

# Visionen entwickeln mit Yoga im NLP Format ‚Walt Disney‘

Mila Krause  
NLP Master Abschlussarbeit  
Köln, den 09./10.06.2018

# Inhalt

Zielsetzung und Bestandteile des NLP Formats „Walt Disney“ .....	3
Auswahl der geeigneten Yoga-Asanas .....	4
Integration der Yoga-Elemente in den Coaching-Ablauf.....	7
Literatur.....	8

## 1. Zielsetzung und Bestandteile des NLP Formats „Walt Disney“<sup>1</sup>

Walt Disney Format ist aus der Modellierung der Teamsitzungen von Walt Disney entstanden. Da Walt Disney nicht nur sehr kreativ war, sondern seine innovative und kreative Ideen sehr gut umsetzen konnte, haben Robert Dilts und Todd Eppstein der Kreativitätstechnik von Walt Disney eine gebührende Rolle im NLP verliehen, indem sie Elemente dieser Arbeit in ein NLP Format übersetzt haben, das den Namen „Walt Disney“ trägt. Das Format ist im NLP in erster Linie als Kreativitätstechnik bekannt und wird für die Visions- und Ideenfindung sowie zu deren praktischen Umsetzung genutzt. Diese Arbeit kann sowohl im Einzelcoaching als auch in der Teambildung eingesetzt werden. Im Format „Walt Disney“ werden drei Positionen ausbearbeitet:

- Kreativer Träumer (zuständig für Visionsentwicklung und kreative Ideen)
- Realistischer Planer (entwickelt einen Plan zu Umsetzung der Ideen)
- Konstruktiver Kritiker bzw. Berater (bringt Einwände und „Realitätscheck“ des Plans sowie Verbesserungsvorschläge)

Im Einzelcoaching werden alle drei Positionen als Bodenanker im Raum platziert und der Klient würde alle diese Positionen nacheinander durchgehen. Dabei werden – je nach Position – entsprechende Ressourcen beim Klienten aktiviert und geankert. Zusätzlich werden im Format Separator und eine Meta-Position benutzt. Mit dem Separator werden die einzelnen Positionen klar voneinander abgegrenzt und mittels Meta-Position kann der Klient einen Blick „von aussen“ auf die Zustandsarbeit werfen, um festzustellen, ob es noch übergreifende Themen, Einwände oder sonstiges gibt, was in den einzelnen Positionen möglicherweise noch nicht angesprochen wurde.

Im Format wird mit der Annahme gearbeitet, dass dem Menschen innere Anteile innewohnen, die über die o.g. Eigenschaften des Träumers, Planers und Kritikers verfügen. Dabei werden diese Anteile nacheinander abgerufen, um eine Art Diskussion zu erzeugen, die mit einem optimalen visionären Ergebnis und einem klaren Plan zu dessen Umsetzung endet. Das Format ermöglicht es dem Klienten, eine Entscheidung zu treffen und diverse Aspekte zu berücksichtigen, die mit dieser Entscheidung verbunden sind, neue kreative Ideen zu entwickeln, die dem Klienten in seinem Alltag noch nicht eingefallen sind, Klarheit zu gewinnen und zu einer 360° – Betrachtung seines Themas zu gelangen.

Anbei der Formatablauf:

- a. Vorstellung des Plans, der Vision, des Projekts
- b. Träumer als Raum / Bodenanker einrichten (Ankerteknik, VAKOG)
- c. Separator
- d. Planer als Raum / Bodenanker einrichten (Ankerteknik, VAKOG)
- e. Separator
- f. Konstruktiven Kritiker als Raum / Bodenanker einrichten (Ankerteknik, VAKOG)
- g. Separator
- h. Metaposition „Wie stehen die Teile zueinander?“
- i. Idee nacheinander aus den einzelnen Positionen betrachten und weiterentwickeln
- j. Wiederholung so oft wie notwendig
- k. Öko-Check und Future Pace

---

<sup>1</sup> „NLP Practitioner“ Ausbildungsskript von InKonstellation, Köln

## 2. Auswahl der geeigneten Yoga-Asanas

Die Integration von Yoga-Elementen in ein NLP Format, wie z.B. Walt Disney, kann dem Klienten ein einzigartiges Erlebnis verschaffen. Die einzelnen Elemente des Formats können mit den passenden und auf das Format abgestimmten Yoga-Techniken ergänzt werden. Das Ziel der yogischen Arbeit – ein klarer und ruhiger Geist – ist ohnehin eine Grundvoraussetzung für jede Art von Kreativitätsarbeit. Sowohl Meditationstechniken, als auch Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) bringen den Menschen näher zu sich selbst, zu seiner inneren Welt und stellen die Verbindung zum inneren Kern („Seele“) her, die bekanntlich über alle Ressourcen verfügt, die der Mensch braucht, um seine Themen und Probleme selbst in die Hand zu nehmen und zu lösen. Das macht Yoga zu einer optimalen Vertiefung und Unterstützung jeder Persönlichkeitsarbeit.

Durch die Nutzung einer direkten Verbindung Körper – Energie – Emotion – Denken – Psyche, die im Yoga als „5 Körper“ des Menschen bekannt ist, wird anhand der passenden Asanas (Körperstellungen) im Format Walt Disney mit genau dieser Verbindung gearbeitet, um von der Körperstellung zu der Idee zu gelangen. Dabei wird die jeweilige Körperstellung auf dem Bodenanker eingenommen und somit „doppelt“ geankert (sowohl über den Bodenanker als auch über die passende Körperposition).

Als **Kreativer Träumer** würde sich die Körperstellung „visionärer Held“ eignen. Allein im Namen der Asana ist der Hinweis auf Visionsentwicklung enthalten. Der „visionärer Held“ ist eine Variation zu der Grundasana „Held“, die für Selbstbewusstsein, Standhaftigkeit, Selbstbestimmung und Mut steht. Die zusätzliche Komponente – Entwicklung einer Vision – kommt zum Format passend hinzu, um die Idee der Phase „Kreativer Träumer“ optimal zu wiedergeben.



Yoga-Asana „Visionärer Held“, Quelle: Yoga Vidya e.V., Yogawiki

Als Position des **Realistischen Planers** würde sich entweder eine komplexe Asana, die nicht sofort, sondern in mehreren Etappen eingenommen wird – also „geplant“ werden soll – oder eine Abfolge von Asanas, die in einer bestimmten Reihenfolge eingenommen werden sollten, wie z.B. der Adler oder der Sonnengruß. Dabei würde die rechts - links – Stimulation innerhalb dieser Asana die Verknüpfung der rechten und linken Gehirnhälften zusätzlich fördern.



Yoga-Asana „Der Adler“  
Quelle: Yoga Vidya e.V., Yogawiki



„Der Sonnengruß“ als Abfolge von Asanas,  
Quelle: Yoga Vidya e.V., Yogawiki

Die Rolle des **Konstruktiven Kritikers** bzw. **Beraters** besteht i.W. darin, den zuvor ausgearbeiteten Plan kritisch zu prüfen und weitere Elemente auszuarbeiten, die bedacht werden müssen sowie Veränderungsvorschläge zu machen. Dafür würde sich aus yogischer Sicht eine Position eignen, die eine 360° - Perspektive ermöglicht, wie z.B. der Drehsitz. Dieser soll idealerweise im Sitzen auf der Yogamatte eingenommen werden – mit dem angewinkelten oder ausgestreckten Bein, alternativ ist die Position aber auch auf dem Stuhl oder im Stehen möglich.



Yoga-Asana „Der Drehsitz“, Quelle: Yoga Vidya e.V., Yogawiki

Alle Asanas werden im Yoga immer symmetrisch ausgeführt, d.h. sowohl zur rechten als auch zur linken Seite (die Reihenfolge kann – bei regelmäßiger Praxis soll – variieren).

Ein ‚klassischer‘ **Separator** in einer Yoga-Stunde ist die Stellung des Kindes. Diese kann nach Bedarf in das Format eingebaut werden, besonders bei Yoga-Anfängern. Diese Position dient nicht nur dem Ausruhen nach einer Anstrengung, sondern fördert das Ur-Vertrauen, das Loslassen und Entspannung sowie das Nach-Spüren nach der Asana, bringt also den Übenden immer mehr in seine Mitte zurück. Dies ist ein sehr hilfreicher Effekt für die NLP Arbeit mit Walt Disney.



*Yoga-Asana „Stellung des Kindes“, Quelle: Yoga Vidya e.V., Yogawiki*

Für die **Meta-Position** des neutralen Beobachters gibt es im Yoga eine perfekte Technik – die der Meditation. Dabei reichen schon ein paar tiefe Atemzüge und eine entsprechende Ansage des Coaches, sich nach innen zu verbinden, den Körperempfindungen im Augenblick nachzugehen und zu beobachten, was in der Außenwelt geschieht, ohne dies zu bewerten. Auch diese Position kann sowie auf der Yoga-Matte als auch auf dem Stuhl eingenommen werden.



*Quelle: Yoga Vidya e.V., Yogawiki*

### 3. Integration der Yoga-Elemente in den Coaching-Ablauf

Eine Yogatherapie-Sitzung beginnt mit einem Mantra – OM. Dies ist eine Art „yogischer Separator“, um den Alltag vom Geschehen in der Yogasitzung zu trennen. Dabei wird der heilenden Wirkung von diesem Klang Rechnung getragen. Es ist aber auch klar, dass es außerhalb der Kreise der Yoga-Übenden eine Skepsis gegenüber Matrasingen und ähnlichen als „esoterisch“ bezeichneten Praktiken besteht. Daher würde sich der Einstieg in die Coaching-Stunde über die **Atemübungen** empfehlen. Zu Beginn wäre eine sog. „**Brahmari**“-Atemübung geeignet. Brahmari, oder Bienen Summen, hat gewisse Ähnlichkeiten mit Mantra OM. Dabei wird beim Einatmen der Schnarch-Klang und beim Ausatmen der Summ-Klang erzeugt. Es steht dem Klienten frei, die Wirkung von Brahmari zu erkunden – genauer gesagt, die Palette verschiedener Wirkungen, ob Steigerung der Intuition, Freude, Leichtigkeit, Zufriedenheit etc. Zusätzlich empfiehlt sich im Anschluss die **Wechselatmung**, deren geistige Auswirkungen u.a. in der Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Umwandlung des emotionellen Ungleichgewichts in die innere Balance, in das ruhige Gefühl der inneren Stärke und Kraft liegen.<sup>2</sup> Bei der Wechselatmung wird mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch zugehalten und links eingeatmet, danach mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch zugemacht und rechts ausgeatmet. Anschließend wird rechts eingeatmet, mit dem rechten Daumen wieder das rechte Nasenloch zugemacht und links ausgeatmet (dies ist ein voller Atemzyklus). Dieser Atemzyklus kann so fortgeführt werden. Im Anschluss an die Atemübungen findet das **Vorgespräch** statt. Die Atemübungen sind dabei die erste Intervention, die dem Klienten helfen kann, die eigenen Gedanken und Zielsetzungen für die Sitzung zu sortieren. Anschliessend werden vom Klienten die Positionen im Raum anhand der Bodenanker festgelegt (bei der Arbeit mit Yogamatten werden insgesamt fünf Yogamatten benötigt, alternativ Bodenanker wie in der herkömmlichen NLP Arbeit). Diese fünf Positionen im Raum beinhalten die drei Rollen aus dem Walt Disney Format, einen Separator und eine Meta-Position. Im Anschluss beginnt **die eigentliche Intervention**, indem der Klient die einzelnen Yoga-Asanas auf den Bodenankern einnimmt (die Dauer der Ausführung wird durch die körperliche Fitness des Klienten bestimmt. Die Übung soll leicht herausfordernd, aber auf keinen Fall zu anstrengend sein). Die Asanas werden in der Reihenfolge eingenommen, die vom Walt Disney Format vorgesehen ist, und zwar:

- Der visionäre Held
- Der Adler oder der Sonnengruß
- Der Drehsitz

Dabei kann der Klient wahlweise während der Ausführung der Asana dem Coach eigene Ideen und Gedanken mitteilen – oder im Anschluss danach während der Nachspürphase. Nach jeder Position wird der **Separator** (die Stellung des Kindes) eingebaut. Zum Schluss geht der Klient in die **meditative Haltung**, um eine Distanz zum Geschehen aufzubauen und über die Geschehnisse der Sitzung zu reflektieren. Dabei wird die Meditation vom Coach angeleitet, indem er die zuvor vom Klienten getroffenen Aussagen aus Sicht der einzelnen Rollen des Formats wiederholt. Je nach Bedarf kann der Klient den Ablauf der Sitzung und das Einnehmen der einzelnen Positionen wiederholen – solange bis sich das optimale Ergebnis einstellt.

---

<sup>2</sup> Yoga Vidya e.V., Yogawiki

Anbei der Vorschlag für einen yogatherapeutischen Formatablauf „Walt Disney“:

- a. Atemübung „Brahmari“ (Bienen-Summen)
- b. Atemübung „Wechselatmung“
- c. Vorgespräch: Vorstellung des Plans, der Vision, des Projekts
- d. Träumer als Raum / Bodenanker einrichten, Einnehmen der Asana „visionärer Held“ (Ankerteknik, VAKOG)
- e. Stellung des Kindes
- f. Planer als Raum / Bodenanker einrichten, Einnehmen der Asana „Adler“ oder Ausführung vom Sonnengruß (Ankerteknik, VAKOG)
- g. Stellung des Kindes
- h. Konstruktiven Kritiker als Raum / Bodenanker einrichten, Einnehmen vom Drehsitz (Ankerteknik, VAKOG)
- i. Stellung des Kindes
- j. Mediation mit Anleitung („Wie stehen die Teile zueinander?“ etc.)
- k. Idee nacheinander aus den einzelnen Positionen betrachten und weiterentwickeln
- l. Wiederholung so oft wie notwendig
- m. Öko-Check und Future Pace

Durch Unterstützung des NLP Formats „Walt Disney“ durch Yoga-Arbeit wird dem Klienten der Zugang zu eigener Kreativität, zum eigenen Potential auf allen Ebenen – körperlich, energetisch, emotional, mental und psychisch – erleichtert. Der Einsatz von Yoga als „Ganzkörperanker“ in Form von Asanas, Energielenkung in Form von Pranayama und Reflektion als Meditation kann zu einer Vertiefung des Formats führen und neue Erkenntnisse ermöglichen, die den Klienten in seinem kreativen Visionsentwicklungsprozess enorm unterstützen könnten.

Und jetzt – ganz im Einklang mit der Grundidee von Yoga:

ÜBEN  
ÜBEN  
ÜBEN

## **Literatur**

Yogawiki, Herausgeber: Yoga Vidya e.V.  
Ausbildungsskript „NLP Practitioner“ von InKonstellation (Inh. Timo Schlage) in Köln