



Moments of Excellence

Die besten Momente im Leben



Moments of Excellence



Anwendungsbereiche

Das Modell Moment of Excellence (MoE) dient dem Selbstempowerment. Durch das erneute Erleben vergangener Erfolgsmomente werden Ressourcen erinnert und reaktiviert. Das Modell fördert ein positives Selbstbild sowie das Erfahren von Selbstwirksamkeit und eignet sich daher auch als Motivationstool. Der MoE kann auch rollen- oder kontextspezifisch gewählt werden. Z.B. einen MoE als Mutter in schwierigen Situationen, als Redner bei Vorträgen, als Trainer vor grossen Gruppen, usw.



Ziel

Installation einer sogenannten Blankoressource¹, die beliebig oft, jederzeit und an jedem Ort genutzt werden kann, um sich selber in einen guten Zustand zu bringen. Im Alltag jene Ressourcen zur Verfügung zu haben, sich in schwierigen Situationen an die eigene Selbstwirksamkeit zu erinnern und damit neue Kraft zu erlangen.

Dauer

ca. 30–45 Minuten

Materialbedarf

Eventuell eine Schnur, wenn der Circle of Excellence physisch ausgelegt werden soll (kann nachher als zusätzlicher Anker verwendet werden).

¹ Als Blankoressourcen bezeichnen wir eine kontext- und inhaltsfreie Ressource, wo der Coachee – einem Blankocheck einer Bank, die den Betrag offen lässt, ähnlich – „reinschreiben“ kann, was immer er möchte.

Worum es geht



„Nicht der Jüngling ist
glücklich zu preisen,
sondern der Greis,
der gut gelebt hat.“
Epikur von Samos

Unsere inneren Erlebniswelten sind immer mit unserer äusseren Form – also unserer Haltung und unseren äusserlich sichtbaren Bewegungen – verknüpft. Unsere Mimik, unsere Gestik, unsere grossen, bewussten, willkürlichen Bewegungen wie auch unsere kleinen, unbewussten, sogenannt ideomotorischen Bewegungen²; sie alle sind Spiegel unserer inneren Denkabläufe. So, wie wir uns ganz gewisse Bewegungen, eine bestimmte verbale Ausdrucksform usw. aneignen, sie trainieren können, um ganz bestimmte Wirkungen bei uns selbst und/oder bei anderen hervorzurufen, so können wir auch ganz bestimmte Lebenssituationen, in denen wir besonders ressourcenvoll waren, wieder erinnern und die in dieser ressourcenvollen Situation erfahrenen Gefühle über damit verbundene subtile Bewegungen ankern. Diesen Anker können wir später wieder nutzen (utilisieren), um uns selbst in einen guten Zustand zu versetzen.

² Als ideomotorische Bewegungen bezeichnen wir die von Bewusstsein entkoppelte, unwillkürliche Bewegung, die an einen bestimmten inneren, meist eben so unbewussten Zustand gebunden ist.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Beim Wiedererinnern und Nachbauen der Physiologie aus dem exzellenten Zustand ist ganz besondere Präzision gefordert. Wir experimentieren so lange mit der Modellierung des ursprünglichen Zustandes, bis unser Coachee uns zeigt, dass er voll und ganz das besondere Gefühl dieses damaligen Augenblicks wieder erinnert. Und jetzt geht es darum, diese damit verbundenen, oft sehr subtilen Bewegungen und die Körperhaltung genau zu bestimmen, die den damaligen Zustand wie in einem «Freeze» in einem einzigen Auslöser wiedergibt, welcher jederzeit durch unseren Coachee selbst – völlig unauffällig – betätigt werden kann (Selbstanker).

Du kannst dir das vorstellen wie einen Zauber- ring, den du nur am Finger zu drehen brauchst und – simsalabim – ist der Zustand hergestellt.

Und so geht's

1 Moment of Excellence (MoE) auswählen

Hilf deinem Coachee eine Erfolgssituation aus seiner Vergangenheit zu finden und diese möglichst genau zu rekonstruieren, indem du sinnesspezifische Fragen stellst:

- *Finde drei Situationen in deinem Leben, in welchen du ausgesprochen ressourcenvoll warst.*
- *Wähle die aus, die dir am besten gefällt.*
- *Vergegenwärtige die Situation mit allen Sinnen:*
 - *Wo bist du?*
 - *Wie ist deine Körperhaltung?*
 - *Was siehst du in diesem Moment?*
 - *Welche Geräusche, Klänge, Worte oder Töne hörst du?*
 - *Welche Körpergefühle nimmst du wahr?*
 - *Was riechst und was schmeckst du?*
 - *Nimm den entscheidenden, den schönsten Moment, genieße ihn in vollen Zügen.*

Gib nun diesem Erleben ein Kennwort, das diesen Zustand am besten trifft.

Setze anschliessend einen Separator³.

Instruiere dann deinen Coachee, die ideomotorischen Bewegungen zu machen und die Physiologie zu benutzen, um willentlich in den MoE zu kommen:

Nun mach die Bewegung, die zu deinem MoE gehört und erlebe, wie sie all deine Ressourcen aus diesem Moment für dich aktiviert.

Achte jetzt auf die Physiologie, die Körperhaltung und auch die kleinsten ideomotorischen Bewegungen deines Coachees.

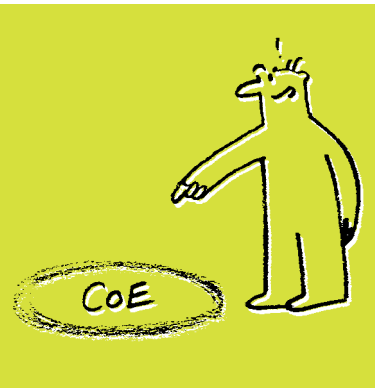
Mit diesen Fragen hilfst du dem Coachee in sich selbst nachzuforschen, abzutauchen und damit mehr und mehr in diesen exzellenten Zustand zu kommen.

Das Kennwort kannst du in den folgenden Schritten wieder gut gebrauchen, da es eine verdichtete Information für den Zustand ist, den dein Coachee erlebt. Dieses Wort kann in der Folge als Verstärker eingesetzt werden.

z.B.: „Ist für morgen Regen angesagt?“
„Wo hast du geparkt?“ Etc.

Unterstütze dabei deinen Coachee wenn nötig mit VAKOG-Informationen, die er dir vorhin beschrieben hat.

³ Siehe dazu unter dem Thema Separator auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



2 Circle of Excellence (CoE) einrichten

Dein Coachee stellt sich einen Kreis vor sich auf dem Boden vor. Wir nennen ihn den Circle of Excellence. Er ist unser Bodenanker:

Um die Vorstellung eines CoE zu unterstützen, kannst du mit einer Schnur einen Kreis auslegen. Diese Schnur kann der Coachee später mitnehmen; sie wird als zusätzlicher Anker dienen.

Stell dir einen Kreis auf dem Boden vor dir vor. Wähle eine Farbe für ihn aus und färbe ihn mit deiner Lieblingsfarbe ein.



3 MoE auslösen und im CoE ankern

Lasse nun den Coachee mit der ideomotorischen Bewegung den MoE auszulösen um diesen mit allen Sinnen (VAKOG) zu erinnern:

Nun mach die kleine Bewegung, die zu deinem MoE gehört und erlebe diesen MoE wieder – mit all deinen Sinnen.

Du kannst hier das Kennwort als Verstärker nutzen.

Sobald die Ressource voll da ist, tippst du dem Coachee auf die Schultern, worauf er in den CoE treten soll. Dort lässt du ihn mit allen Sinnen den MoE erleben:

Mach nun einen Schritt in deinen CoE und erlebe dort alle deine Ressourcen. Koste sie maximal aus.

Unterstütze dabei deinen Coachee immer wieder mit den VAKOG-Informationen, die er dir in Schritt 1 beschrieben hat.



Dissoziation



4 Auf Metaposition gehen

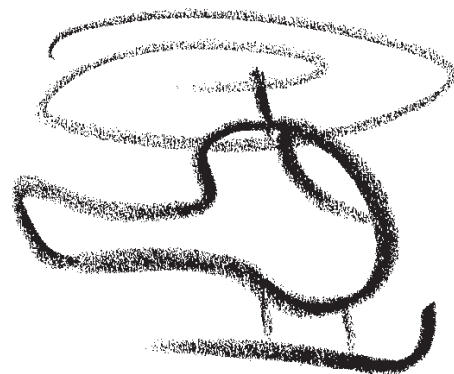
Führe deinen Coachee nun auf die Metaposition. Aus dieser überblickt er den CoE und erlebt dissoziiert sein eigenes Selbst. Hier kann er überprüfen, ob er diesen MoE in seiner schönsten Form erlebt hat:

Schau aus dieser Position auf dein eigenes Selbst. Wie gefällt dir „Name des Coachees sagen“ in diesem MoE? Gibt es etwas an Ressourcen, das „Name sagen“ noch zusätzlich brauchen könnte, um diesen MoE sogar noch mehr zu genießen?

Der Coachee kann bei Bedarf die gewünschten, weiteren Ressourcen aus der Metaposition in den CoE übertragen. Dazu kann er einen imaginären Lichtstrahl von ihm, in der Metaposition, zu dem eigenen Selbst im CoE aufbauen:

Und da du weißt, wie sich solche Ressourcen anfühlen, bitte ich dich, diese deinem eigenen Selbst zu schicken. du kannst dafür einen imaginären Lichtstrahl zu „Name sagen“ senden und so die Ressourcen übertragen. Schau genau hin, wie sich dadurch das ganze «So Sein» von „Name sagen“ verändert. Mach das so lange, bis du zufrieden bist.

Die Metaposition ist eine dissoziierte Position. Der Coachee ist hier Beobachter seines Selbst. Das heisst, du sprichst über den Coachee im CoE in der dritten Person. Achte auch darauf, dass der Coachee dies in seinen Antworten ebenfalls tut. Fällt er in die Assoziation zurück (spricht von ICH statt von ER/SIE) dann wiederhole sanft seine Aussagen in der dritten Person: du meinst, ER hat
„Ah, SIE ist ...“



Metaposition



5 Im CoE Wirkung testen

Jetzt tritt der Coachee aus der Metaposition an den CoE. Lasse ihn die ideomotorische Bewegung ausführen. Mit dieser Bewegung und den dazu gehörenden Ressourcen tritt er in den CoE und erlebt seine ursprünglichen und ergänzten Ressourcen:

- *Nun mach die kleine Bewegung, die zu deinem MoE gehört und erlebe diesen MoE wieder – mit all deinen Sinnen.*
- *Mach nun einen Schritt in deinen CoE und erlebe dort all deine Ressourcen. Koste sie maximal aus. Erlebe, wie sich zusätzlich die Ressourcen in deinem Körper ausbreiten, die du vorher von deinem eigenen Selbst aus der Metaposition bekommen hast.*
- *Nun teste abschliessend die Wirkung aller Ressourcen anhand des B.A.G.E.L.⁵*

Unterstütze dabei deinen Coachee erneut mit VA-KOG-Informationen, die er dir in Schritt 1 beschrieben hat. Du kannst hier zusätzlich das Kennwort als Verstärker nutzen.

Zeigt A die volle Ressourcephysiologie? Wenn ja, weiter zum nächsten Schritt. Wenn nein, die Schritte vier und fünf wiederholen und die Ressourcen «bauen», bis das Resultat stimmt.

⁵ Siehe dazu unter dem Thema Separator auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

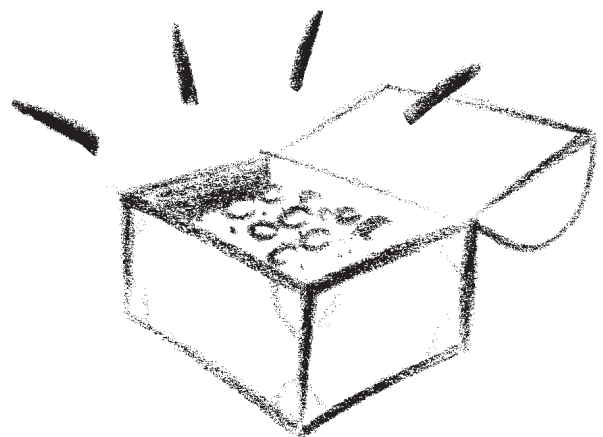


6 Verketteten des MoE

Lasse den Coachee nun die ideomotorische Bewegung machen und damit den MoE auslösen und diesen assoziiert erleben. Bei vollem Erleben tippst du ihm auf die Schulter und lässt ihn in den CoE treten. Wiederhole dieses Vorgehen drei bis fünf Mal:

- *Jedes Mal, wenn ich dir auf die Schulter tippe, machst du deine kleine Bewegung, die all deine Ressourcen auslöst. Du trittst in den Kreis und erlebst mit allen deinen Sinnen, wie sich die Ressourcen jeweils entfalten. Und du wirst sehen und spüren, wie das mit sich wiederholender Anzahl immer schneller und schneller passiert, bis Bewegung und Ressource zeitlich ineinander verschmelzen.*

Du kannst hier das Kennwort als Verstärker nutzen.



Ressourcen



7 Zielzusammenhang suchen

Bitte dann deinen Coachee, ausserhalb des CoE Situationen zu suchen, in welchen er diese Ressourcen aus dem MoE gerne zur Verfügung hätte:

- *Jetzt, wo du deine Ressourcen aus deinem MoE so schnell aktivieren kannst, überlege dir bitte, wo du diese Ressourcen, die du jetzt gefunden hast, sonst noch gut gebrauchen könntest. Suche bitte mindestens drei solcher Situationen, in welche wir diese Ressourcen übertragen können. Du kannst ihnen auch ein Codewort geben.*

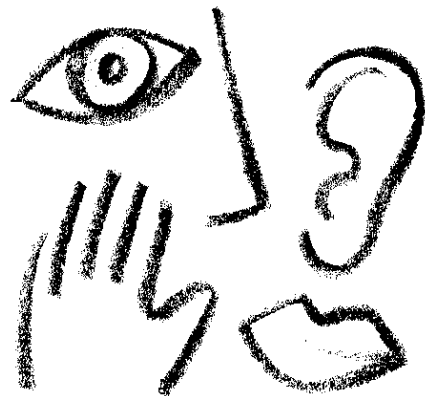
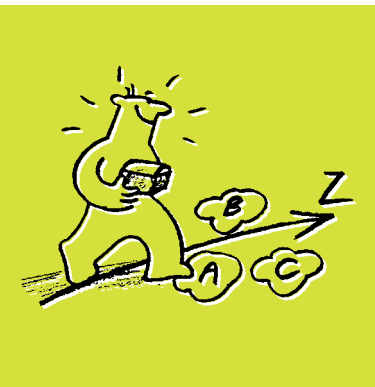
Das Codewort ist eine Möglichkeit, dass der Coachee dem Coach nichts über den Kontext verraten muss, falls der zu intim sein könnte. Dieses Codewort kannst du einsetzen, wenn der Coachee zögert und du nicht sicher bist, ob er den Kontext noch nicht hat oder ihn nicht sagen möchte.

8 Future Pace für die gewünschten Situationen

Über «tu-mal-so-als-ob» lässt du deinen Coachee mit allen Sinnen (VAKOG) die unter Schritt 7 definierten Situationen erleben:

- *Lege jetzt die erste Situation auf dem Boden aus. Dann wähle eine nach der anderen aus. Du stehst vor die erste Situation hin, machst deine kleine Bewegung, die all deinen Ressourcen auslöst und sobald diese Ressourcen voll da sind, trittst du in die Situation und nimmst wahr, wie du sie mit deinen neu entdeckten Ressourcen erlebst.*
- *Beim Auftauchen einer Problemphysiologie tippst du ihm auf die Schulter, lässt ihn in den CoE treten, die Ressourcen holen und die Situation nochmals erleben. Verschwindet die Problemphysiologie nicht, kehre zurück zu Schritt 4 oder wechsle zu einem anderen Modell.*

Eine Situation nach der anderen so durchspielen und dies ausserhalb des CoE. Du kannst dafür auch aufstehen und mit dem Coachee auf einer imaginären Zeitlinie von Situation zu Situation gehen.



Zugangskanäle

Ergänzende Bemerkungen



Das Moment of Excellence ist ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Modell. Gerade problemorientierten Coachees, die den Glauben an die eigene Veränderungskraft verloren haben, hilft es zu erkennen: Hey, stimmt. Ich kann erfolgreich sein; ich habe das Werkzeug dazu in mir drin. Damit sich das ganze System des Coachees erneut an diesen ressourcenvollen Zustand erinnern kann, ist es von Vorteil, dem Coachee den Auftrag mitzugeben, den Anker in den nächsten 21 Tagen täglich abzurufen. Dies schafft zweierlei Nutzen: Der sofortige Nutzen besteht darin, dass sich der Coachee jedesmal beim Abrufen des Ankers in einen positiven Zustand bringt. Zweitens wird damit mittelfristig die Ressourcen- und Lösungsorientierung im Coachee gefestigt und etabliert.

Weitere Informationen



Basisinformationen

Weitere Informationen und Unterlagen zu den NLP Begriffen, die du noch nicht kennst oder nochmals nachschlagen möchtest, findest du auf:

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

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

Weitere Informationen und Unterlagen zum Thema Ankern, Ressourcen und Metaposition findest du auf:

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

Literatur

Keine Empfehlung