

Grundschemata

"Kleine Schule des Wünschens"

1 Rapport-Check (kontinuierlich)

Rapport zu beiden Partnern,
einzeln und zusammen
vorhanden?

2 Arbeitsverein- barung

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

3 Erlaubnis zum Unterbrechen

Erlaubnis zum
Unterbrechen
geben?
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....?!"

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.

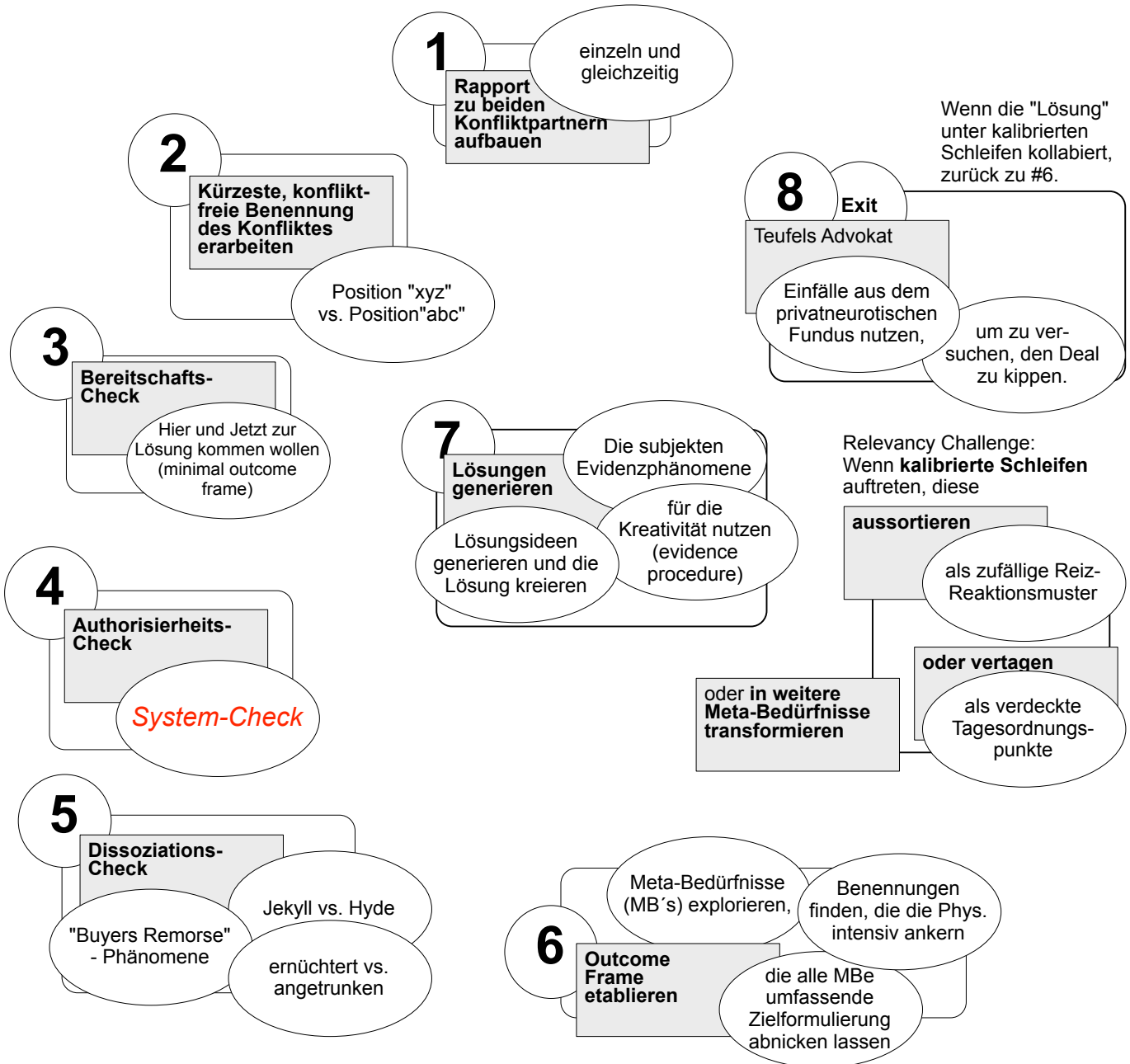
Eine solche Puffer-Formulierung ermöglicht als ein „Instant-Reframing“ die unmittelbare Erfahrung der NLP-Grundannahme, dass es einen Unterschied gibt zwischen der Abbildung der Wirklichkeit und der Wirklichkeit selbst (Landkarten-Metapher) und zwischen dem, was man ausdrücken und erreichen will (Absicht)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



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 den Wunsch erfüllt hat? 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 geäußerten 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 **Wunsch** 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)?"*

Umgang mit pädagogischen und "Sei-Spontan"-Wünschen

1. A(1) **halluziniert A2** (vor sich sitzend) und sagt den Wunsch.
2. **Pacen des Wunsches:** *"Das ist ein Wunsch, der Dir sehr am Herzen liegt".* (Bei päd. Wünschen:) *„Und Dein(e) Partner(in) kann froh sein, dass er/sie jemand hat, dem/der sein/ihr Wohl(ergehen) und seine/ihre Entwicklung so wichtig ist.“*
3. **Bittere Pille** (Eingeständnis des Scheiterns ermöglichen): *„Und dieser Wunsch ist gescheitert.“* Alternative Formulierungen ausprobieren: *„...hast ihn gegen die Wand gefahren/in den Sand gesetzt/vergeigt/verkackt/verspielt“* oder *“...durch das Äußern dieses Wunsches die Chancen für seine Erfüllung drastisch verschlechtert“* Es braucht emotionale Beteiligung beim Verabschieden dieses Wunsches, übergehend in Humor.
4. **Separator State und Test:** A zeigt Humor beim Verzicht auf weitere Versuche, den Wunsch in der alten Form noch einmal zum Partner zu sagen.
5. **Induktion von Ressourcen**
 - a. *„Welche Ressourcen kannst Du nutzen, wenn Du diesen „unmöglichen“ Wunsch äüßerst?*
 - b. *Zu welchen Deiner Ressourcen hast Du dann keinen Zugang, die Du sonst, in anderen Beziehungen, oder auch in dieser Beziehung, wenn es um andere Themen geht, zu Verfügung hast?“*

B kann auf drei (kombinierbare) Arten die sich physiologisch sofort zeigenden Ressourcen verstärken, die er dann an sie wiederum verstärkende Benennungen ankert:

- **die Ideomotoriken nutzen** (dabei pro unterscheidbarer Ideomotorik von einer Ressource ausgehen)
 - **inhaltliche Vorschläge** machen, z.B. *„...Zugang zu zu Deinen (im besten Sinne des Wortes) manipulativen, verführerischen, diplomatischen Ressourcen zu Deinem Charme / ,hypnotischen' Fähigkeiten, zu Deiner Fähigkeit, Vorbild zu sein, Dinge (locker, souverän) vorleben zu können zu Deiner Fähigkeit, daran zu glauben, dass Dein Gegenüber alle Ressourcen hat, um das zu lernen, was für... (Zitat ursprünglicher Wunsch) wichtig ist...“*
 - **das Offensichtliche benennen**, *„...keinen Zugang also im Wesentlichen genau zu den Ressourcen, die, wenn Du sie im Kontext dieses Wunsches in der Beziehung zu Deinem Partner zur Verfügung hättest, quasi automatisch dazu führen würden, dass er/sie Dir ‚von sich aus‘ diesen Wunsch... (Zitat ursprünglicher Wunsch) erfüllen würde.“*
6. **Generieren eines neuen Wunsches:** *"Scanne mal durch alle Bereiche, in denen ihr euch begegnet und mit einander umgeht, an bestimmten Orten, mit best. Personen, in best. Aktivitäten, etc. ... (den physiologischen Wechsel raus aus dem Kontext des alten Wunsches abwarten) ...und frage Dich: Was gibt es, was ich mir von ihm wünschen kannst, wo, wenn ich mir vorstelle, er würde mir diesen Wunsch erfüllen, oder wir könnten besser mit diesem Wunsch umgehen, ich irgendwie wüsste, vielleicht auch ohne es bewusst erklären oder benennen zu können, dass ich dann die besten Voraussetzungen dafür hätte, in kürzester Zeit wieder den vollen Zugang zu meinen Ressourcen ...(die Worte benutzen, die vorher die Ressourcen am besten geankert hatten) zu bekommen?"*