

Reanchoring Couples

- 1) Identifikation einer kalibrierten Schleife (erst intervenieren, wenn Problem-Physiologie auf beiden Seiten gesehen wurde).
- 2) Ankern der Problem-Physiologie (bei A₁) und Separator State (doppelter, zuerst bei A₂, dann für A₁).
- 3) *"Eben ist etwas bestimmtes passiert. Kennen Sie das? (Anker einsetzen, Separator State) Gehört das zu den Dingen, die Sie verändern wollen?"*
- 4) Induktion und Ankern einer Ressource-Physiologie: *"Welche von allen Ihren Fähigkeiten hätten Sie am liebsten zur Verfügung, wenn das (Anker!) passiert?"*
Suchen:
 - a) Innerhalb der betreffenden Beziehung von A₁ und A₂.
 - b) Innerhalb der gesamten Beziehungserfahrungen von A₁.
 - c) Gibt es Modelle im Leben von A₁? Oder:
 - d) Komponentenweise Synthetisierung der Ressource.
- 5) Integration von Problem- und Ressourcephysiologie bei A₁.
- 6) Test: Tritt die Problem-Physiologie wieder auf? Wenn Ja: Zusätzliche Ressourcen integrieren oder ein "Reframing Couples" machen. Sonst: Exit!

Reframing Couples

- 1) und
- 2) sowie
- 3) sind identisch mit den Schritten in "Reanchoring Couples".
- 4) Zu A₂ gewandt: *"Ist es das (bei A₁ den Anker benutzen), was Sie wollten? Sieht Ihr Partner so aus, als wäre die Botschaft so angekommen, wie Sie sie übermitteln wollten?"* Meist: *"Nein, ich wollte xyz erreichen!"*
- 5) Verbindliche Zusagen einholen: *"Ist es Ihnen wichtig, die Botschaft noch über den Tisch zu bekommen? Wichtig genug, daß Sie dafür sogar bereit wären, Ihr eigenes Verhalten zu ändern?"* Und von A₁: *"Sind Sie neugierig, wie es sein wird, wenn Ihr Partner die Botschaft so übermitteln kann, wie er es eigentlich wollte?"*
- 6) Das Verhalten des „Senders“ variieren
 - a) durch Induktion und Ankern einer Ressource (bei A₂):
"Haben Sie in dieser Beziehung einmal erfolgreich xyz übermittelt?" / "In anderen Beziehungen?" / „Gibt es Modelle?" / Komponentenweise Synthetisierung der Ressource.
 - b) durch Instruktionen, die A₂ von A₁ bekommt.

In diesem Fall eine weitere Zusagen von A₁ einholen: *„Sogar so wichtig, dass Sie auch bereit wären, Ihr eigenes Verhalten aufgrund von Instruktionen Ihres Partner A₁ zu ändern?“*).
- 7) Hilfestellung entweder zum Einsatz der Ressource (Anker), bzw. beim Instruieren (Wohlgeformtheitskriterien für Du-Zieldefinitionen).
- 8) Test: Tritt die kalibrierte Schleife noch auf? Wenn Ja: Sauberer ankern und/oder zusätzliche Ressourcen finden! Sonst: Exit.

Grundschemata "Kleine Schule des Wünschens"

1 Rapport-Check (kontinuierlich)

Rapport zu beiden Partnern,
einzeln und zusammen
vorhanden?

2 Arbeitsvereinbarung

Arbeitsvereinbarung gegeben,
gemeinsam die Fähigkeit zu
wünschen, fordern, etc. zu
verbessern?

3 Erlaubnis zum Unterbrechen

Erlaubnis zum
Unterbrechen
gegeben?
Bedingungen?

4 Beziehungs- definition

Beziehungsdefinition
unterstützt Wünschen, Fordern?
Bedingungen?

I Formulierung des (neuen) Wunsches (in die Gegenrichtung)

II Info-Check

"Wenn Du **wolltest**, wüsstest Du dann
genau, wie Du Dich verhalten **müsstest**,
um mir diesen Wunsch zu erfüllen... wenn
Du es **wolltest**!?"

III Bereitschaft

"Bist Du bereit, mir den Wunsch (eventuell unter
Bedingungen und/oder mit Einschränkungen) zu
erfüllen?"

IV (zusätzliche) Bedingungen, Einschränkungen

Gibt es (weitere) Bedingungen und/oder
Einschränkungen, unter denen Du bereit
wärest, mir den Wunsch zu erfüllen?

EXIT

V

Besiegelungsritual

Referenz-Choreographie
utilisieren

VI

Teufels-Advokat

"Was macht Ihr/
machen Sie,
wenn....?!"

Wohlf ormtheitskriterien

(für Du-Zieldefinitionen wie Wünsche, Forderungen, Weisungen oder Bedingungen)

- 1) Die **Einleitung der Wunschformulierung** soll (am Anfang als Standardeinleitung)
 - (a) **im Indikativ** stehen (statt im Konjunktiv): *Ich wünsche mir von Dir, dass...* (statt: Ich würde mir wünschen,...)
 - (b) einen **expliziten Referenzindex** haben: *Ich wünsche mir von Dir, dass...*
 - (c) einen **expliziten Bezug zum „Du“** haben: *Ich wünsche mir von Dir, dass...*

Diese Kriterien zeigen das Commitment, die Kongruenz des Wü nschers, sowie seine Bereitschaft, Verantwortung für den Akt des Wü nschens, den Wunsch und für die Adressierung des Wü nsches zu übernehmen.

- 2) In der **Formulierung des Wü nsches** soll das gewünschte Verhalten deutlich werden als
 - a) **initiiert und aufrechterhaltbar** durch den (potentiellen) Wü nscherfüller selbst: *Kann der (potentielle) Wü nscherfüller das? Physisch, geistig, oder auch: vor dem Hintergrund von Symptomen?*
 - b) mit **kurzem Feedbackbogen** versehen: *Woran wird WANN (kürzest möglicher Zeitraum) der (potentielle) Wü nscherfüller erkennen, dass er dabei ist, den Wunsch zu erfüllen? Woran noch eher?*
 - c) **gut kontextualisiert** (zeitlich, örtlich, interaktionsmäßig, inhaltlich, zustandsbezogen): *Wann, wo, wem gegenüber und wenn es inhaltlich um was geht, wü nschst Du Dir, dass Dein Partner was **tut**, wenn er Dir Deinen Wunsch erfüllt, ...(Zitat: letzte Version des geäu ß erten Wü nsches)?*

Diese Kriterien betreffen die (Grund-)Bedingungen der Erfüllbarkeit des Wü nsches: Sie müssen (zumindest als Implikat oder Präsupposition) in seiner Verbalisierung als erfüllt deutlich werden.

- 3) Der **Wü nsch** soll formuliert sein
 - a) **im Indikativ** (nicht im Konjunktiv): *Ich wünsche mir von Dir, dass Du ... tust (statt tun würdest)*
 - b) **sprachlich positiv** (keine Negationen enthalten) und
 - c) **sinnesspezifisch-konkret**,
 - d) **keine Vergleiche** aufweisen, und auch
 - e) **keine Universalquantoren** enthalten, wie etwa „immer“, „nie“, „dauernd“, „ständig“, „kein einziges Mal“, „grundsätzlich“, „endlich“, „nur einmal“, „einfach/wenigstens/zur Abwechslung/ab und zu mal“ - (vor allem nicht in Kombinationen mit „Nicht“- und Konjunktivformulierungen, wie etwa in: Ich wü nsche mir von Dir, dass Du endlich wenigstens einmal nicht immer nur ... tun würdest.) und er soll
 - f) den (potentiellen) **Wü nscherfüller als Referenzindex** haben: *Ich wünsche mir von Dir, dass Du... ("Wir"-Wü nsche gehören ins Krankenhaus...)*

Diese Kriterien betreffen die Auflösung der Wunsch-Verbalisierung (Detailliertheit, Präzisierung, Klarheit und Eindeutigkeit).

Die „penetrante“ Standardfrage ist immer wieder hilfreich: *"Was wird Dein Partner wann, wo, wem gegenüber, wie tun, wenn er Dir Deinen Wunsch erfüllt, ...(Zitat: die letzte Version der Wunschformulierung)?"*

Übergänge zur Schule des Wünschens

Aus einem **B l a m e G a m e** heraus

"Im Moment ist für Sie das Wichtigste, das Sie Ihrem Partner sagen möchten, der Vorwurf, den Sie gerade dabei waren zu formulieren.

Ich möchte, dass Sie beide jetzt, während Sie jeweils Ihren Partner ansehen, noch einmal an diesen Vorwurf denken. Sagen Sie ihn leise, innerlich. Erlauben Sie mir weiter zu sprechen, während Sie Ihren Partner weiterhin ansehen und dabei den Vorwurf, der Ihnen so weit vorne auf der Zunge liegt, nur denken.

Ich möchte, während Sie immer noch den Vorwurf am liebsten laut sagen möchten und Ihren Partner dabei weiterhin ansehen, dass Sie sich folgende Frage stellen: Wann habe ich diesen Vorwurf zu letzten Mal als das gedacht, was er eigentlich ist, als Wunsch... Vorwürfe sind verunglückte Wünsche... Und wie ist es, wenn Sie sich, leise für sich selbst und im Blickkontakt mit Ihrem Partner, erlauben, den Vorwurf, mehr und mehr, wieder die Gestalt des Wunsches annehmen zu lassen, der er einmal war.

Lassen Sie sich einen Augenblick Zeit, sich selbst wissen zu lassen, wie dieser Wunsch eigentlich lautet, wenn Sie ihn ausformulieren... leise für sich. Fahren Sie fort, diesen Vorwurf als Wunsch umzuformatieren. Gestalten Sie ihn solange um, bis er seine ursprüngliche Form als Wunsch wieder erreicht hat, oder eine weiterentwickelte Form. Vielleicht entwickeln sich Wünsche weiter, in der Zeit, die sie als Vorwurf verbringen müssen.

Wird der Prinz, innerlich und äußerlich, schöner, reifer und erwachsener, solange er als Frosch zu leben hat... *(so lange reden, bis beide als Antwort auf die Frage nicken, ob sie den ehemaligen Vorwurf als Wunsch denken können; das Lautsagen des gefundenen Wunsches verhindern, bis die Schritte #1 bis #4 der Kleinen Schule des Wünschens abgearbeitet sind)*"

Aus einem **K o n f l i k t** heraus

"Sie haben also diesen **Konflikt** *(eine von beiden Seiten akzeptierte Benennung der Positionen muss schon erarbeitet sein)*. Er liegt, oder steht, hier zwischen Ihnen *(eine entsprechende Geste in der Luft im Raum zwischen beiden machen)*, als ein schwerer Brocken (oder für das jeweilige Paar angemessenere Metaphern anbieten)..., als eine **Lernherausforderung**, je nach dem, wie Sie ihn wahrnehmen *(warten, eventuell weitere Alternativformulierungen/ Metaphern für den Konflikt testen, solange bis die beiden sich abwechselnd angucken und wieder auf die Stelle in Raum zwischen B's Händen schauen, nickend)*.

Ich möchte, dass Sie sich beide ansehen... Und **während Sie sich ansehen**, möchte ich, dass Sie sich, jeder leise für sich selbst, die Frage stellen: Gibt es etwas, irgendetwas in Bezug auf unseren Umgang miteinander, was ich mir von meinem Konfliktpartner, der mir hier gegenüber sitzt, wünschen könnte, wo, wenn er mir das erfüllen würde, oder wir doch besser damit umgehen könnten, ich irgendwie wüsste und sicher wäre, auch ohne es bewußt benennen oder begründen zu können: die Bearbeitung dessen, was hier noch zwischen uns zu behandeln ist, wäre sehr viel leichter." *(Warten, bis beide Partner sich wieder abwechselnd anschauen und auf die Stelle im Raume zwischen sich schauen... und nicken. Dann gilt wieder: Das Lautsagen des gefundenen Wunsches verhindern, bis beim Eintritt in die Schule des Wünschens die Schritte #1 bis #4 abgearbeitet sind. Arbeitsvereinbarung: Konflikt "auszulagern" und testweise erst in die Wünsche?)*

Aus einer **Etikettierungs- od. Zuschreibungsinteraktion** heraus (siehe Arbeitsblatt „Umgang mit Diagnosen, ...“)

Umgang mit Diagnosen, Zuschreibungen und Abwertungen

Wenn einer der Partner in Bezug auf den anderen eine Zuschreibung macht, die mit einer im- oder expliziten Abwertung verbunden ist (d.h. wenn er negativ etikettiert oder „diagnostiziert“) UND der adressierte Partner mit einer Problem-Physiologie reagiert, sollte B unmittelbar handeln - sowohl wenn A1 direkt zu A2 sagt, „Du bist (immer so) xyz“, als auch wenn A1 indirekt, z.B. zu B über A2, sagt, „Er ist (immer so) xyz“. Beispiel: „... (immer so) empfindlich/arrogant/rechthaberisch.“

1. Schritt: Pacing

Als **Instant-Reframing** wirkt eine pacende Bemerkung mit der „gepufferten“ Formulierung, wie: *“Es gibt also etwas, das Sie an Ihrem Partner wahrnehmen... und das Sie ‚xyz‘ nennen?”* B wiederholt die von A1 verwendete Formulierung xyz nicht identisch, sondern „puffert“ sie durch ein „... was Sie ... nennen“ ab. Andere solche „Puffer“ könnten sein: *„Du (mit Blick und Stimme so analog markiert) sagst/meinst also, er sei (immer so) xyz...“*. Oder: *„Du benutzt die Worte xyz...“*.

2. Schritt: Leading I (Herausführen aus der Automatik des Benennens)

B zum A1: *„Es gibt also etwas, das Sie an Ihrem Partner wahrnehmen, irgendein Verhalten oder einen Zustandswechsel, etwas, das Sie sehen, hören, oder über einen eventuell vorhandenen Körperkontakt auch fühlen können... und das Sie xyz nennen?“* (B überprüft dabei, ob diese ‚Pufferung‘ in der Formulierung A2 schon aus dessen Problem-Physiologie herausholt - wenn nicht bietet er synonyme Formulierungen an), *„Welche speziellen Verhaltensweisen es auch immer im Einzelnen sind, Sie benutzen dafür die Worte ‚xyz‘ ...“* (B überprüft auch, ob A1 aus seiner Problem-Physiologie des Zuschreibens herauskommt. Wenn dann beide nicken, jeder für sich und im gegenseitigen, neugierig-offenen Angucken, spricht B weiter zu A1):

3. Schritt: Leading II (Hineinführen in den Modus des Wünschens)

“Und immer, wenn Sie dieses Verhalten wahrnehmen, reagieren Sie sehr stark auf ihren Partner, oder?“ (Nicken abwarten:) *„Und dieses Verhalten ist wahrscheinlich nicht das, was Sie sich von Ihrem Gegenüber wünschen, stimmt!?“* Wieder Nicken abwarten. *„Könnten Sie das, was Sie sich stattdessen wünschen, formulieren, innerlich und leise für sich, als einen Wunsch, den Sie an Ihr Gegenüber richten könnten?“* Bei ‚Ja‘, checken, ob auch A2 einen Wunsch an A1 denken kann und dann ggf. eine Arbeitsvereinbarung für die „Schule des Wünschens“ anstreben.

Bei diesem Vorgehen lernen die Partner, dass Sprache nur ein Werkzeug ist, um etwas auszudrücken, und dass man dieses Werkzeug immer wieder neu den eigenen Bedürfnissen und den beim Partner angestrebten Reaktionen anpassen kann.

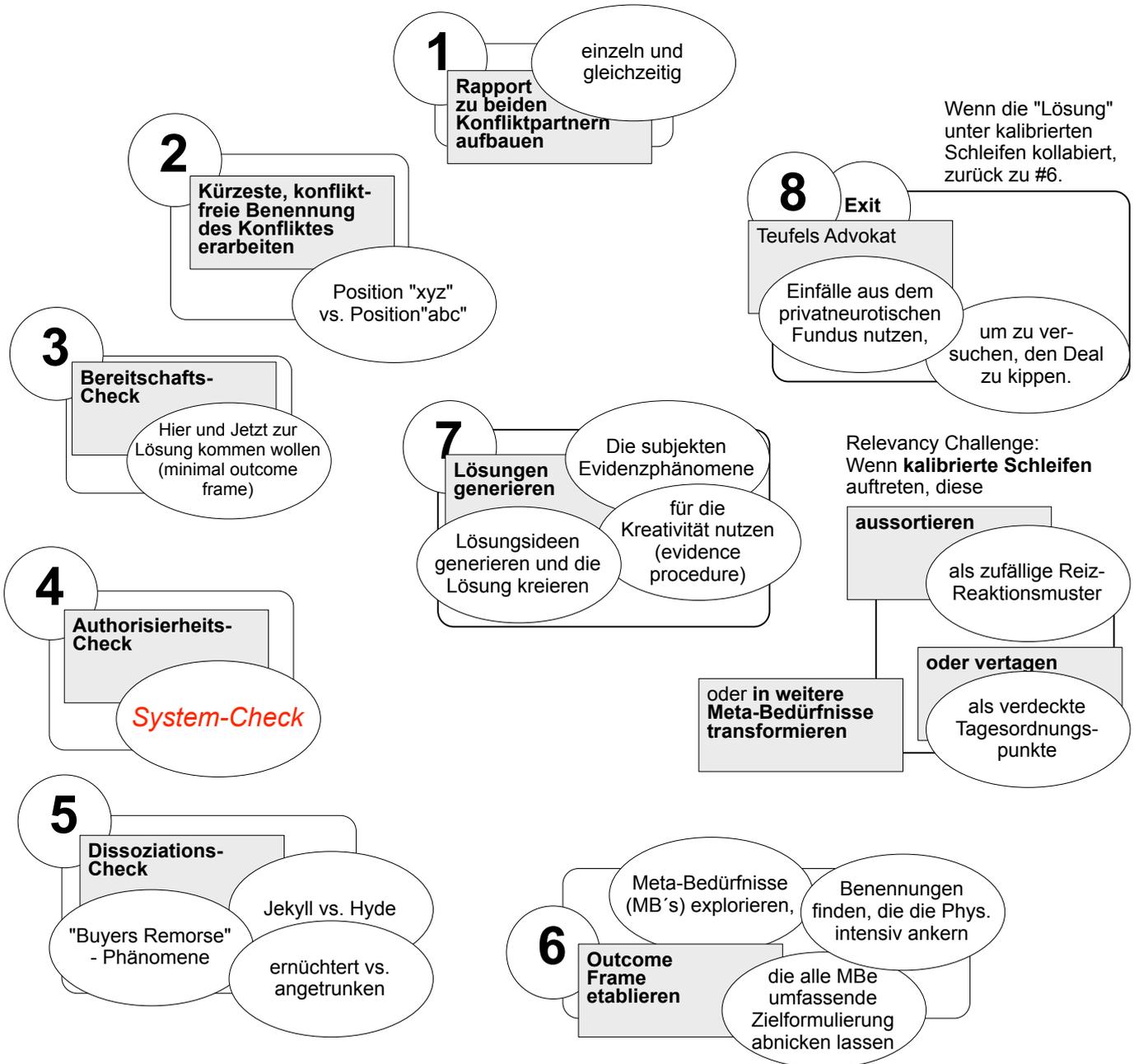
Eine solche Puffer-Formulierung ermöglicht als ein „Instant-Reframing“ die unmittelbare Erfahrung der NLP-Grundannahme, dass es einen Unterschied gibt zwischen der Abbildung der Wirklichkeit und der Wirklichkeit selbst (Landkarten-Metapher) und zwischen dem, was man ausdrücken und erreichen will (Absicht) und dem Verhalten, mit dem man es ausdrückt (gemessen an der Reaktion des Gegenübers).

Das Instant-Reframing ist ein sehr effektiver Einstieg in die Schule des Wünschens.

Schlichtungs-Interventionsmuster

(negotiation model)

für die Verhandlung konträrer Positionen, z. B. in Schlichtung, Mediation und allen Arten von Vermittlungs- und Konfliktgesprächen
nach John Grinder



Induktion der Meta-Bedürfnis-Physiologien

mit halluzinierter Person

1. A1 soll den **Konfliktpartner A2** und den **Konflikt identifizieren** (Definition: Konflikt = inkompatible/antagonistische Positionen, erstarrt sind in der Zeit, bei hoch redundanter Interaktion mit intensiven kalibrierten Schleifen).
2. A1 soll die **Person A2** in den Raum vor sich **halluzinieren**.
3. Testen, ob sowohl **A1 als auch** der halluzinierte **A2 kongruent "Ja"** dazu **sagen** können, den Konflikt lösen zu wollen („minimal outcome frame“), d.h. „die eigenen Energien und Ressourcen voll und ganz einzubringen, um in Kooperation mit dem Konfliktpartner und mit B zu einer einvernehmlichen Lösung zu kommen“.
4. Eine **Benennung des Konfliktes** erarbeiten lassen, die von beiden Konfliktpartnern **bei identischem Wortlaut** kongruent bejaht wird ("Unser Konflikt besteht aus Position 'abc' versus Position 'xyz'.")
5. A1 möge A2 ansehen und sich **vorstellen**, dass sie den **Konflikt schon gelöst** haben (wechselt von der „Ich-will-das-haben“-Physiologie der Gegenwart der A1-A2-Interaktion in die „Wir-haben-es-gelöst“-Physiologie der Zukunft der A1-A2-Interaktion). **B hypnotisiert A1 dann in die Physiologien** des ersten und danach in die **der jeweils weiteren Meta-Bedürfnisse hinein**: „*Geh mal in die Zukunft...*“ (Text wie auf dem Arbeitszettel 'Induktion der Meta-Bedürfnis-Physiologien für den Outcome Frame')
6. Die jeweilige (zusätzlich induzierte) MB-Physiologie mit Hilfe einer geeigneten Benennung **stabilisieren und ankern**.
7. Immer, wenn eine (weitere) MB-Physiologie induziert, benannt und geankert wurde, soll **A1** innerlich **beim halluzinierten A2** die inhaltlichen und submodalitätsmäßigen **Veränderungen wahrnehmen**.
8. **Feed-Foreward**: "Entlasse jetzt den Konfliktpartner A2 aus der Halluzination hier in diesem Raum und bereite Dich, während er geht, darauf vor, ihn demnächst in der Realität wiederzutreffen: Woran wirst Du erkennen, wenn Du ihn triffst, dass er sich auch verändert hat - was wirst Du als erstes (VAKOG) wahrnehmen?"

Eventuell zusätzlich: „Woran kannst Du erkennen, dass die Partnerin/der Partner wahrnimmt, dass sich bei Dir etwas geändert hat?“ Oder: „Woran kannst Du erkennen, dass zwischen Euch beiden etwas Neues möglich geworden ist?“