



Übergänge und Abschlussritual mit den Gestaltungsebenen

Der Jahreswechsel liegt schon eine Weile zurück, die guten Vorsätze sind vielleicht schon wieder vergessen.

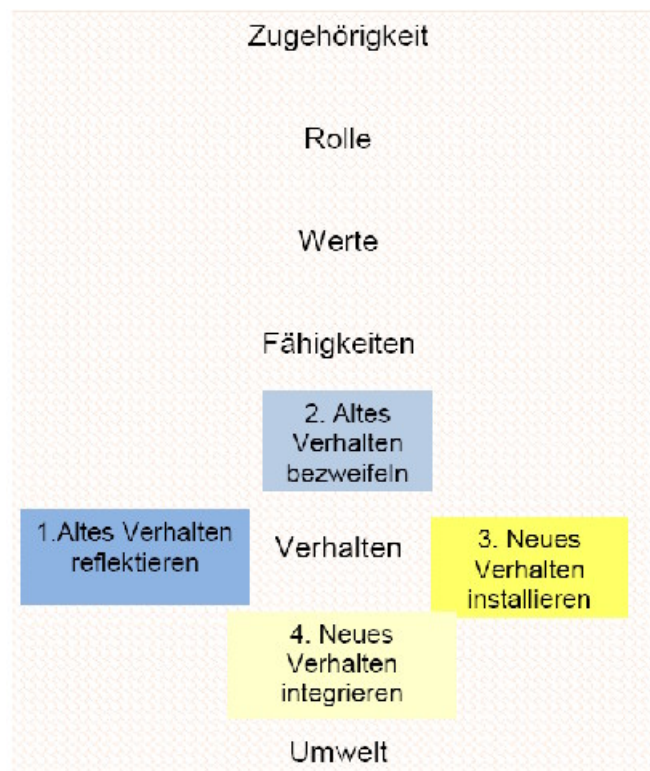
Die Zeit um den Jahreswechsel ist beliebt für eine Standortbestimmung, einen Rückblick und die Formulierung eines Ausblickes, vielleicht mit neuen Zielen oder „guten Vorsätzen“.

Methoden, wie das gemacht werden könnte und auch gemacht wird gibt es viele. Häufige Hilfsmittel sind, das Tagebuch, die Tarotkarten oder andere Entwicklungskarten, Timeline, Metaphern etc. Beliebte ist auch, Altes zu verbrennen, um symbolisch Platz für Neues zu machen.

Ich habe mir überlegt, welche NLP-Struktur für einen solchen Übergang geeignet ist und bin zu den Gestaltungsebenen gekommen. Im Aufbau dieser Struktur habe ich noch Elemente des Belief Change Loop integriert.

Diese Struktur eignet sich auch für Abschlussrituale unter dem Jahr.

Aufbau:



1. Lege die Bodenanker der Gestaltungsebenen und ein Bailout aus und nimm ein Schreibblock oder Post it-Karten und Schreibmaterial für deine Notizen in die Hand
2. **Bailout:** Überlege dir ein eigenes Verhalten, das dir in den letzten Tagen aufgefallen ist und dich gestört hat. Schreibe es auf und lege einen Bodenanker aus (**Position 1**) und gehe VAKOG in dieses Verhalten, vielleicht nimmst du sogar die Körperhaltung und die Tätigkeit zu diesem Verhalten ein. Mach dies solange, bis du das Gefühl hast, du bist wieder drin. Gehe zurück ins Bailout

3. Baue einen ressourcervollen Zweifelanker VAKOG auf (**Position 2**) z. B. stellst du die Fragen: kann dass sein, gibt es nur das, was gäbe es noch? Gehe auch in diese Körperhaltung rein. Es darf durchaus auch humorvoll sein. Anschliessend kommst du zurück ins Bailout
4. Bau gegenüber dem Bodenanker 1, den Bodenanker für neues Verhalten auf, (**Position 3**) das Kreativitätsmodell von Disney, darf hier auch integriert werden, tu so als ob du dieses neue Verhalten schon hast. Verankere es VAKOG mit deiner Körperhaltung, einem Bild oder einem Satz. Gehe ins Bailout zurück
5. Finde auf der **Position 4** deine Integration mit einer Körperbewegung, einem Gefühl, einem Gedanken, so dass das neue Verhalten ein Teil von dir wird. Erfahrungsgemäss ist eine Bewegung hilfreich. Gehe dann wieder ins Bailout.
6. Beginne nun mit dem Change-Loop und durchlaufe die Positionen in deinem Tempo ca. 2 Mal, entscheide, ob du nach der Integration ins Bailout gehst oder ob du die nächste Runde gleich anhängst.
7. Werde dann immer schneller, ohne ins Bailout zu gehen. Mach den Loop mindestens 5 Mal oder mehr. Die Messgrösse der Veränderung und Integration ist deine Befindlichkeit
8. Schliesse mit in der Position Integration ab und mach ein Future Pace.
9. Als Integration können die anderen Ebenen auch noch miteinbezogen und abgelaufen werden.

Dieses Modell habe ich bei mir selber auf der Ebene „Rollen“ ausprobiert und eine schöne Erfahrung gemacht. Die neue Rolle begann zu wachsen und die Wirkung hält bis heute an. Im Trainingstreff vom Dezember in Luzern haben wir dieses Modell auf der Ebene „Verhalten“ ausprobiert, die Rückmeldungen waren ebenfalls ermutigend dieses Modell weiter anzuwenden.

Ich denke, auch wenn die Jahreswende schon etwas zurückliegt, Übergänge gibt es auch während dem Jahr. Ich wünsche dir viel Spass beim ausprobieren und freue mich über ein Feedback zu dieser Struktur.

Luzern, Febr. 08

wendepunkt
Sabine Buchli Haldemann
Zert. Erwachsenenbildnerin NLP
Ausbilderin FA
Supervisorin/Coach BSO i.A.
Dipl. Sozialpädagogin HFS

