NLP-Master-Arbeit
2020/2021

CTA
Coaching & Training - Akademie
Der Mensch im Mittelpunkt

Volker Gesierich

DER WEG ZUM ZIEL
DIE KUNST DES LOSLASSENS

Die Meisterschaft des intuitiven Bogenschießens in Verbindung mit NLP Methoden verbessern.

Vorwort

Wo ist die Verbindung zwischen intuitives Bogenschießen und NLP für mich?
Bei Beiden ist die Bereitschaft des Erwachens der Ursprung, um sein **SELBST** zu erkennen. Ich lasse Alles weg, was nicht zu mir gehört.
Wer bin ich dann noch?
Der Wunsch, das Ziel die Vision ich selbst zu sein verschmelzen und sind sehr groß in mir.
Wie geht das?
Diese Arbeit ist nicht nur eine NLP-Master-Arbeit für mich, sondern der erste Schritt zu mir selbst.

Volker Gesierich

Was bedeutet intuitives Bogenschießen?

Zum einen ist das intuitive Bogenschießen eine Möglichkeit Meditation in Bewegung auszuüben, indem der Körper und Geist immer mehr zu Ruhe findet.
Weiterhin wird durch das ständige verbessern der Technik bzw. der Bewegungsabläufe eine tiefe Verbindung zwischen Körper, Geist und zu unserem Selbst (die Seele) hergestellt.

>> Jeder Pfeil lässt in deinem Herzen eine Erinnerung zurück - und die Summe dieser Erinnerungen wird dich jedes Mal besser schießen lassen.<< (Paulo Coelho)
Der Weg des Bogens

Die Bewegungsabläufe beim intuitiven Bogenschießen zu beobachten, heißt sich selbst zu beobachten.
Sich selbst zu beobachten bedeutet, nicht an alten Verhaltensmuster festzuhalten, die nicht mehr zu mir gehören.
Alte Verhaltensmuster nicht festzuhalten bedeutet, sich selbst zu vergessen.
Sich selbst zu vergessen bedeutet, eins mit dem Ziel, der Bewegung und dem Gefühl zu sein.
Eins mit Allem zu sein bedeutet, seinen Körper und Geist von uns selbst und den Körper und Geist der Welt um uns fallen zu lassen.
Somit bekomme ich einen Einblick von meinem Selbst, denn **die Spuren des Erwachens ruhen im Verborgenen nicht im Bekannten.**
Hierin sehe ich die Gemeinsamkeit zum NLP und wie ich NLP und das intuitive Bogenschießen verbinden kann. Der Punkt der mich bei den Methoden im NLP beeindruckt und begeistert, ist das Lesen zwischen den Zeilen der Kommunikation im zwischenmenschlichen Bereich, der Kommunikation mit sich selbst und die Möglichkeit alte Strukturen, Verhaltensweisen und die Sicht von der Welt loszulassen und dauerhaft verändern zu können.

Foto by Annie Spratt auf Unplash

Wie übe ich intuitives Bogenschießen aus, was ist zu tun?

Hier ist es wichtig etwas über die Vorgehensweise des Bogenschießens zu erklären, um im weiteren Verlauf die

Verknüpfungen zwischen intuitiven Bogenschießen und NLP zu erläutern bzw. durch welche NLP Methoden eine Verbesserung der Bewegungsabläufe erzielt werden können.
Das Schöne am intuitiven Bogenschießen und NLP ist, man kann eine Wechselwirkung erreichen, die bei Beiden eine Verbesserung hervorrufen und sich sehr gut ergänzen lassen.
Das werden wir im weiteren Verlauf noch feststellen.
Das intuitive Bogenschießen lässt sich in 7 Phasen aufteilen.

7 Phasen des intuitiven Bogenschießens:

1. Phase: Den richtigen Stand finden.

Sehr wichtiger Punkt um den Vorgang des Schießens zu beginnen, sich zu orientieren und sich dem Ziel zu zuwenden.
Stabilität in seiner Haltung erreichen und sich mit der Umwelt verbinden, sinnbildlich sich verwurzeln.

2. Phase: Das Ziel anvisieren und erkennen.

Hier bleibt der Bogen noch in Ruhestellung, also bleibt unten in einer entspannten Position. Die volle Aufmerksamkeit ist auf das Ziel gerichtet.
Die Verbindung mit dem hier und jetzt wird hergestellt.

3. Phase: Bereitschaft zeigen und beginnen.

Den Augenblick der Bereitschaft abwarten und dann entschlossen beginnen.

4. Phase: Spannen des Bogens (Reine und saubere Bewegung).

Wichtig ist hier die Konzentration auf seine Bewegung zu belassen und den Focus auf seine Atmung zu halten. Dabei wird die nötige Energie erzeugt, um den Bogen zu spannen. Eine saubere und flüssig Bewegung erhöht den Erfolg. Die Bewegung kann lebenslang verbessert werden.

5. Phase: Energie ankern.

Am höchsten Punkt der Energie und Spannung des Bogens, wird die Sehne und drei Finger der Schußhand am Mundwinkel geankert.

6. Phase: Loslassen!

Seinem Gefühl des richtigen Zeitpunkts vertrauen. Sich bewusst sein, dass der losgelassene Pfeil nicht mehr zurückzuholen ist.

7. Phase: Sich aus tiefstem Herzen freuen und genießen!!!

Die Aufgabe ist erledigt und ich darf mich auf das Ergebnis freuen.
Ein Lächeln ist erlaubt!.

Der Unterschied intuitives Bogenschießen zum klassischen Sportbogen-Schießen:

Beim sportlichen Bogenschießen sind Hilfsmittel für den Bogen erforderlich und die Technik des Zielens und die Ergebnisse stehen im Vordergrund.
Beim intuitiven Bogenschießen werden Bögen ohne Hilfsmittel verwendet. Das Zielen geschieht aus dem Bauch heraus und ist eine Art des Deutens anstatt des Zielens. Ergebnisse erfolgen aus der korrekten, immer gleichen Bewegung heraus und aus der eigenen Selbstbeobachtung und das Ziel und das Ergebnis steht nicht im Vordergrund.

Anwendung von NLP Methoden zur Verbesserung des intuitiven Bogenschießens

Änderung von unerwünschten Gefühlsreaktion bei inneren Bildern und Stimmen.

Nicht nur äußere Reize, wie Sonnenstrahlen, Wind und laute Geräusche, können sehr störend auf das Bogenschießen Einfluss nehmen, sondern gerade die inneren Bilder und Stimmen können das intuitive Bogenschießen mit unangenehmen Gefühlsreaktion beeinflussen und dich vom idealen Schuss ablenken.

Aus eigener Erfahrung folgende Stimmen in mir:

„Das triffst du ja eh nicht.“
„Das Ziel steht viel zu weit weg!“
„Der andere ist ja viel besser wie du!“
„Jetzt hast du schon wieder nicht auf deine Bewegung geachtet.“
„Du müsstest eigentlich schon viel besser sein!“
„Deine Fußstellung war ja schon wieder falsch!“

Wer kennt sie nicht! Und schon ist die Konzentration beim Beobachten seiner Bewegung verloren gegangen.
Hier hat Richard Bandler eine interessante Entdeckung gemacht.
Es geht um das Repräsentations-System, wie wir Reize über unsere 5 Sinne aufnehmen, visuell - sehen, auditiv - hören, kinästhetisch - fühlen, olfaktorisch - riechen, gustatorisch - schmecken. Diese bilden die Grundlage für unser Erleben. Dies gilt sowohl für die äußere Welt, wie auch für die innere Welt eines Menschen.
Und mit den dazugehörigen Untereinheiten den Submodalitäten, im visuellen Bereich: farbig-schwarzweiß, scharf-verschwommen, heller-dunkler, im auditiven Bereich: laut-leise, langsam-schnell, im kinästhetischen Bereich kalt-warm, hart-weich, wird das Repräsentations-System noch verfeinert.
Die erstaunliche Erkenntnis Bandlers war, dass er entdeckte, dass unsere Körperempfindungen und Gefühle stärker von den Submodalitäten der internen

Repräsentationen abhängen als vom Inhalt. Dabei entwickelte er zahlreiche ungewöhnlich schnelle und wirkungsvolle Techniken zur Intervention.
Wichtig bei all den Interventionsmuster ist es, dass ich in der Lage bin die Submodalitäten der jeweiligen Repräsentation willentlich zu beeinflussen.

Wer sein eigenes Gehirn nicht nur besitzen will, muss lernen, welche Submodalitäten bei ihm wie funktionieren, und lernen, diese zu verändern!

Wer denkt es gibt keine inneren Bilder, Stimmen und Empfindungen, gibt es ein sehr einfaches Mittel bzw. eine Übung beim intuitiven Bogenschießen, um einem genau das Gegenteil von dem zu zeigen, und zwar, indem man beim Schießen einen äußeren Reiz nach dem anderen wegnimmt.
Zuallererst wird das Sehen weggenommen, z.B. mit einer Augenbinden, um den Schützen blind schießen zu lassen. Schnell wird man feststellen wie innere Bilder hochkommen, die zeigen wie das Ziel wohl ausschauen mag, eine tolle Erfahrung im übrigen, weil begleitend werden auch innere Stimmen und Gefühle mitgeliefert. Vielleicht tauchen da Verunsicherungen und Ängste auf, oder Glaubenssätze wie „das geht doch nicht“, „das kann ich nicht“, „unmöglich“, etc.
Als nächstes bekommt man noch einen Gehörschutz, der das Hören eliminiert. Alle Anweisungen des Trainers sind nicht mehr zu hören. Weitere Bilder, Gefühle und Stimmen tauchen auf. Hier ermöglicht diese Übungen dem Schützen, in wie weit er sich selbst vertrauen kann.
Das Riechen und Schmecken ist beim Bogenschießen eher zu vernachlässigen, sind aber dennoch sehr starke Reize für unsere Sinneswahrnehmungen, da sie sehr stark mit Erinnerungen verkoppelt sind.
Dies ist eine sehr gute Übung, um zu erfahren wie unser Gehirn funktioniert und wir uns eine Vorstellung von der Welt machen, ohne den ein oder anderen Reiz von außen zu haben oder zu kennen.

Bitte nicht ohne Aufsicht oder Trainer machen …!

Diese Übung hat auch einen sehr schönen Nebeneffekt. Man kommt sehr schnell an seine Grenzen, weil man glaubt es geht nicht ohne meine Sinne. Hier ermöglicht die Übung auch einen Schritt aus seiner Komfortzone zu wagen und festzustellen dass es doch geht. Die Entwicklungszone wird hier spielerisch erfahren und kann für andere Ereignisse und Entscheidungen im Leben als Beispiel dienen, wie man seine Perspektive verändern kann.

Der Hauptbestandteil der Übung ist hier, um die ablenkenden Gedanken zu minimieren oder

sogar zu eliminieren.

Eine weitere gute Methode, um das intuitive Bogenschießen zu verbessern, ist das Modellieren von Bewegungsabläufen, um die innere Ausrichtung der eigenen Haltung beim Bogenschießen zu verfeinern, durch das Format des NBG's New Bahaviour Generaters.

Hier nutzt man die Fähigkeit des Nachahmens und des Kopierens, dass uns bereits schon bekannt ist, denn im Alter von 0 bis 7 Jahren habe wir diese Vorgehensweise bereits schon mehrmals angewandt, wie wir unsere Eltern auf natürliche Art und Weise modelliert haben.
Wir machen uns bewusst, was wir für das intuitive Bogenschießen benötigen, um das gewünschte Verhalten zu definieren, zum Beispiel die Eleganz, Stärke und den präzisen Bewegungsablauf beim Schießen.
Wir wählen ein Modell aus, zum Beispiel aus einem Spielfilm, der diese Qualitäten des Bogenschießen als Vorbild zeigt. Oder wir stellen uns eine Figur vor, vielleicht einen Samurai der die Kampfkunst zur Lebensaufgabe gemacht hat, der diese Qualitäten zum Ausdruck bringt. Beides ist hier sehr gut möglich.
Anschließend beschreibst du das Verhalten wo und wie das Modell dieses zeigt, zum Beispiel in einer brenzlichen Situation in einer Kampfszene. Je fantasievoller und kreativer die Bilder, desto besser ist es für die Übung.
Betrachte jetzt dein Modell, wie in einem Film, der dieses präzise und ideale Verhalten zeigt. Was und wie macht dein Modell das in dieser Situation.
Danach ersetze das Modell durch dich in diesem Film und bearbeite diesen bis du deinem Ideal nahe kommst. Verändere Mimiken, Gesten oder Körperhaltungen bis sich ein Wohlgefühl einstellt. Darauf folgend assoziiere Dich, wie du dich bei diesem neuen Verhalten erlebst und fühlst. Beschreibe deine Gefühle so genau wie möglich bzw. steigere das Erlebte, indem du davon ausgehst das dies nun dein idealer Schuss ist.

Überprüfe nun dieses neue Verhalten mit anderen Gegebenheiten, ob es mit anderen Verhalten kollidiert oder sogar andere einschränkt. Falls nichts dem neuen Verhalten entgegen steht, kannst du das neue Verhalten integrieren und einüben.
Aus eigener Erfahrung lässt sich sehr schnell eine Veränderung feststellen in der Art des Schießens bzw. beim Bewegungsablauf des intuitiven Bogenschießens.
Dieses Format bringt einen erfolgreichen Fortschritt bei der Ausübung und der Kunst des Bogenschießens.

Im Anschluss des NBG lässt sich ein weiteres Format vom NLP gut einfügen.

Einen neuen Teil schaffen, wie NLP Teilearbeit das intuitive Bogenschießen verbessert.

Im NLP gibt es die Annahme, dass mehrere Teilpersönlichkeiten in einer Person vereinigt sind. Diese sind oftmals in folgenden Aussagen zu entdecken, die wir häufig selbst

verwenden, zum Beispiel: „In dem Moment war ich nicht ich selbst," oder „etwas in mir bremst mich ständig aus.", u.a.
Da jeder Teil versucht, sein eigenes Ziel zu erreichen, kann man durch das Format „Neuen Teil schaffen" einen weiteren Anteil in seiner Persönlichkeit erschaffen, der für das intuitive Bogenschießen sehr nützlich sein kann, um eine harmonische Zusammenarbeit mit anderen Teilen zu fördern.
Hier in diesem Fall wäre es der würdevolle und stolze Krieger oder der ZEN Meister im Bogenschießen. Dort werden die Ressourcen des Teils definiert, die beim NBG schon herausgearbeitet wurden. Durch dissoziiertes und assoziiertes betrachten des Filmes lassen sich die Ressourcen dann in diesem Anteil integrieren.
Somit hat man einen Begleiter der sich beim idealen Bogenschießen immer wieder zeigen oder auch in anderen Situationen sehr nützlich sein kann.

Es gibt noch ein weiteres Format, um auf die erarbeiteten Ressourcen schneller und effektiver zurückgreifen zu können. Hier schließt sich der Kreis, indem man Ressourcen auf möglichst vielen Sinneskanälen ankert.

Hilfreiche Ankertechnik des NLP zur Verbesserung des intuitiven Bogenschießens der CEO, Circle of Excellence.

Durch das Visualisieren eines Energiekreises, lassen sich Ressourcen leichter und schneller aktivieren. Dabei ist der Geist und Körper beteiligt, indem man alle Sinneskanäle nutzen kann.

Hier beschreibe ich, zum besseren Verständnis, die Vorgehensweise.

Visualisiere als aller erstes einen Kreis um den Ort des Bogenschießens, hier lassen sich auch andere Formen und Symbole als visuellen Anker finden.
Beschreibe dein Kreis oder Symbol und verändere diese mit den Submodalitäten (wie zum Beispiel: Farbe, Größe, Form, Material, usw….). Mach diese so schön wie möglich!

Nehme ein oder mehrer Ressourcen, die du herausgefunden hast bzw. die du noch benötigen kannst, um dein Bogenschießen zu verbessern. Erlebe und spüre diese Ressourcen mit all deinen Sinnen und mache sie mit den Submodalitäten groß und größer! Sie dürfen bunt, laut und wundervoll sein! Bei mehreren Ressourcen nimm alle Submodalitäten hinzu.

Mach's groß!

Nun gehe in den Kreis oder deinem Symbol, spüre die Energie und die Schönheit deines Kreises und deiner Ressourcen. Verschmelze dann den visuellen Anker mit dem sinnlich-spezifischen Erleben in deinem Kreis. Teste dich, indem du auf einer Scala von 1 bis 10

beschreibst, wie du dich gerade fühlst. Ist es ein Wert unter 10 dann verbessere den Kreis und Gefühl bis du 10 erreichst.

Verlasse den Kreis und finde ein Wort für das gerade empfundene Erlebnis.
Auch hier beschreibe dies mit auditiven Submodalitäten, laut, flüssig, etc,. Achte hierbei auf deine Betonung, kommt es stark und entschlossen, oder zögerlich und eher schwach.

Gehe in deinen Kreis, spüre ihn und deine Ressourcen, höre nun dein Wort (laut oder in deinem Gedanken) und verbinde diese miteinander.

Verlasse ein weiteres Mal den Kreis. Konzentriere dich nun auf deinen Bewegungsablauf des intuitiven Bogenschießens, in dem du eine Trockenübung machst. Zeige wie du es machst!

Gehe nun in deine Kreis, spüre diesen, deine Ressourcen und höre dein Wort und führe die Bewegung mit Bogen aus, und verbinde dich mit allem.

Spüre deine Excellence und Freude!

Das Ziel ist erreicht!

Die beschriebenen Formate zur Verbesserung des intuitiven Bogenschießens gehen Hand in Hand und ergänzen sich ganz prima, um den Spirit beim Bogenschießen schneller zu erreichen. Sich selber besser kennen zulernen und ein besseres Verständnis von sich selbst zu haben.
Die Philosophie des intuitiven Bogenschießen ist die Kunst des Seins und der Übung, um diese ein Leben lang zu verbessern und den Bewegungsablauf zu optimieren.
Hier sehe ich die Verbindung zwischen NLP und dem intuitiven Bogenschießen.

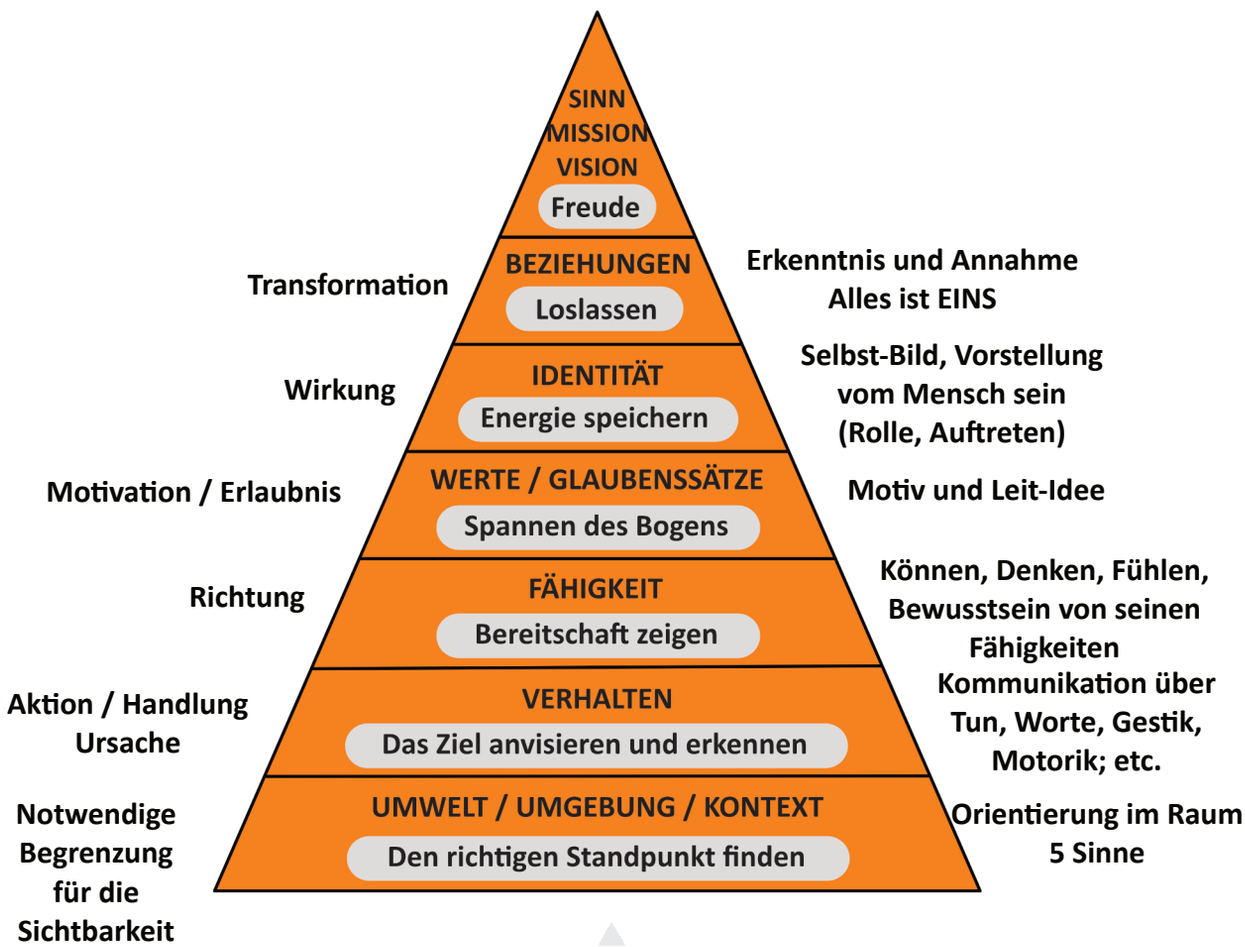
>> Ein Meister ist nicht derjenige, der etwas lehrt, sondern jemand, der seinen Schüler dazu anregt, sein Bestes zu geben, um Wissen zu entdecken, das er bereits in seiner Seele trägt.<<

(Paulo Coelho)
Der Weg des Bogens

Um dieses noch einmal zu verdeutlichen, habe ich die logischen Ebenen vom NLP mit den Phasen des Bogenschießen in einem Diagramm, im folgenden, dargestellt.

Die Gegenüberstellung der 7 Phasen des intuitiven Bogenschießens mit den logischen Ebenen des NLP's.

Die Gegenüberstellung ist hier sehr wichtig, um die Zusammenhänge besser erklären zu können. Meine Erkenntnis die ich dabei gewonnen habe, ist dass viele Lebensprozesse, wenn nicht so gar alle Lebensprozesse diesem Muster folgen, auch die des Bogenschießens.



Ich habe bewusst noch die Beziehungsebene mit in den logischen Ebenen des NLP's von Robert Dilts ergänzt, um den Schritt des Loslassen noch zu verdeutlichen, der für mich sehr wichtig erscheint. Weil in den Beziehungen zu Personen, zur Natur, materielle Gegenständen und Ereignissen, kann ich nur die Wahrnehmung von mir im Verhältnis zu den Beziehungen sehen und die Bedeutungen, die ich in diesen Beziehungen sehe, berücksichtigen.
Somit sind die Beziehungen „nur" ein Spiegel von meinen Bewertungen, Analysen und Beurteilungen die ich über mich selbst mache. Überwinde ich diese durch Loslassen, dann entdecke ich mein wahres Selbst. (Steht im übrigen über dem Eingang von Delphi)

„ Erkenne Dich selbst"

Literatur- und Quellverzeichnis

• Grochowiak Klaus (2010) >>Das NLP Master Handbuch<<

• Grochowiak Klaus, Susanne Haag (2018) >>Das Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP<<

• Zitate von Paulo Coelho >>Der Weg des Bogens<<

• NLPedia Die NLP Enzyklopädie www,nlpportal.org

Autor dieser Masterarbeit ist Volker Gesierich
NLP Practitioner bei CTA Coaching- und Training Akademie in München
Ausbildung zum NLP Master bei CTA Coaching- und Training Akademie in München