

## NLP und die neue Referenz

(Auszug aus dem Newsletter 09/09)

Liebe Leute,

in meinem unermüdlichen Bestreben, Euch das Leben leichter zu machen, hier wieder eine Vereinfachung!

In Therapie und Coaching geht es darum, für einen unbefriedigenden Lebensbereich eine bessere Orientierung zu finden.

Wenn der Patient "immer so schüchtern" ist, heißt das, diese Verallgemeinerung aufzulösen, indem er Ausnahmen findet - Beispiele, wo er nicht schüchtern, sondern kontaktfreudig war. Die Ausnahme einer hinderlichen Verallgemeinerung ist automatisch eine Ressource.

Dann kann er herausfinden, was in diesen Ressource-Situationen *anders* war. Wenn diese Ressource-Situationen innerlich durchgespielt werden, dann wird auch die besondere Haltung/Einstellung/Sichtweise wieder erlebt, und die dazugehörigen Gefühle können an die bisherige Problem-Situation geankert werden.

Das war's schon.

Die bisherige Orientierung hat nicht gut funktioniert, also orientieren wir uns an einer besseren (ressourcevolleren) Referenz.

- \* Wenn jemand Flugangst hat: Was ist an seinem Denken/Fühlen/Erleben anders, wenn er Bahn fährt?
- \* Wenn jemandem Motivation fehlt: Wozu ist er (vielleicht sogar über-)motiviert (gewesen)? Wie klingt da die innere Stimme, wie sieht das für ihn aus, welche Vorstellungen tauchen auf?
- \* Wenn ein Paar unglücklich miteinander ist: Was waren die schönsten Zeiten oder Momente in ihrer Beziehung? Was war da anders?

Diese "Ausnahmen" werden von Klienten/Patienten oft abgewertet: "Das zählt nicht, im Urlaub ist man natürlich entspannter." Was bleibt, ist aber: "Entspanntheit ist also wichtig dafür, dass Sie glücklich miteinander sind."

Um die Besonderheit zu eliminieren, könnt Ihr auch um eine Liste der besten Ausnahmen bzw. Referenz-Erfahrungen bitten (z.B. Top 5 der glücklichsten Zeiten) und dann schauen (lassen), was all diese positiven Erlebnisse gemeinsam haben.

Das ist in vieler Hinsicht hilfreich:

- \* Es wird deutlich, dass es viele Beispiele für das gewünschte Erleben/Verhalten gibt (ab wie vielen Erfahrungen wird eine Ausnahme zur Regel?)
- \* Die Orientierung geht vom Problem-Bewusstsein zum Erleben von Stärken
- \* In der Paar-Therapie (oder auch bei sonstigen Teams), wo die Leute sich meistens gegenseitig Vorwürfe machen, wechselt das Gesprächsthema zu "Was ich an dir mag" (was manchmal sogar in Komplimente und Anerkennung ausarten kann und der Feindseligkeit den Wind aus den Segeln nimmt). Es wird mehr in "Wir" gesprochen. Vielleicht ist es auch überraschend, woran der Partner sich erinnert, was ihm wichtig war, was ihn glücklich gemacht hat (was der andere vielleicht schon vergessen hatte) ...

Damit die neue Referenz im bisherigen Problem-Kontext zum Tragen kommt, ist es wichtig, dass sie deutlich erinnert wird, wozu Ihr durch Fragen beitragen könnt ("Wie klang ihre Stimme dabei?"). Die Referenz hat kognitive und emotionale Aspekte, sie besteht aus einer Haltung, aus Gedanken, Gefühlen und Bewertungen (z.B. wurde dem Partner in der Problem-Orientierung eine schlechte Absicht unterstellt, in der Referenz-Orientierung wird stattdessen von einer guten Absicht ausgegangen, oder es ist Neugier da, wie er das wohl meint).

Dann kann das Referenz-Erleben geankert und auf die zu verändernde Situation übertragen werden, an den alten Auslöser verankert werden.

Ihr spielt das mit dem Klienten/Patienten durch: Wie wäre es, in der bisher unbefriedigenden Situation mit "diesen Augen" zu sehen, mit "diesen Ohren" zu hören, auf "diese Dinge" zu achten?

Alle NLP-Techniken sind (in meiner Auffassung, bin halt ein schlichtes Gemüt) Varianten dieses ganz simplen Prinzips einer sinnvolleren Orientierung.

Hier meine Einladung für die NLP-(Semi-)Profis unter Euch: Findet Ihr Techniken oder auch Probleme, wo dieses Prinzip nicht wirksam ist?

Da wäre ich echt gespannt. Lasst es mich wissen!

Auch sonst bin ich wie immer neugierig auf Eure Fragen, Anregungen, Themenvorschläge ...

Dittmar Kruse, Lehrcoach/NLP-Lehrtrainer (DVNLP und NLP International)  
Ausbildung – Supervision – Coaching - Psychotherapie  
[www.KruseKurse.de](http://www.KruseKurse.de), [Mail@KruseKurse.de](mailto:Mail@KruseKurse.de)