

Coaching - Arbeit

**NLP – Mein Weg zu NLP
und die Entwicklung in der
Coachingausbildung**

Coach 081

Stefan Kirchhoff

Inhaltsverzeichnis

1. NLP – Was ist das?
2. Ein neues Lernen
3. Altes loslassen können
4. Kalibrien und Rapport
5. Repräsentationssysteme - Gefühle und Empfindungen neu wahrnehmen
6. Alles hat eine positive Absicht
7. Ganzheitliche Integration des Erlernten
8. Die Sprache
 - Metamodell
 - Milton-Modell
9. Auseinandersetzen mit der Vergangenheit
- 10.Coaching
- 11.Abschluss
- 12.Literaturhinweis

1. NLP Was ist das?

Wenn man von NLP hört, fragt man sich zwangsläufig, „Was ist das?“ NLP bedeutet: Neurolinguistisches Programmieren. Als technisch interessierter Mensch fällt die erste Aufmerksamkeit auf das Wort programmieren, also was mit Computer. Solche oder ähnliche Assoziationen haben wohl viele Menschen die den Begriff NLP „Neurolinguistisches Programmieren“ zum ersten Mal hören.

Im Internet findet man bei Wikipedia NLP als Abkürzung für verschiedene Dinge. Neurolinguistisches Programmieren wird als eine Methodensammlung gesprächs-, verhaltens- und körperorientierter Kommunikationsformen beschrieben.

Als Trainer im Bereich von Mitarbeiterschulungen war meine Neugier geweckt. Etwas neues Lernen, dass man erfolgreich im Beruf einsetzen kann.

Ein Informationsabend, bei dem NLP vorgestellt wurde, war dann allerdings wenig viel versprechend. NLP wurde sehr theoretisch und abstrakt dargestellt und mit wenig Überzeugung präsentiert.

Auch eine NLP-Übung zum Abschluss war wenig überzeugend. Bei einer Ankerübung sollte ein guter Zustand am Zeigefinger geankert werden.

Die zweite Begegnung mit NLP war dann viel versprechender.

In einem Einzel-Coaching habe ich an einem konkreten Problem mit Hilfe des Ressourcen-Transfers NLP in Anwendung erlebt. Dieser eine Coachingtermin brachte schon eine Verbesserung im täglichen Umgang mit diesem Problem.

Dieses Handwerkszeug wollte ich erlernen!

2. Ein neues Lernen

Durch die guten Erfahrungen in dem, in der Einleitung erwähnten Coaching habe ich mich entschlossen, den NLP-Practitioner zu erlernen.

So führte mich der Weg zur Practitioner-Ausbildung bei Rosemarie Lindner, die den NLP-Practitioner in einem Wochenendkurs anbietet.

Aus allen bisherigen Aus- und Weiterbildungen war ich es gewohnt, den Ausbildungsstoff in schulischer Form vermittelt zu bekommen. Von dieser Form der Stoffvermittlung musste ich mich sehr schnell verabschieden.

Bei der von mir gewählten Form der NLP-Ausbildung handelte es sich nicht um die von mir gewohnte Form des Frontunterrichtes. Neben einem nötigen Mindestmaß an theoretischem Input steht das Ausprobieren und Erleben der verschiedenen NLP-Übungen im Vordergrund.

Diese Lehrmethode war anfangs gewöhnungsbedürftig. Weg vom kopfgesteuerten Lernen und Begreifen. Und schon kommt NLP in praktischer Anwendung ins Spiel. Wenn ich bei einer Sache nur auf das achte, von dem ich weg will und nicht darauf achte, was ich stattdessen will, werde ich mein vermeintliches Ziel nicht erreichen, da ich meinen Fokus falsch ausgerichtet habe und sich so unter Umständen das Problem eher verstärkt.

Wenn ich also „weg von“ einem Problem will, kann ich das nur schaffen, wenn ich auch das „hin zu“ einer Lösung habe.

Ein großer Teil meines Lernprozesses während dieser NLP-Ausbildung sollte von nun an das weg von dem reinen kopfmäßig logischen Denken und Lernen hin zum gesamtheitlichen Wahrnehmen von Gedanken und Empfindungen mit dem ganzen Körper sein. Dieses neue Lernen war in einigen NLP-Übungen eine echte Herausforderung.

Im Folgenden werde ich auf verschiedene NLP-Übungen eingehen und deren Wirkungsweise und Veränderung während meiner NLP-Ausbildung beschreiben.

3. Altes loslassen können

Wenn man im Leben einen neuen Weg gehen möchte, ist es wichtig, das Bisherige auch loslassen zu können.

Erst wenn man eine Sache loslassen kann und will, ist man bereit für einen neuen Weg.

Um Loszulassen und auf das Kommende zu vertrauen, wurde zu Beginn der Practitioner-Ausbildung die Trust-Fall-Übung gemacht.

Das „sich nach hinten fallen lassen“ mit dem Vertrauen, dass die Gruppe einen auffängt, zeigt einem, dass man auch im Leben auf einen neuen Weg vertrauen muss, um eine alte Sache loslassen zu können.

4. Kalibrieren und Rapport

Ein weiterer wichtiger Punkt beim NLP ist das Kalibrieren. „Lieber Kalibrieren als Interpretieren.“ Die Feinabstimmung auf die andere Person, das Wahrnehmen auch der nonverbalen Signale ist für eine gelungene Kommunikation unentbehrlich.

Der Rapport ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Kommunikation. Der Respekt der dem Gegenüber erbracht wird, ist wichtig. Nur mit einem respektvollen Umgang kann man mit seinem Gegenüber erfolgreich kommunizieren.

Um den Rapport, der leider vielen Menschen fremd ist, zu erfahren, habe ich mit der Übung „In den Schuhen des Anderen gehen.“ gute Erfahrungen gemacht.

Diese Übung wird mit 2 Personen gemacht. Die erste Person geht eine gewisse Zeit, z.B. 10 Minuten spazieren und genießt die Natur. Diese Übung kann man sehr schön im Wald machen. Die zweite Person geht der ersten Person hinterher und zwar in dem Abstand, dass sie die erste Person peripher wahrnehmen kann. Die zweite Person versetzt sich mehr und mehr in die vorne gehende Person und übernimmt die Art des Gehens, der Atmung usw. Nach der vereinbarten Zeit wird angehalten.

Die bisher in der 2. Position gehende Person tritt aus dieser Person heraus und separiert sich. Dieses kann z.B. durch Ausschütteln der Arme und Beine erfolgen. Nun geht die bisher in den Schuhen des anderen gehende Person in die 1. Position und die 2. Person geht in Rapport.

Zum Abschluss tauschen die beiden Personen ihre Erfahrungen aus, die sie beim „eintauchen in die Wahrnehmung des Anderen gemacht haben. Ich fand es damals, als ich die Übung zum ersten Mal gemacht habe, bemerkenswert, wie man seine eigene Wahrnehmung abschalten und die Wahrnehmung des anderen übernehmen kann.

5. Repräsentationssysteme – Gefühle und Empfindungen neu wahrnehmen

Eine neue Gewohnheit ist es auch, sich mit den Repräsentationssystemen auseinander zu setzen. Natürlich kennen wir alle unsere Sinne, sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken.

Im NLP heißt die „Abkürzung“: VAKOG für visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch. Also auch hier wird von den Sinnen gesprochen, die Jedermann bekannt sind. Neu ist allerdings die Erfahrung mit „allen Sinnen“ wahrzunehmen. Nehmen wir einmal an, sie wären eine Person ohne NLP-Erfahrung und hätten ein Problem, z.B. mit ihrem Kollegen. Sie könnten eventuell auch das Problem benennen, können vielleicht noch sagen, dass das Verhalten des Kollegen Sie wütend macht, aber sind Sie sich bewusst, wo Sie die Wut spüren oder welchen Geruch Sie wahrnehmen, wenn Sie sich die Situation vor Augen führen. Diese Erweiterung der bewussteren Wahrnehmung ist auch eine der interessantesten Entwicklungen im laufenden NLP-Prozess. Vor Beginn der NLP-Ausbildung war mir nicht bewusst, dass in allen Situationen, also auch in den Problemsituationen, die mit NLP bearbeitet werden, alle Repräsentationssysteme angesprochen werden. So kann man tatsächlich auch in Problemsituationen neben der Wut, auch das Gefühl, wo die Wut sich bemerkbar macht, z.B. Druck im Bauch, usw. wahrnehmen. Natürlich werden nicht immer alle Repräsentationssysteme wahrgenommen. Zu den Repräsentationssystemen VAKOG kommen die einzelnen Submodalitäten, die es zu jedem der Repräsentationssysteme gibt. Es sind die Unterscheidungskriterien innerhalb der einzelnen Wahrnehmungen. Wir spüren z.B. die Wut nicht nur einfach (kinästetische Wahrnehmung), sondern wir empfinden sie dumpf oder stechend oder...

Auch hier ist es eine weit reichende neue Erfahrung auch das bloße Wahrnehmen noch genauer wahrzunehmen, die Wahrnehmung zu spezifizieren. Im Laufe der NLP-Ausbildung sind auch die Submodalitäten innerhalb der Repräsentationssysteme vielseitiger und differenzierter geworden. War ich früher in einer Situation einfach nur wütend, kann ich heute wahrnehmen, was die Wut in mir macht und das noch weiter spezifizieren.

In vielen NLP-Übungen ist die Frage nach VAKOG, der Wahrnehmung in allen Repräsentationssystemen, ein wichtiger Bestandteil der Übung.

6. Alles hat eine positive Absicht

Eine der Grundannahmen im NLP ist es, dass in allem eine positive Absicht vorhanden ist. Diese Grundannahme würden die meisten Menschen wohl in Frage stellen. Wo ist die positive Absicht zu erkennen, wenn man ein Problem hat. Doch wenn man sich wirklich mit einer Sache auseinandersetzt, kann man wirklich eine positive Absicht erkennen. Ich gebe zu, dass es einige Übung verlangt, bei vielen Sachen eine positive Absicht zu suchen und dann auch zu finden. Aber wenn man sich auf die Suche nach der positiven Absicht macht, geht auch die Aufmerksamkeit hin zur positiven Absicht und gleichzeitig weg von dem Problem. So können schwierige Situationen leichter bewältigt werden, da man durch den Blick auf das Positive eine Energie gewinnt, die unsere Lethargie, die uns oft lähmt und in der wir uns oft in Problemsituationen befinden, besiegen kann.

Im Laufe meiner Ausbildung hat diese Grundannahme mir immer wieder geholfen, meine Sichtweise von der in weiten Teilen der Bevölkerung verankerten pessimistischen Sichtweise zu differenzieren und auch mal meinen Fokus auf die Suche nach dem Positiven zu richten.

7. Ganzheitliche Integration des Erlernten

Wie schon beschrieben ist die Wahrnehmung der Dinge auf eine andere Art als bisher gewohnt eine neue Erfahrung. In diesem Zusammenhang ist die Integration nach dem Abschluss einer NLP-Übung eine wichtige Sache. Diese Integration erfolgte im Laufe der Ausbildung immer wieder durch eine Trance.

Auch das Tanzen gehörte immer wieder zu den Integrationsübungen, die in allen Modulen des Practitioners, Masters und Coach durchgeführt wurden. Besonders um die erste bzw. zweite Position zu üben oder einem Gefühl auch körperlichen Ausdruck zu verleihen, war das Tanzen immer wieder ein wichtiger Bestandteil. Ich gebe zu, dass mir diese Form der Integration oft schwer gefallen ist. Allerdings habe ich im Laufe der Ausbildung gelernt, auch hier meinen Filter zu verändern und meine Aufmerksamkeit auf das Tanzen zu legen.

8. Die Sprache

Ein weiterer spannender Aspekt im NLP ist der Umgang mit der Sprache. Hier sind vor allem das Meta- und das Miltonmodell zu nennen. Die Anwendung dieser beiden Modelle führen in der alltäglichen Anwendung zu interessanten Ergebnissen.

Metamodell

Durch das Meta-Modell werden Tatsachen, aber auch Beweggründe näher hinterfragt. Das Meta-Modell eignet sich hervorragend zum Sammeln spezifischer Informationen.

So können von einem Gesprächspartner allgemein getroffene Aussagen für einen bestimmten Einzelfall konkretisiert werden.

Nehmen wir z.B. einmal die Aussage eines Freundes: „Immer wenn ich in den Urlaub an die See fahre, habe ich schlechtes Wetter.“

Nach dem Metamodell könnte man jetzt nachfragen: „Hattest Du wirklich immer und an allen Tagen, die Du an der See Urlaub gemacht hast, schlechtes Wetter?“ oder „Was konkret ist für Dich schlechtes Wetter?“ So erhalten wir weitere spezifizierte Informationen unseres Gesprächspartners.

Das Ergebnis kann verblüffend sein, wie ich aus Coachings berichten kann.

Das „Nachfragen“ kann dazu führen, dass der Befragte selbst seine eigene Aussage revidiert. Zum Beispiel auf einmal erkennt, dass von den letzten zwei Urlauben nur 3 Regentage den Eindruck des immer schlechten Wetters geprägt haben und so nicht mehr haltbar sind.

Oder aber, das aus den konkreter gewonnenen Informationen der Coach eine weitere Intervention für ein Coaching, z.B. ein Reframing, ableiten kann.

Natürlich ist es, wie bei allen Übungen des NLP, dass man dieses Instrument nicht immer und ständig anwendet. Mit diesem Metamodell kann man, durch häufige Anwendung, d.h. ständiges Hinterfragen seinen Gesprächspartner auch verärgern. Aber gerade im Coaching- oder Beratungsbereich habe ich das Metamodell als sehr effektiv und hilfreich empfunden.

Milton-Modell

Das Milton-Modell ist das Gegenstück zum Meta-Modell. Während beim Meta-Modell durch Nachfragen man zu spezifizierten Informationen gelangen will, verwendet man bei dem Milton-Modell bewusst vage Sprachmuster, um seinem Gesprächspartner Raum zu geben, selbst eine Lösung oder eine Antwort zu finden.

Bei der Anwendung des Milton-Modells kann der Gegenüber sich in einem Trance-Zustand befinden oder zu diesem gelangen.

Besonders auch für den Coachingeinsatz ist das Milton-Modell geeignet.

Bei den für den Abschluss der Coachingausbildung durchzuführenden Coaching habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass das Milton-Modell eine hilfreiche Intervention ist, um dem Coachee Freiraum zur Entwicklung eigener Lösungen zu geben. Durch Formulierungen (Vorannahmen) wie, „Ich frage mich, wann Du merken wirst, dass...“, das Einbetten von Zitaten, aber auch besonders durch das Erzählen einer „Onkel-John-Geschichte“ kann man immer wieder erstaunliche Wirkungen erzielen.

Bei dieser Onkel John Geschichte bedarf es ein wenig Vorbereitung, da man eine Geschichte „konstruieren“ muss, bei der man für den Coachee versteckte Lösungsangebote einbaut.

9. Auseinandersetzen mit der Vergangenheit

Unser heutiges Sein ist eine Summe und das Ergebnis von Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, aber auch von unseren Vorfahren „mit auf den Weg“ bekommen haben. Hierzu gehören besonders die Familienbeliefs, die uns prägen und die uns von klein auf beigebracht werden.

Diesen Erfahrungen auf den Grund zu gehen, war für mich in den verschiedenen Coachingmodulen eine spannende Erfahrung.

Die Übung Parental Time-Line eignet sich dafür, alte Familienbeliefs zu verändern und neue Werte zu integrieren. Bei dieser Übung durchwandert der Coachee sein Leben zurück bis zu seiner Zeugung und weiter zurück bis zur Zeugung der Eltern und der Großeltern. An dieser Stelle wird dann ein Wert, der benötigt wird, den Großeltern mit auf den Weg gegeben. Der Coachee nimmt jetzt diesen Wert beim Vorwärtsgen mit in sein heutiges Dasein.

Ich habe diese Übung während meiner Coachingtermine mit einem Coachee durchgeführt und war positiv überrascht, wie erfolgreich diese Übung sein kann.

Eine weitere spannende Erfahrung mit der Vergangenheit war das Erstellen einer Familienskulptur nach Virginia Satir.

Bei dieser Übung stellt der Coachee die beteiligten Familienangehörigen, die teilweise schon verstorben sind, zu einem bestimmten Problem auf. Jeder der aufgestellten Personen, die für ein Familienmitglied des Coachees stehen, nimmt wahr, wie er sich auf der Position fühlt. Danach sucht jeder Aufgestellte eine neue Position, auf der er sich als Familienmitglied wohl fühlt.

Es war ungeheuer spannend und interessant, als Familienmitglied aufgestellt zu werden und in die Identität dieser Person einzusteigen. Hier kommt es vor allem darauf an, gut in die 2. Position gehen zu können.

10. Coaching

Im Laufe der NLP-Coach-Ausbildung sollten, in Vorbereitung auf den späteren Einsatz als NLP-Coach, 20 Coachings durchgeführt werden, zu denen jeweils ein Protokoll zu erstellen war.

Bei der Vorbereitung zu den Coachingterminen stellte sich die Frage, wen findet man als potentiellen Coachee. In wie weit ist der Coachee bereit, sich mit seinem Problem für Übungszwecke zur Verfügung zu stellen.

Wie bereitet man sich auf das Coaching vor? Welche Übung (Intervention) führt man durch?

Alle diese Fragen lösten sich im Laufe der Coachings von selbst.

Wenn einmal der Kontakt zu einem Coachee aufgebaut war, das Interesse für ein Coaching geweckt war, war es auch nicht schwer ein Coaching durchzuführen.

Im Laufe der Ausbildung zum NLP-Coach haben wir die ganze Bandbreite des NLP mit unzähligen Interventionen und Übungen kennen gelernt. Die Erfahrung zeigt, dass einem zwar alle Interventionen bekannt sind, man aber immer wieder auf ein bestimmtes Repertoire zurückgreift, die einem besonders liegen.

11. Abschluss

Im Laufe meiner NLP-Ausbildung, die sich jetzt über einen Zeitraum von über vier Jahren erstreckt, habe ich einen Teil meiner täglichen Probleme lösen können.

Einem Teil meiner Probleme bin ich mir erst während dieser Ausbildung bewusst geworden.

Mit NLP habe ich ein Handwerkszeug erlernt, mit dem ich in der Kommunikation und dem Umgang mit anderen Menschen bewusster umgehen kann. Ich kann meine eigenen Probleme bewusster wahrnehmen und eigene Lösungsstrategien hierzu entwickeln.

Ich habe eine Reihe interessanter Menschen kennen gelernt, die mir ihre Probleme anvertraut haben und denen ich in den verschiedensten NLP-Übungen zur Seite stehen durfte und denen ich meine Probleme anvertrauen durfte.

Und ich kann entscheiden, die Bearbeitung dieser Schwierigkeiten anzugehen oder den augenblicklichen Zustand beizubehalten und die Schwierigkeit bzw. das Problem annehmen und vor allem dann akzeptieren.

12. Literaturhinweis

NLP Impulse bewegt! : Practitioner Impuls Set Ausgabe 2005

NLP Impulse bewegt! : Master Impuls Set Ausgabe 2006

NLP Impulse bewegt! : Coach Unterlagen zur Ausbildung Ausgabe 2008

Aljoscha A. Schwarz, Ronald P. Schweppe: Praxisbuch NLP
Denk dich nach vorn (Südwestverlag)

Internet:

<http://de.wikipedia.org/wiki/>

<http://nlpportal.org/main/>

<http://www.mindmarketing.de/nlp.html>