

Newsletter

NLP -Therapie - Kommunikation 2011

„Ein Traum ist nur ein Traum. Ein Ziel ist ein Traum mit einem Plan und einem Zeitpunkt.“

Unter diesem Motto von Harvey Mackay stand die dritte NLP-Tagung im Juni dieses Jahres. Das Hauptthema war wie beim DVNLP-Kongress in Köln das Thema „Emotionen“.

Nachfolgend eine Zusammenfassung:



Am Freitag ging es gleich los mit einem sehr spannenden Thema: „Die Neurobiologie der Emotionen“ von **Franz Hütter und Corinna Lutz**:



Ich möchte, dass Sie herausfinden, wie Sie lernen können, Ihr eigenes Erleben zu verändern, um etwas Kontrolle über das zu bekommen, was in Ihrem Gehirn tatsächlich passiert. Die meisten Menschen sind Gefangene ihres eigenen Gehirns. Sie verhalten sich, als ob sie am Hintersitz eines Busses fest gekettet wären, während jemand anderes lenkt. Ich möchte, dass Sie lernen, Ihren eigenen Bus zu fahren (Bandler 1987, S. 20).

Ausgehend von dieser programmatischen Aussage Richard Bandlers über das Anliegen von NLP gab Franz Hütter in seinem Vortrag einen Überblick über die Wirkungsgrundlagen von NLP aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Er stellte heraus, dass der Zugewinn an Selbststeuerungsfähigkeit durch die Anwendung von NLP insbesondere auf jenen Interventionen beruht, die die emotionalen Systeme erreichen – von der Assoziation in Ressource States in VAKOG -Trance über das Anker zieldienlicher Zustände bis hin zur Dissoziation von übermäßig belastenden Gefühlen. Denn während die kognitiven Komponenten der NLP-Arbeit - z.B. die Planung von Zielen und Umsetzungsstrategien - die Funktion des „Programmiers“ übernehmen, geschieht die eigentliche Musterveränderung durch intensives emotionales Erleben. Hierbei bereitet die Veränderung des subjektiven Erlebens während der NLP-Arbeit strukturbildende korrektive Erfahrungen im realen Alltag des Klienten vor. Nach den Gesetzen der Neuroplastizität können so neue Möglichkeiten des Denkens, Empfindens und Handelns dauerhaft in unser Gehirn eingeschrieben werden, da die Verknüpfungen zwischen den beteiligten neuronalen Repräsentanzen „auf Hardware-Ebene“ ausgebaut werden. Insbesondere die mit emotionalem Erleben einhergehende Ausschüttung von Neuromodulatoren wie Noradrenalin und Dopamin schafft die physiologischen Grundvoraussetzungen für jene zellulären Vorgänge, durch die der „Ausbau der Netzwerke“ ermöglicht wird.

Diese Mechanismen zeigte Franz Hütter anhand eines Beispiels aus der Trauerbegleitung auf (Beispiel von Corinna Lutz). Hier wurde deutlich, wie die Begleitung mit NLP durch ein Wechselbad emotionaler Zustände hindurch Klienten dabei helfen kann, wieder Lebensfreude zu empfinden und sich neue, sinnhafte Lebensentwürfe zu erschließen. Die hierfür nötige „Reorganisationen“ auch auf neuronaler Ebene werden dabei durch NLP-Formate unterstützt, zum Beispiel wird durch Pacing Zugang zum „neuronalen Status Quo“ des Klienten geschaffen, hinderliche Glaubenssätze werden einer Realitätsprüfung unterworfen, sodass schwierige Situationen mit Dissoziationstechniken besser zu bewältigen sind. Die so vorbereiteten Erfolgserlebnisse („Ich habe alleine geschafft, was ich bisher nur mit meinem Partner geschafft hätte“) treten in den Vordergrund und werden verankert.

Corinna Lutz und Franz Hütter bieten Fortbildungen für Coaches und andere Professionals an, die beruflich häufig mit krisenhaften Situationen zu tun haben. Neben den Fortbildungen zu den wissenschaftlichen Grundlagen steht die praktische Anwendung von NLP zur Krisenbewältigung im Vordergrund.

www.corinna-lutz.de



Den Freitagabend beschlossen **Gernot Reuß** und **Anete Carvalho-Garten** mit der Darstellung „Die Kunst als Mittel und Ergänzung im NLP – ein optimaler Zugang zu den Emotionen“.

In dem interaktiven Vortrag „Die Kunst als Mittel und Ergänzung im NLP“ zeigten Anete Carvalho-Garten und Gernot Reuß wie sich die Elemente Musik und Theater mit dem NLP verknüpfen lassen. Mit einfachen Elementen aus dem Improvisationstheater konnten die Teilnehmer einen ersten auflockernden Einstieg in das Thema finden. Dabei erlebten die Teilnehmer, wie sich unterschiedliche Bewegungen und Körperhaltungen, durch Musik inspiriert, auf Emotionen und Kontakt mit Anderen

auswirken. Im szenischen Spiel konnten die Teilnehmer schließlich nachfühlen, wie sich die NLP-Vorannahme „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ in der Begegnung auswirkt. Dabei etablierten jeweils zwei Teilnehmer, jeder für sich, einen Ort auf der Bühne. In der Begegnung galt es nun die unbekannte „Landkarte“ (Ort des Mitspielers) zu erkunden und dabei seine eigene „Landkarte“ (Ort) weiter zu behaupten. So konnte mit viel Spaß transparent gemacht werden wie Konflikte entstehen.

In der abschließenden Demo wurden die Elemente Musik und Theaterspiel als Coaching-Methode demonstriert. Hierbei inszenierte die Klientin die „Schauspieler“. Anschließend wurde die gleiche Szene mit den Mittel von Musik und Theater so weit verändert, dass eine Lösung entstand. Nun konnte die Klientin wieder selbst in „ihre“ Rolle schlüpfen und die veränderte Szene erleben.



Der Samstag begann mit dem Vortrag von **Bettina Holzwig** zum Thema „Entscheidungsstrategie zum Glück - Neue Kommunikationsformen im Schulsystem“

Wir haben am eigenen Körper erfahren, dass Zustandswechsel schnell möglich sind und jeder frei in der Wahl seines Zustandes ist, also selbst entscheiden kann, in welchem Zustand er sein möchte. Die positiv formulierten Zielzustände haben wir konkretisiert (VAKOG), damit jeder mit Hilfe seiner bewussten Wahrnehmung schnell in einen glücklichen Zustand gelangen kann.

Daraus entwickelten sich dann eine übersichtliche Checkpoint-Liste für jeden einzelnen Kollegen sowie für das ganze Kollegium.

Den Abschluss des Workshops bildete eine Nachricht an sich selbst. Jeder Einzelne hat sich gefragt, welche

Botschaft er sich für die Zukunft wünscht, an was er sich speziell erinnern möchte... Diese Wünsche hat er in einer Karte an sich selbst festgehalten. Drei Wochen nach der Tagung erreichte diese „Wunschkarte“ die Teilnehmer per Post.

Bettina Holzwig, Grundschullehrerin in der Nähe von München und NLP-Master, bietet seit einigen Jahren Lehrerfortbildungen an.





Anschließend führte uns **Gernot Reuß** in das „Generatives Coaching – NLP der 3. Generation“ ein.

In diesem Beitrag präsentierte Gernot die neusten Entwicklungen im Bereich NLP (R. Dilts) und Hypnotherapie (S. Gilligan, G. Schmidt). Diese Entwicklung verstärkt die **Integration von Körper, Geist und Seele** in die Methoden des **NLP** und des **Coaching**. Dabei schöpft die Methode aus dem **generativen** Zustand höchster **Konzentration, Flexibilität und Kreativität**. Dieser Zustand des „**Im Moment sein**“ wird oft auch als „**Flow-State**“ bezeichnet. Während im herkömmlichen Coaching die Verhaltenskorrektur im Mittelpunkt steht, geht es beim **generativen Coaching** um das Entfalten der tiefsten Schicht der Identität, wo **Visionen** und **Überzeugungen** verankert sind. Aus dieser Identität heraus werden Hindernisse oder Störungen überwunden und nachfolgend treten wir **authentisch** und **selbstbewusst** in die Welt.

Gernot erläuterte dabei die von Robert Dilts eingeführten Abkürzungen **CRASH** und **COACH**. Der **CRASH** Zustand bezeichnet dabei die elementare Überlebensstrategie (Flucht, Angriff, Erstarrung). Der **COACH** Zustand (Centered, Open, Aware, Connected, Holding) dagegen beschreibt die Integration von **Körper, Geist und Seele**. Die **Transformation** des Klienten unterstützend begibt sich der Therapeut in den **COACH** Zustand um den Klienten mittels Pacing & Leading in einen Zustand voller **Konzentration, Flexibilität und Kreativität** zu führen. In diesem Zustand ist es möglich **kreative/generative** neue Möglichkeiten für das Thema zu entdecken. Gernot demonstrierte diese Vorgehensweise anhand einer einfachen Technik mit Bodenankern, welche bereits auf Methoden von Virginia Satir beruht. Dabei wurde das Gefühl zu dem „Problemgefühl“ erlebbar gemacht, um in einem dritten Punkt (generativer Zustand als Ressource) generativ verändert zu werden.

Im letzten Teil skizzierte Gernot schließlich eine einfache Methode, die hilft das Feld der Beziehung zwischen zwei Menschen erlebbar und spürbar zu machen. Diese Methode geht dabei von einem Grundprinzip des generative Coachings aus, welche besagt, dass das Halten von einem schwierigen Gefühl (bzw. eine „abgelehnte Seite“) in einem „generativen Zustand“ zu etwas völligem Neuen transformiert wird. Bei dieser Technik zeigen beide Partner jeweils im gegenseitigen Austausch eine „gute“ und eine „schlechte“ Seite, während der Partner dies wahrnimmt („hält“) und spiegelt. Dies führt schließlich zu einer tiefen Verbundenheit und dem Spüren des Feldes der Beziehung.

Gernot ist freiberuflicher Trainer und arbeitet als systemischer Coach mit NLP, Systemischen und Hypno-Systemischen Methoden. www.gernot-reuss.de

Ulrich Sachweh bringt als Nächstes das Thema: "Mit kreativen Impulsen positive emotionale Veränderungen auf der Beziehungsebene erzeugen".

Zunächst werden verborgene Bedürfnisse und ebensolche Ressourcen anhand der Frage „Wie will ich mich fühlen, dass ich am Ende des Tages sagen kann: Das war ein guter Tag in dieser hier versammelten Gruppe“ geweckt.

Jedes Gruppenmitglied wurde aufgefordert, in sich die Vision eines geglückten Urlaubstages zu erzeugen und aus diesem - quasi Urlaubsfilm - sich ein Bild auszusuchen. Mit einer besonders hervorstechenden Farbe wurde spontan eine beliebige Stelle des ersten Bildes gefüllt.

Aus diesem Gruppenprozess entstand ein Bild mit kräftigen Farbflächen, die aber eher abgegrenzt voneinander waren.

Dann sollte jeder Einzelne, jedes Gruppenmitglied, in eine Position gehen, als würde man eine Ausstellung besuchen und in dieser Ausstellung das - von der Gruppe gemalte - Bild entdecken, es neugierig betrachten und sich überlegen: „Wie wirkt dieses Bild auf mich, wie wirkt meine Farbe im Zusammenhang mit den anderen, finde ich mich da wieder, was könnte das Bild brauchen, damit es mir eher gefällt?“





Aus der ‚Ausstellungsposition‘ verglich jeder Einzelnen, jedes Gruppenmitglied, erneut eine neue Vision seines Urlaubsfilms mit der Ursprünglichen. Eventuell das Urlaubsgefühl am treffendsten wiedergebende Farben wurden auf ein neues (zweites) Blatt aufgetragen. Danach ging man wieder in die ‚Ausstellungsposition‘ und nahm die Veränderungen wahr.



Auffällig war, dass ein Teil der Gruppe mit sich und dem Ausdruck seiner Farbe im ersten Bild vollauf zufrieden war. Auf die Nachfrage, ob dies für alle zuträfe, gaben doch noch einige zu, dass sie für sich noch nicht die optimale Farbe gefunden hätten. Sie fragten, ob sie denn im zweiten Bild eine andere Farbe auswählen könnten. Aus der Gruppendynamik heraus machten doch alle am zweiten Bild mit, schon allein aus dem Gefühl heraus, den anderen das „Feld“ nicht alleine zu überlassen. Dabei entstand wiederum ein sehr farbiges Bild im Unterschied zum Ersten aber wesentlich harmonischer. Die Farbübergänge waren fließender. Ein drittes Bild war nicht mehr nötig.

In der nachfolgenden Abschlussbesprechung fragte ich jeden Teilnehmer nach den persönlichen Wahrnehmungen der inneren Prozesse in der Gruppenphase, ob sich etwas in der Stimmung zwischen dem ersten und dem zweiten Bild verändert habe. Das wurde in positiver Weise bestätigt. Einen Anteil daran hatte wohl auch die Erfahrung, erst „gegen“ die anderen seinen Farbton abzugrenzen und dann mit den anderen ein zweites Bild zu schaffen, das deutlich harmonischer und geschlossener wirkt. In der Kunsttherapie gibt es einen Grundsatz „Ausdruck ist Bewältigung“. Hier war er wieder zu sehen.

Ulrich Sachweh

Industrie-Designer (FH München) mit langjähriger Tätigkeit als Grafikdesigner und bildender Künstler, sowie Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Master DVNLP und Kunsttherapie (Farbdialog, Bruno Huber), Praxis für Veränderungsprozesse
Luxemburgerstrasse 1-3 D-80805 München Tel: +49.172.89.77377



Nach der Mittagspause bringt **Friederike Rauch** mit Lebendigkeit und Temperament das Thema "Lernen und Emotionen".

Zweifellos spielen Emotionen beim Lernen eine wichtige Rolle. Jeder Mensch macht von klein auf die Erfahrung, dass er in einem guten emotionalen Zustand sehr aufnahmefähig für neu zu Erlernendes ist, Erlerntes gut abrufen und kreativ anwenden kann. Auch die gegenteilige Situation Lernblockade und Blackout bei der Prüfung in negativen emotionalen, stressigen Situationen ist bekannt.

Die moderne Hirnforschung kann das physiologisch beweisen: In Stresssituationen übernimmt der Mandelkern (Amygdala) die Regie, Angriff, Flucht und Erstarrung als verbleibende Reaktionen auf den Stressor schränken uns ein. Im Stress entwickelte und zum Überleben führende Reaktionen werden im Hirn fest geschrieben (einzementiert).

Ein wunderbares Ergebnis der modernen Hirnforschung ist aber auch: Jeder Mensch kann objektive Eigenschaften einer Stresssituation durch sein steuerndes subjektives Erleben beeinflussen, d.h. jeder Mensch kann Herr seiner Gedanken, Gefühle und Emotionen sein.

Die Kognitive Verhaltenstherapie (Beck/Ellis) stellt das sehr schön schematisch vereinfacht dar: Jeder (auch nur antizipierte) **A**uslöser führt über einen oft unbewusst ablaufenden **B**elief (Selbstgespräch) zu einer **C**onsequence in Verhalten und/oder Emotion. Im nachfolgenden **D**isput mit sich selbst, der Umwelt oder dem Coach/Therapeuten werden die Selbstgespräche analysiert und gegebenenfalls verändert. Der **E**ffekt sind neue Verhaltens- oder emotionale Reaktionen. Diese neuen Reaktionsmöglichkeiten führen zu **F**riede und Freude.

Diese positive emotionale Einstellung kann jeder alleine oder mit Hilfe eines vom NLP Coach angeregten Prozesses vor Lernsituationen und Prüfungen schaffen und abrufen.

Ungute Gedanken und Gefühle, die in Lernsituationen trotzdem auftauchen können, werden in Emotions- und Gedankenwartehäuschen geparkt und zu einem späteren, selbstbestimmten Zeitpunkt betrachtet (vgl. Iris Komarek: <http://ich-lern-einfach.de/>).

Friederike Rauch arbeitet sehr erfolgreich als LernCoach (nlpaed und INLPTA und ILE) in und um München. Neben Einzelcoachings bietet sie Seminare für Klein und Groß rund ums Thema „Lernen macht Spaß“ an. Besonders erfolgreich sind ihre Abitur-Vorbereitungskurse.

friederike@rauchs.net

www.MEMORIX.info

Auch dieses Jahr haben **Anete Carvalho-Garten** und **Klaus Siekmann** die NLP-Tagung wieder dazu genutzt über den aktuellen Stand bzgl. ihres gemeinsamen Projekt "New Media Coaching" zu berichten. Nach einer kurzen Vorstellung des Konzeptes und der Ergebnisse einer eigens durchgeführten Marktanalyse, kam es zu einer regen Diskussion, in deren Verlauf interessante Anregung seitens der Tagungsteilnehmer aufgegriffen und dem zeitlichen Rahmen entsprechend erörtert wurden. Erfreuliches Resümee des halbstündigen Vortrags mit Diskussion war, dass weiterhin reges Interesse an dem Projekt besteht und Anete und Klaus interessante Anregungen für die weitere Projektentwicklung mit nach Hause nehmen konnten. Dafür ein großes Dankeschön an alle Teilnehmer.

Klaus Siekmann, Jahrgang 1964, NLP-Master (DVNLP), Dipl. Marketingwirt (BAW). Klaus ist seit mehr als 20 Jahren in der Kommunikationsbranche tätig. Er betreut Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen, wobei ein Schwerpunkt seiner Arbeit auf der Entwicklung, Pflege und Weiterentwicklung der firmeneigenen Erscheinungsbilder und der internen Kommunikation liegt. Er leitet eine NLP-Übungsgruppe, die er zusammen mit 2 NLP-Kollegen ins Leben gerufen hat.

Anete Carvalho-Garten Dipl. Musiktherapeutin, Psychotherapeutin (nach HPG), DVNLP Lehrtrainerin, DVNLP Lehrcoach.

NLP – Therapeutin und Coach in eigener Praxis. NLP – Trainerin, leitet eigene Kurse zusammen mit Ärztgesellschaften, Therapeuten und zahlreiche Institute in Europa auch im Rahmen des NLP International.



Alexandra Spangler stellte zum Abschluss „The Work von Byron Katie - weg von der Illusion, hin zu Wahrheit“ vor.

„The Work“ of Byron Katie ist eine effektive Methode bzw. Fragetechnik, mit der blockierende Gedanken, Ängste und einschränkende Glaubenssätze genau hinterfragt werden können. Mit dieser Methode können Klienten mit einer besonderen Art von Reframing zu neuen Sichtweisen, sowie Überzeugungen gelangen. Schauen, Hören und Fühlen ob die Gedanken Illusionen sind oder ob diese Gedanken der Wahrheit bzw. Realität entsprechen.

Unser Ego ist Meister unsere Gedanken zu einem illusionärem Glauben zu machen. Diese Gedanken halten uns vom Handeln sowie von der Umsetzung unserer Ziele und Visionen ab und rauben uns noch zusätzlich Energie. Byron Katie zeigt uns anhand von nur vier Fragen was die Wahrheit ist. Die Teilnehmer ließen sich ein auf das Abenteuer, die Wahrheit zu erkennen, und spürten wie viel zusätzliche Energie in ihnen steckt.

Das Fazit ist: Das Übernehmen von Verantwortung für eigenes Denken und Handeln ermöglicht das Erreichen eigener Ziele und Visionen mit voller Energie.

Mit einer praktischen Demonstration zeigte Alexandra Spangler die Anwendungsmöglichkeiten dieser Technik.

Alexandra leitet ihr eigene Firma Scivia- Consulting seit 2003. Sie ist Unternehmensberaterin, Coach/Mentaltrainerin, Psychologische Managementtrainerin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Projektleiterin, Controllerin, E-Commerce-Managerin, Sprecherin der DVNLP-Regionalgruppe Bayern .
www.scivia-consulting.de/



Anete bedankt sich bei den Teilnehmern, die geholfen haben diesen Traum zu verwirklichen. Die Referenten erhielten Sonnenblumen als Symbol für den erblühenden Beitrag und ein Pralinenherz als Anerkennung ihrer herzlichen Unterstützung der dritten NLP-Tagung. Alle verabschiedeten sich mit dem Wunsch zur Fortführung der Tagung.

