

NLP-Masterarbeit

Das Sechs - Farben - Denken Eine Kreativitätsstrategie

Erstellt von
Albin Spielvogel
29.09.2004

Vorwort

Diese Masterarbeit wurde im Rahmen einer Ausbildung zum NLP–Master angefertigt. Die Ausbildung erfolgte zwischen Mai 2003 und Februar 2004 am NLP–Ausbildungsinstitut Kassel unter der Leitung von NLP–Lehrtrainer Harald Brill.

Die Idee

Vor einigen Jahren nahm ich an einem Seminar „Die sechs Hüte Methode nach De Bono“ teil. NLP war für mich zu der Zeit noch kein genauer Begriff. Das Modell De Bonos gefiel mir damals so gut, weil ich das erste Mal systematisch, komplexe Fragen und Themen bearbeiten konnte.

Jahre später, während der Praktitioner–Ausbildung, lernte ich unter anderem Walt–Disney`s Kreativitätsstrategie kennen (Bei der drei Positionen, die des Träumers, des Realisten und des Kritikers, mit Bodenpositionen verankert und durchlaufen werden). In Erinnerung an De Bonos sechs Hüte Methode entdeckte ich Übereinstimmungen von NLP Denken und De Bonos Ideen. Einmal ist es sein lösungs- und zielorientiertes Vorgehen. Des weiteren spielen in seinem sechs Hüte Modell das Arbeiten mit unterschiedlichen Strategien, Dissoziation, Assoziation, Meta-Ebene sowie Anker eine wichtige Rolle.

Als dann die Frage zum Thema der Masterarbeit während der NLP Ausbildung aufkam, entstand in mir die Idee, aus dem Sechs-Farben-Denken De Bono`s und geeigneten NLP Methoden ein neues Format für eine Kreativitätsstrategie zu entwickeln.

1 Einleitung

1.1 Theoretischer Hintergrund

➤ Was ist eine Strategie: Methode und Ziel

Strategien sind eine Art und Weise, wie man seine Gedanken und sein Verhalten organisiert, um eine Aufgabe zu erfüllen. Strategien sind immer auf ein positives Ziel gerichtet. Das Wort „Strategie“ wird im NLP benutzt, um zu beschreiben, wie Menschen ihre inneren und äußeren Bilder, Geräusche, Gefühle, den Geruch und den Geschmack in eine bestimmte Reihenfolge bringen, um einen Glaubenssatz, ein Verhalten oder ein Gedankenmuster zu produzieren. Strategien sind rein formale Strukturen, die völlig unabhängig von den Inhalten sind. Die formalen Strukturen sind wichtiger als der Inhalt, denn *„in den meisten Fällen bestimmt der Inhalt spezieller Repräsentationen innerhalb einer Strategie lediglich die Eigenschaften des Resultats, die Form der Strategie bestimmt, welches Resultat erreicht wird und wie effizient und effektiv es erreicht wird“* (Dilts u.a. 1994 [1980], 74). Da Strategien rein formal sind, kann ein Mensch beispielsweise eine Entscheidungsstrategie für jede Art von Entscheidungen benutzen, nur die Inhalte ändern sich.

➤ Wer ist De Bono?

Dr. Edward De Bono gilt in Fachkreisen als die führende internationale Autorität auf dem Gebiet kreativitätsfördernder Techniken. Zu seinem Klientel gehören die fünf größten multinationalen Konzerne der Welt und zahlreiche weitere namhafte Unternehmen. De Bono prägte den Begriff des „Lateralen Denkens“. Darunter ist zu verstehen - bewußt „um die Ecke denken“, unlogisch und unkonventionell. Es soll ein Denken in Gang gesetzt werden, das nicht von bestimmten festgesetzten Prinzipien ausgeht. Und somit nicht nur zu einem einzigen richtigen Schluß kommt. Sein Verdienst besteht im Wesentlichen in der Entwicklung von Kreativitätstechniken, die schnell und von jedermann erlernbar, praxisnah, auf Anhieb umzusetzen und sichtbar produktiv sind. Ein anschauliches Beispiel ist die Hutwechsel-Methode, die nicht zuletzt dank ihrer einfachen Anwendbarkeit und Fähigkeit, Denkmuster nachhaltig zu verändern, in zahlreichen Unternehmen, Organisationen und Schulen Eingang gefunden hat.

➤ Die Methode der sechs Denk-Hüte nach Eduard De Bono

Der Zweck der sechs Denk-Hüte ist, eingleisiges und festgefahrenes Denken zu entwirren, so dass ein Denker sich auf jeweils nur eine Denkweise konzentrieren kann, anstatt zu versuchen, alles auf einmal zu bewältigen.

Die Methode der sechs Denk-Hüte ist darauf angelegt, das Denken vom üblichen Argumentationsstil weg zu einem sogenannten Kartenanfertigungsdanken hinzuführen. Die beste Analogie hierfür ist der Mehrfarbendruck: Jede Farbe wird über die andere gedruckt, bis am Ende ein mehrfarbiges Bild entstanden ist. Der Denkprozeß gliedert sich dabei in zwei Phasen: Am Anfang existiert ein unscharfes, verschwommenes Bild. In der ersten Phase des Prozesses werden alle Fakten, Aspekte und Anteile zum Thema gesammelt. Die Farben werden voneinander getrennt und bekommen dadurch Klarheit und Schärfe. Es entsteht ein differenziertes Bild zum Thema im Vergleich zum Ausgangszustand. Aufgrund des differenzierten Bildes wird es möglich, Entscheidungen anders zu gestalten. Der Entscheidungsspielraum hat sich somit erweitert. In diesem Entscheidungsspielraum kann ein neues Ziel gefunden oder neue Wege zu einem Ziel entdeckt werden.

Es gibt sechs Farben, die jede für sich eine eigene Sichtweise beinhalten. Jede Farbe kann ihren eigenen Standpunkt zum Thema einnehmen, losgelöst von den anderen. Sie kann sich in der Rolle frei entfalten. Das Wissen über ein Thema wird somit bereichert. Aufgrund der bereicherten Erfahrungen kann ich Entscheidungen neu treffen.

Bei diesem Prozeß geht man in einer bestimmten Reihenfolge vor: Weiß – Rot, Gelb – Schwarz, Grün – Blau. Als Dirigent des Prozesses hat der Leiter immer den blauen Hut auf. Nach Erläuterung der Rollen der einzelnen Farben weist der Leiter den Klienten an, die Positionen in der oben angegebenen Reihenfolge durchzugehen. Die Aufgabe des Leiters besteht darin, darauf zu achten, dass der Klient bei der Rolle der jeweiligen Farbe bleibt, und die Äußerungen des Klienten mitzuschreiben. Nach dem Abschluss eines Durchgangs, können einzelne Positionen, wenn nötig, noch einmal eingenommen werden.

➤ Die Bedeutung der einzelnen Farbhüte

Jeder der sechs Hüte hat eine Farbe: **Weiß**, **Rot**, **Schwarz**, **Gelb**, **Grün**, **Blau**. Die Farbe gibt dem Hut den Namen.

Weißer Hut: Objektivität und Neutralität

Weiß (als Abwesenheit von Farbe) deutet auf Neutralität hin. Der Weiße Hut steht dafür, Informationen zu sammeln, ohne sie zu werten. Der Träger des weißen Hutes verschafft sich einen objektiven Überblick über alle verfügbaren Daten und Informationen – vollkommen unabhängig von der persönlichen Meinung. Dieser Hut wird häufig zu Beginn eines Prozesses aufgesetzt, um einen ersten Überblick zu erhalten. Es kann hilfreich für den Denker sein, beim weißen Hut denken, dass er einen Computer nachahmt. Der Denker strebt unter diesem Hut danach, immer neutraler und objektiver bei der Informationsübermittlung vorzugehen.

Roter Hut: Emotionen

Das Tragen des roten Hutes erlaubt es dem Denker, zu sagen: „So empfinde ich bei dieser Sache!“ Der rote Hut steht für Emotionen. Gemeint sind sowohl positive als auch negative Gefühle, wie z.B. Ängste, Zweifel, Hoffnungen, Frustrationen oder was auch immer. Zusätzlich geht es hier aber auch um „allgemeinere“ Ansätze, wie z.B. Intuition und Ahnungen. Als Träger des roten Hutes kann man alles äußern was man fühlt, unabhängig davon, wie klar man es artikulieren kann. Wenn ein Denker den roten Hut benutzt, sollte er niemals versuchen, die Gefühle zu rechtfertigen oder einen logischen Grund für sie anzugeben. Der rote Hut gibt dem Denken eine praktikable Methode an die Hand, die emotionale Ebene schnell zu betreten und wieder zu verlassen.

Gelber Hut: Objektiv positive Aspekte

Gelbes-Hut-Denken ist positiv und konstruktiv. Die Farbe Gelb symbolisiert Sonnenschein, Helligkeit und Optimismus. Hier geht es darum, das objektiv Positive zu entdecken. Wer den gelben Hut aufsetzt, hat die Aufgabe, Chancen oder Pluspunkte zu finden, aber auch realistische Hoffnungen und erstrebenswerte Ziele zu formulieren. Auch hier geht es wieder darum, die positiven Aspekte aus einer möglichst objektiven Sicht zu erkennen und nicht aus einer Gefühlsstimmung heraus.

Schwarzer Hut: Objektiv negative Aspekte

Beim schwarzen-Hut-Denken geht es darum, die objektiv negativen Aspekte des Problems oder der Fragestellung zu finden. Der Schwarze-Hut-Denker macht klar, warum etwas nicht gehen wird. Er weist auf Bedenken, Zweifel, Risiken und Gefahren hin, also alle sachlichen Argumente, die gegen eine Entscheidung sprechen. Schwarzes-Hut-Denken ist kein Argumentieren und sollte niemals so verstanden werden. Es ist ein objektiver Versuch, die negativen Elemente auf der Karte zu verzeichnen. Schwarzes-Hut-Denken kann eine Idee in die Zukunft projizieren, um zu sehen, was schief gehen kann. Schwarzes-Hut-Denken sollte niemals eingesetzt werden, um zügelloser Negativität Vorschub zu leisten oder negative Gefühle auszudrücken – die stehen dem roten Hut zu. Angesichts neuer Ideen sollte der gelbe Hut immer vor dem schwarzen benutzt werden.

Grüner Hut: Kreativität

Die Farbe Grün symbolisiert Fruchtbarkeit, Wachstum und den Wert von Samenkörnern. Dieser Hut steht für die Kreativität, für das Wachstum und für neue Ideen. Wer diesen Hut trägt, begibt sich auf die Suche nach Alternativen. Der grüne Hut befähigt, über das hinauszudenken, was bereits getan wird oder angedacht ist. Träger des grünen Hutes dürfen alles formulieren, was zu neuen Ideen und Ansätzen führt, unabhängig davon, wie verrückt oder unrealistisch die Ideen sind.

Blauer Hut: Dirigent sein

Der blaue Hut steht für Kontrolle und für die Organisation des gesamten Denkprozesses. Wer den blauen Hut trägt, begibt sich auf die sogenannte Meta-Ebene, er blickt also von einem übergeordneten Punkt auf den gesamten Prozeß und erlangt so einen Überblick. Die Aufgaben des Trägers des blauen Hut bestehen z.B. daraus, die Ergebnisse zusammenzufassen oder Entscheidungen darüber treffen, welche Hüte im weiteren Prozeß überhaupt oder noch einmal aufgesetzt werden müssen. Oft wird dieser Hut am Ende einer Sitzung aufgesetzt.

1.2 Intention des neuen Formats

Eine Kreativitätsstrategie dient dazu Handlungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu erreichen. Der kreative Anteil des hier vorgestellten Formats besteht darin, über die Erhaltung der Handlungsfähigkeit hinaus den Handlungsspielraum zu erweitern.

Eine Schwierigkeit beim Denken und Lösen von Problemen ist das Durcheinander. Wir versuchen oft zuviel auf einmal zu tun. Gefühle, Informationen, Logik, Hoffnung und Kreativität – das alles bestürmt uns. Es ist als jonglierte man mit zu vielen Bällen. Wenn wir auf die gewohnte Art anfangen zu denken, versuchen wir entweder, Gefühle auszuklammern (die dann ihre höchst einflussreiche Rolle im Hintergrund weiter spielen), oder wir schwanken zwischen Vernunft und Gefühl hin und her.

Probleme und Fragestellungen können sehr komplex sein. Um diese Komplexität zu erfassen, können wir das Problem von möglichst vielen Seiten beleuchten. Oft fällt es uns aber schwer, eine Sichtweise oder einmal eingenommene Position loszulassen. Dann halten wir zu sehr an dem Vertrauten fest und stehen uns damit manchmal selbst im Weg. Sinnvoll wäre es, dem Denker ein Instrument zu geben, das es ihm ermöglicht, systematisch unterschiedliche Positionen zu einer Frage einzunehmen und so verschiedene Denkansätze durchzuspielen.

➤ Wozu dient dieses Format?

Es dient dazu, kreative Lösungen und Wege für komplexe Problem- oder Fragestellungen zu finden. Zugleich ist es Ideen- und Informationssammlung. Durch das Auflösen des Problems oder der Fragestellung in einzelne Teile wird es möglich, seine Haltung zum Problem zu verändern und neue Lösungsmöglichkeiten zu schaffen, wobei eine Lösung auch eine Neubewertung des Problems und Neuorientierung bedeuten kann. Am Ende des Prozesses findet durch eine Trance wieder die Integration der einzelnen Teile statt und man ermöglicht durch die

Integration der sich teilweise konkurrierenden Anteile eine Neubewertung. Im günstigsten Fall entstehen aus der Problembetrachtung neue Ressourcen.

2 Sortierprozess / Entzerrung

➤ Robert Dilts Molekülhaufen

In seinem Buch über „Die Veränderung von Glaubenssätzen“, im Kapitel „Glaubenssätze über die eigenen Fähigkeiten - wie man Mißerfolg in Feed-back verwandelt“, spricht Robert Dilts von einer einschränkenden Synästhesie als Molekülhaufen.

Im NLP spricht man von einer Synästhesie, wenn eine Gruppe von Repräsentations – Systemen gleichzeitig oder nacheinander erlebt wird. Dilts erklärt dies anhand einer Metapher aus der Chemie: So wie sich unterschiedliche Atome zu einem Molekül verbinden, so verbinden sich unterschiedliche Repräsentationen zu einem „Synästhesie-Molekül“. Synästhesien sind von Strategien zu unterscheiden: „Eine Strategie ist eine Sequenz von Repräsentationssystemen, doch in einer Synästhesie werden sie alle zu einer Gruppe zusammengefaßt“ (Dilts).

Sein Vorgehen ist dabei das Trennen und Sortieren des Synästhesie-Moleküls. Die einzelnen Moleküle werden getrennt. (In seinem Fall sind es Moleküle von Sinneserfahrungen). Dadurch verändert sich das Gesamtgefühl, (sei es eine Mißerfolgs-Synästhesie oder eine Problem-Synästhesie), erhält eine andere Bedeutung und die einschränkende Wirkung wird aufgelöst. Nach diesem Prozeß kann durch das Neu-sortieren der einzelnen Moleküle aus einer einschränkenden Synästhesie z.B. eine Ressourcen-Synästhesie entwickelt werden.

So kann man auch die einzelnen Farben beim 6-Farben-Denken als Molekül bezeichnen. Durch die Art der Verbindungen der einzelnen Farbmoleküle ergibt sich also eine Problem- oder Ressourcen-Synästhesie.

2.1 Prozess-Schritte (detaillierte Vorgehensweise siehe Anhang)

➤ Problem ergründen

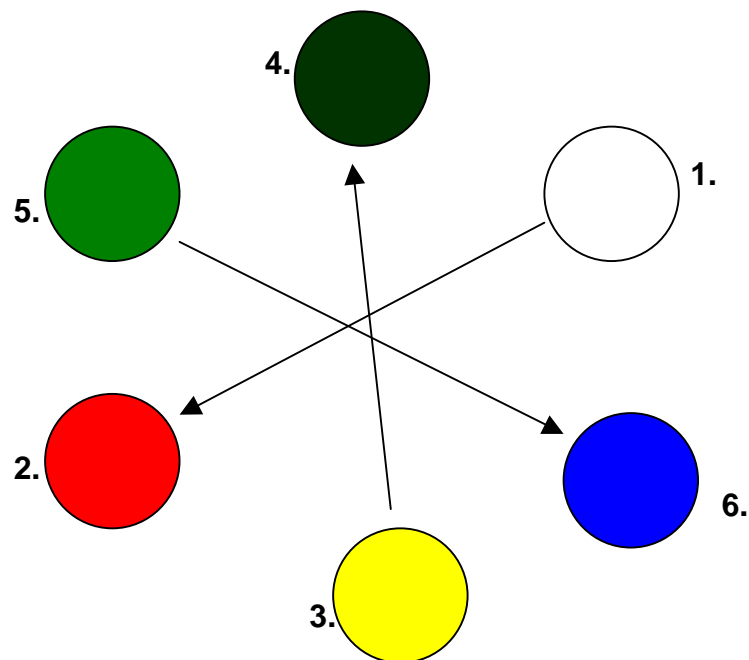
Der Klient stellt kurz sein/e Problem/Fragestellung vor. Eventuell gibt er eine kurze Darstellung wie er jetzt zu seinem/r Problem/Fragestellung steht. Gibt es schon Lösungsideen, oder vielleicht eine Zieldefinition? Ein tieferes Eingehen und Erkunden des Problems ist nicht notwendig, da dies im Folgeschritt mit den 6 Farben ausführlich bearbeitet wird.

➤ Auftragserteilung

Der Klient wird über die Bedeutung und den Ablauf der einzelnen Schritte des Sechs-Farben-Denken aufgeklärt. Danach holt sich der Therapeut den Auftrag vom Klienten mit diesem Format zu arbeiten.

➤ Bodenanker auslegen

Als Bodenanker werden die sechs Farben (farbiges Papier) in einem Kreis im Raum ausgelegt. Wobei sich folgende Farben gegenüberliegen: Weiß – Rot, Gelb – Schwarz, Grün – Blau.



Der Klient stellt sich nun hinter den ersten Bodenanker und wird vom Therapeuten angewiesen.

„Erinnere Dich an eine Situation in deinem Leben

Weiß: ... *in der Du besonders gut objektiv Fakten und Informationen sammeln konntest“!*

Rot: ... *in der Du sehr stimmig und kongruent Emotionen erleben und ausdrücken konntest“!*

Gelb: ... *in der Du die objektiv positiven Aspekte und Chancen einer Situation sehr gut erfassen konntest“!*

Schwarz: ... *in der Du besonders gut die objektiv negativen Aspekte, Bedenken und Risiken einer Situation erfassen konntest“!*

Grün: ... *in der Du besonders kreativ und schöpferisch warst und neue Ideen entwickelt hast“!*

Blau: ... *in der Du besonders gut den Überblick und die Kontrolle über eine Situation hattest oder sogar der Dirigent der Situation warst“!*

Die einzelnen Farbpositionen sollen mit positiven Erinnerungen besetzt werden.

Hat der Klient Schwierigkeiten bei einer Farbposition eine Ressourcensituation zu finden, kann er gefragt werden: *„Ob er eine Person kennt, die seiner Meinung nach,*

diese Fähigkeit besonders verkörpert“. Das kann eine reale Person, ein Schauspieler, eine Phantasiegestalt aus einem Märchen oder einem Roman sein.

➤ Anker der Farbpositionen

Sobald der Klient eine Ressourcensituation erinnert, bei der die jeweilige Qualität der Farbe am intensivsten erfahren wurde, führt der Therapeut mit Hilfe der VAKOG-Hypnose den Klienten in die erinnerte Situation:

„Gehe mit Deiner Vorstellung in diese Situation hinein und erlebe sie noch einmal mit allen Sinnen...

Wie ist Deine Körperhaltung dabei?

Und wenn Du in dieser Haltung bist, was siehst Du in diesem Moment?

Welche Geräusche, Klänge, Worte oder Töne hörst Du, während Du das siehst?

Welche Gefühlseindrücke hast Du in diesem Augenblick?

Wie ist dein Atem dabei?

Gibt es vielleicht auch einen bestimmten Geruch oder Geschmack in dieser Situation?

Vergegenwärtige Dir noch einmal den entscheidenden Augenblick in dieser Situation und betrete dann den Bodenanker!

Vielleicht hilft dir auch ein bestimmtes Ritual oder eine passende Körperhaltung um diesen Zustand zu ankern? Hierbei kann der Therapeut durch pacen (spiegeln) der Körperhaltung den Klienten dabei unterstützen.

Wenn du willst, kannst Du dem Ganzen auch noch einen Namen geben“

In dieser Phase werden unterschiedliche Anker etabliert:

Visuell: Die Kopplung mit der jeweilige Farbe des Bodenankers

Auditiv: eventuelle Namensgebung der Rolle/ Haltung

Kinästetisch: Das Betreten des Bodenankers sowie die Körperhaltung, das Ritual und die innere Haltung.

➤ Betrachtung des/r Problems/Fragestellung aus der jeweiligen Farbposition

Nachdem der Klient den jeweiligen Anker betreten hat, lädt der Therapeut ihn dazu ein, alles was ihm aus dieser Position heraus einfällt, mitzuteilen.

Um einen guten Rapport zu halten kann der Therapeut den Klienten während dieses Prozesses verbal und körperlich pacen. Außerdem ermöglicht es dem Klienten, die Bedeutung seiner Aussagen noch einmal zu überprüfen.

Der Therapeut notiert die Aussagen und verwendet dabei die Wortwahl des Klienten.

In dieser Phase findet die Entflechtung des Molekülhaufens statt (Dilts vgl. S.6). Die einzelnen Moleküle werden voneinander getrennt und der jeweiligen Farbposition zugeordnet. Um dies zu gewährleisten achtet der Therapeut darauf, dass der Klient seine Farbposition beibehält. Kommen Aussagen, die zu anderen Positionen gehören, wird der Klient darauf hingewiesen und wenn nötig, wieder in seine Position begleitet. Durch die Trennung der einzelnen Moleküle kann in dieser Phase die Abkopplung von der „Problemsynästhesie“ erreicht werden.

Die weiteren Farbpositionen werden in analoger Vorgehensweise durchgespielt. Am Ende wird überprüft ob noch etwas offen ist. Wenn nötig, können verschiedene Farbpositionen noch einmal eingenommen werden.

Der Therapeut begleitet den gesamten Prozeß aus der Meta-Ebene (**Blau**). Seine Aufgabe besteht darin den Überblick und die Kontrolle über den gesamten Prozeß zu gewährleisten.

➤ Trance-Induktion und Zusammenführen der gesammelten Aussagen

Nachdem alle Positionen durchgespielt sind, werden die einzelnen Bodenanker zu einem Fächer zusammengelegt. Der Klient kann sich nun stehend oder sitzend auf die Bodenanker stellen oder sie vor sich auf den Boden legen. So wie es für ihn am angenehmsten ist.

Nun beginnt der Therapeut den Hypno-Talk:

Beispiel: *„... vielleicht ist es Dir möglich, deine Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten... und beginne damit, deinen Atem wahrzunehmen, wie er von ganz alleine kommt... und geht... ohne dass Du irgend etwas dazu beitragen musst... und während Du deinen Atem wahrnimmst, kannst Du auf Deine ganz eigene Art die Kraft, aller gesammelten Erfahrungen auf Dich wirken lassen..... und lass Dich überraschen, wohin es dich führt, wenn ich Dir einzelne Details deiner gesammelten Erfahrungen erzähle...“*

Zusammenführung

Der Therapeut wiederholt nun die gesammelten Aussagen in einer anderen Reihenfolge, indem er Aussagen verschiedener Farben gegenüberstellt. Er beginnt die Sätze mit: *... Du möchtest, Du wünschst dir, Du befürchtest, Du denkst oder Du willst...* und hängt die jeweiligen Aussagen an. Um sie miteinander zu verbinden werden Konjunktionen (Verbindungswörter), z.B. *und, zugleich, dann, während, sogleich*, verwendet. Dadurch bleiben die Aussagen auf der gleichen Ebene, also gleichberechtigt. Es ist sinnvoll eine negative, problematische Aussage einer positiven (Wünsche, Ziele) gegenüber zu stellen. Problemaussagen kommen überwiegend bei den Farben **Schwarz** und **Rot** vor. Positive Aussagen bei **Grün, Gelb, blau** und **Rot**. Prägnante Aussagen können wiederholt verwendet und mit jeweils anderen Aussagen verbunden werden. Tempo und Betonung kann dabei gewechselt werden. Wichtig ist auch, immer wieder zwischen den Aufzählungen Pausen einzulegen. Beendet wird dieser Prozeß mit einer positiven Aussage, die Ziele, Wünsche oder Lösungen beinhalten kann.

In diesem Prozess werden die einzelnen Moleküle (Dilts) wieder zu einer neuen Synästhesie zusammengeführt.

Beenden der Trance:

Der Klient kann mit folgendem Text aus der Trance heraus geführt werden:

„...und Du kannst auf deine Art und in deinem Tempo für diesen Prozess ein Ende finden... mit der Gewissheit, daß dein Unbewußtes weiterhin für dich sorgt und Lösungen zur Verfügung stellt ...“

Als Beispiel für die Zusammenführung, hier ein Auszug aus einer Arbeit mit einer Klientin deren Thema die Befürchtung zu dick zu werden war. Die Aussagen sind mit den jeweiligen Farben gekennzeichnet.

„... Du befürchtest zu dick zu werden und zuzunehmen zugleich willst Du dir etwas Gutes tun... Du hast Schuldgefühle... und es tut Dir gut, dich zu belohnen... Du isst anders - das Wie – nicht das Was... und Du wünschst Dir loszulassen und kein Problem daraus zu machen... Du denkst andere lehnen dich ab... und zugleich möchtest Du nicht so streng mit Dir sein... Du hast Wut auf Außen, aber weißt nicht auf was ... zugleich kannst Du durch dieses Verhalten andere besser verstehen und nachfühlen.... seit Jahren beschäftigst Du dich damit – es wiederholt sich alles – der Ablauf ist Dir bekannt ... zugleich achtest Du so darauf, das es Dir nicht passieren kann, zu dick zu werden... usw.

Was bewirkt die Trance?

Verwirrung/ Konfusion

Konfusion wird im NLP manchmal bewusst eingesetzt, um einen Lernprozeß zu ermöglichen. Durch die Art der Zusammenstellung der einzelnen Aussagen, können dem Bewusstsein (dem bewussten Denken) fast unlösbare Aufgaben entstehen.

„Wenn der Rapport, die Beziehung stimmt, kann das Bewusstsein bereit sein das Denken zugunsten unbewußter innerer Prozesse aufzugeben und neue Verknüpfungen entstehen zu lassen.“ Stahl/Ötsch

Dadurch dass die eigenen Aussagen in einer neuen Verbindung dargestellt werden, entsteht zuerst einmal Verwirrung. Jede Aussage für sich hat einen bestimmten Hintergrund und Bedeutung. Aussagen, die nicht zusammengehören oder sich sogar scheinbar in Konkurrenz stehen werden miteinander verknüpft. Es kann so eine Umdeutung (Reframing) und somit eine Neubewertung der einzelnen Aussagen stattfinden. Sie bekommen eine Gestalt und können so gewürdigt werden. Dies kann zu dem Ergebnis führen, dass durch die Neubewertung, neue Wege zur Problemlösung entdeckt werden oder das Problem als Ressource erkannt wird.

Durchgehend habe ich beobachtet, dass durch das Trennen der einzelnen Aspekte (Moleküle), die sich zuerst scheinbar in Konkurrenz stehen und dann durch das Zusammenführen in der Trance eine Versöhnung zwischen diesen Teilen und somit eine Integration stattfindet. Dies zeigte sich bei allen Klienten durch ein Gefühl von inneren Frieden und Anerkennung der einzelnen Sichtweisen.

➤ Future-Pace

Als letzter Schritt wird eine Überprüfung in die Zukunft gemacht.

Beispiel: *„Stelle Dir eine zukünftige Situation vor und überprüfe ob dein jetziger Zustand Zufriedenheit auslöst.“*

➤ Das Formt zusammengefasst

Das Sechs-Farben-Denken – Eine Kreativitätsstrategie

1. Problem bestimmen

Ich möchte Dich bitten, als Thema für die Kreativitätsstrategie ein Problem zu finden, das Du lösen möchtest, oder eine Fragestellung, für deren Bewältigung Dir Ideen einfallen müssen.

2. Erklärung der sechs Farben

a) Bodenanker in einem Kreis für die sechs Farben etablieren. (*Farbiges Papier*)
Wobei sich folgende Farben gegenüberliegen = Weiß – Rot, Gelb – Schwarz, Grün – Blau.

b) Bedeutung der einzelnen Farben erklären

Weiß = Objektiv und neutral, Informationen und Fakten sammeln

Rot = Emotionen, positive und negative Gefühle, Intuition

Gelb = Objektiv positive Aspekte, Chancen und realistische Hoffnungen

Schwarz = Objektiv negative Aspekte, Bedenken, Zweifel, Risiken

Grün = Kreativität und Wachstum, neue Ideen

Blau = Dirigent sein, Kontrolle, Meta – Ebene

3. Farbposition einnehmen und ankern

a) K (Kunde/Klient) stellt sich hinter einen Bodenanker. K wird gebeten, sich an eine Situation oder eine Erfahrung im Leben zu erinnern, bei der die jeweilige Qualität der Farbe am intensivsten erfahren wurde. Dabei mit VAKO vorgehen. Ankern der Ressource durch Betreten des Bodenankers. (evtl. verstärken durch passende Körperhaltung, rituelle Bewegung, Namensgebung oder ein inneres Bild).

b) K betritt nun die jeweilige Farbposition und betrachtet aus dieser sein/e Fragestellung / Problem. Wichtige Aussagen werden von B (Berater) gesammelt und notiert. B achtet dabei darauf, daß beim K keine Überschneidung der einzelnen Positionen stattfinden. Nach dem Durchgang können verschiedene Positionen wiederholt durchgespielt werden.

4. Trance-Induktion und Zusammenführen der gesammelten Aussagen

a) Nachdem alle Positionen durchgespielt sind werden die einzelnen Bodenanker zu einem Fächer zusammengelegt, so daß K sich auf alle Anker gleichzeitig stellen kann.

b) Nun beginnt B mit Hypno-Talk.

Beispiel: „...und vielleicht ist es Dir möglich, deine Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten und dabei die Kraft aller gesammelter Erfahrungen auf Dich wirken zu lassen.... laß Dich überraschen, wohin es dich führt, wenn ich Dir einzelne Details deiner gesammelten Erfahrung erzähle ...“

Beim Aufzählen der Details ist darauf zu achten, daß beim Zusammenführen Refraims entstehen können.

Beenden des Hypno-Talk.

Beispiel: „... und Du kannst auf deine Art und in deinem Tempo für diesen Prozess ein Ende finden ... mit der Gewißheit, daß dein Unbewusstes weiterhin für dich sorgt und Lösungen zur Verfügung stellt ...“

5. Future-Pace

„Stelle Dir eine zukünftige Situation vor und überprüfe in welchem Zustand du gerätst.“

- Erfahrungsberichte einzelner Probanden, die sich für dieses Format zur Verfügung stellten.

Frau U. schreibt dazu:

„Ich konnte mir auf fast allen Ebenen ein prägendes Ereignis in Erinnerung rufen und habe versucht, die damit verbundenen Empfindungen zu verankern. Es fiel mir allerdings schwer, diese auf meine Ängste vor dem Autofahren, speziell über hohe und lange Brücken, zu übertragen. Mir wurde im Verlauf der Sitzung aber doch einiges bewusst, was die Entstehung meines „Problems“ betrifft. Damals hatte ich eine schwere Schilddrüsen – Überfunktion und musste nach der Scheidung die Alleinverantwortung für meinen Sohn übernehmen. Insgesamt ist mir klar geworden, das ich mich von äußeren Faktoren ganz allgemein viel zu leicht stressen lasse. Interessant fand ich auch zu lernen meinem „Problem“ sogar objektiv positive Aspekte abgewinnen zu können. In der anschließenden Trance habe ich gemerkt, dass ich bei der Wiederholung meiner eigenen Äußerungen, egal ob positiv oder negativ, vollkommen gleich entspannt oder ruhig geblieben bin. Ich werde versuchen, in Zukunft vor allem mehr innere Ruhe in mein Leben zu bringen, mir wieder häufiger Zeit für Meditation zu nehmen und die Probleme meines Sohnes weniger zu meinen zu machen. Ob ich mein Ziel, wieder mehr Freude am Autofahren zu haben ein Stückchen näher gekommen bin, wird mir wohl erst die nächste lange Autofahrt zeigen.“

Frau G. schreibt dazu:

„Ich bin Gruppenleiterin in einer caritativen Einrichtung und hatte mit einer Mitarbeiterin enorme Probleme. Ich wusste, dass ein Dienstgespräch mit ihr anstand. Als der Termin dafür stand, wusste ich nicht, wie ich das Gespräch führen sollte. Ich fühlte mich ständig zwischen guten und schlechten Gefühlen und sachlichen Argumenten hin und her gerissen. Also fragte ich Herrn Spielvogel, ob er mir bei der Vorbereitung für dieses Gespräch helfen würde. Er arbeitete mit mir nach dem „Sechs-Farben-Denken.“ Ich konnte mit den verschiedenen Farben recht schnell meine bis dahin konfuse Gedanken ordnen. Beim anschließenden Betrachten suchte ich noch einen Anker für die entsprechende Farbe. Anschließend sollte ich die Augen schließen und Herr S. ließ mir willkürlich durcheinander meine Aussagen vor, die vorher noch durch Farben geordnet waren. Ich merkte schon jetzt, dass die am Anfang dagewesene Hilflosigkeit weg war. Ich fühlte mich klar und konnte durch die erarbeiteten Anker innerlich meine Positionen verändern, alles erschien mir plötzlich so leicht. Was genau in der Sitzung passiert ist, weiß ich nicht. Ich merkte nur, dass ich mich auf das bevorstehende Gespräch gut vorbereitet fühlte. Das Gespräch mit meiner Mitarbeiterin verlief sehr konstruktiv, ich behielt immer den roten Faden und war nachher sehr stolz auf mich, dass es so gut geklappt hat.“

Frau L. schreibt dazu:

„Mein Problem, das ich in der Sitzung bearbeiten wollte, war mein (für mich) problematisches Essverhalten, das mich schon über einen sehr langen Zeitraum begleitet hatte. Die erste Frage des Therapeuten, was mein Ziel bezüglich dieses Problems für diese Sitzung sei, empfand ich als sehr angenehm: Ich konnte so für mich selbst feststellen, dass es mir momentan am Wichtigsten war, mein Verhalten in einer „kritischen“ Ess-Situation – was für mich ein Zu-Viel-Essen bedeutete – besser kontrollieren zu können, bzw. alternative Verhaltensweisen für mich zu finden.“

Der Therapeut schlug mir daraufhin vor, mit ihm gemeinsam mein Problem einmal auf eine andere Art und Weise zu betrachten. Er legte in der Mitte des Raumes einen Kreis aus verschiedenfarbigen runden Blättern und erläuterte mir kurz deren jeweilige Bedeutung. Anschließend bat er mich, nun mein Problem hinsichtlich dieser Farben – und ihrer jeweiligen Bedeutung – zu betrachten. Mit „Weiß“, das für (objektive) Fakten und Informationen steht, sollte ich beginnen. Um mich auf diese Ebene einzustimmen bat mich der Therapeut, mir zunächst so lebhaft wie möglich eine Situation vorzustellen, in der objektive Fakten für mich zentral waren. Das fiel mir (hier und auch später) zwar relativ schwer (weil ich mich oft innerlich nicht für eine Situation entscheiden konnte bzw. nicht sicher war, ob eine Situation die „richtige“, die „beste“ war), aber ich konnte schließlich doch eine Situation finden. Mit dieser innerlichen Vorstellung sollte ich nun diejenigen Facetten meines Ess-Problems betrachten, die als objektive Fakten anzusehen waren. Ich zählte Einiges auf, merkte dabei aber sehr schnell, dass es für mich besonders schwierig war, diesen Bereich nicht mit Gefühlen zu vermischen (z.B. war es für mich zunächst ein objektives Faktum, mich nach einem Essanfall schlecht zu fühlen). Der Therapeut wies mich an den Stellen, in denen ich in andere Bereiche rutschte, jeweils darauf hin und es überraschte mich, wie sehr wir oft gar nicht klar zwischen verschiedenen Bereichen differenzieren (können).

Die farbigen Kreise waren nun so angeordnet, dass jeweils ein Gegensatzpaar gegenüberlag – und so war die zweite Farbe, zu der ich wechselte „Rot“, das für Gefühle stand. Nachdem ich mir wieder eine entsprechende Situation vorgestellt hatte (was mir hier leichter fiel), merkte ich sofort, dass ich bei „Rot“ sozusagen Rot sah, d.h. dass ich hier regelrecht ins Schwanken geriet, weil die entsprechenden Gefühle sofort sehr stark präsent waren, ich aber irgendwie nicht mit ihnen umgehen konnte. Ich konnte das nach einiger Zeit nicht mehr aushalten, so dass mir der Therapeut vorschlug, zur nächsten Farbe zu wechseln.

„Schwarz“ stand für negative Aspekte, ein Bereich der mir nicht besonders in Erinnerung geblieben ist, wahrscheinlich weil ich es gewohnt war, die negativen Aspekte meines Problems zu betrachten.

Bei „Gelb“, das im Gegensatz dazu für positive Aspekte stand, war ich dagegen sehr überrascht, dass mir hier doch immerhin Einiges einfiel – eine Sichtweise, die für mich sehr bereichernd war, weil sie mir zeigte, dass mein Essverhalten wohl für mich in einem gewissen Sinn auch positive Funktionen hat.

Das nächste Feld zu dem ich wechselte war „Grün“ und stand für Kreativität. Hier ist es mir relativ schwergefallen, der Aufforderung des Therapeuten zu folgen, mein Problem einmal so kreativ wie möglich zu betrachten, z.B. nicht darauf zu achten, was wirklich möglich oder realistisch ist. Ich merkte, wie ich mich innerlich selbst blockierte, weil ich fast schon krampfhaft nach einem möglichst „guten“ oder „originellen“ Einfall suchte – ein innerer Vorgang, den ich von mir selbst kenne und der wohl auch symptomatisch zu meiner Gesamtproblematik passt. Im Nachhinein ist mir bewusst geworden, dass ich meine eigene Kreativität, die ja auch etwas mit Spontaneität zu tun hat, häufig durch inneren Leistungszwang oder dem Versuch nach Perfektionismus blockiere.

Die letzte Farbe schließlich, „Blau“, sollte für eine Art übergeordneten Standpunkt, eine Art „Dirigent“ stehen, der alle anderen überblicken kann. Hier habe ich den Überblick als sehr angenehm empfunden, vor allem, die Integration der unterschiedlichen „Stationen“ zu einem Gesamtbild empfand ich als sehr bereichernd.

In der abschließenden Trance, von der ich vor allem das zentrale Bild des „bunten Gesamtbildes“ in Erinnerung habe, hatte ich ein kurzes, aber doch sehr intensives Erlebnis: Als ich das Bild der bunten Palette der einzelnen Aspekte meines

„Problems“ innerlich vor mir sah, hatte ich einen Moment lang das sehr intensive Gefühl, meine Essstörung eigentlich ganz gerne zu mögen bzw. sie gar nicht hergeben zu wollen, weil sie im Moment noch zu viele positive Funktionen für mich erfüllt. Ein Gedanke, der mir vorher im „Wachbewusstsein“ als vollkommen absurd erschienen wäre, der aber im Moment der Trance und auch darüber hinaus ein gutes Gefühl hinterließ. Besonders gefallen und geholfen hat mir dazu noch der Satz des Therapeuten, dass meine Essstörung eine Art sensibler Seismograph dafür sei, dass etwas noch im Ungleichgewicht ist – ein Satz, den ich so zwar in der Theorie vorher auch schon als wahr erachtet hätte, der mir aber erst durch das Erleben des „bunten Gesamtbildes“ und meiner anschließenden Tranceerfahrung so richtig gefühlsmäßig klar wurde.“

➤ Hinweise zur Anwendung

Überwiegen bei einem Klienten starke Affekte bei einem Problem, kann es für ihn schwierig sein bestimmte Farbpositionen einzunehmen (besonders diejenigen, bei denen eine objektive Sichtweise erwünscht ist). Besonders für Klienten mit ausgeprägten Ängsten/Phobien und Zwängen reicht dieses Format nicht aus. Trotzdem kann es zu neuen Erkenntnissen und Einsichten führen.

Verwendete Literatur

- Das Sechs-farben-Denken / Edward de Bono / Econ Verlag
- Die Veränderung von Glaubenssystemen / Robert Dilts / Junfermann
- Der Zauberlehrling / Alexa Mohl / Junfermann
- Das Wörterbuch des NLP / Walter Ötsch & Thies Stahl / Junfermann
- Reframing / Richard Bandler & John Grinder
- Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung / Joseph O`Conner & John Seymour / VAK Verlag
- Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit / Robert B. Dilts, Tim Hallbom, Suzi Smith / Junfermann
- Phantasiereisen leicht gemacht / Evelyne Maaß & Karsten Ritschl

Danksagung

Ich bedanke mich bei allen Probanden, die dazu beigetragen haben dieses Format zu erstellen. Besonders bedanke ich mich bei Martina Hemrich, die mir mit ihren konstruktiv kritischen Fragen jederzeit zur Seite stand und damit einen großen Beitrag zur Verwirklichung dieses Formates geleistet hat.

Remlingen der 29.09.2004
Albin Spielvogel