



INNERER DIALOG

NLP-Praxis für Einsteiger: Six-Step-Reframing

VON STEPHAN LANDSIEDEL

Das Six-Step-Reframing ist eines der berühmtesten NLP-Formate. Manchen erscheint es im ersten Moment kompliziert, aber wenn man den Ablauf ein paar Mal gemacht hat, wird es immer leichter. In jedem Fall ist es ein sehr faszinierendes Erlebnis, mit seinen inneren Persönlichkeitsanteilen auf eine äußerst angenehme und konstruktive Art zu sprechen.

Bei dem Format geht es darum, mithilfe des Teile-Modells und der positiven Absicht ein problematisches Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten (Reframing). Das führt in der Regel zu wichtigen Einsichten und einem viel respektvolleren Umgang mit dem problematischen Verhalten. Durch den Blick auf die posi-

tive Absicht, die hinter dem Verhalten steht, können auf eine kreative Art neue Verhaltensweisen gefunden und die alten ersetzt werden.

Die Technik eignet sich hervorragend für Verhaltensweisen, die jemand verändern möchte, es aber bisher alleine nicht geschafft hat. Sie kann gut verwendet werden, wann immer einer dieser Sätze auf uns zutrifft:

1. Ich möchte mit X aufhören, aber es geht nicht. Oder:
2. Ich möchte mit Y anfangen, aber etwas hält mich davon ab.

Schauen wir uns einige Beispiele an:
„Ich möchte aufhören zu rauchen, aber irgendwie kriege ich es nicht hin. Ich möchte aufhören, so viele Süßigkeiten zu essen, aber dann mache ich es doch immer wieder. Ich möchte gerne anfangen, mehr Sport zu trei-

ben, aber etwas hält mich davon ab. Ich möchte gerne mehr Zeit für mich haben und anderen häufiger ‚Nein‘ sagen, aber dann sage ich doch wieder ‚Ja‘. Ich möchte gerne, dass meine psychosomatischen Symptome verschwinden, aber ich weiß nicht, wo sie herkommen.“ Das Six-Step-Reframing ist eine sehr vielseitig einsetzbare Technik.

Ich stelle die Technik anhand des Themas „Mit dem Rauchen aufhören“ vor.

Klaus raucht bereits einige Jahre. Er hat schon häufiger ans Aufhören gedacht und es sich vorgenommen, aber nach kurzer Zeit ging sein Griff doch wieder zur Zigarette. Er hat den starken Wunsch, aufzuhören, und so landet er in der Coaching-Session mit mir. Nach einem Vorgespräch beginnen wir mit dem Six-Step-Reframing. *Schritt 1: Identifiziere das Muster (X), das verändert werden soll.*

Ich bitte Klaus, sich innerlich auf das problematische Verhalten zu fokussieren. Er schließt die Augen, geht nach innen und erinnert sich an Situationen, in denen er raucht.

Schritt 2: Aufbau der Kommunikation mit dem verantwortlichen Teil

Ich sage zu Klaus: „Nimm bitte Kontakt mit dem Teil auf, der für das Rauchen bei dir zuständig ist. Achte auf Bilder, Gefühle, Stimmen. Nimm dir einen Moment Zeit.“

Ich beobachte ihn und gewinne nach kurzer Zeit den Eindruck, dass etwas passiert. Dann bitte ich ihn, den Teil zu beschreiben. Er sagt: „Es ist ein Teil aufgetaucht – ein cooler Typ. Er sieht aus wie ich, als ich noch jünger war, und er hat eine Kippe in der Hand.“

Ich lade Klaus ein: „Begrüße den Teil und frage ihn, wie er heißt.“

„Smokey“, antwortet Klaus.

„Okay, dann begrüße Smokey herzlich und sage ihm: Schön, dass du da bist. Du bist ein Teil von mir.“ Pause.

„Gibt es eine Reaktion?“ Klaus: „Ja, er schaut mich an und nickt ganz leicht.“

Anmerkung: Das Akzeptieren, Annehmen und die wertschätzende

Würdigung ist ein ganz wichtiger Teil des Formats. Viele Klienten lehnen den Teil anfangs ab, er wird manchmal sogar als Feind angesehen. Ein wichtiger Aspekt der Veränderung besteht darin, dieses unerwünschte Verhalten erst einmal anzunehmen, zu würdigen und danach zu verändern.

Schritt 3: Trennung von Verhalten und positiver Absicht

„Klaus, bitte Smokey, dir seine positive Absicht mitzuteilen. Was möchtest er für dich durch das Rauchen erreichen?“ Mit dieser Frage ziele ich auf die positive Absicht hinter dem Verhalten. Nun ist es wichtig, dem Klienten etwas Zeit zu geben, damit er mit dem Teil kommunizieren kann. Oft kommen Antworten hier aus dem Unbewussten.

Aus meiner Sicht ist das Format gerade dann sehr wirkungsvoll, wenn wir nicht über den reinen Verstand gehen, sondern den Klienten einladen, mit seinen Teilen in einen inneren Dialog zu gehen und Antworten zu finden, auf die er bisher bewusst noch nicht gekommen ist.

Nach einer kleinen Weile kommt die Antwort von Klaus: „Smokey sagt, dass mir die Pausen guttun, da ich sonst einfach nur durcharbeiten würde und mir keine Zeit zum Innehalten und Genießen nehmen würde.“

Ich: „Klaus, ist es gut für dich, einen Teil zu haben, der dafür sorgt, dass du auf dich achtest, Pausen machst und dir Zeit zum Genießen nimmst?“

Klaus: „Ja, absolut!“

Ich: „Dann bedanke dich bitte bei Smokey dafür, dass er diese Aufgabe für dich übernommen hat und sie offensichtlich zuverlässig ausführt.“

Klaus sagt leise: „Danke, Smokey.“

Ich: „Frage Smokey: Falls es andere Möglichkeiten gäbe, deine positive Funktion genauso gut oder besser auszuüben als bisher durch das Rauchen, hättest du Interesse daran, sie auszuprobieren?“

Klaus: „Smokey ist nicht sicher, dass es da Möglichkeiten gibt, aber wenn es sie gäbe, klar würde er sie ausprobieren.“

„Ich möchte aufhören zu rauchen, aber kriege es nicht hin.“

Ich: „Okay, dann bedanke dich bei Smokey für die Kooperation.“

Schritt 4: Mithilfe des kreativen Teils neue Verhaltensweisen entwickeln

„Klaus, nimm nun Kontakt zu deinem kreativen Teil auf ... Lass dir Zeit ... Was nimmst du wahr?“

Klaus: „Ich sehe einen kleinen Mann. So stelle ich mir Leonardo da Vinci vor. Er trägt einen weißen Kittel und hat eine Tafel mit Pinseln und Farben vor sich.“

Ich: „Dann begrüße ihn und frage, wie er heißt.“

Klaus: „Leonardo. Er lächelt mich gutig an.“

Ich: „Gut, dann frage Leonardo, welche kreativen Ideen er hat, die es dir ermöglichen würden, innezuhalten, dir Pausen und Zeit zum Genießen zu nehmen.“

Klaus: „Leonardo schlägt vor, dass ich mir einen Timer stellen soll und nach einer Stunde mindestens zehn Minuten Pause einplane, in der ich dann etwas mache, was mir guttut.“

Ich: „Was könnte das sein?“

Klaus: „Ich könnte in einem Buch lesen, zum Fenster rausschauen, eine kleine Entspannungsreise oder ein paar Fitnessübungen machen oder ...“

Ich: „Sehr gut. Dann bedanke dich bei Leonardo.“

Schritt 5: Übernahme der Verantwortung und Überbrückung in die Zukunft sicherstellen

Nun bitte ich Klaus, seinen Smokey eine oder mehrere der neuen Verhaltensweisen auswählen zu lassen. Sollte keine geeignete neue Verhaltensweise dabei sein, geht der Ball zurück zu Leonardo.

Da der kreative Teil von Klaus hier aber gute Beispiele gefunden hat und Smokey sich schnell für eine Kombination aus den Alternativen entscheidet, mache ich weiter:

„Klaus, frage den Teil: Bist du bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen, die ausgewählten neuen Alternativen im entsprechenden Kontext zu benutzen?“

Dadurch ist auch für eine Überbrückung in die Zukunft gesorgt (Future Pace). Ich intensiviere es noch etwas, indem ich Klaus bitte, sich in seiner Fantasie wirklich vorzustellen, wie er sich in Zukunft einen Timer stellt und nach jeder Arbeitsstunde eine Pause macht, in der er die neuen Alternativen ausprobiert.

Schritt 6: Ökologischer Check – hat irgendein Teil etwas gegen die neuen Alternativen einzuwenden?

Im letzten Schritt checken wir, ob es in Klaus' internem System einen Widerstand gibt, indem wir einfach fragen: „Gibt es irgendeinen Teil in dir, der einen Einwand gegen das neue Verhalten hat?“

Manchmal ist das neue Verhalten auch nicht besser, z.B. „Anstatt zu rauchen gönne ich mir ein Gläschen Alkohol“ oder „Ich buche mir jeden Tag eine professionelle Massage“ (könnte zu finanziellen Problemen führen). In einem solchen Fall geht man wieder zurück und sucht nach neuen Alternativen.

Klaus vermeldet, dass es keine Einwände gibt. Im Gegenteil: Sein Fitness-Teil und sein Weiterbildungsteil sind sogar begeistert und unterstützen das neue Verhalten. ■



Stephan Landsiedel
Dipl.-Psychologe und
NLP-Ausbilder.
www.world-of-nlp.com
www.landsiedel-seminare.de

© Sebastian Sonntag