

NLP Master Arbeit

Umgang mit einer Krebsdiagnose

Resilienz stärken



Name des Autors: Franzi Vacek-Tschan

Institut: Landsiedel NLP Training

NLP – Lehrtrainer: Herr Marian Zefferer

Prag/Bern im Dezember 2021

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	4
1.1. Weshalb mich dieses Thema interessiert und wie es zu diesem Thema kam.....	4
2. Zielbestimmung	5
3. Themen – Überblick.....	5
3.1. Wie entsteht Krebs?.....	5
3.2. Wie entsteht und was bewirkt Stress?	5
3.3. Regulationsmechanismen.....	6
3.4. Stimmungsschwankungen	7
3.5. Affekt.....	7
3.6. Zustandsmanagement (State-Management).....	7
3.7. Resilienz	8
4. Vorannahme - Grundannahmen, Überzeugungen	9
Alle nötigen Ressourcen für Veränderung sind bereits vorhanden.	9
Die Landkarte ist nicht das Gebiet.	9
Alle Handlungen haben ein positives Motiv.	9
5. Persönlichkeitstypen.....	9
5.1 Das praktische Beispiel: Margrit	10
5.2. Lernen Emotionen zu steuern?.....	11
5.2.1 Margrits Metapher.....	11
6. Die diagnostische Gewissheit – Veränderungsprozess.....	12
6.1. Der Beginn der Geschichte meiner Freundin	12
6.2. Der Entscheid	12
6.3. Submodalitäten – Format	12
7. Das Gefühlschaos – Spannungsfelder – Konfliktfähigkeiten erforschen - Entscheidung	14
7.1. Spannungsfelder - Welche Antagonisten stehen im Weg?	14
7.2. Wie erlebt Margit ihre Stimmungsschwankungen?	14
7.3. Wie kommt Margit aus dem Stuck-State wieder raus?.....	14
7.4. Stuck-State durchbrechen und Wohlbefinden von aussen stärken.	14
8. Krisen bewältigen - Konfliktfähigkeiten erforschen	15
8.1. Auseinandersetzung des Wettkampfes	15

9. Den Fokus schärfen durch die Spiral Dynamics	16
10. Resilienz im Spannungsfeld zwischen Agilität und Stabilität.....	17
11. Fragenkatalog durch die neurologischen Ebenen der Dilts-Pyramide	18
Kontext.....	18
Verhalten	18
Fähigkeiten.....	18
Glaubenssätze	18
Werte	18
Identität / Selbstbild	18
Zugehörigkeit / Spiritualität.....	18
12. Entwicklungsprozess	19
12.1. Mastektomie	19
12.2. Seelische Widerstandskraft	20
12.3. Die Prädiktoren für Resilienz	20
12.4. Veränderungsprozess durch die Logischen Ebenen	21
13. Das SOAR Modell	23
13.1. Vorbereitungen.....	23
13.2. 1.Person Gegenwart	24
Umgebung.....	24
Verhalten.	25
Fähigkeiten.....	25
Glaube und Werte.....	26
Identität.	26
Zugehörigkeit.	26
13.3. Ökologischer Check.....	27
13.4. Future Pace	27
13.5. Zusammenfassung:	27
14. Signifikante Unterschiede zwischen Margrit und mir	28
15. Erkenntnis aus dieser Arbeit	28
16. Quellennachweis.....	30

1. Vorwort

Meine NLP Practitioner Abschlussarbeit hatte die Verbesserung der Lebensqualität zum Thema. Deshalb habe ich mich entschlossen, für die Masterarbeit mit einer Weiterführung der Thematik der drei Ebenen Körper, Seele und Geist zu befassen, mit dem NLP-Modelling zum Thema **Umgang mit einer Krebsdiagnose – Resilienz stärken**.

1.1. Weshalb mich dieses Thema interessiert und wie es dazu kam

Als junge Frau erlebte ich den Verlauf und Verlust meiner Eltern nach unterschiedlichen Krebsdiagnosen. Vor sieben Jahren erfuhr meine Freundin von ihrem Bronchialkarzinom – auf der Trauerkarte stand: Ich bin mal gegangen.

Vor zwei Jahren erhielt meine andere Freundin die Diagnose Brustkrebs mit Metastasen in Lunge und Leber. Ihre Weggeschichte und Lebensphilosophie traf bei mir direkt ins Herz.

Vor einem dreiviertel Jahr bekam ich selber diffuse Brustschmerzen mit verschiedenen Abklärungen. Da wurde mir richtig bewusst, welche nonverbale Gefühls-Achterbahn gestartet wird und was hinter dem Sinn des Lebens steht. Ich hatte das grosse Glück, ein positives Ergebnis zu erhalten, was meine konfuse Gefühlswelle stoppte.

Warum können einige Menschen mit grossen Schicksalsschlägen gelassen umgehen, während andere schon bei Kleinigkeiten ins Wanken kommen und dadurch in einer oder mehreren Ebenen (physisch, mental oder psychisch) blockiert werden?

Mit dieser Arbeit möchte ich aufzeigen, was psychische Widerstandskraft ist und wie man mit solchen Herausforderungen im Leben umgehen kann.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit bezieht sich auf dem Wohlbefinden durch Selbst- und Fremdreflexion der Psyche und dem Aufbau von Ressourcen und Resilienz.

Mich beeindruckt sehr stark die Resilienz meiner Freundin Margrit, die an Brustkrebs erkrankt ist. Wie sie ihre Krebsdiagnose annimmt, damit umgeht, sich verhält und wie sie mit ihrer Resilienz ihre Krisen durchlebt. Das Ziel meiner Modelling-Arbeit ist, für mich und andere Menschen Resilienz und Wohlbefinden zu stärken und trotz Leidensweg eine Bewältigungsstrategie für unsere Gesundheit zu finden. Jeden Tag in der Präsenz leben – d.h. jeden Tag mit dem zu akzeptieren, was er bringt. Den Zustand annehmen und die gegebene Zeit so gestalten, dass das Wohlbefinden immer wieder die Präsenz erhält.

„Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.“ (Konfuzius)

Meine Freundin hat sich bereit erklärt, mich für meine Recherche zu unterstützen. Aus etlichen vorangegangenen Gesprächen weiss ich schon sehr viel über ihr Mindset, wie sie Resilienz anwendet, um sich selber immer wieder die Ressource „Mut und Hoffnung“ zu zusprechen.

Diese Stärke bewundere ich und beeindruckt mich sehr und bringt mich auch zum Staunen. Wie es ihr gelingt, die Situation anzunehmen, zu akzeptieren was ist, egal wie es ist. Erstmals festzustellen, was ist und danach ihre Selbstoptimierung anzuwenden. Mir und allen anderen Personen, die Vision des Schicksals - wie sich das Leben seinen eigenen Weg bahnt und wie die Veränderungsenergie durch Ressourcen und Resilienz zu unvorhersehbaren Entwicklungen führt. Eingefahrene Muster und Verhalten von krebserkrankten Personen transformieren, einen Impuls geben zur Kernbotschaft Wohlbefinden.

2. Zielbestimmung

Ich habe mich gefragt, worin unterscheiden sich Margrits Verhalten und Fähigkeiten von vielen anderen Menschen, die eine Krebsdiagnose erhalten. Wie stärkt sie sich und wie nahm oder nimmt sie alles an, was nicht zu ändern ist?

3. Themen – Überblick

Um einen Überblick zu diesem Thema Krebs zu erhalten, braucht es vorab einige Information zum Begriff Krebs, weil bei verschiedenen Erkrankungen mit sehr unterschiedlicher Symptomatik unter diesem Begriff zusammengefasst werden.

3.1. Wie entsteht Krebs?

Krebs ist eine Veränderung in den ursprünglich normalen Zellen. Diese vermehren sich auf einmal unkontrolliert und werden zu Krebszellen. Diese Krebs- oder Tumorzellen dringen in umliegendes Gewebe ein, verdrängen und zerstören es. Aber sie können sich auch von ihrem Entstehungsort lösen und an andere Stellen im Körper Metastasen (Ableger) bilden.

Krebserkrankungen sind auf Veränderungen im Erbgut der Zelle zurückzuführen. Einige Faktoren sind bekannt, die solche Veränderungen begünstigen und bei der Entstehung von Krebs eine Rolle spielen: z.B. der Alterungsprozess, ein ungesunder Lebensstil (Ernährung, Rauchen, ungenügende Bewegung, Alkoholkonsum, etc.), äussere Einflüsse (Schadstoffe, UV-Strahlen, Viren) sowie erbliche bzw. genetische Faktoren.

Auf einige Risikofaktoren wie Tabak oder Alkohol kann Einfluss genommen werden, auf andere hingegen nicht. Diese Krebserkrankungen sind nicht beeinflussbar oder auf unbekannten genetischen Faktoren zurückzuführen.

3.2. Wie entsteht und was bewirkt Stress?

Jeder Reiz von aussen wird durch das Repräsentationssystem (Sinneskanäle -VAKOG) aufgenommen und durch die Neuronen an zwei Hauptbewertungsinstrumente weitergeleitet, an die Amygdala (emotionales Alarmsystem) und den Hippocampus (Schaltstelle zwischen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis und emotionales Bewertungssystem). Aufgrund unserer gemachten Erfahrungen kann ein Reiz als Stressor analysiert und bewertet werden. Das

Ergebnis wird an den Hypothalamus (Steuerungszentrum des Hormon- und des vegetativen [autonomen] Nervensystems) weitergeleitet. Dieser gibt die Informationen über die Hypophyse (die Schnittstelle zwischen dem Hormonsystem und dem Nervensystem) an den Organismus weiter und regt in den Nebennieren die Ausschüttung der Hormone Noradrenalin (Hormon und Neurotransmitter) und Cortisol an. Dieser extrem komplizierte Vorgang zwischen Gehirn, Nerven- u. Hormonsystem stellt dem Körper blitzschnell die Ressourcen zur Verfügung, um zu kämpfen oder zu fliehen – die sogenannte „Fight-or-Flight“-Reaktion – unser Verhalten.

Wird der Reiz-Stress zu stark oder zu oft wahrgenommen, entsteht in der Zusammenarbeit zwischen dem Gehirn und den Nebennieren ein Missverhältnis und der Organismus wird mit zu vielen Stresshormonen übersättigt. Die Stresshormone können nicht mehr abgebaut werden und so zu Symptomen wie Schlafstörungen, Depressionen oder Krebserkrankungen führen.

Als Baby nehmen wir die Gefühle wie Hunger/Durst - Warm/Kalt und Schmerz wahr und äussern sie durch unsere Reaktion und Verhalten mit Schreien und Weinen. Ab dem sechsten Monat beginnen die Sprachentwicklung und die dazugehörigen Bedeutungen. Als Kleinkind kopieren wir die Gefühle der Eltern oder der Bezugsperson durch ihre Mimik, Körperhaltung, Handlungen, Worte und Emotionen.

Bei allen Situationen führt es zu Prägungen (Imprint) von Glaubenssätzen (IV. Ebene). Das Prägungsergebnis erfolgt durch ein oder mehrere signifikante emotionale Ereignisse (S.E.E.) oder unter Mitwirkung von signifikanten emotionalen Anderen (S.E.A.) auf der Timeline. Diese Imprints gehören zu den Lebens- und Lernerfahrungen der Emotionen und haben Einfluss darauf, ob es sich um eine hin-zu oder weg-von motivierte Lernerfahrung handelt. (Meta-Programme)

3.3. Regulationsmechanismen

Um Stress als Kompetenz nutzen zu können, braucht es Regulationsmechanismen – es braucht Resilienz. Was bedeutet Resilienz eigentlich? Es wird oft als Steh-auf-Männchen oder als Widerstandskraft bezeichnet. Lernen aus Krisen, um danach gestärkt aus ihnen heraus zu gehen. Erfahrungen werden gesammelt und ermöglichen mit diesen neuen Fähigkeiten (III. Ebene) einen besseren Umgang mit neuen Stressoren. Denn wie bereits oben beschrieben, basiert die Analyse unseres Gehirns auf den gemachten Vorerfahrungen und hilft mit hoher Wahrscheinlichkeit, Stressreaktionen zu kontrollieren, Körper, Seele und Geist zu harmonisieren und psychosomatischen Krankheiten entgegenzuwirken. Wenn der Geist (mental) miteinbezogen wird, hat dies auch einen grossen Vorteil, denn so werden wir zur Anpassung aus den oberen logischen Ebenen unser Verhalten auf der II. Ebene anpassen. Die bestehenden alten Denk- und Handlungsmuster werden aufgebrochen, und neue etabliert.

Die psychogenen Bindungsfaktoren (Gefühle) zwischen Gehirn und der Psyche (Seele) sitzen im limbischen System (Zentrum aller Emotionen). Wenn ein guter Rapport (Beziehungsaufbau) zwischen zwei Personen hergestellt wird, erfolgt eine weitere Ausschüttung von Hormonen, die sogenannten Glückshormone z.B. Serotonin und Oxytocin dadurch steigt das Wohlbefinden. Kommt dann noch eine sprachliche Suggestion dazu, entsteht ein ausgeglichener

Gemütszustand. Diese Annahme wird als „eudaimonistisches Axiom“ (Grundsatz eines ausgeglichenen Gemütszustandes oder Glückseligkeit) bezeichnet.

Stressbewältigungen können sehr unterschiedlich aussehen durch persönliche Lösungsstrategien oder Reframing-Formate. Aber ein Ziel haben sie gemeinsam: Jeder Mensch braucht Raum für Auszeiten, um vom Stress herunterzukommen.

Eine sogenannte Wohlfühl-Oase

Jede Emotion ist Energie und kann ein Antrieb sein. Worte können verletzen oder motivieren. Richtig und falsch hilft bei einer ganzheitlichen Hilfestellung nicht weiter. Beim Versuch die Gefühle zu verstehen, geht es darum, die Bedürfnisse zu erkennen.

3.4. Stimmungsschwankungen

Alle Menschen erleben Stimmungsschwankungen, das heisst, sie fühlen sich abwechselnd „himmelhoch jauchzend“ und dann wieder „zu Tode betrübt“. Manchmal kann man seinen emotionalen Zustand auf irgendein äusseres Ereignis oder eine Situation zurückführen, aber in anderen Fällen scheint er spontan aufzutreten. Abgesehen von solchen Unterschieden beim Einzelnen gibt es zweifellos Unterschiede unter den Menschen; manche unserer Bekannten sind einfach generell heiterer oder aktiver als andere.

Als Stimmung bezeichnet man in der Psychologie eine Form des angenehmen oder unangenehmen Fühlens, die den Hintergrund menschlichen Erlebens bildet. Die Stimmung hängt neben anderem von der Gesamtverfassung des Individuums und seiner Befindlichkeit ab. Nahe Beziehungen gibt es auch zwischen Antrieb und Stimmung. [Wikipedia](#)

3.5. Affekt

Der Affekt ist eine vorübergehende Gemütsregung oder Gefühlswallung, die durch äußere Anlässe oder innere psychische Vorgänge ausgelöst wird. Anders als bei einer Stimmung ändert sich die Gefühlstönung dabei meist jedoch nur für kurze Zeit. Typische Affekte sind z. B. Zorn, Hass und Freude.

Als affektives Verhalten bezeichnet man ein Verhalten, das überwiegend von kurzen, impulsartigen Gefühlsregungen und nicht von kognitiven Prozessen bestimmt ist.

3.6. Zustandsmanagement (State-Management)

Die Fähigkeit, unsere Gefühlszustände zu beeinflussen ist entscheidend für unser Leben. Zum einen können wir Ängste und Stress überwinden. Zum anderen können wir Gefühlszustände wie Liebe und Selbstbewusstsein in uns erzeugen.

3.7. Resilienz

Resilienz bedeutet, der Psyche einen Schutzschirm in schwierigen Lebenssituationen zu geben. Ein Stehaufmännchen, das die Kraft besitzt, nach einem Schicksalsschlag oder Misserfolg nicht zerstört am Boden liegen zu bleiben, sondern aufzustehen und seinen Weg ressourcenvoll weiter zu gehen. Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft, um sich fortzuentwickeln. Die Psychologie nennt diese Fähigkeit Resilienz und es ist ein dynamischer Prozess. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.

Schutzfaktoren sind Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, soziale Kontakte, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung

4. Vorannahme - Grundannahmen, Überzeugungen

Alle nötigen Ressourcen für Veränderung sind bereits vorhanden.

Meine Resilienz hat die Fähigkeit, krisenhafte Lebensumstände zu bewältigen.

Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

Der medizinische Therapieplan ist nicht die Existenz meines persönlichen Gesundheitsbildes

Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.

Meine Salutogenese verfolgt einen bestimmten Prozesszweck mit einer positiven Absicht.

Wenn ein Mensch etwas tun kann, kann man dieses Verhalten modellieren und es weitergeben.

Soziale- und Selbstkompetenz erkennen und die Akzeptanz der Situation annehmen.

Resilienz stärken und Wohlbefinden steigern im Umgang mit Brustkrebs

5. Persönlichkeitstypen

Meine Frage zu diesem Thema war, welche Frage lasse ich persönlich zu und welches Konsistenz-Prinzip nutze ich, wenn ich die Diagnose Krebs erhalten könnte und was möchte ich anderen Krebspatienten mitgeben?

Mein erster Gedanke geht zur Vorannahme, dass alle Ressourcen in mir vorhanden sind für mein Wohlbefinden. Aber wie kann ich mich auf die Fähigkeiten zur Veränderung sensibilisieren? Meine Freundin ist da ein gutes Beispiel. Ihre Kompetenz liegt darin, dass sie vom Handeln ins Fühlen kommt.

Kompetenz-Prozesse bedeuten, dass die Macher (Handlungstyp) ins Fühlen gehen, die Gefühlsmenschen (Beziehungstyp) ins Denken und die Denker (Erkenntnistyp) ins Handeln. Das trägt zu ihrem Wohlbefinden, zu positiven Erfahrungen und ihrer Gesundheit bei.
(D. Friedmann).



5.1 Das praktische Beispiel: Margrit

Nachdem sie sich für die Chemotherapie entschieden hatte, beschloss sie am nächsten Tag, sich die Haare selber ganz kurz abzuschneiden. Am darauffolgenden Tag war sie bei ihrem Sohn und seiner Familie zu Besuch und zusammen in einer Zeremonie mit ihrem Sohn und ihrer Schwiegertochter wurde der Kopf zu einer Glatze rasiert.

Ihre Fähigkeiten, resilient zu sein, mit Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können, beeindruckten mich stark. Loslassen zu können und Verantwortung zu übernehmen, was auch immer kommen mag, gelassen zu bleiben mit einer Glatze, Vertrauen zu sich und seinen Gefühlen zu haben; in Beziehung gehen mit sich selber (Internal) und keine Verunsicherung durch Andere sekundäre WahrnehmungsfILTER (External).

Im Unterschied zu meiner Freundin (Handlungstyp) bin ich ein Beziehungstyp und projiziere meine Emotionen ins Aussen und mache mir viele nötige aber auch unnötige Gedanken. Zum Beispiel: der Kauf einer Perücke und die Meinungen von Anderen (External) sind mir wichtig. Ich merke, dass durch dieses Verhalten viel von meiner Energie verloren geht. In meinem Entwicklungsbereich komme ich zur Erkenntnis, dass positives Denken über meine Identität mir im Zielbereich guten Dienst erweisen wird und ich somit durch ein anderes Mindset (Blickwinkel ändern) im Handlungsprozess Dankbarkeit integrieren kann.

Die Ressourcen im Persönlichkeitsbereich aktivieren und den Entwicklungsbereich stärken (D. Friedmann)

5.2. Lernen Emotionen zu steuern?

Beim Handlungstyp wäre es sinnvoll zu fragen um das Wohlbefinden zu steigern: Was könntest Du tun, um dich zu entspannen?

Was kann der Beziehungstyp zu seinem Wohlbefinden beitragen: Fühl mal in Dich rein, was Du über Dein Wohlbefinden denkst? Welche Gefühle nimmst Du wahr? Was ist für dich jetzt das Richtige für dein Wohlbefinden?

Beim Erkenntnistyp würde die Bereicherung lauten: Denk mal nach, was Du tun könntest, um Dein Wohlbefinden zu stärken?

5.2.1 Margrits Metapher

Margrit zeigt mir später eine Metapher- Geschichte, die sie aus dem „Netzwerk statt Krebs“ erhalten hat. Ich finde diese Metapher passt genau zu Resilienz und Krebs.

Ich zitiere:

„Stell dir vor, deine Psyche ist ein saftiger Rasen, auf der dicke Grasbüsche aus dem Boden spriessen. Dieses Mal kommt der Krebs als Rasenmäher-Stressor und schneidet die grüne Pracht einfach ab. Halm um Halm scheint die schöne Wiese an Kraft zu verlieren. Aber ist wirklich alles verloren? Auf der Oberfläche mag das so aussehen. Doch ein Grashalm besteht nicht nur aus einem grünen Blatt, das sich der Sonne entgegenstreckt. Ein wichtiger Teil lebt im Verborgenen, gibt Halt und sorgt für Wachstum. Im übrigen Sinn können wir also sagen: Es sind die Wurzeln, die uns im Leben verankern. Diese Wurzeln entsprechen den Resilienzkraften. Sie gehen nicht kaputt, wenn sie beschnitten werden. Im Gegenteil: Krisen wie Krebs oder andere Krankheiten können die Versorgung mit Nährstoffen sogar ankurbeln. Der Rasen wächst wieder nach. Manchmal sogar noch dichter und schöner als vorher.“

6. Die diagnostische Gewissheit – Veränderungsprozess

6.1. Der Beginn der Geschichte meiner Freundin

Aus einem Knoten in der Brust, der damals vor vielen Jahren als harmlos diagnostiziert worden war, entwickelte sich plötzlich eine Fistel, die Rötung, Schwellung und Schmerzen erzeugte. Die Untersuchung beim Gynäkologen forderte weitere Abklärungen mit dem Resultat der Wahrheit der Diagnose Brustkrebs.

6.2. Der Entscheid

Wartend sitzen meine Freundin und ich im Aufenthaltsraum der Onkologie. Zusammen warten wir auf die Sprechstunde. Visuell nehme ich die Fotoreihe der verschiedenen Segeljachten wahr. Ich beginne, den Sinn diese Bilder zu erörtern (Priming) und teile meiner Freundin meine Gedanken von Freiheit und Abenteuer mit. Es sind genau ihre Werte, die sie immer lebt. Durch dieses Wahrnehmungsgespräch wird die Wartezeit mit positiven Gefühlen gefüllt. Als wir in das Besprechungszimmer geladen werden, ist der unsichtbare Kern durch ihre Werte, das Ziel Leben - Kämpfen in Margit geboren, wie sie mir erzählt.

Nervös und angespannt sitze ich auf dem Stuhl und weiß nicht was ich sprechen soll mit Margit. So lenkte ich unbewusst das Gespräch auf die Bilder und da wir beide kinästhetische Typen mit visuellen Anteilen sind, entsteht ein ungezwungenes Gespräch und die Wartezeit transformiert sich in eine entspannte Atmosphäre. Bei der Recherche, berichtet mir Margrit, das die Fotobilder (Anker) das Freiheitsgefühl immer wieder auslösen und bei jeder ihrer Chemotherapie stellt sie sich das Segelbild vor, welches ihr ein Stück Freiheit und Gesundheit vermittelt.

Das Zitat, das sie seither bei sich in der Handtasche mitträgt.

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. (Aristoteles)

6.3. Submodalitäten – Format

Eine Hilfestellung zur Bewältigung für alle, die den unsichtbaren Samen noch nicht pflanzen können oder die Kraft für Segel setzen nicht besitzen, können durch Submodalitäten ihre Resilienz stärken.

Stresswörter = z.B. Angst, Verzweiflung, Hoffnung, Leistung, Familie, Wut etc. lösen Stress aus.

Finde dein persönliches Stresswort und wenn Du möchtest, schliesse dazu Deine Augen und sieh Dein Wort « xxx » geschrieben vor Dir.

Welche Farbe hat das Wort? Siehst Du das Wort auf der linken oder auf der rechten Seite oder siehst Du es gerade vor Dir? Ist es weit oder nah?

Wie sind die Buchstaben, sind sie gleich gross? Klar oder verschwommen? Nah oder eher weit weg? Siehst Du noch etwas ringsherum? Bewegen sich die Buchstaben?

Hörst Du das Wort « xxx »? Ist es laut oder leise? Hörst Du es schnell oder langsam?
Wie ist der Rhythmus der Stimme? Gleichmässig oder ungleichmässig? Hoch oder tief?
Wiederholt er sich? Aus welcher Richtung kommt die Stimme?

Wo spürst Du das Wort in Deinem Körper lokalisiert? Nimmst Du das Wort im Körper stark oder eher schwach wahr? Wie fühlt es sich an? Dehnt es sich aus oder bleibt es an der Stelle? Wird die Stelle mit dem Wort eher heiss oder kalt?

Schmeckst Du oder riechst Du etwas zu diesem Wort?

Nun stell Dir ein grosses Mischpult mit vielen Reglern vor. Du sitzt davor und darfst das Wort mit den Reglern verstellen. Reguliere und transformiere es so lange bis es sich gut anfühlt. Wie heisst Dein Lieblingslied? Füge das Wort in Dein Lieblingslied ein. Wie siehst, hörst, empfindest Du es jetzt?

Welchen Rhythmus bekommt Dein Wort? Passt die Stimme besser? Jetzt kannst Du das Wort irgendwo einbetten z.B. Blumenwiese, Wolke, Strand usw. Wie passt das Wort in deinem Lieblingssong?

Wie fühlt es sich an? Der Teil im Körper vorher, hat er sich verändert, wie fühlt es sich nun an?
Wie nimmst Du den Unterschied wahr?

Mach ein inneres Foto und speichere es ab.

Lösen noch andere Wörter Stress aus? Dann wiederhole die Submodalitäten und mach am Schluss ein weiteres inneres Foto und speichere es erneut ab.

Öffne die Augen und komm in das Hier und Jetzt.

Wenn Du möchtest, kannst du das Wort oder Wörter malen oder das Bild, das in Dir wachgerufen wurde (VAKOG). Du bist ein Kunstmaler und trägst alle Informationen in Dir.

Der Gedanke an eine Krebsdiagnose lässt meine Resilienz stark schwinden, deshalb habe ich das Submodalitäten Format selber angewendet. Mein Stresswort lautete « *Scheisse* ».

Durch diese Submodalitäten Regulation entstand in mir das Gefühl „pudelwohl“. Die Ablehnung, das Unvorstellbare bekam eine neue Dimension – eingebettet in einer Wiese mit vielen tobenden Welpen Hunden.

Ziel für alle Krebspatienten – einen Teil der Salutogenese Schritt für Schritt anzuerkennen, mit dem Veränderungsprozess in Resonanz zu gehen (internal).

7. Das Gefühlschaos – Spannungsfelder – Konfliktfähigkeiten erforschen - Entscheidung

7.1. Spannungsfelder - Welche Antagonisten stehen im Weg?

Angst – Wut – Sorgen – Traurigkeit – Schmerzen – Unwohlsein – Niedergeschlagenheit
Gefühlsausbrüche, die einfach kommen und da sind und ihren Raum fordern.

7.2. Wie erlebt Margit ihre Stimmungsschwankungen?

Nach der Kundgebung der Diagnose und dem Erstellen eines Therapieplanes, war ich im Affekt traurig und hilflos. Margit hörte sich die Diagnose assoziiert an. Trotzdem entwickelte sich danach ein Schock, ein dissoziiertes affektives Verhalten. Nach einigen Stunden trennten wir uns, indem ich nach Hause fuhr. Am nächsten Tag, fuhr sie mit dem Zug nach Luzern zu ihrer Schwester. Ihre Stimmung war auf dem Nullpunkt und sie konnte nur einen Gedanken fassen „Verdammt...ich habe Krebs“. Durch diesen Stresszustand befand sich Margit in einem Stuck-State (festgefahrener mentaler Zustand) und auch ihre Ressourcen waren blockiert. Ihr Antrieb (Handlungen) und Denken funktionierten durch ein Notprogramm, welches vom Gehirn gesteuert wird.

7.3. Wie kommt Margit aus dem Stuck-State wieder raus?

Am Bahnhof auf den Bus zu ihrer Schwester wartend, erhielt Margit einen Telefonanruf ihrer Schwiegertochter. Das Klingeln des Natels erzeugte eine Unterbrechung (Separator). Die Stimme der Schwiegertochter hörte sich warm und emphatisch an (Anker), so dass das klare Denken zurückkehrte. Margit konnte sich auf die Information konzentrieren, die ihre Schwiegertochter in der Naturapotheke in Zürich eingeholt hatte. Der Mut kam zurück und so begann Margit mit der Ernährungsumstellung. (Hin- Zu...) Keinen Zucker, kaum Kohlenhydrate und keine tierischen Produkte essen, keinen Kaffee trinken. Nur frische Lebensmittel, am besten dunkelgrünes Gemüse, Bio-Eier und zweimal pro Woche Kartoffeln.

7.4. Stuck-State durchbrechen und Wohlbefinden von aussen stärken

Ihre Schwiegertochter hat Margit aus dem Stuck State gezogen. Es waren die warmherzige Stimme und die konkreten Vorschläge zu ihrer Stärkung, die Margit vor ihrer Blockade befreit haben.

8. Krisen bewältigen - Konfliktfähigkeiten erforschen

Bei einem Krisen-Schock werden verschiedene Phasen durchlaufen. Die Dauer der Bewältigung ist individuell und die Phasen können sich überlappen und müssen nicht chronologisch verlaufen.



Quelle: Cullberg, Kast

8.1. Auseinandersetzung des Wettkampfes

Hier taucht die Frage auf, was ausser Margits Eigeninitiative haben zum Entscheid beigetragen, für das Leben zu kämpfen? Was hat ihre Resilienz gestärkt?

Das war die brutale Ehrlichkeit des Arztes. Ihre Tumorzellen sind „verdammt bösartig“ – „machen wir doch gleich alles!“ „Es sind schon Frauen mit kleineren Tumoren gestorben“. Margrit äussert, dass gerade dieser provokative aber auch proaktive Redestil, ihr die Wahrnehmungsrichtung ermöglichte und hörte durch den auditiven Sinneskanal, man muss nicht mit grossen Tumoren sterben. Weiter vernahm sie vom Arzt: „Nun steigen wir gemeinsam in den Zug der Therapiemöglichkeiten und sie müssen mir helfen, alleine schaffe ich das nicht“.

In diesem Moment, erzählt mir Margrit später, habe sie eine kraftvolle und energiegeladene Kompetenz und Vertrauen zu ihrem Onkologen gespürt, der eine ehrliche, dynamische aber auch erbarmungslose Sicherheit ausstrahlte. Genau diese unverblümete Sprache, das brauchte ich zu jener Zeit.

Diese schonungslose Art, ist nicht bei jedem Menschen optimal für sein Wohlbefinden – deshalb frage ich mich, was brauchen Krebspatienten individuell, um ihr Wohlbefinden zu stärken?

Durch motivierende Gesprächsführung (Pacing und Leading) das Wecken von Veränderungszuversicht durch Partnerschaftlichkeit, Akzeptanz, Wertschätzung, Empathie und Unterstützung der Autonomie. Diese Grundhaltung unterstützt die Menschen mit der Diagnose Krebs und bemächtigt ihn, den gegebenen Zustand akzeptieren zu lernen und mit den Ressourcen zu arbeiten. Ein wichtiger Ressourcen-Teil ist die Fähigkeit der Selbstfürsorge.

„Nicht ich habe Krebs, sondern einen Teil von mir!“

Trotzdem entstand nach dem Arztgespräch später bei Margrit eine Ambivalenz. Dies zeigt eine weitere Problembedingung der neuen Situation. Sie ist das grösste Hindernis auf dem Weg in eine als unsicher empfundene Zukunft. An dieser Stelle ist das Gefühlschaos Pro und Kontra des inneren Konfliktes affektlabil.

Resilienz hat man sich durch Krisen-Lernfelder der Vorerfahrungen angeeignet. Bei einer weiteren Krise entsteht ein neuer Anlass der Veränderung. Diese Wandlung beginnt mit einem Schock oder einer Erstarrung. Danach kommt die Leugnung und Verzweiflung, der Zorn/Wut. Eine neue Phase entsteht durch das Feilschen/Verhandeln, bei manchen kommt es bis zur Depression. Erst nach der Krisenerfahrung beginnt der Reaktionsverlauf mit einem neuen Ausprobieren, Testen, Hineinfinden in die Situation, das tun, was einen selbst wichtig ist und nicht was Andern gefällt; sich die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken, reifen und sich die Motivation durch die Krisenzeit zur Resilienz navigieren.

9. Den Fokus schärfen durch die Spiral Dynamics

Die Diagnose zwingt Margit in die unterste erste beige Spiral Dynamics Stufe ins Überlegen, ins Kämpfen gegen den Krebs. Das Zusammengehörigkeitsgefühl in der zweiten purpur Stufen-Ebene erfährt Margrit durch ihre Familie, die ihr Halt und Kraft spendet. Durch den eigenen Impuls, durch ihre Autonomie der Entscheidung, in der dritten roten Ebene, kann sich Margrit an die Regeln der Therapiestruktur und Ablauf der Chemotherapie halten, die in der vierten blauen Ebene stattfindet. In der fünften orange Ebene geht es ums Gewinnen, diesen Prozess und Zustand auszuhalten und zum Erfolg zu bringen. In der sechsten grünen Ebene beginnt Solidarität zu anderen und zu krebserkrankten Menschen. Z.B. nimmt Margrit an einer Selbsthilfegruppe teil. Durch solidarische Netzwerke, in der Stufe sieben, wird das eigene Bewusstsein, der Sinn des Daseins in den Vordergrund gestellt und die kranken Krebszellen verlieren ihre Macht.

10. Resilienz im Spannungsfeld zwischen Agilität und Stabilität

Gehe mit dem Wind und nicht gegen ihn, wie der Bambus – genau das tut Margrit und diese Stärke bewundere ich sehr an ihr. Eines Freitags telefonierte ich um die Mittagszeit mit ihr. An diesem Tag hatte sie ihren Krankenhauseintritt, weil ihr Therapieplan verlangte vor der Chemotherapie, eine beidseitige Mastektomie (Amputation der Brust). Ich hatte zu dieser Zeit einen Bänderriss und der Fuss schmerzte stark. Sie machte mir Hoffnung und Mut, dass die Bänder gut zusammenwachsen werden. Margit beherrscht eine Kraft, die mir guttut. Ich konnte meinem Zustand, mein „Umfallen“ nicht annehmen. Am Dienstag telefonierten wir erneut und Margrit ist schon wieder zu Hause ohne Brüste – keinen Groll an ihre Fraulichkeit, keinen Identitätsverlust einfach nur dankbar, dass sie lebt und ihre Tochter und ihren Lebenspartner wiedersieht und dass sie keine Schmerzen bzw. aushaltbare Schmerzen empfindet. Ich frage mich: „Wie kann eine Frau nur so stark sein, was hat, macht oder denkt sie anders als ich, als viele andere Frauen oder Männer (auch ein Mann kann an Brustkrebs erkranken)?“

Ich hatte nur einen Bänderriss und haderte mit meinem Schicksal. Meine innere Realität zeigte mir nun beim Reflektieren, wie ich die Welt (meine Welt) wahrgenommen habe. Wie ich in meinen negativen Gedanken gefangen war und wie ich durch meine Emotionen ein Verhalten zeigte, dass mich zerstört am Boden liegen liess. Wenn ich schon umfalle, dann will ich liegen bleiben. Dieser unbewusste Glaubenssatz schlummerte einige Zeit noch in mir und ruinierte meine innere Stärke.

Anhand von Margrits Widerstandskraft habe ich gelernt und ich wünsche, dass alle Menschen es lernen mögen, die in einer Ausnahmesituation ihre Impulse kontrollieren lernen müssen.

- Fokus auf das halten, was man nicht mag oder will, aber eben gemacht werden muss.
- Emotionen nicht unterdrücken, sondern sie transformieren, um sich wohl zu fühlen für den nächsten Schritt.
- Mindset – das Glas ist halb voll, nicht halb leer.
- Auf das fokussieren was funktioniert – ich kann gehen, sehen, hören, riechen, schmecken.
- Die Situation anpassen und verändern – sein Schicksal in die eigenen Hände nehmen, nicht in der Opferrolle verharren.
- Den nächsten Schritt angehen (Teilziele, die zum Ziel führen)
- Kompetenz zum Gegenüber – das Gegenüber verstehen, weshalb das Gegenüber so tickt, wie er tickt.

11. Fragenkatalog durch die neurologischen Ebenen der Dilts-Pyramide

Für das Interview mit Margit habe ich einen Katalog an Fragen durch die Neurologischen Ebenen der Dilts-Pyramide entwickelt, die jeder Krebspatient sich selber stellen und beantworten kann, um seine Resilienz zu erforschen.

Kontext

Wie reagiert meine Familie auf die Diagnose-Botschaft? Wie sage ich es meinen Freunden, Arbeitskollegen und meinem Arbeitgeber? Will ich es sofort transparent machen oder brauche ich zuerst Zeit für mich? Wo kann ich Hilfe erhalten? (psychologische Betreuung, Hilfestellung durch einen Sozialarbeiter bei finanziellen Engpässen) Gibt es eine Selbsthilfegruppe in der Gegend?

Verhalten

Wie gehe ich mit den Reaktionen der andern um? Komm ich klar mit den unterschiedlichen Reaktionen? Erkenne ich, was hinter den Reaktionen steht? z.B. Selbstschutz durch Abstand, Mitleid? Habe ich volles Vertrauen zu meinem Onkologen?

Fähigkeiten

Das innere Verhalten: State Management – aus dem Stuck-State (Blockade) rauskommen und durch Submodalitäten neue Ressourcen integrieren. s. Format

Die Emotionen auf einer Skala einordnen von 0-10, wobei 0 = ich fühle mich schlecht und 10 ich fühle mich wohl. □ 1----- 10 □

Glaubenssätze

Welche Widerstände oder Glaubenssätze hindern mich an der Annahme der Krankheit? Was glaube ich, was verlangen Familie, Freunde oder der Arbeitgeber von mir?

Gegen welche Vorurteile oder Meinungen der Gesellschaft muss ich kämpfen?

Werte

Welche Werte sind mir wichtig? Welche Werte haben sich in der Wertskala verschoben? Was will / muss / kann ich noch erleben / machen / abschliessen? Mit wem soll noch etwas geklärt werden? Wie will ich beerdigt werden? Brauche ich ein Testament, eine Patientenverfügung, will ich eine Organspende machen?

Identität / Selbstbild

Wer bin ich? Was für eine Erziehung / Religion habe ich erfahren? Welchen Weg will ich gehen? Welche Erfahrung mache ich mit den Ratschlägen von anderen? Welche Entscheidung treffe ich für meine Salutogenese?

Zugehörigkeit / Spiritualität

Was bedeutet für mich Leben? Welchen Sinn hat die Krankheit für mich? Hat sich mein Glaube verändert? Kann ich mein Wohlbefinden im Glauben stärken? Kann ich den Gedanken an den Tod akzeptieren? Wo soll meine letzte Ruhestätte sein?

12. Entwicklungsprozess

12.1. Mastektomie

Als Mastektomie oder Ablatio mammae bezeichnet man die Entfernung der gesamten Brust, (bei Brustkrebs), wenn keine brusterhaltende Operation mehr möglich ist.

Margit musste sich beidseits einer Mastektomie unterziehen und hatte sich entschieden, dass sie erst dann, wenn der Krebs bezwungen ist, sie über einen Brustaufbau nachdenken werde.

Durch Margits Verhalten habe ich gelernt, mein Mindset zu überdenken, da ich mich fragte, weshalb sie sich nicht für eine Brustprothese entschieden hatte.

Dazu meinte sie: „Jeder versucht, sich durch seine Kleidung, seine Worte und sein Verhalten ins rechte Licht zu rücken, um die Aufmerksamkeit der anderen auf sich zu lenken. Sobald Du mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wirst, muss Du bereit sein, selbstlos zu werden. Nur so fühlst Du dich vollwertig und vollständig. Die Fähigkeit, von aussen in das Innere zu gelangen, sich selber anzunehmen wie man ist, dies macht frei. Ich bezwinge nun im Hier und Jetzt den Krebs, so wie ich bin, mit meiner inneren Schönheit und erst danach kümmere ich mich um meine äussere Venus-Pracht. Ich investiere jetzt meine ganze Energie, meine ganze Selbstliebe, so wie ich nun bin, im Hier und Jetzt.“

Weiter fragte ich Margrit, ob sie oft mit ihrem Schicksal gehadert habe und ob sie sich oft gefragt habe: Warum ich? Warum muss ich das erfahren und erleben? Was wäre gewesen, wenn...?

Margits Antwort ist charakteristisch für sie: „Ich habe diesem Gedanken kaum Raum eingeräumt. Meine Mutter war mir da ein gutes Vorbild. Sie erduldet ihr ganzes Leben lang Schmerzen und hatte sehr selten gejammert oder gehadert. Diese wunderbare Stärke meiner Mutter kultiviere ich in meinen Werten. Ich schenke den Gedanken Raum, um handlungsfähig zu bleiben. Was kann ich mir Gutes tun? Zum Beispiel, habe ich Chi Gong und Meditieren gelernt, was für mich nicht einfach war. Ich habe mich immer darauf fokussiert, was ich machen kann, um zu überleben und mein Wohlbefinden zu steigern.

„Unvollkommen anzupacken ist besser, als perfekt zu hadern.“

Diese Aussage eröffnete mir eine völlig neue Denkweise – eine gefühlte und sichere Denkweise, die von der sozialen Kompetenz in die kognitive Erkenntniscompetenz führt.

Meine ständigen Sorgen brauchen mir die Energie nicht mehr zu rauben und ich nehme die Herausforderung an, jede Krise mit Gelassenheit und innerer Ruhe (Schönheit) zu begegnen. Ich reagiere mit Gefühlen auf Interaktionen und mit meinem Intellekt und werde nun durch eine neue, kognitive Form der Resilienz gestärkt. Die Krise, die ich nicht haben wollte, ist nun zur Loyalität gewachsen. Die Ambivalenz zwischen Hoffen und Zweifel darf nun Raum in meiner Denkkompetenz erhalten, aber sie klaut meinen Gedanken nicht mehr meine Lebensenergie. Nun versuche ich zu hoffen, trotz Zweifel, trotz den dunklen Fragen und trotz Enttäuschung. Ich

versuche, mich nicht der Krise hinzugeben, diesem anspruchsvollen Partner, sondern lasse dem Gedankenraum Platz, einem Ort der Begegnung zur Stärkung der Hoffnung.

Weiter zeigt mir der Zustand und hoffe auch allen andern, die durch eine Krise gehen müssen, ihre Resilienz durch ihre innere Stärke zu erfahren. Durch Mut und Stärke in die Demut zu kommen.

Eine NLP-Grundannahme: Wenn jemand etwas Bestimmtes tun kann, so ist es möglich, dieses Verhalten zu modellieren (nachzumachen) und es weiterzugeben.

Margrit hat sich aus ihrem Weltbild (Modell der Welt) ihre eigene Landschaft konstruiert und den Krebs als einen Teil angenommen.

Trotzdem erlebt Margrit durch ihre Erkrankung auch ein Auf und Ab mit guten und schlechten Phasen. Doch erklärt mir meine Freundin, dass gerade solche Zweifel-Phasen sind, an denen sie wachsen könne.

Margrit besitzt nicht nur ihre eigene innere Kraft, sondern erhält auch enorm viel Rückhalt von ihrer Familie und ihrem Partner.

Viele Frauen haben Mühe ihren Körper nach einer Mastektomie selber noch attraktiv zu finden. Diesen Punkt möchte ich noch etwas vertiefen. Ihr Selbstwertgefühl, ihre Schönheit, ihre Identität gehen verloren und die psychische Belastung kommen ins Wanken. Die Angst vor dem Verlust des Zugehörigkeitsgefühls des Partners schwindet durch all die Glaubenssätze die entstanden sind. Hier ist es sehr wichtig, seine Wertskala zu überprüfen und vor allem aber seinen Selbstwert und seine Glaubenssätze.

Um die Unterschiede der Ressourcen zwischen dem Modell und den krebserkrankten Menschen übernehmen zu können, ist es wichtig, herauszufinden, wo die Abweichungen zwischen den eigenen Erfahrungen und denen des Modells befinden. Hierzu eignet sich das Generative NLP, um einem Wunsch zu mehr Klarheit zu verhelfen und den Antagonismus zum Referenzmodell zu entfalten. Um die Gegenwart zu bereichern, das Selbstvertrauen zu stärken, resilient zu werden. Die logischen Ebenen durch Körper, Geist und Seele eignen sich, weil sich die Erfahrungswerte mittels einer strukturierten Methode ausdrücken lassen.

12.2. Seelische Widerstandskraft

Resilienz ist eine Mischung aus angeborenen Charaktereigenschaften, Temperament und erworbenen Bewältigungsstrategien und ist eine wertvolle Ressource.

12.3. Die Prädiktoren für Resilienz

Kognitive Fähigkeiten, Anpassungsfähigkeit, positives Identitätsgefühl, soziale Unterstützung, Bewältigungsstrategien, spirituelle Orientierung, die Fähigkeit, einen Sinn in schwierigen Situation zu erkennen, sowie generative Fähigkeiten.

Generativ zu sein bedeutet, etwas Neues zu schaffen und etwas hervorzubringen.

Das Konzept des Generativen NLP von Robert Dilts besteht darin, dass Lösungen und Problemlösungen aus Ressourcen resultieren. Ressourcen entwickeln, anstatt zu versuchen, Fähigkeiten auszuwählen. Somit wird die Resilienz gestärkt und die Problematik kann durch die Entwicklung von neuen Ressourcen gelöst werden. Ein generativer NLP Prozess besteht darin, in die Zukunfts-Timeline zu gehen und zu fragen, „Wie würde sich diese Ressource ändern?“ Gelingt es einer Person die Veränderung im Körper, als zukünftiges Selbst wahrzunehmen, so kann sie das Ressourcengefühl in die Gegenwart transformieren in den Zustand, der gegenwärtigen ersten Position. Auch die Reise in die Vergangenheit zum jüngerem ICH in der ersten Position erhält eine Botschaft, die ein tieferes Verständnis darüber reflektiert, was wichtig ist für ihr Wohlbefinden.

Wahrnehmungen aus der zweiten Person (Gefährte) und aus der dritten Person (Beobachter, Mentor) verhelfen zu einem Baukonstrukt mit einer 9 Felder Matrix. Das Steh-auf-Männchen mit einem Schutzschirm kann das Leben aus der ersten Person heraus leben und kann sich resilient gestärkt von der Gegenwart in die Zukunft bewegen.

12.4. Veränderungsprozess durch die Logischen Ebenen

Die Ebenen werden in die Elemente von Körper, Geist und Seele eingeteilt. Für ein harmonisches Wohlbefinden braucht es einen Ausgleich zwischen den physischen, mentalen und psychischen Anteilen und so kann auch die Resilienz gestärkt werden.

Die Dominanz eines Glaubenssatzes führt unvermeidlich zu einem Ungleichgewicht im gesamten System der Persönlichkeit.

Ich habe mich gefragt, wie Menschen mit dem Glaubenssatz „Ich bin keine richtige oder attraktive Frau mehr“ ihre Identität erleben. Wie wirkt dieser Glaubenssatz auf den verschiedenen Ebenen. Z.B. Ressourcen aktivieren der Ebene V., ermöglichen eine Veränderung in der Ebene IV.

Mit dem Ziel **ich fühle mich als vollwertige und anziehende Frau**. Wenn es noch nicht möglich ist sich das Ziel vorzustellen, dann benütze den Als-Ob Rahmen und nütze den Konjunktiv und schreibe motivierende Stichwörter auf und lege sie jeweils zur Ebene dazu.



Die logischen Ebenen von Robert Dilts beschreiben, dass Veränderung hierarchisch funktioniert. Die jeweils höhere Ebene organisiert die darunterliegende. Für eine kraftvolle Veränderung werden Ressourcen aus der darüber liegenden Ebene genutzt.

Aus den Gesprächen mit Margrit ergaben sich eine Fülle von Fähigkeiten, die es wert sind übernommen zu werden, um in einer schwierigen Lebenssituation gestärkte Resilienz zu aktivieren. Ein Satz, den Margrit während einem Gespräch am Rande erwähnt hat: „Mein Motor sind meine Gefühle“ (Entwicklungsbereich - soziale Kompetenzen), bedeutet für mich einen Schlüssel zur Veränderung. Margrit ist für mich und für viele andere Menschen ein Vorbild, wie sie mit ihrer Lebensenergie diese neue Situation meistert. Ihre Emotionen steuert, Impulse kontrolliert, Kausalität analysiert, ihr Leben weiter gestaltet und Empathie für andere generiert und ein klares Ziel verfolgt.

Resilienz ist lernbar.

Für ein persönliches Wohlbefinden durch Widerstandskraft für die psychische Gesundheit, möchte ich das SOAR Modell verwenden für die Utilisation.

13. Das SOAR Modell

S = State / ICH - Zustand (1.Person in der Gegenwart)

O = Operate / ausprobieren

A = and /und

R = Result / Neue Lösung

Im SOAR Modell vereinigen sich die Neurologischen Ebenen aus dem Modell der Wahrnehmungspositionen (Ich – Du – Beobachter) mit der Timeline (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft). Aus dieser 9 Feld Matrix werden Informationen generiert sowie Ressourcen-Botschaften gesammelt und verankert. Durch die Nutzung dieser Info-Bereitschaft, entstehen so mehr Möglichkeiten, sein Verhalten in der Zukunft zu gestalten und seinen Zustand (State) in der Gegenwart, sein Wohlbefinden durch den bewussten assoziierten Veränderungsprozess der Wahrnehmungsperspektiven (MP-Filter) mit Resilienz zu stärken.

13.1. Vorbereitungen

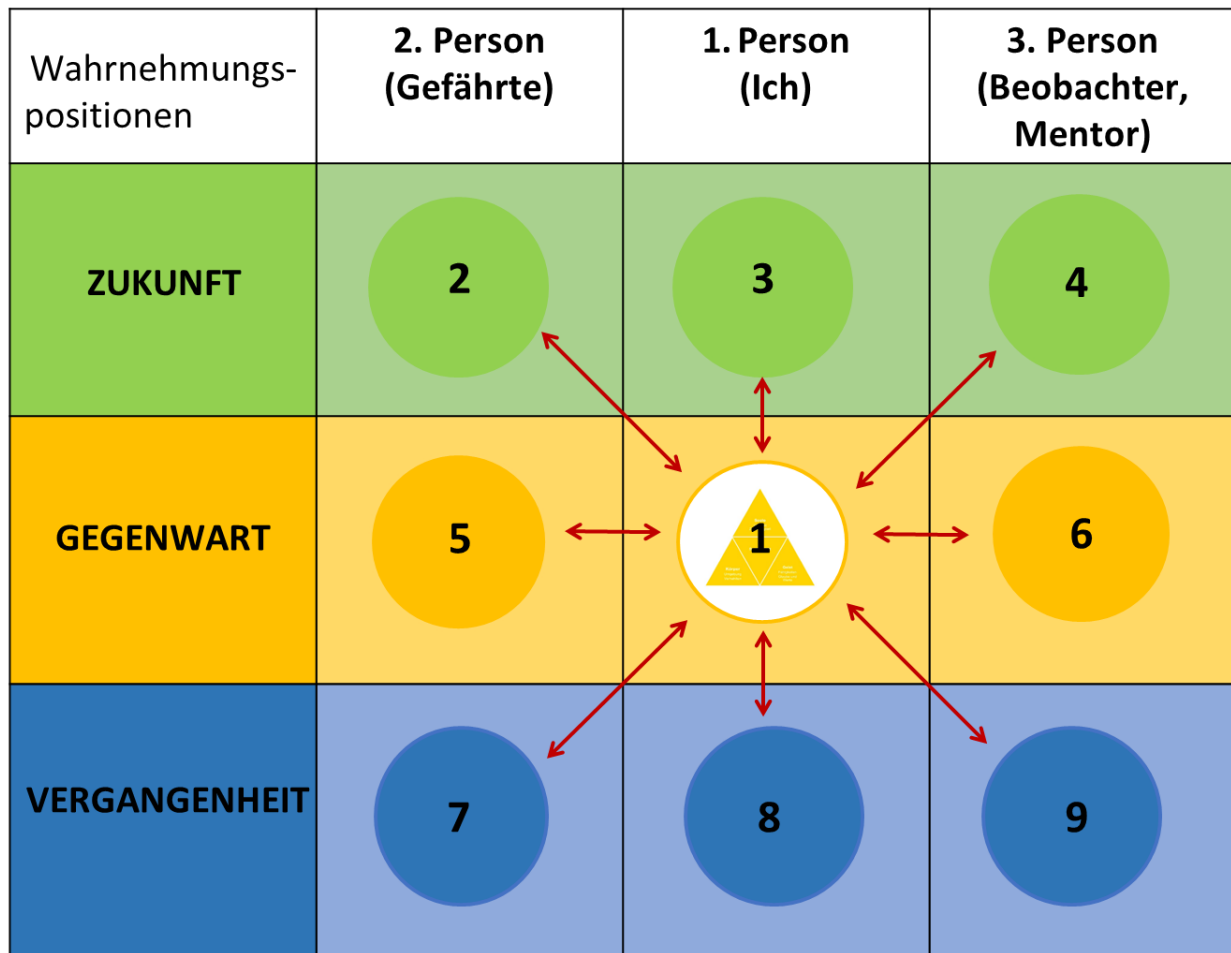
Auf dem Boden, auf dem Flip Chart oder auf einem Blatt Papier werden neun gleich grosse Quadrate in drei Reihen und Spalten gezeichnet.

Die oberste Reihe steht für die Zukunft, die mittlere Reihe für die Gegenwart und die untere Reihe für die Vergangenheit.

Die linke Spalte symbolisiert die zweite Person (Gefährte), die mittlere Spalte für die erste Person (also Du) und die rechte Spalte einen neutralen Beobachter oder Mentor. Der Gefährte und der Mentor dürfen frei gewählt werden und bieten Hilfestellungen für Deine Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung.

Zur übersichtlicheren Darstellung werden die Felder nummeriert. In dem Feld 1 werden noch vier weitere Bodenanker ausgelegt: die drei Ebenen Körper (Umgebung, Verhalten), dem Geist (Fähigkeiten, Glaube und Werte) und der Seele (Identität und Zugehörigkeit). Im Zentrum wird der Bodenanker Spiritualität eingebettet.

Beginn in der Mitte auf Feld 1.



- Ökocheck
- Future Pace

13.2. 1. Person Gegenwart

Begebe Dich in das 1. Feld und komme dem Wunsch einer starken und resilienten Identität näher. Erlebe Dich Eins mit Deinem Wunsch – schau Dir an, was Du siehst, höre, was Du hörst und fühle was Du fühlst im Zusammenhang mit Deinem Wunsch. Berühre den Körper, wo Du den Wunsch am stärksten verspürst und betrete den Bodenanker des Körpers auf die

Umgebung.

- Visualisiere Dein Beziehungsnetz und frage Dich: Wer ist für mich in dieser Situation wichtig? Wer stärkt mich? Gibt es jemanden, der mir Energie abzieht? Was glaube ich, wie wichtig ist mir meine Umgebung für mein Wohlbefinden als Frau? Wer hat einen optimistischen Blick auf das Leben?

Wenn Du Hilfe für Deine Antworten brauchst, darfst Du dir Hilfe holen bei Deinem Gefährten in der 2. Position (Feld 2, 5,7) und/oder bei Deinem Beobachter, Mentor in der 3. Position (Feld 4,6,9) und zwar auf den Ebenen der Zukunft, Gegenwart oder Vergangenheit. Werde zu dieser Person, nimm die Botschaft wahr und bedanke Dich jeweils. Transformiere sie auf die jeweilige logischen Ebenen im Feld 1. Auch in Deiner eigenen Zukunfts-Timeline (Feld 3) lässt Dich Dein älteres Selbst Impulse erfahren und kann Dir für Deine aktuelle Situation Mut machen. Benütze auch den Als-Ob-Rahmen. Du kannst auch in der Vergangenheit Ressourcen Information aktivieren, die Deinem jüngerem ICH geholfen haben. Vielleicht erinnerst Du Dich an eine vergessene Bewältigungsstrategie. (Feld 8).

Benütze die Matrix Felder, stell Dir Fragen, die Dir im Zusammenhang mit Deinem Wohlbefinden auftauchen und sammle die Ressourcen Botschaften um Deine Resilienz zu stärken. Nimm auf den verschiedenen Felder so viele Feldbotschaften wahr, bist Du genügend Ressourcen gesammelt hast für Deine Resilienzkraften.

Dann kehre zurück in Deine Gegenwart auf Feld 1 in der Umgebung und schreibe die Stichwörter der Botschaft auf ein Blatt Papier und lege es zur Umgebung. Spüre erneut in Deinen Körper hinein: Wo kannst Du den Ort mit den neuen Ressourcen am besten wahrnehmen? Berühre diese Stelle und gehe auf dem Bodenanker weiter in die Ebene

Verhalten.

- Frage Dich: Was genau tue ich, wenn ich in der Umgebung und der Zeit bin? Wie ist mein Verhalten, was andere an mir wahrnehmen können? Empfinde ich mein Verhalten als richtig oder verhalte ich mich so, damit andere etwas Bestimmtes von mir glauben in mir sehen sollen? Gehe ich achtsam um mit meinem Handeln? Welche Gewohnheiten sind mir wichtig? Wie wirkt mein Habitus auf andere? Was würde mein Gegenüber sehen, der das mit einer Kamera festhalten würde?
(BAGEL: Body Posture/Körperhaltung, Accessing Cues/Zugangshinweis, Gestures/Gesten, Eye Movements/Augenbewegungen, Language Patterns/Sprachmuster)

Nütze die Felder für die vielen Botschaftsinformationen, freue Dich über die Ressourcen, die Du dort findest und bedanke Dich. Moduliere sie in Deine Gegenwart. Schreibe in Stichworte die Information auf und lege das Blatt zum Verhalten. Danach berühre die Stelle an Deinem Körper, wo Du die Transformation am stärksten bemerkst. Gehe nun auf den Bodenanker Geist und stehe zuerst auf die

Fähigkeiten.

- Frage Dich: Was kann ich tun, damit ich jeden Tag so akzeptiere, wie er ist? Was tue ich innerlich, um dieses Verhalten zu ermöglichen? Welche Gefühle laufen in mir ab? Welche Bewältigungsstrategien habe ich um Veränderung zu bewirken? Wieviel Geduld bringe ich für die gegebene Situation auf, auf einer Skala von 0-10. 0 = keine und 10 = sehr starke Geduld. Wieviel Zeit investiere ich für mich?

Benütze die Felder Deines Gefährten (z.B. Freundin, Partner, etc.) oder Mentors (Arzt, Pippi Langstrumpf, etc.) auf der Timeline, um zielführende Aufklärungen für Deine Ressourcen zu

erhalten. Bedanke Dich, geh jeweils in Deine Gegenwart und verankere die Botschaft in Deiner Gegenwart auf Feld 1, bevor Du in ein neues Feld trittst. Wenn Du das Gefühl hast, genügend Feedbacks erhalten zu haben, dann berühre wieder die Stelle, welche Du am stärksten spürst an Deinem Körper und begeben Dich mit einem tiefen Atemzug auf die Ebene

Glaube und Werte.

- Glaubenssatz – Welches innere Verhalten hindert mich, mich als starke Persönlichkeit zu fühlen? Welche Einstellungen stehe ich kritisch gegenüber? Welche positive Absicht steht hinter dem GS? Wenn ich diesen GS nicht hätte, was wäre dann?
- Werte - Was für wohlwollende Wertschätzung bringe ich mir entgegen (positive Qualitäts-Werte)? Welche Rolle spielen die Selbstliebe und Selbstakzeptanz in meinem Leben?

Lass Dich durch die Matrix Felder bereichern, nimm die Mitteilungen jeweils durch eine Anerkennung mit und transformiere sie erneut in Deine 1. Person Gegenwart. Schreibe sie auf und mit einer weiteren Berührung tritt in die Ebene der Seele ein und stelle Dich auf die

Identität.

- Frage Dich: Wie wichtig bin ich mir selber? Wer bin ich? In welcher Beziehung stehe ich zu meiner Person im Augenblick? Was stärkt mich? Was denken andere, wer ich bin?

Sammle wieder alle Informationen, die Dir dort zufallen und freue Dich über die Ressourcen und verankere sie erneut, wie vorher im Feld 1. Danach begeben dich auf die Zone der

Zugehörigkeit.

- Frage Dich: Was ist meine Aufgabe? Wer bin ich noch? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es noch etwas Grösseres als Ich selber? Was wäre das für mich? Bin ich ein Teil dieser grösseren Vision, die über mich hinaus geht?

Wenn Du alle Information aus den Feldern, die Du intuitiv gewählt hast an Deinem Körper verankert hast, dann nimm einen weiteren tiefen Atemzug und tritt in die Mitte der Dimension Spiritualität ein. Nun kannst Du es einfach geniessen, diese Energie und Kraft, die Du hier spürst.

Wenn Du möchtest, dann konzentriere Dich auf Deinen Atem und schliesse Deine Augen. Vielleicht stellst Du dir eine assoziierte Person vor, wie grenzenlos sie dich liebt, genauso wie Du bist. Spüre, wie wohl es sich anfühlt, wenn diese Liebe Dich umhüllt. Diese Person nimmt Dich genauso an, wie Du bist und du musst keinen Ansprüchen genügen. Verweile bei diesem Gefühl. Beginne dann, wenn Du möchtest, nicht nur von aussen zu empfangen, sondern dir diese Liebe und Annahme selbst entgegenzubringen. Alle Zweifel verlieren ihre Bedrohlichkeiten, sie werden von Freundlichkeit und Güte liebkost. Eine Stimme flüstert: „Ich bin sicher und geborgen, frei von inneren und äusseren Glaubenssätzen, ich bin glücklich, möge ich gesund und heil sein, ich will Leichtigkeit und Wohlbefinden erfahren. Ich bin eine vollwertige und anziehende Frau“.

(Wenn Dir das zu gekünstelt erscheint, dann bleib einfach beim Gefühl der Güte.)

Langsam, in Deinem Tempo, öffne wieder die Augen und komm in den Raum zurück.
(Hypnose-Induktion)

Schüttele Dich aus (Separator)

Nun geh mit einem Ressourcen-State (alle persönlichen Fähigkeiten und positiven Energien sind verfügbar) erneut zurück von der Zugehörigkeit bis zur Umgebung. Sammle und integriere alle Ressourcenanker, Einsichten, neue Erfahrungen und Ideen ein, die Du auf diesem Weg bereits gefunden hast. Benütze dazu die Internale Repräsentation, in der eigenen Gedankenwelt erzeugten inneren Vorstellungen in Form von Bildern, Klängen, Gefühlen, Gerüchen und Geschmack. Diese können als Erinnerungen oder als Konstrukt (Vorstellung) repräsentiert werden und verwandle sie in Anker (kinästhetisch, visuell, auditiv usw.) Wenn Du in der Ebene Umgebung angekommen bist, erinnere Dich an Dein Wunsch-Ziel und erlebe, wie Dein Ziel im Vergleich zum Beginn reicher und kräftiger geworden ist.

13.3. Ökologischer Check

Dein neues Mindset – welche positiven oder negative Wirkungen/Konsequenzen resultieren daraus? Fehlen noch weitere Ressourcen? Ist es für Dich so in Ordnung? Wenn es nicht für alle (Familie und Umfeld) in Ordnung ist, kannst Du mit dem umgehen?

13.4. Future Pace

Geh auf Deiner Timeline zu einem zukünftigen Zeitpunkt und überprüfe, ob Du Deine alte Überzeugung noch weisst? Und wie heisst die neue Sichtweise? Denke an eine zukünftige Situation, in der die Problemreaktion oder das Symptom auftauchen könnte. Fühlst Du Dich gestärkt und resilient in der Situation?

13.5. Zusammenfassung:

Schritt 1:

Vorbereitung der Felder und der 3 Ebenen Körper, Geist und Seele Pyramide mit den jeweils dazugehörigen logischen Ebenen

Schritt 2: 1. Person Gegenwart. Wunsch. VAKOG

Schritt 3: Die Logischen Ebenen

Schritt 4: Ressourcen von den Matrix Felder

Schritt 5: Ressourcen Transformation in die 1. Person Gegenwart

Schritt 6: Hypnose-Induktion

Schritt 7: Separator

Schritt 8: Ressourcen-State

Schritt 9: Öko-Check

Schritt 10: Future Pace

14. Signifikante Unterschiede zwischen Margrit und mir

Margrit	Franzi
Verhalten:	
Handlungstyp – Glatze rasieren (ich tue es, ohne alles zu verstehen)	Beziehungstyp – würde Perücke kaufen
Fähigkeiten:	
Situation akzeptieren – Reframing – Selbstverantwortung - Ressourcen-State Richtschnur: Gefühle zeigen Präsenz leben mit Vertrauen und Mut Vertrauen auf den Behandlungsplan	Opferrolle – Stuck-State Richtschnur: Nachdenken Präsenz leben mit Zweifeln und Ambivalenzen Behandlungsplan hinterfragen
Glaube	
Vertraut der Salutogenese vertrauen Starkes Kohärenzgefühl Hilfestellung durch Proaktive Sprachmuster	Ambivalent zwischen Salutogenese und Psychosoziale Faktoren der Pathogenese Empathische, wertschätzende, schonungsvolle Gespräche
Werte	
Selbstakzeptanz, Selbstliebe	Mangelbewusstheit, Egoismus
Filter	
Proaktiv, Internal, Überblick	Reaktiv, External, Detail
Selbstbild	
Akzeptanz – so wie ich jetzt aussehe nach einer Brustamputation, dass bin immer noch ich. Nicht ich hab den Krebs, sondern ein Teil von mir	Hadere mit meiner Persönlichkeit Ich habe Krebs
Zugehörigkeit	
Liebt ihr inneres Kind Gefühl von Bedeutsamkeit	Muss dem inneren Kind immer wieder Mut zusprechen

15. Erkenntnis aus dieser Arbeit

Resilienz baut sich auf, wenn wir Ausnahmesituationen erfolgreich bewältigen.

Es braucht eine dauernde Bilanzabwägung zwischen Risikofaktoren und Schutzfaktoren.

Psychische Widerstandskraft muss trainiert werden, denn die gewohnten Reaktionsmuster haften und müssen zuerst reframt werden. (Reframing bedeutet einen Perspektivenwechsel – Situationen oder Verhaltensweisen werden in einen anderen Rahmen gesetzt.)

In einer stressigen Situation den Blickwinkel entsprechend verschieben. Denkmuster (Sorting Styles) folgen den Werten und so verändern sich die weiteren aktivierten Denkmuster (Metaprogramme).

Wahrnehmungsfilter schulen, durch Sinnespräferenz (VAKOG). Resilienz hängt von unserer Wahrnehmung ab und ist oft nur mit Tränen trainierbar, wird aber danach mit Souveränität belohnt, mit einem proaktiven realistischen Selbstbild.

Handeln hat einen positiven Effekt auf unser Leben.

Margit hat mich gelehrt, jede Situation so anzunehmen wie sie ist. Nicht alles zu hinterfragen und erörtern zu müssen. Dankbar zu sein für jeden Augenblick und diesen mit Achtsamkeit und Wachsamkeit zu geniessen. Aufzuhören, meinen Körper dauernd negativ zu beurteilen, mich neuen Gedanken mir gegenüber zu öffnen und zu entdecken, welche wunderbare und grossartige Liebe in mir ist. Mir Zeitinseln für meine Innenwelt zu gönnen, um meine inneren Impulse wahrnehmen zu können. Achtsam wahrzunehmen, in der Stille mit mir alleine zu sein, sei es bei einem Spaziergang oder einer Meditation. Solche Zeiten essenziell nutzen, um eine liebevolle Beziehung zu mir selbst aufzubauen. Ich kann mich in jeder Situation weiter entwickeln, und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Ich alleine habe die Wahl und Macht in jedem Lebenszustand für mein Wohlbefinden zu sorgen. - Innere Stärke – Resilienz!

Ob wir uns lieben oder nicht, wir strahlen immer beides aus. Ich ziehe genau das an, was ich ausstrahle.

16. Quellennachweis

Interview mit Margrit

Webinar mit Caroline Forster - Psychographie: Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Entwicklung nach Dietmar Friedmann

Diagramm - Quelle: Cullberg (1987), Kast (1989)

NLE und spirituelle Humanismus – Carlos Salgado

Krebsliga Bern, Prospekt

Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke – Prof. Dr. J. Heller, 2013