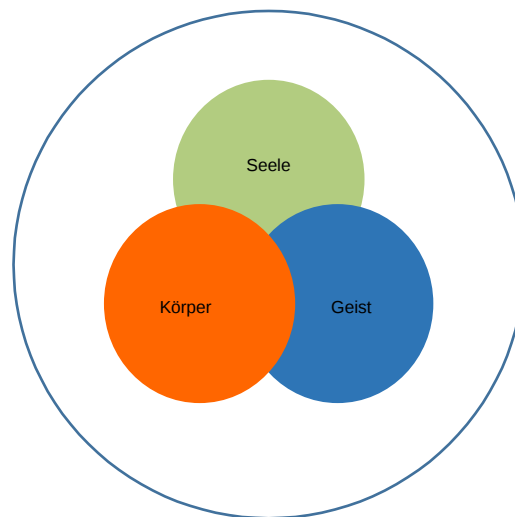


Die Dreier Crew

Verbesserung der Lebensqualität

Die Dreier Crew besteht aus Körper, Geist und Seele,
drei Ebenen in einem Element.



Diese ausgewogene Einheit hat Einfluss auf unser Wohlbefinden und wirkt psychosomatischen Krankheiten vor. Diese erzeugt eine Balance der Resilienz, Gesundheit und Wachstum für die Persönlichkeitsentwicklung.

**Bewusstseinsarbeit ist der Schlüssel
zur Stärkung**

Inhaltsangaben:

Die Dreier Crew – Verbesserung der Lebensqualität.....	1
Inhaltsangaben.....	2
1. Einleitung und Ziel.....	3
1.1 Die Haupt-Grundannahme dieser Formattechnik.....	4
1.2 Weitere Grundsätze (Axiome).....	4
2. Das Modell der Dreiteilung.....	4
2.1 Drei Grundannahmen.....	5
3. Erklärungen und Zusammenhänge von Stress.....	6
3.1 Stressformen.....	6
3.2 Wie entsteht Stress?.....	6
3.3 Emotion – Angst.....	8
3.4 Das Repräsentationssystem – Die Sinneskanäle.....	8
3.5 Verhaltensgenetik.....	9
3.6 Bereich der Denk-, Handlungs- und Gefühlszeichen.....	10
3.7 linke und rechte Hirnhälfte.....	12
3.8 Aktivität auf vier Ebenen.....	12
3.9 Reize.....	14
3.10 Kreislauf der Aktivierungsreaktionen.....	15
3.11 Gefühle demonstrieren.....	17
3.12 Schmerzen.....	17
3.13 Energie.....	17
3.14 Augenbewegungen.....	18
4. Format-Technik E.A.S.E.....	18
4.1 Entschleunigung.....	19
4.2 Ausrichtung.....	21
4.3 Solidarität.....	27
4.4 Energie spüren.....	29
5. Dauer des Formats.....	29
5.1 Material	
6. Fallbeispiel.....	30
7. Quellennachweis.....	39

1.Einleitung:

Blockierte Energie wird in dem Dreier Crew (Körper, Geist und Seele) aufgedeckt und durch die Methode des NLP-Formats mit Leichtigkeit aufgespürt. Die Methode nimmt den Coachee in seiner „Ganzheitlichkeit“ wahr. Es werden Zusammenhänge betrachtet von physischen, mentalen und emotionalen Einflüssen und Abhängigkeiten. Es wird erneut ein Gleichgewicht zwischen der Dreier Crew hergestellt.

Crew bedeutet Mannschaft, Gemeinschaft, Team, Auswahl, Modell, Entscheidung.

Eine gute Crew visiert immer ein gemeinsames Ziel an.

Ziel:

- Stress identifizieren
- Bewältigungsarbeit auf allen drei Ebenen
- leistungsfähiges und lösungsorientiertes Energiesystem herstellen

Diese systemische Sichtweise, mit ihren Ressourcen, wird in ein lösungsorientiertes Verhaltensziel transformieren.

Das Wohlergehen dient dazu, Menschen zu einem glücklicheren und wertorientierten Leben zu verhelfen.

Sind alle Ebenen im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Sobald eine Störung auftritt, gerät der Mensch aus der Balance. Hält das Ungleichgewicht länger an, kann sich eine Krankheit entwickeln. Dabei reagiert der Mensch mit seiner schwächsten Stelle – somatisches Entgegenkommen – (soma = körperlich). Bei psychosomatischen Störungen reagiert ein Organ, das geeignet ist, den Konflikt zum Ausdruck zu bringen. Der Ausbruch der Erkrankung erfolgt jeweils zu einem biographisch bedeutungsvollen Zeitpunkt.

Zuerst werden verschiedene Anteile beschrieben, damit man Stress, Emotionen, Verhalten, Reiz und Reaktionen, Schmerzen, Energie versteht. Später wird die Format-Technik erklärt.

1.1 Die Haupt-Grundannahme dieser Formattechnik

Menschen haben alle Ressourcen in sich, die sie benötigen, um ihr Leben angenehm zu gestalten oder zu verändern.

1.2 Weitere Grundsätze (Axiome)

Weitere Axiome, welche der Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut Paul Watzlawick erforscht hat.

1. Man kann nicht, nicht kommunizieren.
2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt (Sender- Empfänger) – für ein guter Rapport.
3. Die Natur der Beziehung – Ursache – Reiz – Reaktion
4. Analoge (Mimik/Gestik) und digitale Modalitäten (Objekt erhält einen Namen)
5. Symmetrische (auf Augenhöhe, partnerschaftlich) Kommunikation / komplementäre Kommunikation (Hierarchie – Vater/Sohn)

2. Das Modell der Dreiteilung

Körper – Geist – Seele, die drei Ebenen des Menschen. Für ein erfülltes Leben braucht es eine Harmonie zwischen allen dreien. Sie sind untrennbar mit einander verbunden. In dieser Einheit unterscheiden wir in einen

- physischen Anteil (motorisch)
- emotionalen Anteil (psychisch)
- mentalen Anteil (kognitiv)



Alle diese Anteile sind Teile unserer Persönlichkeit. Jeder ist mit jedem verbunden und sie beeinflussen sich auch gegenseitig. Das heisst, Probleme auf der physischen Ebene haben Auswirkung sowohl auf unsere Emotionen als auch auf unser Denken. Und unser Denken beeinflusst, wie wir uns fühlen. Dies hat wiederum Einfluss auf unsere körperlichen Reaktionen. Alle drei Ebenen sind gleichberechtigt und auch gleich wichtig. Eine Dominanz in einer Ebene führt unvermeidlich zu einem Ungleichgewicht im gesamten System.

2.1 Drei Grundannahmen

Diese Grundannahmen oder Axiome bilden die Basis der inneren Einstellung, um bei der Veränderungsarbeit effizient unterstützen und integrieren zu können. Hier drei Axiome:

- **Die Landkarte ist nicht das Gebiet** – Es gibt keine richtigen oder falschen Modelle der Welt. Jeder Mensch reagiert nicht auf äussere Reize, sondern auf seine subjektive Reproduktion der Wirklichkeit. Somit gibt es kein Richtig und kein Falsch.
- **Geist, Körper und Seele bilden ein einheitliches System.** Unsere geistige Einstellung beeinflusst sowohl unser psychisches als auch physisches Wohlbefinden. Ebenso kann das, was wir tun, auch unser Denken verändern.
- **Menschen besitzen bereits alle Ressourcen, die sie für eine Veränderung brauchen.** Schon Marcus Antonius sagte, dass der Mensch mit nichts konfrontiert wird, was er nicht seiner Natur nach

zu meistern vermag. Auch wenn zum Zeitpunkt, zu dem wir ein bestimmtes Ziel verfolgen oder eine Situation meistern sollten, diese Ressource noch nicht präsent ist, haben wir doch die Möglichkeit, diese zu erlernen oder können sie von anderen Menschen modellieren.

Unser ganzes Leben bewegt sich in einem Kreislauf von Spannungen und Entspannungen oder Lösungen. In rhythmischer Folge vollzieht sich der Wechsel. Dieses Gesetz der Polarität ist unumstösslich. Im Idealfall hält sich der Wechsel im Gleichgewicht.

Wir alle kennen das Phänomen, das in bestimmten Situationen unseren Blutdruck/Puls ansteigen lässt, uns feuchte Hände beschert, zu Anspannung führt oder sogar ein Gefühl der Hilflosigkeit oder Verzweiflung hervorrufen kann.

Das ist der Stress!

3. Erklärungen und Zusammenhänge von Stress

3.1 Stressformen:

Durch Stress kommen wir in ein Spannungsfeld. In diesem können zwei verschiedene Stressformen unterschieden werden. Der positive Stress, Eustress, der bedeutet „wohl, gut, richtig, leicht“. Der negative Stress, Distress genannt, bedeutet „miss, schlecht, unangenehm“.

3.2 Wie entsteht Stress?

Stress entsteht durch Druck, Anspannung. Es ist eine Belastungsform für den Organismus – daraus entsteht eine Reaktion für Körper, Geist und Seele. Es führt zu einem Ungleichgewicht zwischen diesen drei Ebenen physisch, mental und psychisch. Es entsteht ein Missverhältnis zwischen den wahrgenommenen Anforderungen und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten.

Für die Entstehung von Stress braucht es immer einen Auslöser, den Stressor. Das kann z.B. ein negativer Glaubenssatz aus der Kindheit sein wie „Du kannst das nicht, Du bist zu dumm, klein, dick usw. Ist er

unbewusst, bleibt man in diesen negativen Gedanken gefangen und es löst eine Reaktion aus. Oft hat man dann keine Bewältigungsmöglichkeit mehr zur Verfügung. Wenn das Gehirn, das unangenehme oder bedrohliche Muster bewertet, setzt dies einen komplizierten Mechanismus in unserem Körper in Gang. Es werden Stresshormone ausgeschüttet und somit reagieren Muskeln, Nerven und Organe. Nach aussen kann diese Reaktion

ganz unterschiedlich sein, ängstlich, planlos, impulsiv, gereizt, stuporös oder aggressiv.

Bei Dauerstress, kann der Körper die ausgeschütteten Stresshormone (Adrenalin, Cortisol und weitere) nicht wieder abbauen und wir bleiben in einem unangenehmen Zustand. Die Amygdala (Mandelkern) ist ein Teil des Gehirns, die zum limbischen System gehören, welches für die Kontrolle der Emotionen zuständig ist. Sie verknüpft Ereignisse mit Emotionen und speichert diese, unabhängig ob eine bewusste Erinnerung an das ursprüngliche Ereignis besteht. Unser Verhalten wird oft unbewusst gesteuert, ohne dass wir diesen Zustand wirklich wollen und es entsteht ein Gefühl, keine Wahl zu haben.

Oftmals gehen wir in den Widerstand. Manchmal können wir Wut zeigen, manchmal geht die Wut aber sofort in das Unterbewusstsein und es bahnt sich eine Feindseligkeit, Verlustangst, Kummer oder Schuld an. Wir fühlen uns nicht mehr liebenswert. Das Selbstvertrauen sinkt und unser Wohlbefinden nimmt stark ab. Wir beginnen unsere Problem-Anteile zu verleugnen und somit vernebeln wir die klare Sicht. Das rationale Denken und damit die Fähigkeit zur Problemlösung sind stark eingeschränkt.

Mit einer spielerischeren Leichtigkeit soll das Format die Ressourcen, aber auch die unbewussten Widerstände, Ängste, Scham, Trauer oder körperlichen Beschwerden, alle Schattenseite, welche in deinem Unterbewusstsein schlummern, hervorrufen. Wenn wir unsere inneren Konflikte nicht kennen oder immer wieder gedanklich um ein Thema kreisen oder nicht mehr richtig schlafen können, dann sind das Signale, die für eine Veränderung sprechen. Jeder Mensch hat die Wahl – Krise oder neue Orientierungschance!

Oft ist es der Körper, der durch Schmerzen darauf aufmerksam macht, dass

wir uns nicht mehr wohl oder fit fühlen. Dazu gesellt sich die Emotion Angst, die unser Wohlbefinden stark beeinträchtigt und die verschiedenen Symptome lassen sich nicht einfach so unterdrücken. Wir müssen lernen, uns auf etwas Neues zu fokussieren, es zuzulassen, den Mut haben für eine Veränderung.

Mut versus Demut / Demut versus Mut - In jeder negativen Erfahrung, steckt ein positives Samenkorn.

3.3 Emotion – Angst

Eine Unterbrechung im Energiesystem führt meistens zu einer Krise. Um die Situation zu bewältigen und zu einer Entscheidungsfindung zu gelangen, braucht es ein geeignetes Werkzeug.

Die Energie kann nicht mehr fließen. Gestaute oder zu wenig Energie kann zu einer Anspannung oder Hilflosigkeit führen. Angst kann ein Vorbote sein. Wichtig dabei ist, dass wir uns nicht gegen die Angst wehren oder uns durch Fantasiedramen hineinsteigern, denn dadurch wird sie noch grösser und kann zu Panik führen. Akzeptieren wir die Angst, als Richtschnur zur Situation, als Hilfsmittel. So lernen wir mit der Angst umzugehen und sie kann uns nicht einfach so überfallen und die Lebensqualität eindämmen.

3.4 Das Repräsentationssystem – Die Sinneskanäle

Visueller Sinn - sehen

Auditiver Sinn - hören

Kinästhetischer Sinn - fühlen

Olfaktorischer Sinn - riechen

Gustatorischer Sinn - schmecken

Der Coach erklärt dem Coachee, dass „sinnliches Bewusstsein“ ungeahnte Ebenen öffnet. Die Welt erleben wir durch unsere Sinnesorgane. Äussere Reize, wie z.B. eine Blume anschauen, Musik hören, einen Sonnenstrahl spüren oder ein Parfum riechen oder einen guten Wein schmecken, werden über unser Nervensystem durch elektrische oder chemische Signale an unser Gehirn weitergeleitet. In dieser Gehirnzentrale entstehen dann Bilder, Klänge und alle Empfindungen/Emotionen, die wir nach aussen

repräsentieren. Das Gegenüber nimmt uns mit ihrem eigenen Repräsentationssystem wahr. Deshalb kommt es immer wieder zu Missverständnissen in der Kommunikation.

3.5 Verhaltensgenetik

Dank R. L. Whiteside ist die Verhaltensgenetik statistisch erwiesen, dass sie funktioniert. Unsere angeborene genetische Veranlagung, die DNS, bestimmt unsere Verhaltensmuster. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem Erbe der Individualität und vergleicht das Individuum nur mit der ihm eigenen einzigartigen Struktur.

Einige Grundprinzipien der Three-In-One-Erkenntnis

- Vom Augenblick der Empfängnis an bestimmt unsere ererbte DNS unsere instinktive Individualität.
- Ererbte DNS bestimmt in erster Linie unsere Antwort auf das Leben. Unser Glaubenssystem beeinflusst und modifiziert oder hemmt den Rest.
- Wahl kann immer über Struktur und/oder Lebenserfahrung hinausgehen.

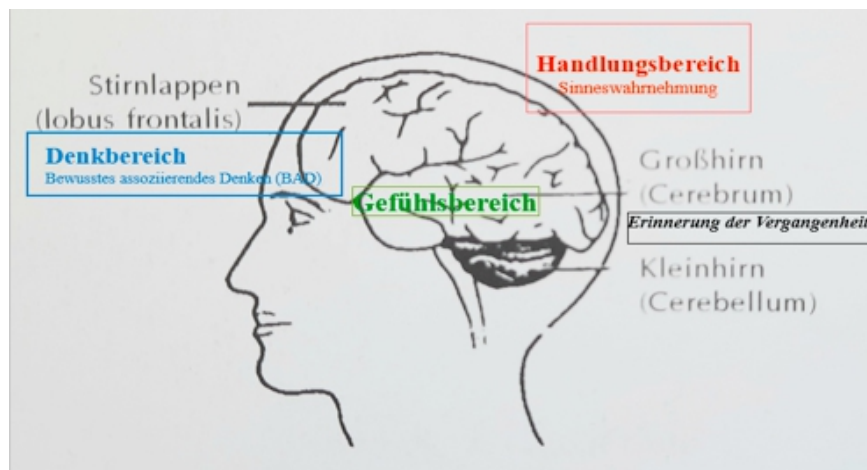
Wir alle sind einzigartig in unseren genetischen Strukturen sowie in unseren Lebenserfahrungen. Wir erleben die Welt aus einer subjektiven Wahrnehmung – jeder auf seine Art und Weise. Genauso wie jeder Mensch seinen eigenen Fingerabdruck besitzt, besitzt er seine eigene Antwort auf das Leben.

**Mit deiner Annahme kommt die Freiheit und
Annahme kommt durch deine Wahl.**



Beginnst du dich kennen und akzeptieren zu lernen, wie du wirklich bist gelingt es dir, dich nicht durch angehäuften Glaubenssätze unterjochen zu lassen. So erhältst du ein eigenes gutes Feedback auf dein Selbstvertrauen. Wenn dein Gegenüber (Partner, Chef) dich mit einem Verhalten konfrontiert, mit dem du Mühe hast, ist es nicht ein persönlicher Angriff, sondern sein Barometer auf sein Verhalten.

3.6 Bereich der Denk-, Handlungs- und Gefühlszeichen



Unsere Wahl zur positiven Veränderung treffen wir im bewussten, assoziierenden Denken (BAD), im bewussten Gewahrsein, das etwa 5 – 10 % ausmacht. Aber der Input wird sehr schnell mit im Hinterhirn gespeicherten vergangenen Erfahrungen verglichen. Dieser unbewusste Vorgang bestimmt unsere Wahl zu 90 - 95 % (Vorlieben, Entscheidungen,

Verleugnungen, unterdrückte Gefühle, Hoffnungen, Träume, Glaubenssätze). In unserer Datenbank im Langzeitgedächtnis aus der Vergangenheit (Hinterhirn) - sind alle Erinnerungen, positive wie negative verankert. Hier spricht man von unterbewusstem Gewahrsein oder Prägungen.

„Vergessen, aber nicht verschwunden.“

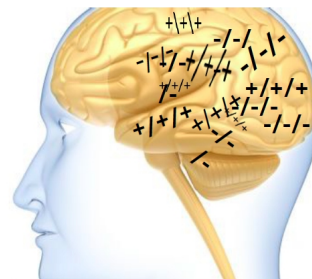
Täglich erleben wir zahlreiche Momente, mit denen wir eine Erfahrung machen. Wir verarbeiten diese Wahrnehmungsbotschaften, auch wenn sie uns nicht willkommen sind. Momente, in denen wir irritiert, enttäuscht sind oder uns unwohl fühlen; z.B. der Partner kommt zu spät zur Verabredung, das Gespräch mit dem Chef ist unbefriedigend verlaufen, ein unangenehmer Rückenschmerz oder wir fühlen uns leicht niedergestimmt, ohne zu wissen warum.

So entstehen Verhaltensmuster: Nach der Geburt macht ein Baby die Erfahrung mit Hunger, Durst, Kalt, Warm und Schmerz und es reagiert mit schreien und weinen und entwickelt so sein Verhalten. Danach kommt die Sprache dazu und wir lernen die Bedeutung: richtig/falsch; traurig/fröhlich; langsam/schnell; schmutzig/sauber; Angst/Sicherheit, usw.

Weiter beginnt ein Kleinkind die Gefühle von seinen Eltern oder Bezugspersonen zu kopieren wie Mimik, Körperhaltung, Handlungen, Wörter und Emotionen. Es spiegelt seine Umwelt und dabei wird es geprägt.

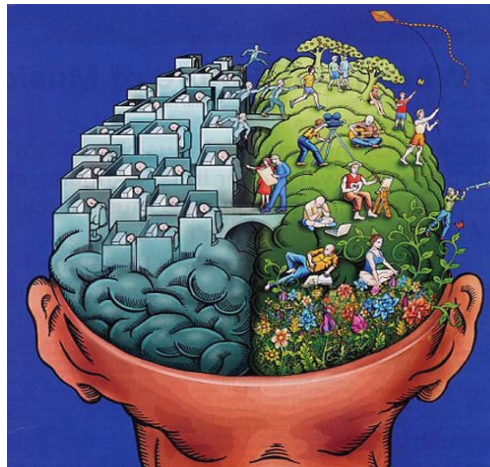
So entwickeln sich Verhaltensmuster:

gut	+ / + / +	schlecht	- / - / -
fröhlich	+ / + / +	traurig	- / - / -
richtig	+ / + / +	falsch	- / - / -
Sicherheit	+ / + +	Angst	- / - / -



3.7 Linke und rechte Hirnhälfte

Jeder Mensch besitzt eine weibliche und eine männliche Energie (Polarität). Die weibliche Energie sitzt in der rechten Gehirnhälfte und ist zuständig für Kreativität, Bilder, Farben, Gefühle und Musse. Aber auch für die Unendlichkeit, die Power und für die Inspiration. Sie richten sich in das innere, alternative Gewahrsein ein.



Die linke Gehirnhälfte ist für die männliche Energie zuständig. Diese männliche Energie kontrolliert Zeit, Leistung und Anstrengung, motiviert für Daten, Fakten und die Sprache. Sie sorgt für unser Überleben und steuert die Priorität-Energie in der äusseren Manifestation (Körperhaltung, Ausdruck, Kommunikation).

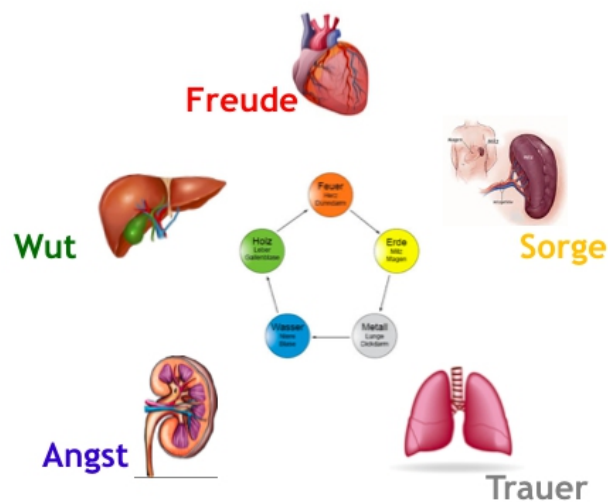
3.8 Aktivität auf vier Ebenen

1. Emotionale Ebene
2. Körper
3. Gehirn/Kognition
4. Verhalten

1. Auf der **emotionalen Ebene** äussern sich die Gefühl

Wut, Freude, Sorge, Trauer, Angst

Nach der chinesischen Medizin manifestiert sich die **Wut** auf den Organen Leber/Gallenblase, die **Freude** im Herzen oder Dünndarm, die **Sorge** drückt auf Milz/Pankreas und auf den Magen. **Trauer** offenbart sich in der Lunge und Dickdarm. Die **Angst** sitzt in den Organen Niere und Harnblase.



2. Körper

Auf der körperlichen Ebene nehmen wir Symptome wie Schmerzen, Blutdruck / Puls, Schwitzen, Verdauungsprobleme, Allergien, Asthma, Krebs usw. wahr.

3. Gehirn / Kognition

Kognition ist die von einem verhaltenssteuernden System ausgeführte Umgestaltung von Informationen. Die Bezeichnung ist abgeleitet von lateinisch cognoscere und bedeutet erkennen, erfahren oder kennenlernen.

Wikipedia

4. Verhalten

Durch unser Verhalten spiegeln wir unsere Gefühle, z.B. durch freundliche Gesten, durch ein aggressiven Auftreten oder durch Rückzug. I. Pawlow war der Überzeugung, dass Verhalten auf Reflexen beruht und entdeckte das Prinzip der klassischen Konditionierung. (Hund: Speichelsekretion / Klingelton / Futtergabe).

Durch äussere Reize entsteht im Nervensystem die Hemmungs- und Erregungsprozesse.

Bei Überlastung von Stressoren entsteht ein Missverhältnis zwischen wahrgenommen Anforderungen und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten.

3.9 Reize

Bilder, Farben und Formen lösen visuelle Reize in den Augen aus. Geräusche, Klänge, Lärm stimulieren als akustische Reize die Ohren. Die Zunge leitet Geschmacksinformationen an das Gehirn. Die Nase liefert Botschaften über Gerüche und die Haut Mitteilungen mithilfe des Tastsinns.



**„ Zwischen Reiz und Reaktion gibt es eine Lücke.
Die Kunst ist es, diesen Raum zu nutzen. „**

Diese Kunst müssen wir lernen um ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

Alle Wahrnehmungsbotschaften werden über die Nervenbahnen an das Gehirn geleitet und mit früheren Erfahrungen verglichen, den gespeicherten Musterdaten. Das Gehirn ist das Organ, das bewertet, welche Erfahrungen stressig sind. All dies geschieht unbewusst und in Bruchteilen von Sekunden.



Jede Emotion wird irgendwann das erste Mal gelernt und dann durch Wiederholung verstärkt.

3.10 Kreislauf der Aktivierungsreaktion

Situation – Gedanke – Gefühle – Körperreaktion – Verhalten

Wenn uns von klein auf ein gutes soziales Familiennetz begleitet, dann könnten wir die Wahrnehmungsbotschaft auf eine leichte Art lernen. Aber leider manifestieren sich auch schon von Kindheit an negative Glaubenssätze wie: „Wenn du ordentlich gelernt hättest, dann...“ oder später: „Hättest du diesen Mann/Frau nicht geheiratet, würdest du jetzt...“

Wenn wir dieser Kunstlücke (Raum) - aus welchen Gründen auch immer - kaum oder zu wenig Aufmerksamkeit schenken und es einfach hinnehmen,

was in unserem Hinterhirn gespeichert ist, kann es passieren, dass sich der Körper mit verschiedenen Symptomen meldet. Wenn die Symptome beginnen unser Leben trotz ärztlicher Abklärungen zu stark zu belasten, ist der Zeitpunkt gekommen um uns neu zu orientieren.

Die gleiche Situation kann bei verschiedenen Menschen zu ganz unterschiedlichen Stressformen führen und eine komplett andere Aktivierungsreaktion im Körper erzeugen. Als Beispiel: Zwei Freundinnen besuchen einen Jahrmarkt . Die positive denkende Frau möchte auf die Achterbahn und überredet ihre Freundin mitzukommen. Jene erlebt einen Eustress, die Freundin hingegen einen Distress, mit einem negativen Gefühl. Ihr Körper wird durch das endokrine Drüsensystem mit vielen Stresshormonen überschüttet, die ins Blut gelangen. Der Körper reagiert darauf mit unangenehmen Symptomen. Und schlussendlich reagiert die Freundin mit einem ungewollten Verhalten. Die andere Freundin, die einen Eustress und Spass erlebt hat, kann nur schwer nachvollziehen, warum sich die Freundin plötzlich so komisch verhält.

Kontext- oder inhaltsbezogene Verhaltensweise wirken sich auf unser soziales Umfeld aus.

Stress erzeugt eine Aktivierungsreaktion in unserem Körper



3.11 Gefühle demonstrieren

Unterschied zwischen Gefühl und Emotion

Gefühle = sind im Hier und Jetzt, in der Gegenwart

Emotion = sind wiederauftauchende Gefühle aus der Vergangenheit

Der Gesichtsausdruck des Gegenüber kann wie ein offenes Buch sein.

Meist erkennt die Person sehr schnell, ob sie einem fröhlichen Menschen gegenübersteht oder eher einem pessimistisch gestimmten Gegenüber.

Beim Optimisten ziehen sich die Gesichtsmuskeln nach oben und bei einer niedergestimmten Person sind die Muskeln nach unten gezogen.

Zeigt man seine Gefühle, bekommt man Zugang zum ganzen Spektrum von Erfahrungen. Die wahre Kunst besteht darin, mit seinen Gefühlen ständig in Verbindung zu sein und wirklich wahrzunehmen, was es zu fühlen gibt.

3.12 Schmerzen

Was ist Schmerz? Die International Association for the Study of Pain (IASP) definiert den Schmerz folgendermassen: „Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potenzieller Gewebeschädigung verknüpft ist. Schmerzen sind ein wichtiges Alarmsignal für unseren Körper. Sie schützen uns, wenn etwas in unserem Körper nicht in Ordnung ist. Wenn wir dieser Warnung keine Aufmerksamkeit schenken, kann die Lebensqualität enormen Schaden nehmen. Unser Körper versucht via Schmerz oder Unzufriedenheit mit uns zu kommunizieren. Oft verstehen wir diese Feedback- Sprache nicht und blockieren die Kommunikation mit ihm. Zum Beispiel kann unser Körper bei einem einmaligen Kopfschmerz mitteilen
“ Trink mehr Wasser“.

3.13 Energie

Durch Rituale, durch Achtsamkeit, mit Tanzen, Yoga und Sport oder durch in Gesellschaft sein, können wir eine verbesserte Lebensqualität erreichen. All das wissen wir eigentlich und trotzdem leiden wir immer wieder an

Energie- Einbussen. Wir fühlen uns schlapp, müde, hilf- oder hoffnungslos. Es fehlt uns an Energie. Wir fühlen uns erschöpft, unsere Energie reicht nur noch für das Nötigste. Unser Organismus stellt sich auf Sparenergie ein. Wir können uns nicht mehr richtig konzentrieren, unsere Gedanken haben keine Energie, nehmen den Kontext oder den Inhalt nicht mehr wahr. Die Farben, Bilder, Düfte oder Töne verlieren ihre Wichtigkeit. Höchste Zeit um die Sprache unseren Körper besser verstehen zu lernen.

3.14 Augenbewegungen

Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein Zusammenhang zwischen unseren Augenbewegungen und der Gedankenwelt besteht. NLP ordnet Augenzugangshinweis oben links dem visuellen Erinnern zu, oben rechts dem visuellen Konstruieren; Mitte links ist das auditive Erinnern, Mitte rechts das auditive Konstruieren; unten links gehen wir in den inneren Dialog und wenn wir nach unten rechts schauen gehen wir in das Gefühl (kinästhetisch).

Wo wir grundsätzlich hinsehen ermittelt einen Hinweis. Jeder von uns sieht unter „Stress“ in eine bestimmte Richtung. Augenblickrichtung und Stress, löst damit eine verbundene Emotion der Vergangenheit aus.

Augenmuskelübungen können helfen um die Konzentration zu optimieren, aber auch bei Stressabbau allgemein.

4. Format E.A.S.E.

Diese Format Technik soll sich mit einer Leichtigkeit zur lösungsorientierten Veränderung auf das Ziel konzentrieren. (Der Psychotherapeut Steve de Shazer [geb.1940, gest. 2005] war ein Fürsprecher der reinen Lösungsorientierung.) Da es sich aber mit Lösen der Symptome durch Stressoren beschäftigt, wird auch ein Teilfokus auf das Problem gelegt durch eine assoziierende Wörterkette. Dies dient aber als Mittel zum Zweck. Das Ziel heisst: Gestalten von etwas Neuem - **Die Dreier Crew – Verbesserung der Lebensqualität**

Das Format erarbeitet eine Bewältigungsstrategie. Ziel eines optimalen Wohlbefinden und guter Lebensqualität.

Die Beschreibung der Durchführung des E.A.S.E. Formats

E... Entschleunigung

A... Ausrichtung

S... Solidarität

E... Energie spüren

4.1. E ... Entschleunigung, Atmung, Fluss durch den Körper – Eintritt in den achtsamen Moment im Hier und Jetzt, Innen-Fokus

1. Setzen Sie sich auf dem Stuhl bequem, aufrecht und entspannt hin.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ein- und ausströmenden Atem.
3. Schliessen Sie die Augen, wenn dies für Sie angenehm ist.
4. Lassen Sie ihre Aufmerksamkeit dort ruhen, wo die Atemempfindungen am lebendigsten und auch am angenehmsten sind und berühren Sie diese Stelle mit der Hand. (Anker)
5. Augen-Blickrichtung

Übung für eine verbesserte Lebensqualität, bei einer mangelnden visuellen Wahrnehmungsfähigkeit oder bei Konzentrationsschwierigkeiten und Stressabbau. (Angepasste Übung aus dem Konzept Touch for Health)
„Falten Sie Ihre Hände wie zum Beten ineinander und strecken dabei beide Daumen senkrecht in die Höhe. Stecken Sie Ihre Arme aus, sodass Sie

waagrecht auf ihre Daumen blicken. Nach ein paar Sekunden führen Sie ihre ausgestreckten Arme senkrecht in die Höhe, Ihre Augen bleiben aber in der waagrechteren Position. Danach folgen die Augen zu den Daumen. Jetzt beginnen Sie langsam die ausgestreckten Arme in Uhrzeigerrichtung zu bewegen und Ihre Augen folgen dem Daumen. Achten Sie darauf, dass der Kopf sich nicht bewegt. Wenn sich der Kreis oben schliesst, führen Sie die Hände erneut in die waagrechte Position. Ihre Augen blicken erneut waagrecht auf die Daumen. Atmen Sie tief ein und aus. Dann beginnen Sie die Übung erneut, diesmal aber in umgekehrter Uhrzeigerrichtung. Zum Schluss machen Sie die Übung mit der liegenden Acht – dem Unendlichkeitszeichen. Dabei führen Sie Ihre gefalteten Hände von der Mitte aus nach oben rechts beginnend und folgen Sie mit den Augen den Daumen. Sobald Sie in der Mitte angekommen sind, wiederholen Sie die liegende Acht nach oben links.“

6. VAKOG

Der Coach macht eine kurze spielerische Übung um die Wahrnehmungskanäle VAKOG seines Coachee zu erleben und ihn in seiner Sicherheit zu stärken.

V: Was sehen Sie gerade in diesem Raum?

A: Schliessen sie die Augen und fokussieren Sie sich auf die Geräusche, die sie in diesem Raum hören. Welche hören Sie?

K: Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden, drücken Sie sich mit dem Rücken an die Stuhllehne und gehen Sie mit dem Gesäss in Verbindung mit der Sitzfläche. Nehmen Sie wahr! Was spüren Sie?

O: Riechen Sie an dieser Seife (kann auch eine Blume oder etwas anderes sein). Beschreiben Sie den Duft.

G: Stellen Sie sich vor Sie essen eine Schokolade. Wie schmeckt diese?

Bei dieser Übung kann der Coach gleichzeitig kalibrieren, d.h. die feinsten Unterschiedsmerkmale wahrnehmen, wie Mimik (Augen, Augenbraune, Stirn Kinn, Mundwinkel) und Gesten. Die Körperhaltung (Kopf, Schultern,

Körperspannung) weiter die Sprechgeschwindigkeit, Blickrichtung, Atmung, Hautfarbe. All diese nonverbalen Signale lassen den Coach einstimmen auf das Gegenüber und dessen Zustand. (B.A.G.E.L.-Format)

Diese Entschleunigungsübungen dauern ca. 10 – 15 Min.

4.2 A ... Ausrichtung durch Ressourcen Findung und Integration auf der Timeline

Wörterkette

Manchmal sind die eigenen Gedanken wie dicke Regenwolken, undurchsichtig und schwer. Sie vernebeln uns den Geist und nehmen uns die Klarheit.

Der Coachee nimmt bewusst wahr, dass er sich nervös, schlapp oder unwohl fühlt, aber vieles tilgt, verzerrt oder generalisiert er.

Nicht das Problem ist problematisch, sondern das damit verbundene Gefühl macht ein Problem erst zum Problem. Im Unterbewusstsein wird oft das Thema verleugnet und somit eine klare Sicht vernebelt. Im Menschen sind sowohl bewusste als auch unbewusste Ressourcen verankert. Die unbewussten emotionalen, psychischen und mentalen Anteile, die es für eine Veränderung braucht, können durch Worte (Wörterkette) hervorgeholt werden.

Wenn ein Klient verschiedene Symptome verspürt, sich unwohl fühlt oder sich nicht klar verbal äussern kann, dann kann die assoziierende Wörterkette helfen, das fehlende Puzzleteil zu finden, um sein Leben zu optimieren.

Jede Botschaft ist ein Informationsträger.

Der Coachee soll irgendein Wort nennen, dass ihm ganz spontan und ohne zu zögern in den Sinn kommt. Das kann eine Farbe, ein Symbol, ein Gegenstand; ein Substantiv, ein Verb oder ein Adjektiv sein. Hauptsache spontan, ohne lange zu überlegen. Das nächste Wort assoziiert an das

erste Wort und das weiter assoziiert an das vorhergehende Wort. Bis eine Wörterkette von 10 – 20 Wörter entstanden ist. Der Coach schreibt diese Wortkette auf. Diese entsteht aus dem Unterbewusstsein der verborgenen Anteile.

Zum Beispiel:

Scheisse – braun – Möbel – Tisch – Blumen – Erde – Baum –
Tannenzapfen – Verein – Präsident – Bier - Teigwaren – Mehl – Brot –
Nutella – Butter

Der Coach schreibt die Wörter auf einen Flipchart oder auf ein grosses Stück Papier.

Gemeinsam mit dem Coachee werden die Wörter analysiert. Der Coach gibt nur durch Fragen Hilfestellung, seine eigene Meinung hält er zurück. Er liest die Wörterkette dem Coachee laut vor und befragt ihn; „Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn ich Ihnen diese Wörterkette vorlese? Spüren Sie eine Reaktion in Ihrem Körper? Gibt es Wörter, die einen Auslöser verstärken? Entdecken Sie ein Thema aus der Wörterkette? Was drücken die Wörter aus? Was bedeuten oder beinhalten diese Wörter? Wenn Sie einen Zauberstab hätten, welches Thema würden Sie aus der Wörterkette verbessern? Woran hindert Sie das Problem und wofür ist das Problem nützlich?“

Beobachten Sie ihre gewohnheitsmässigen Reaktionen auf Erfahrungen?
Bemerken Sie vielleicht, dass Sie sich bemühen, den Erfahrungen auszuweichen oder sie zu bekämpfen?

Lassen sie, dem Coachee genügend Zeit zum Überlegen. Sie als Coach schreiben es stichwortartig auf der Flipchart-Tafel auf.

z.B.

Wörter:	a) Körper /motorisch	b) Seele / psychisch	c) Geist / kognitiv
Scheisse	Verstopfung		Probleme lösen
Präsident			Viel zu tun mit

			der freiwilligen Arbeit
Verein		Kameradschaft	
Möbel		Schlechtes Gewissen – meine Frau möchte schon lange neue Möbel	
Baum		Stark sein – fühle mich nicht mehr stark	
Zusammenfassung:	Verdauung	Kontakt und Werte	Pensum

Z.B. das Wort «Scheisse» drückt ziemlich genau das Energiemanko aus, das es auf der körperlichen Ebene das Thema Verdauung bedeuten könnte. Was auch die assoziierten Lebensmittel Begriffe darauf schliessen lassen könnten. Auf der mentalen/geistigen Ebene, könnte das Wort Scheisse, «Probleme lösen» (Pensum) bedeuten, durch den Begriff Präsident. Auf der emotionalen Ebene repräsentiert «Verein» einen Wert der Geselligkeit. Die dauernden Diskussionen mit der Ehefrau um neue Möbel führen zu einem schlechten Gewissen. Sie entstehen aus einem Werteunterschied. Die Wörter, welche nicht relevant sind, wie z.B. „Tannenzapfen“ brauchen nicht erörtert zu werden, denn sie dürfen einfach als Bindeglied assoziiert stehen.

Wörterkette und Analysieren benötigen ca. 15 – 30 Min.

Wie das vorangegangene Beispiel zeigt, kann durch eine Wörterkette das Problem herauskristallisiert werden. Durch das Erkennen des Problems entsteht der Wunsch nach Veränderung. Nun wird ein systemisches und konstruktives Ziel erarbeitet. Das durch die Timeline den Ursprung der Probleme konstruiert werden kann.

**Sie können den Wind nicht ändern,
aber die Segel können Sie anders setzen.**

Weg von Überforderung.....Hin zu Leichtigkeit und Fülle

Unsere Erinnerungen speichern wir alle auf der Lebenslinie.

Dabei ist nicht die objektive Stärke des Ereignisses, sondern vielmehr das subjektive Empfinden der Belastung entscheidend.

Timelinearbeit - Anleitung

1. Legen Sie mit einem Seil oder Kreppklebeband Ihre Timeline im Raum aus und markieren Sie darauf mit je einem beschrifteten Blatt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ausserhalb der Timeline eine Metaposition.
2. Nun schreiben Sie die herauskristallisierten Wörter z.B. Verdauung, Pensum, Kontakt, Werte je auf ein Kärtchen und zusätzlich nehmen Sie noch je ein leeres Kärtchen dazu.
3. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und betrachten ihre Timeline. Danach stellen Sie sich auf das Blatt der Gegenwart.
4. Nun nehmen Sie das erste beschriftete Kärtchen, mit welchem Sie beginnen wollen und gehen langsam auf der Zeitlinie in Richtung Vergangenheit. Erinnern Sie sich dabei Schritt für Schritt an die Zeit, als diese Angelegenheit (z.B. Verdauung) noch in Ordnung war. Sobald sich die Verdauung gut anfühlt legen Sie ein leeres Kärtchen auf die Timeline und stellen sich darauf. Der Coachee wird nun gebeten in die Situation einzutauchen mit Hilfe von VAKOG. Danach zeichnet der Coachee ein gewähltes Symbol auf das leere Kärtchen. Jetzt gehen sie dorthin retour, wo die Problematik mit der Verstopfung begonnen hat und legen das beschriftete Kärtchen mit der «Verdauung» auf die Timeline. Vertrauen Sie einfach Ihrer Intuition.
5. Jetzt kommen Sie auf die Metaposition.
6. Was haben Sie heute gefrühstückt? (Separator)
7. Nun wiederholen Sie die gleiche Übung nochmals mit den zwei anderen Kärtchen. (Schritt 4- 6; Punkt 6, der Separator erfolgt jedes Mal durch eine andere Frage. Zum Beispiel: „Waren Sie gestern

einkaufen?“ Oder: „Tragen Sie Strümpfe oder Socken?“. Erinnern Sie sich dabei Schritt für Schritt an die letzten Wochen, Monate, Jahre. Evaluieren Sie, an welchen Stellen Sie Situationen entdecken, in denen Sie genau gespürt haben wo es sich gut angefühlt hat und wo nicht mehr.

8. Aus der Metaposition betrachten Sie die Reframing-Möglichkeit. Was hat sich genau verändert zwischen der Symbolkarte und der Problemanteilkarte? Beschreiben Sie die Situation, was damals passiert ist. Was haben Sie damals erlebt? Was hat sich verändert? Was haben Sie damals gespürt, gefühlt? Bei jeder Erkenntnis nehmen Sie einen tiefen Atemzug und verankern diese Emotion.
9. Wählen Sie eine Emotion, die Sie nun stärker in ihrem Leben integrieren möchten. (Freiheit, Freude, Kraft, Humor, Heiterkeit, Vertrauen, Liebe, Selbstbewusstsein usw.)
10. Gehen Sie nun nochmals von der Gegenwart in die Vergangenheit und verbinden Sie die Emotion, die sie jetzt zu den Stellen integrieren möchten. Machen Sie bei jeder Situation Halt und vergegenwärtigen Sie sich diese genau. Nehmen Sie wahr, wie es sich mit der gewünschten Emotion anfühlt – genau so, als würde es jetzt geschehen.
Nun gehen Sie nochmals durch die Situationskarten retour Richtung Gegenwart und atmen bei jeder Karte drei Mal tief ein und aus und verinnerlichen dieses Ressourcengefühl.
11. Verlassen Sie die Gegenwart-Timeline und kommen auf die Metaposition.
12. Separator: Um wieviel Uhr sind Sie heute aufgestanden ?
13. Schauen Sie auf die Ressourcen. Wie fühlen Sie sich jetzt? Was können Sie jetzt verstärkt wahrnehmen? Sind Sie bereit mit Optimismus die verankerten Ressourcen in die Zukunft zu integrieren? Oder können Sie sich vorstellen diese Entwicklung in die Zukunft zu modulieren? / Falls Selbstzweifel aufkommt, bedeutet dies, dass noch blockierte Glaubenssätze vorhanden sind, die in Stärke umgewandelt werden wollen. Sprechen Sie aus, was sie alles gut können und der Coach schreibt es auf. Oder fragen sie den Coachee: «Welche Stärke würden Sie mir wünschen, wenn ich Sie

wäre? »

Sind keine Selbstzweifel mehr vorhanden, stellen Sie sich erneut auf die Gegenwartsposition mit der Ausrichtung Zukunft. Sind Sie noch nicht bereit dazu, dann gehen Sie nochmals in Richtung der Vergangenheit mit einer neuen Emotion, die noch integriert werden soll um das Ich, mit den drei Einheiten zu stärken. Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie bereit dazu sind die gewählten Emotionen in die Zukunft zu transformieren.

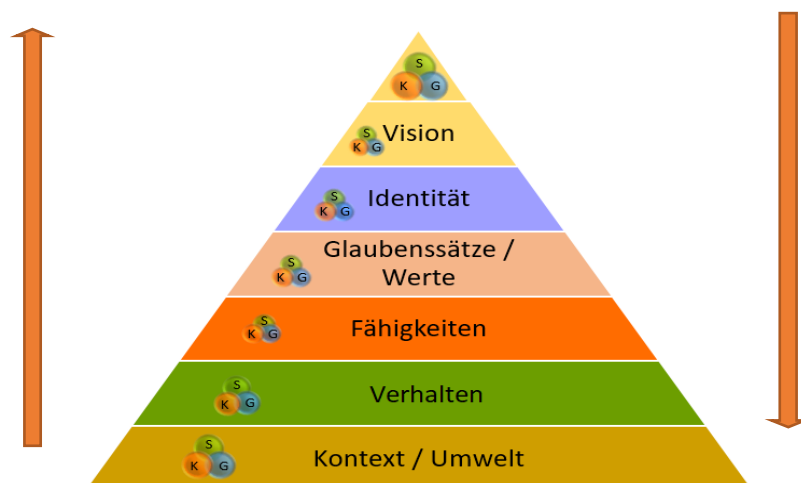
- 14.** In der Gegenwartsposition nehmen Sie einen tiefen Atemzug und überlegen sich, mit wem, wo und wann Sie künftig die von Ihnen gewählte Emotion noch verstärkt spüren und nutzen wollen. Fragen Sie sich, wofür kann diese Emotion nützlich sein? Wählen Sie zwei bis drei konkrete Situationen aus und beschriften die Karte stichwortartig. (z.B. mehr Vertrauen verspüren bei Sitzungen, Gemütlichkeit durch schönere Wohnmöbeln, gesundes Essen und Zeit für Essen planen etc.) und legen Sie die Karte im Bereich der Zukunft auf Ihre Timeline, genau dort wo es sich richtig und gut anfühlt.
- 15.** Kommen Sie retour auf die Metaposition. Ökocheck: Wie fühlen Sie sich? Was hat sich verändert im Vergleich zu vorher? Überprüfen Sie, ob es noch einen Teil Ihrer Lebensbereiche, Werte oder Personen in Ihrem Umfeld gibt, die noch eine Veränderung benötigt?
- 16.** Sind alle Anteile überprüft, gehen Sie auf Ihrer Timeline von der Vergangenheit bis in die Zukunft.
Lesen Sie jeweils die Überschrift und stellen sich danach auf die Karte. Dort nehmen Sie einen tiefen Atemzug und nehmen wahr, was Sie in dieser Situation sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken. Wie ist das Wetter, welche Gegenstände oder Personen etc. sind beteiligt? Geniessen Sie die Situation und das dazugehörige Gefühl. Bevor sie zur nächsten Karte gehen, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und führen Sie dies bei jeder weiteren Karte durch. Wenn Sie bei der Karte Gegenwart angekommen sind, überprüfen Sie die Emotionsqualität und gehen dann weiter in die Zukunft. Stellen Sie sich jeweils auf die Karten und lassen Sie sich überraschen, was es dort zu sehen, hören und fühlen gibt.

Atmen Sie ganz normal ein und aus. Ihre Ressourcen sind nun neu ausgerichtet.

Für diese Übung benötigen Sie ca. 30- 45 Min.

4.3 S ... Solidarität - Einbetten in die logischen Ebenen

Durch das vorhergehende Format haben Sie eine oder mehrere bewusste Emotionen in Ihr Leben integriert und haben die Ihnen wichtigen Emotionen als Ressourcen in der Timeline verankert. Alles was Sie wissen müssen, um sich wohl, gesund und zufrieden zu fühlen, ist in Ihnen vorhanden und somit das Selbstvertrauen gestärkt. Es braucht Kraft und Mut sich auf eine individuelle Veränderung einzulassen, um die Zukunft positiv zu gestalten. Dieser neue Stimmungszustand hilft Ihnen Verbindungen herzustellen, um im Alltag Ihr erreichtes, kognitive Ziel ins aktive Handeln zu integrieren. Durch das mentale Durcharbeiten der logischen Ebenen nach Robert Dilts erlebt der Coachee seine Ressourcen für sein psychosomatisches Wohlbefinden.



Die Ressourcenziele, die der Coachee durch die Wörterkette für seine Zukunft gefunden hat:

- Vertrauen verspüren in Sitzungen (Pensum - kognitiv)
- Gemütlichkeit durch schönere Wohnmöbeln (Werte - psychisch)
- Geselligkeit durch sozialen Kontakt (Verein - psychisch)
- gesundes Essen und Zeit genügend Zeit um es zu geniessen
(Verdauung – motorisch)

Diese werden nun in die logischen Ebenen solidarisch eingebettet um ein kongruentes Selbst zu erreichen. Diese Persönlichkeitsentwicklung führt zur Verbesserung der Lebensqualität.

Der Coach führt den Coachee durch Fragestellungen durch die einzelnen Ebenen, beginnend mit der Ebene «Kontext/Umwelt». Z.B: „Wo sind Sie hier?“ „Mit wem sind Sie hier?“ „Was sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen Sie?“ „Wie bauen Sie ihre Ziele in den Kontext ein?“ Verstärken Sie die Submodalitäten Farben, Düfte, Geräusche, Geschmack und Körperlichkeiten indem Sie diese intensiver werden lassen.

Danach gehen Sie auf die nächste Ebene «Verhalten» und fragen den Coachee: „Wie verhalten Sie sich in jetzt in den Ressourcenzielen?“ „Wie sprechen Sie?“ „Was tun Sie dort?“

Die Ebene über dem Verhalten ist die der «Fähigkeit». Da fragen sie den Coachee: „Welche Fähigkeiten haben Sie?“ „Wie führen Sie ihre Tätigkeiten aus?“ „Welche Fähigkeiten empfinden Sie, wenn Sie an Ihre Ziele denken?“

Die nächste Ebene ist die der «Glaubenssätze und Werte» Da kann der Coach z.B. fragen: „An was glauben Sie?“ „Wofür ist das wichtig?“ „Was glauben Sie über andere?“ Oder „Wenn Sie es nicht glauben, was wäre dann?“ „Welche Werte sind Ihnen wichtig?“

Danach kommt die Ebene der «Identität»: „Wer sind Sie?“ „Welche Rolle nehmen Sie ein?“ „Was motiviert Sie?“

Die oberste Ebene ist die «Vision/Sinn». Mögliche Fragen sind: „Wie sieht Ihre Vision oder Zugehörigkeit aus?“ „Welche Gefühle können Sie mit allen Ihren Sinnen wahrnehmen?“ „Welche Mission haben Sie?“ „Was ist der Sinn des Lebens und des Alltags?“

Bitten sie ihren Coachee die Ebenen nun von oben nach unten nochmals

mit all seinen Sinnen (VAKOG) zu durchlaufen.

Bei der Reise durch die Ebenen nehmen Sie alles Wissen, alle Kraft und Energie mit.

Für diese Übung brauchen sie weiter ca. 30- 45 Min.

4.4 E ... Energie spüren

Wie fühlen Sie sich jetzt nachdem die Ressourcen in die Ziele integriert worden sind? Nehmen Sie wahr, wie sich die verschiedenen Ebenen der dreier Crew harmonisiert haben und so das Wohlbefinden steigert.

Spüren Sie, wie sich aus der assoziierten Wörterkette, Ihre Ziele spielend transformiert haben.

Braucht es noch irgendetwas, was Sie noch wissen wollen? Sind Ihre Anteile zufrieden? Sind Sie zufrieden? Sind Sie im Hier und Jetzt? Wenn nicht: Füsse spüren durch herumgehen.

Affirmation: Strahlende Lebenskraft ist in mir. Mein Körper ist in vollkommener Harmonie.

5. Dauer des Formats

Dieses Format - E.A.S.E. ist eine zeitaufwendige Methode. Je nach Person braucht es 1 1/2 h – 2 h oder mehr.

5.1 Material: Klebklebband oder Seil
mehrere Kärtchen
Schreibzeug
Flipchart-Tafel oder grosses Blatt Papier
farbige Blätter z.B. hellbraun, grün, orange, pfirsich,lila, gelb

6. Fallbeispiel

Anhand eines Fallbeispiel beschreibe ich nun das E.A.S.E. Format.

Ein 32-jähriger Mann, nennen wir ihn Oliver, der sich in letzter Zeit unwohl und unzufrieden fühlt, fragt mich nach einem Ratschlag. Wir kommen ins Gespräch und ich erzähle ihm, dass ich eine Arbeit schreibe über die Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Ich frage ihn, ob er einverstanden wäre, die Formattechnik gemeinsam mit mir zu testen. Er willigt ein und zusammen beginnen wir mit dem E.A.S.E. Modell.

E... Entschleunigung

Oliver kennt sich gut mit Achtsamkeitsübungen aus und setzt sich sofort entspannt hin. Er beginnt tief ein- und auszuatmen und setzt sich den Anker mit der rechten Hand auf dem Brustbein. Danach bitte ich Oliver, die Augen zu öffnen, erkläre ihm die Augenblickübung und demonstriere sie vor. Oliver macht die Übung zum ersten Mal, deshalb gebe ich ihm immer wieder die entsprechenden Anweisungen, beim Wechseln der Richtungen. Die VAKOG Übung (Wahrnehmungskanälen) macht er ohne Schwierigkeiten mit, da er mit dieser Übung vertraut ist. Unterdessen konnte ich einen guten Rapport zu ihm herstellen durch pacen, spiegeln und leading.

A... Ausrichtung - Wörterkette und Timelinearbeit

Ich bitte nun Oliver blitzartig irgendein Wort zu sagen, das ihm gerade in den Sinn kommt und an dieses Wort ein weiteres Wort zu assoziieren. Ich schreibe diese Wörterkette auf die Flipchart-Tafel.

Bett – Ruhe – Erholung – Pause – Arbeit – Unlust – Flucht – Ich – Wunsch – Schlafen – Zeit – Verlust – Entscheidung – Veränderung – Zufriedenheit –

Gesundheit – Energie – Leben

Oliver schaut mich mit fragenden Augen an. Ich lese ihm die Wörterkette vor und frage ihn, welche Gedanken ihm dabei durch den Kopf gehen.

Oliver antwortet: «Ich komme zum Schluss, dass ich zu wenig schlafe, meine Schlafenszeit nicht gut einplane und so mich nicht gut erholt fühle».

Ich frage ihn: „Spürst du eine Reaktion in Deinem Körper?“ «Erschöpfung und ein Motivationsloch», äussert er. Dann frage ich ihn, ob wir die Wörterkette analysieren können. Er willigt sofort ein. Was bedeuten oder beinhalten die Wörter und kann ein Thema entdeckt werden? Oliver antwortet: «Mein Wunsch wäre mehr Zeit zum Schlafen».

Woran hindert das Problem und wofür ist das Problem nützlich?

Oliver antwortet: «Es hindert mich bis jetzt, den Willen zu einer Veränderung zu haben».

«Es ist nützlich, weil es bequem ist».

Die Landkarte ist nicht das Gebiet. (Ich als Coach muss nicht alles verstehen, da es die Botschaft des Coachee ist.) -

Lass uns eine Tabelle erstellen um die Wörter zu analysieren und du sagst, wo ich was eintragen darf.

Wörter:	a) Körper/motorisch	b) Seele /psychisch	c) Geist / kognitiv
Bett	Schlafschwierigkeiten	Erschöpfung	motivationslos/ antriebslos
Ruhe/Erholung			Gedankenkreisen
Pause / Schlaf		Ausgeglichenheit	
Arbeit		Freude	Chaos
Unlust / Flucht		unzufrieden	
Zeit / Verlust/ Entscheidung		stressfrei	
Zufriedenheit		glücklich	

Veränderung /Energie	lebendig		
Gesundheit / Leben		Zufriedenheit	
Persönlichkeit (Ich)		Selbstwertgefühl	Selbstbewusstsein
Zusammenfassung	Schlafpotenzial	Lebensfreude/ Seelenfrieden	Gelassenheit / Zufriedenheit

„Oliver, bist Du bereit deinen Wunsch nach mehr Schlafenszeit zu haben in dein Ziel „Zufriedenheit fühlen, spüren“ zu transformieren?“ Oliver nickt. Kannst Du ein hin zu Ziel formulieren? Er überlegt und sagt dann: „Vier Tage arbeiten und jedes Mal vor Mitternacht schlafen gehen, damit ich während meinen fünf freien Tagen Energie habe, um Aktivitäten auszuüben, die mir Freude bereiten.“ (SMART-Ziel)

Nun bitte ich Oliver mit dem Kreppband sich seine Timeline im Raum auszukleben und es je mit einem Blatt der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu markieren. Ein weiteres Blatt wird ausserhalb hingelegt, als Metaposition. Als Oliver damit fertig war, fordere ich ihn auf je eine Karte mit der Überschrift Schlafprobleme, Lebensfreude / Seelenfrieden und Gelassenheit zuschreiben und gebe ihm noch leere Karte dazu. Ich erkläre die Timelinearbeit und fordere ihn auf, mit dem ersten beschriftenden Kärtchen mit dem er beginnen möchte, langsam Schritt für Schritt in Richtung Vergangenheit zu gehen, bis es sich gut und angenehm anfühlt. Oliver beginnt mit dem Gelassenheit-Kärtchen. Dort wo es sich angenehm und stimmig anfühlt, soll er ein leeres Kärtchen hinlegen und sich daraufstellen. Währenddessen er auf dem leeren Kärtchen steht, führe ich ihn mit Hilfe des VAKOG durch die Situation. Anschliessend fordere ich ihn auf ein Symbol auf das leere Kärtchen zu zeichnen. Nun soll er in Richtung Gegenwart gehen und genau dort anhalten, wo das Problem auftaucht. Hier beginnt die Problematik mit dem Gelassenheitsverlust und da soll er das Gelassenheit-Kärtchen platzieren. Zurück auf der Metaposition frage ich was er heute gefrühstückt habe (Separator). So wie oben bei der Timeline beschrieben, führt Oliver die Interaktion noch mit den anderen Karten durch.

Aus der Metaposition beobachtet Oliver jetzt die Reframing-Möglichkeit zwischen der Symbolkarte und der Anteilkarte und beschreibt, wie die Situation sich verändert. Er verankert die Emotion Selbstdisziplin dissoziiert aus der Meta Position. Ich frage ihn, welche weitere Emotion er noch in sein Leben integrieren möchte. Er antwortet: «Selbstvertrauen». Ich bitte Oliver erneut sich auf die Gegenwartsposition zu stellen und in Richtung Vergangenheit zu gehen. Er solle dort anhalten, wo er sein Selbstvertrauen integrieren möchte genau so, als würde es jetzt geschehen. Daraufhin geht er erneut retour und atmet bei den Stellen bzw. Karten drei Mal tief ein und aus um dieses Ressourcengefühl zu verinnerlichen. Wenn du fertig bist und keine weiteren Emotionen mehr verankern möchtest, dann komm wieder zur Metaposition. Durch eine weitere Separator-Frage, wie z.B.: „Um wieviel Uhr bist du heute aufgestanden“, unterbreche ich gezielt einen Wechsel des mentalen Zustandes von Oliver. Weiter frage ich ihn, was er nun verstärkt wahrnehmen kann und ob er bereit sei, die verankerten Ressourcen in die Zukunft zu flechten? Der Coachee ist sofort bereit es in die Zukunft zu transformieren und so nimmt er erneut Platz auf der Gegenwartsposition, diesmal mit Blick in Richtung Zukunft. Ich bitte Oliver einen tiefen Atemzug zu nehmen und begleite ihn mit der Frage, mit wem, wo und wann er diese Emotionen Selbstdisziplin und Selbstvertrauen in der Zukunft integrieren will.

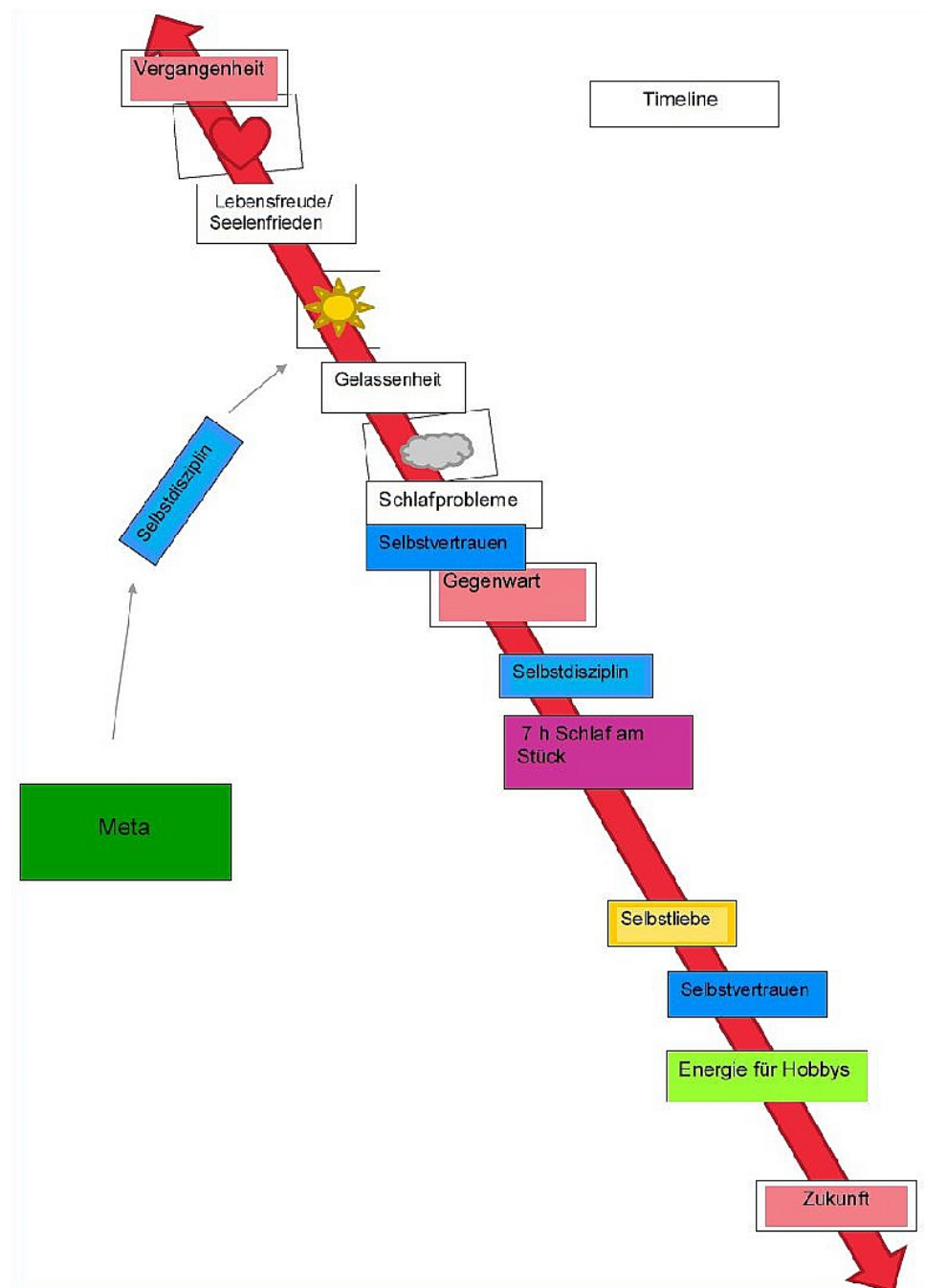
Bitte wähle drei konkrete Situationen aus und beschrifte die Karten mit einem Stichwort und lege sie dort auf die Timeline wo es sich richtig anfühlt. Oliver beschriftet eine Karte mit - 7h Schlaf am Stück - und erzählt die Situation, wie er sich glücklich und ausgeruht fühlt. Eine weitere Karte beschreibt die Situation - Energie für Hobbys - da er genug Sorgfalt in sich trägt und für die letzte Situation beschreibt er Selbstbewusstsein, da er sich selber als Person akzeptiert und sich wieder liebt. Auf dieser Karte steht – Selbstliebe -.

Das Ziel des Arbeitseinsatzes, jeweils vor Mitternacht schlafen zu gehen um an den freien Tagen genügend Energie für seine Hobbys zu haben, ist somit erreicht.

Auf der Metaposition, frage ich Oliver wie er sich jetzt fühlt und was sich verändert hat. Er antwortet: «Einfach alles, es fühlt sich leicht und unbeschwert an. Ich spüre Vertrauen und eine innere Ruhe in mir».

Gibt es noch etwas was eine Veränderung benötigt. z.B. in Deinem Lebensbereich, einen Wert oder eine Person in Deinem Umfeld? Oliver überlegt und meint, „nein...doch jemand“. Ich frage, wer ist dieser jemand? Oliver antwortet: „Meine Frau, denn wenn ich wieder Zufrieden bin, fühlt sich meine Frau auch wertgeschätzt. Obwohl sie sehr tolerant ist.“

Nach dem Ökocheck bitte ich Oliver auf der Timeline von der Vergangenheit langsam in die Zukunft zu gehen und mit allen Sinneskanälen die ressourcenreichen Fähigkeiten einfließen zu lassen. Geniesse einfach die Situation und das Gefühl. Geh jeweils nach einem tiefen Atemzug weiter bis zur Gegenwart und dort mach einen Emotionsqualitätcheck. Geh dann in Richtung Zukunft, atme normal weiter und lass Dich überraschen was es dort zu sehen, hören und spüren gibt.



S ... Solidarität - Einbetten in die logischen Ebenen

Oliver, damit Du nun im Alltag in das aktive Handeln kommst, braucht es ein Einbetten der Ressourcen in die logischen Ebenen. Bist du dafür bereit? Er ist bereit und so bitte ich ihn das braune Blatt (Kontext) auf den Boden zu legen, sich darauf zu stellen und sich sein erreichtes Ziel bewusst in der Umgebung vorzustellen. Danach folgt das gleiche Prozedere mit dem grünen Blatt (Verhalten) und allen weiteren Ebenen. Ich führe ihn mit VAKOG und spezifischen Fragen durch die Übung.



Kontext: Mittwochmorgen, 9.30 h – auf dem Weg ins Einkaufszentrum, mit einem konkreten Plan, was ich erledigen will. Ich bin noch nicht ganz wach, aber nicht erschöpft. Ich sehe, ich werde mein Tagesziel erreichen.

Es ist nicht allzu kalt, sonniges, mildes Wetter und es schmeckt nach Regen. Einen Kaffeeduft kommt mir im Kaufhaus entgegen. Ich fühle Stille und Ruhe in mir. Und empfinde den Gedanken, die Maskenpflicht stört mich nicht, als gut.



Verhalten: Sachen bedachter und langsamer angehen. Die Tätigkeiten gelassener ausführen. Sich keinen Zeitdruck machen, eins nach dem anderen. Die Gegenwart genießen.



Fähigkeiten: Mein Ziel, vier Tage nacheinander vor Mitternacht ins Bett gehen.
Durchhalten und unangenehme Müdigkeit durch den Tag aushalten. Ich glaube an meine Fähigkeiten.



Werte: Ehrlich mit mir und aufrichtig.
Abmachungen mit mir selber zu 100% einhalten. Ich bin stärker als meine Impulse.

Glaubenssätze:

Ich stelle meinen Impuls mich zu verzetteln in den Hintergrund.



Identität: Ich bin eine Person, welche Überzeugungen lebt. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Der erste Schritt, Probleme zu lösen, ist einfacher als ständig darüber zu jammern. Nach dem guten Anfang,

werde ich weiter machen und ähnliche Schritte unternehmen. Ich bin konsequent und höre mit dem Gejammer auf.



Sinn / Vision: Ich will mir beweisen, dass ich konsequent bin und Durchhaltevermögen besitze und Impulsen der Faulheit widerstehen kann. Ich spüre Selbstvertrauen.

Geh in Gedanken noch einen Schritt weiter in deine Spiritualität und stelle dir deine Mission vor. Z.B. was bringt dir das Ganze entgegen. Verstärke es mit in einer Metapher oder in einem Symbol.

Oliver äussert: „Meine Mission lautet nun früher zu Bett gehen. Zufrieden und gelassen sein, damit ich mehr Zeit für aktive Aktivitäten habe und daran teilnehmen kann. Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Meine Metapher ist ein Rekrut von der Armee“.

Oliver durchläuft nun als Rekrut nochmals alle Ebenen in umgekehrter Reihenfolge, von der Vision zur Umwelt, um sein kongruentes Selbst zu erreichen.

E... Energie spüren

Nun kommen wir zum Ende des EASE-Formats. Wie fühlt es sich an? Gibt es noch einen physischen (motorischen), einen emotionalen (psychischen) oder einen mentalen (kognitiven) Anteil, der noch etwas benötigt für dein harmonisiertes Wohlbefinden. Braucht es noch einen weiteren individuellen Einflussfaktor oder einer Person? Oliver äussert: «Ich kann eine Gelassenheit und eine Vollkommenheit im Sinne einer Perfektion meines Seins wahrnehmen. Meine Gedanken hören sich geordnet und ruhig an».

Ich gratuliere dir zu deiner neuen Erkenntnis. Möchtest du noch eine Affirmation aufschreiben? Oliver verneint, da ihm die Metapher Rekrut genügt.

Als Coach weiss ich nun, dass Oliver ein auditiver / kinästhetischer Typ ist.

Oliver komm ins Hier und Jetzt!

Ende!

7. Quellennachweis

Bücher

- Resilienz 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, Prof. Dr. Jutta Heller
ISBN 978-3-8338-2735-8
6.Auflage 2016
- THREE IN ONE CONCEPTS, Gorden Stokes, Daniel Whiteside
Script: Under the Code, Tools of the Trade, Strukturelle Neurologie
VAK Verlag GmbH
- Laudius GmbH Lernhefte 1-11 - 1134-00-00 Z / NS - 1910-02