



CORE Transformation

Von der Schale zum innersten Kern

Worum es geht



«Des Pudels Kern ist dort, wo der Hund begraben liegt.» Fritz-J. Schaarschuh

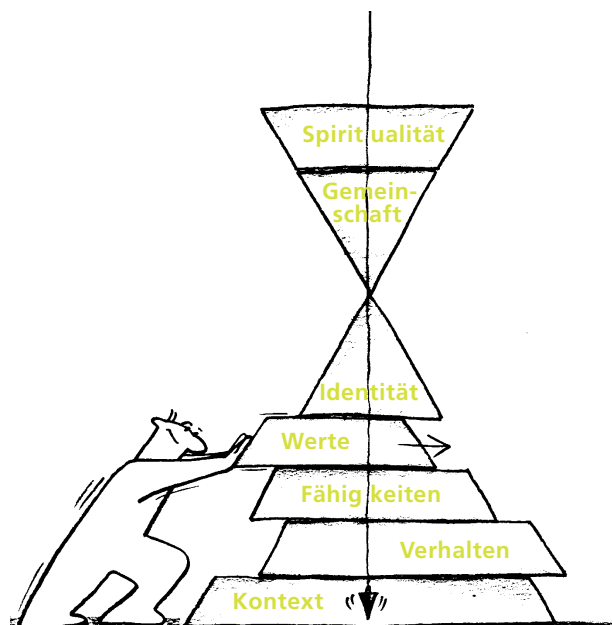
Bei diesem Modell geht es darum herauszufinden, wer wir in unserem innersten Kern wirklich sind. Wie bei den Glaubenssätzen ist auch der wahre Kern unseres Wesens zwiebelschalenartig umhüllt von anderen, weiter aussen liegenden Ebenen unseres Seins.

Diese äusseren Ebenen drücken sich über verschiedene Teile auf den neurologischen Ebenen aus. Menschen verfügen naturgemäss über mehrere «Persönlichkeiten», die wir im NLP «Teile» nennen. Jedes dieser Teile verfolgt mit seinem Tun eine positive Absicht, was nicht heisst, dass das Tun aus dieser Absicht heraus auch zu einem guten Ergebnis führt.

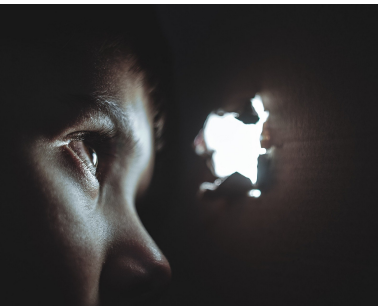
Häufig waren die Absicht und das Verhalten in einer bestimmten Lebensphase und einem bestimmten Kontext in sich stimmig, also kongruent. Der daraus stammende persönliche Stil im Sinne einer Verallgemeinerung dieses damaligen

Verhaltens ausserhalb der entsprechenden Lebensphase und des passenden Kontextes - kann jedoch zu Problemen führen. So ist es möglich, dass wir auf Teile stossen, die nicht zusammen mit unserem Coachee mitgewachsen - also gross geworden - sind. In diesem Fall geht es darum, diese Teile erwachsen werden zu lassen.

Bei dem Core Zustand handelt es sich um den Zustand, der die höchste Ebene dessen ist, was die Teile für uns mit ihrer Absicht Positives anstreben. Ausgehend von einem störenden Verhalten oder einem störenden Gefühl suchen wir über diesen Prozess mittels «hochchunken» auf einer höheren Seinsebene den alle Teile verbindenden Seins-Zustand. Das führt uns auf die Ebenen der Identität, der Gemeinschaft und der Spiritualität, des grossen Ganzen.



Anwendungsfelder



« In dir lebt das Kind, das du einmal warst.»
Unbekannt

Emotionale Bereiche:

- ▶ Verstrickst Du Dich leicht in ein unangenehmes Gefühl oder in eine unangenehme Stimmung wie Depression, Wut, Zorn, Bekümmerteit, Eifersucht, Verletztheit, Angst, Furcht, Einsamkeit?
- ▶ Fällt es Dir schwer, Deine Emotionen zu empfinden?

Suchtprobleme / Angewohnheiten

- ▶ Hast Du Probleme mit der Essenaufnahme, so dass Du beispielsweise unter Fettsucht, Bulimie oder Anorexie leidest?
- ▶ "Kämpfst Du mit Dir selbst" bezüglich dessen, was Du isst oder wie viel Du essen solltest?
- ▶ Fühlst Du Dich übermässig abhängig vom Rauchen, Trinken, von Sex, Beziehungen, Geld, Dingen oder irgend etwas anderem?
- ▶ Hast Du "nervöse" Angewohnheiten wie Kauen an den Fingern oder Fingernägeln, Trommeln auf dem Tisch, ein "nervöses Lachen" usw.?

Beziehungen / Vergleiche:

- ▶ Fühlst Du Dich schlecht, wenn Dir klar ist, dass jemand anderes etwas besser macht als Du?
- ▶ Fühlst Du Dich dazu angetrieben, am besten auszusehen, das Beste / am meisten zu besitzen, am populärsten zu sein usw.?
- ▶ Fällt es Dir schwer, um etwas zu bitten? Machst Du gewöhnlich mit, was andere tun, auch wenn es Dir nicht gefällt?
- ▶ Sagst Du manchmal, Du seiest der gleichen Meinung wie andere, auch wenn das im Grunde nicht stimmt?
- ▶ Ist Deine Aufmerksamkeit gewöhnlich darauf gerichtet, anderen zu gefallen?
- ▶ Tust Du auf Deine eigenen Kosten Dinge für andere?
- ▶ Bist Du bereit, für andere alles zu tun, um deren Liebe und Beifall zu bekommen?
- ▶ Hast Du Angst, verlassen zu werden?
- ▶ Fällt es Dir schwer, anderen Menschen zu vertrauen?
- ▶ Unterstellst Du anderen Menschen oft üble Motive?
- ▶ Siehst Du nur wenige Menschen als "gute Menschen" an?

- ▶ Ist es für Dich ungeheuer wichtig, dass andere positiv über Dich denken?
- ▶ Fühlst Du Dich versucht, die Wahrheit zurechtzubiegen oder gar zu lügen, damit andere ein positives Bild von Dir behalten?
- ▶ Fühlst Du Dich versucht, unehrlich zu sein, um von anderen das zu bekommen, was Du haben willst?

Selbstbild

- ▶ Fällt es Dir schwer, Dich selbst zu akzeptieren, solange Du nicht "perfekt" bist?
- ▶ Bist Du übermässig kritisch Deinem eigenen Verhalten gegenüber, wenn Du kleine Fehler machst?
- ▶ Hältst Du Dich für besser als andere Menschen und blickst Du auf andere herab?
- ▶ Hältst Du Dich anderen gegenüber für unterlegen, und schaust Du zu ihnen auf?
- ▶ Schämst Du Dich Deiner selbst als Ganzes oder eines Deiner Verhalten?
- ▶ Würdest Du Deine Selbstachtung gern stärken?
- ▶ Hast Du das Gefühl, nicht zu wissen, wer Du bist?

Andere Kategorien

- ▶ Leidest Du an einer körperlichen Krankheit, von der Du vermutest, dass sie mit unterdrückten Emotionen oder Stress in einem Zusammenhang stehen könnte?
- ▶ Bist Du ein Opfer körperlichen, sexuellen, geistigen oder emotionalen Missbrauchs oder von Misshandlungen in der Vergangenheit oder Gegenwart geworden?
- ▶ Leidest Du oft unter inneren Konflikten?
- ▶ Leidest Du unter zwanghaften Gedanken bezüglich einer Sache?

Die CORE Zustände



«Eigentlich bin ich ganz anders; ich komme nur so selten dazu.» Ödon von Horvath

Connirae und Tamara Andreas, die Entwicklerinnen dieses Modells, beschreiben fünf Core-, also Seins-Zustände:

- 1. Ruhen im eigenen Sein**
Sich im Moment - im Hier und jetzt - ganz erfahren und erleben.
- 2. Innerer Frieden**
In sich ruhen, in der eigenen Mitte sein und die innere Stille geniessen.
- 3. Liebe**
Liebe bedingungslos geben und bedingungslos entgegen nehmen. Spüren, was allumfassende Liebe ist.
- 4. Okay-Sein**
Sich selbst voll und ganz akzeptieren, die eigene Wertschätzung erfahren - spüren, liebenswert zu sein und gut genug, um das zu nehmen und zu geniessen, was das Leben zu geben hat.
- 5. Eins sein**
Die Verbindung zu der Natur und zum Grossen Ganzen fühlen. Erfahren, ein Teil dieses Grossen Ganzen zu sein. Eins und mit allem verbunden sein.

Ein Core-Zustand ist an folgenden Kriterien erkennbar:

- ▶ die Person zeigt Entspannung, symmetrische Körperhaltung, tiefes und gleichmässiges Atmen etc.
- ▶ der Core-Zustand ist ein Seins-Zustand (d.h. er äussert sich über ein Gefühl von Fülle, Frieden,

Schönheit, Erleuchtung, Gnade, Verbindung und Einssein mit allem, was ist. Vertrauen ins Universum, Selbst-sein).

- ▶ der Core-Zustand ist jenseits von machen und können (Aktivitäten & Fähigkeiten), erreichen (z.B. Erfolg), von wissen (z.B. Weisheit), von anderen bekommen (z.B. Anerkennung) oder von sich selbst (z.B. Selbstliebe) bekommt.
- ▶ er ist auch kein situatives Gefühl in besonderen Situationen (z.B. Freiheit, Freude, Glück, Hoffnung etc.).
- ▶ der Coachee kann nicht weiter gehen («danach gibt es nichts mehr», der Zustand ist «das Höchste» etc.).

Limitierende Verhaltensweisen, Gefühle und Reaktionen werden über die Würdigung der positiven Absichten und das Erleben des Core-Zustandes in Verhaltensweisen, Gefühle oder Reaktionen transformiert, die adäquat zur Reife des Menschen sind.

Die Transformation verläuft von innen nach aussen und verbindet fliessend Bewusstsein und Unbewusstes.

Erfolgsfaktoren



« Würden die Pforten der Wahrnehmung gereinigt, erschiene den Menschen alles, wie es ist: unendlich.» William Blake

Wie in jedem Prozess geht es auch bei diesem Modell um das Erkennen der Ökologie des unerwünschten Verhaltens oder des ungunigen Gefühls. Das ist häufig schwierig, weil wir Menschen dazu neigen, Absicht und Verhalten/Ergebnis miteinander zu vermischen. Hier braucht unser Coachee möglicherweise Unterstützung.

- ▶ Ein Positionenwechsel (zweite Position) hilft meistens weiter: «Wenn jemand anders dieses störende Verhalten zeigen würde und Du die positive Absicht dahinter herausfinden wolltest, was würdest Du an Hypothesen aufstellen?»
- ▶ Die Formulierung über die zweite Position und darüber hinaus im Konjunktiv erlaubt dem Coachee eine grosszügigere Perspektive.
- ▶ In diesem Prozess ist das Erleben des Seins-Zustandes - die Erfahrung, die unser Coachee macht - viel wichtiger als die Worte; wir dürfen uns

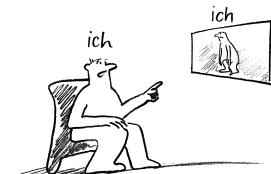
erlauben, auf die Ebene der Metaphern zu gehen, die für den Coachee mehr ausdrücken als nur die Summe seiner in Worte fassbaren Eindrücke. Mit anderen Worten: Hüten wir uns davor, Seins-Zustände zu zerreden, indem wir versuchen, sie in Worte zu fassen.



Assoziation



Dissoziation



So geht's I

1

Ideen und Ziel klären

- ▶ Jeder Mensch hat verschiedene Persönlichkeiten, die wir Teile nennen.
- ▶ Jeder Teil hat für den Menschen als Ganzes, dem es ja angehört, eine positive Absicht, was nicht heisst, dass er diese Absicht mit dem Verhalten auch wirklich erfüllt.
- ▶ Einige der Teile hatten früher einmal eine wichtige Funktion; aber sie sind nicht mit

dem Menschen mit gewachsen, haben nicht seinen heutigen Reifegrad erreicht.

- ▶ Mit diesem Prozess können wir die positive Absicht verstehen und den entsprechenden Teil so würdigen, dass er bereit ist, das Versäumte an Wachstum und Reife nachzuholen und so zu erreichen, dass er uns wieder ganz in seinem Sinne in unserer Entwicklung unterstützt.

2

Thema identifizieren und akzeptieren

- ▶ Coach zu Coachee: Identifiziere ein Gefühl oder Verhalten, das Du verändern möchtest.
- ▶ Wann, wo und mit wem hat dieses Verhalten/dieses Gefühl Kraft?
- ▶ Kannst Du anerkennen, dass dies ein Verhalten/Gefühl ist, das zu Dir gehört und kannst Du es annehmen im Wissen, dass

Du im Verlauf dieses Prozesses interessante Aspekte von ihm kennenlernen wirst?

- ▶ Arbeiten, bis ein kongruentes JA kommt.

3

Teil erfahren

- ▶ Denke an ein konkretes Ereignis, bei dem dieses Verhalten/Gefühl aufgetreten ist.
- ▶ Da Du dieses Verhalten /Gefühl nicht bewusst, willentlich oder absichtlich hervorbringst, kann man sagen, es ist ein Dir unbewusster Teil von Dir, der dieses Verhalten/Gefühl hervorbringt, der aber doch zu dir gehört?
- ▶ Kongruentes Ja für diese Hypothese abholen.
- ▶ Spüre jetzt, wo Du diesen Teil wahrnimmst. In Deinem Körper oder ausserhalb?

- ▶ Welche Bilder, Geräusche, Stimmen, Gefühle gehören zu diesem Teil? VAKOG

So geht's II

4

Teil willkommen heissen und bedanken

- ▶ Positive Absicht durch Coach unterstellen; kurz die Grundannahme dazu wiedergeben (Axiom 8: „Jedes Verhalten war oder ist in irgendeinem Kontext nützlich und folgt einer positiven Absicht.“)
- ▶ Coach zu Coachee: Selbst wenn Du die positive Absicht des Teils noch nicht kennst, weisst Du doch, dass er ein Teil von Dir ist, der sich im

Laufe der Zeit entwickelt hat, um bestimmte Aufgaben für Dich zu erledigen oder sie einfacher zu machen.

- ▶ Und dies ist Grund genug, diesen Teil jetzt herzlich willkommen zu heissen und Dich bei ihm für alle Mühe und die positive Absicht zu bedanken, selbst dann, wenn er jetzt mit seinem Verhalten sein ursprüngliches Ziel nicht mehr erreichen kann, was er vielleicht gar nicht weiss... Und sich vielleicht auch erst eben jetzt wieder erinnert, worum es ihm wirklich ging.

5

Positive Absicht des Teils finden

- ▶ Coach zu Coachee: Du weisst oder anerkanntest jetzt, dass dieser Teil eine positive Absicht hat, die wir nur noch verstehen müssen, um sie auch voll und ganz zu würdigen und in einem neuen, besseren Lebensentwurf zu integrieren.

- ▶ Nimm Kontakt auf mit dem Teil in dir und frage ihn, was seine positive Absicht ist; was er mit seinem Verhalten und dem damit verbundenen Gefühl bei dir erreichen oder auch verhindern möchte.
- ▶ Dieser Frage solange nachgehen, bis der Coachee die Ökologie stimmig verstehen und würdigen kann.

6

Core Outcome herauschälen

- ▶ Coach zu Coachee: Frage den Teil, wenn er die Absicht (Schritt 4) voll und ganz erreicht hat, wofür genau dies gut ist und was er, wenn diese Absicht erfüllt ist, erreichen will, was ihm noch wichtiger ist.
- ▶ Am Ende stehen immer Seins-Zustände (wir nennen sie CORE Zustände), welchem das menschliche Leben entgegenstrebt: Diese fünf CORE Zustände heissen:

genug, um das zu nehmen und zu geniessen, was das Leben zu geben hat.

- ▶ **Eins sein** - Die Verbindung zu der Natur und zum Grossen Ganzen fühlen. Erfahren, ein Teil dieses Grossen Ganzen zu sein. Eins und mit allem verbunden sein.
- ▶ Frage den Teil, wenn er die Absicht (Schritt 4) voll und ganz erreicht hat, wofür genau dies gut ist und was er, wenn diese Absicht erfüllt ist, erreichen will, was ihm noch wichtiger ist. Notiere diese Absichten für dich und wiederhole sie kurz.
- ▶ Coach zu Coachee: Danke dem Teil dafür, dass er dies erreichen möchte.
- ▶ Wiederholen, bis der Core Outcome erreicht ist (Antworten merken/notieren – diese Nennungen sind eine Art Teilziele oder auch Zwiebelschalen hin zu dem Core Outcome).
- ▶ Der Core Zustand entspricht dem höchstrangigen Hauptziel, welches (alle) Teil(e) erreichen wollen. Nenne die möglichen CORE Zustände

So geht's III

7

Outcome Kette revidieren

- ▶ Coach zu Coachee: Viele unserer Teile glauben, dass sie das endgültige Ziel (den Core-Zustand nennen) erst erreichen, wenn sie vorher bestimmte Dinge getan oder erhalten haben (Zwischenziele – die Zwiebelschalen – aus Schritt 5 nennen).
- ▶ Dies ist zum Glück nicht so, da Du jederzeit und ohne Vorbedingungen in Deinen Core-Zustand einsteigen und ihn erleben kannst.

8

Ursprüngliches Verhalten/Gefühl transformieren

- ▶ Coach zu Coachee: Wie verändert der Core-Zustand und all das, was Du jetzt herausgefunden hast, Dein ursprüngliches Gefühl oder Verhalten?

9

Teil integrieren und erwachsen werden lassen

- ▶ Coach zu Coachee: Lokalisier nun den Teil, indem Du ihn mit Deiner Hand berührst.
- ▶ Falls der Teil ausserhalb des eigenen Körpers wahrgenommen wird, soll er in den Körper eingeladen werden.
- ▶ Frage den Teil, wie alt er ist. Falls der Teil jünger erscheint als Du bist, frage ihn, ob er in den Genuss der Vorteile kommen möchte, die er haben könnte, wenn er sich durch die Zeit bis Du Deinem jetzigen Alter und Deiner heutigen Reife entwickelt und dabei den (Core-Zustand nennen) durch alle Zeiten hindurch bis heute erfahren und aufrecht erhalten kann.
- ▶ Bitte nun diesen Teil, im Sinne des (Core-Zustand nennen) erwachsen zu werden und sich mit all Deinen Erfahrungen zu verbinden und

- ▶ Tauche jetzt in deinen ganz eigenen CORE Zustand ein: Wie durchstrahlt, bereichert und transformiert der Core-Zustand die eigentliche Absicht Deines Teiles?
- ▶ Erlebe, wie sich der CORE Zustand mit der positiven Absicht des Teils verbindet und wie sich das in deinem neuen Lebensentwurf zeigt.
- ▶ Hier können die Neurologischen Ebenen eine nach der Anderen erkundet werden
- ▶ Welche Bilder, Geräusche, Stimmen, Gefühle gehören dazu? VAKOG

- ▶ Eintauchen lassen, Aussagen wiederholen, vertiefen, mit CORE Zustand verknüpfen, Metaphern nutzen, das Alte würdigen und loslassen, das Neue willkommen heissen. (Trancestimme nutzen).
- ▶ Meist hat sich das Problem hier bereits aufgelöst.

dabei Dein jetziges Alter, Deine jetzige Reife zu erlangen.

- ▶ Bitte den Teil, Dich wissen zu lassen, wann er den Prozess beendet hat.
- ▶ Jetzt, da dieser Teil Dein Alter und Deine Reife hat, kannst Du ihn bitten, Dir mitzuteilen, wie es für ihn ist, im (Core-Zustand nennen) in der Welt zu sein.
- ▶ Achte jetzt noch einmal darauf, dass der Teil gut in Deinem Körper ist. Lege Deine Hand auf diesen Ort, wo der Teil zuhause ist und lasse ihn völlig durchströmen von dem, was (Core-Zustand nennen) alles so an Erfahrungen und neuen Möglichkeiten mit sich bringt.
- ▶ Dein Teil kann jetzt erneut wahrnehmen, wie (Core-Zustand) die Absicht und die Ziele bereichert, die er schon immer für Dich erreichen wollte.

So geht's IV

10

Nach opponierenden Teilen Ausschau halten

- ▶ Coach zu Coachee: Gibt es irgend einen anderen Teil von Dir, der Widerstand dagegen leistet, dass Du (Core-Zustand nennen) jetzt als «Art, in der Welt zu stehen» etabliert hast?
- ▶ Zeit für die Suche geben.
- ▶ Falls sich opponierende Teile bei Dir melden, lasse sie erkunden und erfahren, welche Vorteile sich auch für sie ergeben, wenn sie

Erkunden der Zeitlinie

- ▶ Coach zu Coachee: Visualisiere nun Leben in der Zeit und stelle dir eine Zeitlinie mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vor. Zeitlinie im Raum auslegen lassen.
- ▶ Gehe zurück in die Vergangenheit bis unmittelbar vor den Zeitpunkt Deiner Empfängnis.
- ▶ Wenn Coachee Missionsarbeit (Mission Elicitation Model) gemacht hat, hier nochmals mit der Mission verbinden lassen.
- ▶ Bewege Dich, indem Du Dich von (Core-Zustand nennen) durchstrahlen lässt, durch die Zeit vorwärts und lasse alle Erfahrungen, die Du gemacht hast und alle Begegnungen, die Dir wichtig sind und in denen Du diesen Zustand als sinnvoll und wertvoll empfindest, bis zurück in die Gegenwart mit dem Licht dieses (Core-Zustand nennen) einfärben und transformieren.

diesen Prozess durchlaufen, während ich Dich durch diesen Prozess begleite

- ▶ Gehe mit den opponierenden Teilen durch die Schritte 3 - 9 und dann hierher zurück.
- ▶ Wir wollen ein kongruentes Ganzes haben, wo alle Teile mit dem CORE-Zustand einig, mit diesem verbunden sind und dessen Vorteile genießen können.
- ▶ Erlebe noch einmal, wie sich der CORE
- ▶ Und nun, ab hier, kannst Du (Core-Zustand nennen) erleben, wie Du, wenn Du in die Zukunft durch Raum und Zeit gehst, Dein Leben gestaltest, während Du voll und ganz in (Core-Zustand nennen) bist.
- ▶ Und wenn Du das intensivste, Dir vorstellbare Gefühl dieses Zustandes (Core-Zustand nennen) auskostet hast, dann kannst Du wieder zurückkehren ins Hier und Jetzt, im Wissen, dass bereits heute Dein Leben sich im Sinne dieses (Core-Zustand nennen) verändert haben wird.
- ▶ Coachee genießen lassen und dann zurück auf Gegenwart; willkommen heißen in neuer



Modell im Über-

Rahmen geben

Idee der CORE Zustände, positive Absicht der Teile und Ziel klären.

1

Thema identifizieren

Gefühl oder Problem verstehen. Anerkennen, dass es ein Teil von Coachee ist.

2

Den Teil erfahren

Kontakt aufnehmen mit dem zuständigen Teil und diesen lokalisieren. VAKOG abfragen.

3

Teil willkommen heissen

Den Teil begrüßen und ihm eine positive Absicht unterstellen. Neugierde wecken, was diese ist.

4

Positive Absicht klären

Im Kontakt mit dem Teil die positive Absicht herausfinden. Verstehen der Ökologie.

5

CORE Outcome klären

Finales Ziel des Teils verstehen. Was wird ihm, wenn er alles erreicht hat, was er erreichen will, am Ende noch wichtiger sein (CORE-Zustand).

6

Outcomekette revidieren

Alte Logik der Zusammenhänge loslassen. Verstehen, dass Coachee jederzeit und ohne Vorbedingungen den CORE Zustand erreichen kann. (Evtl. Neurologische Ebenen)

7

Transformation erleben

Erfahren, wie der Core-Zustand und all das, was jetzt da ist, das ursprüngliches Gefühl oder Verhalten verändert.

8

Teil wachsen lassen

Den Teil wachsen lassen und mit Erfahrungen des jetzigen Alters verbinden, die jetzige Reife

9

Widerstände integrieren

Opponierende Teile und ihre Ökologie erkennen. Teile über Schritte 3-9 integrieren.

10

Zeitlinie erkunden

Zeitlinie auslegen und bis vor Empfängnis zurückgehen; alle Zeiten mit CORE-Zustand

11

