

Woche 4: Ressourcen

Übungsanleitung allgemein:

Lest zuerst gemeinsam die Übung durch und besprecht, wie ihr sie durchführen werdet. Eine/r von euch beiden beginnt dann mit dem anderen / der anderen die Übung durchzuführen.

Nach jeder Übung werden die Positionen getauscht und die zweite Person führt dann durch die Übung. Sprecht im Anschluss der Übung kurz darüber, wie es euch gegangen ist.

Übung: Mentale Distanz + Ressourcen

1. Skala und Thema suchen:

- a. Stell dir eine Skala von 0 bis -10 vor. 0 bedeutet: Das ist ein Thema, das für dich ganz neutral ist. Minus 10 würde bedeuten, dass das ein ganz starkes belastendes Problem ist.
- b. Suche dir jetzt eine Situation oder ein Problem aus, die auf der Skala in etwa auf minus zwei bis maximal minus vier liegt.¹

2. Thema:

- a. Erzähle mir kurz von deinem Thema und sag mir, wo auf der Skala dein Thema liegt.

¹ Bei einem -10 Thema könnte es passieren, dass es bei einer Übung noch andere Interventionsformen aus dem NLP oder Coaching braucht. Damit diese Übung gut gelingt, bitte ein Thema nehmen, das euch nicht so stark belastet.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

3. Seperator:

- a. Stelle deinem Gegenüber nun eine ganz andere Frage, wie zum Beispiel: „Was hast du heute gefrühstückt?“ Oder: „Wie viele Klassen unterrichtest du?“²

4. Positiver Platz in der Zukunft:

- a. Suche dir jetzt mental einen positiven Platz in deiner Zukunft. Gehe dabei in deinem Denken so weit in die Zukunft, dass du eine gute zeitliche Distanz zu deinem Thema hast. Vielleicht ist es ein Jahr oder es sind zwei Jahre, drei Jahre,... Es ist wichtig, dass es für dich ein positiver Platz ist und auch, dass du genug Distanz spüren kannst. Vielleicht ist es ein Urlaubsort oder ein anderer Ort, der für dich angenehm ist.
- b. Denke jetzt daran und sag mir:
 - Wie weit bist du in deiner Zukunft?
 - An welchem Ort bist du?
 - Was tust du?
 - Was kannst du alles sehen?
 - Was kannst du alles hören?
 - Wie fühlst du dich hier?
 - Gibt es auch etwas zu riechen oder zu schmecken und wenn ja, was?

² Seperator: Der Seperator ist im NLP eine Technik, die gemacht wird, um einen Zustand zu unterbrechen. Im Moment ist dein Gegenüber mental gerade in der Situation, in der er oder sie sich das Problem vorstellt und darüber redet. Um diesen Zustand zu unterbrechen, wird ein Seperator gemacht.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

5. Ressourcen aus der mentalen Distanz:

- a. Stell dir nun vor, dass du weiterhin an diesem Ort bleibst (hier könnt ihr die Antworten von 4 b nochmals wiederholen) und denke an die Situation (= Thema von Punkt 1), die du vor einigen Jahren hattest.
- b. Beantworte mir dabei jetzt folgende Fragen:
 - Was genau hast du aus dieser Situation von damals für dich gelernt?
 - Wozu war die Situation damals gut?
 - Was war das Gute an der damaligen Situation?
 - Wenn du dir in die Vergangenheit einen Tipp oder Spruch schicken würdest, der dir hilft, dann wäre dieser?

Die Antworten von 5b kann die Person, welche die Fragen stellt, aufschreiben, um sie dann nachher nochmals zu wiederholen. Dadurch wird der positive Effekt der Ressourcen noch mehr gestärkt.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

6. Zurück zum Thema:

- a. Gehe nun mit deinen Erkenntnissen und Ressourcen (können wiederholt werden) mental ins Hier und Jetzt und denke an dein Thema.

7. Skala Test:

- a. Wenn du nun wieder auf der Skala das Thema einordnest, was hat sich verändert?
- Wenn die Skala weiter oben ist: Ende der Übung
 - Wenn die Skala unverändert ist: Beginne nochmals mit einem neuen Ort in der Zukunft, der noch weiter zeitlicher entfernt ist, bei Punkt 4.