

Changing History

Die Vergangenheit transformieren



Changing History



Anwendungsbereiche

Das Changing History ist ein Modell zur Veränderung von Verhaltensweisen,

- die unverständlich erscheinen, dennoch aber immer wieder gezeigt werden.
- die einschränkend erlebt werden und in traumatischen Erfahrungen gründen, die man als grösseres Kind, Teenager oder Erwachsener gemacht hat. Für die Veränderung von frühkindlichen Traumatas empfiehlt sich das Modell des Re-Imprinting¹.
- Desweiteren eignet sich das Modell auch für die Veränderung von einschränkenden Glaubenssätzen, da diese ebenfalls in vergangenen Erfahrungen oder in der Erziehung gründen.



Ziel

Durch das ressourcenvolle Anders-Erleben der eigenen Geschichte wird diese neu geschrieben. Mit der neuen Erfahrung werden dann zukünftige ähnliche Situationen ressourcenvoll erfahren und das unerwünschte Verhalten wird hinfällig.

Dauer

Ca. 60–90 Minuten

Hilfsmittel

Evtl. Post it's für die Timeline-Positionen

¹ Für weitere Informationen zum Re-Imprinting siehe: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

Worum es geht



„Die Vergangenheit können wir nicht ändern. Aber über die Zukunft sind wir Meister, wenn wir gut und klug sind.“

Das links stehende Zitat stimmt nicht, sagen wir im NLP. Denn wir sind sehr wohl in der Lage, die Vergangenheit zu verändern. Nicht das, was geschehen ist, natürlich. Aber die Art und Weise, wie wir das Geschehene erlebt, wie wir unsere eigene Realität gebildet haben. Geschehenes und Erlebtes sollten wir also gut auseinander halten.

Das Changing History Modell benutzen wir, wenn sich ein Coachee in einer ganz bestimmten Situation so verhält, dass sein Verhalten für ihn und für andere unverständlich ist, weil es einfach nicht zu ihm als Person und zu dieser Situation passt. In diesem Fall, so die Hypothese, wurzelt dieses Verhalten in der Vergangenheit. Es entstand in einer Situation, in welcher der Coachee noch nicht die Ressourcen hatte, angemessen mit dem Geschehen umzugehen. Diese – das entsprechende Verhalten auslösende – Situation und die dazu gehörenden Gefühle sind geankert. Daraus entstehen Glaubenssätze, die dafür sorgen, dass diese Gefühle und das dazu gehörende Verhalten in ähnlichen Situationen „zuverlässig“ auftreten. Man könnte auch sagen, dass aufgrund der negativen Erfahrung Vorannahmen gebildet werden, wie auch zukünftige ähnliche Situationen wieder sein werden – ganz im Sinne einer sich selbst-erfüllenden Prophezeiung.

Dabei hat also nicht die Situation als solche zu einer schlechten Erfahrung geführt, sondern der aufgrund fehlender Ressourcen „unangemessene“ Umgang des Coachees mit der Situation.

Indem der Coachee mit einer neu eingeführten, passenden Ressource die Situation noch einmal durchlebt, verändert sich seine Erfahrung und damit auch seine Glaubenssätze dazu. Mit dieser neuen Erfahrung kann der Coachee seinen einschränkenden Glaubenssatz ad acta legen und in zukünftigen ähnlichen Situationen ressourcenreich reagieren.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Die Gründe für unser Verhalten sind uns meist nicht bewusst, wir können uns unser Verhalten deshalb oft selbst nicht erklären und es kommt uns dann so vor, wie wenn wir ferngesteuert wären.

In der psychologischen Verhaltenstherapie geht man davon aus, dass zwischen Stimulus (Reiz) und Response (Reaktion) eine Black Box, ein nicht erklärbarer, nicht aufdeckbarer Prozess liegt.

In der Welt des NLP glauben wir das nicht. Wir können über gezieltes Nachfragen nachvollziehen, welcher individuelle Prozess sich zwischen Reiz und Reaktion sich bei unserem Coachee in seinem Repräsentationssystem (auch VAKOG-System² genannt) abspielt.

Über gezielte Fragen können wir unserem Coachee seinen eigenen Erlebensprozess bewusst machen und ihm über die Einführung einer Ressource zu einem neuen Erleben verhelfen, welches sein Verhaltensrepertoire erweitert und ihm über dieses neue Verhalten wiederum neue Erfahrungen ermöglicht. Die grösste Schwierigkeit dabei ist es, solche prägenden Erlebnisse und die dazugehörenden Glaubenssätze überhaupt zu erkennen. Diesbezüglich stossen wir auf dieselben Schwierigkeiten wie bei der Arbeit mit Glaubensätzen³, auf die ich hier verweisen möchte.

Um dazu gezielte Fragen stellen zu können, müssen wir in den inneren Erlebensprozess unseres Coachees eintauchen. Dazu stehen uns die Augenzugangshinweise⁴, die Mimik, die Gestik und auch die Prozessverben des Klienten zur Verfügung.

Indem wir diesen Angeboten, die in einem Prozess immer entstehen, wie einem roten Faden nachgehen, können wir von der Oberflächenstruktur des Gesagten in die Tiefenstruktur des Erlebten vordringen und so beim Klienten einen Bewusstseinsprozess in Gang bringen⁵. Dieser Bewusstseinsprozess ermöglicht dem Coachee ein nachvollziehbares Warum und über dieses eine Versöhnung mit dem alten Verhalten, als Grundlage für das Neue.

² Weitere Informationen zum VAKOG-System findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

³ Weitere Informationen zur Arbeit mit Glaubenssätzen findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

⁴ Weitere Informationen zu den Augenzugangsmustern findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

⁵ Siehe dazu auch das Meta Modell der Sprache auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Und so geht's

1 Problemzustand herausschälen

Zuerst geht es darum, das Problem genau zu umschreiben und zu verstehen. Lass den Coachee das störende Verhalten, das er ablegen will, im VAKOG-System darstellen:

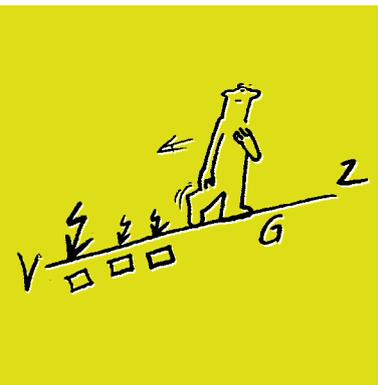
- *Worum geht es bei dem störenden Verhalten genau?*
- *Was tust du genau?*
- *Was triggert dich, dieses Verhalten zu zeigen?*
- *Welches Körpergefühl hast du, wenn du das tust?*
- *Was glaubst du hier über dich und die Menschen um dich herum?*
- *Was müsste ich als Coach glauben, sagen, zeigen, um mich genauso zu verhalten, wie du?*

Lass dann den Coachee das Problem nochmals assoziiert erleben und sich das Problem dort, wo das unangenehme Körpergefühl am stärksten ist, selber ankern (Suchanker).

Prüfe dabei sorgfältig die Physiologie⁶ deines Coachees und kalibriere diese.

Die Frage nach dem, was ich als Coach tun müsste, führt dazu, dass der Coachee präzisere Informationen geben wird und ihn gleichzeitig selber aus dem Fokus und dem Problem nimmt.

⁶ Für weitere Informationen zum Thema Physiologien siehe:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



2 Zeitlinie erkunden

Bitte den Coachee mit gehaltenem Suchanker auf der Zeitlinie⁷ zurückzugehen, bis zu dem Punkt, wo das Körpergefühl das erste Mal aufgetreten ist:

- *Gehe nun langsam Schritt für Schritt in deine Vergangenheit zurück. Nähere dich mit jedem Schritt mehr und mehr dem Moment, wo dieses Gefühl das erste Mal aufgetaucht ist. Das ist dort, wo du das Gefühl am stärksten wahrnehmen kannst.*
- *Und du weißt, dass es das auslösende Ereignis ist, wenn du genau fühlst, dass hinter dir nichts mehr ist, „dein Rücken frei ist“.*

Markiere auf der Reise in die Vergangenheit wichtige Zwischenepisoden. Die sind dort, wo der Coachee einen Moment zögert, weiter zu gehen:

- *Und wann immer du das Gefühl hast, das es auf dieser Reise eine wichtige Zwischenstation gibt; eine Stelle wo sich das Gefühl auch meldet, bleibst du stehen und benennst mir diese.*
- *Du kannst dazu ein Codewort oder den Namen einer Person benutzen, das/die für diese Situation steht.*

Ist der Coachee im auslösenden Ereignis angekommen, bitte ihn den Suchanker loslassen:

- *Und wenn du dann angekommen bist, lass deinen Anker los.*

Der Coachee hält den Anker selbst.

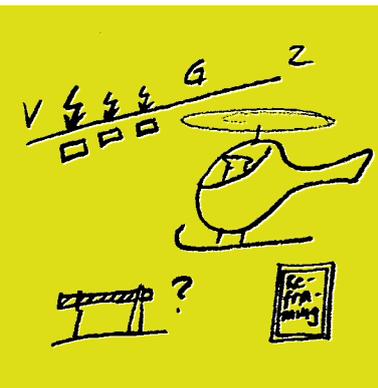
Beachte dabei den B.A.G.E.L.⁸ des Coachees sorgfältig.

Zu den Zwischenstationen:
Du kannst auf Post it's eine Kurznotiz zu jeder Situation festhalten und dieses an der entsprechenden Position am Boden hinlegen.

Wir brauchen hier keine inhaltlichen Informationen zu den Zwischenstationen, da wir das Problem in der Gegenwart sowie im auslösenden Ereignis kennen(lernen). Die Zwischenstationen sind dem Wesen nach nur Wiederholungen, auch wenn sie sich im Detail unterscheiden mögen.

⁷ Für weitere Informationen zur Arbeit mit der Timeline siehe:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

⁸ Für weitere Informationen zum B.A.G.E.L. siehe:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



3 Glaubenssätze und Gefühle identifizieren

Geht zusammen zurück auf die Zeitlinie. Bitte den Coachee mit gehaltenem Suchanker auf der Zeitlinie⁷ langsam, bis zu dem Punkt zurückzugehen, wo das Körpergefühl das erste Mal aufgetreten ist:

- Was fühlt (Name des Coachees) dort in dieser Situation?
- Wie geht es (Name des Coachees)?
- Woran kannst du das bei (Name des Coachees) erkennen?
- Was glaubt (Name des Coachees) dort über sich selber? Über die Situation?
- Was macht (Name des Coachees) genau?
- Was kann (Name des Coachees) dort sehen?
- Welche Geräusche oder Gerüche kann (Name des Coachees) dort wahrnehmen?

Mach dem Coachee einfühlsam aber bestimmt Reframingangebote dazu, wie er die Situation auch verstehen könnte.

Beachte dabei den B.A.G.E.L des Coachees sorgfältig, damit du die Akzeptanz der Reframingangebote überprüfen und bei Widerstand neue Angebote machen kannst:

- Hmm ... und vielleicht könnte es auch sein, dass (Name des Coachees) genau durch diese Situation dort für das weitere Leben ... gelernt hat.
- Hmm ... vielleicht ist diese Situation mit der Grund dafür, warum (Name des Coachees) heute so (hier eine positive Eigenschaft nennen, die zum Coachee passt) ist/hat.
- Wow, da hat (Name des Coachees) ja einiges geleistet. Es scheint also, dass (Name des Coachees) ganz viel Kraft / Ausdauer / Energie etc. in sich drin hat...

4 Ökologie erkennen

Finde gemeinsam mit dem Coachee heraus, welche Vorteile dieses Ereignis hatte und das daraus entstandene problematische Verhalten sowie die Glaubenssätze für ihn allenfalls heute noch haben:

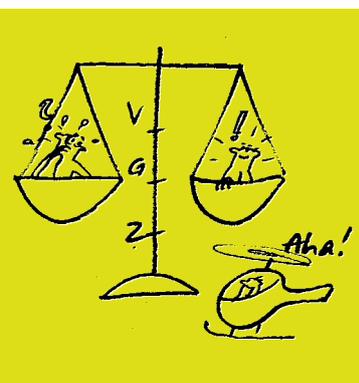
- Wenn diese Situation für (Name des Coachees) etwas Gutes bewirkt hätte, was wäre das?
- Stell dir mal vor, jemand anderes wäre genau in der Situation, wie sie (Name des Coachees) dort erlebt. Wie könnte ihr diese damals problematische Situation Nutzen für das spätere Leben gestiftet haben?
- Was sind die Lektionen, die aus dieser Situation gelernt wurden?

Ihr befindet euch noch immer in der Metaposition.

Wiederhole immer wieder den gefunden Nutzen aus der Situation.

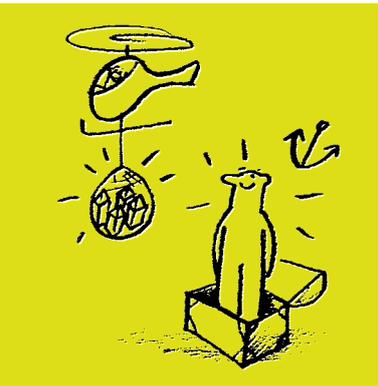
Hier entsteht eine erste Versöhnung.

Der Weg über eine andere Person hilft, den Nutzen besser zu erkennen, der unter der bisherigen Sicht der Situation als Problem oft verborgen sein kann.



⁷ Für weitere Informationen zur Arbeit mit der Timeline siehe: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

⁸ Für weitere Informationen zum B.A.G.E.L siehe: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



5 Ressourcen suchen

Suche nun mit dem Coachee Ressourcen, über die er heute verfügt und die er damals gut hätte gebrauchen können um die Situation positiv zu erleben und zu verarbeiten:

- *Seit dieser Situation ist einige Zeit vergangen und du hast viel dazugelernt und dich weiterentwickelt. Heute hast du ganz andere Ressourcen als damals. Du bist ein gereifter und erwachsener Mensch!*
- *Was von dem, das du heute hast oder kannst, hätte (Name des Coachees) gebraucht, um diese Situation positiv zu erleben, zu gestalten oder zu verarbeiten?*
- *Erinnere dich an eine spezielle Situation in deinem Leben, wo du genau diese Ressource hattest. Was war das für eine Situation?*
- *Wie ist (Name des Coachees)'s Körperhaltung dort?
Was sieht (Name des Coachees)?
Was hört (Name des Coachees)? etc.*

Stelle dabei sicher, dass auch die Ökologie des Problemverhaltens erhalten bleibt:

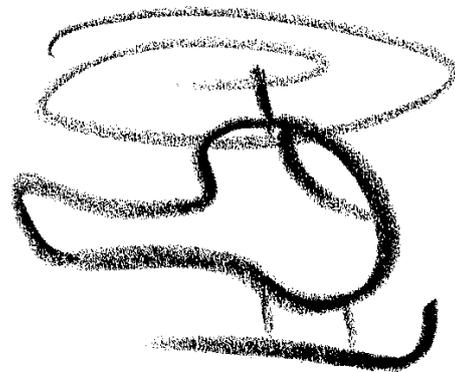
- *Wie machst du das, dass auch der Nutzen aus dieser Situation trotz oder gerade wegen dieser Ressourcen erhalten bleibt oder gar verstärkt werden wird, wenn du jetzt dann gleich die Situation ganz neu erleben wirst?*

Ankere dann diese Ressourcen.

Ihr befindet euch noch immer in der Metaposition.

Lass dir die Situation, in der der Coachee über diese Ressourcen verfügt hat, genau beschreiben (V.A.K.O.G-System) und wie sich diese im B.A.G.E.L. ausdrückt

Erinnere den Coachee an den in Schritt 4 bestimmten Nutzen, indem du diesen wiederholst und in Relation mit den gefundenen Ressourcen setzt.



Metaposition



6 Ressourcen in alte Situation einführen

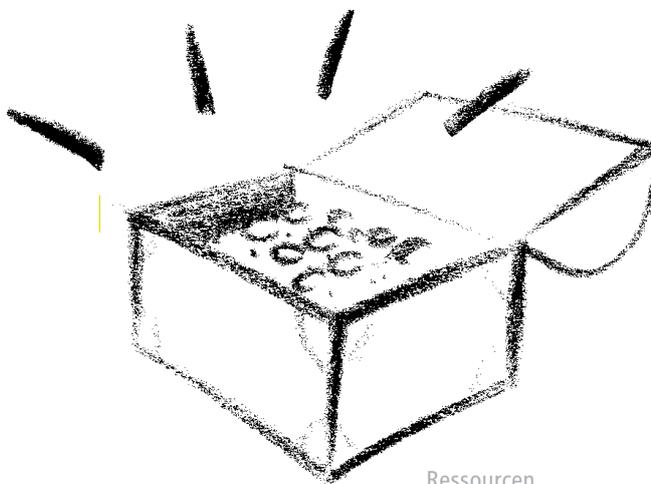
Lass nun den Coachee mit gehaltenem Ressourcenanker die neuen Ressourcen in die alte Situation einführen und diese mit den neuen Ressourcen nochmals durchleben:

- *Gehe nun zurück in die alte Situation und nimm die beste deiner Ressourcen bewusst mit hinein – ganz egal wie immer du das auch machst.*
- *Lass die Ressourcen in diese Situation fließen; verbinde sie mit der damaligen Situation und erlebe, wie sich diese Situation mit diesen neu gefundenen Ressourcen anfühlt.*
- *Verändere die Situation und dein Verhalten solange, bis du sehr zufrieden bist.*
- *Was fühlst du?*
- *Was tust du jetzt, in diesem Moment?*
- *Wie verändert sich die Situation für dich? Was kannst du hier und jetzt neu?*
- *Was glaubst du hier und jetzt über dich?*

Assoziiertes Erleben: Der Coachee geht dazu zurück auf die Zeitlinie.

Lass den Coachee solange mit seinen Ressourcen arbeiten, bis sich die Situation im Sinne des Coachees transformiert hat.

Erinnere den Coachee immer wieder an seine Ressourcen und drück jedes Mal, wenn du eine Ressource erinnerst, sanft den Ressourcenanker.



Ressourcen



7 Geschichte neu schreiben

Bitte den Coachee nun, mit der neuen Erfahrung den Weg zurück in die Gegenwart zu gehen:

- *Gehe nun Schritt für Schritt in deine Gegenwart zurück und spüre, wie deine Ressourcen und deine Erfahrungen mit jedem Schritt mit dir mitwachsen.*

An jeder markierten Stelle die Ressourcen einführen, bis der Coachee mit der Situation zufrieden ist:

- *Und auf deinem Weg kommst du an den verschiedenen Situationen vorbei und kannst nun jede Situation mit deinen neuen Ressourcen neu erleben. Lass in jede Situation ganz bewusst deine neuen Ressourcen hineinfließen ... Und nimm mit all deinen Sinnen wahr, wie sich die Situation verändert.*
- *Wie fühlst du dich hier?*
- *Braucht es noch etwas, damit die Situation für dich stimmig ist?*
- *Und gehe dann solange weiter, bis du wieder ganz und zufrieden in der Gegenwart angekommen bist ...*
- *... während du spürst, wie deine Ressourcen mit jedem Ereignis, das du neu durchlebst, stärker und besser werden.*

In der Gegenwart angekommen, frage deinen Coachee nach seinem Befinden und lasse ihn den Problemanker (Suchanker) testen:

- *Schau mal, wieviel Dynamik das Alte für dich noch hat?*
- *Wie fühlst du dich, wenn du den Anker testest, der früher für das Problem stand?*

Halte dabei den Ressourcenanker, erinnere die Ressourcen ab und zu, drück den Anker dazu jeweils sanft, bis der Coachee in der Gegenwart angekommen ist.

Beachte dabei sorgfältig den B.A.G.E.L des Coachees.

War der Prozess erfolgreich, zeigt der Coachee nicht mehr die Problemphysiologie.



8 Testen und Future Pace

Lass den Coachee nun zwei bis drei zukünftige Situationen nochmals in der Zukunft auf der Zeitlinie erleben:

- *Gehe nun ein Stück in Richtung Zukunft ... bis du in einer Situation angekommen bist, in der du früher noch mit (hier das alte Verhalten nennen) reagiert hättest.*
- *Wie ist das hier nun? Wie fühlst du dich?*
- *Welches Verhalten zeigst du hier und jetzt?*
- *Gibt es noch etwas, was du dir wünschst?*

Lass den Coachee dann wieder zurück in die Gegenwart kommen:

- *Und in dem guten Gefühl, dass du auch zukünftige Situationen meistern wirst, kommst du dann langsam Schritt für Schritt wieder zurück, bis du in deiner Gegenwart ankommst.*

Der Coachee reagiert bei gelungenem Prozess mit einer Mischphysiologie oder noch besser ressourcenvoll.

Lass ihn dann einen neuen Anker setzen.



Imagination

Ergänzende Bemerkungen



Probleme haben meist eine längere Geschichte. Deshalb wird das vorliegende Changing History als eine Kette durchgeführt, und neben dem Ursprungsereignis alle weiteren vergangenen, jüngeren Stationen im Leben ebenfalls bearbeitet und mit den neuen Ressourcen neu erlebt. So wird die eigene Geschichte neu geschrieben – und zwar nicht nur die vergangene sondern auch die zukünftige. Denn mit dem Neuerleben der vergangenen Situationen verändern sich nicht nur unsere Gefühle dazu, sondern auch unsere daraus entstandenen Glaubenssätze. Glaubenssätze sind Vorannahmen darüber, wie ähnliche Situationen sein werden. Indem nun die einschränkende negative Erfahrung verändert wurde, kann auch unsere darin wurzelnde einschränkende Vorstellung heilen. Dies ermöglicht es uns, dass wir gegenwärtige und zukünftige Situationen neu wahrnehmen und ausgestalten können.

Weitere Informationen



Basisinformationen

- Weitere Informationen zu den Augenzugangsmuster findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>
- Weitere Informationen zum B.A.G.E.L findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Grundzutaten und Bausteine zum Modell sowie weitere Modelle

- Weitere Informationen zur Timeline findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>
- Weitere Informationen zum Thema Anker findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>
- Weitere Informationen zum VAKOG-System findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>
- Weitere Informationen zur Arbeit mit Glaubenssätzen findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>
- Weitere Informationen zum Modell Re-Imprinting findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

Literatur

Mohl, Alexa: Der Zauberlehrling.