

Phobiemodell

Doppeldissoziation mit Ressourcen



Phobiemodell



«Die Realität ist nur eine Illusion; aber eine, die sich hartnäckig hält.»
Albert Einstein

Anwendungsbereiche

Das vorliegende Modell eignet sich für die Behandlung von Phobien und Angstzuständen wie Flugangst, Höhenangst, Angst vor Spinnen etc.



Ziel

Die phobische Kraft der Vorstellung durch die doppelte Dissoziation und damit einem sicheren Erleben aus der Distanz und mit einer bestehenden Ressource verändern und emotional wie auch körperlich neu erfahren.

Dauer

Ca. 5–10 Minuten

Hilfsmittel

Keines erforderlich

Worum es geht



«Rascher als andere
entsteht Angst.»
Leonardo da Vinci

Ängste sind Teil des Lebens; jeder Mensch kennt sie. Sie erfüllen zum Teil wichtige Funktionen, mahnen zur Vorsicht, bewahren vor Unheil. Doch immer mehr Menschen leiden an unbegründeten, schweren Ängsten, die häufig zur Folge haben, dass sie sich selbst von einem erfüllenden sozialen Leben ausschliessen.

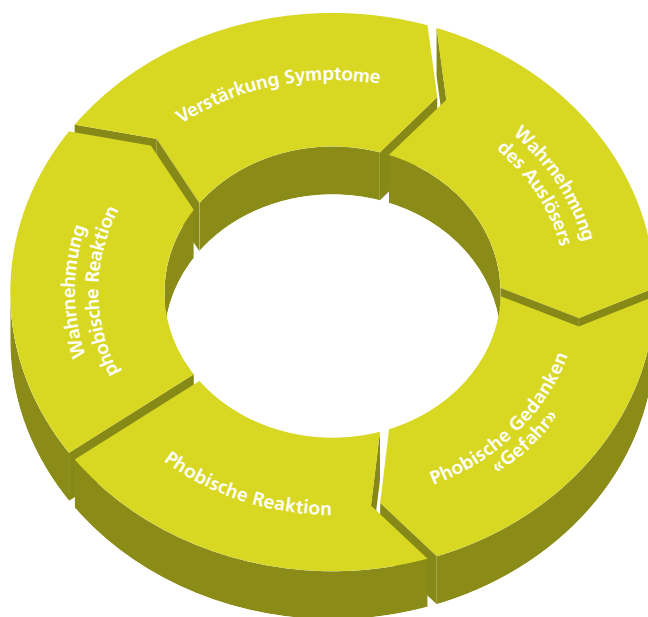
Im Verlaufe der Zeit können weitere, schlimme Sekundärprobleme wie Arbeitsplatzverlust, zerbrochene Beziehungen, finanzielle Probleme und depressive Zustände auftreten. Die Angst kann zur Krankheit werden. Bei einem Viertel aller Menschen in der modernen Welt tritt mindestens einmal im Leben ein solch lähmender Angstzustand auf, der oft viele Jahre anhalten kann.

Ein Grund liegt darin, dass sich die Phobie über den Angstkreislauf bestätigt, selbst erhält und sogar verstärken kann.

Ohne wirksame Therapie ist die Entwicklung solcher Phobien gemäss allen bekannten Studien als sehr negativ zu beurteilen. In der Münchner Verhaltensstudie liegt die Spontanheilungsrate nach sieben Jahren bei nur gerade 20 Prozent. Bei über 50 Prozent der Betroffenen entwickeln sich chronische Störungen. Eine «Therapie» drängt sich also geradezu auf.

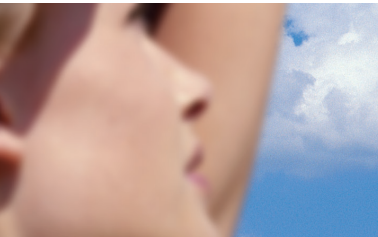
Die konventionellen Verhaltenstherapien sind langwierig und teuer. Die durchschnittliche Therapiedauer bei Flugangst, Platzangst, Angst vor Tieren und ähnlichem, beträgt 25 bis 45 Sitzungen; bei Panikattacken bis zu 45 Sitzungen.

Dieses Modell, das Bandler entwickelt hat, erfordert meist nur eine einmalige Anwendung und diese dauert maximal zehn Minuten, wenn Sie es nicht unnötig verlängern.



Der Angstkreis

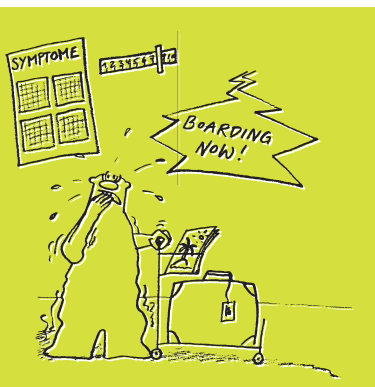
Die kritischen Erfolgsfaktoren



«Angst haben wir alle.
Der Unterschied liegt
in der Antwort auf
die Frage wovor.»
Frank Thiess

- Menschen mit einer längeren Angstbiografie haben meist schon einiges unternommen, um ihre Phobie loszuwerden.
- Der menschliche Verstand ist über Erwartungen, Erfahrungen, Enttäuschungen und Erfolgserlebnisse konditioniert.
- Eine so schnelle Wirkung für ein teilweise Jahre dauerndes Problem liegt ausserhalb des Erwartungshorizontes und meist auch ausserhalb des Glaubenssystems. Deshalb ist es zentral, dass Sie erstens eine gute Beziehung und Vertrauen aufbauen und zweitens dieses Aussergewöhnliche im «Preframe» genügend würdigen.
- Das Gehirn lernt, indem bekannte Muster in ihm sehr schnell ablaufen und neue Vernetzungen entstehen. Langsam zu arbeiten, irritiert das Gehirn und es kann den (neuen) Handlungsablauf nicht ohne weiteres erfassen. Langsam zu arbeiten ist so, wie wenn Sie von einem Film nur jeden Tag ein Bild zu sehen bekämen: der Handlungsablauf liesse sich so kaum erfassen.
- Machen Sie dieses Phobiemodell ganz schnell. Es dauert bei geübten Coaches knappe fünf Minuten. Mehr als zehn Minuten sollten Sie sich nicht Zeit nehmen.
- **Achtung:** Die Arbeit mit Dissoziation beseitigt die Gefühle im Zusammenhang mit dem Ereignis, das bearbeitet wird – also auch die angenehmen. Das dürfte bei einer Phobie kaum je ein Problem sein. Aber achten Sie darauf, dass Sie dieses Modell in dieser Form ausschliesslich für unangenehme Situationen nutzen.

Und so geht's



1 Beziehung aufbauen – Vorbereiten

- Erfragen Sie, was die Phobie ist, wie lange sie schon besteht und was der Klient schon alles dagegen unternommen hat.
- Arbeiten Sie heraus, wie sich die Phobie äussert.
- Skalieren Sie die Heftigkeit auf einer Skala von 0–10.
- Würdigen Sie die bisherigen Bemühungen.
- Erklären Sie den Angstkreislauf und dessen selbsterhaltende Wirkung.
- Erklären Sie, dass die Phobie so schnell verschwinden kann, wie sie gekommen ist und die Dauer der Behandlung nichts mit der Dauer des Bestehens der Phobie zu tun hat.

Wir werden zusammen an Ihrer Phobie arbeiten. Vielleicht haben Sie die schon ganz lange und werden sich wundern, wie wenig Zeit wir brauchen, damit diese für immer ein Teil Ihrer Vergangenheit wird.

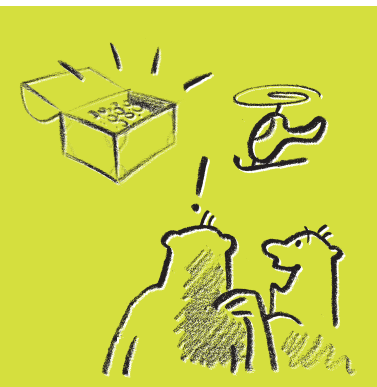
Für meine Arbeit muss ich keine Inhalte kennen. Sie müssen nicht über Ihre innere Erfahrung sprechen, um sie zu verändern.

Ich möchte Sie jetzt dann – nachdem wir zuerst eine wunderbare Erfahrung aus Ihrer Vergangenheit als Ressource für diesen Prozess erinnert haben – gleich bitten, in Ihre Phobie abzutauchen, mir meine Fragen zu beantworten und meinen Prozess-Instruktionen zu folgen.

Nach unserer Arbeit wird Sie die Phobie für immer in Ruhe lassen.

Sind Sie bereit?

Nicken Sie jeweils, wenn Sie mit dem inneren Prozess fertig sind.



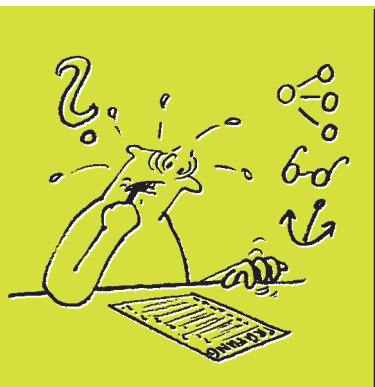
2 Ressourcenanker anlegen

- Versetzen Sie Ihr Gegenüber durch das Erinnern an eine positive Situation in einen positiven Gefühlszustand.
- Verstärken Sie dieses positive Gefühl mit Hilfe des VAKOG Systems und der Submodalitäten.
- Lassen Sie den Klienten solange in das Gefühl eintauchen und die Szene verändern, bis er diese
 - » als Film,
 - » farbig,
 - » hell,
 - » 3-dimensional und
 - » scharf sieht.
- Nehmen Sie nun die Hand des Gegenübers und ankern Sie dieses Gefühl durch einen starken Händedruck.
- Wenn der oben beschriebene Anker nicht in Frage kommt (z.B. weil Sie oder Ihr Gegenüber dies nicht möchten), können Sie dieses Modell auch ohne das Halten der Hand durchführen.

Die Attribute einer solchen Situation sind: Sicher, geborgen, voll im Hier und Jetzt.

Was sehen Sie, hören Sie, fühlen Sie, wenn Sie an diese Situation denken und voll und ganz in diese eintauchen? Ist es ein Bild oder ein Film? Ist die Szene schwarz-weiss oder farbig, hell oder dunkel, scharf oder unscharf, etc.

Je stärker Ihr Gegenüber in dem folgenden Format Ihre Hand drückt, desto stärker erinnert er das Ressourcengefühl. Ausserdem können Sie diesen Anker im Prozess nutzen, um den Klienten an diese Ressource zu erinnern, wenn Sie das Gefühl haben, dass er sie grad brauchen könnte.



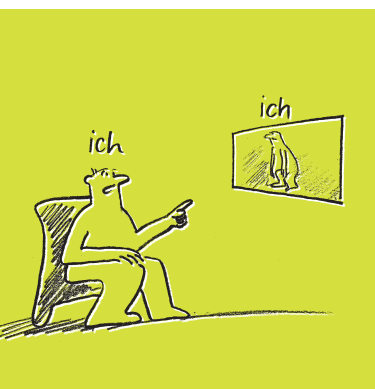
3 Angstzustand im VAKOG hervorrufen

- Assoziieren Sie den Coachee in seinem Angstzustand.
- Erkunden Sie die «Organisation» der Angst im VAKOG System des Klienten.
- Lassen Sie den Klienten nicken oder ein anderes Zeichen geben, sobald die Angst voll erlebt wird.
- Holen Sie den Klienten aus seiner Angst: Setzen Sie einen Separator.

Achtung: Halten Sie sich aus dem Inhalt raus; Sie brauchen diesen nicht. Er lenkt Sie eher vom Prozess ab und verlängert ihn unnötigerweise.

Sie wissen, was Ihre Phobie ist. Erinnern Sie sich nun an eine Situation, in der Ihre Angst sehr präsent ist. Wenden Sie sich nach Innen. Ist es etwas, dass Sie zuerst sehen oder hören oder fühlen? Egal, ob es ein Gefühl oder ein Ton; eine Stimme; ein Geräusch war: Es gehört alles zusammen. Machen Sie sich nun ein Bild von dieser Situation, in der Sie phobisch reagieren. Nicken Sie, wenn Sie das Bild vor Ihrem geistigen Auge haben.

Separator: Ach übrigens – wann waren Sie das letzte Mal im Urlaub?

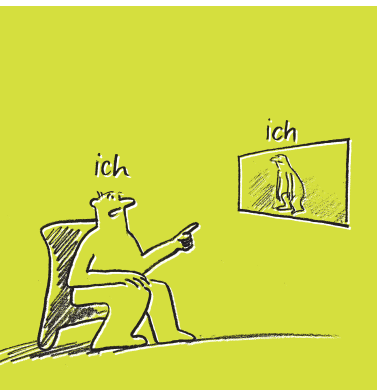


4 Ins Kino gehen – erste Dissoziation

- Laden Sie den Klienten ein, gedanklich mit Ihnen zusammen in ein Kino zu gehen und sich mitten in dem Kino sehr bequem in einen Sessel zu setzen.
- Lassen Sie den Vorhang auf der Leinwand zurückziehen und die Leinwand zum Vorschein kommen.
- Auf der Leinwand visualisiert der Klient ein schwarz-weisses Foto, das ihn selbst unmittelbar vor Eintreten der phobischen Reaktion zeigt.

Setzen Sie sich nun gedanklich in ein Kino. Genau in die Mitte.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten auf der Leinwand ein schwarz-weisses Foto sehen, das Sie selbst unmittelbar vor dem Zeitpunkt des Eintretens der phobischen Reaktion zeigt. Nicken Sie wieder, wenn Sie soweit sind.

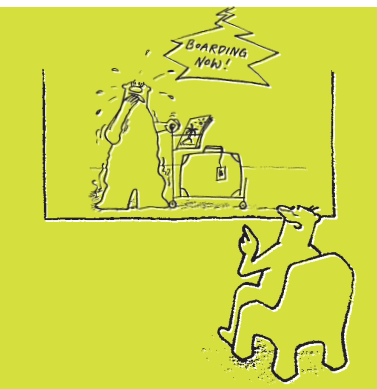


5 Dissoziiert in den Projektionsraum

- Instruieren Sie den Klienten, gedanklich aus seinem Körper, der in der Mitte des Kinos sitzt, hinauszuschweben.
- Er soll sich selber zuschauen, wie er von dort in den Projektionsraum schwebt, um von dort den Klienten in der Mitte des Kinos zu beobachten, wie dieser das schwarz-weiße Foto auf der Leinwand betrachtet.
- Lassen Sie den Klienten nicken oder ein anderes Zeichen geben, wenn er soweit ist.

Anmerkung: Es handelt sich hierbei also um eine doppelte Dissoziation.

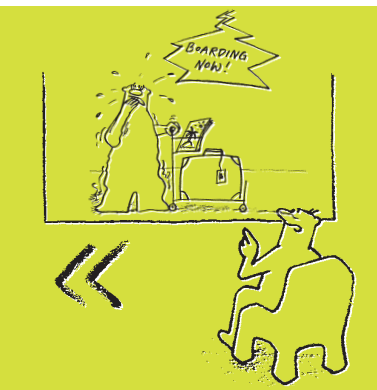
Nun möchte ich, dass Sie sich vorstellen, dass Sie aus Ihrem Körper heraustreten und langsam in den Projektionsraum des Kinos hinaufschweben. Von dort aus können Sie sich selbst zuschauen, wie Sie in der Mitte des Kinos sitzen und auf die Leinwand mit dem schwarz-weißen Bild schauen, auf dem Sie selbst zu sehen sind. Nicken Sie bitte, wenn Sie soweit sind.



6 Bild in einen Film verwandeln

- Das Bild auf der Leinwand in einen schwarz-weißen-Film verwandeln.
- Den Film vom Anfang bis kurz nach dem Ende der unangenehmen Erfahrung abspielen und anschauen lassen.
- Am Ende des Films diesen anhalten und aus dieser Szene ein Dia machen.
- Lassen Sie sich ein Zeichen geben, wenn der Klient soweit ist.

Verwandeln Sie nun das Bild auf der Leinwand in einen schwarz-weißen-Film. Schauen Sie sich diesen vom Anfang bis kurz nach dem Ende der unangenehmen Erfahrung an. Am Ende des Films halten Sie diesen an und machen aus dieser Szene ein Dia. Nicken Sie, wenn Sie fertig sind.

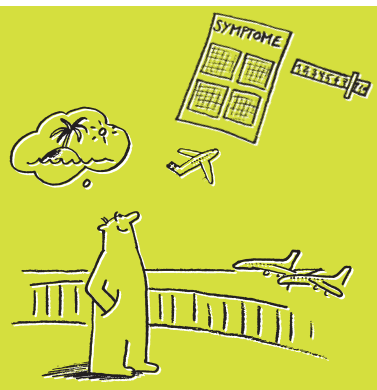


7 In Dia reinspringen und als Film rückwärts drehen

- Den Klienten sich selbst im Dia vorstellen lassen.
- Den Klienten instruieren, dass er jetzt dann gleich den Film rückwärts abspulen soll. Auch alle Handlungen soll er sich rückwärts, also in umgekehrter Reihenfolge – sehr schnell und in Farbe in 3D anschauen.
- Den Film in Farbe 3D und sehr schnell rückwärts laufen lassen – das Ganze soll nur drei bis vier Sekunden dauern.
- Lassen Sie sich ein Zeichen geben, wenn der Klient den Film fertig angeschaut hat.

Springen Sie nun gedanklich in das Dia rein, so dass Sie selber in der Szene sind. Lassen Sie diesen Film rückwärts laufen. Alle Leute werden rückwärts laufen und Sie auch, denn Sie sind in diesem Film mitten drin. Auch alle Handlungen werden in umgekehrter Reihenfolge ablaufen. Genauso, wie wenn man einen Film rückwärts abspult. Nur werden Sie in diesem Film sein. Lassen Sie den Film in Farbe und sehr schnell rückwärts laufen – das Ganze wird nur drei bis vier Sekunden dauern.

Nicken Sie, wenn Sie das gemacht haben.



8 Test und Future Pace

- Bitten Sie den Klienten, sich an die ursprüngliche Phobie zu erinnern, wie es war, bevor Sie diese Arbeit gemacht haben und lassen sie ihn diese Erinnerung auf der Leinwand projizieren.
- Wenn das Problemempfinden verschwunden ist, können Sie den Klienten in den Körper zurückführen, indem Sie ihn vom Projektionsraum in den Körper im Kino zurückschweben lassen.
- Lassen Sie ihn jetzt erzählen, wie es sich in seinem Körper anfühlt, welche Gedanken und Gefühle er hat, wenn er sich an die ursprüngliche Phobie erinnert.
- Dann testen Sie die Wirkung mittels der Skala von 0–10, am besten indem Sie den Coachee einer realen Situation aussetzen, in welcher er normalerweise phobisch reagieren würde.

Überlegen Sie sich, nachdem Sie das gemacht haben, wovor Sie eine Phobie hatten.

Sehen Sie das, was Sie sehen würden, wenn Sie tatsächlich dort wären.

Spüren Sie in Ihren Körper rein, wie er sich neu anfühlt, nachdem wir unsere Arbeit gemacht haben.

Grundzutaten und Bausteine zum Modell



Weitere Informationen zum Future Pace und zur Dissoziation finden Sie auf:

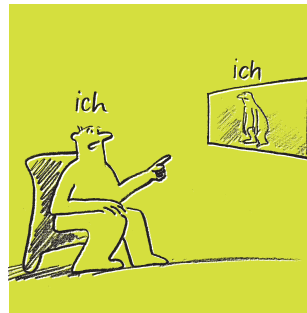
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

«Die Angst ist ver-
schwunden, wenn
Sie ihr Ihre volle
Aufmerksamkeit
gewidmet haben.»
Krishnamurti

Das Modell im Überblick

1 Beziehung aufbauen – Vorbereiten

Herausarbeiten der Symptome. Skalieren der Heftigkeit. Würdigen der bisherigen Bemühungen. Erklären Angstkreislauf und selbsterhaltende Wirkung. Aussichtsich, dass die Phobie so schnell verschwinden kann, wie sie gekommen.

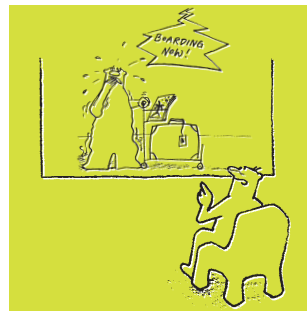
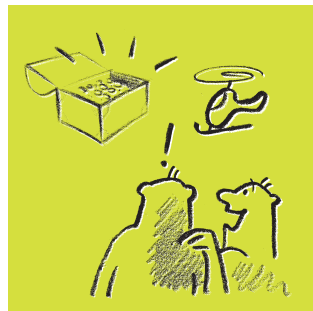


2 Dissoziiert in den Projektionsraum

Klient schaut sich selber zu, wie er in den Projektionsraum schwebt. Beobachtet aus dem Projektionsraum den Klienten in der Mitte des Kinos, wie dieser das Foto betrachtet. Klienten Zeichen geben lassen, wenn er soweit ist.

3 Ressourcenanker anlegen

Assoziieren in einem positiven Gefühlszustand. Positives Gefühl mit VAKOG und Submodalitäten als Film, farbig, hell, 3-D, scharf. Anker durch starken Händedruck.

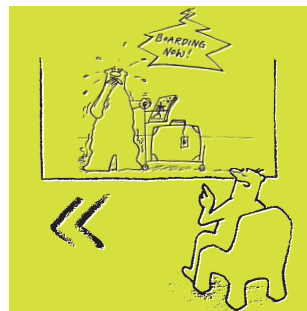


4 Bild in einen Film verwandeln

Bild in einen schwarz-weiß-Film verwandeln. Film ab Anfang bis kurz nach Ende unangenehmer Erfahrung anschauen lassen. Aus der letzten Szene ein Dia machen. Zeichen geben lassen, wenn Klient soweit ist.

5 Angstzustand im VAKOG hervorrufen

Assoziieren des Coachee in seinem Angstzustand. Erkunden der „Organisation“ der Angst im VAKOG System. Zeichen geben lassen, sobald die Angst voll erlebt wird.

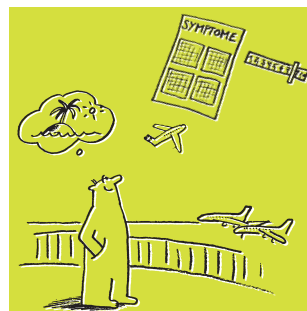
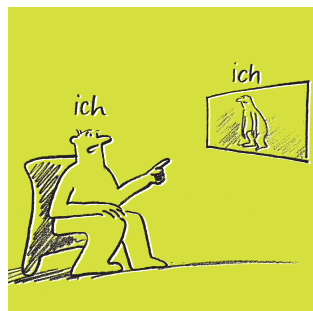


6 In Dia reinspringen und als Film rückwärts drehen

Klienten sich selbst im Dia vorstellen lassen. Instruieren, den Film rückwärts abzuspielen. Alle Handlungen rückwärts, sehr schnell (3–4 Sek.) farbig, 3-D anschauen. Zeichen geben lassen, wenn Film fertig ist.

7 Ins Kino gehen – erste Dissoziation

Klienten in Mitte des Kinos bequem in einen Sessel setzen. Vorhang zurückziehen und Leinwand erscheinen lassen. Dissoziierte Visualisierung auf schwarz-weiß Foto unmittelbar vor phobischer Reaktion.



8 Test und Future Pace

Klienten an ursprüngliche Phobie erinnern lassen und auf Leinwand projizieren. Klienten in den Körper im Kino zurückschweben lassen. VAKOG assoziieren im Körper; Gedanken und Gefühle testen. Wirkung auf Skala oder einer realen Situation testen.

«Rascher als andere entsteht Angst.»

Leonardo da Vinci