

Problemtrance ade

von Christine Lehner

Souverän in allen Lebenslagen - das wollen die meisten Menschen sein. Doch in Stresssituationen verlieren auch gestandene Persönlichkeiten schon mal ihre Contenance. Denn auch sie sind der inzwischen wissenschaftlich nachgewiesenen Tatsache ausgeliefert, dass ihr Gehirn unter großer Belastung und ungeachtet guter Vorsätze auf eingefahrene Verhaltensmuster zurückgreift, die oft wenig konstruktiv sind. Kurzum, sie werden - ohne es zu wollen - ärgerlich, unsicher, unklar. Die Souveränität ist beim Teufel.

Was ist der Grund dafür? Die Antwort gibt die moderne Gehirnforschung: Die eigentliche Machtzentrale in unseren Köpfen ist nicht, wie lange angenommen, das „vernünftige“ Großhirn, der Neokortex, unser Bewusstsein also, sondern vielmehr eine entwicklungsgeschichtlich weit ältere Gehirnregion, das so genannte limbische System (Reptiliengehirn). Vernünftiges Nachdenken und Abwägen allein führt also keineswegs automatisch zu vernünftigem Handeln. Denn das limbische System und nicht das rationale System der Großhirnrinde hat den direkten Zugriff auf die Bereiche in unserem Gehirn, die unser Handeln bestimmen. Das heißt, die gesamte Steuerung des Menschen erfolgt weitgehend unbewusst und unwillkürliche Verhaltensmuster führen dazu, dass uns plötzlich „der Gaul durchgeht“ oder zum Beispiel die Stimme versagt: ES passiert einfach - und ICH kann es nicht kontrollieren.



Professionelle Selbststeuerung

Doch der Mensch kann lernen, diese unwillkürlichen Prozesse zu erkennen und zu steuern. Die Gehirnforschung hat nachgewiesen, dass wir zeitlebens in der Lage sind, einmal angelegte Denk- und Verhaltensmuster zu verändern. Allerdings sind die bisherigen Verschaltungen strukturell im Gehirn verankert - Veränderung bedarf deshalb einer beharrlichen Bewusstseinsarbeit! Die Trainings- und Coachingmethode *limbic mind*, nutzt diese Erkenntnis und stellt Techniken und Methoden zur Verfügung, die es Teilnehmern ermöglichen, den Zugang zu ihrem inneren Steuerungssystem im Gehirn zu finden. Eine mögliche

Vorgehensweise beschreibt die 3-Step Methode „Erkennen - integrieren - transformieren“ (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).

Es geht dabei darum, eine „Beobachterinstanz“ und einen „Mind-Manager“ zu installieren. Die Teilnehmer beobachten zunächst wie aus der Adlerperspektive ihr eigenes Verhalten und erkennen, in welchen Situationen welches Handlungsmuster auftritt. Der Mind-Manager versetzt sie dann in die Lage, die optimale Bewusstseinslage für den aktuellen Kontext zu aktivieren. Das „Ich“ bekommt eine Metaposition: Sofort wenn ein altes Muster („Problemtrance“) anläuft, lenkt er in das für die

Die 3-Step-Methode: ERKENNEN – INTEGRIEREN – TRANSFORMIEREN

1. Schritt: erkennen

Schreiben Sie eine stresserzeugende Einstellung auf und erforschen Sie den Hintergrund: *Wann reagiere ich so? Wer/Was kann diese Reaktion auslösen?*

Beispiel: „Um Hilfe bitten heißt, anderen Schwäche zeigen“

2. Schritt: integrieren

Machen Sie sich noch einmal klar, wann/von wem Sie dieses Muster gelernt haben und wofür es in der Vergangenheit gut war:

WICHTIG: Das Paradox des Wandels heißt: das Alte würdigen, um das Neue zu erreichen! Ärgern Sie sich nicht über stresserzeugende Einstellungen – das kostet nur unnötig Energie und stresst auch wieder. Sagen Sie sich lieber ganz gelassen: gut, das hab ich bisher so gemacht – und ich kann mich verändern.

3. Schritt: transformieren

Gehen Sie in Ihr „inneres Heimkino“. Stellen Sie sich vor ihren inneren Auge bildlich vor, welches neue Verhaltensmuster Sie etablieren wollen. Hilfreich sind dazu drei Ebenen:

- *Welcher positive Satz erlaubt mir das neue Verhalten? (z.B. ich darf mir Pausen gönnen, dadurch habe ich neue Ideen)*
- *Welche Körperhaltung passt zu dem neuen Verhalten (z.B. durchatmen und erst mal zurücklehnen, Schultern entspannen usw.)*
- *Welche Symbole, Bilder passen zum neuen „Glaubenssatz“ (Strandbild, Berggipfel, See ...), Körperhaltung, Bilder und Symbole unterstützen den „Umbauprozess“ im Gehirn!*

Wichtig: „Old habits die hard“ – Erst durch Wiederholung und Übung verändert sich die Struktur unseres Nervensystems – und damit unsere Gewohnheiten: Wenn Sie also das neue Verhalten im Gehirn „etablieren“ möchten, schreiben Sie sich den Erlaubnissatz auf eine kleine Karteikarte, stellen Sie sich ein passendes Bild oder Symbol auf den Schreibtisch, üben Sie die Körperhaltung immer wieder mal im „Trockentraining“, also auch ohne schwierige Situation. Und wenn Sie sich dann mal wieder im alten Fahrwasser wieder finden – durchatmen, entspannen und sich erinnern: da hab ich mir doch etwas Neues vorgenommen ... Neue Verhaltensmuster müssen – genau wie Muskeln für ungewohnte Bewegungen – erst mal aufgebaut und gestärkt werden.

jeweilige Situation passendere und konstruktivere Muster („Lösungs-trance“). Mit *limbic mind* trainiert man, seine Aufmerksamkeit auf diesen Ablauf zu fokussieren und zu entscheiden, was die passende Lösungs-trance für die jeweilige Situation ist. In einer Besprechung kann man dann beispielsweise eine andere „Trance“ - also eine andere Bewusstseinslage - aktivieren als im Kreise trauer Freunde. Entscheidend dabei ist der innere Dialog, den jeder mit sich selbst führt.

Über ihn lassen sich die inneren Filme beeinflussen. Voraussetzung für das Neue ist jedoch, das Alte zu würdigen. Das heißt: Wer sich immer wieder über die eigenen stresserzeugenden Glaubenssätze nach dem Motto: „Ich Idiot, warum ist mir das schon wieder passiert?“ ärgert, vergeudet unnötig Energie und erzeugt wieder nur Stress. Der Wandel kann nur funktionieren, wenn man sich gelassen sagt: „Gut, das habe ich bisher so gemacht - UND ich kann mich verändern.“ Oder: „Okay, eine Ehren

runde in den alten Verhaltensmustern - was könnte mich bei der Veränderung noch besser unterstützen?“

Problemtrancen identifizieren und transformieren

Perfekt zu sein etwa ist heutzutage ein verbreiteter Anspruch. Wer so denkt, empfindet Fehler als etwas Schreckliches und steckt viel Energie in Rechtfertigungen und Vermeidungen. Denn typisch ist, sich ja keine Blöße geben, Haltung bewahren, sich keine Hilfe holen und schlechte Nachrichten zurückhalten, bis es zu spät ist. Die Transaktionsanalyse bezeichnet es als innere Antreiber.

Um aus solchen „inneren Filmen“ auszusteigen, helfen so genannte Attraktoren, die das limbische System erreichen. Das können sein: Körperhaltung, Atmung, innere Bilder, Musik oder Gerüche.

Für den erfolgreichen Einsatz der Coachingmethode *limbic mind* bedeutet dies, dass sowohl das Ziel der Verhaltensänderung als auch die konkreten Handlungspläne emotional motiviert sein müssen. Es gilt also zunächst herauszufinden, welche inneren Filme in welchen stressigen Situationen beim Teilnehmer zum Blackout führen. Das heißt, welche Denk- und Verhaltensmuster (auch Glaubenssätze) vorbei an Verstand und Vernunft den inneren „Autopiloten“ starten.

Beispiel: Führungskraft Heinz Schneider muss der gesamten Belegschaft große Umstrukturierungen erläutern. Die Mitarbeiter sind verunsichert und misstrauisch. Schneider muss daher den Menschen mit seiner Rede vor allem wieder Sicherheit und Vertrauen geben. Diese Verantwortung übt enormen Druck auf ihn aus, so dass ihn alte Befürchtungen einholen: „Vor so vielen Leuten kann ich nicht so gut reden.“ Jetzt, wo es darauf ankommt, schafft er es nicht, ruhig und souverän zu bleiben.

Hier setzt der Coaching-Ansatz *limbic mind* an. Er teilt sich in folgende Stufen:

1. *Beobachterposition einnehmen*. Die Situation wird aus der Adlerperspektive betrachtet und das angestrebte Lösungsverhalten modelliert. Im Beispiel Heinz Schneider geht es darum, in seiner Rede glaubwürdig und überzeugend aufzutreten sowie authentisch zu sein.

2. *Problemtrance erforschen*. Herausfinden, welche Glaubenssätze, Antreiber und Erfahrungen hinter den unwillkürlichen Verhaltensmustern stecken. Im Beispiel Schneider: Ich darf keine Fehler machen.

3. *Das Bisherige würdigen*, anstatt sich darüber zu ärgern. Herr Schneider formuliert um: „Der Anspruch, keine Fehler zu machen, hat mich bisher zwar weit gebracht, gleichzeitig ist er aber sehr anstrengend, so dass ich meine Einstellung ändern möchte.“

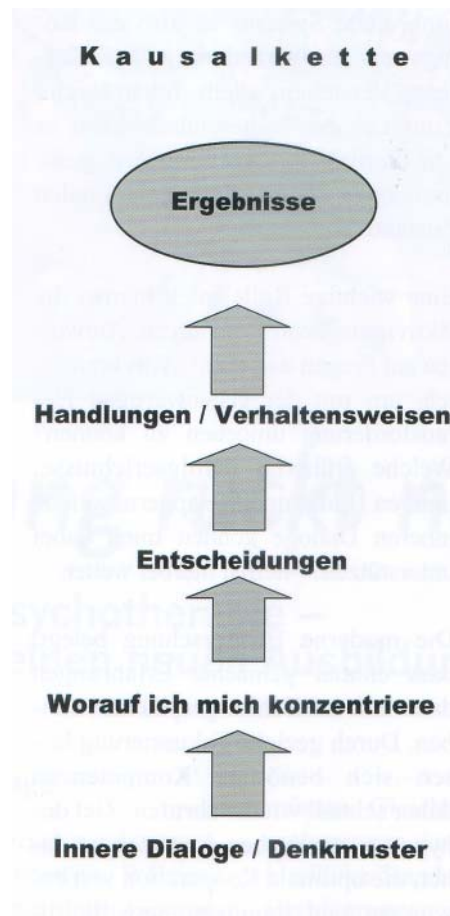
4. *Den Autopiloten rausnehmen*. Techniken lernen, sich selbst in den für den jeweiligen Kontext optimalen Bewusstseinszustand zu bringen. Herr Schneider nimmt seine zum Problemmuster gehörende Körperhaltung bewusst wahr (hochgezogene Schultern, flache Atmung, Kopf leicht eingezogen) und kann entsprechend des angestrebten Lösungsverhaltens seine neue Körperhaltung modellieren: Kopf heben, Blickkontakt suchen, durchatmen ... - der Mind-Manager wird installiert.

Wichtig ist, den Übergang zwischen dem alten Verhaltensmuster und der Lösungshaltung zu verankern. Und Genau hier zeigt sich der Erfolg von Coaching - er steht und fällt damit, wie gut der Praxistransfer in den Alltag gelingt.

Bei diesem Schritt geht es allerdings nicht nur um Techniken: Persönlichkeitsstärke, Wertebewusstsein und Lebensziele spielen beim Coaching eine wichtige Rolle und werden als Grundlage der Lösungshaltung mit thematisiert (siehe auch Punkt 1).

Mit Hypnose Trancen bewusst gestalten

Hypnosystemische Techniken sind geeignete Instrumente, um solche einschränkenden Handlungstheorien aufzuspüren und neue neuronale Vernetzungen als Handlungsoptionen zu implementieren. Das Ergebnis ist Wahlfreiheit in Reaktion und Verhalten. Die Kausalkette (siehe Abbildung) verdeutlicht diesen Vorgang.



Wem all dies aus dem NLP bekannt vorkommt: Kein Wunder, Richard Bandler und John Grinder haben immer wieder betont, dass viele NLP-Techniken Hypnosetechniken sind.

Mehr als Positives Denken

Im klassischen Mentaltraining oder „Positiven Denken“ werden den Antrainierten so genannte Erlauber entge-

gengesetzt. Sätze wie „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen“ zielen zwar auf Verhaltensänderung. Wenn es aber darauf ankommt, ist der Erlaubersatz zwar vielleicht noch im Kopf, doch im restlichen Organismus läuft schon lange das alte Programm. Der Blackout passiert mal wieder - trotz aller guten Vorsätze: Es passiert einfach ...!

Erlauber greifen häufig zu kurz, weil sie das limbische System nicht genug einbeziehen. Denn es hat in der Verhaltenssteuerung das erste und das letzte Wort! Hypnosystemisches Coaching hingegen hilft, das gewünschte Verhalten dort zu verankern und es auch dann abrufen zu können, wenn es darauf ankommt - wenn das Problemmuster schon angelaufen ist. Im Coaching lernen die Teilnehmer den wertschätzenden, gelassenen Umgang mit den „Ehrenrunden“: durchatmen und so schnell wie möglich wieder raus! Das „Reinrutschen“ ist nicht tragisch, wichtig ist die Verknüpfung mit dem „Rauskommen!“

Gunter Schmidt vom Milton Erickson-Institut legt in seinem Buch „Liebesaffären zwischen Problem und Lösung“ über die Integration systemisch-konstruktivistischer und ericksonischer Hypnotherapiekonzepte zwei Annahmen zugrunde:

- Verhalten gewinnt Bedeutung, Sinn und Wirkung erst im Situationszusammenhang.
- Menschen konstruieren ihr Erleben und Verhalten in „selbthypnotischer Weise“.

Das bedeutet: Was jemand als Wirklichkeit erlebt, ist Ergebnis seiner/ihrer Wahrnehmungsfokussierung - wir schaffen uns unsere Realität, indem wir bestimmte Dinge beachten und andere ignorieren (siehe auch Kausalkette). Das Gehirn regiert also nicht auf die äußeren Umstände, sondern auf seine eigenen inneren Bewertungen, die dann Reaktionsmuster auslösen.

Selbsthypnotische Prozesse:

Worauf lenke ich meinen Scheinwerfer? Was sind meine Problemanker? Jemand brüllt mich an, ein vorwurfsvoller Blick, ein Berg auf dem Stapel „Unerledigt“ – was sind die Alltagssituationen, die mich aus dem Gleichgewicht bringen? Wie hypnotisiere ich mich selbst in Probleme hinein? Und: Was wäre die optimale Reaktion darauf? Wie/Wohin muss ich meine Aufmerksamkeit lenken, damit ich das gewünschte Verhalten/Erleben wachrufen kann?

Limbic mind ist bewusstes Selbstmanagement. Es geht darum, die eigenen „Trancen“ bewusst zu gestalten. Das heißt, den für die jeweilige Situation optimalen Bewusstseinszustand so zu modellieren, dass er als gewünschtes Verhalten jederzeit abgerufen werden kann. Der erste Schritt dahin ist das Ziel festzulegen: Was will ich erreichen? Welche Trance möchte ich gerne erleben? Dazu gehört, die Kontextbedingungen genau zu durchleuchten. Also zum Beispiel: In welcher Situation möchte ich wie sein - beruflich und privat? Welche Sprache passt wozu? Wie kann für jede neue professionelle/private Situation die eigene Rolle so gestaltet werden, dass sie zu den situativen Anforderungen und gleichzeitig zu den beteiligten Personen passt? Im nächsten Schritt geht es darum, die Modalitäten abzurufen bzw. abzuspeichern. Das können Körperhaltung/-spannung sein, aber auch Schlüsselwörter wie Gelassenheit oder Durchsetzung sowie Bilder und Symbole. Dazu gehört auch das sog. „Ausnahmelernen“: Wann war ich schon einmal so? Oder die Wunderfrage: Was wäre, wenn ich plötzlich so sein könnte?

Körperhaltung und Bilder wirken unmittelbar auf das limbische System und beeinflussen unmittelbar die eigene Befindlichkeit und Ausstrahlung. Hier setzt die so genannte „So

tun-als-ob-Technik“ an. Die gecoachte Person stellt sich vor, jetzt im gewünschten Bewusstseinszustand zu sein und fragt sich beispielsweise: Wie ist dann meine Körperhaltung, meine Befindlichkeit, welche Bilder, welche Musik passen dazu? Diese Techniken bewirken sofort psychophysische Reaktionen.

Kortikales Lernen schlägt keine Wurzeln. Also muss Veränderung vom Großhirn ins limbische System transportiert werden. Die Aktivierung des limbischen Systems ist also der Königsweg zur Veränderung. Im Klartext: Verstehen allein reicht nicht. Zum Lernen, insbesondere wenn es um Verhaltensveränderungen geht, braucht es den richtigen emotionalen Zustand.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die Aktivierung von Ressourcen. Antworten auf Fragen wie etwa: „Was brauche ich, um mit der gegenwärtigen Herausforderung umgehen zu können? Welche früheren ~Erfolgsereignisse, inneren Bilder und Metaphern, welche inneren Dialoge können mich dabei unterstützen?“ helfen hierbei weiter.

Die moderne Hirnforschung belegt, dass einmal gemachte Erfahrungen dauerhaft im Gehirn gespeichert bleiben. Durch gezielte Fokussierung lassen sich benötigte Kompetenzen daher schnell wieder abrufen. Ziel des hypno-systemischen Ansatzes ist daher, die optimale Kooperation von bewussten und intuitiven, unwillkürlichen Kompetenzen.

Auch innere Widerstände zu prüfen ist ein zentraler Schritt. Der Teilnehmer

sucht Antworten auf Fragen wie: Was könnte mich daran hindern? Was ist der Sekundärgewinn des bisherigen Verhaltens? Was ist der Preis des neuen Verhaltens? Welche inneren Anteile ziehen nicht mit?

Der Lohn der Bemühungen ist die professionelle Selbststeuerung. Man entwickelt mehr Wahlfreiheit im Verhalten und kann über die eigenen Reaktionen die Zukunft beeinflussen.

Der Umbauprozess im Gehirn

Erst durch Wiederholung und Übung verändert sich die Struktur unseres Nervensystems - und damit unsere Gewohnheiten. Dafür müssen die neuen Verhaltensmuster - genau wie Muskeln für ungewohnte Bewegungen - erst einmal aufgebaut und gestärkt werden. Verhaltensänderungen passieren also nicht über Nacht. Im Coaching wird die Musterunterbrechung - das Erkennen und Aussteigen aus den alten Mustern - in einem gemeinsamen Prozess entwickelt und abgespeichert. Durch ständige Wiederholung wird aus einem Trampelpfad im Gehirn, der durch das Modellieren des gewünschten Verhaltens angelegt wird, Schritt für Schritt eine viel befahrene Straße, die man sofort findet, wenn man sie braucht.

Kontakt:

Christine Lehner
Beratung und Training
Götzendorfer Str. 33
92260 Ammerthal
Tel: 09628/914880 Mobil: 0171/5898769
Mail: christine.lehner@asamnet.de



Christine Lehner, Diplom-Pädagogin, ist seit 1992 als Trainerin tätig. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Selbstmanagement und Führung. Als Beraterin arbeitet sie sowohl für internationale Konzerne sowie für mittelständische Unternehmen mit dem Ziel, Ressourcen und Kompetenzen aufzuzeigen.

www.chlehner.de