

**Masterarbeit
NLP-Master-Zertifizierung**

von Anja Matuszcak

**Transfer von unbewusster Inkompetenz
in die unbewusste Kompetenz**

**Reflexion über das intuitive Verhalten
als Tauchlehrerin**

Inhalt

| | |
|--|---|
| 1. Wasser: Meine Leidenschaft | 3 |
| 2. Verhaltensweisen als Tauchlehrerin | 4 |
| 3. Die vier Stufen der Kompetenz | 5 |
| 4. Die vier Lernphasen..... | 5 |
| 5. Unbewusst die richtigen Fragen stellen..... | 6 |
| 6. Was Spiegelneuronen im Gehirn bewirken..... | 7 |
| 7. Fazit und Transfer ins Heute | 9 |
| Literaturverzeichnis | 9 |

1. Wasser: Meine Leidenschaft

Die Grundlage des gesamten Lebens auf dieser Erde ist das Element Wasser. Eine chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff und Wasserstoff. Mit Wasser beginnt Leben und durch dessen Fehlen oder Kraft kann es auch enden. Die chemische Verbindung Wasser hat für mich viele Facetten. Es ist unter anderem lebensbejahend, faszinierend, beruhigend und geheimnisvoll.

Eines der wenigen Elemente, welches verschiedene Aggregatzustände annimmt und in jedem Zustand Schönheit, Stärke oder Zerstörung zeigt. Wasser kann flüssig, gefroren oder gasförmig sein. Es ist ein Kreislauf des Lebens und wandelt zwischen den drei genannten Zuständen. Aber was hat das Element Wasser mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren) zu tun? Wasser ist mein Element. Nicht nur, dass ich es für meinen Körper zum Leben brauche, ich benötige es ebenso für meine Seele. Nachdenken, Gedanken kreisen lassen, diese sortieren und abzuwägen, um dann zu einer Entscheidung zu kommen, fällt mir in der Nähe von Wasser am einfachsten. Es beruhigt und belebt mich zugleich.

Vor vielen Jahren war ich aktiv in der Wasserwacht des bayrischen Roten Kreuzes tätig. Die Jugendarbeit hat mich positiv geprägt. Den Kindern die Möglichkeiten sowie die Gefahren am und im Wasser beizubringen und beim Thema Rettungsschwimmen zu nutzen, war meine damalige Leidenschaft. Die Aufgabe bestand darin zu erkennen, wie ich die Gegebenheiten des Wassers für die Rettung nutzen kann und dabei den Respekt gegenüber dem Element aufrechterhalte. Damals begann ich auch zu tauchen. Erst das weit verbreitete Sporttauchen im privaten Bereich und anschließend das Rettungstauchen im Vereinsleben. Gerade beim Rettungstauchen erlebte ich die unschönen Seiten des Tauchens. Die Einsätze, in denen wir Bergungen von Toten vornehmen mussten, waren leider höher als Lebende zu retten. Ich begann mich auf das Sporttauchen zu konzentrieren, auf die schöne Seite des Elements Wasser. Für mich war es faszinierend Schwerelosigkeit zu erleben, gepaart mit der Entdeckung der Schönheit der Unterwasserwelt. Das Tauchen begeisterte mich immer mehr und intensiver. 2006 beschloss ich meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Ich wollte ins Ausland, um zu tauchen und meine Leidenschaft an andere weitergeben. Ich hatte schon mehrjährige Erfahrung im Bereich Ausbildung. Durch die Tätigkeit als Ausbilderin im Schwimmen und Rettungsschwimmen hatte ich einen kleinen Einblick ins „Tauchlehrer-Leben“ - zumindest dachte ich das.



2. Verhaltensweisen als Tauchlehrerin

2007 war es soweit. Am 09. März 2007 stieg ich in den Flieger nach Sharm el Sheikh, Ägypten. Eine für mich sehr prägende Zeit mit wertvollen Erfahrungen begann. Nicht nur als professionelle Tauchlehrerin, sondern auch als Privatperson Anja: Ganz auf mich allein gestellt in einem fremden Land mit fremder Kultur und fremden Menschen. Die ersten Tage und Wochen waren sehr intensiv. Neben einer mehrwöchigen Einarbeitung und Ausbildung zum Tauchlehrer-Assistenten sowie dem Kennenlernen der Prozesse auf der Tauchbasis, befand ich mich in einer Orientierungsphase über mein neues Umfeld und über mich selbst. Nach Abschluss der Einführung in die Abläufe der Tauchbasis startete mein Arbeitsalltag. Neben vielen organisatorischen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Anmeldeformulare mit den Gästen auszufüllen oder das Instandhalten der Leihhausrüstung sowie der gesamten Tauchbasis, war die Kommunikation mit den Tauchgästen ein Hauptbestandteil meiner täglichen Arbeit. Das Erlebnis Tauchen fand zwar täglich statt, aber der Großteil der Arbeit spielte sich rund um das Erlebnis ab. Die gemeinsame Vorbereitung mit den Gästen sowie die Nachbesprechung, nahm ein viel mehr Zeit in Anspruch, als der Tauchgang selbst. Bei der gemeinsamen Vorbereitung wurde die Ausrüstung zusammengebaut, der Tauchgang genau besprochen, die Gegebenheiten unter Wasser erklärt sowie die Verhaltensweisen unter Wasser. Bei der anschließenden Nachbesprechung wurde das gemeinsame tolle Erlebnis miteinander gefeiert und ggf. neue Erfahrungen miteinander ausgetauscht. Ich merkte schnell, dass ich einen genauen Fokus auf die Vorbereitung legen musste. Desto konzentrierter und fokussierter ich hier agierte, desto spannender war der Tauchgang.

In dieser Zeit lernte ich auch das Leben auf der Basis und im Hotel besser kennen, die geübten Gepflogenheiten und Rituale innerhalb der Tauchbasis bzw. von meinen Kollegen. Zu Beginn meiner Auslandszeit beobachtete ich das Ganze mit etwas Abstand und Ruhe an. Ich beteiligte mich kaum an Gesprächen zwischen meinen Kollegen, ich beobachtete nur. Kurz danach zog ich mich weiter zurück. Ich wägte innerlich ab, was ich gut fand und was mir Sorge bereitete. Es war eine sehr lehrreiche Zeit für mich selbst. Eine Kollegin aus dem Hotel fragte meine Kollegen, ob ich überhaupt sprechen könne. Jeder der mich kennt, kann diese Frage über mich nicht nachvollziehen, da ich sehr kommunikativ bin. Nach knapp zwei Monaten legte ich den Schalter um. Ich nahm die Rituale, Gepflogenheiten, Sprache und Prozesse der Tauchbasis bzw. meiner Kollegen an. Alle waren darüber im ersten Moment sehr verwundert. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich das Gefühl Teil der Gruppe zu sein. Etwa zeitgleich durfte ich die Tauchausbildungen begleiten. Für mich bedeutete dies, die Teilnehmer mit passender Ausrüstung auszustatten und im Pool mit dem verantwortlichen Tauchlehrer mit Übungen an die Verhaltensweisen unter Wasser heranzuführen. Es dauerte nicht lange, bis ich selbst Tauchkurse geben durfte. Endlich stand ich vor meinen Tauchschülern und referierte über die Schönheit des Meeres, meiner persönlichen Leidenschaft und das Benehmen unter Wasser. Neben all der Theorie, die ich lernen durfte über Ausrüstung, Medizin, Physik und vieles mehr, entwickelte ich einen „Blick“ für die Persönlichkeiten der Taucher. Bei wem musste ich besonders achtgeben, weil mir sein Verhalten zeigte, dass er sich unsicher fühlte. Mir war schnell klar, welche Taucher unter Wasser mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit benötigten. Zudem erlebte ich oft, dass unsicher Gäste eher zu bestimmten Tauchlehrern Vertrauen fassten und ausschließlich mit ihnen tauchen gingen.

Warum hatten einige Tauchlehrer feinere Antennen und ein besseres Gespür für die Bedürfnisse der Gäste, als andere?

Damals machte ich vieles intuitiv. All die praktischen Fähigkeiten wie den Umgang mit bestimmten Materialien, Ausrüstungsgegenständen oder die Art der Durchführung von Übungen wurde mir sehr detailliert erklärt und genau trainiert. Aber wie ich erkennen kann, ob ein Taucher seine Kompetenzen überschreitet bzw. ob die innere Unsicherheit überwiegt, wurde mir nicht bewusst beigebracht. Den Grundstock meiner Fähigkeiten und meines Könnens als Tauchlehrerin, verdanke ich meinem damaligem Tauchlehrer/Basisleiter/Ausbilder Andreas Wyss. Er wusste genau, worauf es ankam. Ich glaube, er machte vieles auch intuitiv aufgrund seiner Erfahrung und seiner menschlichen Art. Er hatte ein ausgeprägtes Talent seinem Gegenüber all seine Aufmerksamkeit zu schenken. Im Nachhinein gesehen war die Fähigkeit seinen Fokus voll und ganz auf seinen Gesprächspartner zu legen, der Schlüssel zum Erfolg.

Nach über einem Jahr NLP-Ausbildung kann ich nun beschreiben und verstehen, was ich damals intuitiv richtiggemacht habe. NLP ist eine Ausbildung auch im Bereich der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, die ich genießen durfte. Durch den Einblick in die Welt des NLPs kann ich heute die Folgen meines damaligen unbewussten Verhaltens mit meinem heutigen Wissen erklären.

Im Folgenden möchte ich dieses intuitiv richtige Verhalten unter Einbezug der im NLP-Master-Lehrgangs erworbenen Theorie reflektieren. Dazu stelle ich zunächst einzelne wichtige theoretische Inhalte dar, um sie in einem zweiten Schritt auf meine eigene Entwicklung anzuwenden

3. Die vier Stufen der Kompetenz

Die vier Stufen der Kompetenz sind Teile der Kompetenzentwicklung aus der Entwicklungspsychologie. Hierbei durchlaufen wir vier Ebene vom Unbekannten bis hin zur Beherrschung. Unter Kompetenzentwicklung wird das Bewusstwerden der eigenen Fähigkeiten sowie das Erlernen von Neuem verstanden

- Unbewusste Inkompetenz: Mir ist nicht bewusst, dass ich etwas Bestimmtes nicht kann oder weiß.
- Bewusste Inkompetenz: Mir wird klar, dass ich etwas nicht kann oder weiß. Ich beginne es zu erlernen.
- Bewusste Kompetenz: Übung und Wissensaufnahme, Mittlerweile kann ich das Gelernte ein wenig anwenden
- Unbewusste Kompetenz: Automatisierung - Ich bin sattelfest und beherrsche es. Ich wende es automatisch an ohne darüber nachzudenken. (Oerter, 2002)

4. Die vier Lernphasen

Neben den vier Stufen der Kompetenz gibt es vier Lernphasen um neues Wissen aufzubauen und zu verinnerlichen. Während meiner Anfangszeit als Tauchlehrerin kann ich die vier Lernphasen in meiner eigenen Entwicklung erkennen. Die vier Lernphasen sind: Informationsaufnahme, Eigenes Erleben, Anwendung, Reflexion.

- Informationsaufnahme: Studieren von Unterlagen, Videos, Verhalten
- Eigenes Erleben: direktes Erleben durch eigenständiges Probieren
- Anwendung: Erfahrungen sammeln durch eigenes Anwenden
- Reflexion: Erfahrungen der ersten drei Phasen reflektieren, das Gelernte verinnerlichen und ggf. justieren. (Grochowiak, 2020)

Fangen wir beim Umschalten meines Verhaltens innerhalb Gruppe meiner Kollegen an. Hier habe ich die Prozesse, die Verhaltensweisen beobachtet und die Theorie gelernt, was für die Phase der Informationsaufnahme spricht.

Anschließend konnte ich die Theorie in der Praxis umsetzen und die Kollegen ließen mich am Gruppenleben teilhaben. Dadurch entwickelte ich das Eigene Erleben.

Nach der Beobachtungsphase und dem innerlichen Einordnen wandte ich das Gelernte an, das ist der Schritt der Anwendung

Ob ich das Gelernte, Gelebte und das Leben dort so für mich passend war hinterfragte ich nach einiger Zeit und ging in den Erfahrungsaustausch mit meinen Kollegen. Dies war der Schritt der Reflexion.

Während meiner Einarbeitung und der Zusammenarbeit mit meinen Kollegen beobachtete ich ihre Umgangsarten, ihre Verhaltensweisen und Kommunikation. Diese Verhaltensweisen nahm ich Stück für Stück an, ich erprobte die Wirksamkeit selbst, würzte es mit meiner eigenen Art und verinnerlichte es anschließend.

5. Unbewusst die richtigen Fragen stellen

Bei meinen Ausbildungen und meinen Tauchgängen studierte ich meine Taucher sehr genau. Gerade während der Tauchkurse war dies sehr wichtig, hilfreich und hinweisgebend. Sobald ich sah, dass ein Verhalten von der Norm abwich, weckte dies meine Aufmerksamkeit.

Dies waren Verhaltensweisen wie zum Beispiel:

- sehr schnelles oder sehr langsames Aufbauen der Ausrüstung
- unverhältnismäßig viele Fragen
- unverhältnismäßig vielen Fehler
- extrem „cool“ oder lustig Erscheinen Verhalten
- sehr zurückhaltend sein

Dies sind einige ausgewählte Beispiele.

Bei Abweichungen vom gewohnten Verhalten trat ich mit den Schülern / Tauchern in Kontakt. Ich begann ein lockeres Gespräch und stieg dabei mit aktuellen Themen ein wie zum Beispiel allgemeine Inhalte aus der Ausbildung, dem Tagesablauf oder den Gegebenheiten im Hotel. Im Laufe des Gesprächs erfuhr ich häufig den Hintergrund des Verhaltens. So verbarg sich manchmal nur ein wenig Nervosität dahinter. Sehr oft allerdings entdeckte ich Sorge, Unwohlsein, hemmende Nervosität oder sogar Angst.

Damals wusste ich nicht, warum ich mein Gespräch so leitete und damit den Ursprung herausfand, während andere Kollegen dies komplett ignorierten oder nicht wahrnahmen. Heute weiß ich, dass ich das Meta-Modell der Sprache angewandt habe.

Das Meta-Modell der Sprache ist eine Fragetechnik, die von verschiedenen Sprachphilosophen entwickelt wurde. Richard Bandler und John Grinder, die Gründer von NLP, haben das Modell mitentwickelt, aufgrund der Beobachtungen der Therapieansätze von Virginia Satir, Fritz Perls und Milton Erickson. Durch gezielte Fragen erfahren wir die Bedürfnisse und die Beweggründe unseres Gegenübers. Oft wird dieses Modell im Interviewkontext verwendet. Wir können dadurch einen Einblick erhalten durch welches Weltmodell (Sichtweise auf die Dinge) unser Gesprächspartner geprägt ist, durch welche Werte-Brille er blickt. Unser Weltbild wird durch drei Faktoren beeinflusst bzw. durchläuft drei Filter:

- Tilgung
- Generalisierung
- Verzerrung (Grochowiak, 2020)

Bei der Tilgung konzentrieren wir uns auf bestimmte Dinge und blenden andere aus. Zum Beispiel beim Tauchen: Wir sehen nur die möglichen Gefahren. Tilgung erlaubt uns zu filtern, wir nehmen nur das für uns wichtige wahr. Ohne Tilgung würden wir an einer Informationsflut leiden. Allerdings besteht auch die Gefahr wichtige Informationen auszuschließen. Beispielsweise die Wahrnehmung, dass die Gefahren nur bei unsachgemäßem Verhalten auftreten.

Bei der Generalisierung projizieren wir eine gemachte Erfahrung auf alle anderen. Der Vorteil ist, dass wir viele Informationen komprimieren können und somit unser alltägliches Leben organisiert bekommen. So bedeutet ein Stopp-Zeichen für uns immer das gleiche, egal in welchem Kontext es auftaucht. Der Nachteil besteht darin, dass wir unterschiedliche Erfahrungen als gleich abspeichern. So kann zum Beispiel jemand der Auffassung sein, dass Tauchen unangenehm sei, weil er im Schwimmunterricht eine Tauchübung nicht erfolgreich abgeschlossen hat und dadurch eine unangenehme Erfahrung in Verbindung mit Wasser gemacht hat. Er kommt zum Schluss: Alles mit Wasser ist unangenehm.

Die Verzerrung ist ein Vorgang unser subjektives Erleben mit weiteren Details auszugestalten. Kreativität und Fantasie basieren darauf. Wir können damit unsere eigene Sicht auf die Welt gestalten und verändern, einen Perspektivwechsel einnehmen. Neue Wege und Möglichkeiten entstehen auf diese Art - ein Vorteil der Verzerrung. Schwieriger wird es, wenn ein Sinneseindruck unterbewusst unter einem starken Einfluss der Verzerrung steht. Hier kann Realität von Fantasie nicht mehr unterschieden werden. Die Folge sind Limitierungen wie zum Beispiel: „Wasser ist generell gefährlich“.

Wir alle generalisieren, tilgen und verzerren. Die eigene Sprache ist somit ein Hinweis über unsere komplexen und langjährigen Erfahrungen, die uns geprägt haben. Bei der Anwendung des Meta-Modells der Sprache ist es wichtig verborgene bzw. untergegangene Teile unserer Erfahrung wieder an die Oberfläche zu bringen.

So konnte ich im Gespräch oft erfahren, dass eine unangenehme Erfahrung in der Vergangenheit die Sorge hervorbringt. Auch die Aussagen von nahestehenden Personen können starken Einfluss auf das gegenwärtige Verhalten und Erleben. Es ist wichtig, die für den Kontext relevanten verborgenen Informationen ans Licht zu bringen. Ebenso wichtig ist, dass wir keine Ausfrage-Atmosphäre aufkommen lassen. Wie meine NLP-Trainer immer sagen: „Don't be a Meta-Monster“.



6. Was Spiegelneuronen im Gehirn bewirken

Neben der intuitiven Nutzung des Meta-Modells der Sprache erkannte ich durch meine NLP-Ausbildung auch, dass ich das sogenannte Pacing unbewusst angewandt habe. Pacing wird auch Spiegeln genannt. Spiegeln / Pacing bedeutet unter anderem die Ausdrucksweise seines Gesprächspartners der seiner eigenen anzugleichen. Es können unterschiedliche Teilbereiche gepact werden:

- Körperhaltung
- Mimik
- Gestik
- Stimmqualität
- Lieblings- und Schlüsselworte
- Atemrhythmus
- Blinkreflex

Das Spiegeln erlernen wir bereits im Säuglingsalter, also sehr früh. Heinz Kohut (Psychoanalytiker) beschreibt wie Mütter die Gestik und Mimik ihres Kindes imitieren ggf. mit ihrer Versprachlichung. Mit einer positiven Reaktion gepact, soll dieses Verhalten dem Kind die Information geben, dass es gewünscht ist. (Wikipedia, 2022) Zu dieser Erkenntnis kam der Psychiater Daniel Stern in seiner Studie ebenfalls. Es wurde beobachtet, dass Kinder, deren Mütter diese positive Rückkopplung an ihre Kinder unterließen, bereits nach wenigen Monaten starke emotionale Störungen aufwiesen, die sich im Alter verstärkten. (Golemann) Das Angleichen von Verhalten, Sprachmustern, Stimme, Körperhaltung etc. ist uns aus der stammesgeschichtlichen Urzeit geblieben. Einerseits bedeutete Gleiches für uns Sicherheit und Vertrauen. Auf der anderen Seite war Unterschiedlichkeit ein Zeichen für eine mögliche Gefahr. Auch heute reagieren wir noch so. Daher suchen wir oft Gemeinsamkeiten und gleichen uns mit der Zeit an. Dies findet sich in Freundschaften, Beziehungen, Sportgruppen, etc. wieder.

Was passiert in unserem Gehirn beim Spiegeln? In unserem Gehirn gibt es Spiegelneuronen. Sie wurden in den 1990er Jahren von Giacomo Rizzolatti erstmals beschrieben. Er hat Sie bei einer Affenart, die Makaken, beobachtet. (Rizzolatti, 2010) Es sind Nervenzellen im Gehirn, die aktiv werden, wenn wir ein Verhalten oder eine Tätigkeit visuell beobachten, wie zum Beispiel das Tanzen oder auditiv wahrnehmen, zum Beispiel, das Wegwerfen einer Flasche in einen Glas-Container. Die Spiegelneuronen sind gleichermaßen aktiv, unabhängig ob man selbst die Tätigkeit ausführen würde oder diese nur beobachtet. Dabei wird auf die eigene Erfahrung zugegriffen, was bedeutet, dass die Tätigkeit/Bewegung/Sprache im eigenen Repertoire bereits vorhanden sein muss. Als Folge erleben wir innerlich, was andere fühlen. Unterbewusst spiegeln wir ständig. Oft können wir nach einer angenehmen Begegnung nicht genau definieren, was an unserem Gegenüber uns so ein wohliges Gefühl gegeben hat. Dennoch verarbeiten wir unterbewusst alle Informationen, die wir bekommen. So ist für uns sehr schnell klar, ob unser Gegenüber „Freund oder Feind“ ist. Ist die Körperhaltung der beiden Gesprächspartner ähnlich bis identisch und wird diese auch im Laufe des Gesprächs immer wieder unbewusst oder bewusst angepasst, deklarieren wir unser Gegenüber als „Freund“. Genauso verhält es sich mit der Sprache. Werden ähnliche Schlüsselwörter oder Lieblingswörter von beiden Personen genutzt, stufen wir unser Gegenüber als „Freund“ ein. Im Gegenzug empfinden wir unseren Gesprächspartner als unangenehm, wenn keine körperlichen oder stimmlichen Ähnlichkeiten vorhanden sind. In der NLP Sprache spricht man von „Rapport aufbauen“. Als NLP geschulte Person kann ich dies sehr bewusst einsetzen, indem ich die Haltung meines Gegenübers auf eine natürliche Art und Weise nachahme. Es ist einer der ersten, wichtigsten und in allen Übungen vorhandener Lerninhalte der Ausbildung, den wir mit der Zeit verinnerlichen. Gerade für einen positiven und vertrauensvollen Gesprächseinstieg beim Coaching ist Rapport notwendig.

In meinem Fall kann ich die Gespräche aus meiner aktiven Tauchlehrer-Zeit zwischen 2007 und 210 nicht mehr rekonstruieren. Allerdings kann ich rückblickend vermuten, dass ich unbewusst Rapport aufgebaut habe. Diesen Rückschluss ziehe ich aufgrund meiner sehr positiven Rückmeldungen sowie der Tatsache, dass gerade „schwierigere“ Personen mit mir ihre Sorgen / Ängste oftmals überwunden haben. Mir wurde ein hohes Maß an Empathie zugesagt.

Im Tauchen ist das Spiegeln des Atemrhythmus noch eine besondere Form. Die Atmung ist unter Wasser intensiver und viel bewusster als in unserer normalen Umgebung an Land. Bei schwierigen Situationen wie auch bei unglaublich beeindruckenden Erlebnissen stockt einem im wahrsten Sinne der Atem. Bei positiven und tollen Erlebnissen stellt sich der ruhige und fließende Atemrhythmus meist automatisch wieder ein, während er bei negativen und unangenehmen Situationen komplett aus dem Takt kommt. Unter Wasser empfinden wir dieses Gefühl besonders beklemmend. Wir befinden uns in einer fremden, für uns lebensunwirklichen Umgebung. Daher ist darauf ein ganz besonderer Fokus zu richten. Befand ich mich unter Wasser in Funktion als Tauchlehrerin in solch einer Situation, hatte ich meine Taucher immer direkt vor mir. Ich stellte Körperkontakt her und „zwang“ sie mir in die Augen zu schauen. Dabei atmete ich ganz bewusst tief ein und aus. Dies untermalte ich mit Handbewegungen die die Atmung unterstützten. Es waren überdeutliche und sehr langsame Bewegungen. Das Ziel war es, dass sich mein Tauchpartner beruhigt und sich an den Takt meines Atemrhythmus anpasst. Diese Art von Vormachen und Nachahmen ist wohl eine Mischung aus Spiegeln und dem klassischen Nachmachen. Die Grenzen sind sehr verschwommen. Das Prinzip bzw. der Erfolg sind ähnlich. Durch das Aufbauen einer vertrauten Atmosphäre lässt sich der Taucher auf den vorgelebten Atemrhythmus ein und beruhigt sich. Alle Taucher mit denen ich in so einer Situation war, konnte ich unter Wasser beruhigen und somit Schlimmeres verhindern.

7. Fazit und Transfer ins Heute

Ich kann rückwirkend sagen, dass ich häufig sehr gutes Feedback und Zuspruch von meinen Tauchschüler und Gästen erhalten habe. Ich gehe daher davon aus, dass ich das Verhalten und die Sprache meines Gegenübers damals zwar unbewusst aber sehr aktiv gespiegelt habe. Zudem stellte ich damals unbewusst die richtigen Fragen zur richtigen Zeit. Zwei meiner Tauchgäste sind NLP-Trainer. Sie hatten mir damals gesagt, ich hätte ein Talent für die richtigen Fragen. In meiner jetzigen Tätigkeit als Führungskraft in einem Versicherungsunternehmen ist mir dies auch schon mehrmals als Stärke genannt worden, ebenso die Fähigkeit ein angenehmes Gesprächsklima zu schaffen.

Seitdem die oben genannten Themen in meiner bewussten Kompetenz vorhanden sind, fällt mir immer öfters auf, wie ich sie anwende. Ich bin nicht mehr so oft als Tauchlehrerin tätig. Aber sobald ich diese Rolle wieder einnehme, kann ich mir selbst zusehen, wie ich meine Fähigkeiten mittlerweile bewusster einsetze. Zudem kann ich auf diese Ressourcen in meiner neuen Tätigkeit als Führungskraft zurückgreifen. Ich achte sehr viel darauf, einen guten Rapport aufzubauen und meinen Gesprächspartner zu spiegeln, wenn ich eine gute Atmosphäre schaffen will. Natürlich kann ich es auch bewusst weglassen. Hier befinde ich mich noch in der Phase der bewussten Kompetenz, was bedeutet: Ich lerne, ich übe noch und mir ist bewusst, dass ich es kann. Die Spiegelung der Sprache wende ich oft in einem sehr vertrauten Umfeld an. Dies passiert unbewusst und ist daher bereits in meiner unbewussten Kompetenz. Ich muss nicht mehr darüber nachdenken, ich beherrsche es.

Das intuitive Beobachten und Ernstnehmen meiner Gesprächspartner ermöglicht es mir, die Signale meines Gegenübers zu erkennen und diese positiv für den Gesprächsverlauf zu nutzen.

Mein heutiges Wissen über diese Zusammenhänge erklärt mir mein damals noch intuitives Verhalten.

Literaturverzeichnis

Golemann, D. (kein Datum). *Emotionale Intelligenz*. Hanser Verlag.

Grochowiak, S. H. (2020). *Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung*. CNLPA Verlag.

Oerter, R. (2002). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz Verlag.

Rizzolatti, G. (Januar 2010). Mirror neurons: from discovery to autism. *Experimental brain research*, S. 223-237.

Wikipedia. (07. März 2022). *Spiegelung (Psychologie) / Kapitel: Spiegelung beim Verständnis des Narzissmus durch Hein Kohut*.