



Mission Modell

Die persönliche Mission



Mission Modell



Anwendungsbereiche

Dieses Modell wurde von Jürg Wilhelm im Rahmen der Masterarbeit entwickelt. Die Mission ist die persönliche Lebensaufgabe, die wir „mit ins Leben bekommen“ haben. Diese Aufgabe zu verstehen und zu erfüllen ist der oft gesuchte und viel zitierte Sinn unseres Lebens.

Das Modell dient damit auch:

- der persönlichen Standortbestimmung (z.B. berufliche Neuausrichtung)
- der Klärung von Sinnfragen (z.B. bei Orientierungslosigkeit, nach Verlusten, bei Midlife Crisis, etc.)
- als Ausgangspunkt für die Gestaltung der Lebensziele. Die Ziele werden idealerweise aus der Mission und der Vision abgeleitet.

Ziel

Die Ziele dieses Modells sind

- Die Lebensaufgabe und damit den höheren Sinn des Seins zu verstehen,
- wichtige Zusammenhänge zwischen der persönlichen Lebensaufgabe und einschneidenden Ereignissen sowie wichtigen Begegnungen und schmerzlichen Verlusten im Leben zu erkennen,
- Ereignissen – die bisher negativ belegt sind – „nachträglich“ einen Sinn beizumessen; sie zu verstehen,
- sich mit einschränkenden Erfahrungen zu versöhnen und die persönliche Vergangenheit zu würdigen,
- persönliche Rollen und Aufgaben sowie die der bisherigen Weggefährten kennen und verstehen lernen,
- eine Basis für die aktive Gestaltung der Zukunft zu schaffen.

Dauer

Ca. 90 – 120 Minuten

Materialbedarf

Post it-Zettel oder Metaplankarten oder ähnliches für die „Personenkarten“, Stifte.

Worum es geht



„Aussergewöhnliche
Menschen gehen nicht
einfach zur Arbeit
Sie haben eine Mission.“
Milleniumvision

Mit dem Modell Mission Elicitation (übersetzt persönliche Mission herauschälen) lernst du deine persönliche Mission, deine persönliche Lebensaufgabe kennen. Es geht darum zu erkennen, worum es in deinem Leben wirklich geht; das herauszuschälen, was dir zentral wichtig ist. Wir gehen davon aus, dass die Mission etwas ist, was wir von einer Art „höheren Instanz“ für unser Leben mitbekommen. Sie ist damit das Kernstück unseres Lebenssinns. Mit ihrer Erfüllung dienen wir nicht in erster Linie uns, sondern anderen Menschen und dem grossen Ganzen. Sie ist – wie jede Aufgabe, die wir bekommen, etwas, was wir für andere erfüllen müssen, um uns selber zu verwirklichen.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Das Modell setzt die Akzeptanz einiger Grundannahmen von Seiten des Coaches¹ wie des Coachees² voraus. Dazu gehören vor allem zu glauben, dass:

- unser Leben einen Sinn hat, den wir ihm nicht nur selber geben,
- es eine Art „höhere Instanz“ gibt, die uns unsere Lebensaufgabe stellt,
- Ereignisse nicht einfach zufällig passieren, sondern einen Sinn haben, der mit unserer Lebensaufgabe verbunden ist,
- wir von jeder Situation und von jedem Menschen etwas lernen können.

Bedeutsam ist auch:

- dass der Coachee wirklich herausfinden will, worum es in seinem Leben geht,
- er sich voll und ganz auf diesen Prozess einlässt,

- eine gute, tragfähige Beziehung und einen ruhigen, ungestörten Raum, welche in diesem berührenden und wichtigen Moment den Rahmen, die Sicherheit und das Vertrauen gibt, dass alles entstehen darf, was entstehen wird,
- der Wechsel der bewussten, intellektuellen Ebene des Denkens über eine Trance (im Sinne eines Tagtraums) hin zu dem, was wie eine Art Eingebung – ganz ohne Denken – entsteht,
- sich auf diese inneren Bilder und Stimmen einzulassen, die entstehen; den Faden neugierig weiter zu verfolgen bis an seinen Ursprung. Dort, wo du als Coach und der Coachee das Gefühl haben: das ist es!
- sich selbst als Coachee die Erlaubnis zu geben, die Mission für sich herauszufinden.

¹ im folgenden meist B genannt

² im folgenden meist A genannt

Und so geht's

1 Rapport herstellen und Ankerpunkte vereinbaren

Rapport aufbauen;

A und B finden und vereinbaren neutrale

Berührungspunkte für die Anker³.

³ Siehe Unterlagen zum Thema Anker auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

- Rapport kann z.B. aufgebaut werden, indem B – A fragt, warum er die Mission gerne herausfinden möchte und ob es Ereignisse/Begegnungen in seinem Leben gibt, die er gerne besser verstehen möchte. Die Funktion des Ankers kurz erklären.

2 Akzeptanzcheck

B stellt A die Grundannahmen vor und fragt A

Glaubst du, es gibt so etwas wie:

- einen vorbestimmten Lebensplan, der sich aus unserer Lebensaufgabe, der Mission ableitet?
- eine höhere Instanz, die uns Menschen diese Lebensaufgabe gibt?
- Glaubst du, dass wir dort, wo wir herkommen und wo wir wieder hingehen, ebenfalls einer Art Gemeinschaft angehören? (wir werden diese Gemeinschaft im folgenden „Seelengruppe“ nennen wegen der Seelenverwandtschaft, die diese Menschen miteinander verbindet).

Glaubst du, dass:

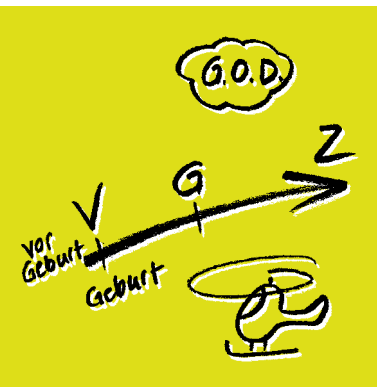
- wenn unser Lebensplan vorbestimmt ist, es in diesem Sinne keine Zufälle gibt?
- du zum richtigen Zeitpunkt in deinem Leben auf die richtigen Menschen triffst?
- von jedem Menschen, dem du begegnest, etwas lernen kannst, wenn du aufmerksam bist?
- jemand bei seiner Geburt alle Ressourcen bekommt, die er für die Erfüllung seiner Aufgabe benötigt bzw. die er im Laufe seines Lebens über die Bewältigung der gestellten Aufgaben erwerben kann?

- Was tun, wenn der Coachee nicht mit diesen Grundannahmen einverstanden ist?

- Eine Lösung ist, einen hypothetischen Zugang zu wählen: „mal angenommen, es gibt eine Mission und du erhältst diese von irgendwo, egal, woher ...“ oder „tun wir mal so als ob es so wäre, dass ...“

- Generell ist es in Schritt 2 wichtig das Lebenskonzept des Coachees heraus zu finden. Es ist entscheidend, was A glaubt. Daraufhin können wir das Modell recht flexibel den Vorannahmen des Coachees anpassen.





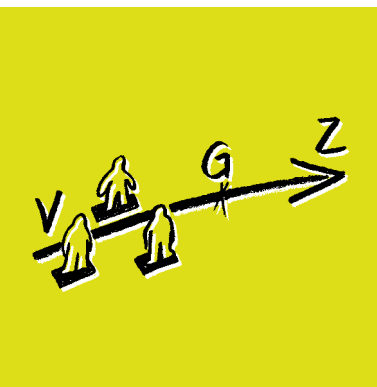
3 Auslegen einer Zeitlinie im Raum durch A mit den zeitlichen Markierungspunkten

- Zeitpunkt vor der Zeugung (an dem sich A „entschlossen“ hat, zur Welt zu kommen),
- Geburt
- Gegenwart und
- Zukunft

- G.O.D. ist die Abkürzung für Game Overall Director. Das ist sozusagen der Spielmacher, der Regisseur unseres Lebensplanes.
- Der Platz der höheren Instanz dient dazu, dass A sich dort Rat und Energie holen und sich Zusammenhänge, die er nicht versteht, erklären lassen kann.

sowie den zusätzlichen Perspektiven

- Höhere Instanz (G.O.D) und Meta



4 Positionierung von Personenkarten

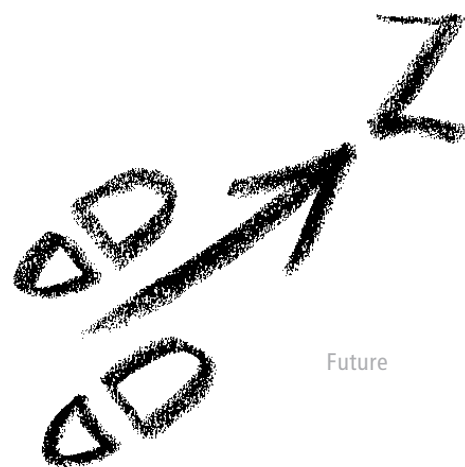
A schreibt auf Karten die Namen von Personen (oder auch Synonyme dafür), die eine ausschlaggebende Rolle in seinem Leben gespielt haben und/oder immer noch spielen.

Diese Karten positioniert er (intuitiv) dort auf der Zeitlinie, wo diese Personen in wichtigen Ereignissen die entscheidende Rolle gespielt haben.

Ein Beispiel

Eine ausschlaggebende Rolle spiel(t)en Personen, die:

- A besonders ärgern bzw. geärgert haben,
- solche, die A entscheidend weiter bringen bzw. weiter gebracht haben,
- A sehr geliebt aber verloren hat,
- Bestehende Beziehungen die viele Konflikte hervorbringen,
- Etc.





5 Mission entdecken, Ressourcen sichern und ins Leben treten

A steigt in der Gegenwart ein, B induziert die Trance A geht auf der Zeitlinie ganz langsam, von B geführt, rückwärts bis zu dem von ihm definierten Markierungspunkt „vor der Zeugung“.

B sagt zu A

Du bist jetzt kurz vor deiner Zeugung und entscheidest dich, zur Welt zu kommen. Du hast eine ganz bestimmte Aufgabe/Mission in deinem Leben vor dir. Zur Erfüllung dieser Mission musst du ganz bestimmte Dinge lernen – von ganz bestimmten Menschen. Jetzt, in diesem Moment kannst du deinen Lebensplan genau erkennen und spätere Ereignisse in deinem Leben sowie die Menschen verstehen und würdigen, denen du begegnen wirst.

Was wird deine Aufgabe in dem vor dir liegenden Leben sein? Hör' genau hin; du wirst sie bekommen und verstehen.

Nachdem die Mission gehört und verstanden und angenommen wurde und A sie B mitteilt, fragt B – A:

Und nun spüre in dich hinein ob du alles hast, was du brauchst, um ins Leben zu treten.

Wenn nein: Ressourcen sammeln von der Seelengruppe.

Wenn ja, ankern, „sich zeugen lassen“, im Mutterleib wachsen und geboren werden; ins Leben treten.

B „begrüsst“ A und heisst ihn im Leben und auf dieser Erde willkommen. Schön, dass du da bist und diese wichtige Aufgabe erfüllen wirst.

Siehe dazu die ergänzenden Bemerkungen am Schluss betreffend Trance-Induzierung.

Die Mission kommt am Anfang meistens als Stichwort (zum Bsp. Liebe, Dienen, Entwickeln, oder ähnliches). Daraus soll ein kurzer Satz gebildet werden, der als eine Aufgabe, im Sinne eines Dienstes an Anderen und am Leben verstanden werden kann (z.Bsp. „Menschen zu der Quelle ihrer eigenen Liebe führen“. Oder: Schwachen und bedürftigen Menschen dienen, indem ich ihnen eine Stütze bin/zu ihrem Recht/zu ihrer Gesundheit/etc. ver helfe. Oder: Den Menschen helfen, das Beste in sich zu erkennen und zu entwickeln. In dieser Phase der Missionsfindung braucht es oft viel Geduld und Kreativität. Mach langsam und halte die Stille aus.

Eine Umarmung ist an dieser Stelle oft ein berührender Augenblick, wenn die Beziehung zwischen A und B das ermöglicht.



6 Auf der Zeitlinie zurück in die Gegenwart gehen

B – A

Mit diesem Wissen um deine Mission und ausgerüstet mit den erforderlichen Ressourcen bitte ich dich, auf deiner Zeitlinie vorwärts zu gehen und noch einmal:

- deine Kindheit
- deine Jugend
- deine ganze Geschichte

bis heute zu erleben und zu realisieren, welche Ressourcen/Erfahrungen du dabei integriert hast, die dir helfen, in Zukunft auf die beste Art und Weise deine Mission zu verwirklichen.

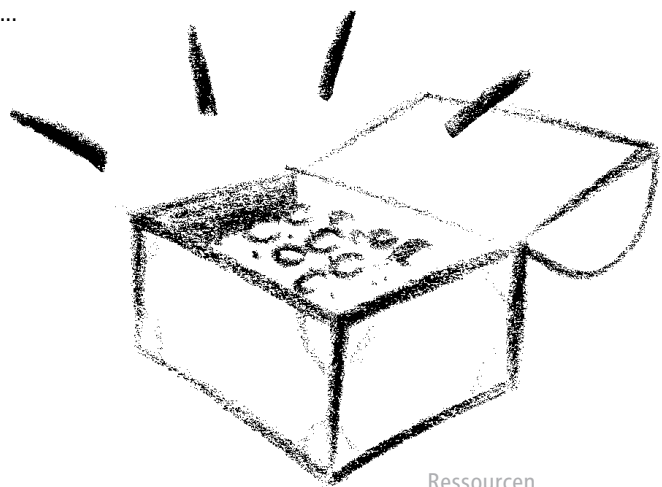
Du kannst dazu in die Haut der Personen schlüpfen, die für dich auf deinem Weg wichtig waren.

Durchlebe die Stationen auf deinem Weg in die Gegenwart mit dem Wissen über deine Mission und erfahre, wie sich dadurch dein Bezug zu diesen Stationen in deinem Leben und zu den Menschen verändert. Wie du wichtige Erfahrungen sammelst, neue Erkenntnisse gewinnst und dich mit den schwierigen Ereignissen in deinem Leben versöhnst, während du darauf vertrauen darfst, auf einem guten Weg zu sein ...

Den Anker die ganze Zeit halten.

Auf dem Weg zurück in die Gegenwart wiederholt B die Mission mehrfach.

Mit solchen oder ähnlichen Sätzen die Trance permanent aufrecht erhalten; mit leiser, sanfter Stimme sprechen.



Ressourcen



7 Erkenntnisse und Ressourcing aus der Metaposition

A geht auf den Metaplatz (beim weggehen von der Zeitlinie den Anker lösen).

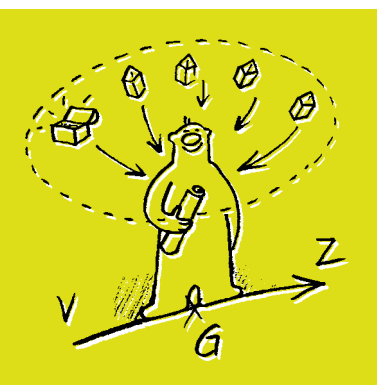
B dissoziiert A und fragt ihn:

- Welche Erfahrungen/Lernerfahrungen etc. hat A auf seinem Weg gemacht, die ihm/ihr helfen, seine/ihre Mission zu erfüllen?
- Welchen Sinn kannst du nun, mit den Wissen um seine/ihre Mission den verschiedenen Ereignissen abgewinnen?
- Welche Erkenntnisse hat er/sie gewonnen, die ihm/ihr bei der Erfüllung seiner ihrer Mission helfen?
- Wie siehst du die Rollen und Aufgaben der Menschen denen er/sie auf seinem/ihrer Weg begegnet ist?
- Welche Ressourcen würde er/sie noch brauchen, um seine/ihre Mission zu erfüllen?
- Von wem könnte er/sie diese Ressourcen bekommen? Schau vor allem auf die Menschen mit den ausschlaggebenden Rollen.
- Auf welche Art und Weise könntest er/sie die Ressourcen bekommen?.

Hier den Coachee sauber dissoziieren. Dazu kann B den Namen des Coachees in der 3. Person nennen und mit dem Finger auf die Zeitlinie deuten B wiederholt an dieser Stelle die Mission. Allenfalls als B die Ereignisse benennen.

Diese Ressourcen kommen oft von den Personen, die im Leben von A eine wichtige Rolle – „positiv“ oder „negativ“ gespielt haben.

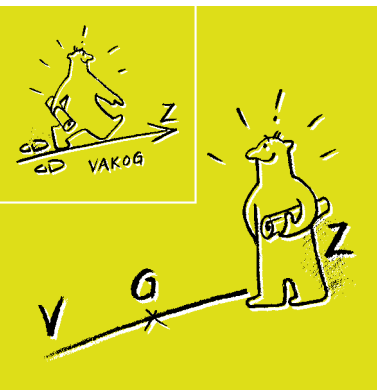
Nun die Ressourcen von den anderen Personen sowie aus früheren Erfahrungen im Leben sammeln, integrieren und ankern.



8 Zurücktreten auf die Zeitlinie in die Gegenwart

A geht zurück auf die Zeitlinie – auf die Markierungsposition „Gegenwart“ und verbindet sich mit all den Erkenntnissen, Ressourcen und Erfahrungen aus der Vergangenheit und mit den zusätzlich auf der Metaposition gewonnenen Ressourcen und Erkenntnissen. Wo sinnvoll, erlebt A gewisse Situationen mit allen neuen und alten Ressourcen nochmals neu.

Am Ende wieder vorwärts gehen bis zur Gegenwart.



9 Der Weg in die Zukunft – Future Pace

Mit dem gesammelten Wissen und den integrierten Ressourcen

B sagt zu A

- Geh nun auf der Zeitlinie vorwärts bis zu dem Platz, an dem du deine Mission erfüllt siehst.
- Schau' genau hin, was du siehst, wenn du vorwärts gehst.
- Geh in dich hinein, welche Geräusche, Stimmen, Töne hörst du?

In der Zukunft angelangt, blickt A zurück auf den Weg, den er/sie gegangen ist und macht eine Aussage darüber, wie er/sie sich fühlt und ob die Mission erfüllt ist.

B sagt zu A

Und nun schau auf deiner Zeitlinie zurück, was du bis heute gemacht hast, um hier an diesem Punkt sagen zu können: „Ja, ich habe meine Mission in meinem Leben erfüllt und meinen Sinn gefunden, mein Verlangen und meine Sehnsucht gestillt.“

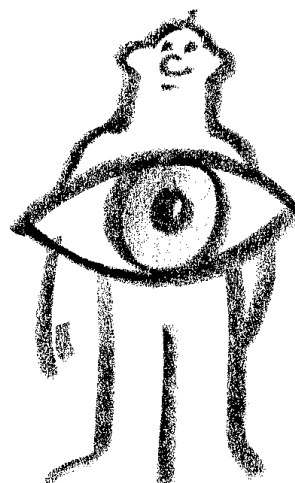
Wie geht es dir? Wie gefällt es dir? Gibt es etwas, was du noch brauchst? Etwas, das noch verändert werden soll und wofür du noch Ressourcen brauchst?

Allenfalls diese Ressourcen noch holen und das Versäumte gedanklich nachholen/erleben lassen.

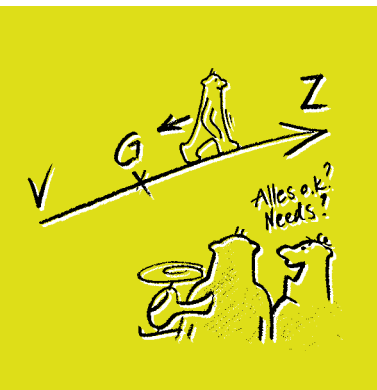
Es ist sinnvoll, wenn B an der Stelle die wichtigsten Ressourcen, die A gefunden hat, wiederholt, damit A sich erinnert. Diese nochmals ankern. Hier auch die Trance wieder induzieren.

Hier sind wir am Ende des Weges von A, wo er den Weg nach Hause wieder begehen und zu seiner Seelengruppe, zurück ins Licht, gehen wird.

Assoziiert in der Situation, von anderen Menschen, aus der Metaposition oder vom G.O.D.



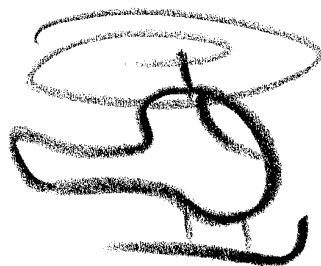
Assoziation



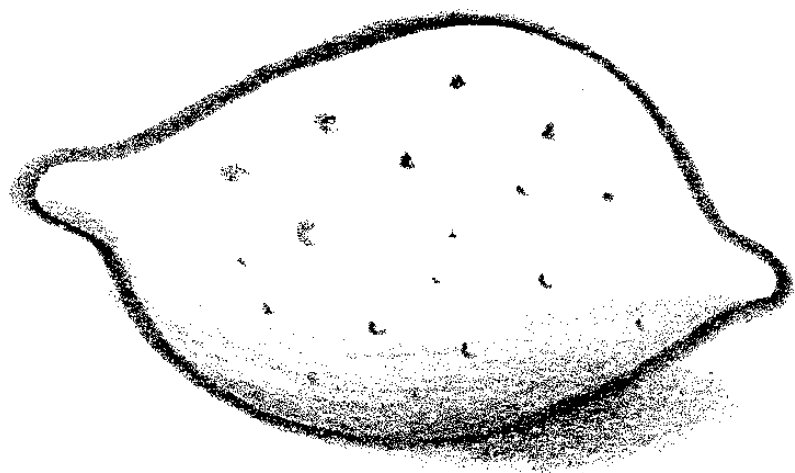
10 Zurück in die Gegenwart gehen und auf die Metaposition treten

Rückwärts auf der Zeitlinie in die Gegenwart gehen, dort ankommen und auf den Metaplatz gehen. Von dort schauen, welche Erkenntnisse A gewonnen hat.

Hier A anschliessend ein wenig Ruhe gönnen für die Nachbearbeitung. Für die Zeit von etwa einer Viertelstunde keine Fragen stellen; einfach alleine lassen.



Metaposition



Imagination

Ergänzende Bemerkungen



Das Mission-Modell ergänzt um die Vision und das Map bilden die Grundlage für ein umfassendes Selbstmanagement. Sie klären die Werte und Bedürfnisse des Coachees und ermöglichen dadurch die Gestaltung smarterer Ziele.

Gerade stark kognitive Menschen, sogenannte Kopfmenschen, tun sich manchmal schwer damit, Impulse ausserhalb ihrer Gedanken, wie zum Beispiel intuitive und kinästhetische Sinneseindrücke wahrzunehmen oder anzuerkennen. Deshalb ist es für die erfolgreiche Durchführung des Mission-Modell wichtig, dass der Coach den Coachee im assoziierten Erleben auf der Zeitlinie in

einen Trancezustand versetzt. Damit kommt der Coachee leichter an Informationen, die in seinem Innerstenvorhandensind, heran, ohne diese nur mit Gedankenkraft aktiv zu konstruieren.

In den dissoziierten Positionen Meta und G.O.D. wiederum werden die kognitiven wie kreativen Fähigkeiten des Coachees genutzt, um über die Selbstreflexion Erkenntnisse zu schaffen, die sich heilsam auf die Wahrnehmung der erlebten Vergangenheit sowie der kommenden Zukunft auswirken können, mögliche Ressourcen zu finden und Situationen einen Sinn abzugewinnen.

Weitere Informationen



Basisinformationen

Weitere Informationen und Unterlagen zu den NLP-Basics finden Sie unter:

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

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

Weitere Informationen und Unterlagen zum Thema Ankern finden Sie auf:

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

Literatur

- die zehnte Prophezeiung von Celestine, James Redfield (dieses an sich nicht lesenswerte Buch hat mich allen Widerständen zum Trotz zu diesem Modell inspiriert)
- Timeline, Tad James und Wyatt Woodsmall für das Thema Zeitlinienarbeit
- Therapie in Trance, John Grinder und Richard Bandler zum Thema Trance induzieren und führen in Trance