

DESIGN-PROJEKT

Name: Petra Fürst
Datum: 02.04.2009

Ziel: Du entwickelst einen Trinergy-NLP-Prozess zur Reduzierung Deiner stärksten Drama-Energie.

Anforderung: Dein Prozess soll nach einer Einweisung von Dir von einem anderen Trinergy-NLP-Anwender (Practitioner-Niveau) durchgeführt werden können (bitte dazu ein Handout erstellen).

Beschreibe Dein Design-Projekt in folgender Struktur

- Ziel des Design-Projektes
- Beschreibung des Prozesses (1/2 bis 1 Seite)
- Erfahrungen mit dem Prozess (1/2 bis 1 Seite)
- Handout des Prozesses

1. Ziel des Design-Projektes

Reduzierung der Opfer Energie.

Der Klient sollte durch den Prozess mehr Verhaltensmöglichkeiten erhalten, und sich dabei sicherer fühlen.

Dadurch dass er erlebt wie leicht es für andere sein kann sich abzugrenzen, erfährt er wie er es selbst durchführen kann, und welche Art von Gefühlen er dabei hat.

Wichtig ist es auch, dass die Werte des Klienten bei neuen Reaktionen auf Täterangriffe erhalten bleiben.

2. Beschreibung des Prozesses

A sieht sich selbst in einer Situation in der er sich als Opfer gefühlt hat. A erlebt die Situation noch einmal und setzt dazu einen Bodenanker.

Jetzt sucht er sich drei Menschen, von denen er weiß, dass sie mit so einer Situation viel souveräner umgehen.

A lässt für jede Person einen Film ablaufen, wie diese mit so einer Situation umgeht. Es muss nicht die gleiche Situation sein, es kann auch eine reale Situation sein, welche die Vorbild-Person erlebt hat. A sieht zuerst allen 3 Personen dissoziiert zu, und geht dann assoziiert in die Situation. Dabei setzt B bei A einen Anker. Und für jede weitere Person einen Anker darüber (Stapelanker).

A geht dann mit dem Erlebten zurück auf seinen Bodenanker und erlebt die alte Situation noch einmal, während B den Stapelanker auslöst. Dabei könnte A Ideen entwickeln, wie er den beteiligten Personen auf andere Weise begegnen, und so aus seiner Opferhaltung aussteigen kann.

3. Erfahrungen mit dem Prozess

Bei der Peergroup und beim Testing war der Prozess für B einfach durchführbar.

Für A war es einfach, vor allem, weil zuerst dissoziiert durch die Augen eines Vorbildes die Sequenz, (der Täterangriff) erlebt wird. Manche A wollten lieber nur 1 Vorbild anstatt 3. Um mehr Verhaltensmöglichkeiten zu bekommen finde ich es besser zumindest 2 Vorbilder auszuwählen.

Ich habe nur positive Rückmeldungen zum Prozess bekommen, es hat immer geklappt, d.h. jeder der A war, hatte danach wenigstens eine neue Idee und mehr Selbstvertrauen im Bezug auf die gefürchtete Situation.

4. Handout – Aschenputtel Prozess

1. B lässt A von einer Situation erzählen, in der sich A als Opfer gefühlt hat. A etabliert einen Bodenanker für diese Situation und erlebt sie mit vollem VAKOG noch einmal durch, und steigt dann aus dem Bodenanker wieder heraus. Separator
 2. A findet 3 Vorbilder, die mit solchen Situation souverän und gelassen umgehen, und denen es leicht fällt, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen klar zu artikulieren.
 3. A beobachtet zuerst dissoziiert, nacheinander das Verhalten der 3 Vorbilder als kurze Filmsequenz auf drei verschiedenen Monitoren. Danach erlebt A assoziiert aus den Augen der Vorbilder die Sequenz. B ankert jede dieser Sequenzen an ihrem positiv emotionalen Höhepunkt. Die Anker werden gestapelt; also an der selben Stelle geankert.
 4. A betritt wieder seinen Bodenanker und erlebt die ursprüngliche Situation noch einmal durch, während B den Anker auslöst. B lässt sich während dessen (oder danach?) beschreiben, was sich dabei verändert hat, in Bezug auf A´s Gefühl oder auch ob A neue Verhaltensweisen für sich entdeckt hat.
5. Future Pace und Ökocheck