

Workshop: Embodiment & NLP: Aktuelle Erkenntnisse aus der Psycho-Neurologie für Selbstmanagement & kongruentes Auftreten

Embodiment = Verkörperung

Diese Methode bemüht sich darum die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu verstehen. Der Geist, das kognitive System mitsamt seinem organischen Gehirn steht immer in Bezug zum gesamten Körper. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die Umwelt eingebettet. Diese Einbettung ist notwendig, damit das Gehirn intelligent und systemisch interaktiv arbeiten kann.

NLP & Embodiment These:

Die Innere Vorstellung hat einen Einfluss auf meine Haltung.

Haltung und Vorstellung haben demzufolge eine direkte Korrelation und beeinflussen wiederum meine Umwelt.

Viele Haltungen sind durch unbewusste Prägungen entstanden. Wir nennen das auch Imitationslernen. Es bildet u.a. die Grundlage für die Weitergabe von Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Verhaltensmustern von einer Generation zur nächsten. Diese Prägungen bleiben oftmals unerkannt und können je nach Kontext einen unterstützenden (Ressourcen) oder blockierenden (Probleme) Einfluss auf unserem Leben haben. NLP und die Embodiment-Lehre können in diesem Zusammenhang sehr wertvoll sein.

Kongruenz:

Der Ausdruck „Kongruenz“ bedeutet im NLP das Übereinstimmen von Verhalten/Haltung und Wirkung nach aussen. Dies ist das Ziel in Bezug auf Selbstmanagement und Auftritt.

Was passiert, wenn ich mir eine positive Veränderung wünsche, mein Körper aber das Gegenteil ausstrahlt? Das ist Inkongruenz und wirkt nach aussen unüberzeugend. Durch die Wechselwirkung von Geist/Gehirn – Verhalten/Haltung – Umwelt, bleibt das Resultat mager.

Ein Beispiel: Ein aufkommendes Gefühl Niedergeschlagen zu sein erzeugt noch keine gekrümmte Körperhaltung, sondern vielmehr resultiert aus der gekrümmten Körperhaltung gerade die Niedergeschlagenheit. Wenn ich mir jetzt vornehme neue Ziele in Angriff zu nehmen aber nicht bemerke wie mein Körper eine leicht gekrümmte Haltung eingenommen hat – oder wie ich zusätzlich verkrampft den Kopf hoch halte – könnte ich es sehr schwer bei meinem Unterfangen haben die neuen Ziele durchzusetzen. Kommt noch dazu, dass meine Umwelt meistens an erster Stelle auf meine nonverbale Botschaft reagiert; die gekrümmte Haltung, die Niedergeschlagenheit vermittelt.

Ein Gefühl, das nicht die passende Verkörperung erfährt kann daher auf Dauer kaum aufrechterhalten werden.

Tipp: Mit einer entspannten aufrechten Körperhaltung erzielst du eher Ausdauer. Mögliche Frustrationen bleiben aus, verringern sich oder treten deutlich später auf.

Selbstmanagement:

Wenn du möchtest, dass das Embodiment seine Wirkung als Methode des Selbstmanagements entfaltet, so musst du die Verfassung, die du gerne haben möchtest, sinnlich konkret und metaphorisch herausarbeiten und dir hierfür das entsprechende Embodiment selbst entwickeln und einüben.

Übung für Selbstmanagement:

- Formuliere deine Wunschhaltung in einem Ziel-Kontext (was genau möchtest du wo und wann genau?).
- Erarbeite sinnlich konkret die gewünschten Körper-Eigenschaften und geeignete Wunsch-Metaphern dazu.
- Führe es aus und teste es aus. Stelle dir auch vor du würdest es in deinem Ziel-Kontext ausführen. Teste es so oft, bis du zufrieden bist und verankere es anschliessend.

Hierdurch entwickelt sich ein unterstützendes neuronales Netzwerk. Somit wirkt das neue Handeln mit der Zeit authentisch statt gespielt und geschieht 'wie von selbst'.

Buchtip: Embodiment. Maja Storch et al. Verlag Hans Huber.
ISBN-13: 978-3-456-84323-0