

Die Parelli-Strategie by Megha Baumeler / NLP-Akademie Schweiz



Pat Parelli ist ein Pferdeflüsterer und leitet die Reiter zum Natural Horse-Man-Ship an: *"Denke nicht, du brauchst dein Pferd zu trainieren! Wahrscheinlicher ist, dass du dich selbst trainieren musst, systematischer vorzugehen und dadurch effektiver zu sein."*

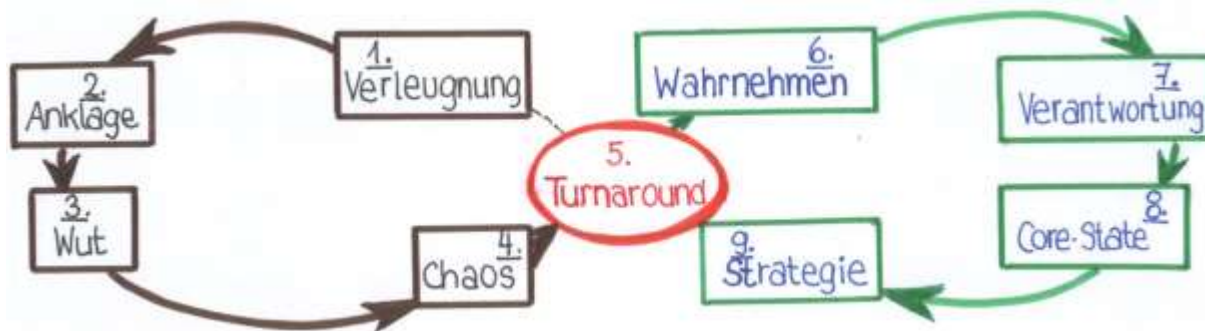
Reiter ohne eine bewusste Einstellung und ohne die Offenheit zum Lernen zeigen sehr oft die Problemstrategie:

Verleugnung - Schuldzuweisung - Wut - Chaos

... und dies alles wird am Pferd ausgelassen.
Daraus können wir die Parelli-Strategie ableiten:

Wahrnehmen - Verantwortung - CoreState - Strategie.

- Erarbeite alle 9 Punkte unabhängig voneinander als emotionale Qualität,
- Verankere sie jeweils mit einem Codewort (auditiv) und einem kinästhetischen Selbstanker (Körperhaltung, Geste, Embodiment).
- Ordne diese 9 Punkte als räumliche Anker in einer liegenden Acht an oder zeichne diese auf ein grosses Blatt Papier.



Einleitung

Ein Konflikt, eine ungünstiges Ereignis, eine Panne (oder Pleite), ein 'Versagen', ein Streit, ... usw. können wir auch als 'Lernangebot' betrachten und daraus neue Erkenntnisse für die Zukunft generieren. Denn oft sind wir nach einem suboptimalen Ereignis klüger, vernünftiger, scharfsinniger bis weise. Und diese Weisheit nutzen wir für künftige Ereignisse:

- Erinnere** dich an ein persönliches Ereignis dieser Kategorie.
Benenne das Ereignis mit einem Wort.
Überlege, wann sich die Entwicklung angebahnt hat.
Fokussiere den Zeitpunkt kurz bevor dem Beginn

Schritt 1: Verleugnung

Parelli nennt dies 'denial', was mit 'Verleugnung' übersetzt wird. Vielleicht stimmt ein anderes Wort für dich sei frei ...

Aus dem Internet einige Varianten: verniedlichen, nicht wahrnehmen, von sich weisen, sich distanzieren, beschönigen, abschwächen, verharmlosen, bagatellisieren, marginalisieren, ...

Dieser Baustein lädt dich ein, einen innerlichen Film des Problembeginns anzuschauen: **Äussere Einflüsse (aus Distanz betrachten):**

- Was hast du übersehen?
- Was hast du zwar wahrgenommen, aber als unwichtig bewertet (an den Rand geschoben)?
- Worauf hast du fokussiert?
- Welche anderen Prioritäten hatten einen Einfluss, Vorrang, Dominanz?

Innere Einflüsse

- Welche Gefühle, welche Bedürfnisse, welche Selbstgespräche ... ?

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 2: Anklage**

Fokus auf Umfeld, Einflüsse, andere Menschen, Wetter, Politik, ...

Menschen haben einen (kleinen oder grossen) Anteil in sich drin, der uns trösten oder schützen will: Wir fokussieren das Umfeld und geben dem die Verantwortung ... Ohne X hätte sich die Situation anders entwickelt ... alles andere ist schuld

- Benenne ungünstige, einschränkende Einflüsse und deren Wirkung auf dich und die Situation
- Falls dir gar nichts einfällt, spiele für eine kurze Sequenz eine Theaterszene, in der du alle(s) um dich anklagst, beschimpfst, überhöchst, ...

Das Ziel ist letztlich deine **Körperwahrnehmung** (Embodiment), wenn du die Verantwortung abgibst, wenn du die 'Aussenwelt' anklagst, wenn du **Fremdbestimmung zulässt**.

- Wie atmest du?
- Wie ist deine visuelle Wahrnehmung?
- Wo im Körper nimmst du Spannung/Energie wahr?

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 3: Wut**

Die Wirkung der vorhergehenden Teilschritte ist meistens

- schlechte Laune
- Frustration
- Ärger
- Wut

Was geschieht bei dir? Benenne, vergleiche deine Emotion vielleicht mit einer Metapher (ähnlich wie ... ein Erdbeben, ein brüllender Löwe, eine stachelige Distel, eine flachgedrückte Konservendose, ein untergehendes Boot, eine durstige Pflanze)

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 4: Chaos**

Da nach Baustein 1 - 3 meist keine gewinnbringende Resultate zeigen, werden einfache Grundsätze vergessen, das Denken fällt aus, kein klarer Kopf ...

Was geschieht bei dir?

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

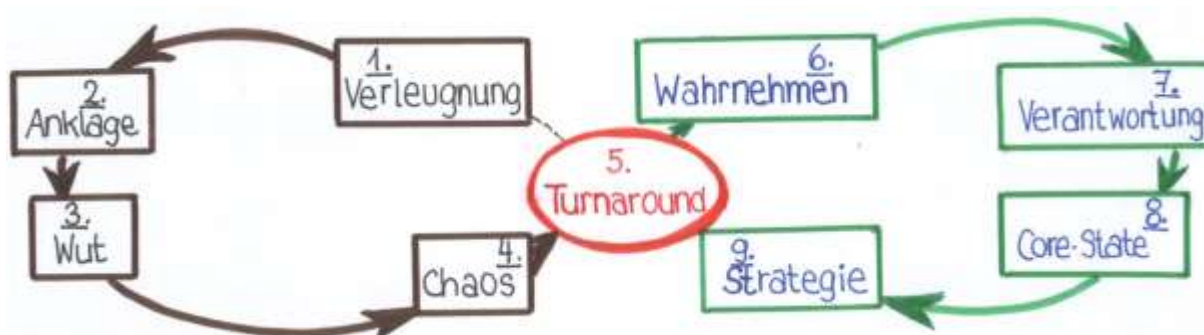


Schritt 5: Turnaround

Verbinde dich mit Stille, Zentrierung, Da-Sein, Ruhe, Präsenz, mit deinem Atem, mit Klarheit.

Bereite dich auf einen Richtungswechsel vor.

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 6: Wahrnehmen**

Verbinde dich mit allen deinen Sinnen - jetzt hier in der Gegenwart:

- Schau um dich, in die Nähe, in die Weite, das grosse Ganze, kleine Details, Farben, Formen, Schattierungen, Vordergrund, Hintergrund (visuell)
- Höre auf Geräusche, Stimmen, Töne von aussen: aus welcher Richtung? Wie weit entfernt? Lautstärke? Modulation?
Welche Gedanken, Selbstgespräche unterstützen dich in deiner Präsenz, Höre in dich hinein: was sagst du zu dir selber? (auditiv)
- Welche Körperhaltung & Atmung (Embodiment) unterstützt dich in deiner Präsenz? (kinästhetisch)

Erinnere dich an die möglichen Wahrnehmungspositionen, Perspektiven:

- deine Sichtweise - Sichtweise des anderen (in die Schuhe des andern steigen)
- den Zusammenhang wahrnehmen (Meta-Ebene)
- dich selber von aussen wahrnehmen (dissoziiert) im Wechsel mit Präsenz (assoziiert)

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 7: Verantwortung**

Verbinde dich in eine eigene erlebte (erfahrene) Situation, in der du Verantwortung hast und diese auch ausübst (ausgeübt hast) - es ist 'dein Ding' - Selbstverantwortung.

Wie fühlt sich dies an? Wie optimierst du dich selber? Wie kannst du dich abgrenzen?

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein



Schritt 8: Core-State

Erinnere dich an einen persönlichen 'Moment of Excellence':

'Eine besonders ressourcenreiche Situation, in der du in einer hervorragenden Verfassung, im Vollbesitz deiner Kräfte und in jeder Hinsicht gut drauf bist.'

Versetze dich mit allen Sinnen (Embodiment) in diesen Zustand und

finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 9: Strategie**

Erinnere dich an konkretes, konzentriertes Denken:

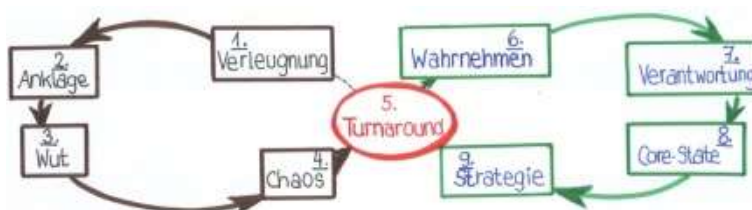
Ausgangspunkt, Teilschritte, Reihenfolge, Erfolgsnachweis, Sackgassen, vielleicht sogar ein 'Flussdiagramm'

Hier in deiner Persönlichkeitsarbeit könntest du auch eine konkrete optimale Strategie für dein aktuelles Thema ausarbeiten.

Finde ein Kernwort oder eine Kernaussage zu diesem Baustein

**Schritt 10: Integration**

Jeder Baustein ist nun mit einem Wort und mit Embodiment 'verankert'

**Arbeit mit räumlichen Anker:**

- Lege deine Karten mit dem jeweiligen CodeWord als liegende Acht aus.
- Beginne bei 1: Versetze dich Dank Codewort und Embodiment nochmals in die erarbeitete Energie und verweile. Wechsle weiter besinnlich zu 2 - 3 - 4 und verweile bei 5, Turnaround.
- Richte dich bewusst neu aus und begib dich weiter zu 6 - 7 - 8 - 9 - um dich beim 'Kreuzpunkt' 5 wieder mit Stille, Zentrierung, Da-Sein, Ruhe, Präsenz, zu verbinden (Turnaround)
- Wiederhole diese Abfolge mindestens 3 Mal - jede Station bewusst abrufen.

Den weiteren Verlauf bestimmst du selber.

Vielleicht stellst du dich auf 'Turnaround' und nimmst die beiden Hälften je bewusst wahr, indem du dissoziiert dich je an den Anker erinnerst.

Vielleicht setzt du dich an einen Tisch mit einem grossen Blatt Papier - zeichnest eine liegende Acht und schreibst die jeweilige Station mit deinem CodeWord rein. Nun nimmst du einen angenehmen Stift und zeichnest deinen Weg zuerst langsam, einzeln und bewusst - dann fließend und rhythmisch mit dem Stift nach.

Entdecke die Wirkung. Fokussiere eine mögliche Situation in der Zukunft und transportiere deine jetzigen Erkenntnisse energetisch in die neue Zeit.

Selbstverständlich kannst du generell auch nur an einem Tisch arbeiten und die liegende Acht so aufbauen ... es ist aber nicht so intensiv und nachhaltig es wäre in dieser Variation wichtig, dass du das Nachfahren der 8 mit dem Stift mit grossen, ausladenden Bewegungen und mit Einsatz von Körper und Atem ausführst - etwas länger und öfter, als es dir dein erster Impuls meldet (out of Box).

