

S t r e s s

Motor für Weiterkommen
oder
der Totengräber

Masterarbeit Jürgen Gröschel 1999

- 1) Beschreibung des Phänomens Stress
- 2) Stresstypen
 - a) biologische Stresstypen
 - Hilflosigkeitstyp
 - Flucht- / Kampftyp
 - b) kulturelle Stresstypen
 - Selbstunterordnender Typ
 - Selbstbetonender Typ
 - c) Zeit
- 3) Stressoren
- 4) Eustress und Distress
- 5) Intention
- 6) Überforderungsreaktionen
- 7) Stressbewältigung
- 8) Was kann NLP zur Stressbewältigung beitragen?
 Interventionsbeispiele im NLP:
 - Anker
 - Metaprogramm
 - Zielarbeit - Lebensarbeit
 - Zielorientierung statt Problemorientierung
 - Submodalitäten
 - Trance
 - Glaubenssatzarbeit
 - Stressdehypnose nach Wolinski
 - Verwandlung der inneren Stimme
- 9) Mein Vorschlag
 - 1) Vorbereitung
 - 2) Intervention
 - 3) Wirkelemente
 - 4) Testberichte

1. Das Phänomen Stress

Alle Welt redet vom Stress. Jeder hat ihn in irgendeiner Weise. Stress gehört zu unserer gegenwärtigen Welt.

Was aber ist Stress?

Ursprünglich kommt der Begriff Stress aus dem Englischen und bedeutet Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas. Die Einführung in die Medizin und Psychologie geschah 1950 durch den ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye. Er definierte Stress als “Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.”

Stress ist ein Zustand und wird durch sogenannte “Stressoren” (**siehe weiter unten**) ausgelöst. Stress ist eine angeborene (biologische) und erworbene (kulturelle) Reaktion auf “Stressoren”.

2. Stresstypen

In der Literatur wird davon ausgegangen, daß zwischen vier Stresstypen unterschieden werden kann:

- Stresstyp 1 – Hilflosigkeitstyp
- Stresstyp 2 – Flucht- / Kampftyp
- Stresstyp 3 – Selbstunterordnender Typ
- Stresstyp 4 – Selbstbetonender Typ

Die beiden ersten Typen rechnet man dem biologischen und die beiden letzteren Typen dem kulturellen Stresssystem zu.

[Die Typologie und die Einordnung sind dem Buch “Stressverhalten ändern lernen” von D. Juli/A. Schulz entnommen]

2a) biologische Stresstypen

Das biologische Stresssystem ist sowohl beim Menschen, wie auch bei den Tieren vorzufinden und ist ein uraltes System, daß der Lebenserhaltung in existenzgefährdenden Situationen dient. Sie rufen psychosomatische Störungen hervor.

Vielfach wird nur das Phänomen Flucht-/Kampftyp als der einzige biologische Stresstyp erwähnt. Unerwähnt bleibt der ebenfalls existierende Hilflosigkeitstyp in diesem System.

Dieser **Hilflosigkeitstyp** kann wie folgt charakterisiert werden:

Bei Gefahr wird das parasympatische System aktiviert (Herzschlag wird gedrosselt, Blutdruck sinkt, Atmung wird verlangsamt, etc.). Es stellen sich Reaktionen, wie *Schreck* und *Hilflosigkeit* ein. Diese Menschen fühlen sich rasch bedroht und hoffen, daß ihnen geholfen und Sicherheit/Schutz geboten wird. Sie verhalten sich der Situation gegenüber passiv. Bei Babys ist dieses Phänomen am deutlichsten zu erkennen.

Typische Stresssituationen: Neuartige Situationen
Unklare Situationen
Verlust- und Trennungssituationen

Den **Flucht-/Kampftyp** könnte man wie folgt charakterisieren:

Bei Gefahr wird das sympathische System aktiviert (der Herzschlag wird beschleunigt, der Puls verstärkt, Fettreserven und Zucker werden abgebaut und in Energie verwandelt, etc.). Hier stellen sich Reaktionen, wie *Angst* und *Wut* ein. Bei Bedrohung wollen diese Menschen die Situation unter Kontrolle behalten. Ihr Verhalten gegenüber der Situation ist eher aktiv. Dies ist ebenfalls bei Kindern in den ersten Lebensjahren zu erkennen, wenn sie anfangen selbstständig zu werden.

Typische Stresssituationen: Kontrollverlustsituationen
Häufige Sonderformen:
Reizüberflutung
Z.B. kann vor Lärm weder geflohen werden, noch kann er bekämpft werden.
Schützengrabensituation
Man wartet auf den Angriff, der Fluchtweg ist verhindert.
Sisyphussituation
Der Kosten-Nutzen-Vergleich ist extrem ungünstig. Z.B. der Arbeitseinsatz ist sehr hoch, eine Belohnung fällt wenn überhaupt nur dürftig aus.

2b) kulturelle Stresstypen

Das kulturelle Stresssystem beinhaltet mehr den Stress, der entstehen kann im Zusammenleben mit den Mitmenschen. Es sind Reaktionen auf überwiegend nicht existenzbedrohende (lebensbedrohende) Situationen. Sie rufen neurotische Störungen hervor.

Hier werden wiederum zwei Typen eingeordnet:

Der **selbstunterordnende Typ**. Typisch für ihn ist die Unterordnung seiner Interessen zum Wohl der Gruppe, die die eigenen ethischen Ziele vertritt.

Letztendlich kann sich eine Auflösung der eigenen Individualität einstellen.

Typische Stresssituationen: Situationen, die ein schlechtes Gewissen verursachen
Minderwertigkeitsgefühle –durch überstrenge Kritik an der eigenen Person;
Extremes Schuldigfühlen, wenn man etwas nicht gemacht hat;
Enttäuschungssituationen
Schamgefühl, weil man sich getäuscht hat;
hieraus resultiert auch eine Selbstbestrafung;
Im Mittelpunkt stehen

Der selbstbetonte Typ. Dieser Typ ist oft erfolgreich - ein Managertyp. Ihm fließt Anerkennung zu, was seine Leistungsbereitschaft stärkt. Ein hohes Verantwortungsbewusstsein ist vorhanden. Ebenfalls verfügt dieser Typ über eine starke Zielorientierung.

Merkmale sind: Selbstüberhöhung der eigenen Person über die Gruppe. Der Führungsanspruch wird betont.

Typische Stresssituationen: - Situationen, die Rache-, Kränkungs- und Hassgefühle verursachen (Bestrafung der Anderen). Hier sind auch ungerechtfertigte Reaktionen der Gruppe zu verstehen, z.B. Bauernopfer, ungerechtfertigte Kritik, etc.
- Soziale Angst - Die Angst sich zu blamieren, dies kann bis zur Panik führen
- Abhängigkeit von Status und Anerkennung

In einigen Veröffentlichungen wird behauptet, daß gewisse Typen mehr bei Männern und daß gewisse Typen (selbstunterordnender Typ) mehr bei Frauen vorkommen.

2 c) Zeit

Der Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit kann in unserer heutigen Zeit ebenfalls zu Stress führen. Typische Stresssituationen: Falsche Tageseinteilung, Fehlende Freiräume, Fehleinschätzung eines Projektes in Hinsicht auf die zur Verfügung stehenden Ressourcen, etc.

3) Stressoren

Stressoren sind einwirkende Reize, die von uns als negativ empfunden werden und die Auslöser von Stress darstellen. Selbst positive Reize, wenn sie zu plötzlich, zu intensiv oder zu massiert auftreten können Stress auslösen. Sie sind von Person zu Person und von Zeit zu Zeit unterschiedlich.

Als mögliche Unterteilung von Stressoren könnte man die physikalischen (wie Lärm, Hitze, etc.), Leistungs- (wie Unterforderung, Konkurrenzkampf, etc.) und soziale (wie Konflikt mit Vorgesetzten, Kollegen, etc.) Stressoren erwähnen.

Von Bedeutung ist ferner die Häufigkeit und die Bewertung, die man den Stressoren zuordnet. Durch die Einordnung der Häufigkeit und der Bewertung entsteht als Produkt von beiden die Belastung des jeweiligen Stressors. Durch Zusammenzählung aller Ergebnisse je Stressor erhält man, auch wieder unterschiedlich je Person und je Zeit, eine Stressbelastung.

Diese Untergliederung, die in der Broschüre "Der Stress" der Techniker Krankenkasse zu finden ist finde ich durch die feine Gliederung und Bewertung sehr gut.

Stressoren	Häufigkeit			Bewertung					Belastung		
	nie man mal	häu- fig	sehr oft	nicht stö- rend	kaum stö- rend	ziem- lich stö- rend	stark stö- rend	Produkt			
	0	1	2	3	0	1	2	3	1	2	3
Termindruck											
Zeitnot, Hetze											
Dienstreisen											
Ungenauere Anweisung des Vorgesetzten											
Verantwortung											
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf											
Konflikte mit Kollegen											
Konflikte mit Mitarbeitern											
Ärger mit Chef											
Ungerechtfertigte Kritik an mir											
Dauerndes Telefonklingeln											
Informationsüberflutung											
Neuer Verantwortungsbereich											
Umweltverschmutzung											
Lärm											
Anruf von Vorgesetzten											
Autofahrt in der Stoßzeit											
Schulschwierigkeiten der Kinder											
Streiterei											
Ärger mit Verwandtschaft											
Krankheitsfall in der Familie											
Hausarbeit											
Rauchen											
Alkoholgenuß											
Übermäßige Kalorienzufuhr											
Bewegungsmangel											
Schwierigkeiten bei											

Kontaktaufnahme												
Unerfreuliche Nachrichten												
Hohe laufende Ausgaben												
Konflikte mit Kindern												
Zu wenig Schlaf												
Menschenansammlung												
Trennung vom (Ehe-) Partner/												
Von der Familie												
Konflikte in der Partnerschaft												
Einkaufen in der Stoßzeit												
Behördenbesuche												
Mißerfolge												
ärztliche Untersuchungen												
Sorgen												
Unzufriedenheit mit dem Aussehen												
Eigene Beispiele:												

4) Eustress und Dystress

Nicht jeder Stress ist für uns ungesund oder belastend. Es gibt auch durchaus den positiven Stress, hier spricht man von Eustress. Er bringt uns aus der Routine und der Lethargie heraus und ist leistungsfördernd. Ohne Eustress wären z.B. überwältigende sportliche Leistungen nicht denkbar. Weitere Formen von Eustress: die erste Verabredung, die freudige Erregung nach bestandener Prüfung, etc.

5) Intention

Dystress muß nicht krank machen, wenn auf eine Stressanpassung eine Entspannungsphase folgt. Nur wenn auf eine Stressanspannung eine weitere Stressanspannung folgt kommt es zu Überforderungsreaktionen des Organismus und der Psyche. Das gleiche gilt auch für den Eustress, wenn der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe oder die Anspannung zu hoch ist.

Auf einfache Weise ausgedrückt: Ohne Spannung gibt es keine Leistung. Dauerspannung führt zur Erschöpfung, Überspannung zu Kurzschlüssen.

6) Überforderungsreaktionen

Der Körper reagiert unterschiedlich auf Stress. Hier einige Reaktionen, die uns zeigen können, ob wir uns in einer Stresssituation befinden:

- Muskelverspannungen
- übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum

- Atemprobleme
- übermäßiges Schwitzen
- Herzrasen, Herzstolpern
- Darm- und Magengeschwüre
- Hautveränderungen
- Krampfneigung
- Muskelzittern, Ticks
- Rücken-, Kopfschmerzen
- Ängste und Depressionen
- Konzentrationsstörungen
- Alpträume
- Leistungsstörungen
- Unsicherheit
- Nervosität
- Gereiztheit
- Aggressionen
- Schlaflosigkeit
- etc.

Die Liste ist noch beliebig erweiterbar. Es ist aber schon mit dieser kurzen Liste erkennbar, welche massive gesundheitlichen Folgen Stress erzeugt.

7) Stressbewältigung

In verschiedenen Publikationen werden Stressbewältigungen benannt, hier einige in unsortierter Reihenfolge:

a) kurzfristige Möglichkeiten

- Bewusstwerdung der Überforderung
- Wahrnehmungsveränderung
- Entspannungsübungen
- Ablenkung
- Körperliche Abreaktion
- den Gefühlen Luft machen
- positive Selbstgespräche
- Atemtechniken
- Affirmation

b) langfristige Möglichkeiten

- Synchronisation der linken und rechten Hirnhälfte
- Veränderung hinderlicher Glaubenssätze
- Zielorientierung statt Problemorientierung
- Selbstorganisation und Lebensplanung
- Neinsagen
- Zeitmanagement
- Einstellungen verändern
- Reflexion über das eigene Anspruchsniveau

- Yoga
- Autogenes Training

8) Was kann NLP zur Stressbewältigung beitragen?

Aus obiger Aufzählung sind einige Methoden dem NLP durchaus bekannt und werden als Interventionen angewandt:

Wahrnehmungsveränderung, Selbstorganisation und Lebensplanung, Einstellungen verändern, Zielorientierung, Veränderung hinderlicher Glaubenssätze

Interventionen, die im NLP angewandt werden könnten, um Stress zu bewältigen skizziere ich kurz und auch nur die Teile, die nach meiner Meinung zur Stressbewältigung eingesetzt werden können, also die Wirkelemente hieraus. [Die Aufzählung hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, denn viele NLP-Interventionen können alleine oder in Kombination zur Stressbewältigung eingesetzt werden.](#)

a) Ankern

Da das Ankerprinzip auf einer Reiz – Reaktionskopplung beruht, ist sie bei Stress gut anwendbar. Der Reiz (Stressor) führt zu einer Reaktion, die unerwünscht ist (beim Dystress).

Hier gäbe es die Möglichkeit durch die Anwendung eines gestapelten Ankers, dem negativen Reiz (Stressor) einen positiven Reiz (schönes Erlebnis, Gedanken an Urlaub, etc.) mitzugeben (zu stapeln), damit dieser die Reaktion (das Befinden) auslöst.

Weitere Möglichkeiten sind: Positive Anker zu installieren (Bilder der Kinder, der Freundin, etc.), die beim Aufkommen eines negativen Reizes (Stressor) durch Wahrnehmungsveränderung (Blickwechsel zum Bild, etc.) Reaktionen hervorrufen.

Auch kann man sich einen Bereich in der Wohnung oder am Arbeitsplatz aussuchen, der positiver Energie geankert wird, sogenannte Bodenanker. Tritt ein Stressor auf, so tritt man in den positiv angereicherten Bereich.

b) Metaprogramm

Eine Möglichkeit wäre den verschiedenen Stresstypen Metaprogramme zuzuordnen.

Das Metaprogramm ist für Personalauswahl bei stressbehafteten Berufen sehr gut geeignet, zur Stressbewältigung halte ich es für ungeeignet, deshalb erwähne ich nur die für mich symptomatischen Hauptmetaprogramme der einzelnen Stresstypen.

Stresstyp 1 – Hilflosigkeitstyp

Metaprogramm: reaktiv

Flucht hin

Stresstyp 2 – Flucht- / Kampfartyp

Metaprogramm: proaktiv

Hinzu/weg von

Stresstyp 3 – Selbstunterordnender Typ
Metaprogramm: external
Gleichheit

Stresstyp 4 – Selbstbetonender Typ
Metaprogramm: proaktiv
Perfektion

c) Timelinearbeit

Auf der Rückführung zur erstmaligen Stressreaktion kann dem Klienten positive Glaubenssätze, etc. mitgegeben werden.

d) Submodalitäten

Man lässt den Klienten die Submodalitäten der Freude, der Entspannung, etc. erspüren und führt diese Submodalitäten in Stresssituationen ein.

e) Trance

Gezielte Anweisungen, wie in oder mit Stresssituationen umgegangen werden soll, werden im tiefen Entspannungszustand gegeben.

f) Stressdehypnose nach Wolinski

Diese Intervention versucht die Energie der Situation, die negativ emotional gestresst hat im Körper zu erspüren. Hier wird der Stresssituation die Etikette genommen und nur die Energie gespürt, die in der Stresssituation existiert.

g) Verwandlung der inneren Stimme

Innere Stimmen symbolisieren Glaubenssätze, die in der Vergangenheit gebildet wurden. Sie sind meist in der Du-Form gebildet, z.B. „Du schaffst es ja doch nicht“. Möglichkeiten der Veränderung: Man kann das Personalpronomen von Du in Ich abwandeln. Man lässt den Glaubenssatz singen. Man lässt den Klienten den Glaubenssatz innerlich im Rhythmus des Klatschens wiederholen und erhöht permanent die Frequenz des Klatschens. Durch dies Interventionen wird die Stimme nicht mehr so bedrohlich bzw. lächerlich und verliert ihre Kraft.

9) Mein Vorschlag

Zuerst wollte ich die Liste der Krankenkasse nach den verschiedenen Typen umgestalten, da ich der Meinung war, dass Menschen ihren Typ und ihre Stressoren haben.

Hilflosigkeits-Typ												
Ungenauere Anweisung des Vorgesetzten												

Verantwortung												
Neuer Verantwortungsbereich												
Kampf-/Fluchttyp												
Dauerndes Telefonklingeln												
Informationsüberflutung												
Umweltverschmutzung												
Lärm												
Autofahrt in der Stoßzeit												
Zeit												
Termindruck												
Zeitnot, Hetze												
Dienstreisen												
Selbstunterordnender Typ												
Ärger mit Chef												
Anruf von Vorgesetzten												
Selbstbetonter Typ												
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf												
Konflikte mit Kollegen												
Konflikte mit Mitarbeitern												
Ungerechtfertigte Kritik an mir												

Die klare Einordnung der Stressoren zu Typen würde die Intervention vereinfachen. Z.B. bei selbstunterordnender Typ – Glaubenssatzarbeit, usw.

Nach Tests musste ich einsehen, dass bei Menschen unterschiedliche belastende Stressoren vorkommen. Ein durchgehend gültiges Schema war nicht zu erkennen.

Da ich eine Intervention einsetzen wollte, die bei allen Stressoren Erfolg hat, suchte ich nach einem gemeinsamen Nenner. In der Literatur fand ich folgende Aussage:

Bei dem Hilflosigkeit- und Kampf-/Fluchttyp wird im Stressfall ein im Vorderhirn gelegener Bereich, die “Zone für bewusstes, assoziatives Denken” (ZBAD) abgeschaltet und die Energie wird in die hintere Gehirnhälfte, in die „Allgemeine Integrations-Zone” (AIZ) geleitet. Hier sind unsere natürlichen Reflexe und in früher Jugend erlernte Handlungsweisen und Erfahrungen gespeichert (Kinesiologie- Aus Stress in die Balance - Seite 19). Aus diesem Bereich wird dann das Handeln bestimmt.

Sollte es stimmen, daß wir zu 95 Prozent unserer Zeit unter der Kontrolle des AIZ stehen, wie Gordon Stokes, Erfinder des kinesiologischen “One-Brain”-Konzeptes behauptet, müsste um

eine Intervention zu entwickeln, die man bei allen Stresstypen anwenden kann, ein "neues"-altes Konfliktbearbeitungssystem in das AIZ "einprogrammiert" werden. Das heißt: Dem Unterbewusstsein muß eine neue Strategie nahegebracht werden, auf die es in Stresssituationen zurückgreift. Alte Muster müssen ersetzt oder verbessert werden.

NLP-Interventionen, die überwiegend auf dieser Ebenen arbeiten sind:
Ankerprinzip und Timelinearbeit

a) Vorbereitung:

a) Informationen sammeln über Streßtyp

Beim eingehenden Gespräch achtet man darauf, welchen Zugangskanal der Klient benutzt. Welches ist sein Repräsentationskanal, den er in Stresssituationen vorwiegend nutzt. Dies ist wichtig für einen später einzusetzenden Anker. Beispiel: Zugangskanal: auditiv. Einsetzbarer Anker: Lieblingslied. Das Lieblingslied wird vielfach bei Lebenspartnern angewendet: „Weißt du noch, wie wir damals bei diesem Lied ...“

b) Ausfüllen der Stressorenliste

Der Klient füllt die Liste mit den Stressoren aus. [Dies ist die ursprüngliche Liste der Techniker-Krankenkasse (wird bei Verschickung der endgültigen Masterarbeit beigelegt, der Punkt 3) wird daraufhin umgestaltet). Bei Befragungen musste ich feststellen, daß keine eindeutige Zuordnung der Stressoren zu Typen erkennbar ist – es existieren Mischformen.] Anhand dieser Liste mit Bewertungen erfährt der Klient die für ihn wirklich belastenden Stressoren. Dies ist eine Bewusstwerdung seiner Lebensführung und seiner Einstellung. Diese Liste dient als Grundlage für weitere Stressproblembewältigungsinterventionen, die hier noch nicht behandelt werden können.

c) Bewertung der Stressoren

Die Stressoren mit der höchsten Belastung werden nochmals auf ein separates Blatt aufgezeichnet, um den Fokus auf das Problem zu richten. Gleichzeitig sollte der Klient formulieren, in welchem Zustand er sich befindet, wenn der Stressor auftritt. Er soll sich Zeit lassen, die Situation erspüren: Wie ist das Bild, die Größe, die Entfernung, hört er Stimmen, wie ist die Lautstärke, was fühlt er, etc.

d) Zielformulierung

Sein Ziel für die jeweilige Situation wird ebenfalls formuliert. Welchen Zustand wünscht er sich stattdessen. Auch hier werden die Submodalitäten notiert. Sie dienen dem Klienten später, um zu erkennen, ob er den gewünschten Zustand erreicht hat. Das Ausfüllen erfolgt nicht durch den Klienten, damit er nicht von seinen Zuständen abgelenkt wird.

Stressor	Rangf	Zustand	Submodalitäten	Gewünschter Zustand	Submodalitäten zu gewünschtem Zustand

In diese Liste sollen später noch zusätzlich Wünsche / Ziele eingetragen werden, die den Stressoren zugeordnet werden sollen, deshalb wird hier die Bewertung herausgelassen, da das höchste Ziel / der höchste Wunsch evtl. eine niedrigere Bewertung haben könnte, wie der Stressor und dies würde die Intervention schwieriger machen, wenn dem Klienten dies so bewusst gemacht wird.

e) Zieleinwandsbehandlung

Hat der Klient Schwierigkeiten sich einen gewünschten Zustand vorzustellen sollte er sein Kreativteil nach einer Lösung befragen. Nach geklärter Einwandsbefriedigung aller anderer Teile, kann der Vorschlag eingetragen werden.

f) Was kann ich mit der freigewordenen Energie anfangen

Der Klient notiert jetzt auf einer separaten Liste alle seine Wünsche oder Ziele, die er bis jetzt noch nicht erreicht hat, weil ihm die Energie dazu fehlte. Hierbei wird auf die Wohlgeformtheitskriterien geachtet. Diese Wünsche und Ziele werden genauso bewertet, wie die Stressoren. Der Klient soll nun dem höchstbewerteten Stressor seinen höchsten Wunsch oder sein höchstes Ziel zuordnen. Möchte er es nicht in gleicher Reihenfolge sortieren und den Stressoren zuordnen, so sollte er zumindest so tun, als ob es so in Ordnung wäre.

b) Intervention:

- 1) Wir haben uns auf einen Stressor geeinigt.
- 2) Ein erwünschter Zustand in dieser Situation ist benannt. Ein Wunsch oder ein Ziel, der den gleiche Rang inne hat, wie der Stressor, ist ebenfalls benannt. Der Wunsch oder das Ziel sind auf ihre Wohlgeformtheitskriterien hin im Vorfeld geprüft. Die Lieblingsfarbe, der Lieblingsklang, das Lieblingsgefühl (je nach Repräsentationskanal) wurden ebenfalls im Vorfeld erfragt.
- 3) Der Klient wird nun gebeten sich seine Lebenslinie im Raum zu visualisieren. Er soll nun benennen, wo Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liegen.
- 4) Auf Anweisung betritt er seine Lebenslinie in der Gegenwart. „Nun bewege dich langsam Richtung Vergangenheit und halte immer dann an, wenn du auf Situationen triffst, die dir diesen negativen Stress bereiten. Fühle ihn. **Und wenn du magst, kannst du deine Augen schließen. Du musst keine Angst haben irgendwo im Raum anzustoßen. Ich leite dich.**“

- 5) Der Klient soll seine Körpersensationen, sein Gefühl zu sich selbst, etc. in der Situation schildern. Dies wird von dem, der die Intervention durchführt notiert oder gemerkt.
- 6) Wenn er nun an dem Zeitpunkt angekommen ist, wo der negative Stress zum ersten mal aufgetreten ist, soll er, wie bei dem Punkte zuvor die negative Stresssituation erfüllen. *Er soll sein Gefühl in der Situation benennen, damit Gefühle, wie Wut, Hass, etc. umgedeutet oder verwandelt werden können. Die später eingesetzte Energie muß rein, zumindest nicht negativ belastet sein.*
- 7) Während der Klient sich nun in der negativen Stresssituation befindet, erhält er folgende Anweisung:

*Annahme hier: Visueller Typ, Lieblingsfarbe: gelb;
weitere Annahmen:*

- 8) *Gewünschter Zustand in der Stresssituation: Ganz locker und mit einem Lächeln auf den Lippen sein;*
- 9) *Wunsch oder Ziel, daß bis jetzt nicht erreicht werden konnte: Sich fließend in mehreren Sprachen zu unterhalten und, daß jeder gern zuhört*

„Du bist nun ganz in der Situation. Du weißt, das dich dieser Stressor (noch mal den Stressor benennen) Energie kostet, daß du in dieser Situation auch viel Energie hast. Spüre nur die Energie. Es gibt keine negative oder positive Energie. Energie ist ein Zustand, eine gewaltige Kraft. Die Situation löst sich langsam auf, es wird immer schemenhafter, es existiert nur die Energie. Du bist Teil dieser Energie. Du stehst im Mittelpunkt. Um dich herum wird es strahlend *gelb*.

Du siehst dich, wie du *ganz locker und mit einem Lächeln auf den Lippen* die Situation meisterst. In der Ferne siehst du, wie du dich *fließend in mehreren Sprachen unterhalten kannst und dir jeder gern zuhört*. Auch diese Situation erstrahlt in *gelb* und verbindet sich mit dir. Du merkst, wie deine Energie noch weiter steigt. Alles um dich herum ist voll der Energie. *Du gehst ganz locker und mit einem Lächeln auf den Lippen und mit der Gewissheit das du überall auf der Welt verstanden wirst und man dir gerne zuhört Hand in Hand, wie unzertrennliche Freunde nun deine Lebenslinie zurück Richtung Gegenwart.*

Du kannst die Energie, die ihr mitführt allen Situationen auf deinem Lebensweg geben. Du kannst dir ein Symbol deiner Energie ausdenken, wie zum Beispiel einen Zauberstab, oder sonst einen dir lieb gewordenen Gegenstand oder ein Lied. Du kannst es aber auch deinem Unbewussten überlassen, dir ein Symbol zu schicken. Lade dieses Symbol jetzt bitte mit der dir jetzt zur Verfügung stehenden Energie auf und du weißt, dass diese Energiequelle niemals versiegen wird. Nun geh langsam und beschwingt zurück in die Gegenwart mit deinen beiden Freunden (*hier nochmals die beiden Freunde benennen*) und deiner magischen Kraftquelle.“

- 10) An der Physiologie erkennt man, ob der Klient sich von den auf dem Weg befindlichen Stresssituationen beeinflussen lässt. Ist dies der Fall, so erhält er folgende Anweisung:

„Du weist, du führst magische Kräfte mit dir. Durch deinen Zauberstab kannst du alles verändern. Deine Freunde - *die Lockerheit und das Lächeln auf den Lippen* und *deine Weltgewandtheit* – werden dich nie verlassen und können deine Kraft und Energie steigern, wenn du dies willst. Sie geben es gerne, denn sie sind Teil von dir geworden.“

11) In der Gegenwart angekommen erhält der Klient folgende Anweisung:

„Du kannst dich noch einmal zurückwenden und sehen, daß überall Energie ist. Sie ist allgegenwärtig und alles ist erfüllt, alles strahlt in *gelb*. Und nun sehe in die Zukunft und laß die Energie auch auf deinen zukünftigen Weg scheinen. Laß sie dahinfließen, wie ein großer, behäbiger Fluß, der viel Energie mit sich führt und durch nichts aufgehalten werden kann. Laß die Energie fließen, wie der Fluß, mal reißend mit viel Getöse, mal verspielt, Aue und Kleinode erschaffend. Merke dir gut: Deine zwei Freunde werden dich nie verlassen, sie begleiten dich allüberall. Und zu allem Überfluß besitzt du die magische Kraft: dein Symbol. **Und nun kannst du deine Augen wieder öffnen und zurückkommen in diesen Raum.**“

12) Ist der Klient aus seiner Lebenslinie getreten, nachdem er die Zeit hatte, sich seine Zukunft anzusehen, erfolgt ein Future-pace, indem der Klient sich eine zukünftige Situation vorstellt, die ihm sonst negativen Stress bereitet hätte. An der Physiologie ist erkennbar, ob die Intervention erfolgreich war.

Folgende Frage ist wichtig:

- Woran wirst du erkennen, daß du mit Stress umgehen kannst?

Diese Intervention ist in den Punkten g) bis j) auf einen visuellen Typen abgestimmt. Bei einem kinestatischen Typen könnte man ein Lieblingsgefühl; beim auditiven Typen einen Lieblingston, -lied statt einer Lieblingsfarbe einbringen.

c) Wirkelemente:

- 1) Timelineintervention gewährleistet eine Abspeicherung des Problem-bewältigungsverhaltens in der „Allgemeinen Integrations-Zone“ (AIZ) und ist dann in jeder Stresssituation verfügbar.
- 2) Durch die Einbeziehung zweier Freunde - dem gewünschten Zustand in der Stresssituation und dem Wunsch oder Ziel, daß bis jetzt nicht erreicht werden konnte – wird die Hilflosigkeit der Person aufgelöst und aus einer Problemorientierung wird eine unbewusste Zielorientierung.
- 3) Das Problem setzt Energien frei, die für die Erreichung bis jetzt nicht erreichte Wünsche und Ziele eingesetzt werden.
- 4) Ein Anker wird für zukünftige Situationen mitgegeben.

d) Testberichte:

1) Klientin, 44 Jahre, sehr kritisch

Stressor: Gefühl von Unzulänglichkeit (nicht gut genug zu sein)

Nach Intervention, wurden einzelne Punkte verbessert. Z.B. Mehr Sicherheit geben in der Trance. Zweimal die Wörter Gefühle raus, bei einem visuellen Menschen. Energie nochmals definiert. Etc.

Future pace: Fühlt sich gelassener.

Literatur:

Thomas Zerlauth: Sport im State of Excellence

Matthias Lesch / Gariele Forder: Kinesiologie - Aus dem Stress in die Balance

Klaus Birker / Barbara Schott – Energie tanken

Techniker Krankenkasse: Der Stress

D. Juli/A. Schulz: Stressverhalten ändern lernen

Klaus Grochowiak – Das NLP Master Handbuch

Mein Motto für die Masterarbeit:

Der Langsamste der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch geschwinder, als der, der ohne Ziel umherirrt.

Lessing