

NLP Masterarbeit

von Elisabeth Müller

Thema:

„Das Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter
Langstrumpf Grabowski Prinzip“

kurz

„Das Pippi Grabowski– Prinzip“

Ein Format zum Erlernen von mitreißender Präsenz bei Vorträgen,
Seminaren und Workshops!



Inhalt

1. Hintergrund und Ziel der Modelling – Arbeit
2. Suche eines Modells
3. Fragen an das Model
4. Logische Ebenen
5. a) Repräsentationssystem
b) Wörter und Redewendungen
c) Leitsystem
d) Beschreibung der Strategie
e) Meta - Programme
6. Auswertung und Zusammenfassung
7. „Das Pippi – Grabowski – Prinzip“

Um die Lesbarkeit dieser Arbeit zu erleichtern, wurde darauf verzichtet, neben der männlichen auch die weibliche Form anzuführen, die gedanklich selbstverständlich immer mit einzubeziehen ist.

1. Hintergrund und Ziel der Modelling – Arbeit

Nach Beendigung meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin werde ich mit Sicherheit Workshops und Vorträge halten und es ist mir ein Bestreben, mein Auftreten und positives Wirken auf meine Zuhörer und auf meine Gäste weiter zu verbessern.

Ziel meiner Arbeit ist es, sich gezielt mit Hilfe spezieller Methoden auf solch einen Auftritt vorbereiten zu können, um die Zuhörer und Teilnehmer schon in den wichtigen ersten Momenten abzuholen und zu begeistern und das Interesse während des gesamten Vortrages/ Workshops zu halten.

2. Suche eines Modells

Ich habe das Glück, eine Ausbildungskollegin zu haben, die für mich genau diese tolle Fähigkeit besitzt. Diana Grabowski ist Glückstrainerin und Coach, und kann Auftritte beim Berliner Glückskongress (2013 und 2014) und bei „Volle Kanne“ im ZDF, ebenso führte sie bereits zahlreiche Workshops in den unterschiedlichsten ihrer Spezialgebiete durch. Ihre Spezialgebiete sind unter anderem:

- Glückstraining
- Finde dein Ding: Erkenne deine Bestimmung und lebe sie!
- Wildkräuter und grüne Smoothies
- Ideenhelden: erfolgreich selbständig als vielseitiger Mensch

Wer mehr über Diana Grabowski erfahren möchte:

<http://www.gluecklichundgesund.com/index.html>



Ein recht herzliches DANKE, dass du dir die Zeit als Model genommen hast!

3. Fragen an Diana Grabowski

Gemeinsam mit Diana gehen wir die einzelnen Fragen durch. Dabei achte ich auf die Augenzugangshinweise und die verwendete Sprache. Das Gespräch wurde mitgefilmt.

1. *Weißt du eigentlich, dass du eine enorme Bühnenpräsenz hast?*

Dankeschön, ja. Ich krieg öfter dieses Feedback und fühle mich einfach wohl auf der Bühne. Und das macht es glaub ich aus und ich genieße das total.

2. *Kannst du dich daran erinnern wann dir klar wurde, dass du Workshops und Vorträge abhalten möchtest?*

Bewusst geworden ist mir das bei meiner NLP-Masterausbildung, da haben wir Stegreifreden gemacht. Dabei habe ich gemerkt, dass ich da so in meinem Element da vorne zu stehen war, und diese lustigen Verknüpfungen zu machen aus den beiden Themen der Stegreifrede, dass ich einfach gemerkt habe, ich find's so toll, ich sehe die Gesichter, sehe wie der Funke überspringt, dass die Leute Spaß haben, dass ich da was geben kann, sie unterhalten kann, und da hab ich gemerkt wie wohl ich mich dabei fühle. Da war für mich dann der Mythos gestorben, dass ich so ein kleines graues Mäuschen bin, da habe ich dann gewusst, dass ich doch auch eine Rampensau bin.

3. *Wann war das zirka? Wann hast du die Masterausbildung gemacht?*

2012

4. *Wie lange bereitest du dich für einen Vortrag vor?*

Im Schnitt dreimal so lange wie der Vortrag oder der Workshop dauert. Beim Glückskongress bereitete ich mich mehr vor...Der Vortrag am Glückskongress dauerte eine Stunde und da habe ich eine Woche dran gesessen.

5. *Sprichst du dir den Vortrag zu Hause vor oder wie machst du das?*

Ne, das mach ich mit Absicht nicht. Ich hab das Gefühl er nutzt sich dann ab. Ich halte den schon in meinem Kopf vorab. Also ich stelle ihn mir schon richtig so vor als würde ich ihn erleben. Also ich spüre mich da rein wie ich auf der Bühne stehe, und genieße schon vorab das Gefühl was ich dann haben werde da vorne zu stehen. Ich hab irgendwie das Gefühl, wenn ich den Vortrag vorsprechen würde, das wär's nicht.

6. *Ist es wie ein innerer Monolog, der dich durch den ganzen Vortrag führt?*

Es ist ein innerer Monolog vorher, wenn ich anfangen mich mit dem Vortrag oder dem Workshop zu beschäftigen. Ich habe immer wieder Situationen die in mir aufpoppen, wo ich mich auf der Bühne stehen sehe, und zu einem Teil des Vortrages die Worte höre, die ich sagen werde. Es kommt einfach, ohne dass ich mich anstrengende. Ich denke dran und dann fällt mir ein was ich sagen werde.

7. *Es ist aber nicht so, dass du von der 1. Minute deines Vortrages bis zur letzten Minute deines Vortrages diesen inneren Monolog hast. Es kommt also ad hoc, situationsbedingt?*

Genau. Ich habe aber nicht den ganzen Vortrag in meinem Kopf, sondern nur solche Flashes. Das sind dann Fixpunkte bei mir, und alles drum herum entsteht wirklich in dem Moment, in dem ich dann auf der

Bühne stehe. Also ich hab die inhaltliche Vorbereitung, aber was ich konkret sage, das verändert sich in dem Moment, wo ich auf der Bühne stehe. Ich sage Dinge oft ganz anders als ich sie geplant habe. Es kommt das was grad ist, was das Feld gerade braucht, was die Zuschauer gerade brauchen, da kommt manchmal ganz was anderes als ich vorbereitet habe.

8. *Wie läuft ein typischer Workshop-/ Vortragstag ab?*

An einem typischen Workshop oder Vortragstag da lasse ich's mir total gut gehen. Da mach ich nix weiter... Ich schlafe länger... frühstücke gut... und was schon ganz automatisch passiert, ich pushe meine Vorfreude total hoch. Also durch die ganzen Glückstechniken, usw kann ich mir meine Gefühle ganz gut selber machen...und auch meine Euphorie und meine Glücksgefühle kann ich ganz gut nach oben schießen. Und das mach ich vorher. Ich bin dann so voller Euphorie und Vorfreude, dass ich's kaum abwarten kann da vorne zu stehen und loszulegen.

9. *Wie genau pusht du dich? Kannst du mir das näher erklären?*

Ja, die Technik des Hochziehens kannst du dir auch mit den Submodalitäten erklären... Also wenn du runtergezogen bist, oder wenn ich runter gezogen bin, und ich mir vorstellen müsste wie fühlt sich das an, dann fühlt es sich eng, klein, dunkel und schwer an zum Beispiel und wenn ich aber anfangen, mir diese Vorfreude vorzustellen, die ist ganz hell, weit ist offen, dann verändere ich über diese Modalitäten meinen Zustand. Und das ist bei mir schon so verinnerlicht, das ich im Prinzip nur hochdenke. Also es ist wie ein Fahrstuhl, wie eine Kugel oder irgendwas, was ich mir hochziehe... und ich mach nur so „wup“ (Kopf geht nach oben) und schon geht's hoch. Das schon alleine reicht und ich sag mir auch noch so etwas wie „Mensch ja, hey, ich ziehe hoch!“ Und in dem Moment passiert das dann. Also es ist ein interner Dialog, und danach ist es diese visuelle Vorstellung, wie etwas nach oben geht.

10. *Gehen dir dabei auch andere Gedanken durch den Kopf? Oder sagst du dir nur das „Es geht hoch“?*

Ich sag mir nur das „ich ziehe jetzt hoch“ und gleichzeitig ist es auch sehr kinästhetisch, indem ich weiß wie es sich anfühlt wenn ich hochgezogen bin. Das ist ein Prickeln im ganzen Körper, und diese Gefühl kann ich mir bewusst herholen.

11. *Also dieses Gefühl hast du verankert sozusagen und diesen Anker rufst du dann in diesem Moment ab?*

Genau. Also es ist für mich so wie ein Schups und ich freue mich so vor! Wie so ein Dominoeffekt, der alles auslöst...dass ich diese Vorstellung habe, das es so hoch geht, es wird hell, es wird prickelnd, es wird leicht, also wie so eine Kette die ausgelöst wird.

12. *Diese Hochziehen machst du dann den ganzen Tag oder eher kurz vor dem Workshop?*

Ich mach das ein paar Mal, wobei das bei mir schon so schnell geht. Also ich mache es wenn ich morgens aufstehe, mir meine Folien durchlese oder die Notizen, die ich mir gemacht habe. Wobei sehr viel lese ich nicht mehr am Tag selber. Nur ein bisschen. Und dann merk ich, dass schon diese Vorfreude kommt. „Wow, wann kann ich endlich auf diese Bühne springen und loslegen“... Genau, das ist auch noch ganz ein wichtiger Punkt: Ich sehe mich auf die Bühne springen! Also ich sehe mich, wie ich voller Elan auf die Bühne laufe, und fast schon da hin springe, und das löst in mir so gute Gefühle aus. Ich bin dann auch in einem anderen Modus drin, in dem „hey ich spiele, ich hab hier Spaß“ Modus, Lampenfieber ist schon dabei gewesen, aber nicht so toll, weil dieser Spielemodus so aktiv ist.

13. *Wenn du dich nun vorbereitet hast auf diesen Vortrag und du nun die Räumlichkeiten, den Festsaal, was auch immer, betrittst, was geht dir durch den Kopf, in denen du „dein Ding“ vermittelst? Wie viele Stunden vorher bist du schon dort?*

Also ich bin rechtzeitig da. Rechtzeitig heißt ein bis zwei Stunden und ich bereite dann alles vor, was ich brauche, installiere den Beamer ..dass wirklich alles steht, was ich haben möchte, lasse den Raum auf mich wirken, wenn halt noch keiner da ist, dann schau ich, wie ist die Energie, und spüre mich da so rein. Und oft kommen Leute auch schon ein bisschen früher, dann wollen sie schon ein bisschen reden und da merk ich dann, und sag „du, ich mag jetzt gar nicht so viel reden, das können wir nach dem Vortrag, ich brauch jetzt so ein bisschen Ruhe für mich.“ Ich meditiere noch so ein bisschen, konzentriere mich auf den Atem, die Anbindung mit dem Göttlichen, einfach diese Bewusstmachung. Und ich setze mich dann sehr aufrecht hin oder ich laufe auch sehr aufrecht, und merke, ich bin jetzt in diesem Modus. Ich bin jetzt die Seminarleiterin, die Workshop-Leiterin oder die Vortragende, und das ändert total viel an meiner Physiologie. Das ist wie eine Rolle in der ich reinschlüpfe. Auch wenn ich mal Quatsch mache und so ein bisschen albern bin, vor allem wenn ich in dieser Pippi Rolle bin, trotzdem habe ich eine ganz aufrechte Haltung. Also ich weiß, ich bin jetzt diejenige, die jetzt da vorne steht. Und das erfüllt mich selber mit Stolz. Und ich freue mich auch sehr darüber dass ich eingeladen wurde, oder dass ich das dann machen darf.

14. *Kleidest du dich auch ganz speziell an diesem Tag?*

Es ist mir wichtig, dass ich mich wohlfühle in den Sachen, dem widme ich sehr viel Aufmerksamkeit. Das ist auch das, was mir das meiste Lampenfieber immer wieder verschafft. Gerade wenn es auch gefilmt wird... passt das....Letztes Jahr, beim Glückskongress in Berlin, hatte ich mein rotes Lieblingskleid mit, in dem ich mich auch immer wieder visualisierte. Und einen Tag davor, bei der Generalprobe stellte ich dann fest, dass hinter mir auf der Bühne ein roter Vorhang war. Und hätte ich ein rotes Kleid angezogen, hätte man von mir nur Kopf, Arme und Beine gesehen. Und ich musste mir dann Sachen zusammenborgen. Und das war für mich ganz schwierig, ich hab mich auch nicht so wohlfühlt. Man merkt das auch ein klein wenig am Vortrag. Eine gute Kleidung ist auch ein wichtiger Anker für mich. Und diesmal war´s so, ich hatte mir tolle Sommerkleider ausgesucht... und dann wurde es kalt, es hatte nur 15°/ 16°, dann hab ich mir ein Sakko ausgeborgt, und das ging dann. Also das ist ganz wichtig, dass ich mich darin wohl fühle, dass es einen Touch elegant aussieht, einen Touch weiblich und einen Touch sportlich. Also das ist so die Mischung in der ich mich wohlfühle.

15. *Und die Kostümierung als Pippi ab und zu.*

Genau.

16. *Wann passt die für dich?*

In einem Rahmen in dem ich mich absolut wohlfühle. Wo ich weiß, dass die Leute da sehr gut mitgehen. Das war bei den Glückstrainern in Füssen der Fall. Wird auch im Glückscamp in Spanien wieder so sein. Diesmal in Berlin wäre es nicht passend gewesen. Ich hab zwar alles dabei gehabt. Aber es waren Menschen, die zum ersten Mal mit dem Thema zu tun hatten, die ein bisschen reserviert waren, und die völlig überfordert gewesen wären.

17. *Wie viel früher hast du dich dann entschieden nicht als Pippi aufzutreten?*

Einen Tag vorher... Ich hab mich reingspürt und habe gemerkt ich fühle mich nicht wohl damit. Hab mich dann noch mit einem anderen Glückstrainer abgesprochen, und hab dann gesagt „du ich fühle mich nicht so wohl als Pippi in diesem Rahmen“... und er hat dann gesagt „du, es ist nicht schlimm

wenn du es nicht machst, machst du es ein anderes Mal wieder, wie´s passt“... und dann hatte ich so ein bisschen die Absolution, es ist ok wenn ich nicht als Pippi auf der Bühne stehe, und es war dann so, dass ich die Pippi trotzdem eingebracht habe, indem ich mitten im Workshop einfach voll den Pippi Song aufgedreht habe und mit den Leuten getanzt hab. Ich machte mit den Teilnehmern eine Übung, die eine Herausforderung für sie war. Es ging darum, sich selber mal zu loben mit den Fähigkeiten und Talenten die man hat und dem anderen von sich vorzuschwärmen. Und da merkte ich wie bei manchen die Energie gesunken ist, so diese „oh mein Gott, was mach ich jetzt hier“, und ich habe dann in dem Moment die Pippi voll aufgedreht und gesagt „Hey, seht es wie die Pippi! Macht´s spielerisch, traut euch und seid euch mal bewusst wie toll ihr seid!“ Also ich hab das dann auch noch reframed, sodass die Schwere wieder rauskam. Und das war für mich dann total schön, dass die Pippi trotzdem dabei war. Auch wenn ich jetzt nicht verkleidet war, aber ich hab sie als Element dabei gehabt.

18. Was tust du, was denkst du kurz bevor du auf die Bühne gehst?

Kurz bevor ich auf die Bühne gehe blende ich rund um mich herum alles aus. Wie wenn ich da ganz alleine sitze und ich verstärke meine Haltung. Es ist wirklich so, dieses aufrechte Sitzen, ich habe Fotos gesehen, da sitze ich so da mit einer angenehmen Handhaltung, Mudra (Mudra Haltung siehe Bild unten), atme tief in den Bauch, und genieße dieses Gefühl der Vorfreude. Dieses Prickeln, dieses Hochgezogene, es ist wie wenn mein Herz hüpft, und die Konzentration nach Innen, auf dieses Gefühl, gibt mir so viel Freude weil ich das so genieße. Es ist wirklich die Vorfreude, jetzt gleich da rauf gehen zu dürfen und da vorne zu stehen.

19. Ziehst du dich da auch nochmals so hoch?

Das mache ich, indem ich mich auf das Gefühl konzentriere, dadurch wird es größer.

20. Von einem Vorgespräch her weiß ich, dass du noch ein spezielles Format anwendest zur Vorbereitung, das Cape-Format. Wann machst du das?

Das kommt früher, ich mache das mehrmals ... also wenn ich aus dem Haus gehe, kurz bevor ich in den Seminarort reingehe und manchmal auch noch kurz vorher, stimmt...wenn ich da sitze, mache ich mir alles nochmals bewusst.

21. Magst mir näheres über dieses Format berichten? Wie funktioniert es?

Das Cape ist letztes Jahr bei der Seminarleiterausbildung bei Carsten Gramatke entstanden, die ich auf Mallorca gemacht habe, ach nein, das war davor, vor zwei Jahren schon. Und da haben wir uns mit dem Format „Circle of Excellence“, das sozusagen umgewandelt wurde in das „Cape of Excellence“ beschäftigt. Das ist eine Installation die einfach dann da ist und immer nur aktiviert werden muss. Beim „Circle of Excellence“ ist es so, dass man diesen Kreis hat, wo man alle benötigten Ressourcen rein ankert. Also ich hatte das Thema „Wie gehe ich souverän in einen Vortrag rein; wie stehe ich souverän da vorne“. Ich wurde durch diesen Prozess begleitet, was sind die Ressourcen die ich brauche. Eine Coaching Kollegin hat mich angeleitet, und ich habe mich an die Ressourcen die ich in meinem Leben gesammelt habe erinnert, also Situationen, die ganz stark waren.

22. Wie du zum Beispiel selbst schon auf der Bühne gestanden bist und diese Erfahrung gemacht hast oder andere?

Ein bisschen anders... Sie fragte mich immer „Was sind die Ressourcen die du brauchst, damit du da vorne selbstbewusst auf der Bühne stehst?“ Dann sag ich zum Beispiel „Selbstbewusstsein, Glaube an mich, Mut, usw... und dann suchte ich Situationen, in denen ich dies sehr intensiv gespürt habe. Dann

gehe ich rein in diese Situation, erlebe die nochmal und lass das wirklich in meinem ganzen Körper fließen., mach das ganz groß, mach das heller, lass das wirklich in jede Zelle... du wirst da so richtig reingetrant, dass die jeweilige Situation wirklich ganz präsent ist... ein wirklich super schönes Format. Und dann gebe ich alles in diesen Kreis rein... nacheinander... dann gehe ich in diesen Kreis., in den Circle of Excellence... also man kann das auch abwandeln...Es kann auch eine Insel oder eine Pyramide sein...je nachdem, man kann sich das auch selber gestalten... und dann empfangen ich diese Ressourcen, integriere diese nochmals, mit einer Geste zum Beispiel, oder mit einem Wort, was mir kommt oder mit einem Bild was ich habe. Und wenn dieser Prozess durchgeführt ist, mit all den Ressourcen die ich brauche, dann sind all die Ressourcen in diesem Kreis. Und diesen Kreis nehme ich dann auf und mache mir ein Cape daraus. Lege mir dieses Cape um die Schultern. Und ich habe mir mein Cape noch beschrieben: Mein Cape ist rot, mit einem Samtstoff, hat eine schwarze Kordel mit der ich das dann zubinden kann.

Also ganz dezidiert die Eigenschaften dieses Capes beschreiben. Wenn ich dieses Cape auf den Schultern habe, weiß ich, ich bin jetzt in dieser Rolle. Ich verwende das für jede Rolle, in der ich diesen selbstbewussten Status einfach haben möchte. Für Vorträge, Workshops, Coachings... Ich lege mir das Cape um die Schultern und dann verändert sich das sofort. Ich schlüpf in die Rolle, all die Ressourcen die in diesem Cape gespeichert sind, die habe ich automatisch. Das ist einfach so verankert in diesem Cape. Und ich weiß nur, ach, Cape umziehen, sehe dann dieses rote Cape vor meinem inneren Auge, packe es über die Schultern und merke, wie ich mich aufrichte und einfach da bin.

23. Hast du noch einen zusätzlichen Anker dafür?

Das Cape reicht mir und das Gefühl der Vorfreude. Also das würde ich meinen sind die beiden Hauptelemente, die mich in diesen freudigen und selbstbewussten Zustand bringen. Und da ist noch etwas: Es ist so, als ob ich was abgebe, also es passiert dann so einfach. Und ich sage auch noch innerlich zu mir so etwas auf die Art wie „es geschehe was geschehen mag oder was jetzt richtig ist oder ansteht. Es komme was kommen mag und ich vertraue darauf“.

24. Wenn du dann die Bühne betrittst, was sind deine ersten Worte?

Zunächst einmal übertrage ich meine Vorfreude und die Wertschätzung auf das Publikum!
Ich sage zunächst nichts und schaue in die Reihen. Und erst dann sage ich so etwas wie:“ Ich bin begeistert/ ich freue mich, sie hier zu sehen!“

25. Was machst du, wenn du mal nicht weiter weißt? Oder woran orientierst du dich?

Meine Powerpoint - Präsentation ist mir eine kleine Gedankenstütze. Im Idealfall blicke ich nur leicht nach links oder rechts zur Leinwand, um stets in Kontakt mit meinen Gästen bleiben zu können. Der Rapport ist sehr wichtig und soll nie unterbrochen werden.



4. LOGISCHE EBENEN (Elizitationsmethode; Als-Ob-Rahmen)

Mit Hilfe der LOGISCHEN EBENEN und der Verwendung hypnotischer Elemente führte ich Diana durch den für sie sehr gelungen Auftritt beim Glückskongress in Berlin am 21.und 22.Juni 2014. Folgende wichtige Informationen konnte ich mit Hilfe dieses NLP-Modells herausfiltern:

Verhalten

- bewusstes in den Bauch atmen
- Mudra Haltung der Hände
- Gesicht lächelt
- Angespannte Muskulatur

Fähigkeiten

- Meditations- und Entspannungsfähigkeiten
- Fähigkeit des sich Erdens
- Ressourcenübungen aus dem Coaching → Glücksübung nach Bodo/ Hochziehen und das Cape
- Bewusstsein über die eigenen Fähigkeiten
- Jahrelange Erfahrung
- Flexibilität
- Vertrauen ins Göttliche, ans Universum
- Bewusstsein über den Grund des Daseins

Werte

- der Mensch
- Wertschätzung
- Sinnhaftigkeit der Arbeit
- Sich einbringen
- Authentizität
- Ehrlichkeit
- Begeisterung
- Freude

Glaubenssätze

- Ich glaube daran, dass ich ganz viel zu geben und zu zeigen habe, aufgrund meiner eigenen Geschichte.
- Ich glaube daran, dass ich eine Rampensau bin!
- Ich glaube daran, dass genau das, was mir einfällt, genau das ist, was das Publikum braucht. Und das Vertrauen daran, dass genau das Richtige kommt.
- Ich glaube daran, dass ich mit jedem Mal, wo ich da vorne stehe besser und souveräner werde.
- Ich glaube daran, dass ich Bühnenpräsenz habe, eine tolle Ausstrahlung.
- Ich glaube daran, dass die Begeisterung die ich habe wie ein Funke sehr gut überspringt von mir.
- Ich glaube daran, dass ich Menschen bewegen und berühren kann mit dem was ich sage und eigene Emotionen transportiere.
- Ich glaube daran, dass es einfach das Tollste ist da vorne zu stehen und einen Vortrag zu halten, weil es einfach das ist, was ich gerne mache! Was mein Ding ist!



Identität

- Glückstrainer/ Glücksis
- Lifedesign – Gruppe / Lebens- und Sozialberaterin
- Coach und Trainer

Zugehörigkeit

- Zu spirituell offenen Menschen, die sich mit dem Großen Ganzen auseinander setzen und auch leben.
- Zu Menschen die eine sehr optimistische Sichtweise des Lebens haben.

5. a) REPRÄSENTATIONSSYSTEME (VAKOG)

Das Model hat ein sehr stark ausgeprägtes kinästhetisches Repräsentationssystem, gefolgt vom visuellen Repräsentationssystem.

b) WÖRTER und REDEWENDUNGEN

Die am häufigsten gebrauchten Wörter stammen aus dem kinästhetischen Bereich!
Wohlfühlen, genießen, reinspüren, gut gehen lassen, Vorfreude, Gefühle, verinnerlichen, Stolz, freuen, Euphorie...

Auch gebraucht Diana viele Wörter aus dem visuellen Bereich!
Sehen, vorstellen, hell, dunkel, bunt...

c) LEITSYSTEM

Das Leitsystem habe ich mit Hilfe der Augenzugangshinweise eruiert, auch habe ich auch auf die Körperhaltung, Gestik und Mimik sowie Atmung als Informationsquelle hinzugezogen.

Dianas primäres Leitsystem ist das Visuelle in Verbindung mit dem Kinästhetischen.

d) Beschreibung der STRATEGIEN

Strategien mehrmals täglich:

Glücksübung nach Bodo/ Das sich Hochziehen

The Cape

→ Das Pippi – Grabowski Format Beschreibung siehe Punkt 6)

$$V_i^k \rightarrow \frac{K^+}{V_i^{e_1}} \rightarrow \frac{K^+}{V_i^{e_1}} \rightarrow \frac{V^k}{K^-} \rightarrow \frac{V^k}{K^+} \rightarrow A_d^{k_d} \rightarrow K^+ \rightarrow V^k \rightarrow A_d^i \rightarrow K^k \rightarrow \frac{K^+}{V^k} \rightarrow V^k \rightarrow K^+$$
$$\frac{A_a^{e_a}}{K^e} \qquad \frac{V^k}{A_d^i}$$

Strategie vor dem Auftritt:

1. Diana sitzt sehr aufrecht mit einem guten Gefühl, einem Prickeln in der ersten Reihe oder steht hinter der Bühne.
2. Sie stellt sich vor, wie sie auf diese Bühne springt und ist voller Vorfreude.
3. Die positiven Emotionen verstärken sich.
4. Diana sagt zu sich „Es geschehe was geschehen mag oder was jetzt richtig ist oder ansteht. Es komme was kommen mag und ich vertraue darauf.“
5. Und abermals verstärkt sich das positive Gefühl

$K^+ \rightarrow V^k + K^+ \rightarrow K^+ \rightarrow A^d \rightarrow K^{++}$

K^+ = Positives Gefühl

V^k = Visuell konstruiert

A^d = Auditiv digital (Selbstgespräch)

V^k_i = Visuell konstruiert intern (inneres Bild)

V^e_i = Visuell erinnert intern

A^e_a = Auditiv erinnert analog (inneres Lied, Gespräch)

K^e = Kinästhetisch erinnert

A^k_d = Auditiv konstruiert digital

A^d_i = Auditiv intern digital

K^k = Kinästhetisch konstruiert

e) META-Programme

Primäre Interessen:

Diana priorisiert folgende Meta-Programme:

1. Menschen
2. Wissen
3. Dinge

Da bei Diana alle Sinne sehr stark ausgeprägt sind, sind auch von den Metaprogrammen alle relativ stark ausgeprägt. Zu den

Motivationale Muster:

Orientierung:	hin zu
Bewertungsreferenzen:	internal (ich)/ external (andere) / recht ausgeglichen
Wichtigkeit:	Mensch
Motivations-Level:	proaktiv und teilweise reaktiv (je nach Situation)
Motivations – Grund:	Options - orientiert
Entscheidungsfaktoren:	Unterschiede (dominant) und Gleichheit

6. „DAS PIPPI - GRABOWSKI“ FORMAT

Das „Pippi – Grabowski Format“ ist die Fusionierung der von Diana angewandten Methoden des Hochziehens und des Cape of Excellence/ The Cape. Es könnte durchaus Sinn machen, sich dieses Format schon einige Zeit vor dem ersten Auftritt anzueignen, um diese Fähigkeiten und Fertigkeiten schon im Vorfeld zu erlernen und zu automatisieren.

1. **Thema: Wozu, in welchen Situationen brauchst du diesen Excellence - Zustand?**
2. **Symboldefinition** (visueller Anker): **Visualisiere dir einen Kreis und beschreibe diesen so genau wie möglich** (Form, Größe, Farbe, Material, Rand...) = Submodalitäten
3. **Ressourcen aktivieren: Welche Ressourcen hättest du gerne zur Verfügung?** (Mut, Stärke, Selbstbewusstsein...)
4. **Stelle dir nun für die 1. Ressource eine Situation vor, in der du genau so warst** (mutig, selbstbewusst...). *Hinweis: Situationen beschreiben lassen (VAKOG) - Berater kann sich hierbei Notizen machen.*
5. **Verbindung von Kreis und Ressource: Gehe nun in den Kreis und spüre den Kreis und deine Ressource „Selbstbewusstsein“** (Beispiel), du kannst die Augen dabei offen lassen oder sie auch schließen, um vielleicht diese Situation noch intensiver vor deinem inneren Auge erleben zu können.

Hinweis: Es werden im Kreis keine Fragen mehr gestellt sondern der Berater führt den Klienten mittels Hypnotalk durch die erlebte Situation.

Spüre in die positiven Gefühle zu der Situation „Selbstbewusstsein“ rein. Stelle dir diese Emotionen auf einer Skala vor, die ca 20cm vor dir in Form einer Säule erscheint. Ordne diese von 0 bis 10 ein, wobei 0 eher ein schwaches, nicht so intensives Gefühl und 10 ein sehr starkes Gefühl ist.

Klient auch hinzeigen lassen. Den Klienten reinspüren lassen und nachfragen wo dieser Gedanke gerade ist. Gedankenenergie erfragen:

Fühlt sich die Energie in deinem Körper eher schwer oder leicht an?

Wie kannst du atmen?

Eher eng oder weit?

Eher hell oder dunkel?

Spendet dir der Gedanke Energie oder raubt er dir Energie?

Zieht der Gedanke deine Körperenergie rauf oder runter?

Klient wird nun gebeten zu versuchen, diesen Gedanken auf der gedanklichen Skala noch höher aufzuschieben (kann auch über 10 hinausgehen).

Ist es noch heller? Leichter? Weiter? Wo würdest du deine Gedankenenergie jetzt einordnen?

Klient soll sich nun ein Gummiband vorstellen, das die Gedankenenergie nach unten zieht. Die Energien für sich wirken lassen, indem diese wie bei einem Gummiband, nach einiger Zeit automatisch nach oben gezogen wird – noch weiter als zuvor.

Schiebe diese Energie nun wieder weiter nach unten – auch wenn du nicht möchtest – mit der Idee, dass diese Energie an einem Gummiband hängt – und ganz automatisch beim Loslassen noch höher hinauf schnell.

6. Verlasse den Kreis, und schauen wir uns nun deine nächste Ressource an.

Punkt 4 bis 6 so oft wiederholen, bis alle Ressourcen im Kreis geankert sind.

7. Wort finden: Verlasse den Kreis. Finde ein Wort, eine Metapher, ein Symbol... (auditiver Anker).

Hinweis: Auf auditive Submodalitäten achten.

8. Verbindung von Kreis, Ressourcen und Wort: Gehe in den Kreis. Spüre den Kreis, die Ressourcen und höre (innerlich oder ausgesprochen) das Wort und verbinde es miteinander.

9. Geste finden: Verlasse den Kreis. Finde eine Geste, welche ebenfalls die Essenz des Erlebnisses beinhaltet. Mache eine Geste.

Hinweis: Physiologie beachten.

10. Verbindung von Kreis, Ressourcen, Wort und Geste: Gehe in den Kreis. Nehme den Kreis wahr, spüre die Ressourcen, höre das Wort und mache/ spüre die Geste. Verbinde alles miteinander. Spüre deine Excellence!

11. THE CAPE OF EXCELLENCE: Trete aus dem Kreis heraus, stelle dich vor den Kreis und mache eine Bewegung, als würdest du den Kreis mit all seinen Ressourcen und Anker wie einen Umhang aufheben und lege dir diesen über deine Schultern.

Hinweis: Der Klient wird gebeten, diesen Umhang genau zu beschreiben (Farbe, Material, Besonderheiten, Bänder...)

Sei dir bewusst, dass du diesen Umhang überall mithinnehmen kannst. Wenn du möchtest, pack ihn mit einer Geste jetzt ein.

