. Das Lebensrad	7
2.1.2. Bucket List.....	7
2.1.3. Fragetechniken.....	7
2.2. Zielformulierung.....	7
2.3. Zielbearbeitung.....	9
2.3.1. Ankern.....	9
2.3.2. Present state – desired state.....	9
2.3.3. Walt Disney Strategie	9
2.4. Schlussbetrachtung	10
2.5. Literaturverzeichnis.....	10

1. Zielearbeit im NLP

NLP ist generell ein lösungsorientiertes Verfahren. Es richtet die Aufmerksamkeit nicht auf das Problem, sondern schafft Möglichkeiten und lenkt den Blick auf die Lösung, auf das gewünschte Ergebnis. Im Gegensatz zur Verhaltenstherapie zum Beispiel geht es nicht darum, das Problem zu analysieren, zu hinterfragen wie es entstanden ist und zu klären, wer das Problem verursacht hat. Vielmehr fokussieren sich die NLP-Methoden auf die Lösung, also auf das, was der Klient erreichen möchte.

Dieses Vorgehen ist auch psychologisch sinnvoll, denn es kommt der Arbeitsweise unseres Unterbewusstseins sehr entgegen.

Ein klassisches Beispiel, um die Funktionsweise des Unterbewusstseins zu verdeutlichen, ist der „rosa Elefant“.



Wird man aufgefordert, jetzt nicht an einen rosa Elefanten zu denken, so denkt man in dem Moment an den rosa Elefanten, in dem man sich selbst sagt: „ich darf nicht an einen rosa Elefanten denken“. Unser Unterbewusstsein ignoriert das Wort „nicht“. Indem man sich selbst verbietet, an das Problem, hier der rosa Elefant, zu denken, ist man gedanklich genau dort verhaftet. Der eigene Fokus liegt weiterhin auf dem Problem und blockiert die Perspektive zu möglichen Lösungen. Man befindet sich im Problemrahmen, nicht im Lösungsrahmen.

Um in den Lösungsrahmen zu kommen, um also den Blick frei zu machen für potenzielle Lösungen, muss ich mein Problem gedanklich verlassen und überlegen, wo ich stattdessen hinmöchte.

Eine gute Verdeutlichung ist folgendes Beispiel:



Problemrahmen:
Weg von...



Lösungsrahmen:
Hin zu...

Ich befinde mich auf der linken, grauen Insel und stelle fest, dass ich hier nicht mehr zufrieden bin, ich wünsche mir eine Veränderung. Ich möchte weg von dieser Insel. In diesem Moment befinde ich mich allerdings noch im Problemrahmen, in welchem ich weg von meinem Problem möchte. Das kann in manchen Fällen, insbesondere wenn der Leidensdruck ausreichend groß ist, zwar zu Handlungen führen, um diese Insel zu verlassen. Effizienter ist es aber, wenn ich weiß, wohin ich stattdessen möchte. Vielleicht habe ich von einer anderen Insel mit tollem Sandstrand und tiefblauem Wasser gehört, dort zieht es mich nun hin. Ich habe ein Ziel vor Augen, der Lösungsrahmen ist eröffnet und ich kann mich auf mein Ziel hinbewegen. Ich bin motiviert in mein Segelboot zu steigen, Kurs auf die blaue Insel zu setzen und ins Handeln zu kommen.

Ein Ziel vereinigt somit mehrere positive Aspekte in sich:

- es gibt Orientierung
- ein Ziel zu haben motiviert dazu, ins Handeln zu kommen
- es ermöglicht zielgerichtetes und effizientes Handeln
- es mobilisiert Ressourcen

Hiermit ist auch die Definition von einem Ziel gegeben: „ein angestrebter Soll-Zustand in der Zukunft“.

2. Prozessschritte in der Zielerarbeit

In der Zielerarbeit im NLP lassen sich verschiedene Methoden und Formate anwenden. Im Weiteren wird ein möglicher Ablaufprozess dargestellt, wie man in einem Klienten-Coaching an dem Thema Ziele arbeiten kann.



Der Prozess beginnt mit der Zielfindung. Hierzu können verschiedene Methoden herangezogen werden, die den Zielfindungsprozess unterstützen. Falls der Klient bereits ein bestimmtes Ziel vor Augen hat, kann dies in dem Schritt der Zielfindung auf die dahinterliegenden Werte überprüft werden.

Ist ein passendes Ziel für das Coaching gefunden, so muss es auf verschiedene Kriterien hin geprüft werden. Dies erreicht man anhand des „wohlgeformten Ziels im NLP“. Darüber hinaus kann es mit den SMART Kriterien präzisiert werden.

Im Anschluss geht es in die konkrete Zielbearbeitung. Hier stehen verschiedene NLP-Formate zur Verfügung, von denen drei kurz vorgestellt werden.

Durch die Arbeit auf den verschiedenen Prozessstufen kann im Coaching ein effizientes Fundament für die Zielerreichung des Klienten gelegt werden.

2.1. Zielfindung

Manchmal sind einem seine Ziele sehr klar, weil man sich schon länger mit einem bestimmten Thema befasst und genau weiß, wo die Reise hingehen soll.

Oft besteht aber auch einfach nur der Wunsch nach Veränderungen (ich will weg von...), ohne genau zu wissen, was genau das Ziel sein könnte.

Daher ist es sinnvoll, sich Zeit zu nehmen für die Zielfindung. In dieser Phase lassen sich die eigenen Ziele identifizieren, konkretisieren und priorisieren. Auch sollte man von Zeit zu Zeit seine bereits gefassten Ziele überprüfen. Sind meine Ziele noch

aktuell? Habe ich mir diese Ziele bewusst ausgesucht oder sind sie von „außen“ vorgegeben worden?

Für diesen Prozess der Zielfindung gibt es sehr viele Verfahren und Methoden. Im Folgenden werden 3 Herangehensweisen vorgestellt.

2.1.1. Das Lebensrad

Hierbei betrachtet man verschiedene Lebensbereiche wie Familie, Beruf, Gesundheit, Freizeit, Finanzen usw. und stellt sich die Frage: „wie zufrieden bin ich in den einzelnen Bereichen auf einer Skala von 1-10?“ Dadurch lassen sich die Lebensbereiche identifizieren, denen man etwas mehr Aufmerksamkeit schenken sollte, woraus sich wiederum Zielvorstellungen ableiten lassen.

2.1.2. Bucket List

Was möchte ich im Leben erreichen, umsetzen oder erleben? Die Bucket List ist quasi eine To-Do-Liste fürs Leben. Hier können abenteuerliche Aktivitäten wie Fallschirmspringen oder eine Hundeschlittentour enthalten sein, aber auch das Haus am Meer oder der Urlaub auf den Malediven.

2.1.3. Fragetechniken

Fragetechniken unterstützen den Zielfindungsprozess. Die Frage „was würde ich tun, wenn ich 1 Million Euro im Lotto gewinnen würde?“ kann Hinweise auf versteckte Träume geben. „Wie sehe ich mich in 10 Jahren?“ zeichnet ein klares Bild von dem zukünftigen Ich und man kann ergründen, welche Schritte ich heute unternehmen kann, welche Ziele ich verfolgen kann, um in 10 Jahren dort anzukommen.

2.2. Zielformulierung

Bei der Zielformulierung spricht man im NLP von einem wohlgeformten Ziel. Dazu sollten die folgenden Kriterien berücksichtigt werden.

1.) Positiv formuliert

Hierbei ist auf eine positive, motivierende Wortwahl zu achten, es sollten keine Verneinungen enthalten sein und die Fokussierung sollte auf dem „hin zu“ statt dem „weg von“ liegen. Anstatt also zu formulieren was ich nicht mehr möchte (z.B. mit meiner Schwester streiten), kann man fragen, was man stattdessen möchte (z.B. eine harmonische Beziehung zu meiner Schwester).

2.) Aktiv beteiligt

Die Zielerreichung muss in meinem Einflussbereich liegen, ich muss aktiv darauf einwirken können.

3.) Spezifisch und genau beschrieben

Das Ziel wird über eine VAKOG Abfrage so genau und detailreich wie möglich beschrieben.

4.) Beweis, dass das Ziel erreicht ist

Hier stellt sich die Frage, woran genau man erkennt, dass das Ziel tatsächlich erreicht ist?

5.) Ressourcen

Werden noch bestimmte innere oder äußere Ressourcen für die Zielerreichung benötigt? Diese sollten im Vorfeld mit einbezogen werden.

6.) Angemessene Größe

Ist das Ziel zu groß gesteckt, kann es zu einschüchternd und demotivierend wirken. Um dies zu vermeiden, kann man ein großes Ziel in kleinere Teilschritte oder Meilensteine herunterbrechen. Umgekehrt sollte das Ziel auch nicht zu klein bemessen sein, denn wenn die Zielerreichung zu einfach erscheint, setzt man sich oft gar nicht erst in Bewegung.

7.) Ökologischer Rahmen

Der Ökocheck prüft, ob eventuell etwas dagegenspricht, das angestrebte Ziel zu erreichen. Vielleicht gibt es in einem selbst Widerstände oder auch in der eigenen Umgebung.

Alternativ oder ergänzend zum wohlgeformten Ziel kann auch die SMART-Formel zur Zielformulierung verwendet werden.

S	spezifisch
M	messbar
A	attraktiv
R	realistisch
T	terminiert

2.3. Zielbearbeitung

Nachdem man sein Ziel identifiziert und gut formuliert hat, geht es an die Zielbearbeitung. Hierbei können verschiedene NLP-Formate verwendet werden.

2.3.1. Ankern

Eine Zielvorstellung kann geankert werden. Wenn der Coachee eine detailreiche Zielvorstellung über VAKOG entwickelt hat, kann er diesen Zustand der Zielerreichung visualisieren und ankern, z.B. über einen Handanker. Auf diese Weise kann er sich selbst immer wieder sinnspezifisch in die Vorstellung der Zielerreichung bringen. Die wiederholte Aktivierung des Ankers unterstützt somit die Zielerreichung.

2.3.2. Present state – desired state

Bei diesem Format wird mit Bodenankern gearbeitet. Der aktuelle Zustand (present state) sowie der angestrebte Zustand (desired state) werden als Bodenanker ausgelegt sowie ein weiterer Bodenanker für die Metaposition. Nun kann der Coachee sich die beiden Zustände von der Metaposition aus anschauen, er kann den gewünschten Zustand aus der Perspektive des aktuellen Zustands betrachten und er kann vor allem die Schritte auf dem Weg vom aktuellen Zustand hin zum angestrebten Zustand bewusst wahrnehmen und ggf. verändern. Darüber hinaus kann der Coachee diesen Weg in unterschiedlichen Qualitäten abschreiten, z.B. mit Leichtigkeit oder spielerisch usw.

2.3.3. Walt Disney Strategie

Die Walt Disney Strategie ist eine Kreativitätstechnik, bei der man sich drei verschiedene „Hüte“ aufsetzt, also mit 3 verschiedenen inneren Anteilen arbeiten. Im ersten Schritt hat der Träumer das Wort, dieser malt sich das Ziel in den buntesten Farben aus und „erträumt“ sich die beste Version der Zielerreichung. Der Träumer übergibt diese Vision dem realistischen Planer, welcher für konkrete Planungsschritte und die Umsetzung zuständig ist. Im dritten Schritt gehen Vision und Planung an den konstruktiven Kritiker. Seine Aufgabe ist es, die Vision / das Projekt auf Schwachstellen zu prüfen und konstruktives Feedback zu geben. Die erarbeiteten Punkte des Planers und konstruktiven Kritikers gehen dann zurück an den Träumer, dieser kann die Vorschläge aufnehmen und seine Vision dadurch verbessern und die Runde beginnt von Neuem. Diese Schleife wird so lange gedreht, bis ein für alle Anteile akzeptables Konzept entsteht.

2.4. Schlussbetrachtung

Die Arbeit mit Zielen ist im NLP also durchaus abwechslungsreich und lohnend. Von der Zielfindung über die Zielformulierung bis zur eigentlichen Arbeit mit den Zielen stehen verschiedene Methoden zur Verfügung, die diesen Prozess unterstützen.

2.5. Literaturverzeichnis

Dieser Ausarbeitung liegen die folgenden zwei Bücher zugrunde:

1. Petra Dannemeyer / Ralf Dannemeyer: NLP-Practitioner Lehrbuch (2016)
2. Joseph O'Connor / John Seymour: Neurolinguistisches Programmieren (2018)

Außerdem ist das NLP-Practitioner Skript von Inkonstellation für diese Hausarbeit verwendet worden.