



2011 Kongress

**Dynamic Living
Dynamic Learning**

Workshop

Mit SlowMotions zum Kernthema

Kurzbeschreibung und Handout

Ansula Keller
www.live-intouch.com

NLP-Akademie Schweiz seit 1989

Ansula Keller

Mit SlowMotions zum Kernthema

Die meisten Menschen sind es gewohnt in Supervision und Coaching Gedanken auszutauschen und über die berufliche Situation zu reflektieren. Dank diverser NLP-Tools können wir in der Rolle des Coachs viel mehr als ein Gespräch anbieten.

Fokussieren wir dabei zusätzlich auf die Körperebene und schulen diesbezüglich die Prozesswahrnehmung, können wir unsere Kunden mit passenden Interventionen einladen, spielerisch die Botschaften des Körpers zu entdecken. Diese sind oft verblüffend, scheinen manchmal auf den ersten Blick unlogisch, ergänzen jedoch bei genauerem Erkunden, die schon bekannten Informationen oft zu einem neuen und stimmigen Kernthema, welches so noch nicht bewusst war.

Die Erfahrung zeigt, dass sich Experimente mit SlowMotion Körpereinbezug für die meisten Kunden lohnen. Sie gelangen in kürzerer Zeit direkter zu den Kernthemen. Die Ergebnisse des Coachings, der Supervision können dank Embodiment-Verankerung effizienter in den Berufsalltag transferiert werden.

Nach dem Workshop:

- Du nimmst ein paar körperorientierte Werkzeuge mit in deinen Arbeitskoffer.
- Dein Bewusstsein über die Zusammenhänge von Geist und Körper bekommt zusätzliche Inspiration.
- Dank Entschleunigung fährt dein ganzes System runter auf die parasympathische Ebene und du bist fit für das Abendprogramm des Kongresses ☺

Dynamic Learning: Wir experimentieren mit Embodiments. Mit Entschleunigen erforschen und entdecken wir Zusatzinformationen zum gewählten Thema und vernetzen diese mit bereits vorhandenen Erkenntnissen. Humor und Spass sind herzlich eingeladen mit dabei zu sein!



Dieser Workshop ist offen für alle Interessierten.

Ansula Keller

NLP-Trainerin IANLP

Supervisor/Coach BSO

Schulleitung www.live-intouch.com

Trainings in Beziehungsfähigkeit, Sozialkompetenz

Mitglied Lehrkörper IBP

Mit Slowmotions zum Kernthema

Workshop mit Ansula F. Keller 29. Okt., Kongress NLP-Akademie 2011

1 Informationsgehalt nonverbaler Kommunikation

- Kongruenz zur verbalen Kommunikation: untermalen, vergrössern, bekräftigen, vertonen, illustrieren, beleben, energetisieren
- Betonen eines Teilaspekts: verdeutlichen, betonen, speziell darauf hinweisen, spezialisieren, hervorholen
- Ergänzung zum Verbalen: sowohl Verbales wie auch das, was die Gesten, die Stimme, der Atem ausdrückt ist zum Thema wichtig
- Gegenteilige Aussagen zum Verbalen: Doppelbotschaft, zwei- und mehrdeutig, in Konkurrenz, polar, anderes ist auch wahr, unklar, verwirrend, rätselhaft, geheimnisvoll, es gibt mehrere Wahrheiten, entweder oder und sowohl als auch, gar nichts von alledem (Tetralemma)

2 Primäre Hilfsmittel beim Arbeiten mit nonverbaler Kommunikation:

- Einladung, Intervention zum Embodiment, Statue, Gesten, Bewegungsimpulse
- Rückmeldung vom Coach der beobachteten Embodiments des Kunden während wichtiger Aussagen, zur Wiederholung einladen zusammen oder ohne verbaler Aussage
- verbale Kommunikation möglichst gleichlautend und einfach halten
- Innerer Focus auf Empfindungen, Körperimpulsen, Stimmklang, Atem etc.
- „Ich-Botschaften“, z.B. „Ich bin von Kopf bis Fuss dabei!“ oder „Ich bin genervt.“
- Identifikation mit agierenden Körperteilen, z.B. „Ich, der rechte Arm will weit ausholen und Raum einnehmen...“
- Erlaubnis schaffen für Spielerisches, Spontanes, Kreatives, Unlogisches
- Nachfragen
- Wiederholung
- Verlangsamung, slow motion, hie und da sogar innehalten (Freez) zum erforschen
- Gegenteilige Bewegung/Haltung entstehen lassen

Wenn mit diesen Hilfsmitteln kein für den Kunden interessanter Prozess in Gang kommt, können zusätzlich folgende Hilfsmittel nützlich sein:

3 Sekundäre Hilfsmittel

- Metaposition, aus Distanz reflektieren, Position wechseln, erneut in die assoziierte Position gehen
- Augen schliessen, nach Innen spüren beim Wiederholen
- Doppeln, spiegeln
- Über- und untertreiben
- In allen Grundgefühlen ausprobieren (Angst, Freude, Schmerz, Trauer, Ärger)

4 Innere Haltung und Absicht des Supervisors/Coachs

Der Supervisor/Coach nimmt in erster Linie die Rolle eines aufmerksamen und interessierten Forschers ein, beobachtet möglichst wertneutral ohne zu interpretieren, dokumentiert, teilt seine Wahrnehmungen und stellt offene Fragen dazu. Die innere Absicht dabei ist den nonverbalen Ausdruck möglichst genau zu beobachten (wann und in welchem Zusammenhang zeigen sich diese?). Hieraus ergibt sich die Möglichkeit dem Kunden Experimente anzubieten. Dadurch kann der Kunde Zusatzinformationen aus seinem meist unbewussten Prozessanteil gewinnen.

Der Supervisor/Coach teilt Wahrnehmungen mit, macht Vorschläge für Experimente und wechselt so vom Forscher in die Rolle des Versuchs-Anleiters. Gleichzeitig bleibt er offen, ob der Kunde davon Gebrauch machen will und wenn ja, zu welchen Ergebnissen er dadurch gelangt. (Sokrates-Haltung: ich weiss, dass ich nicht weiss.)

Der S/C nimmt also die Rolle des Experiment-Begleiters ein. Dabei geht auch der Kunde wenn möglich in die Rolle des Forschers und der S/C wechselt in die Rolle Begleiters.

Beispiele:

a) „Ich höre grad jetzt, während Sie von Ihrem Vorgesetzten sprechen, wie Ihre Stimme deutlich leiser geworden ist. Können Sie in derselben Lautstärke oder vielleicht sogar absichtlich etwas übertrieben leiser, den letzten Satz nochmals zweidreimal sagen und sich dabei gleichzeitig zuhören? Was fällt Ihnen dazu ein? Was

drückt Ihre Stimme damit eventuell aus, vielleicht fallen Ihnen ja diverse Varianten ein?“

b) „Achten Sie auf die Bewegungen Ihrer Füße und erlauben Sie Ihnen beim Weitersprechen sich weiterhin nach Lust und Laune auszudrücken! ... Wiederholen Sie als Experiment diese Fussbewegungen noch ein paar Mal und fragen Sie die Füße, was diese zum aktuellen Thema Projekt-Management auch noch sagen wollen! Ja, erlauben Sie den Füßen zu sprechen, vielleicht sind es auch ganz unlogische Worte, Sätze, die auftauchen?...lassen Sie sich von ihrer Sprache überraschen!? Was hören Sie von Ihren Füßen, wenn die weiterhin so ihren Bewegungsimpulsen folgen dürfen?“

5 Frames für körperorientierte Experimente

„Vieles, was im kognitiven Bereich bezüglich Ihres Supervisions-Themas zur Zeit für Sie zugänglich ist, haben Sie wahrscheinlich schon gedanklich bewegt. Deshalb schlage ich vor, dass Sie während unserer Arbeit eine zusätzliche Informations-Ebene nutzen.

Körperempfindungen, Gesten, Gefühle, Atemmuster, Stimm-Melodien sind generell sehr nah mit dem unbewussten Teil verbunden. Wie wir seit den Forschungen aus dem letzten und diesem Jahrhundert wissen, wird unser Verhalten sehr stark von diesen unbewussten Schichten gesteuert (z.B. Werbung und ihre Wirkung). Deshalb sind Informationen aus der nonverbalen Kommunikation oft wahre Fundgruben für das Verständnis von bisher Unverständlichem und für die Veränderung von bisher Unveränderbarem...“

Wie Untersuchungen zeigen, hat die kognitiv-inhaltliche Information 8 bis 20 % Wirkung beim Empfänger, die restlichen 80 bis 92 % hat die nonverbale Kommunikation. Es lohnt sich also das Kognitive mit dem Nonverbalen zu verbinden oder sogar extra gezielt in den Focus zu nehmen!

Wollen wir in der Supervision Klarheit über das Organigramm oder die Produktionsabläufe gewinnen, so macht es Sinn Informationen, Fakten einzuholen und unseren Verstand zu nutzen.

Wollen wir unsere Führungsqualität verbessern, ein Team in seiner Entwicklung fördern oder herausfinden wie wir einem für uns schwierigen Kunden wirksamer begegnen können, reicht es meist nicht aus, den Verstand einzuschalten und genügend Informationen einzuholen. Ratsam ist es dann die nonverbalen Interaktionen genauer anzuschauen, zu fühlen, zu erleben, welche Themen hinderlich und förderlich mitschwingen. So gewinnen wir Zugänge zu neuen Möglichkeiten.

