

NLP- Cocharbeit

Zwangslebensgemeinschaft - mein Lip/Lymphödem und ich

oder die Frage: Gibt es Lebensqualität to go?



„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen...“

(Anais Nin)

Claudia Umlauf

Kurs: C412

Einleitung - Warum gerade dieses Thema als Coacharbeit?

Der Titel zu dieser Arbeit entstand aus eigener Betroffenheit. Seit fast 12 Jahren habe ich durch die Diagnose „Lip/Lymphödem“ Kenntnis von meiner Zwangslebensgemeinschaft - mein Lip/Lymphödem und ich. Mein körperlicher und seelischer Zustand verschlechterte sich im Verlauf der Jahre und nach der Diagnose im Besonderen. Daher entstand meine innere Frage: „Liebes Lip/Lymphödem – überfordert Deine Anwesenheit Dich genauso wie mich?“

Das Lipödem ist eine krankhafte Fettverteilungsstörung an den Beinen, im Hüftbereich und manchmal auch an den Armen. Von dieser Erkrankung sind Frauen betroffen. Die Wissenschaft geht von ca. 10 % der weiblichen Bevölkerung aus. Lipödeme sind kein „Reservefett“ durch eine zu hohe Kalorienaufnahme und können nicht durch Sport und Ernährung reduziert werden. Zudem haben Betroffene eine hohe Schmerzempfindlichkeit gegenüber Druck sowie Berührungen und werden im Verlauf der Jahre stark bewegungseingeschränkt. Eine aktive Teilhabe am sozialem und beruflichen Leben unterliegt über die Jahre starken Negativveränderungen.

Das Lymphödem beschreibt eine Schwellung der Haut und Unterhaut durch die eingeschränkte Transportkapazität der Lymphgefäße. Das führt zu einem Rückstau sowie einer Ansammlung von Flüssigkeit in den Extremitäten. Als Folge davon kommt es zur Ablagerung von Gewebetrümmern und Proteinen im betroffenen Gewebe. Die Einlagerung von Flüssigkeit betrug in meinem Fall teilweise 2 Hosengrößen am Tag und das Tragen von Langarmpullovern war unter Umständen auch vereitelt.

Es stellte sich mir die Frage: Was macht eine Diagnose (offizieller Stempel) mit einem Menschen und welche Einstellungen, veränderte Sicht- und Handlungsweisen ergeben sich aus einer chronischen Erkrankung? Vor allem...Wer bin ich jetzt nach der Diagnose? Habe ich ein Leben und eine Erkrankung oder habe ich eine Erkrankung und ein Leben, wo ist meine Gewichtung? Hunderte Fragen schwirrten im Kopf umher. Wie gehe ich jetzt damit um, dass ich auf 2 unterschiedliche Arten dick werde und trotz meinen 800 km Radfahren im Monat als schwerst Übergewichtig gelte und „Schuld“ an meinen 100 kg? Wie gehe ich mit meinen Schmerzen um? Ich bin ich – und nun scheitere ich an meinen inneren und erlernten Schönheitsidealen? Wie wirken sich diese Einflüsse auf mein Leben aus? Wie finde ich in dem Zustand eine lebenswerte Partnerschaft? Was ist nun Weiblichkeit für mich? Meine Gedanken stürzten ab und ich verlor deutlich an Lebensqualität. Wie konnte ich diese wiederherstellen? Die Suche begann und NLP war einer von vielen neuen Denkanstößen.

Zudem eröffnete sich mir der Gedanke, ob es einen Zusammenhang zwischen einem stärkeren Fortschreiten der Erkrankung und den Ansichten über meine eigenen Unzulänglichkeiten, wie Ängste oder Minderwertigkeitsgefühlen und körperlichen Leiden, und wenn ja, kann daran nicht gezielt gearbeitet werden, um das Gesamtbild „Ich“ nachhaltig positiv zu verändern?

Kann NLP die gängigen Therapie- und Behandlungsmethoden wirkungsvoll ergänzen?

Ich wollte einen Weg abseits der gängigen Behandlungsmöglichkeiten für Lip/Lymphödempatienten und mich finden. Es gibt im Grunde zwei medizinisch offizielle Therapiemöglichkeiten, die Entstauungstherapie und die Liposuktion. Im Zeitverlauf gesehen, verbesserten sich zwar meine körperlichen Probleme, aber der zeitliche Aufwand pro Woche war mir mit einem Tag Zeitaufwand viel zu hoch. Wo blieb da mein Leben? Eine rein körperliche Therapie war für mich und den Umgang mit meiner Erkrankung einfach nicht hilfreich. Zudem blieben meine inneren Alltagshindernisse, Sorgen und Ängste völlig unbeachtet. Eine Operation kam für mich aus diversen Gründen nicht in Frage.

Ich empfand eine allumfassende Unzufriedenheit, die für mich, zu diesem Zeitpunkt, nicht greifbar war. Meine Gedanken drehten sich negativ im Kreis und ich steckte in einer Schleife fest. Mein Verstand arbeitet schnell, aber es kamen keine guten inneren Lösungen raus. Ich brauchte eine andere Herangehensweise, welche mir die Fachforen, Ärztekongresse und Selbsthilfegruppen nicht geben konnten. Ich musste meine eigene innere Kraft wiederfinden. Ich entschied etwas komplett anderes auszuprobieren, um Raum für neue Lösungsansätze entwickeln zu können. Ich suchte etwas, was die reguläre Behandlungsschiene sinnvoll erweiterte, meinen monotonen Trott aus der Routine unterbrach und dem endlosen Zyklus der immer wiederkehrenden einschränkenden Gedanken und Gefühlen beendete und mich um wertvolle Erkenntnisse, Möglichkeiten und individuelle Chancen erweitert. Mir war wichtig gut aus meiner Lebens- und Identitätskrise heraus zu kommen. Ganz nach Ustinov, der sagte: „Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.“ So begann ich mit der NLP-Ausbildung. Ich wollte und ich musste in mir selbst innerlich aufräumen, damit ich mich auf eine lebenswerte Zukunft freuen kann. Denn auch das bin ich!

NLP kann die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten im Bereich der eigenen Persönlichkeit unterstützen. Das Aufdecken neuer Möglichkeiten im Bereich Lebensqualität, Kommunikation, Selbstwahrnehmung und Krisenmanagement mit sich und anderen sowie die Zielerreichung spielen hierbei eine wichtige Rolle. Trotz einer belastenden Krankheitsdiagnose, verbunden mit dem Zwangsliebesgemeinschaftsgefühl kann eine andere positivere Lebenshaltung entstehen: Ich habe ein anderes Merkmal als Du – na und, mir geht's gut!

Ich mach mir meine Welt, widdewiedde sie mir gefällt

Problem-und Zielformulierung

In den letzten 12 Jahren habe ich mich viel mit meiner Erkrankung auseinandergesetzt. Es wurde für mich Zeit einen guten, erwachsenen und konstruktiven Umgang mit dem Lip/Lymphödem zu erlernen und im Idealfall meinen Frieden mit den Einschränkungen zu finden. Nachdem ich die gängigsten Therapien ausprobiert, gefühlt alle „alten Hasen“ befragt

hatte und die Selbsthilfegruppen hauptsächlich den Fokus auf medizinische Hilfe hatten, blieben mir die Aussage von zwei Frauen im Kopf. Eine beeindruckte mich, weil Sie ein starkes Lipödem hatte, aber ein fröhliches gesellschaftliches Leben lebte. Die andere beeindruckte mich, weil sie mit einer alternativen (offiziell nicht anerkannten) Methode als heilende Anwenderin großen Erfolg erzielte. Da sie im Ausland lebte und arbeitete, die Behandlung viel Zeit brauchte, war dies leider nicht für mich erreichbar. Die Frage: Was können die beiden, was ich noch nicht gefunden habe? Und wie tue ich das?

Gründe für den problematischen Umgang mit Krankheiten sind auch Schwierigkeiten in der Umsetzung persönlicher Vorhaben oder beim Aussprechen und Durchsetzen der eigenen Bedürfnisse. Die Gründe für problematische, eventuell leidvolle Geschichten sind vielfältig. Deshalb entschied sich mein Coach für das Format der logischen Ebenen. Es kann offen und flexibel gestaltet und erweitert werden, um allen Gedanken und Gefühlen Raum zu geben. So können scheinbar auf die Krankheit bezogene Probleme in Verknüpfung mit dem eigenen Erleben dieser Probleme aufgedröselt werden und die sich gegenseitig bedingenden Verflechtungen sichtbar gemacht werden. Sichtbarkeit hilft bei der Lösungsfindung.

Vorab klärte mein Coach in einem Vorgespräch mein persönliches Thema, den Grund für mein Kommen und arbeitete mit mir mein positiv formuliertes Ziel (ohne Vergleich) aus. Vor allem legte er Wert darauf, wie ich erkennen werde, wenn mein Ziel erreicht ist und wie außenstehende Personen mir mein erreichtes Ziel spiegeln würden. Zudem prüfte er, ob mein Wunsch ein gutes Ziel für mich ist und ob es gegebenenfalls auch Einwände geben könnte. Zudem klärte er mich über den inhaltlichen Ablauf der Sitzung und eventuelle Veränderungen nach dem Coaching auf. Zudem spürte ich von meinem Coach, wie er durch ein intensives Pacing einen Rapport herstellte und mich so durch das Format führen konnte. Gerade durch seine Aufmerksamkeit für meine Person war es ihm möglich meine Resonanz während des Coachingprozesses wahrzunehmen und so meinen Prozess behutsam zu steuern, mobilisierende Emotionen durch das begleitende Gespräch durch geschickt formulierte Fragen sowie Vorannahmen, hypnotische Sprachmuster oder provokante Slight of Mouth Aussagen, aufzufangen.

Gerade durch das Metamodellieren fand er blockierende ICH-Sätze heraus und fragte mich, was denkst Du da über Dich und was würdest Du lieber über Dich denken? Was würde an die Stelle des Problems treten, wenn es plötzlich verschwinden würde? Gerade diese Frageweise habe ich als sehr lösungsorientiert wahrgenommen.

Mein Ziel war es:

- Einen neuen Ausdruck für mein Auftreten als Frau suchen
- Das eigene Gedanken- und Möglichkeitsrepertoire zu erweitern und gedanklich mit anderen Lösungsmöglichkeiten zu spielen und diese geistig zu erproben
- Schlummernde Alternativen welcher Art auch immer, wach zu küssen
- Mich in meinem Auftreten und meiner Authentizität zu stärken

NLP Grundannahmen

- Jeder Mensch verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt. Veränderung darf schnell gehen und darf Spaß machen.
- Die Menschen reagieren auf Ihr Bild der Realität. Nicht auf die Realität selbst
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.
- Wenn etwas nicht funktioniert, höre damit auf und mach was Neues
- In einer guten Kommunikation gibt es nur Gewinner
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zur gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst einen besseren Weg kennen, werden sie diesen auch nutzen.

NLP-Format: Logische Ebenen

Gemeinsam mit einem Coach bearbeitete ich meine Problemstellungen und er half mir auf dem Weg meine Ziele zu erreichen. Nachfolgend möchte ich die gemeinsame Arbeit vorstellen.

Die logischen Ebenen nach Robert Dilts beschreiben verschiedene Ebenen auf denen menschliche Verhaltensveränderungen möglich sein können. Durch geschickte Fragestellungen des Coaches werden gezielte Informationen auf den verschiedenen Ebenen gesammelt und die Problempunkte, an denen eine Veränderungsarbeit sinnvoll für den Klienten angesetzt werden kann, eingegrenzt. Die Erkennung von Gedankenschleifen, ungünstigen Verhaltensmustern, einschränkenden Glaubenssätzen, falsch gelebter Identitäten, ermöglichen es dem Klienten, den daraus individuell besten Lösungsweg zu erkennen. Voraussetzung für eine gelungene Veränderungsarbeit ist die Klarheit über den aktuellen Status quo.

Die logischen Ebenen sind hierarchisch gegliederte Ebenen des Denkens, die sich wechselseitig beeinflussen: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte / Glaube / Filter, Identität, Zugehörigkeit und Spiritualität.

Die Funktion einer jeder Ebene ist es, die Information auf der darunterliegenden Ebene zu organisieren. Veränderungen auf einer höheren Ebene haben notwendigerweise auch Veränderungen auf darunterliegenden Ebenen zur Folge, so sind z.B. Glaubenssätze auf einer höheren Ebene angesiedelt als Fähigkeiten, denn man ist insbesondere dann zu etwas fähig, wenn man glaubt, dazu fähig zu sein. Eine Änderung auf einer der unteren Ebene kann, muss aber nicht, die darüber liegenden Ebenen beeinflussen.

Abbildung 1: Darstellung der Funktionsweise der logischen Ebenen nach Dilts:

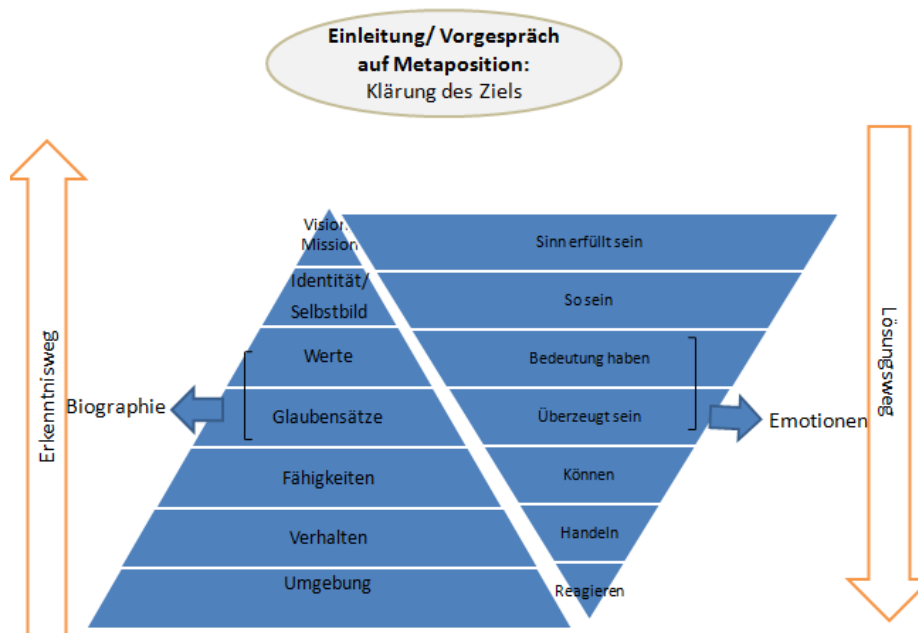


Abbildung: eigene Darstellung.

Als Einleitung in unsere thematische Arbeit achtete mein Coach auf einen guten Rapport und darauf, dass ich ihm gut folge. Mit Hilfe des Leadings und der Metamodellfragen konnten wir erarbeiten, dass es zwar um meine Erkrankung geht, aber ich gerne lernen möchte, wie ich zusätzlich zur medizinischen Versorgung auf persönlicher Ebene mit den Auswirkungen der Erkrankung umgehen lernen möchte. Insbesondere haben sich folgende Fragen herausgestellt. Wie finde ich zu meiner weiblichen Ausgeglichenheit und Stärke, wenn ich nicht mal annähernd dem gängigen Schönheitsideal entspreche? Was hätte ich gern an zusätzlichen Kompetenzen und wie erlange ich sie und bis wann? Was genau darf ich mir selbst erlauben, damit ich erfüllt und achtsam mit mir in eine neue Partnerschaft gehen kann? Was hindert mich daran einen Flirt anzunehmen, zu starten oder gar sexuelle Lust zu leben? Wie und womit kann ich meine Barrieren reduzieren und endlich die angezogene Handbremse lösen? Wie geht das und was brauche ich dafür?

Im Folgenden sind die Fragen aufgezählt, mit welchen der Coach mich und meinen inneren Erkenntnisprozess anhand der logischen Ebenen angeleitet hat.

Umgebung:

- Schau Dich mal um, wo bist du weiblich oder zeigst Dich fraulich?
- Wer ist denn noch bei Dir, wenn Du an Ausleben oder Empfinden von Weiblichkeit denkst?
- Wie sieht der Ort aus, wo du bist?
- Was siehst Du, welche Geräusche nimmst Du wahr? Was empfindest Du? (VAKOG)

- Gibt es einen Ort in Deinem Körper, wo du diese Gefühle wahrnimmst?

Erkenntnisse aus den Fragen:

Ich zeigte viel zu selten meine Weiblichkeit, ganz zu schweigen vom Genuss diese zu spüren. Ich hatte keinen Zugang mehr zu diesem Gefühl in meinem Körper und fühlte mich eher schuldig. Zudem vermeide ich Umgebungen und Möglichkeiten um mich (für mich) nett anzuziehen und die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken.

Tätigkeiten:

- Was tust Du/Wie oft empfindest Du Dich weiblich? Was tust Du dafür?
- Wie machst Du es? Bringt es Dir Freude?
- Was kannst Du hier richtig gut zeigen?
- Was machst du hier besonders gut und voller Leichtigkeit?

Erkenntnisse aus den Fragen:

In Bezug auf interessierte Blicke reagiere ich verstockt, starre auf den Boden und empfinde nichts so schön wie den Anblick meiner Schuhspitzen. Ich vermeide jeden Kontakt zum anderen Geschlecht (betrachtet als möglicher Partner) und habe keine Freude daran aktiv zu werden. Ich verhalte mich absolut vermeidend und nicht situationsfördernd.

Fähigkeiten/Fertigkeiten:

- Was gelingt dir ganz leicht, fast schon spielend?
- Wie gelingt es Dir?
- Welche Fähigkeiten sind es, mit denen du hier ganz besonders gut ausgestattet bist?
- Was in Dir hilft Dir und unterstützt Dich hier und dabei?
- Woran spürst du es, dass du es gut machst (und du schon gut bist)?
- Was ist das Gute daran, welche Fähigkeiten brauchst Du, wenn Du Weiblichkeit und Fraulichkeit vermeidest? Wofür hilft es Dir? Was kannst Du damit aufrechterhalten?

Erkenntnisse aus den Fragen:

Ab hier flossen die Tränen. Gerade die letzten Fragen waren eine bittere Erkenntnis für mich. Ich habe hier noch deutlicher als so schon gemerkt, wie viel ich mir selbst damit versage und wie sehr ich mich einenge. Die genannten Fähigkeiten sind in anderen Kontexten sicherlich wertvoll, hier aber völlig unangebracht.

Werte/Glaubenssätze:

- Was macht diesen Moment des Frau seins für Dich besonders? So angenehm? So wertvoll?
- Was schätzt Du hier besonders? Was schätzt Du hier besonders an Dir selbst?

- Was erfüllt sich gegebenenfalls für Dich ... an Träumen, Wünschen, Wertvorstellungen?
- Was ist hier einfach nur gut für Dich?
- Welche Glaubenssätze tauchen auf und brauche ich die (noch)?
- Was darf eine Frau, die sich fraulich fühlt und sich danach verhält? Wie tritt diese in der Öffentlichkeit auf?

Erkenntnisse aus den Fragen:

- Ich kleide mich nicht schön, weil ich glaube, dass ich nicht schön bin mit meiner Figur und Beinen. Fraulich und schön in Verbindung mit meiner Person - geht nicht.
- Ich bin es nicht wert mich mit dieser Erkrankung schön zu kleiden, mich weiblich zu benehmen oder Komplimente anzunehmen (Das kann nicht sein, dass ich gemeint bin)
- Wer flirtet biedert sich an. Das ist unanständig.
- Empfindung, die reifte: offen gezeigte Sexualität/schöne Weiblichkeit ist schmutzig

Kleine zusätzliche Coachingschleife: Hindernisse in der Arbeit mit Glaubensätzen und Erfolgsblockaden:

Um erfolgreich mit seinen Glaubensätzen arbeiten zu können, sollte man sich zuerst damit beschäftigen, wie es mit der Motivation, der Fähigkeit und der Erlaubnis, diese Glaubenssätze zu ändern, aussieht. In meinem Fall waren sie sehr stark (ICH-Identität) und daher war hier eine Extraarbeit sinnvoll.

WILL ICH mehr Weiblichkeit in allen Facetten in meinem Leben? Besteht wirklich die Motivation, diesen Glaubenssatz zu verändern? Wo liegt der Sekundärgewinn in meinen Handlungen und beeinflusst dieser mich? Wovon entlastet es mich, wenn ich dieses Verhalten zeige oder was gewinne ich aus diesem Verhalten?

Die Erkenntnis aus diesem Frageblock war, dass mich wirklich nichts hält und ich loslaufen möchte.

- KANN ICH meine Weiblichkeit erwecken, integrieren und öffentlich zeigen?
Hintergrund dieser Frage war für uns beide, ob ich alle Fähigkeiten schon habe, um die gewünschte Veränderung erzielen zu können. Welche Ressourcen benötige ich noch und welche trage ich bereits in mir, um den gewünschten Zielzustand erreichen und vor allem auch aufrecht erhalten zu können?

DARF ICH meine Weiblichkeit in meinen Facetten ausleben und wenn JA, welche sind das? Erlaube ich mir selbst eine Veränderung anzustreben und auch umzusetzen? Ab hier flossen wieder Tränen, ich merkte, dass ich loyal zu den Werten meiner Mutter stehe und diese unhinterfragt nachgelebt habe. Das tat weh, weil ich mir dadurch wertvolle Jahre genommen habe. Das war eine bittere Erkenntnispille.

An dieser Stelle erkannte mein Coach, dass es eine Art systemisches Gewissen gibt, also es für mich einen Sekundärgewinn gab. Dadurch das ich mich an familiäre Regeln halte, bleibe ich

im Familiensystem. Darüber klärte er mich im Anschluss auf. Manchmal ist es schwer ein Verhalten aufzugeben, weil dadurch ein anderes Ziel, beispielsweise das der Zugehörigkeit, erreicht werden kann, aber die Lösung im Sinne des Individuums verhindert.

Identität:

- In welcher „Rolle“ erlebst Du Dich hier in diesem Moment? (Wenn Du die Identität Deiner Mutter lebst?)
- Wenn es hier eine Rolle für Dich geben würde, welche wäre das? (ggf. ein Beispiel nennen, um bei der Suche zu unterstützen)
- Welche Gedanken tauchen auf?

Erkenntnisse aus den Fragen:

Ich erkannte, dass ich nicht mein Leben lebte und so meine Ziele von Weiblichkeit, schönen/achtsamen/fraulichen Umgang mit mir selber, so nicht verfolgen können würde. Auch würde ich so meinem Ziel, mir eine qualitativ gute Partnerschaft zu ermöglichen, nicht näher kommen. Gerade Männer hätten schlichtweg keine Chance – auch wenn sie wollen würden. Ich würde einen Weg finden die Hände wegzuschlagen, die mir gereicht würden. Das musste ich dringend ändern. Ich war verantwortlich für meine aktuelle Lage. Nur wie kann ich dies ändern?

Zugehörigkeit/Spiritualität:

- Wem/welcher Gruppe fühlst Du Dich hierbei verbunden?
- Wem fühlst Du Dich zugehörig?
- Wenn es eine Mission für Dich geben könnte, welche könnte das sein?
- Wenn es in einem tieferen Sinn eine Lebensaufgabe gäbe, welche könnte das sein? Wofür bist Du dann hier?

Erkenntnisse aus den Fragen:

Auf diese Fragen habe ich leider keine Antworten für mich finden können.

Lösungsweg:

Der Lösungsweg in diesem Format wird von den Zugehörigkeitsfragen zurück gegangen bis zur Umwelt. Dabei werden alle Erkenntnisse/Punkte der Klarheit mitgenommen. Wichtig ist der Fokus der Fragen auf: „Was möchtest Du denn sein?“

Bei den Fragen zu wem ich zugehörig sein könnte, wenn ich mehr Weiblichkeit in mein Leben lassen würde, konnte ich erneut keine Antwort finden. Meine neue mögliche Identität stand mir dagegen sehr deutlich vor Augen. Ich sah eine zufriedene, sich ihrem Alter angemessen verhaltende Frau vor mir, die sich selbst gut spüren konnte und Ihre Handlungen auch verbal durchsetzen kann (vor allem der Mutter gegenüber). Ich genieße mich selbst in meiner Rolle und freue mich, wenn ich mit einem Mann beisammen sein und genießen kann. Meine

Erkenntnisse über meine Werte und Glaubenssätze habe ich mitgenommen in weitere Coachingeinheiten. Dennoch konnte ich einige Glaubenssätze eliminieren, weil sie einfach alt und abgelaufen waren. Dieses Erkennen hat mir sehr geholfen alte Verhaltensweisen los zu lassen oder darüber nachzudenken, was ich stattdessen möchte. Der Aufbau und Stärkung von vorhandenen sowie neuen Fähigkeiten hat etwas mehr Zeit in Anspruch genommen. Wichtig hierfür war meine innere Stärke, mein Wollen und Wohlbefinden und das Lernen können von weiblichen Vorbildern. Anschließend brauche ich Mut zur Umsetzung und die Erkenntnis, dass ich in kleinen Übungsschritten voranschreiten muss. Sonst würde meine Angst überwiegen und ich würde mich wieder zurückziehen. Zudem habe ich interessanterweise meine Planerfähigkeiten dazu genommen. Zu was bin ich schrittweise bereit und wie gestalte ich mir meinen Plan? Dazu gehört Kleidung, „Übungsmänner“, was brauche ich für mich, Zustandstraining und vor allem darauf zu achten: „Was und wie denke ich über mich?“. Als wichtig habe ich für mich erkannt, dass ich immer wieder überprüfen darf, was mir Freude bereitet und ich mir an jedem Punkt neu überlegen kann, ob ich das möchte. Dann kann ich hinaus gehen in meine neuen Erfahrungen und die Rückmeldungen genießen, oder mir neue Erfahrungen bauen.

Am Ende war für mich der Unterschied zwischen den „Rollen“ (IST und WUNSCH) unterscheidbarer. Es kam ein AHA-Erlebnis und dieses war für mich auch sinnlich erlebbar. Meine Facette wurde durch dieses Format um mindestens eine Möglichkeit erweitert. Ich konnte für mich die gefundene Klarheit und die Erkenntnisse auswerten, abgleichen und für mich neue Handlungsschritte definieren. Wo ich mich vorher im Kreis gedreht habe, gab es neue Wege. Ich kann mich nun aktiv entscheiden, wie ich meine Zukunft gestalten möchte und wohin ich meine Energie lenke.

Ökocheck:

Hierbei wird geprüft, ob es unerwünschte Nebenwirkungen gibt, die vielleicht die Zielerreichung verhindern. Das können unentdeckte Wertevorstellungen sein, Einwände von Familienmitgliedern, oder unbedachte Konsequenzen einer bestimmten Art. Auch während des Coachings können wiederholt unbewusste Ökochecks angebracht sein, besonders, wenn Inkongruenzen bemerkt werden. Dies können oft innere Einwände von unbewussten Teilen sein.

Future Pace

Hier probiert der Coachee, ob der erarbeitete Schritt auch im mentalen Erleben in einer zukünftigen Situation bestehen kann. Ziel dieses Schrittes ist die Sicherstellung der angestrebten Verhaltensweisen und Reaktionen auf eine natürliche und automatische Art in der entsprechenden Umgebung. Durch das geistige Erleben wird eine Hin-Zu-Motivation angestrebt und in der Gegenwart ein positiver Anker in der Zukunft gesetzt sowie das neue Verhalten eingeübt und visualisiert. (Wie wird es sein, wenn...?)

Hier konnte ich für mich feststellen, dass es das ist, was ich umsetzen möchte. Für den Coach ist der FuturePace durch die Beobachtung des Klienten eine Überprüfungsmöglichkeit, wie erfolgreich eine Veränderung vermutlich umgesetzt wird und kann gegebenenfalls nacharbeiten.

Weitere Erweiterungsmöglichkeiten des Formates:

- Vertiefung der gewonnenen Lösungen durch Hypnose oder die Anwendung des Formates in Hypnose
Durch die Hypnose habe ich herausgefunden, was der Grund der Erkrankung ist (untypisch für das Krankheitsbild) und dass ich an meinen alternativen Gesundheitsthemen dran bleiben soll – auch wenn das nicht der medizinischen Fachmeinung entspricht.
- Circle of Excellence: Ankern der neu gewonnenen Fähigkeiten (Hier habe ich mir Mut, meine Weiblichkeit verbunden mit einem starken „Ich-Erwachsenen-Zustand“ in einem nachfolgendem Coaching geankert
- Arbeit mit Wingwave: Aufarbeitung der negativen Emotionen am Krankheitsbild
- Verhandeln von inneren Anteilen: Dieses Format hat mir geholfen, da ich eine innere Putz- und Partymannschaft gefunden habe. Ich hatte experimentiert und mein Lipödem gefragt, warum es da ist und wie es ihm geht. Tatsächlich war die Antwort überraschend. Es weiß nicht, warum es da ist, findet meine trainierten Muskeln sehr sexy, könnte sich aber auch überlegen zu gehen - wenn auch noch nicht jetzt. Die anderen Anteile helfen dem Lipödem, dass es nicht so gemütlich wird und haben daher die Aufgabe es nach und nach wegzuputzen, mit guter Laune und Musik aus der Ruhezone zu bewegen und es mit Licht zu versorgen (das mag es nicht). Die Neuen Anteile haben Lust auf Arbeiten, wenn auch gemäßigt und das Lipödem möchte langsam gehen. Das passt hervorragend.
- ... (auf jeder Ebene gibt es Möglichkeiten aufkommende Hindernisse zu bearbeiten)

Was konnte geklärt, integriert bzw. erreicht werden?

Mein Ziel war es:

- Neuen Ausdruck für mein Auftreten als Frau zu suchen
- Das eigene Gedanken- und Möglichkeitsrepertoire zu erweitern und gedanklich mit anderen Lösungsmöglichkeiten zu spielen und diese geistig zu erproben
- Mich in meinem Auftreten und Authentizität zu stärken
- Eine Antwort auf die Fragen: „Was ist es, was mich immer wieder blockiert, mich zweifeln lässt? Was blockiert oder hindert mich daran, meine Träume zu leben, oder die zu sein, die ich gern sein möchte? Wer „streitet“ in mir? Welche Teile in mir fühlen sich zu wenig beachtet? Vielleicht wäre es auch möglich, aktuell ungeliebte Eigenschaften und Anteile liebevoll anzunehmen und mit „Ressourcen“ auszustatten?

Im Verlauf der letzten Wochen und Monate habe ich meinen Frieden gefunden mit meinem ungebetenem Gast. Innerlich hat er eine temporäre Aufenthaltsgenehmigung erhalten. Ich habe mit meinen abgelehnten Teilen Frieden geschlossen und kann ihnen angemessen und ohne Groll begegnen.

Ich habe inzwischen den Mut gefunden mich weiblicher zu kleiden, diese Seite an mir zu genießen und damit auch öffentlich zu spielen. Ich taste mich inzwischen Stück für Stück an Flirts ran und genieße auch die Blicke der Herren auf meinen Beinen. Inzwischen habe ich erkannt, dass es auch Liebhaber für meine Rundungen gibt – dieser Blickwinkel war mir vorher versperrt gewesen. Ich bin weg von der Beurteilung meines Selbst gekommen und kann den IST-Zustand sehr genießen.

Bei Meinungsverschiedenheiten kann ich viel besser in meinem Erwachsenen-Ich bleiben und meine Einstellung achtvoll, aber auf Augenhöhe vertreten. Ich genieße inzwischen jede gelungene Argumentation. Zudem suche ich mir meine Lernsituationen und neue Räume meiner Erfahrungsbildung gezielt aus, kommuniziere meine Wünsche, korrigiere, wenn mir etwas nicht gefällt und erziele sehr gute Ergebnisse. Ich durfte in den letzten Monaten sehr viele neue Seiten an mir entdecken.

Interessanterweise hat sich das Aussehen meiner Beine verschlankt, die Hautbeulen haben sich verkleinert, die Schmerzempfindlichkeit ist gesunken und das Kälteempfinden auch. Ich trage keine Kompressionsbestrumpfung mehr, gehe zu keiner manuellen Therapie mehr und dies bringt mir eine große Zeitersparnis und viel Lebensqualität.

NLP kann daher im Leben der Betroffenen eine Unterstützungsarbeit leisten und vielleicht bei manchen Frauen die Symptome langfristig reduzieren. Eine starke Wirkung – für starke Frauen.

FAZIT: Der Fokus ist geklärt. Ich habe ein **LEBEN** und eine chronische Erkrankung.

.... Und ja.... Durch gutes Coaching ist ein eine neue Lebensqualität „to go“ durch Verhaltenscoaching, Emotionscoaching, Ressourcen coaching und vieles mehr möglich.

Übersicht qualitativer Fragen im Coachingformat außerhalb der Formatfragen:

CoachingEinstiegsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> • Wie gut geht es Ihnen? • Was macht die Arbeit? Haben Sie gut her gefunden? • Small talk, pacing, Rapportaufbau - Leadingstart
Situationsüberblick klären	<ul style="list-style-type: none"> • Was führt Sie zu mir, worum geht's? • Was wird von wem als Problem bezeichnet? • Wer erhält das Problem am Leben? • Wie beschreiben oder erklären sich oder bewerten die unterschiedlichen Beteiligten das Problem? Wer ist betroffen? • Wer hat welchen Anteil an der Situation? Wer profitiert? Was ist an dieser Situation bewahrenswert? • Wie würde ein Außenstehender das Problem beschreiben? • Wie erklären Sie sich, dass es die Situation (das Problem) noch immer gibt? Wem ist das Problem nützlich? • Woran würde ich Ihr Problem erkennen? • Was haben Sie für eine Lösung unternommen und woran ist es gescheitert? • Welche Auswirkungen hat es, wenn das Problem gelöst wird oder wenn das Problem nicht gelöst wird?
Vom Problem zum Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Ihr ideales Ziel? • Was möchten Sie optimal erreichen/verbessern? • Was würde an die Stelle des Problems treten, wenn es nicht mehr vorhanden wäre? • Waran würdest Du erkennen, dass Dein Ziel erreicht ist? VAKOG • Ökocheck: Ist das Ziel gut für Dich/ für andere? (evtl. Nachteile des neuen Ziels und Vorteile des alten Verhaltens herausfinden und bearbeiten)
Auftragsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Was erwarten/wünschen Sie von mir als Coach? Wie kann ich Sie bei Ihrem Thema unterstützen sodass dieser Termin im Rückblick für Sie erfolgreich war? • Was können wir heute für Sie tun, damit Sie Ihr Ziel (da draußen) erreichen/Ihr Problem lösen? • Was sollte das Ergebnis unseres Coachingprozesses sein? • Welches Thema sollen wir als erstes betrachten? • Welche Aufgaben soll ich übernehmen, welche übernehmen Sie? • Woran an meinem Verhalten werden Sie im heutigen Gespräch merken, dass ich Ihnen helfen kann? • Welche Rahmenbedingungen sollten wir heute unbedingt beachten?
Lösungsfokussierung	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Kriterien müsste die Lösung erfüllen, damit es für Sie eine gute Lösung darstellt? Was dürfen Sie tun, um auf einer Skala von 0-10 nur einen Schritt höher zu kommen? • Wer außer Ihnen wäre von der Lösung noch betroffen? Woran würden diese Personen merken, dass Sie eine gute Lösung gefunden haben?

	<ul style="list-style-type: none"> • Wer würde mehr, wer weniger und wer gar nicht von der Lösung profitieren? • Was könnten Sie tun, damit Ihre aktuelle Situation noch schlimmer wird? • Woran würden Sie merken, dass Ihr Problem nicht mehr besteht? • Welche Auswirkungen hätte es, wenn Sie die Lösung bereits morgen umsetzen würden? Womit würden sie konkret beginnen? • Was würde Frau XY sagen, dass Sie tun müssten, um der Lösung einen Schritt näher zu kommen? • Wie würden Sie sich verhalten, wenn Ihr Ziel bereits erreicht ist und wie würden die anderen reagieren?
Ausarbeitung der Lösung	<ul style="list-style-type: none"> • Was tun Sie, was die anderen, wenn das Ziel erreicht ist? • Was unterlassen Sie, was unterlassen die anderen, wenn das Ziel erreicht ist? • An welchem Verhalten merkt Frau XY, dass Ihr Ziel erreicht ist? Wer verhält sich wie? • Skalierungsfrage: Wo stehen Sie derzeit und was tun Sie anders, wenn Sie einen Punkt höher stehen?
Formulierung konkreter Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> • Was werden Sie wann tun? • Was werden Sie jetzt als Erster tun? Was sind Ihre ersten konkreten Schritte? • Was werden Sie ab morgen anders machen/drauf achten? • Welche Maßnahmen setzten Sie konkret um? Ab/bis wann?
Evtl Formate	
Ökocheck/Futurepace	<ul style="list-style-type: none"> • Was/Wer würde Dich aktuell an der Zielerreichung hindern? • Wer hat aktuell einen Einwand? Was/Wen sollten wir beachten? • Futeurpace: Siehe Fragen der Lösungsfokussierung
Ausblick auf Zukunft	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassen der heute erreichten Ergebnisse und Vereinbarungen • Abfrage über eventuelle neu erkannte offene/weiterführende Punkte/Erkenntnisse (was vorher nicht im sichtbaren Bereich war) • Nennung der offenen Punkte • Rückmeldung/Feedback über die Sitzung