

CORA BESSER-SIEGMUND &
LOLA A. SIEGMUND

Neurolinguistisches Coaching – NLC



Sprache wirkt Wunder!

Cora Besser-Siegmund & Lola A. Siegmund
NLC – Neurolinguistisches Coaching
Sprache wirkt Wunder!

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

CORA BESSER-SIEGMUND & LOLA A. SIEGMUND

NLC – NEUROLINGUISTISCHES COACHING

SPRACHE WIRKT WUNDER!

Junfermann Verlag
Paderborn
2016



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2016
Coverfoto	© oorka – iStock
Covergestaltung / Reihentwurf	Christian Tschepp
Satz	JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-449-9

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
 ISBN: 978-3-95571-447-5 (EPUB), 978-3-95571-448-2 (MOBI),
 978-3-95571-446-8 (PDF).

Inhalt

1.	Vorwort	11
2.	Die Wirkung von Neurolinguistischem Coaching	15
2.1	Viele Wege – ein Anliegen.....	15
2.2	wingwave, NLC und der Schmetterling	17
3.	Die Abkürzung auf dem Weg zur Lösung	19
3.1	Einführung	19
3.1.1	Wörter können wehtun.....	19
3.1.2	Vermeidung funktioniert nicht	20
3.1.3	Warum die „richtige“ Emotion wichtig ist.....	21
3.2	Coping und Kraft-Test: Das Problem zeigt die erfolgreiche Lösung.....	23
3.3	Vita-Wörter für punktgenaue Ressourcenwirkung.....	26
3.4	Gehirnfreundlich: die klientenzentrierte Grundhaltung.....	29
3.5	Welche Themen eignen sich für das Neurolinguistische Coaching?	32
4.	Ein bisschen Geschichte: Am Anfang war das Wort.....	35
4.1	Sprache als überlebenswichtiger Vorteil.....	35
4.2	Abrakadabra – Sprache wirkt Wunder!.....	37
4.2.1	Buchstaben machen Gefühle und wirken wie Opernhäuser.....	38
4.2.2	Der Kosmos im Kopf: Wunder Gehirn.....	39
4.3	Der Turmbau zu Babel	41
5.	Stop and go: Das Gehirn als Schnittstelle zwischen Potenzial und Verwirklichung.....	43
5.1	Warum Potenziale allein nicht reichen	43
5.2	Mögen Sie „Mord“? Oder: Was ist eine Neuromatrix?	48
5.3	Was sind Trick-Emotionen?	51
5.3.1	Wenn Wolkenkratzer verrücktspielen.....	52
5.3.2	Was passiert bei einer Trick-Emotion im Gehirn?.....	52
5.4	Wörter und Sätze sind wie raschelnde Blätter.....	55
5.5	Der Myostatiktest als Coaching-Kompass	57
5.5.1	Das Grundkraftniveau optimieren	58
5.5.2	Muskelfeedback: die Testbarkeit testen	59
5.5.3	Warum kann man sich nicht selbst testen?.....	64

6.	NLC und Embodiment	65
7.	Sprache als Coaching-Tool für den „klaren Kopf“	67
7.1	Sprache im Verlauf des Coaching-Prozesses	67
7.1.1	Anfangsphase: Nah dran am anderen sein	67
7.1.2	Interventionsphase: Potenzial-Coaching und Wissens-Coaching	69
7.2	Priming: Bahnung durch Wörter	72
7.2.1	Höflich oder unhöflich?	72
7.2.2	Wenn Sprache auf Muskeln trifft.....	72
7.2.3	Der Stroop-Effekt.....	73
7.2.4	Was lernen wir daraus? Wie hilft uns das weiter?.....	75
7.3	Placebo-Zauber mit Wörtern	76
7.3.1	Wie Sprache gesund macht: das Putzfrauen-Experiment.....	76
7.3.2	Reframing oder die Freude, einen Zaun zu streichen	77
7.4	Der Teekesselchen-Zauber	78
7.4.1	„Hoch hinaus“: ein Assessment-Center bestehen	78
7.4.2	Flugangst und ein Schuldgefühl	79
7.4.3	Auf dem „Kieker“ haben: Redeangst bei Blickkontakt	80
7.4.4	Brücken – nicht gut für den Rücken	81
7.4.5	„Ich bin nicht die einzige Maria“	82
7.5	Magic Words – der minutenschnelle Abbau von Blockaden	84
7.5.1	Magic Words: die Wortstruktur-Analyse	85
7.5.2	Selbstcoaching-Tipp: Magic Words in der wingwave-App und als PC-Tool	87
7.6	Nomen est omen: Sich einen guten Namen machen	89
7.6.1	Der ganz persönliche Namenszauber	90
7.6.2	Selbstcoaching-Tipp: Sich einen „großen Namen“ machen.....	90
7.7	Wie geht's? Die Wirkung von Metaphern	92
7.8	Struktur der Magie: Grammatik-Zauber und Hypnose	94
8.	Coaching in der NLC-Matrix	97
8.1	Einführung	97
8.2	Mit dem Myostatiktest Erlaubnisse einholen und Ressourcen spüren.....	100
8.3	Ziele formulieren und testen	102
8.3.1	Mit der Skala des subjektiven Erlebens arbeiten	103
8.3.2	Ideal: der „Live“-Check	104
8.4	Das richtige Thema? Den TOC finden.....	106

8.5	Den PET-Scan mit der Vita-Sprache konkretisieren	108
8.5.1	Referenzwörter für den psychophysiologischen Status testen	108
8.5.2	Die systemische Dimension: Die Erlebnisposition der beteiligten Menschen testen	109
8.5.3	Den Timeline-Check durchführen	113
8.5.4	Einordnung in den Erlebniskontext.....	114
8.5.5	Dahinter ist noch etwas anderes: „Pingpong“ in der Neuromatrix	116
8.6	Geeignete Interventionen wählen	121
8.7	Ziel erreicht? Der fortlaufende Effektivitäts-Check.....	123
8.7.1	Wie lange dauert ein Coaching?	123
8.7.2	Follow-up-Sessions gestalten.....	124
8.7.3	Integration der Ergebnisse in das Verhaltens- und Erlebensrepertoire des Coachees	125
8.7.4	Ausgewählte Vita-Wörter und Vita-Sätze für die Verankerung des Coaching-Ergebnisses einweben.....	126
8.8	Geht das in jeder Sprache? Die NLC-Matrix im internationalen Einsatz..	128
9.	NLC-Coaching-Themen: ausgewählte Beispiele.....	131
9.1	Mit Aussagenbäumen arbeiten	131
9.2.	Ressourcen-Coaching mit Embodiment	136
9.2.1	Innere Resonanz.....	136
9.2.2	Selbstcoaching-Tipp: Embodiment – meine Finger als „Erfolgsschalter“..	138
9.3	Der Superreiz: Coaching für positive Selbstmotivation.....	140
9.3.1	Wie sich das Gehirn selbst in Stimmung bringt	141
9.3.2	Der Ton macht die Musik	142
9.4	Mit dem Ziel fängt alles an: Entscheidungs-Coaching mit Imaginativer Themenaufstellung	145
9.4.1	„Ich kann mich nicht entscheiden“	145
9.4.2	Zusammenfassung für Coachs: Die zwölf Prozess-Phasen der Imaginativen Aufstellungsarbeit	150
9.4.3	Selbstcoaching-Tipp: Entscheidungsfreiheit durch „Brillenwechsel“	153
9.4.4	Selbstcoaching-Tipp: Entscheidungen in einer anderen Sprache überdenken	153
9.5	Erfolg durch systemische Kraft: Imaginative Systemaufstellung für Business Themen und Persönlichkeitsentwicklung.....	154
9.5.1	Das Soziale Zukunftspanorama.....	154
9.5.2	Zusammenfassung für Coachs: Das Soziale Zukunftspanorama	158

9.5.3	Das kommt von ganz oben: Organigramm-Aufstellung	158
9.5.4	Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode	162
9.5.5	Aufstellungsarbeit für Gruppen	167
9.6	Emotions for a Change: NLC und Change-Coaching.....	169
9.6.1	Warum Verändern gar nicht so einfach ist.....	169
9.6.2	Change durch „Perfect Talk“	173
9.6.3	Selbstcoaching-Tipp zum Thema Change: „In den Kopf hineinbekommen“	174
9.6.4	Selbstcoaching-Tipp: Veränderungsenergie durch „Perfect Talk“	174
9.6.5	Zusammenfassung für Coachs: Emotions for a Change.....	175
9.7	NLC und „Sozial-Power“	176
9.7.1	Das soziale Gehirn.....	176
9.7.2	Mikroexpressionen und Mimikresonanz	178
9.7.3	Body-Language.....	181
9.7.4	Der Ton macht die Musik: nonverbale Sprachmuster.....	183
9.7.5	Konflikt-Coaching und Mediation	184
9.8	Selbstbewusstsein, Schlagfertigkeit und Redekunst.....	185
9.8.1	Wer sich schlägt, ist kein guter Redner	185
9.8.2	Vom Mundhalten bis zum losen Mundwerk	185
9.8.3	Redekünstler und Wortverdrehler	187
9.9	Biografie-Kompetenz.....	188
9.9.1	Ist ein Nein immer ein Nein?	188
9.9.2	Mit der Biografie-Kompetenz arbeiten.....	189
9.9.3	Zusammenfassung für Coachs: Training in Biografie-Kompetenz	190
9.10	Schluss mit der Abhängigkeit: „Offvertising“ bei Gier, Kaufrausch und Mediensog	192
9.10.1	Verführerische Mogelpackungen	192
9.10.2	Impulsmanagement für Führungskräfte am Beispiel des Handykonsums	194
10.	NLC-Selbstcoaching: Erholung, Stressabbau und Leistungssteigerung mit der wingwave-Musik	197
11.	NLC für das betriebliche Gesundheitswesen	201
Glossar		203

Anhang	217
Weitere Informationen über die wingwave-Coaching-Methode	
und NLC-Coaching.....	217
Der Metohoden-Verband „Gesellschaft für	
Neurolinguistisches Coaching e. V.“	217
wingwave-Coaches in Ihrer Nähe	217
Die Zielgruppe von wingwave-Coaching.....	218
Was ist das wingwave-Training?.....	218
Die Anwender des wingwave-Trainings.....	218
www.wingwave.com	219
wingwave-Bücher von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.....	220
wingwave-Musik.....	221
Feelwave – Gratis-Download	222
Die wingwave-App (Gratis-App)	223
wingwave-Soundcoachings	223
Die Ausbildung zum wingwave-Coach.....	224
Ausbildung zum wingwave-Trainer.....	224
Informationen über das Besser-Siegmund-Institut	225
Literatur.....	227
Abbildungen	230
Index	231
Die Autorinnen	235

1. | Vorwort

Als wingwave-Lehrtrainerinnen zählt zu unseren Lieblingsfilmen der Satire-Klassiker „Tote tragen keine Karos“ (Originaltitel: „Dead men don't wear plaid“). Dieser Film ist ein eindrucksvolles Beispiel für den potenziellen neurolinguistischen Störeffekt eines Wortes im Rahmen sprachlicher Kommunikation. Der bekannte Schauspieler Steve Martin spielt einen recht nervenstarken Detektiv, der jedoch völlig durchdreht, wenn er das Wort „cleaning woman“ – also „Putzfrau“ – hört. In einer Szene sagt eine Kundin ganz lapidar zu ihm: „Ich werde eine Nachricht bei der Putzfrau hinterlassen.“ Der Empfänger der Botschaft versteht jedoch den Sinn des Satzes nicht mehr, denn sein Gehirn „pickt“ sich aus der Satzkonstruktion nur das Wort „Putzfrau“ heraus. Binnen Sekunden rutscht der Held in eine emotionale Dekompensation, weil es in seiner Lebensgeschichte ein sehr traumatisches Erlebnis mit einer Putzfrau gab.

Auf YouTube reichen die Suchbegriffe „cleaning woman“ und „Steve Martin“ – und schon landet der Suchende bei dem beschriebenen heftigen Emotionsausbruch, der allein durch ein problematisches Stress-Trigger-Wort ausgelöst werden kann.

Für den Filmhelden ist dieser Wortzauber-Effekt nicht so angenehm – und die Kundin ist völlig irritiert, als er sie dann auch noch würgt und schüttelt. Hinterher entschuldigt sich der Detektiv allerdings und die attraktive Dame zeigt auch Verständnis für den Ausbruch, als sie die Erklärung erfährt: Der Vater dieses Mannes brannte in der Kindheit mit der Putzfrau durch und die Mutter starb deshalb an gebrochenem Herzen.

So traurig diese Erklärung wirken mag – im Coaching-Prozess hat das Know-how über den geschilderten neurolinguistischen Wort-Effekt einen immensen Vorteil für den Coachingkunden, denn es bietet Coach und Coachee die Möglichkeit, ein Coaching punktgenau, zielorientiert und äußerst zeitökonomisch durchzuführen – indem Sprache als Kompass genutzt wird. Unzählige Menschen bleiben beim Hören des Wortes „Putzfrau“ emotional neutral. Ein Gefühlschaos entsteht nur dann, wenn das Gehirn mit dem Wort ein spezifisches individuelles Stresserlebnis verknüpft. Dann ist ein „Vita-Wort“ entstanden, welches eine individuelle Emotionskomponente bei einer Person anspricht.

Mit der Methode wingwave-Coaching konnten in den letzten Jahren besonders viele positive Ergebnisse für einen maximalen Coaching-Effekt mit minimalem Methodeinsatz erzielt werden – vor allem durch den professionellen bewussten Umgang der wingwave-Coaches mit Sprache als Referenzwerkzeug, mit Vita-Wörtern und

Vita-Sätzen. Viele Fallbeispiele belegen eindrucksvoll diese „Abkürzung zur Lösung“. In dem wingwave-Buch „Erfolge zum Wundern“ (Besser-Siegmund 2009) werden beispielsweise „50 und eine“ Coachinggeschichten dieser Art vorgestellt. Wie genau das in der Praxis funktioniert, beschreiben wir in diesem Buch.

So viel sei schon verraten: wingwave-Coaches nutzen einen Muskeltest – den Myostatiktest – für das Herausfinden von blockierenden Stress-Trigger (mehr dazu in Kapitel 5.4). Der Zugang zum Coaching-Thema sind Wörter und Aussagen. Ein schwacher Test bedeutet: „Hier ist ein Stress-Thema“, ein starker Test sagt aus: „Diesem Thema ist der Coachee gewachsen“. Zunächst widmet sich das Coaching dem Stressthema, später können dann die stark testenden Themen noch mit Gefühlsqualitäten wie Entschlossenheit, Zuversicht oder gar Begeisterung potenziert werden. Haben wir einen Satz oder ein Wort gefunden, welcher/s das Thema laut Test präzise spiegelt, wird dieses „Fundstück“ dann als Referenzsatz oder Referenzwort für das erzielte Coachingergebnis genutzt.



Abbildung 1: Der Myostatiktest

Mit einem entsprechenden „Aussagenbaum“ (mehr dazu in Kapitel 3.2) finden wir beispielsweise bei einem Schauspieler heraus, dass seine Auftrittsblockade nur in Räumen mit sehr „hohen Decken“ auftritt. Ein Politiker fühlt sich unwohl beim Wort „Applaus“ – kritischen Fragen hingegen begegnet er laut Test mit Gelassenheit. Eine Lehrerin meint, sie hätte eine „schwierige Klasse“ und der Test zeigt uns, dass der entscheidende Stress, der das Gesamterlebnis als subjektiv schwierig „einfärbt“, nur durch ein einziges Kind von insgesamt 30 Schülern ausgelöst wird.

Neurolinguistisches Coaching – abgekürzt NLC – fokussiert sich auf das Know-how über den hohen emotionalen und individuell spezifischen Wirkungsgrad von Wörtern und Aussagen. Der NLC-Coach arbeitet – wie schon erwähnt – mit der

sogenannten Vita-Sprache eines Menschen. Gehirnforscher sprechen hier auch von „Buzzwords“ (Kißler et al. 2007) – also von Wörtern, die mit einer besonders hohen emotionalen Energie aufgeladen sind. Ob Wörter subjektiv als angenehm oder unangenehm empfunden werden, spielt bei einem „Buzzword“ keine Rolle.

Für den Coach ist es auf jeden Fall wichtig zu wissen, dass diese Wörter nicht nur das Denken, sondern auch den Körper bewegen. Diese Arbeitsweise bezieht sich auf das Phänomen der „Neuromatrix“, in die auch Wörter und Sätze eingewoben sind. Die Neuromatrix ist ein Netzwerk im Gehirn, das Denken, Fühlen und Handeln in Bezug auf ein bestimmtes Thema assoziativ verknüpft. Mit NLC gestalten Coaches nicht nur das Coaching-Gespräch oder einen optimalen Lösungsprozess. In Feinarbeit entdecken Coach und Coachee in Teamwork durch das Einsteigen in die „Neuromatrix“ des Themas den individuellen Auslöser hinter einem Stresserleben. Oder sie finden den entscheidenden „Schlüsselwort-Kick“ durch ein positiv besetztes Vita-Wort, der eine Neuromatrix zur Steigerung von Kreativität, Wohlbefinden und Leistungsvermögen aktivieren kann. Für Columbus beispielsweise war so ein positives aufgeladenes Vita-Wort mit Sicherheit das Wort „Indien“. Nur die so definierten Vita-Wörter und Vita-Sätze werden zur Erfolgs-Referenz; sie garantieren, dass der Coachee ein Coachingergebnis im Alltag wortwörtlich ausleben kann.

Apropos Kreativität, Wohlbefinden und Leistungsvermögen: Wir zwei Autorinnen freuen uns sehr über die Verwirklichung unseres ersten gemeinsamen Buchprojekts! Wir wünschen Ihnen viel Freude und interessante Erlebnisse mit unserem Basisbuch zum Thema „Neurolinguistisches Coaching“.

2. | Die Wirkung von Neurolinguistischem Coaching

2.1 Viele Wege – ein Anliegen

Alle psychologischen Verfahren – seien es Psychotherapien oder Coaching-Methoden zur Leistungsoptimierung und Persönlichkeitsentfaltung – haben ein gemeinsames Anliegen: Sie wollen den Menschen dazu befähigen, innere Blockaden zu überwinden, seine Potenziale zu entfalten und so die subjektive und die objektive Lebensqualität zu steigern.

Subjektive Lebensqualität bedeutet: Die Grundstimmung hebt sich, die Wahrnehmung fokussiert sich auf Positives, Entschlossenheit und Tatkraft nehmen zu, gute Gefühle und aufbauende Gedanken entstehen aus sich selbst heraus.

Das kann zur Steigerung der **objektiven Lebensqualität** führen: Neues Selbstbewusstsein führt beispielsweise zu mehr Freundschaften, der Heiratsantrag ist erfolgreich; man bekommt den neuen Job und kann sich so auch ein Auto leisten usw.

Dieses oben kurz beschriebene konstruktive Anliegen haben die klassische Psychoanalyse, die kognitive Verhaltensmodifikation, die Themenzentrierte Interaktion, Verfahren für systemisches Coaching oder Aufstellungsarbeit – um nur einige wirkungsvolle Methoden zu nennen. Grundsätzlich gilt: Alle psychologisch aktivierenden Verfahren wirken häufig gut – und manchmal auch nicht. Vertreter der jeweiligen Verfahren argumentieren oft, dass das theoretische Modell zur Wirkungsweise der Methode entscheidend für ein positives Ergebnis sorgt. So entstehen manchmal regelrechte „Lager“: Den Befürwortern der Verhaltensmodifikation sind die tiefenpsychologischen Verfahren zu ungenau, zu intuitiv, zu unkonkret. Die Anhänger der Tiefenpsychologie empfinden wiederum die Verhaltenspsychologie als zu technisch, prozedural und aufgesetzt – eben als nicht „tief“ genug gehend.

Dabei wirken auf der neurobiologischen Ebene alle Methoden nach einem identischen Muster. Es ist also egal, ob sich der Astronaut durch ein Verhaltenstraining fit für das All fühlt oder ob ein Patient mit einer Psychotherapie sein Unfalltrauma überwunden hat: Eine Intervention ist gelungen, wenn der Klient oder Patient sowohl auf die innere als auch auf die äußere Wahrnehmung des behandelten Themas mit innerer Balance reagiert. Vielleicht entsteht noch ein inneres Wanken, aber anstatt umzufallen, pendelt sich schnell wieder ein stabiles Gleichgewicht ein – wie beim Stehaufmännchen. In Bezug auf die behandelte Sache ist das Resultat somit immer

ein Resilienz-Effekt. Der Datenstrom aller Sinneswahrnehmungen im Zusammenhang mit dem Thema fließt bei einem derartig erfolgreichen Ergebnis friedlich am Alarmsystem des Gehirns vorbei – und die innere Resonanz bewirkt Gelassenheit, einen klaren Kopf, innere Stärke, Überlegenheit oder wohlthuende Neutralität.

Manchmal wandelt sich das Emotions-Echo sogar ins Positive: In einer wingwave-Studie zum Thema Redeangst profitierten einige Probanden nicht nur durch einem „Verlust“ der Redeangst, sondern verzeichneten sogar die Zunahme einer regelrechten Auftrittsfreude vor fremdem Publikum (Dierks 2015).



Abbildung 2: Stehaufmännchen

Im NLC arbeitet der Coach sinnesspezifisch und physisch konkret mit diesem geschilderten Resilienz-Effekt. Das Gute daran ist: NLC kann mit jedem psychologischen Behandlungs- oder Coaching-Konzept zielführend kombiniert werden. Der Anwender muss nicht „konvertieren“ oder seine bisherige Arbeitsweise gar aufgeben. Ein Umstand, der sich schon bewährt hat.

Coach für systemische Kurzzeitkonzepte

Am Besser-Siegmund-Institut vergeben wir seit Jahren das Zertifikat „Coach für systemische Kurzzeitkonzepte“ für die Bereiche Mental-Coaching, Business-Coaching und Work-Health-Balance-Coaching. Coaches mit dieser Qualifikation verbinden ihr Know-how über wingwave- und Neurolinguistisches Coaching mit „klassischen“ Coaching-Grundlagen, wozu u. a. systemisches Coaching, NLP, Gestalttherapie oder eine Ausbildung in Mediation gehören. NLC wirkt hier als Prozessbegleitung durch alle Dimensionen, die in einem Coaching berührt werden können:

1. Die Psychophysiologische Befindlichkeit eines Menschen einschließlich der Emotionen, des Körpererlebens und der dazugehörigen Gedankenwelt
2. Die Fokussierung im Zeitsystem auf bestimmte Punkte der Lebens- und Lerngeschichte in der Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft
3. Die Vernetzung des Menschen in sozialen Strukturen, also die Verbindung mit dem „Ich“ und seinen vielen Anteilen; mit dem „Du“ als konkretem Gegenüber und mit der Einbindung in größere Systeme, also dem Umgang mit „Er/Sie/Es“ wie Familien, Unternehmen, Religion, Vereine etc.

Diese drei Systemdimensionen der subjektiven Lebensqualität eines Menschen sind in der NLC-Matrix gespiegelt, die wir später noch vorstellen (siehe Kapitel 8). Bei jedem Coachingschritt im NLC können alle drei Dimensionen gleichzeitig und minutenschnell berücksichtigt werden, was zu der hohen Effektivität des Prozesses führt und ihn zu einem echten „Kurzzeit-Coaching“ macht: maximaler Nutzen durch minimalen Methodeneinsatz.

2.2 wingwave, NLC und der Schmetterling

Der Schmetterling ist die ideale Metapher für die eben umrissene Vorgehensweise und die Wirkung von Neurolinguistischem Coaching. Daher ist dieses bunte Wesen, das die Menschen schon immer fasziniert hat, auch im Namen wingwave-Coaching enthalten, der Methode, die uns maßgeblich zur Entwicklung des Neurolinguistischen Coachings inspiriert hat. Der Begriff erinnert an den Flügelschlag – also den „wing“ – des Schmetterlings, der auf dem nächsten Kontinent das Wetter ändern kann, wenn er punktgenau an der richtigen Stelle Schwingungen verbreitet. Somit steht die Metapher für die System-Idee: „Kleine Ursache, große Wirkung“ – vorausgesetzt natürlich, dass alle notwendigen Bedingungen für eine derartig erstaunliche Ausbreitungsenergie gegeben sind. Diese Bedingungen werden durch NLC im Coaching-Prozess gezielt geschaffen.

Vor allem harmoniert der Schmetterling sehr gut mit einem psychologisch fundierten Verfahren, denn das altgriechische Wort *Psyche* heißt nicht nur Atem, Seele und Lebenskraft, es bedeutet auch Schmetterling. Die alten Griechen bewunderten den Schmetterling nicht nur für seine spielerische Leichtigkeit und Schönheit, sondern auch für die große Kraft, mit der er sich aus seiner engen Puppe befreit. Auch das passt gut: Im wingwave-Coaching und im NLC ist die körperliche Kraftantwort der Coachees der entscheidende Kompass, der sowohl zur präzisen Problemerkennung als auch punktgenau zur schnellen Lösung führt.

Und apropos Kompass: Der besonders schöne amerikanische Monarch-Falter fasziniert die Biologen schon seit Jahren mit seinem Marathonflug: Jedes Jahr zieht er in Schwärmen über 3500 Kilometer von Nordamerika nach Süden ins zentralmexikanische Hochland, um dort zu überwintern. Die Schmetterlinge finden ihren Weg auch bei bewölktem Himmel, und lange Zeit war es ein Rätsel, wie sie ihr Winterquartier dennoch zielsicher erreichen können. Kürzlich hat jedoch ein US-Forscherteam unter der Leitung des Biologen Stephen Reppert entdeckt, dass der Monarch-Schmetterling einen körpereigenen Magnetkompass nutzt und so mithilfe des Erdmagnetfeldes seinen Weg findet (Guerra, Gegree & Reppert 2014).

Daher ist der Schmetterling auch eine besonders schöne Metapher für die Coaching-Methoden wingwave und NLC, die mit einem sicheren Kompass arbeiten. Der Kompass ist die individuelle Nutzung der Vita-Sprache eines Coaching-Kunden – vor allem mithilfe des Myostatiktests (siehe Kapitel 5.4). Das Vorgehen stellt sicher, dass ein Coaching nicht „vom Kurs abkommt“, sondern sicher zum Ziel führt.



Abbildung 3: Monarch-Falter

3. | Die Abkürzung auf dem Weg zur Lösung

3.1 Einführung

Die Putzfrauen-Geschichte aus dem Film „Tote tragen keine Karos“ (siehe Kapitel 1) geht übrigens noch weiter. Nachdem die verständnisvolle Kundin vom Kindheits-trauma des Detektivs erfahren hat, sagt sie: „Oh, Sie Armer!“ Und dann verspricht sie: „Ich werde das Wort nie wieder sagen.“ Er lächelt sie erleichtert an, setzt seinen Detektiv-Hut auf und sagt beim Herausgehen völlig cool: „So long, dollface“ – was so viel heißt wie: „Bis bald, Süße.“ Der Spuk ist vorbei.

3.1.1 Wörter können wehtun

Im Film besteht die Lösung also darin, dass das Wort, das für den Detektiv zu einem negativ besetzten Vita-Wort geworden ist, einfach nicht mehr benutzt wird. Das ist wie beim positiven Denken, denn auch dort konzentriert man sich in der Kommunikation auf Wörter, deren Wirkung zu angenehmen Gefühlen oder zumindest zu einem neutralen subjektiven Erlebnis führen. In vielen psychologischen Verfahren gilt dieses Vorgehen als Königsweg: Schmerzpatienten lernen beispielsweise, sich auf positiv verankerte Wörter des Körpererlebens zu fokussieren: „leicht“, „locker“, „frei“ usw. Allein das Wort „Schmerz“ kann laut den Ergebnissen einer Forschungsgruppe unter der Leitung von Thomas Weiss, Psychologie-Professor an der Universität Jena, das Schmerzzentrum aktivieren (Richter 2010). Unter dem Titel „Wörter können wehtun“ ging das Ergebnis durch die Presse und die Empfehlung war und ist ein achtsamer Umgang mit Wörtern in der Schmerzbehandlung – vor allem die Fokussierung auf positiv wirkende Wörter.

Diese Techniken funktionieren. Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund waren in den 1980er-Jahren in Deutschland Pioniere der schmerzbezogenen Psychotherapie und konnten mit diesem ressourcen-orientierten Verfahren vielen Schmerzpatienten zu einem verbesserten psychischen Erleben, zu einer Senkung der empfundenen Schmerzintensität und damit zu einer gesteigerten Lebensqualität verhelfen. Heutzutage ist dieser Ansatz aus der schmerzbezogenen Psychotherapie nicht mehr wegzudenken (Besser-Siegmund 1990).

3.1.2 Vermeidung funktioniert nicht

Kehren wir zu unserem Detektiv zurück. Sein verbessertes subjektives Erleben durch die Vermeidung des Reizwortes hält im Film leider nur so lange an, bis irgendjemand – aus Versehen – wieder das Wort „Putzfrau“ ins Spiel bringt. Dann flippt er aus wie zuvor – er kommt „vom Kurs ab“, verliert seinen Kompass auf dem Weg zu seinen persönlichen Zielen. Dazu passt die Klage einer damaligen Patientin mit Spannungskopfschmerzen: „Ich selbst beherrsche die Technik der positiven Gedankenformulierung jetzt sehr gut – aber all meine Freundinnen, Kollegen und Verwandten leider nicht. Die fragen mich immer wieder: ‚Na, was machen die Kopfschmerzen?‘ Sogar mein Arzt spricht die Schmerz Wörter immer wieder aus.“ Die Vermeidung von Stress auslösenden Vita-Wörtern oder Vita-Sätzen kann zwar den Fokus auf das Positive lenken – aber das Leben auch komplizierter machen.

In unserem Filmbeispiel müsste das gesamte Umfeld des Detektivs darüber informiert werden, dass niemand das Wort „Putzfrau“ erwähnen darf. Und sollte die nächste Kundin von Beruf Putzfrau sein, könnte er den Auftrag nicht annehmen. Als viel beschäftigter Single-Mann müsste er zudem seine Wohnung immer selbst putzen, denn mit seinem Problem könnte er nicht einmal eine Anzeige aufgeben, geschweige denn eine Putzfrau in den eigenen Räumen empfangen. Auch der Alternativbegriff „Reinigungskraft“ ist keine große Hilfe, weil recht schnell vor dem geistigen Auge das Bild einer staubsaugenden Frau auftauchen kann, die haargenau so aussieht ... wie eine Putzfrau!



Dieses Assoziationsphänomen zwischen Wörtern im gleichen Themenkreis nennt man übrigens „semantische Felder“: Ein Wort ruft neuronal andere Begriffe auf, die von der Bedeutung her zum Inhalt dazugehören könnten.

Wort-Experimente mit der „Priming-Methode“ – der Bahnung von Reaktionen unseres Nervensystems durch gezielte Reize – haben die Existenz von semantischen Netzen nachgewiesen. „Bei diesen Testverfahren wird den Versuchspersonen ein Wort (z. B. ARZT) als Prime vorgegeben. Anschließend wird ein anderes Wort als Zielwort (z. B. KRANKENSCHWESTER oder BLUME) genannt. Die Versuchspersonen sind vorher instruiert worden, so schnell wie möglich anzugeben (per Knopfdruck), ob es sich bei dem Zielwort um ein sinnvolles Wort oder lediglich um eine sinnlose Silbenfolge handelt. Diese lexikalische Entscheidung benötigt weniger Zeit, wenn das Prime-Wort in einer engen semantischen Relation zum Zielwort steht. ARZT und KRANKENSCHWESTER gehören einem semantischen Feld (Krankenhauspersonal) an, ARZT und BLUME nicht“ (Schwarz-Friesel 2014). Demnach ist zu erwarten, dass das Ausweichwort „Reinigungskraft“ sehr schnell provozieren kann, dass wieder eine Putzfrau durch das Bewusstsein fegt.

Kurzum: Das beschriebene Dilemma unseres Detektivs kann das Leben erschweren, die Handlungsfreiheit einschränken und negative Konsequenzen haben. Denken Sie nur daran, was passieren würde, wenn jemand phobisch auf den Begriff „Steuererklärung“ reagiert und für sich selbst die Devise ausgibt, dass er nie mehr im Leben an dieses Wort denken möchte. Aber das Finanzamt denkt einfach weiter an die Steuererklärung – und schon lauert ein Problem.

In diesem Zusammenhang fällt uns noch ein Firmeninhaber ein, der in seinem Unternehmen die Devise ausgab, niemand dürfe mehr das Wort „Wirtschaftskrise“ aussprechen. Ist dies nicht erlaubt, kann sich aber auch niemand mehr kreativ mit der Sachlage – eben der Wirtschaftskrise – auseinandersetzen.

Auf dieser Welt gibt es Wirtschaftskrisen, Kopfschmerzen Steuererklärungen und – dem Himmel sei Dank! – Putzfrauen. Allein die Vermeidung der Wörter schafft keine Tatsachen ab, sondern blockiert eine konstruktive Lebenskunst mit den Phänomenen, die im Gehirn durch ein Wort oder Wörter gespiegelt sind. NLC hat zum Ziel, dass ein Klient auf die Putzfrau mit Neutralität oder auch mit Freude und Dankbarkeit, auf die Wirtschaftskrise mit Kreativität, auf den Spannungskopfschmerz mit innerer Gelassenheit und auf eine Steuererklärung mit Entschlossenheit und Tatkraft reagieren kann. Auch das ist eine enorme Abkürzung auf dem Weg zum Coaching-Ziel.

3.1.3 Warum die „richtige“ Emotion wichtig ist

Im Bereich des Gefühlsmanagements kann es sogar stresslindernd oder gar befreiend wirken, wenn man die Emotion in einem Stressgeschehen beim Namen nennt – aber das Wort muss das Gefühl „auf den Punkt“ treffen. wingwave- und NLC-Coaches testen präzise den passenden Begriff: „Wut“, „Ekel“, „Hilflosigkeit“ usw. Trifft das Wort Ekel genau die Emotionsqualität des Klienten, fühlt dieser sich plötzlich wie befreit, obwohl der gefundene Begriff „doch recht eklig“ ist: „Ganz genau, mein Kollege ist ein richtiges Ekelpaket, einfach ein Kotzbrocken – es tut so gut, das auszusprechen!“, ruft eine Klientin beim wingwave-Coaching, bekommt einen Lachanfall und kann von diesem Moment an schlagfertig und humorvoll auf den Kollegen reagieren: „Vorher war ich sprachlos, verletzt, wie gelähmt.“ So kann auch die zutreffende Wortfindung für ein Gefühl den Weg zur Lösung beschleunigen: *Verändern durch Verstehen* heißt der Titel eines Buchklassikers der Gesprächspsychotherapie zu diesem Thema (Biermann-Ratjen 2003).

Auch bei der Besinnung auf ressourcenreiche Momente im Leben ist die sorgfältige Auswahl einer wirklich kraftspendenden inneren Vorstellung wichtig. Beispielsweise

werden Klienten im Coaching oder in der Therapie gebeten, an einen „sicheren Ort“ zu denken, den sie aus ihrem Leben kennen. Eine unserer Coaching-Kundinnen sagte spontan: „Es war früher so schön, wenn ich im Stall mit meinem Pferd geschmust habe.“ Auch hier sollten Coach und Coachee sich nicht nur auf die Verbalaussage verlassen, sondern den Satz testen: „Dieser Ort ist eine gute Wahl.“ Manchmal ist er das nämlich nicht. In diesem Fall testete der Ort schwach, obwohl er früher laut O-Ton der Klientin die „absolute Kraftquelle“ war.

In diesem Fall war der schöne Ort in die Kategorie der „wehmütigen Erinnerungen“ gerutscht, da die Familie später umziehen und die Klientin sich von ihren geliebten Pferden trennen musste. Als Kraftquelle wird eine solche Ressource deshalb unbrauchbar. Hier ist es wichtig, zunächst den emotionalen Trennungsschmerz im Zusammenhang mit der schönen Erinnerung zu bearbeiten. Es ist wie beim Liebeskummer: Plötzlich mag man eine bestimmte schöne Musik nicht mehr hören, weil sie an den Verflissenen erinnert. Beim NLC suchen Coach und Coachee an diesem Punkt per Test entweder einen anderen, gut funktionierenden inneren sicheren Ort oder es wird – wie schon gesagt – die „Wehmut“ behandelt, damit die alte Kraftquelle wieder als positiver Erfahrungsschatz zur Verfügung steht.

NLC orientiert sich auf diese Weise sorgfältig an der emotional-affektiven Sprache eines Menschen und ermöglicht mit dem Kompass nicht nur den kürzesten, sondern auch den wirkungsvollsten Weg zur Lösung. In diesem Buch beschreiben wir im Folgenden einige neurobiologische Grundlagen, NLC-Coaching-Formate und interessante Fallgeschichten. Das praktische Know-how ist vor allem durch unsere jahrelange Erfahrung mit der Methode wingwave-Coaching entstanden. Mit NLC wollen wir ermöglichen, dass auch Coaches, die mit anderen Coaching-Tools arbeiten, unsere Erfahrungen und die Forschungsergebnisse über die Wirksamkeit von wichtigen Elementen des wingwave-Coachings in ihre Arbeit einfließen lassen können. Wir würden uns außerdem freuen, wenn wir mit unserem Buch das Interesse vieler Coaches für den Methoden-Verband „Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching“ (siehe Seite 217) wecken können.