

NLP und meine Suche nach dem Glück

Morgens, 4 Uhr. Mein Wecker klingelt. Meine Zeit aufzustehen - Zeit für mich! Doch sogleich geht schon im Bett das Gedanken-Karussell los: „Um was muss ich mich heute alles kümmern? Muss ich heute einkaufen? Hat meine Tochter heute ein Treffen mit einer Freundin? Welche Aufgaben stehen heute in der Arbeit an? Was kommt heute alles auf mich zu?“ Ich tue mir schwer aufzustehen. Lieber nochmal die Sleep-Taste drücken und umdrehen. Doch das ist doch auch keine Lösung aus meinem Gedankenchaos auszubrechen. Sogleich schleicht sich schon der erste positive leise Gedanke in meinen verschlafenen Verstand: „Wie gut du es doch hast. Du liegst in einem warmen großen Bett. Los, schnell in die Küche und einen Kaffee aufsetzen. Schnapp dir dein Buch und lass den Tag ruhig beginnen. Mittlerweile kannst du morgens auch schon den Sonnenaufgang beobachten. Was hast du nur für ein Glück!“ Die ersten Vögel machen sich vor meinem Schlafzimmerfenster bemerkbar und meine Hand streckt sich nach meiner kleinen Tochter aus, die die heutige Nacht in meinem Bett verbracht hat. Ich streichele ihr sanft über ihr langes Haar und über ihre weiche Haut. Was für ein Glück ich doch habe! Und schon lächle ich selbst über mein gelungenes **Re-Framing**. Ich habe allem eine andere Bedeutung gegeben!

Meine Eltern hatten in ihrer Küche in einem altertümlichen Bilderrahmen den wohlbekannten Spruch „Tritt ein, bring Glück herein“ an der Wand hängen. Schon als Kind fragte ich mich, was das Glück wohl ist? Wo kann das Glück gefunden werden und kann es wirklich ein Freund und Gast mitbringen? Vieles bisher Gekaufte hat mich immer nur kurz beglückt. Also muss es vielleicht anderswo, wenn nicht sogar in uns selbst, zu finden sein?

An diese Szene fühlte ich mich im ersten Master-Block erinnert, als sich jeder Teilnehmer vorstellte. Wir hörten bei den jeweiligen Ausführungen, welchen Gewinn des erlernte Wissen aus dem Practitioner-Kurs im täglichen Leben jedes Teilnehmers hat. Es haben sich bei allen Teilnehmern die Lebenseinstellungen, die Gedanken, das Wahrnehmen und das Deuten der Gefühle mit den erlernten Techniken im Practitioner-Kurs geändert, verbessert und manche schlechten Angewohnheiten sind sogar ganz verschwunden.

Ausschlaggebend für mein Thema „NLP und meine Suche nach dem Glück“ ist meine Erkenntnis gewesen, dass wohl jeder von uns Teilnehmern an sich selbst arbeiten will. Jeder hier in diesem Kurs will seine Potentiale kennenlernen, herausarbeiten und natürlich gleich auch weniger förderliche Charaktereigenschaften auflösen, bzw. auch herausfinden, wo diese ihren Ursprung haben.

Doch was hat das Erlernte Wissen mit mir genau „angestellt“? Was macht dieses bisherige Wissen aus dem Practitioner-Kurs mit mir? Treffe ich andere Entscheidungen? Lernte ich durch bessere, zielgerichtete Kommunikation schneller an den Ursprung von Gesprächsthemen zu kommen? Habe ich ein offeneres Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber? Höre ich das Verschwiegene und die

Zwischentöne in Gesprächen besser heraus? Bin ich dadurch zufriedener mit mir selbst?

Ich will mit dieser Masterarbeit einen kleinen Blick über meine letzten 18 Monate schweifen lassen. Wie habe ich mich verändert? Habe ich mich nicht nur innerlich, sondern mein Auftreten und Handeln nach außen hin verändert? Gebe ich Erlebnissen andere Bedeutungen und findet somit ein anderes Handeln statt?

Schon vor Jahren legte ich mir den ersten Lebensratgeber zu. Geholfen hat dieser mir bestimmt - ganz zufrieden mit mir selbst war ich allerdings im Anschluss nie. Es war für mich immer schon eine unbewusste Tatsache, dass die Gedanken mein Handeln und Tun beeinflussen. Doch in keinem der Rat-Geber konnte ich letztendlich einen für mich brauchbaren endgültigen Hinweis finden, wie ich meine Gedanken in den Griff bekomme um mich dauerhaft zu positiven Denken und Handeln anleiten kann.

Mitten in einer Lebenskrise - die ja bekanntlich nicht nur negative Auswirkungen auf die Zukunft jedes Menschen hat - wurde ich auf das mir damals noch völlig unbekannte NLP aufmerksam. Die innere Stimme ließ keinen Zweifel zu, dass ich hier richtig sein werde.

Schon am ersten Wochenende des Practitioner-Kurses war ich überwältigt von den Erklärungen wie Geist und Körper zusammenarbeiten. Welchen unbewussten und konditionierten Handlungs- und Denkweisen jeder von uns täglich ausgesetzt ist. Durch das Wissen zu **Pacing-Rapport-Leading** konnte ich nun den Lauf von Gesprächen bewusst selbst bestimmen. Das heißt, für mich belastende Gespräche in positivere Richtungen lenken und auch einen selbstsichereren und schneller Kontakt mit Menschen aufbauen. Hier in diesem Kurs bekam ich nun endlich die Hintergründe der Kommunikation mitgeteilt. Schon die Erklärung des Satzes „Man kann nicht nicht kommunizieren“ ließ für mich die Kommunikation zwischen uns Menschen in einem klareren Licht erscheinen. Die mir bis dahin unterschwelligen Gefühle in Gesprächen bekamen dadurch einen Sinn und eine Deutung. Dieses Wissen ist für mich zu einem brauchbaren Tool geworden, um das unbewusste und erlernte Verhalten und Reagieren in bewusstes Agieren umzubauen.

Bei den **Repräsentationssystemen** hatte ich einen weiteren für mich sehr wichtigen Schlüssel in der Hand. Jeder Sinn baut einen Teil des inneren Bildes mit auf. Somit habe ich für mich die Erklärung der „Visualisierung“ gefunden, welche in so vielen Lebensratgebern angesprochen wird. Zudem durfte ich lernen, dass jeder Mensch ein Haupt-Repräsentationssystem hat, mit diesem Sinn wird ein effektiveres Lernen ermöglicht und die jeweilige Außenwelt wird mit diesem subjektiven Sinn vermehrt wahrgenommen. Die Erkenntnis, dass ich größtenteils über mein kinästhetisches System Entscheidungen treffe und sich somit bei mir durch ein Körpergefühl Bilder in meinem Geist aufbauen, war ein Geschenk. Mir wurde hiermit das Wissen geschenkt, dass ich zunehmend auf mein Körpergefühl hören muss (und auch darf), um sofort zu erkennen, ob ich die für mich richtigen/stimmigen Entscheidungen treffe.

Dazu spielt seitdem auch die **Meta-Sprache** einen großen und wichtigen Teil in meinem Leben. Durch ein genaueres und zielgerichtetes Hinterfragen von

getroffenen Aussagen habe ich Sicherheit in meinem Satzbau bekommen. Ich kann gezielt Aussagen nachfragen, Tatsachen erfragen und Gesagtes in Frage stellen. Durch meine Erziehung und Konditionierung hatte ich nie gelernt und mir selbst nie beibringen, bzw. erlauben können, Gesagtes in Zweifel zu stellen und genau zu hinterfragen. Durch diese charmante Art der Kommunikation komme ich zielgerichteter und schneller auf den jeweiligen Punkt des eigentlichen Gesagten.

Eine große kommunikative Bereicherung konnte ich mit der **Sandwich-Methode**, welches den guten Umgang mit Kritik beschreibt, erhalten. Durch die Kombination mit der Meta-Sprache kann ich bei Diskussionen und Gesprächen den eigentlichen Kritikpunkt an Verhalten genauer definieren und es gelingt hiermit besser, das ungewünschte Verhalten genauer zu definieren. Es ist sozusagen nur ein Teilbereich des Handelns von Kritik betroffen und nicht das ganze (Arbeits-) Verhalten. Zudem habe ich in den letzten Monaten für mich feststellen dürfen, dass es mir nun leichter fällt Kritik zu äußern. Sachlich bleiben, mit Lob verbinden und Lösungsvorschläge in das Gespräch mit einpacken.

Zudem war mir hiermit auch die Erklärung der Erkennung von **Primär- und Sekundärgefühlen** von großem Nutzen. Mit diesem Wissen kann ich für mich schnell Entscheidungen über den Verlauf einer Kommunikation treffen.

Durch das Kennenlernen und Arbeiten mit den mir bis dahin unbekanntem **Submodalitäten** wurde mir ein weiteres großes und wichtiges Tor geöffnet. Wenn mein Gehirn mir etwas vorspielt, kann ich dem Gehirn auch etwas vorspielen. „Who drives the bus?!“ Hat der Verstand oder die Gefühle die Steuer in der Hand?

Hiermit bekam ich einen Einblick in meine innerliche jahrzehntelange Programmierung. Nicht der Inhalt des Repräsentierten gibt den Ausschlag für unsere Gefühlsreaktionen, sondern die Art und Weise, WIE der Inhalt in MEINEM inneren Erleben repräsentiert wird.

„Die Beherrschung der Submodalitäten macht den Menschen vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer.“ Wer sein eigenes Gehirn nicht nur besitzen, sondern auch benutzen will, muss lernen, welche Submodalitäten bei ihm wie funktionieren, und lernen, diese zu verändern! Für mich bedeutete dies in den letzten Monaten, dass ich besonders auf meine Kritischen Submodalitäten achten musste. Sobald ich Sätze umbauete und Wörter des Gedachten und Gesagten mit Synonymen austauschte fühlte ich mich körperlich besser. Das hat zur Folge, dass ich nun für mich stimmigere Aussagen treffe und mir zudem durch ein „ungemütliches“ Körpergefühl sofort auffällt, wenn ich mich unsicher verhalte und äußere.

Meine Gemütsfassung ist jetzt in vielen Situationen nicht mehr von der Außenwelt gesteuert und abhängig, sondern ich kann meine Gefühle selbst beeinflussen! Welch Segen!!

Somit fallen mir mittlerweile auch vermehrt und umgehend psychologische **Spiele** auf. Diese beschreiben in Modellen die funktionsweisen der kindlichen Anteile in uns. Noch kann ich mich nicht sofort ausklugen, dazu bin ich zu gefangen in den Konditionierungen. Ich empfinde die Tatsache dennoch überaus faszinierend

unterbewusst in einem Spiel „gefangen“ zu sein, ohne einen sofortigen Ausweg einleiten zu können. Somit habe ich ein großes Vorhaben!

Die Arbeit mit unseren/meinen **Glaubenssätzen** wusste ich auch sehr zu schätzen. Glaubenssätze sind an dem beteiligt, was „vor“ dem Verhalten, „vor“ der guten Kommunikation kommt, nämlich an der Art und Weise, wie die Welt erkannt und gedeutet wird. „Was ein Mensch über sich denkt, bestimmt sein Schicksal.“, das wusste schon Mark Twain. Da wir ohne Glaubenssätze nur schwer überleben könnten („Ich glaube morgen früh aufzustehen!“) und diese oftmals wesentlich stärker sind als unser Wissen (gewöhnlich weiß ich abends nicht, ob ich morgen aufstehen werde) hat jeder Mensch diese nicht unbedingt förderlichen Sätze/Denken in sich!

Durch ein einfaches **Re-Framing** wird dieser deutlich in Frage gestellt und bricht damit oftmals in sich zusammen.

Die im Master gelernte **Diamant-Technik** kann gut dazu benutzt werden, Glaubenssätze aufzulösen, welche schon in unserer Kindheit entstanden sind. Diese Glaubenssätze sind auf unserer Identitätsebene verankert („Ich bin nur etwas wert wenn...“) und die uns bekannten Generalisierungen („Ich muss gut sein, sonst...“).

Hier kommen auch die **Logischen Ebenen** ins Spiel, denn „Die Lösung des Problems kann nie auf der gleichen logischen Ebene liegen wie das Problem!“ Hiermit bekam ich endlich einen Anhaltspunkt auf welcher Ebene ich mich in meinem Verhalten (äußerlich) und meinem Denken (innerlich) befinde. Durch diese theoretische Grundlage hat sich für mich ein weiterer nützlicher Kreis geschlossen. Wenn ein Glaubenssatz geändert wird, verändert sich zudem auch meine Rolle/Identität in einer Gemeinschaft und zudem hat diese Änderung Auswirkungen auf mein Verhalten. Das für mich sehr nützliche Wissen hierrüber ist, dass jeder Mensch sich nie nur auf einer Ebene verändern kann. Jedes Umdenken und jede Verhaltensänderung finden immer zugleich auf der darunter liegenden und der darüberliegenden Ebenen statt. Es wird wohl selten sofort sichtbar, da es sich immer um einen Prozess handelt. Somit bekam ich die Auswirkungen meines veränderten Verhaltens auch erst nach dem Practitioner-Kurs zu bemerken. Sowohl für mich als auch meine Familie wurden bestimmte Denk- und Verhaltensänderungen sichtbar!



Das **Ankern** und das **Anker verschmelzen** sind für mich zwei sehr mächtige und bedeutende Formate. Da unser beeinflussbares Gehirn zwischen Fiktion und Realität nicht unterscheiden kann, ist dieses Format super geeignet um sich jeden erdenklichen weiterbringenden Gefühlszustand - durch das genaue Herausarbeiten von positiven Gefühlszuständen - an ein gewünschtes Körperteil zu ankern. So zum Beispiel ankerte ich mir die starke Emotion (Ur-)Vertrauen an meinen Daumen. Dieser Anker ist mit einem positiven Urlaubserlebnis verbunden, welches mich damals schon zum Staunen brachte. Des Weiteren hatte ich durch Anker verschmelzen die Chance meinen mir bis dahin nervtötenden Arbeitsweg mit positiven Emotionen zu verknüpfen. Dieses Format hatte eine so große Kraft, dass ich nach 12 Monaten immer noch davon profitiere.

Ein weiteres erstaunliches Format sind die **Wahrnehmungspositionen**. Gregory Bateson betonte, dass Weisheit ihren Ursprung in der Fähigkeit hat, die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven zu beschreiben und Zusammenhang zu verstehen. Jedes Modell der Welt produziert aus sich heraus eine eigene „Bedeutungsgebung“ der Welt. Dieses starke Modell versetzte schon mehrere meiner Freundinnen ins Staunen. Zugleich brachte es mir die Einsicht, dass ich nun mehr über die Männer meiner Freundinnen weiß, als mir zugegebenermaßen lieb ist.

Mehr als verblüffend war für mich der **Re-Imprint**. Mit diesem absolut fantastischen Format wurde mir verdeutlicht, welche Erlebnisse z. B. aus der frühen Kindheit sich IN uns befinden. Der Schlüssel liegt uns allen in der Hand, genauer – im Körper. Mit dem unangebrachten Situationsgefühl in die Vergangenheit zu gehen hat mir schon viele Veränderungen in meinem Tun geschenkt. Welch tolles Erlebnis ist es doch, herauszufinden aus welcher Situation – mit dem damals mir zur Verfügung stehenden kindlichen Wissen – von mir Gedankens-Schlüsse gezogen wurden, die mir bis heute in meinem Verhalten und Auftreten anhaften. Meist sichtbar und spürbar durch das Sekundärgefühl.

Mit dem nun zur Verfügung stehenden Wissen und dem Erfahrungsschatz aus unserem bisherigen Gelernten ist es uns nach einem Re-Imprint möglich, diese Erlebnisse aufzulösen, um ein „erwachseneres“ Verhalten im Primärgefühl an den Tag zu legen!

Im Master-Kurs fand eine Verstärkung des „erwachsen“ Gefühl mit vielerlei Formaten statt. Oft musste ich an Torstens Worte am ersten Wochenende denken: „Um diesen Kurs für euch gut zu nutzen, braucht ihr Mut und Ehrlichkeit!“ Er hat recht behalten. Diese beiden Potentiale wurden in den letzten Monaten oft von uns erwartet und gefordert.

Während der Vorbereitung auf diese Arbeit kam ich jedenfalls zu dem Entschluss, dass der Satz „Tritt ein, bring Glück herein“ für mich keinen Sinn ergibt. Während ich nun auf meiner Terrasse sitze und die letzten Zeilen schreibe, stelle ich mir mal wieder die Frage: „Bin ich glücklich und zufrieden?“ Ich schaue mich um, sehe die Unordnung durch verstreute und nicht aufgeräumte Spielsachen, genieße den Sonnenschein, höre das Gezwitscher der Vögel im Garten und habe ein klares **Gefühl** in mir das ruft: „Ja, ich bin glücklich!“

An meiner Tür hängt nun der Spruch „Komm rein und lass uns glücklich sein“ .
„Glücklich sein“ kann ICH jetzt nämlich erfolgreich beeinflussen 😊

Liebe Tanja, lieber Thorsten,

ich danke euch beiden von Herzen, dass ihr mir an den Schulungs-Wochenenden mit viel Witz und aus dem Leben gegriffenen Erklärungen/Beispielen euer Wissen so gut vermittelt habt. Zudem danke ich euch beide, dass ihr mir gezeigt habt, wie wichtig es ist Gefühle wahrzunehmen, was diese aufkommenden Gefühle für mich in den

Situationen bedeuten und wie ich diese gegebenenfalls umdeuten kann. Ihr habt es mir durch das Kennenlernen von vielerlei Formaten ermöglicht, mein Verhalten und Denken erfolgreich zu verändern und mir einen interessanten und großen Einblick in die Kommunikation gegeben. Durch die Vorannahme „Die Intention allen Verhaltens ist positiv“, habe ich in vielerlei Hinsicht eine gelasseneren Gleich-Gültigkeit im Leben entwickeln können, da das Weltmodell meiner Mitmenschen wohl auch irgendwie stimmen mag!

Regina Resch, April 2021