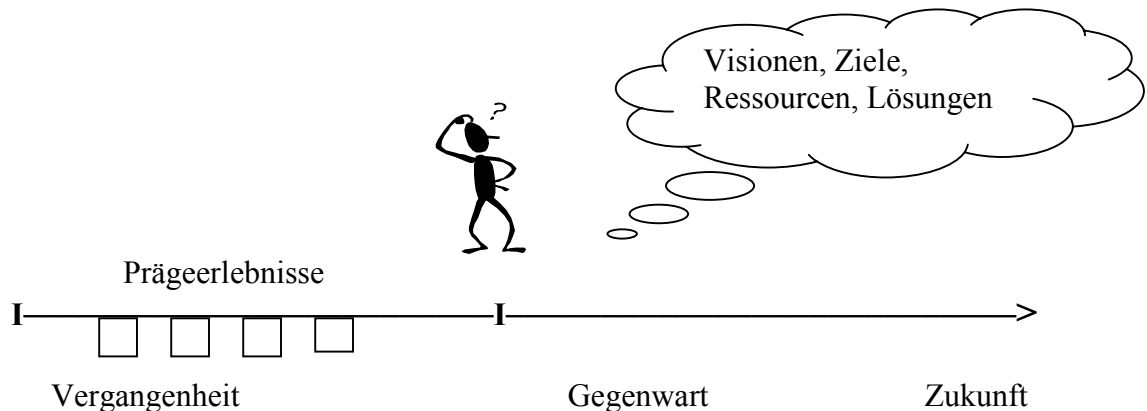




Auszug aus dem Kursskript >Zur Verhaltenstherapie und dem NLP<

Therapieansätze des Neuro-Linguistischen Programmierens



Lösungsansatz 1 = vergangenheits- und problemorientiert:

Alte verdrängte Konflikte werden bewusst gemacht und bearbeitet. Die heraus gewonnenen Erkenntnisse dienen als Ressourcen für eine Lösung im aktuellen Konflikt.

Lösungsansatz 2 = ziel- und zukunftsorientiert

Neue Lösungsmöglichkeiten werden erarbeitet und trainiert

Lösungsansatz 3 = beide Vorgehensweisen werden verbunden

Der gesamte Lebensweg wird in die Arbeit mit einbezogen. Die Prioritäten werden entsprechend dem Klientenwunsch und der Symptomatik gemeinsam festgelegt.

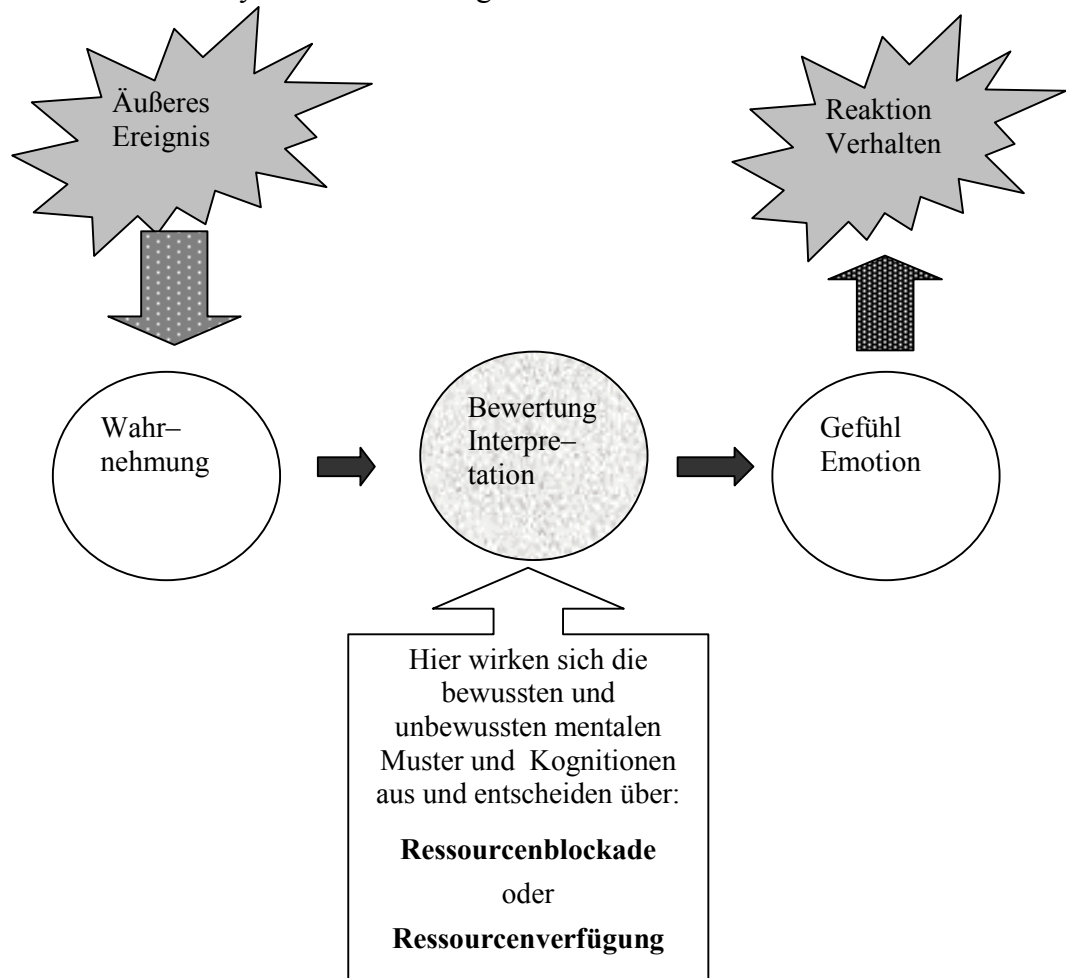
Ablaufstruktur des Beratungsprozesses

- Erstgespräch / Anamnese (Pacing, Rapport)
- Auftrags- und Zielformulierung (Metamodell)
- Klärung der Vorgehensweise (aufdeckend = problemorientiert
ressourcenbetont = zielorientiert)
- Wahl der Techniken
- Wirkungsüberprüfung
- Selbstcoachingkonzept



Das Modell der Verhaltensentstehung unter Berücksichtigung kognitiver Aspekte (Glaubenssätze)

Erkennen und verändern von dysfunktionalen Kognitionen.



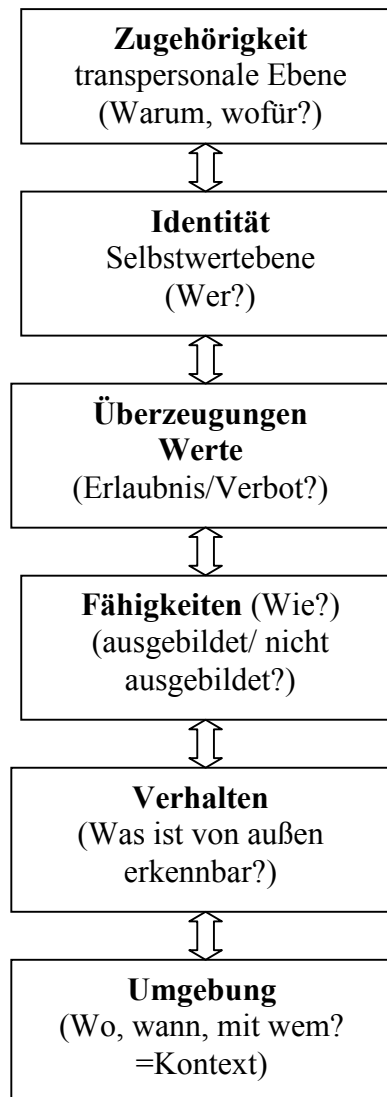
Fragen zum Verhaltensklärungsprozess:

- Welcher Wahrnehmungsfokus engt mich ein (Problemfokus)?
- Welche subjektive Bedeutungsgebung macht mich ressourcarm (negative Kognitionen)?
- Auf welche Auslöser reagiere ich inadäquat (rote Knöpfe)?
- Welche einengenden Verhaltensmuster sind mir bekannt (Selbstbild)?
- Welche wiederkehrenden Gefühle in Problemsituationen sind mir aus meiner Lebensgeschichte bekannt?



Einsatz der Persönlichkeitsebenen in der Veränderungsarbeit

Hintergründe des Symptoms, Konfliktes erkennen durch modellhafte Aufteilung in folgende Ebenen:



Wenn jemand mit einem Problem konfrontiert ist, bietet es sich aus psychologischer Sicht an, zu prüfen, wie dieses Problem durch seine **äußere Umgebung** hervorgerufen wird und welches spezielle **Art von Verhalten** durch die Umstände erfordert wird. Beruhen seine Schwierigkeiten darauf, dass er nicht die **notwendigen Fähigkeiten** entwickelt hat, um jenes Verhalten zu produzieren?

Mangelt es ihm möglicherweise an einer **Überzeugung** oder besteht ein Widerspruch zu seinen **Werten**? Und schließlich: Gibt es eine Störung auf der Ebene der **Identität** oder **Zugehörigkeit**?



Reflexion und Veränderung von Prägungen und Rollenverhalten

Kombination von Wahrnehmungspositionen und Zeitlinie

<p>Was ist für Dich das wichtigste hier?</p> <p>Zu was fühlst Du Dich zugehörig?</p> <p>Wie ist Dein Selbstbild?</p> <p>Was glaubst Du über Dich und die Welt?</p> <p>Über welche Fähigkeiten verfügst Du hier?</p>	<p>Ferne Zukunft</p> <p>= Vision, Mission</p> <p>Ruf nach Veränderung</p>	<p>Wie erleben Dich die Menschen aus Deinem Umfeld?</p> <p>Welche Außenwirkung hast Du hier?</p>
<p>Wie fühlst Du Dich hier?</p> <p>Was hat sich für Dich geändert?</p> <p>Was hast Du losgelassen?</p>	<p>Nahe Zukunft</p> <p>Problemlösung</p> <p>= Ziel</p> <p>und erste Schritte auf das Ziel</p>	<p>Wie werden die anderen Beteiligten reagieren?</p> <p>Wie anders können Sie Dich wahrnehmen?</p>
<p>Wie fühlst Du Dich hier?</p> <p>Was hält Dich hier (Vorteile; Nachteile, Blockaden)?</p> <p>Was wünschst Du Dir?</p>	<p>Gegenwart</p> <p>= Problem, Symptom</p>	<p>Was wollen die anderen Beteiligten von Dir?</p> <p>Wie nehmen sie Dich wahr?</p>
<p>Was sind Deine Wünsche, Bedürfnisse?</p> <p>Was macht Dir Probleme, wovor hast Du Angst?</p>	<p>Vergangenheit / Kindheit</p> <p>= Prägung</p> <p>Rollenübernahme</p>	<p>Was sind die Wünsche, Bedürfnisse, Probleme etc. Deiner engsten Beziehungspersonen?</p>

- Außerhalb der Zwölfeldertafel wird eine Meta-Position etabliert
- Jedes Feld wird mit Bodenankern im Raum ausgelegt
- Häufigster Startpunkt ist die Gegenwart, dabei wird das Problem, das Symptom fokussiert
- Der Klient entscheidet über die Abfolge der Schritte; der Klient wählt, ob er sich zuerst der Vergangenheit oder der Zukunft zu wendet
- Im Vordergrund steht die ressourcenorientierte und nicht problemorientierte Vorgehensweise: Betonung des Zieles (nahe Zukunft) und der Vision, Mission (ferne Zukunft)
- Der Abschluss erfolgt in der Metaposition