



# Zwanghafte Verhalten

... platzen lassen



# Zwanghafte Verhalten



## Anwendungsbereiche

Bei diesem Modell geht es um die nachhaltige Veränderung von zwanghaftem Verhalten. Zwanghafte Verhaltensweisen können kleinere aber doch störende Macken sein, wie zum Beispiel sich unbedingt die Ohren putzen zu müssen, bevor das Haus verlassen werden kann (Eine ziemlich behindernde Situation, wenn man sich vorstellt, es ist Sonntag, die Sonne scheint und gerade heute sind die Wattestäbchen ausgegangen). Aber auch omniprésente zwanghafte Verhaltensweisen wie zum Beispiel ein übersteigerter Wasch- oder Sauberkeitszwang können durch dieses Modell entschärft oder gar abgelegt werden.



### Ziel

Durch Übersteigerung der Treibersubmodalitäten des zwanghaften Verhaltens wird eine „Übersättigung“ und damit die Auflösung des zwanghaften Verhaltens ermöglicht.

### Dauer

ca. 45–60 Minuten

### Materialbedarf

Kein Material erforderlich. Allenfalls Schreibmaterial, um die Submodalitäten auf der Checkliste festzuhalten.

# Worum es geht



„Nur wer es bei sich selbst aushält, ist anderen zumutbar.“

Reinhold Messner

Unsere Verhalten sind die Folge und äussere Repräsentation unserer inneren Haltung. Deshalb arbeiten wir in unseren Coachings wie in unseren Ausbildungen auch zuerst und bevorzugt auf der Ebene der Haltung, der mentalen Modelle, und erst nachher an dem Verhalten.

Trotzdem scheinen sich manche unserer Verhalten wider besseren Wissens und perfekter Absicht so verselbständigt zu haben, dass sie sich unserer bewussten Beeinflussung oder der Wirkung eines veränderten Selbstverständnisses entziehen. Diese Verhalten, die immer und immer wieder ungewollt auftreten, nennen wir zwanghafte Verhalten. Mit diesem Modell können wir sie ablegen.

Jedes Verhalten hat als Prozess eine submodale Abbildung in unserem VAKOG System. Indem wir die dazugehörenden Submodalitäten verändern, verändern wir immer auch das entsprechende Verhalten. In diesem Modell geht es jedoch nicht – wie sonst üblich – um die neue Darstellung des Verhaltens und dessen Kontexte in veränderten Submodalitäten, sondern um die derartige (Über-) Steigerung der kritischen Submodalitäten, dass diese «platzen» und damit nicht mehr zur Verfügung stehen.

# Die kritischen Erfolgsfaktoren



Jedes Verhalten ist in mindestens einem Kontext nützlich; sonst hätten wir es nicht erworben. Und hinter jedem Verhalten steht eine für das „Gesamtsystem Mensch“ positive Absicht, sonst würden wir es nicht erhalten. Deshalb geht es darum, die Kontexte zu bestimmen, in denen das Verhalten weiterhin zur Verfügung stehen soll. Und es geht darum, die positive Absicht, die Ökologie<sup>1</sup>, zu verstehen, damit wir diese – allenfalls mit neuen, kreativeren Verhaltensstrategien, auch in Zukunft sichern können. Es kann allerdings sein, dass sich das Verhalten aus früheren Zeiten verselbständigt hat und im heutigen Leben so obsolet ist, dass es tatsächlich nicht mehr gebraucht wird.

Kritisch bei diesem Modell mit den Submodalitäten ist es, die Treibersubmodalität(en) zu bestimmen. Das sind die Submodalitäten, bei deren Veränderung sich das gesamte Gefüge der Submodalitäten verändert.

<sup>1</sup> Siehe dazu die Unterlagen zum Thema Ökologie auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Und so geht's

## 1 Zwanghaftes Verhalten identifizieren

Lass dir vom Coachee sein unerwünschtes Verhalten ganz genau erklären und prüfe, wie stark zwanghaft er das Verhalten erlebt:

*Welches (zwanghafte) Verhalten stört dich?*

*Wie gross empfindest du den Zwang auf einer Skala von 1 – 10?*

Hilf dem Coachee mit gezieltem Nachfragen das Verhalten so eindeutig und konkret zu beschreiben, dass du das Verhalten selber auch ausführen könntest.

Die 1 steht für ein Verhalten, über das der Coachee die volle Kontrolle hat, während 10 für ein Verhalten steht, welches der Coachee überhaupt nicht mehr selber steuern kann.

## 2 Zielverhalten bestimmen

Bestimme nun, was der Coachee stattdessen für ein Verhalten haben möchte:

*Was möchtest du gerne anstelle dieses zwanghaften Verhaltens neu machen?*

Ein Verhalten bleibt zwanghaft, wenn es keine Handlungsalternative gibt. Bekommt das Gehirn eine Alternative, muss es sich entscheiden. Da Entscheiden ein bewusster Prozess ist, wird damit auch der Automatismus des zwanghaften Verhaltens unterbrochen. Damit ist der erste Schritt getan, das zwanghafte Verhalten abzulegen.

## 3 Ökologie verstehen und Kontexte klären

Wir gehen davon aus, dass jedes Verhalten einen positiven Nutzen und deshalb eine Berechtigung hat.

Frage deshalb den Coachee:

*Was ist der Nutzen dieses zwanghaften Verhaltens, den du dir erhalten möchtest?*

*In welchen Situationen möchtest du dieses Verhalten noch zeigen können?*

Oft fällt es dem Coachee schwer, einen Nutzen in seinem unerwünschten Verhalten zu erkennen. Da kann es zu Widerstand auf diese Frage kommen. Hilfreich ist es dann, hypothetisch vorzugehen:

*„gehen wir einfach mal davon aus, dass es einfach so wäre, dass es einen Nutzen gäbe ...“ oder auch: „wenn jemand anderes dieses Verhalten hätte – was würde es ihm nutzen?“*

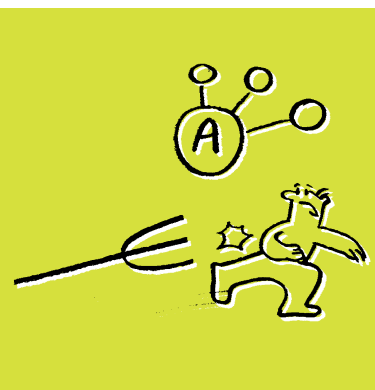


#### 4 Bereitschaft zu neuen Wegen prüfen

Finde nun heraus, wie das Verhalten im Coachee submodal abgespeichert, also repräsentiert ist:

*Stell dir vor, wie du dieses zwanghafte Verhalten zeigst; was siehst du, hörst du, fühlst du, riechst du und schmeckst du, während du dieses Verhalten in voller Ausprägung erlebst?*

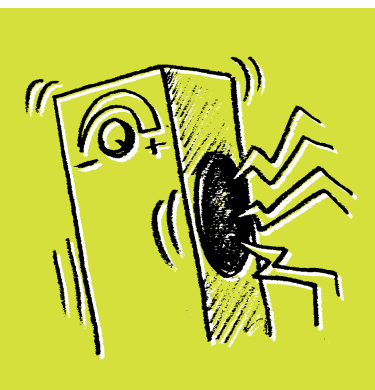
Die Submodalitäten sind wie der Code, mit dem unser Verhalten in uns repräsentiert ist. Ein Beispiel eines Coachees: „Immer wenn ich fern sehe und Schokoladenwerbung sehe, muss ich zwanghaft Schokolade essen. Ich stehe auf, gehe in die Küche, reisse eine neue Packung auf und höre erst auf, wenn sie fertig ist. Dann fühle ich mich zuerst geborgen und getröstet doch dann auch schuldig, dass ich wieder nicht widerstehen konnte.“



#### 5 Treibersubmodalität<sup>2</sup> identifizieren

Identifiziere nun mit Hilfe der Submodalitäten-Checkliste die Submodalität, welche den grössten Hebel hat (Treibersubmodalitäten).

Im obigen Beispiel könnte es also sein, dass es den Coachee noch relativ unberührt lässt, wenn er in der Werbung Bilder von Schokolade sieht. Aber immer dann, wenn jemand in der Werbung mit dem Schokoladenpapier raschelt oder herzhaft von der Tafel abbeisst, geht das Verhalten mit ihm durch und er muss sofort in die Küche stürmen und Schokolade essen. In diesem Beispiel sind die Treibersubmodalitäten auditiver Natur. Sie sind entscheidend dafür, dass das zwanghafte Verhalten ausgelöst wird. Um die Treiber herauszuschälen, kann es helfen, das Verhalten als einen Prozess darstellen zu lassen, um zu erkennen, in welchem Moment, das Verhalten ins Zwanghafte und damit ausser Kontrolle gerät. Am einfachsten geht das, wenn du mit Fragen, wie „und dann ... was passiert dann als nächstes ... was folgt darauf ...“ etc. nachhast bis du die entscheidende Submodalität erkannt hast.

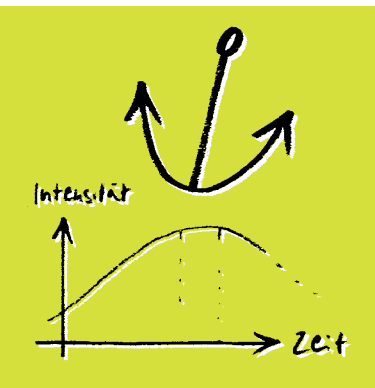


#### 6 Treibersubmodalität steigern

Die identifizierte Treibersubmodalität stetig steigern – erst langsam, dann immer schneller – und über den Schwellenwert (kritische Grenze der Empfindung) hinaus verstärken (zum Beispiel: lauter und lauter stellen, schriller und schriller, Kontrast mehr und mehr verstärken, schneller und schneller drehen lassen ... etc.).

Hier darf es ruhig, nein, soll es sogar richtig unangenehm werden für den Coachee. Lass dich nicht davon abhalten, richtig aufzudrehen und deinem Coachee wortwörtlich auf die Nerven zu gehen! Behalte dabei stets den Coachee im wachsamem Auge. Was geschieht mit seiner Physiologie? Welche Veränderungen kannst du erkennen?

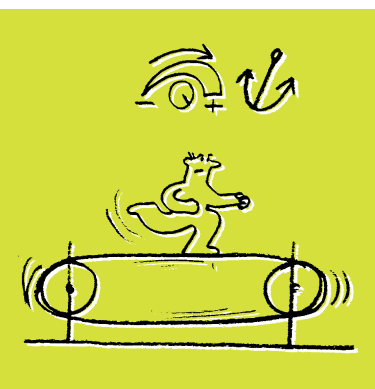
<sup>2</sup> Treibersubmodalitäten sind jene Submodalitäten, die andere Submodalitäten dominieren. Verändert man also eine Treibersubmodalität, verändern sich die anderen Submodalitäten mit.



## 7 Ankern<sup>3</sup>

Auf dem Höhepunkt der Steigerung der Submodalität – dann, wenn der Schwellenwert erreicht ist – den Anker setzen.

Ein Anker ist dann richtig effektiv, wenn man den intensivsten Moment erwischt und abspeichert. Beobachte dazu genau die Physiologie des Coachees – ist sie intensiv und scheint sie sich nicht mehr zu steigern, dann setze den Anker.



## 8 Beschleunigtes Wiederholen der Treibersubmodalität

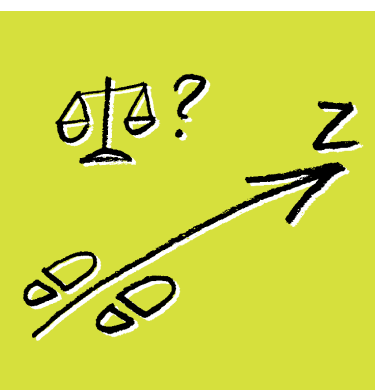
In immer schnellerem Rhythmus Schritt 6 wiederholen und immer ankern.



## 9 Ergebnis testen

Auf der Skala von 1–10 prüfen, wie sehr sich der Zwang verändert hat. 10 steht für absolute Veränderung, sprich Aufhebung des Zwanges; 1 für keine Veränderung; es ist alles noch genau gleich zwanghaft wie vor der Durchführung der Schritte 1–9.

Verändert sich das Erleben des Zwangs nicht positiv, lohnt es sich, nochmals Punkt 3 genauer durchzuführen: Wozu ist das Verhalten so gut, dass es nicht abgelegt werden will? Und in welchen Situationen soll es weiterhin gezeigt werden dürfen?



## 10 Future Pace<sup>4</sup>

Überprüfe zum Schluss, ob für zukünftigen Situationen das zwanghafte Verhalten effektiv abgelegt wurde und ob der Nutzen aufrechterhalten werden kann:

Kannst du – jetzt, wo du das zwanghafte Verhalten abgelegt hast – die Ökologie noch erhalten? Und – steht dir dieses Verhalten in den gewünschten Situationen noch zur Verfügung?

Der Future Pace kann auch räumlich mit der Auslegung einer Timeline<sup>5</sup> durchgeführt werden.

<sup>3</sup> Siehe dazu die Unterlagen zum Thema Ankern unter: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

<sup>4</sup> Siehe dazu die Unterlagen zum Thema Future Pace auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

<sup>5</sup> Siehe dazu die Unterlagen zum Thema Timeline auf: <http://www.froschkoenige.ch/dc61e284c40a665c7c81fd38c0bfbe01/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Ergänzende Bemerkungen



Zwanghaftes Verhalten lähmt. Die Erfahrung, dass man sich seinem eigenen Verhalten ausgeliefert ist, gibt uns das Gefühl, nicht selber bewirken zu können und dies schwächt unsere Selbstachtung. Gelingt also die Durchführung dieses Modells und das zwanghafte Verhalten wird erfolgreich abgelegt, kann das ein gewaltiges Erfolgserlebnis und beschwingende Euphorie mit sich bringen! Doch genauso stark kann das Pendel in die andere Richtung ausschlagen, wenn der Versuch misslingt und das zwanghafte Verhalten bestehen bleibt. Die Folge kann sein: Die Ohnmachtsgefühle werden verstärkt und der Coachee verzweifelt oder resigniert. Was kann man also tun, wenn das Modell nicht greift, man den Coachee aber trotzdem in einem besseren Zustand nach Hause gehen

lassen will als in dem er gekommen ist? Eine kurze Interventionsmöglichkeit ist, einen Moment of Excellence anzuhängen. In diesem Modell erlebt der Coachee nochmals ein Moment, wo er richtig erfolgreich und glücklich war. Dies kann ihm helfen, sich von der soeben erlebten „Niederlage“ und der damit verbundenen Niederlage zu distanzieren und zu erkennen, dass er grundsätzlich fähig ist, Erfolge zu erleben – immer wieder neu, zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Allenfalls ist dann genügend Energie und Vertrauen reaktiviert, dass das Modell nochmals durchgeführt werden kann. Oder zumindest ein Termin für einen erneuten Versuch. In diesem würde ich dann ein anderes Modell wählen, bevorzugt das Six Step Reframing, das Changing History oder das Re-Imprinting.



# Weitere Informationen



## **Basisinformationen**

Weitere Informationen zur Ökologie und zum Future Pace findest du auf:

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

## **Grundzutaten und Bausteine zum Modell**

Weitere Informationen zur Verhaltensveränderung findest du auf:

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

## **Literatur**

Bandler, Richard: Der feine Unterschied. Zur Arbeit mit Submodalitäten. Junfermann.