

NLP- Master Themenarbeit von Sandra

Wie ich das Wissen der NLP-Kurse in mein Privatleben integriert habe und was hat sich bei mir selbst verändert.

Ich bin auf die CTA aufmerksam geworden, da ich nach einer geeigneten Weiterbildung zur Coachin gesucht habe. Zudem habe ich gespürt, dass sich noch einiges im Argen in meinem Leben befindet und ich die Lücken schließen möchte, die noch gefühlt vorhanden sind. Ich hatte zuvor schon eine Ausbildung im Familienstellen absolviert und dadurch schon viel über mich erfahren und auch aufarbeiten können. Dennoch reichte mir das alles nicht, ich wollte noch weiter kommen in meiner persönlichen Entwicklung. Zudem kam auch immer mehr der Drang anderen Menschen helfen zu wollen, die auch einiges in ihrem Leben erlebt haben.

Als ich dann bei Tanja beim Infotag war und mir alles angehört habe, was NLP ist und was man damit bewirken kann, bei sich und anderen Menschen, war ich fasziniert. Ich wollte schon immer mehr erfahren und lernen über das menschliche Gehirn und seine Neuronen. Hätte ich Abitur dann hätte ich am liebsten Psychologie studiert. Das hat mich schon immer fasziniert.

Im Mai dieses Jahres war es dann so weit, die Weiterbildung in NLP begann. Spannend war es erstmal alle neuen Kursteilnehmer/innen kennen zu lernen. Gespannt zu zuhören was Tanja, Martina oder Torsten uns alles Neues erzählt haben über NLP und seine Geschichte.

Dadurch konnte ich Stück für Stück meine Lücken die ich gefühlt noch hatte schließen. Denn durch meine Geschichte, die ich in meiner Entwicklung erlebt habe, hat mir immer etwas gefehlt. So wie eine große oder mehrere kleine Wissenslücken. Erst einmal zu verstehen, wie das Gehirn funktioniert, was es von ganz alleine automatisch macht, was man selber gar nicht so bemerkt, wenn man nicht geschult ist. Zudem nicht aus seiner Komfortzone raus kommt und immer da drin hocken bleibt, kommt man nicht weiter im Leben. So wollte ich nicht sein. Ich will raus aus den alten Schuhen. Rein in ein neues und erfülltes Leben, ohne Angst und Panikattacken aus den alten Geschichten heraus. Nicht dasselbe weitergeben, was meine Familie schon über Generationen so weiter macht.

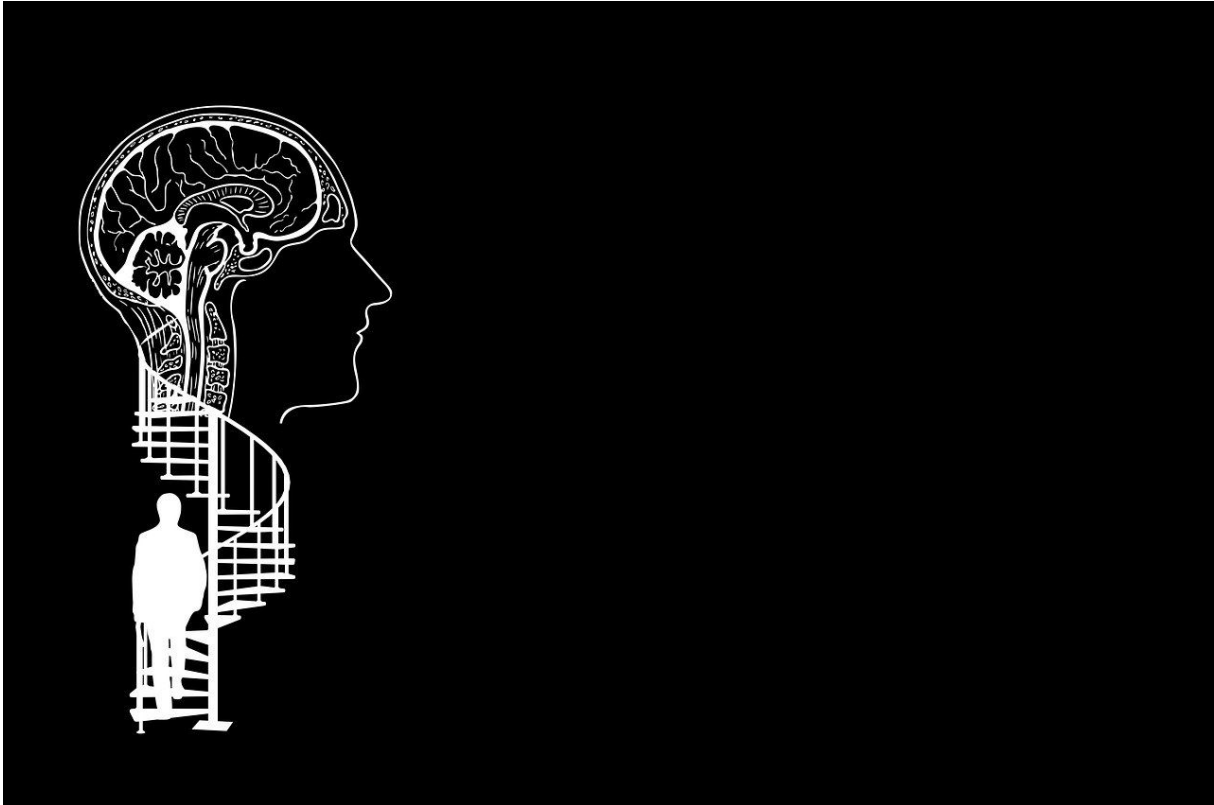


Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Da war es für mich sehr aufschlussreich was das Gehirn alles tilgen, verzerren oder generalisieren kann. Wo man davor gar nicht wusste, dass diese Dinge ganz automatisch passieren. Oder was wir im Eisbergmodell bewusst wahrnehmen und was tief unter der Wasseroberfläche beim Eisberg alles passiert. Genau die Dinge die tief unter der Wasseroberfläche im Eisberg schwimmen sind so wichtig, dass sie angeschaut werden. Zudem kann man eine neue Autobahn für diese Signifikanten emotionalen Ereignisse bauen. Was mein Leben vollkommen zum Besseren verändert hat.

Wobei nicht alles immer gleich ein signifikantes emotionales Ereignis sein muss, es geht auch harmloser. Wie zum Beispiel, dass Ängste, Phobien, Konflikte, innere Anteile, die persönliche Weiterentwicklung, angeschaut werden können und dafür auch neue Wege gefunden werden. Das sind nur ein paar Auszüge der Arbeit mit Neuro- Linguistischer- Programmierung, da gibt es noch viele weitere Möglichkeiten.

Da fällt mir das Ziele Format ein, was wir ganz am Anfang der Weiterbildung gelernt haben. Hier konnte ich mein Ziel „Life-Coachin“ zu werden anschauen und auf den Prüfstand stellen. Dabei merkte ich dann, wo noch was fehlt, oder wo schon alles passt und ob es eigentlich wirklich was für mich ist, auch aus meinem Unterbewusstsein heraus. Das hat für mich schon die weitem Weichen gestellt, das ich auf dem richtigen Weg bin.

Spannend fand ich auch den „EMI“ und „Weg mit dem Angstgegner“, bei EMI konnte ich meine Angst gegen die Spinnen richtig gut reduzieren. Als ich das mit einer Kursteilnehmerin gemacht habe, war ich zu Anfang auf einer Scala von 0-10 bei einer **8**. Das ist ganz schön hoch, wenn man bedenkt, dass es eigentlich nur eine Spinne ist. Nachdem EMI war ich bei einer **2**, was ich wirklich faszinierend fand.

Testen konnte ich es dann in den folgenden Wochen, ob es wirklich besser geworden ist, wenn ich eine Spinne gesehen habe. Als dann ein paar Wochen später eine fette Spinne wieder mal in meinem Wohnzimmer saß, war es so weit zu schauen, wie ich reagiere. Bekomme ich noch Angst und schreie laut rum, oder juckt mich es gar nicht mehr und ich kann ohne Angst die Spinne entfernen.

Es war echt mega faszinierend, dass ich ohne Angst und schreien die Spinne entfernen konnte. Das hätte ich zuvor nicht für möglich gehalten, dass man mit diesem einfachen Tool dem EMI solche Erfolge erzielen kann.

Bei „Weg mit dem Angstgegner“ hatte ich auch ein tolles Erlebnis. Ich durfte vorne bei der Life Demo meine Angst wegen einer Kundin, die mich in meiner Arbeit immer wieder schikaniert anschauen. So konnte ich mein Gehirn neu programmieren und ihm damit sagen du brauchst keine Angst mehr haben, wenn diese Kundin reinkommt. Ich kann sie kleiner machen, ihr eine Piepsstimme geben, ihr ein rosa Tütü anziehen, ihr den Besen wegnehmen, weil sie für mich wie eine böse Hexe war. Seitdem ich dieses Tool angewendet habe, kann ich mich viel besser schützen, wenn wieder so „eine böse Hexe“ kommt die mich schikanieren will. Kann ich nur weiterempfehlen und werde ich auch in meiner Laufbahn als Coachin mit Klienten machen, wo es zum Kontext passt.

Was ich auch total spannend finde, sind die Rep Systeme. Klar wusste ich schon davor, dass es die fünf Sinne gibt, so habe ich es in meiner Ausbildung zur Kinderpflegerin damals gelernt. Aber dass sie so viel in jedem Bewirken, das war mir bis dato nicht bewusst.

Das VAKOG ist unglaublich vielseitig und interessant, wo jeder in welchem Bereich mehr oder weniger ausgebildet ist. Ich habe zum Beispiel ein hohes auditives und kinästhetisches System. Was mir davor gar nicht so bewusst war. Mein visueller Bereich war nicht so gut ausgebildet, was ich aber mit den Übungen der Kurse regulieren konnte. Das olfaktorische System hat sich bei mir auch noch weiterentwickelt, was für die Coaching Ausbildung jetzt nicht so wichtig ist, aber ich für mich es sehr spannend und wertvoll, finde, dass auch dieser Bereich sich weitergebildet hat.

Es ist jedes Mal wieder eine spannende und neue Erfahrung in den Kursen am Wochenende zu sitzen und Neues zu lernen. Ich sauge das auf wie ein Schwamm, so hat sich meine persönliche Weiterentwicklung schon sehr gesteigert.

Ich gehe mit Problemsituationen mittlerweile viel souveräner um. Mich haut nichts mehr so schnell aus den Schuhen. Ich kann andere Menschen besser einschätzen, lesen und weiß auch viel schneller in welchem Rep. System sie sind und wo ich sie abholen kann.

Mache auch schon Coaching Sitzungen zum Üben mit Freundinnen die Hilfe brauchen und merke dabei, dass ich voll in meiner Erfüllung angekommen bin.

Welches ich auch noch ein sehr tolles Tool finde und selber damit zu Hause für mich viel herausgefunden habe, ist das "Wheel of Life". Im Kurs konnte ich die ersten Erfahrungen damit sammeln und war da schon begeistert. Zu Hause habe ich dann in regelmäßigen Abständen, immer mal wieder geschaut, wie sich die einzelnen Bereiche weiterentwickelt haben. Ich konnte perfekt sehen, dass es positiv vorwärts geht in meiner persönlichen Entwicklung. Was ich so auch schon innerlich gespürt habe. Aber es live und in Prozentzahlen zu sehen, ist manchmal leichter zu verstehen und zu realisieren.

Das Wheel of Life Format habe ich auch schon im Coaching mit einer Freundin angewendet. Hier war es sehr hilfreich, um zu sehen in welchem Bereich es jetzt am wichtigsten wäre was zu tun. Dennoch darf immer die Klientin entscheiden, welcher Bereich ihr jetzt am wichtigsten ist und welchen sie zuerst bearbeiten möchte. Nie dem Klienten/in dein Weltmodell überstülpen, nur Ratschläge geben, die aber nicht angenommen werden müssen. Der Klient/in darf sich selber die Lösungen für das Problem erarbeiten. Ich als Coachin leite es nur an und stehe zur Seite.

Wirklich klasse was man mit diesen ganzen Tools, die ich bis jetzt schon gelernt habe, alles bewirken kann. Natürlich berichte ich hier nicht von allen Tools, ich habe mir nur ein paar heraus gepickt die für mich am meisten bewirkt haben und mich faszinieren.

Jetzt noch ein Tool, was für mich so einiges zum Positiven verändert hat. Oder besser gesagt noch zwei Tools, die mir am Herzen liegen und für mich sehr wichtig sind und meine persönliche Weiterentwicklung sehr geprägt haben zum Positiven.

„Die Telearbeit“ und „Das Diamond Format“ mit den Glaubenssätzen.

Ich fange mit der Telearbeit an. Das war mir noch gar nicht so bewusst, wie viele innere Anteile wir alle in uns haben. Ich kannte davor schon die Arbeit mit dem eigenen inneren kleinen Kind und habe damit guten Kontakt. Was mir sehr hilft und schön ist.

Aber durch die Telearbeit bin ich noch an ganz andere Dinge ran gekommen, wo ich nicht dachte, dass das dahintersteckt. Es ging im Kurs um ein Verhalten, welches man neu Verhandeln wollte. Ich habe mit der Kursteilnehmerin mein Thema, „das ich immer das Gefühl habe alles allein machen zu müssen in der Arbeit“ genommen. Was plötzlich nichts mehr mit der Arbeit zu tun hatte, sondern was Altes mit meiner Mama war. Da sind dann bei mir alle Dämme gebrochen und wir haben uns Tanja zur Hilfe geholt. Tanja hat dann mit mir die Telearbeit fertig gemacht. Sehr erstaunlich war, was im Grunde dahintergesteckt hat, eine ganz alte Sache, die ich dachte, dass ich dafür verantwortlich bin. Weiter ins Detail möchte ich jetzt nicht gehen, das ist mir dann doch zu privat.

Aber es war Wahnsinn, was es im Positiven bewirkt, hat als meine inneren Anteile wussten, dass sie das so nicht machen müssen und nicht dafür verantwortlich sind. Seitdem geht es

mir viel besser und ich kann auch ohne Probleme, gut jeden Anteil, den es in mir gibt, herausholen und mit ihm reden und fragen was los ist, wenn es Probleme gibt oder loben, wenn was gut gelaufen ist.

Die Telearbeit werde ich auch in Zukunft mit meinen Klienten machen, ein sehr nützliches Tool.



Bild von studiopratisaad0 auf Pixabay

So nun zu einem für mich magischen Tool. Das Diamond Format!

Ich hätte nicht gedacht, dass es wirklich so gut funktioniert. Aber es war erstaunlich was es bei mir und meiner persönlichen Weiterentwicklung bewirkt hat.

Natürlich bedarf es einer gründlichen Vorarbeit und einer guten Definition der negativen Glaubenssätze, die man hat. Wir waren in Zweiergruppen eingeteilt und haben erst einmal die Glaubenssätze aufgespürt, die wir so haben. Danach hat sich jeder einen davon ausgesucht den er oder sie bearbeiten wollte. Als das klar war, mussten wir schauen auf welcher Ebene sich der negative Glaubenssatz befindet. Davon gibt es drei Stück in der unbewussten Ebene, denn diese sind die prägenden, die uns oft gar nicht bewusst sind. Es können Glaubenssätze auf der „Ursachen-“, „Bedeutungs-“, „Identitätsebene“ sein.

Natürlich gibt es auch noch bewusste Glaubenssätze oberhalb der Wasseroberfläche es Eisbergs, diese sind nicht so essenziell wie die Glaubenssätze, die unter der Wasseroberfläche in unserem unterbewussten liegen. An die unterbewussten darf man ran, um was bei sich zu bewegen.

Mein negativer Glaubenssatz lag auf der Identitätsebene, also ganz tief unten. Hier kann man einen Glaubenssatz noch nicht ändern und muss ihn erst Hochchunken auf die Bedeutungsebene. Dabei hat mir Tanja ein bisschen geholfen, das ist beim ersten Mal gar nicht so leicht.

Als dann mein negativer Glaubenssatz auf der richtigen Ebene war ging es nach der Demo von Tanja in Kleingruppen ans Eingemachte. Da ich meinen negativen Glaubenssatz gut

a auflösen konnte kann ich ihn hier auch nicht mehr benennen. Ich weiß nur, er war sehr schlimm für mich und hat mich sehr in meinem Leben behindert. Erst wurde im Coaching nach einem Gegensatz gesucht, der das komplette Gegenteil meines negativen Glaubenssatzes war. Das war alles gar nicht so leicht, aber ich bin gut gecoacht worden und habe es alles gut geschafft. Anschließend wird geschaut, was haben beide Sätze gemeinsam und schreibt dies auf. Ebenso dann noch mit Weder noch/ keins von beiden. Echt spannend was dabei herausgekommen ist. Hier möchte ich auch nicht zu sehr ins Detail gehen. Als das dann stand, ging es weiter zu schauen, was einem die Sätze „ermöglichen“ oder „verhindern“, hierbei ist es auch vollkommen okay wenn das Wort „Nichts“ kommt. So das war der erste Teil des Diamond Format, ich finde erst jetzt ging es bei mir persönlich ans Eingemachte. Nun ging ich nochmals an allen Sätzen vorbei habe mir alles durchgelesen und geschaut, ob es so passt. Vom Ausgangssatz aus hat es mich dann weggezogen. Ich kann mich noch erinnern, als ich dann vom „was haben die beiden Sätze gemeinsam“ gerade aus durch gegangen bin, zum „weder noch Satz“, das war heftig. Hier kamen bei mir große Ängste auf und ich musste weinen. Wo mich meine Coachin gut durchgeführt hat. Als ich das dann überstanden hatte und auf dem „Weder noch Satz“ stand, war das wie eine Befreiung für mich. Wahnsinn!!!

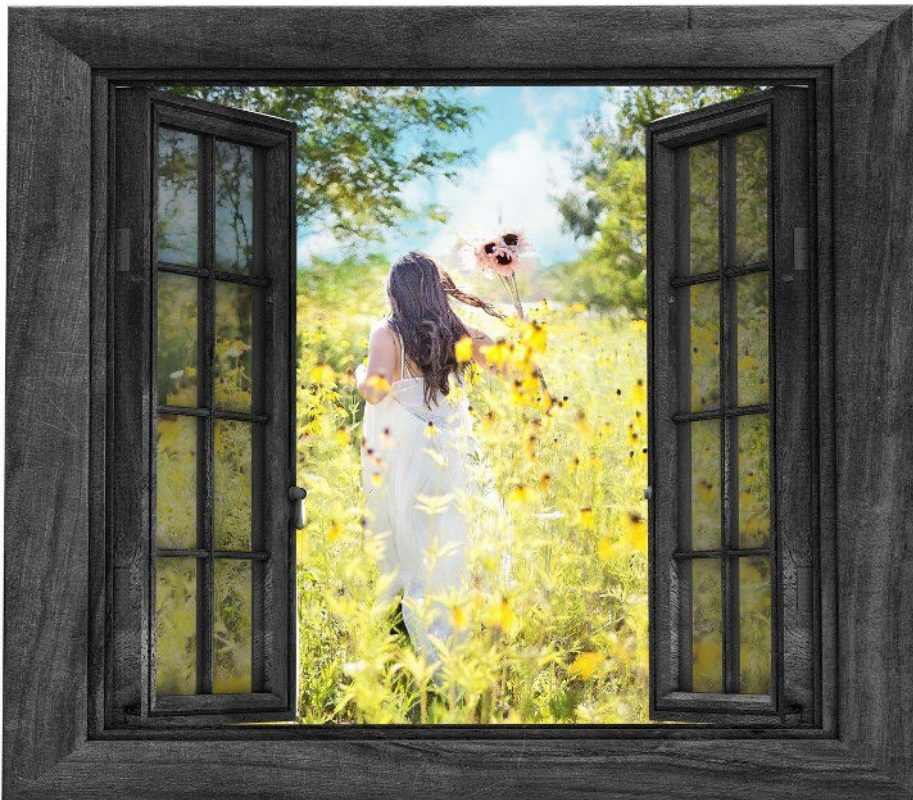


Bild von Oberholster Venita auf Pixabay

Mein neuer und jetzt positiver Glaubenssatz lautet:

Ich bin frei und habe ein erfülltes Leben!

Meinen alten negativen Glaubenssatz zettel, konnte ich nach dem Format zusammenknüllen und hinter mich werfen. Das war richtig befreiend!

Über das Diamond Format bin ich immer noch so erstaunt, was es bewirken kann. Ich habe in den letzten Wochen eine deutliche Verbesserung in meiner persönlichen Entwicklung bemerkt und sie auch mit dem "Wheel of Life" noch einmal visuell für mich selbst sichtbar machen können.

Ich bleibe auf alle Fälle weiter dran an meiner persönlichen Weiterentwicklung und bin auf einem guten Weg, eine tolle Coachin zu werden, für andere Menschen die auch Hilfe benötigen ihren Weg im Leben zu finden.

Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich die CTA im Internet gefunden habe und die Kurse bei euch besuche. Ich freue mich auf alles, was noch kommt und ich noch dazu lernen darf, sowohl im NLP Master als auch in der Coaching Ausbildung.

Ich konnte wie anfangs schon erwähnt meine Lücken schließen, die ich gefühlt hatte und habe einen neuen Weg für mich definieren können.

Raus aus der Komfortzone, rein in ein neues und erfülltes Leben!