

Kindliche Belastungen mit dem Re-Imprint auflösen

Impressum:

1. Vorwort
2. Erklärung Time Line Arbeit und Re-Imprint
3. Re-Imprint in der Praxis
4. Schlusswort

1. Vorwort

In diesem Essay kann ich natürlich nicht alle positiven Veränderungen, die das NLP für mich hatte, aufzählen.

Um nur einige zu nennen:

- Verbesserte Kommunikation
- Verbesserte Leistungsfähigkeit
- Ziele definieren und konsequent verfolgen
- Unerwünschte Verhaltensweisen ablegen

Und in meinen Augen der wichtigste Punkt:

Ich habe mich selbst richtig kennengelernt

Mit kennengelernt meine ich viele Muster und Verhaltensweisen, von denen ich nie bewusst wahrgenommen habe, dass ich sie in bestimmten Situationen an den Tag lege. Dazu gehe ich in Punkt 3 näher ein, hier wird das an meinem Praxisbeispiel nochmal sehr deutlich.

2. Erklärung Time Line Arbeit und Re-Imprint

Die Grundlage für das Format Re-Imprint ist unsere persönliche Zeitlinie also unsere Timeline.

Mithilfe dieser Timeline können wir uns unsere Lebensgeschichte in Form einer mentalen Zeitleiste visualisieren.

Das geht sowohl in der Gegenwart mit dem Format Wheel of Life, in der Zukunft mit dem Ziele-Format oder aber wie in meinem Fall zurück in die Vergangenheit mit dem Re-Imprint.



Bild von Ylanite Koppens auf Pixabay

Mithilfe einer grafischen Darstellung möchte ich den Ablauf verdeutlichen:

Ausgangssituation

Gefühl wahrnehmen und verorten
Suchanker setzen

SEE

Eventuell dissoziieren und Intervention
SEE = Signifikantes emotionales Ereignis

SEE

Eventuell dissoziieren und Intervention
SEE = Signifikantes emotionales Ereignis

Imprint
Situation

Dissoziieren und Intervention
Neu-Bewertung

Geburt

3. Re-Imprint in der Praxis

Zuerst nehmen wir das unerwünschte Gefühl wahr und spüren genau rein, wo wir es in unserem Körper verorten können.

Wenn wir das gefunden haben, setzen wir einen sogenannten Suchanker, wir können zum Beispiel unsere Hand auf die Stelle legen und halten das Gefühl mental fest und konzentrieren uns darauf.

Nun laufen wir langsam auf unserer eigenen Timeline Richtung Vergangenheit, sobald der „Suchanker ausschlägt“ das Gefühl also stärker wird bleiben wir stehen und beschreiben die Situation.

Wie alt waren wir in der Situation, was ist vorgefallen und hat damit zu diesem Gefühl geführt.

Wir legen einen Bodenanker an der Stelle aus und schreiben kurz das Alter und die Situation auf.

Wichtig ist dabei, dass wir den Klienten nur kurz auf den Bodenankern stehen lassen, ein kurzes Einfühlen und dann weitermachen.

So gehen wir weiter auf der Timeline zurück, bis wir im Kindesalter angekommen sind, hier fällt es oft viel schwerer die Situationen zu beschreiben und der Suchanker schlägt meistens stärker aus als bei den anderen Stopps.

Bei dieser Imprint Situation dissoziieren wir den Klienten zuerst, wählen nun eine passende Intervention aus und führen diese durch – ohne aber die Inhalte der vergangenen Situation zu verändern.

Im Prinzip geht es darum, der Imprint Situation eine neue Bedeutung aus dem Erwachsenen-Ich zu geben. Das Erwachsenen-Ich hat viel mehr Erfahrung, Wissen und Fähigkeiten Probleme zu lösen – Als Kind haben wir diese Fähigkeiten noch nicht und das führt zu der belastenden Situation aus dem Kindesalter.

Mit der geänderten Bedeutungsgebung aus dem Erwachsenen-Ich lassen wir den Klienten nun wieder auf die Imprint Situation gehen und ihn die Situation neu erleben. Die Situation sollte nun deutlich weniger starke Reaktionen seitens des Klienten auslösen.

Im Anschluss lassen wir den Klienten assoziiert seine persönliche Time-Line mit allen Situationen (ausgelegte Bodenanker) zurücklaufen.

Bei der Ausgangssituation angekommen machen wir einen Test, fragen hier den Klienten wie er sich dabei fühlt und achten besonders gut darauf, was nicht mit Worten gesagt wird (Gestik, Mimik, Körpersprache).

Zum Schluss noch den Future Pace – wir fragen den Klienten also, wann er das nächste Mal in dieser Situation sein wird, lassen ihn sich einfühlen und freuen uns, wenn er dabei ein gutes Gefühl hat und die zukünftigen Situationen nicht mehr so beschwerlich erscheinen.

4. Schlusswort

Erst Practitioner, jetzt der Master und im Anschluss gleich noch den NLP-Trainer..

Anfangs kannte ich NLP nur aus Büchern und wandte es nie konsequent bei mir selbst an. Kleinere Erfolge waren schnell vergessen und ich verlor das Thema wieder aus den Augen.

In Präsenz gelernt, konsequent angewandt und zielgerichtet eingesetzt kommt mir NLP inzwischen ein bisschen vor wie zaubern.

Ich habe ein Problem – ich führe ein Format durch und das Problem ist teilweise (je nach Intensität natürlich) innerhalb von 30 Minuten einfach verschwunden.

Dieses Problem hatte ich teilweise schon mehrere Jahre meines Lebens teils bewusst, teils unbewusst mit mir rumgeschleppt und mit den richtigen Werkzeugen ist es innerhalb kürzester Zeit beseitigt.

Ich werde meine „Zauberkünste“ in Zukunft weiter verfeinern, das Leben genießen und wenn schwierige Zeiten kommen, habe ich immer eine Trickkiste, auf die ich jederzeit zugreifen kann.

Danke dafür Torsten, Tanja und CTA !



Bild von It is NOT permitted to sell my images with StockAgencies auf Pixabay