

## „get in motion“ - vom bewussten Wahrnehmen ins kreative Handeln

### Weiterentwicklung eines bestehenden NLP-Formats

#### 1

Ich bin Kristina Dierschke, selbstständiger systemischer Coach, NLP Coach und wingwave® Coach. Mein Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Im Wesentlichen arbeite ich mit Klienten, die, gleichwohl sie einen Schulabschluss vorweisen können, keine Vorstellung davon haben, wie sie ihr Leben zukünftig gestalten möchten. Wo wollen sie hin? Welche Wünsche und Ideen haben sie? Wie können sie ihre Interessen sinnstiftend nutzen? Ist eine handwerkliche oder aber eine akademische Ausbildung eher anzustreben? In Einzelfällen haben meine Klienten bereits Vorstellungen hierzu entwickelt, in Einzelfällen treffe ich aber auch auf junge Menschen, die in einem „sinnentleerten Zustand“ verweilen. Sie gehen keiner beruflichen Tätigkeit nach oder pflegen keinerlei Hobbys oder Freundschaften. Andere haben bereits Versuche zur aktiven Gestaltung ihrer Zukunft begonnen - durch Aufnahme eines Studiums oder einer Lehre - diese aber aus unterschiedlichsten Gründen unter- bzw. abgebrochen.

#### 2

Gemäß eines Projektberichts des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) aus Oktober 2018 liegt „die Studienabbruchquote für die deutschen Studienanfängerinnen und Studienanfänger der Jahrgänge 2012/2013 (Bezugsjahrgang: Absolventen und Absolventinnen 2016) in einem Bachelorstudium über alle Hochschularten und Fächergruppen (...) bei 28%. Damit verbleibt sie auf einem Niveau, das bereits für die vorangegangenen Studienanfängerjahrgänge ermittelt wurde.“

Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse einer Studie zur Gesundheit Studierender, veröffentlicht mit Pressemeldung des DZHW vom 10.10.2018, dass ein neuer Lebensabschnitt, Prüfungsdruck und Zukunftsangst bei den Studierenden zu einem hohen Stresserleben (25,3 Prozent) und Erschöpfung (24,4 Prozent) führen. So gibt jede fünfte Studentin (21,2 Prozent) an, unter den Symptomen einer sogenannten generalisierten Angststörung zu leiden und jede sechste Studentin hat Anzeichen eines depressiven Syndroms (16,9 Prozent).

Die Süddeutsche Zeitung berichtete unter Berufung auf den Entwurf für den Berufsbildungsbericht 2018 des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF), dass in Deutschland jeder vierte Auszubildende seine Lehre abbricht. Als Gründe für den Abbruch nennen die Auszubildenden in dem Bericht beispielsweise Konflikte mit Vorgesetzten, eine mangelnde Ausbildungsqualität, ungünstige Arbeitsbedingungen sowie falsche Berufsvorstellungen. Betriebe führten hingegen "überwiegend mangelnde Ausbildungsleistungen der Auszubildenden" oder fehlende "Motivation oder Integration in das Betriebsgeschehen" an.

### 3

Ein bewusstes Ausprobieren ist wichtig und notwendig, setzt aber zwingend voraus, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen sich bereits im Vorfeld einer Entscheidung hinreichend mit dem Für und Wider auseinandergesetzt haben.

Problematisch wird es, wenn Klienten, die natürlich nach einem oder mehreren „Fehlversuchen“ verzweifeln, eben nicht gewillt sind, weiteres auszuprobieren. Dies kann an mangelnder Frustrationstoleranz oder aber den vorherrschenden negativen Gedanken liegen:

Es bringt sowieso nichts weiterzumachen, denn „wer kein Ziel hat, braucht den Weg nicht zu gehen“.

Die, die sich Sorgen machen, sind überwiegend die Eltern meiner Klienten. Es sind die Eltern, die mich kontaktieren, nicht die Jugendlichen. Während des ersten Kontakts mit ihnen, stelle ich oft fest, dass auch sie mit ihrer Situation unzufrieden sind, aber an einer Lösung interessiert sind. Sie wissen nur nicht, wie der problemlösende Ideenfindungsprozess in Gang gesetzt werden kann: Womit und wie fange ich an?

### 4

Wie nun also könnte dieser Findungsprozess in der Arbeit mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen konkret gestaltet werden? Wie kann ich als Coach helfen, Phantasien zu beflügeln, Impulse hin zu einem lauten Aussprechen zu setzen und Gedankengänge zu kanalisieren?

Ungeachtet der vorzufindenden individuellen Charakteristiken bieten sich der Lehre nach hierzu folgende NLP-Formate an:

#### 4.1 Walt Disney

Der Klient erarbeitet Ideen/Umsetzungsvorschläge, wie er ein bereits bekanntes Ziel erreichen kann. Hierfür begibt er sich in eine sogenannte „Träumerposition“, d.h. er spricht frei aller (Denk-) Zwänge und Ängste das aus, was ihm sein Ziel näher bringen könnte.

Im nächsten Schritt werden den Träumereien konkrete Planungen zugeordnet („Planerposition“). Abschließend erfolgt die Befragung des „konstruktiven Kritikers“ - hier erfolgt die objektive Betrachtung der erarbeiteten Planungen unter Umsetzungsgesichtspunkten. Können die Pläne in die Tat umgesetzt werden? Im Coaching Prozess wird der Klient dissoziiert durch alle drei Positionen geführt - hierdurch wird es ihm ermöglicht, Dinge auszusprechen, die er bisher nicht zu träumen und umzusetzen gewagt hat.

## Fazit

Unter Verwendung des NLP-Formats Walt Disney ist es möglich, mit einem Klienten, dem das Ziel seines Vorhabens bekannt ist und der auch den Willen hat, dieses zu erreichen, Ideen zur Zielerreichung zu erarbeiten.

### **4.2 Diamond**

Diamond ist ein Format zur Entscheidungsfindung - dem Klienten ist es beispielsweise nicht möglich, sich zwischen zwei bereits vorhandenen Ideen zu entscheiden. Vorrangiges Arbeitsziel ist es, Werte (z. B. Sicherheit, Unabhängigkeit) und Motive, die sich hinter diesen beiden Ideen verbergen, herauszuarbeiten. Welche Werte werden durch die Verwirklichung der einen und der anderen Idee erfüllt, wo gibt es Überschneidungen? Welche Motivlage steht dahinter? Der Klient erarbeitet weitere, bisher noch nicht in Erwägung gezogenen Optionen.

Handlungsleitende Fragen im Zusammenhang mit diesem Format können sein:

„Gibt es noch ganz andere Möglichkeiten, die Ihnen in den Sinn kommen?“,

„Gibt es noch etwas, was Sie sich bisher nicht getraut haben auszusprechen?“.

## Fazit

Mit Hilfe des NLP-Formats Diamond können auf Grund bereits vorhandener Wahlmöglichkeiten zur Entscheidungsfindung notwendige Parameter, z.B. Werte und Motive, erarbeitet werden. Auf dieser Basis ist es möglich, ggf. auch nach Entwicklung weiterer Alternativen, Entscheidungen zu treffen.

## **5**

Beide Formate eint, dass dem Klienten ein mangelbehafteter Zustand bewusst ist und er bereits aktiv einen Problemlösungsprozess auf den Weg gebracht hat. Entweder sind Ideen zur Zielerreichung bereits vorhanden oder aber es gilt diese zu entwickeln. Hier setzt die Arbeit des Coaches an: mit Hilfe bekannter Formate und Methoden lösungsorientierte Prozesse auf den Weg zu bringen.

In Anlehnung an die oben aufgeführten Formate wurde durch mich das Format „get in motion“ entwickelt und bereits erfolgreich angewendet.

Der Vorteil liegt in der Tatsache, dass der Klient noch keine Ziele oder Ideen haben muss, da diese mit Hilfe des Formats erarbeitet und in der Folge Entwicklungsschritte zu dessen Erreichung entwickelt werden.

## 6

Jugendliche und junge Erwachsene haben Angst davor, zukunftsweisende und lebensbeeinflussende Entscheidungen zu treffen. Bevor sie eine (falsche) Entscheidung treffen, entscheiden sie lieber: Nichts!

Mit Hilfe des „get in motion“-Formates wird dem Klienten bewusst, warum er sich gerade in einem sinn- und bewegungslosen Zustand befindet - die damit zusammenhängenden Werte und Motive werden augenscheinlich, sie treten ins Bewusstsein.

Der Klient nimmt seine Ist-Situation bewusst wahr und erkennt, warum die Situation so ist, wie sie ist. Er entwickelt auf dieser Grundlage seinen Wunsch-/Soll-Zustand.

Das Format eint Problembearbeitungs- und Kreativitätstechniken. Es eignet sich nicht nur für Jugendliche, die zögern und Angst haben, erste Schritte in Richtung eines selbstbestimmten Lebens zu wagen, sondern ebenfalls für Erwachsene, die z. B. akut auftretenden Situationen wie Trennung, Todesfall oder Berufsunfähigkeit professionell begegnen müssen - ein „weitermachen“ wie bisher aber nicht möglich ist.

Nahezu all diese Personen eint der Glaubenssatz „Ich schaffe das nicht“.

Allen Prozessen vorangestellt wird zunächst immer die Betrachtung des Ist-Zustandes - ihr ist ausreichend Zeit einzuräumen. Sorgen, Ängste oder Gefühle sowie die damit zusammenhängenden Werte werden hinreichend gewürdigt. Das bewusste Wahrnehmen eben dieser ist wichtig, um die ersten zukunftsgerichteten Schritte erarbeiten zu können.

Ich verstehe meine Hilfe für den Klienten darin, dass er in die Lage versetzt wird, sich selbst zu helfen. Mir ist wichtig, dass er nach dem Coaching eigenverantwortlich die erarbeiteten Maßnahmen umsetzt - primäres Ziel ist also die Erarbeitung dieser Umsetzungsschritte. Sollten während des Coachings beispielsweise hinderliche Glaubenssätze zu Tage treten, können diese in einem weiteren Coaching zusätzlich bearbeitet werden (s. Punkt 7).

Anm.: Glaubenssätze sind „innere Sätze“, die der Klient glaubt, unabhängig dessen, ob sie der Realität entsprechen. Der Klient hält diese für wahr und hält an ihnen fest.

Beispiele: Du bist es nicht wert. Du bist nicht gut genug. Du schaffst das sowieso nicht.

## **7 Format „get in motion“**

### Formatebenen

**7.1 Ist-Zustand** („derzeitige Situation“) formulieren: stellvertretend hierfür ein Wort  
Werte für diese derzeitige Situation erarbeiten (Gewohnheit, Sicherheit etc.)

**7.2 Soll-Zustand** („Wunsch-Situation“) formulieren: stellvertretend hierfür ein Wort  
Werte für die Wunsch-Situation erarbeiten (Selbstständigkeit, eigenes Geld verdienen etc.)

Wenn der Klient keine Vorstellung von der „Wunsch-Situation“ hat, könnte die Wunderfrage nach Steve de Shazer hilfreich sein:

Beispiel: „Angenommen, dein Problem wäre wie durch ein Wunder gelöst - was genau wäre das Wunder und woran würdest du merken, dass das Wunder geschehen ist?“

**7.3 Gemeinsamkeiten des Ist-Zustandes und des Soll-Zustandes auf der Werteebene finden** (sowohl - als auch) und erste Schritte zur Erreichung des Soll- Zustandes

Beispielsweise könnten die Fragen lauten: „Wie könntest du Selbstständigkeit in deiner gewohnten Umgebung erreichen?“ oder „Wie könntest du dein eigenes Geld verdienen, ohne deinen Wunsch nach Sicherheit zu gefährden?“

Dies dient dazu, den Weg zum Soll-Zustand in kleinere Unterschritte aufzuteilen.

Die Antworten des Klienten sind die zum jetzigen Zeitpunkt umsetzbaren ersten Schritte hin zur Erreichung des Soll-Zustands.

**7.4 Alternativen erarbeiten**

Gibt es noch ganz andere Möglichkeiten, die in Betracht gezogen werden sollten?

Der Coach hilft dem Klienten den Blick zu weiten, sich für etwas Neues zu öffnen. Der Klient soll Wünsche äußern, über die er bisher noch gar nicht nachgedacht hat. Ergebnis kann aber auch sein, dass keine weiteren Möglichkeiten in Betracht gezogen werden.

**7.5**

Der Klient hat in der Regel sofort ein Gefühl dafür, ob er Prozesse zur Entwicklung von Gemeinsamkeiten (s. 7.3) oder Alternativen (s. 7.4) weiter verfolgen möchte. Sollte er unschlüssig sein, ist es möglich, mit sog. „Bodenankern“ (beschriftete Zettel auf den

Boden legen) zu arbeiten. Er spürt beim Betreten dieser Zettel zum Beispiel Freude, Neugier oder Angst und Ablehnung.

## 7.6

Jetzt werden für 7.3 und 7.4 weitere Schritte in Richtung Wunsch-Zustand erarbeitet.

## 7.7

Zum Abschluss des Coachings ist es notwendig festzuschreiben, welche Aufgaben der Klient in den nächsten 72 Stunden zu erledigen hat. Dies ist der sogenannte „Future-Pace“, welcher auch bei anderen NLP-Formaten verwendet wird. Darüber hinaus ist es wichtig, verbindliche Absprachen einzufordern, z. B. wird der Klient aufgefordert, dem Coach nach Erledigung der Aufgabe eine Nachricht zu senden.

## 7.8

In einem weiteren Coaching könnte darüber hinaus mit folgenden Formaten gearbeitet werden:

- Walt Disney (s. o.): Erarbeitung von konkreten Arbeitsschritten zur Erreichung eines bekannten Ziels
- INKONST1 (Idee, Natürlich mit Unterstützung, Konkreter Ablaufplan, Optimales Ergebnis, Nachweis, Spannweite, Test, 1. Schritt): ein konkretes Ziel ist bereits vorhanden, es soll aber eine höhere Anziehungskraft und Verbindlichkeit erreicht werden
- Peace of Cake: wenn Ziel klar ist, aber Wille und Motivation fehlen
- Glaubenssatzmuseum: wenn ein Glaubenssatz im Weg steht

## 8. Praxisbeispiel Nr. 1

Situation: Ein Jugendlicher hat das Studium (Biologie) nach einem Semester abgebrochen und verweilt seit einem Jahr „bewegungslos“ zu Hause. Die Eltern haben mich kontaktiert, weil sie sich nicht in der Lage sehen, ihren Sohn zu animieren, sich neue Ziele zu suchen.

### **8.1 Ist-Zustand („derzeitige Situation“)**

Frage: Welche Werte stecken für dich hinter deiner derzeitige Situation?

- Gewohnheit
- Sicherheit
- Bequemlichkeit

### **8.2 Soll-Zustand („Wunsch-Situation“)**

Frage: Welche Werte möchtest du hier für dich erreichen?

- Selbstständigkeit
- eigenes Geld verdienen
- mit Kumpel in eine Wohngemeinschaft ziehen, also von zu Hause ausziehen
- spannender Job, der mich erfüllt, wo ich gerne hingeh

### **8.3 Gemeinsamkeit des Ist- und Soll-Zustandes („Alltag“) und erste Schritte zur Erreichung des Soll-Zustands**

Frage: Was wären die ersten Schritte in Richtung Selbstständigkeit ohne die Sicherheit zu verlieren?

- Alltag mit Struktur und verbindlichen Terminen
- selbst für mein Zimmer verantwortlich sein
- Sport: schwimmen gehen
- Führerschein anfangen

### **8.4 Alternativen zu 8.3. erarbeiten („Reisen“)**

Frage: Gibt es noch etwas ganz anderes, was du tun könntest?

- Travel and Work
- Bundeswehr
- freiwilliges soziales Jahr

## Fazit

Für meinen Klienten war ganz klar, dass die unter 8.4. erarbeiteten Alternativen nicht relevant sind. Diese waren für ihn Synonyme für „Zeitverschwendung“. Im Sinne eines provokativen Coaching fragte ich ihn daraufhin, wo der Unterschied zu seinem derzeitigen Zustand liege.

Unter 8.3. hat der Klient mehrere Aufgaben erarbeitet, die wieder Struktur in sein Leben bringen könnten. Ziel ist, so viel Selbstständigkeit zu erreichen, wie das im Haus der Eltern möglich ist - notwendig hierfür sind Gespräche und in der Folge Vereinbarungen mit den Eltern. Darüber hinaus versprach der Klient, zeitnah wieder schwimmen zu gehen und sich zügig bei einer Fahrschule anzumelden.

Ein weiterer Coaching-Termin wurde vereinbart, mit der Absicht, berufliche Zukunftspläne zu erarbeiten. Dieser Schritt konnte im Rahmen des ersten Termins nicht erreicht werden (zunächst war es nötig, dem Klienten aus seiner Lethargie zu verhelfen).

## **9 Praxisbeispiel Nr. 2**

Situation: Eine Frau, deren Mann sie aus nachvollziehbaren Gründen verlassen hat und nach einigen Monaten eine neue Partnerin fand. Die Klientin ist von der Situation so überfordert (enttäuscht von ihrem eigenen Verhalten, neidisch auf das glückliche, neue Leben ihres Mannes), dass sie nicht in der Lage ist, zurück in die Normalität zu finden.

### **9.1 Ist-Zustand („derzeitige Situation“)**

Frage: Welche Werte stecken für dich hinter deiner derzeitigen Situation?

- Traurigkeit
- Verlust
- mir ist alles genommen worden, was mich bisher erfüllt hat
- Wut auf die Neue

### **9.2 Soll-Zustand („Wunsch-Situation“)**

Frage: Welche Werte möchtest du hier für dich erreichen?

- ich möchte, dass der Ex und seine Neue mir egal sind
- freundschaftlicher Umgang, der Kinder zuliebe
- ihm verzeihen können



- mir erlauben, wieder glücklich zu sein

### **9.3 Gemeinsamkeit des Ist- und Soll-Zustandes („Tag für Tag“) und erste Schritte zur Erreichung des Soll-Zustands**

Frage: Was wären die ersten Schritte in Richtung Glück?

- neue Situation akzeptieren
- Freunde treffen
- wieder etwas für mich tun
- mir erlauben, jemanden kennen zu lernen

### **9.4 Alternativen zu 9.3. erarbeiten („ganz neu anfangen“)**

Frage: Gibt es noch etwas ganz anderes, was du tun könntest?

- einfach abhauen und ganz woanders neu anfangen
- wieder in die Heimat zurückgehen
- Abstand bekommen

Es war nicht nötig, mit Bodenankern zu arbeiten (s. 7.5.), da sie nicht ernsthaft in Erwägung gezogen hat, wegzuziehen - ihr war es wichtig, dass die Kinder auch weiterhin ihren Vater sehen. Sie hat während des Formats Future-Pace eingewilligt, noch am selben Tag einen konkreten Termin mit einer Freundin zu vereinbaren.

Ein weiterer Coaching-Termin wurde vereinbart, um das Thema „ich darf auch jemand anderen kennen lernen“ zu bearbeiten. Je nachdem, wie weit die Klientin in der Umsetzung der vereinbarten Schritte gekommen ist, könnte dies mit Hilfe eines Glaubenssatz-Formats, mit Walt Disney und InKonst1 oder aber mit Hilfe einer systemischen Aufstellung bearbeitet werden.

## 10 Fazit

In den meisten NLP-Formaten geht es darum, den gewünschten Zustand (Soll-Zustand) zu erreichen, ohne dem Ist-Zustand zu viel Raum zu geben.

Aus hypnosystemischer Sicht ist dies aber der entscheidende Part in der Bewusstwerdung und anschließenden Problembewältigung.

Das Format „get in motion“ gibt dem Ist-Zustand bewusst ausreichend Raum. Nur dadurch ist m. E. das Erarbeiten der konkreten nächsten Schritte überhaupt möglich. Das Bewusstwerden der derzeitigen Situation ist der Ausgangspunkt des Formats. Dem Herausarbeiten der dahinterliegenden Werte des Ist-Zustands sollte die größte Aufmerksamkeit gewidmet sein.

### Sperrvermerk, geistiges Eigentum und Urheberrecht:

*Die Erstellerin dieser Arbeit ist mit der Vervielfältigung und/oder Veröffentlichung jeglicher Art im Ganzen oder in Auszügen zur privaten oder geschäftlichen Nutzung nur nach vorheriger Absprache einverstanden. Es wird darauf hingewiesen, dass ein Verstoß gegen den Sperrvermerk ein Verstoß gegen das Urheberrecht ist und entsprechend rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen wird.*

*Die Erstellerin weist außerdem ausdrücklich darauf hin, dass alle Inhalte dieser Arbeit geistiges Eigentum von ihr sind und urheberrechtlich geschützt sind (UrhG §2).*