

NLP MODUL 3

Aligned Self

INHALTSVERZEICHNIS

ALIGNED SELF	3
DIE ARBEITSWEISE DES FORMATS	5
REFLEXIONSFRAGEN	6
STATIV ODER MELKSHEMEL?	9
VOM ALTEN GESPRÄCH ZUR INNEREN ECHTZEIT-FÄHIGKEIT	11
FÜR WAS KANN ICH ALIGNED SELF ANWENDEN?	13
GEEIGNETE THEMEN FÜR DIE ÜBUNG	14
NICHT GUT GEEIGNETE THEMEN	15
SO FORMULIERST DU DEIN THEMA	16
TYPISCHE ANWENDUNGSFELDER	16
FRAGEN ZUR THEMENFINDUNG	17
MERKSATZ ZU ALIGNED SELF	18
DEFINITION	18
HISTORISCHES	19
INDIKATION	20
DAS FORMAT IM ÜBERBLICK	25

ALIGNED SELF

Wozu brauchen wir Aligned Self?

Es gibt Situationen im Leben, in denen wir nicht mehr frei reagieren. Jemand sagt etwas, schaut auf eine bestimmte Weise, zieht sich zurück, wird laut oder trifft genau den Punkt, an dem wir innerlich empfindlich sind. Und plötzlich sind wir nicht mehr so souverän, wie wir es gerne wären.

Wir reagieren schneller, härter, kleiner, verletzter oder angepasster, als es uns eigentlich entspricht.

In solchen Momenten sind wir meistens in einer bestimmten inneren Perspektive gefangen. Wir erleben die Situation aus unserer eigenen Sicht und halten diese Sicht schnell für die ganze Wahrheit. Das ist menschlich. Aber es ist nicht immer hilfreich.

Aligned Self hilft dabei, in solchen Situationen innerlich beweglicher zu werden. Das Format trainiert die Fähigkeit, zwischen drei wichtigen Perspektiven zu wechseln:

der eigenen Ich-Position,
der Perspektive der anderen Person,
und der Beobachterposition von außen.

Man kann sich das vorstellen wie drei Kameras in einer schwierigen Situation.

Die erste Kamera ist meine eigene Kamera. Sie zeigt mir, was ich erlebe, fühle, denke und brauche. Sie zeigt mir auch, wo ich getroffen bin, wo ich mich ärgere, wo ich mich schütze oder wo ich eine Grenze brauche.

Die zweite Kamera ist die Kamera der anderen Person. Sie hilft mir, für einen Moment wahrzunehmen, wie die Situation aus der Sicht des anderen erlebt werden könnte. Was könnte der andere wollen? Was könnte er befürchten? Was könnte ihm wichtig sein? Was könnte er ganz anders verstehen als ich?

Die dritte Kamera ist die Außenkamera. Sie schaut nicht nur auf mich und nicht nur auf den anderen, sondern auf das, was zwischen uns geschieht. Sie zeigt die Dynamik. Wer wird lauter? Wer zieht sich zurück? Wer erklärt sich? Wer macht dicht? Wer drückt? Wer weicht aus?

Gerade in Konflikten ist diese dritte Kamera besonders wertvoll. Denn viele Konflikte bestehen nicht nur aus zwei Meinungen, sondern aus einem Muster. Einer macht Druck, der andere zieht sich zurück. Einer rechtfertigt sich, der andere greift weiter an. Einer schweigt, der andere interpretiert das Schweigen. Und irgendwann entsteht ein Beziehungstanz, den keiner bewusst führen wollte.

Aligned Self macht diesen Tanz sichtbar.

Beispiel: Der Streit am Küchentisch

Stell dir zwei Menschen am Küchentisch vor. Eigentlich ging es nur um eine Kleinigkeit. Vielleicht um den Geschirrspüler, den Müll oder darum, wer schon wieder vergessen hat, etwas einzukaufen. Im Grunde harmlose Themen. Eigentlich.

Doch plötzlich sagt einer: „Du hörst mir nie zu.“

Der andere antwortet: „Du machst immer gleich ein riesiges Drama daraus.“

Jetzt geht es nicht mehr um den Geschirrspüler. Jetzt geht es um Gesehenwerden, Wertschätzung, Druck, Rückzug, alte Muster und vielleicht noch um drei Themen, die seit Jahren unter der Tischplatte mit den Füßen scharren.

Aus der Ich-Position erlebt Person A vielleicht:

„Ich fühle mich nicht gesehen. Ich bin enttäuscht. Ich wünsche mir Unterstützung.“

Aus der Du-Position könnte sichtbar werden:

„Die andere Person fühlt sich vielleicht angegriffen. Sie hört nicht den Wunsch, sondern den Vorwurf.“

Aus der Beobachterposition erkennt man möglicherweise:

„Je mehr Person A fordert, desto mehr verteidigt sich Person B. Und je mehr Person B sich verteidigt, desto stärker fühlt sich Person A nicht gehört.“

Das ist eine wichtige Veränderung. Der Konflikt wird nicht mehr nur als Frage von Schuld oder Recht betrachtet. Er wird als Dynamik sichtbar.

Beispiel: Das Fußballspiel

Ein Spieler wird auf dem Spielfeld getroffen und ruft sofort: „Foul!“

Der andere Spieler sagt: „Ich habe doch den Ball gespielt!“

Beide erleben dieselbe Situation unterschiedlich. Der eine spürt den Kontakt, den Schmerz und vielleicht das Gefühl von Ungerechtigkeit. Der andere hat möglicherweise eine ganz andere Wahrnehmung oder Absicht.

Von außen schaut der Schiedsrichter oder der Videobeweis auf die Situation. Diese Perspektive ist nicht besser im Sinne von „gefühllos“, aber sie ist anders. Sie hilft, das Geschehen zu prüfen.

Genauso arbeitet Aligned Self. Wenn wir mitten im Konflikt stehen, fühlt sich alles unmittelbarer an. Worte, Blicke, Tonfall und Körperhaltung treffen uns direkt. Aus diesem Erleben entstehen schnell Bewertungen:

„Der respektiert mich nicht.“
„Die nimmt mich nicht ernst.“
„Der macht das absichtlich.“
„Die will mich kleinhalten.“

Vielleicht ist an diesen Bewertungen etwas dran. Vielleicht aber auch nicht. Aligned Self hilft, nicht sofort an der ersten Bewertung kleben zu bleiben. Es schafft einen inneren Raum, in dem ich prüfen kann:

Was ist tatsächlich passiert?
Was habe ich daraus gemacht?
Was könnte beim anderen los sein?
Was wäre jetzt eine reife nächste Reaktion?

Beispiel: Die Theaterprobe

Ein weiteres Bild ist die Theaterprobe.

Zwei Schauspieler spielen eine Szene. Der eine wird immer lauter, die andere wird immer leiser. Der eine geht nach vorne, die andere weicht zurück. Beide sind so in ihrer Rolle, dass sie nicht mehr bemerken, was zwischen ihnen entsteht.

Dann ruft der Regisseur: „Stopp. Schaut einmal hin. Je mehr du drückst, desto mehr zieht sie sich zurück. Und je mehr sie sich zurückzieht, desto mehr drückst du.“

Das ist Beobachterposition.

Der Regisseur beschuldigt nicht. Er macht sichtbar.

Genau das ist ein zentraler Nutzen von Aligned Self. Das Format hilft, die eigene Rolle, die Rolle des anderen und die gemeinsame Dynamik voneinander zu unterscheiden.

DIE ARBEITSWEISE DES FORMATS

Aligned Self bedeutet nicht, dass wir unsere Gefühle wegdrücken. Es bedeutet auch nicht, dass wir den anderen immer verstehen und uns selbst dabei vergessen sollen. Und es bedeutet ebenso wenig, dass wir in eine kühle Analyse flüchten.

Das Format bringt drei innere Positionen wieder in Ordnung:

Ich bin ich.
Du bist du.
Und von außen kann ich erkennen, was zwischen uns geschieht.

Diese Unterscheidung klingt einfach, ist aber im Alltag oft schwierig. Gerade in Konflikten vermischen sich diese Ebenen schnell. Ich halte meine Wahrnehmung für die Wahrheit. Ich glaube zu wissen, was der andere denkt. Oder ich sehe nicht mehr, welches Muster zwischen uns abläuft.

Aligned Self ist deshalb ein Sortierformat. Es bringt Ordnung in Beziehungssituationen.

Es hilft mir, bei mir zu bleiben, ohne hart zu werden.

Es hilft mir, den anderen wahrzunehmen, ohne mich selbst zu verlieren.

Es hilft mir, die Dynamik von außen zu betrachten, ohne mich emotional abzuspalten.

Merksatz

Aligned Self ist die Fähigkeit, in schwierigen Beziehungssituationen innerlich die Kamera zu wechseln, statt aus der ersten Reaktion heraus den ganzen Film für wahr zu halten.

Oder kürzer:

Erst sortieren. Dann reagieren.

REFLEXIONSFRAGEN

In welcher Konfliktsituation reagierst du schneller, stärker oder unfreier, als du eigentlich möchtest?

Bei welcher Person bist du besonders schnell in deiner eigenen Verletzung?

Bei welcher Person verstehst du den anderen so sehr, dass du dich selbst dabei verlierst?

Wann gehst du in eine scheinbar sachliche Beobachterposition, obwohl du dich innerlich eigentlich zurückziehst?

Welche wiederkehrende Alltagssituation würde sich verändern, wenn du zwischen Ich-Position, Du-Position und Beobachterposition bewusst wechseln könntest?

Meine eigene Erfahrung mit dem Format:

Eine besonders eindrückliche Erfahrung mit diesem Format hatte ich in einem Coaching mit einem Geschäftsführer. Er leitete ein Unternehmen, das Blechschilder für Werbung druckte und montierte. Ein bodenständiger Betrieb, klare Aufträge, sichtbare Ergebnisse. Da wird nicht lange über innere Prozesse philosophiert. Da muss das Schild gerade hängen, der Druck stimmen und der Kunde zufrieden sein.

Dieser Geschäftsführer hatte einen neuen Mitarbeiter eingestellt. Der Mann war über 50 Jahre alt und sollte eigentlich das Team entlasten. Doch schon nach kurzer Zeit war der Geschäftsführer sehr unzufrieden mit ihm.

Aus seiner Sicht war der neue Mitarbeiter langsam, unsicher und nicht wirklich gut integriert. Auch im Team gab es offenbar Unmut. Die Kollegen waren genervt, weil der Neue immer wieder im Weg stand, Fragen stellte oder nicht wusste, was als Nächstes zu tun war.

Besonders auffällig war für den Geschäftsführer eine Beobachtung am Morgen: Wenn der neue Mitarbeiter zur Arbeit kam, zitterten seine Hände stark.

Und damit war die innere Schlussfolgerung schnell gebaut.

„Der hat wahrscheinlich ein Alkoholproblem.“

So funktioniert unser Gehirn manchmal. Es nimmt eine Beobachtung, verknüpft sie mit einer Bedeutung und stellt die Interpretation dann als Wahrheit in den Raum. Zitterige Hände. Morgens. Unsicheres Verhalten. Schwierige Integration. Zack — innerer Stempel drauf.

Das Problem ist: Ein Stempel ist noch keine Diagnose. Und eine Interpretation ist noch keine Wirklichkeit.

Im Coaching haben wir genau diese Situation mit Aligned Self bearbeitet. Zuerst ging es um die Ich-Position des Geschäftsführers. Was erlebte er? Was störte ihn? Was machte ihn unzufrieden? Welche Sorge hatte er als Chef? Hier wurde deutlich: Er wollte einen funktionierenden Mitarbeiter, ein entlastetes Team und klare Abläufe. Aus seiner Position war sein Ärger durchaus nachvollziehbar.

Dann kam die Beobachterposition. Von außen betrachtet wurde sichtbar, dass nicht nur der neue Mitarbeiter „das Problem“ war. Es gab eine Dynamik. Niemand hatte wirklich Zeit, ihn sauber einzuarbeiten. Die Kollegen waren beschäftigt, der Betrieb lief, die Aufträge mussten raus. Der neue Mitarbeiter war da, aber er war nicht wirklich angebunden. Er stand im System, aber er hatte keinen klaren Platz.

Und dann kam die Du-Position.

Der Geschäftsführer ging innerlich in die Wahrnehmung des neuen Mitarbeiters. Nicht um ihn zu entschuldigen. Nicht um sich selbst Vorwürfe zu machen. Sondern um Informationen zu sammeln, die aus seiner eigenen Chef-Perspektive vorher nicht zugänglich waren.

Und plötzlich entstand ein völlig anderes Bild.

Das Zittern musste kein Alkoholentzug sein. Es konnte auch pure Aufregung sein. Angst. Unsicherheit. Der Versuch, in einem neuen Betrieb zurechtzukommen, ohne klare Orientierung zu haben. Ein Mann über 50, neu im Team, vielleicht mit dem Wunsch, noch einmal zu beweisen, dass er gebraucht wird — und gleichzeitig mit dem Gefühl, ständig im Weg zu stehen.

Diese Erkenntnis veränderte alles.

Aus dem vermeintlich problematischen Mitarbeiter wurde ein verunsicherter Mensch ohne klare Führung. Aus dem Verdacht wurde eine neue Frage: „Was braucht dieser Mitarbeiter, damit er überhaupt eine Chance hat, gut zu arbeiten?“

Der Geschäftsführer entschied danach, den Mitarbeiter persönlich unter seine Fittiche zu nehmen. Er kümmerte sich selbst um die Einarbeitung, gab klarere Aufgaben, sorgte für Orientierung und nahm ihn stärker in die Abläufe hinein.

Das Entscheidende an dieser Geschichte ist nicht, dass die Du-Position automatisch „die Wahrheit“ geliefert hat. Das wäre zu einfach. Die Du-Position ist kein magisches Röntgengerät für fremde Seelen. Sie sagt nicht: „So ist der andere wirklich.“ Aber sie öffnet einen inneren Suchraum.

Und dieser Suchraum kann verhindern, dass eine vorschnelle Interpretation zur endgültigen Wahrheit erklärt wird.

Vor dem Format war die Landkarte des Geschäftsführers ungefähr so:

„Der Mitarbeiter funktioniert nicht. Die Kollegen sind unzufrieden. Er zittert morgens. Wahrscheinlich Alkoholproblem.“

Nach dem Format war die Landkarte deutlich differenzierter:

„Der Mitarbeiter ist unsicher. Er hat keine klare Aufgabe. Niemand hat ihn richtig eingearbeitet. Das Zittern könnte Aufregung und Angst sein. Ich als Führungskraft kann etwas verändern.“

Und genau hier zeigt sich die Kraft von Aligned Self.

Das Format macht aus einem schnellen Urteil eine bessere Wahrnehmung. Aus einer Bewertung wird eine Prüfung. Aus einem Problem-Mitarbeiter wird ein Mensch in einer Dynamik. Und aus Ärger entsteht Handlungsspielraum.

Für mich ist diese Geschichte ein gutes Beispiel dafür, warum wir im Coaching nicht zu schnell glauben sollten, dass unsere erste Wahrnehmung schon die Wahrheit ist. Gerade Führungskräfte, Coaches, Therapeuten und Heilpraktiker müssen lernen, zwischen Beobachtung und Interpretation zu unterscheiden.

„Die Hände zittern“ ist eine Beobachtung.
„Er hat ein Alkoholproblem“ ist eine Interpretation.

Und genau dazwischen liegt oft der Raum, in dem Veränderung möglich wird.

Aligned Self hilft, diesen Raum zu betreten.

Nicht weichgespült. Nicht naiv. Nicht nach dem Motto: „Alle sind nur missverstanden und brauchen einen warmen Tee.“ Manchmal stimmt eine unangenehme Vermutung. Aber sie sollte geprüft werden, bevor man aus ihr eine Entscheidung macht.

Der Geschäftsführer hat durch das Format nicht nur den Mitarbeiter anders gesehen. Er hat auch seine eigene Rolle anders erkannt. Er konnte plötzlich fragen:

Was passiert hier eigentlich in mir?
Was könnte im Mitarbeiter vorgehen?
Was läuft im System zwischen ihm, den Kollegen und mir?
Und was kann ich als Führungskraft konkret tun?

Genau das ist der Wert des Formats.

Aligned Self öffnet nicht nur den Blick auf den anderen. Es bringt Verantwortung zurück an die richtige Stelle.

Nicht als Schuld.
Sondern als Möglichkeit.

Reflexionsfragen

Welche Beobachtung hast du schon einmal zu schnell interpretiert?

Wann hast du aus einem Verhalten eine feste Schlussfolgerung über einen Menschen gemacht?

Was wäre anders gewesen, wenn du zwischen Beobachtung und Interpretation sauberer getrennt hättest?

Welche Person in deinem Umfeld könnte anders wirken, wenn du ihre Situation einmal aus einer anderen Wahrnehmungsposition betrachtest?

Wo verwechselst du gerade ein sichtbares Verhalten mit einer inneren Wahrheit über jemanden?

STATIV ODER MELKSCHMEL?

Aligned Self kann man sich gut wie ein stabiles dreibeiniges Stativ vorstellen.

Ein Stativ steht nicht deshalb stabil, weil ein Bein besonders kräftig ist. Es steht stabil, weil alle drei Beine richtig ausgerichtet sind. Wenn ein Bein zu kurz ist, eins wegrutscht oder ein Bein gar nicht richtig ausgeklappt wurde, beginnt das ganze System zu wackeln.

Genauso ist es in schwierigen Beziehungssituationen.

Das erste Bein ist die Ich-Position.

Hier geht es um meinen eigenen Standort: Was fühle ich? Was brauche ich? Wo ist meine Grenze? Was ist mein Anliegen?

Das zweite Bein ist die Du-Position.

Hier geht es um die mögliche Perspektive des anderen: Was könnte die andere Person erleben? Was könnte sie befürchten? Was könnte ihr wichtig sein?

Das dritte Bein ist die Beobachterposition.

Hier geht es um den Blick auf das Ganze: Was passiert zwischen uns? Welche Dynamik entsteht? Welches Muster läuft gerade?

Wenn diese drei Positionen gut ausgerichtet sind, entsteht innere Stabilität. Ich bin nicht nur in meinem Ärger. Ich verliere mich nicht im anderen. Und ich flüchte auch nicht in eine kalte Analyse. Ich kann stehen, schauen und entscheiden.

Im Alltag machen wir es allerdings oft anders.

Wir setzen uns innerlich auf einen Melkschemel.

Der Melkschemel hat nur ein Bein. Früher war das praktisch: Man konnte ihn sich umbinden, schnell von Kuh zu Kuh gehen und überall kurz Platz nehmen. Sehr beweglich, sehr einfach, wenig Aufwand. Aber bequem und stabil ist etwas anderes. Wer auf einem einbeinigen Melkschemel sitzt, muss ständig ausbalancieren. Eine kleine Bewegung, und schon geht es Richtung Stallboden. Und seien wir ehrlich: Es gibt würdevollere Arten, Erkenntnis zu gewinnen.

In Konflikten ist dieser Melkschemel unsere Lieblingsabkürzung.

Manchmal sitzen wir nur auf dem Bein der Ich-Position.

Dann lautet die innere Wahrheit: „Ich bin verletzt, also ist der andere falsch.“

Das gibt kurzfristig Klarheit, aber wenig Stabilität.

Manchmal sitzen wir nur auf dem Bein der Du-Position.

Dann verstehen wir den anderen so gut, dass wir uns selbst vergessen.

Das wirkt freundlich, ist aber oft nur ein wackeliger Frieden mit Selbstverlust.

Und manchmal sitzen wir nur auf dem Bein der Beobachterposition.

Dann analysieren wir alles wunderbar klug, aber innerlich sind wir gar nicht mehr richtig dabei.

Das sieht souverän aus, fühlt sich aber manchmal an wie ein Vortrag über Gefühle, während im eigenen Keller noch Wasser steht.

Der einbeinige Melkschemel ist schnell. Er ist praktisch. Er bringt uns irgendwie durch die Situation. Aber er verlangt dauernd Ausgleichsbewegungen.

Wir müssen uns rechtfertigen.

Wir müssen innerlich gegenhalten.

Wir müssen den anderen beruhigen.

Wir müssen uns selbst beruhigen.

Wir müssen erklären, runterschlucken, kämpfen, flüchten oder lächeln, obwohl innerlich längst die Sirene läuft.

Aligned Self lädt uns ein, vom inneren Melkschemel auf ein stabiles Stativ zu wechseln.

Nicht, weil eine der drei Positionen „richtiger“ ist als die anderen. Alle drei sind wichtig. Aber einzeln getragen sind sie instabil. Erst gemeinsam geben sie Halt.

Die Ich-Position gibt Selbstkontakt.
Die Du-Position gibt Perspektivfähigkeit.
Die Beobachterposition gibt Übersicht.

Wenn diese drei Beine zusammenarbeiten, entsteht eine andere Qualität. Dann muss ich nicht sofort reagieren. Ich kann innerlich prüfen:

Was passiert gerade bei mir?
Was könnte beim anderen los sein?
Was passiert zwischen uns?
Und von welchem inneren Platz aus möchte ich jetzt handeln?

Das ist der Unterschied zwischen Wackeln und Ausrichtung.

Der Melkschemel sagt:
„Ich nehme die schnellste Perspektive und hoffe, dass ich nicht umfalle.“

Das Stativ sagt:
„Ich richte die drei Positionen sauber aus und bekomme dadurch einen stabileren Blick.“

Aligned Self ist also kein komplizierter innerer Möbelaufbau. Es ist eher die Frage: Sitze ich gerade auf einem einzigen wackeligen Bein meiner Wahrnehmung — oder stehe ich schon auf drei stabilen Positionen?

Oder kurz gesagt:

Wer nur auf einer Perspektive sitzt, muss ständig balancieren. Wer Ich, Du und Beobachter ausrichtet, bekommt inneren Stand.

VOM ALTEN GESPRÄCH ZUR INNEREN ECHTZEIT-FÄHIGKEIT

In diesem Abschnitt arbeiten wir mit Aligned Self zunächst nicht unter Hochgeschwindigkeit. Wir nehmen kein Gespräch, das gerade mitten im Raum explodiert, und versuchen dann hektisch, noch schnell drei Wahrnehmungspositionen aufzubauen. Das wäre ungefähr so, als würdest du während eines Sturms anfangen, die Bedienungsanleitung für dein Zelt zu lesen.

Wir beginnen bewusst ruhiger.

Aligned Self kann auf drei Ebenen genutzt werden:

Erstens zur Aufarbeitung vergangener Gespräche oder Konflikte.
Hier schauen wir uns eine alte Situation noch einmal an. Nicht um Schuldige zu finden, nicht um innerlich mit dem Hammer auf uns selbst einzuschlagen, sondern

um zu verstehen: Was ist damals in mir passiert? Was könnte beim anderen los gewesen sein? Und welche Dynamik entstand zwischen uns?

Zweitens zur Vorbereitung zukünftiger Gespräche.

Wenn ein schwieriges Gespräch bevorsteht, kann ich das Format vorher nutzen. Ich kann klären: Was ist meine Position? Was ist mein Anliegen? Was könnte die andere Person bewegen? Was möchte ich auf keinen Fall wiederholen? Und wie möchte ich in dieses Gespräch hineingehen?

Drittens als spätere Echtzeit-Kompetenz während eines Gesprächs.

Das ist die fortgeschrittene Form. Dann stelle ich natürlich nicht mitten im Mitarbeitergespräch drei Stühle auf und sage: „Einen Moment bitte, ich muss kurz in die Du-Position.“ Das könnte je nach Betriebsklima für Irritation sorgen.

Aber innerlich kann dieser Wechsel sehr wohl stattfinden.

Ich kann während eines Gesprächs kurz wahrnehmen:

Was passiert gerade bei mir?
Was könnte beim anderen los sein?
Was passiert zwischen uns?

Am Anfang dauert dieser Prozess länger. Wir müssen ihn bewusst üben. (siehe im Skript unter dem Punkt „Kompetenzstufen“) Wir gehen Schritt für Schritt. Wir setzen uns auf die Positionen, fragen, spüren, hören, beobachten und sortieren.

Das ist kein Umweg. Das ist Training.

Ein Mensch, der Autofahren lernt, fährt auch nicht am ersten Tag mit 180 bei Regen über die Autobahn und diskutiert dabei noch mit dem Navi. Erst kommt der Parkplatz. Dann die ruhige Straße. Dann der Verkehr. Und irgendwann fährt das System mit, ohne dass jeder Handgriff bewusst durchgerechnet werden muss.

Genauso ist es bei Aligned Self.

Zuerst arbeiten wir alte Situationen auf.
Dann bereiten wir zukünftige Gespräche vor.
Und mit zunehmender Übung entsteht daraus eine innere Fähigkeit, die auch im echten Gespräch verfügbar wird.

Dann merkst du vielleicht mitten in einer Situation:

„Moment, ich werde gerade eng.“
„Ich rutsche gerade in Rechtfertigung.“
„Ich bin schon wieder mehr beim anderen als bei mir.“
„Wir gehen gerade in das alte Muster aus Druck und Rückzug.“
„Ich brauche kurz einen inneren Schritt zurück.“

Und genau dort beginnt die eigentliche Freiheit.

Nicht, weil du keine Gefühle mehr hast. Nicht, weil du alles kontrollierst. Sondern weil du nicht mehr automatisch in den alten Film einsteigst.

Das heutige Üben ist also mehr als eine Technik. Es ist der Aufbau einer inneren Beweglichkeit.

Wir nehmen eine Situation, die schon passiert ist oder bald passieren könnte, und nutzen sie als Trainingsraum. Wie ein alter Fall, den wir noch einmal auf den Tisch legen. Nicht um ihn zu sezieren wie ein Frosch im Biologieunterricht, sondern um herauszufinden, welche Informationen wir damals übersehen haben.

Was war mein Anteil?

Was könnte der Anteil des anderen gewesen sein?

Was war das Muster zwischen uns?

Und wie könnte ich beim nächsten Mal klarer, respektvoller und freier reagieren?

Das ist der Loop dieses Formats:

Wir schauen zurück, um besser nach vorne zu gehen.

Wir üben langsam, damit es später schneller verfügbar wird.

Wir sortieren bewusst, damit wir irgendwann nicht mehr automatisch reagieren müssen.

Aligned Self ist damit wie ein Trainingsraum für schwierige Gespräche. Heute nehmen wir uns Zeit. Heute dürfen wir anhalten, wechseln, prüfen, nachspüren. Und je öfter wir das tun, desto eher entsteht im Alltag ein innerer Reflex der Klarheit.

Nicht mehr nur: Reiz — Reaktion.

Sondern: Reiz — Wahrnehmen — Sortieren — Entscheiden.

Und das ist ein gewaltiger Unterschied.

FÜR WAS KANN ICH ALIGNED SELF ANWENDEN?

Aligned Self eignet sich besonders für Situationen, in denen ein anderer Mensch eine Rolle spielt und du merkst: Ich bin innerlich nicht ganz frei.

Das kann ein alter Konflikt sein.

Ein Gespräch, das dich noch beschäftigt.

Eine Begegnung, die dich geärgert hat.

Eine Situation, in der du dich nicht so verhalten hast, wie du es eigentlich wolltest.

Oder ein zukünftiges Gespräch, auf das du dich vorbereiten möchtest.

Wichtig ist: Es muss nicht dramatisch sein. Wir brauchen kein großes Lebensdrama mit Donnergrollen und Nebelmaschine. Für das Üben reicht eine konkrete Beziehungssituation, in der du merkst: Da ist noch Ladung drauf. Da möchte ich klarer werden.

Aligned Self ist besonders hilfreich, wenn du eine Situation nachträglich sortieren möchtest:

Was ist damals in mir passiert?
Was könnte beim anderen los gewesen sein?
Was war die Dynamik zwischen uns?
Was hätte eine klarere Reaktion sein können?

Es ist ebenso hilfreich, wenn du ein zukünftiges Gespräch vorbereiten möchtest:

Was ist mein Anliegen?
Wie bleibe ich bei mir?
Wie könnte die andere Person reagieren?
Was möchte ich nicht wiederholen?
Welche innere Haltung möchte ich mitnehmen?

Und mit zunehmender Übung kann daraus eine Fähigkeit entstehen, die du auch während eines Gesprächs nutzt. Dann fragst du innerlich nicht mehr eine halbe Stunde lang nach allen drei Positionen, sondern du merkst schneller: Ah, ich bin gerade nur bei mir. Ich verliere mich gerade im anderen. Oder ich flüchte mich gerade in Analyse.

GEEIGNETE THEMEN FÜR DIE ÜBUNG

Ein gutes Thema für Aligned Self erkennst du daran, dass mindestens eine andere Person beteiligt ist und du für die Zukunft mehr Wahlfreiheit möchtest.

Zum Beispiel:

Ein Gespräch mit einer Führungskraft, in dem du dich klein, kritisiert oder unter Druck gesetzt gefühlt hast.

Ein Konflikt mit einem Kollegen, bei dem du immer wieder in dieselbe Rolle rutschst: erklären, rechtfertigen, schweigen, angreifen oder nachgeben.

Eine Situation mit deinem Partner oder deiner Partnerin, in der aus einer Kleinigkeit plötzlich ein Beziehungstheater mit mehreren Akten wurde.

Ein Gespräch mit einem Familienmitglied, bei dem du sofort wieder fünfzehn Jahre jünger wirst und innerlich denkst: „Aha, willkommen zurück im alten Programm.“

Eine Patientin, ein Klient oder Kunde, der dich triggert, weil er fordernd, abwertend, unsicher, kontrollierend oder sehr hilflos wirkt.

Ein Mitarbeitergespräch, bei dem du etwas ansprechen musst, aber noch nicht weißt, wie du klar bleibst, ohne hart zu werden.

Eine Situation, in der du Nein sagen wolltest, aber Ja gesagt hast. Danach war dein Mund höflich, aber dein Bauch hat Kündigung eingereicht.

Ein Moment, in dem du jemanden verstehen wolltest und dabei deinen eigenen Standpunkt verloren hast.

Ein Konflikt, in dem du zwar sachlich geblieben bist, aber innerlich gar nicht mehr wirklich anwesend warst.

Eine Begegnung, bei der du dich nachher gefragt hast: „Warum hat mich das eigentlich so getroffen?“

Eine Situation, in der du eine Beobachtung sehr schnell interpretiert hast. Zum Beispiel: Jemand schaut weg, und du denkst sofort: „Der hat kein Interesse.“ Jemand antwortet kurz, und du denkst: „Die ist sauer.“ Jemand zittert, und du baust im Kopf schon eine ganze Diagnoseabteilung auf.

Eine bevorstehende Aussprache, bei der du diesmal nicht wieder ins alte Muster fallen möchtest.

Eine Entscheidung, bei der andere Menschen, Loyalitäten, Erwartungen oder mögliche Reaktionen eine Rolle spielen.

NICHT GUT GEEIGNETE THEMEN

Nicht jedes Thema passt zu diesem Format. Aligned Self ist kein Allzweckschraubenzieher für alles, was im Leben quietscht.

Nicht ideal sind rein sachliche Entscheidungen, bei denen keine Beziehungsebene beteiligt ist. Wenn du dich fragst, ob du Drucker A oder Drucker B kaufen sollst, brauchst du wahrscheinlich kein Aligned Self. Da helfen eher Preis, Funktion, Garantie und die Frage, ob das Gerät nach zwei Wochen schon klingt wie ein müder Traktor.

Auch nicht geeignet für den Ausbildungsrahmen sind Themen, die dich emotional stark überfluten. Wir arbeiten hier lernorientiert. Es geht nicht darum, das größte Thema im Raum zu finden. Wir brauchen kein inneres Katastrophengebiet, sondern ein gutes Übungsthema.

Ein gutes Thema hat spürbare Ladung, aber du kannst noch gut darüber sprechen.

Nicht zu klein:

„Die Bäckereifachverkäuferin hat mich heute etwas neutral angeschaut.“

Nicht zu groß:

„Ich löse jetzt mein gesamtes Familiensystem seit 1984.“

Gut ist die Mitte:

Eine konkrete Situation.

Eine klare andere Person.

Eine erkennbare Reaktion in dir.
Und der Wunsch, künftig anders damit umgehen zu können.

SO FORMULIERST DU DEIN THEMA

Bitte formuliere dein Thema möglichst konkret.

Nicht:
„Mein Chef.“

Sondern:
„Wenn mein Chef mir kurzfristig Aufgaben gibt, sage ich Ja, obwohl ich innerlich Nein meine.“

Nicht:
„Meine Mutter.“

Sondern:
„Wenn meine Mutter meine Entscheidungen kommentiert, beginne ich sofort, mich zu rechtfertigen.“

Nicht:
„Ich habe Probleme mit Grenzen.“

Sondern:
„Wenn meine Kollegin mich um Hilfe bittet, obwohl ich selbst überlastet bin, verliere ich den Kontakt zu meiner Grenze.“

Nicht:
„Meine Beziehung.“

Sondern:
„Wenn mein Partner sich zurückzieht, werde ich drängend und will sofort klären, was los ist.“

Nicht:
„Der Patient ist schwierig.“

Sondern:
„Wenn ein Patient meine Empfehlung sofort infrage stellt, werde ich innerlich unsicher und erkläre zu viel.“

Je konkreter die Situation, desto besser kann das Format arbeiten. Aligned Self braucht keine Nebelwand. Es braucht eine Szene.

TYPISCHE ANWENDUNGSFELDER

Du kannst Aligned Self besonders gut nutzen für:

Konfliktklärung, wenn du verstehen möchtest, was zwischen dir und einer anderen Person passiert ist.

Gesprächsvorbereitung, wenn ein schwieriges Gespräch ansteht und du klarer hineingehen möchtest.

Führungssituationen, wenn du Feedback geben, Grenzen setzen oder Verantwortung klären möchtest.

Coaching- und Therapiekontexte, wenn du deine eigene Reaktion auf Klienten, Patienten oder Kunden reflektieren möchtest.

Beziehungsthemen, wenn du nicht mehr automatisch angreifen, nachgeben, erklären oder dich zurückziehen möchtest.

Grenzthemen, wenn du bei dir bleiben möchtest, ohne den anderen abzuwerten.

Empathie-Themen, wenn du den anderen verstehen möchtest, ohne innerlich aus der eigenen Wohnung auszugehen.

Nachbereitung emotionaler Situationen, wenn dich ein Gespräch länger beschäftigt als dir lieb ist.

Entscheidungen mit Beziehungsladung, wenn du nicht nur Fakten abwägst, sondern auch Reaktionen, Erwartungen, Rollen und Loyalitäten eine Rolle spielen.

FRAGEN ZUR THEMENFINDUNG

Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit und finde eine passende Situation.

Hilfreiche Fragen sind:

Mit welcher Person gibt es aktuell oder immer wieder Spannung?

Bei wem reagiere ich schneller, stärker oder unfreier, als ich möchte?

In welcher Situation verliere ich mich selbst?

Wo werde ich härter, als ich eigentlich sein möchte?

Wo verstehe ich den anderen so sehr, dass ich mich selbst vergesse?

Wo gehe ich in Analyse, statt wirklich anwesend zu bleiben?

Welches Gespräch steht demnächst an, auf das ich mich besser vorbereiten möchte?

Welche alte Situation möchte ich noch einmal sortieren, ohne mich dafür zu verurteilen?

Bei welcher Person wäre mehr Klarheit, Respekt oder innere Stabilität hilfreich?

Wo wünsche ich mir beim nächsten Mal eine erwachsenere, ruhigere oder klarere Reaktion?

MERKSATZ ZU ALIGNED SELF

Ein gutes Thema für Aligned Self ist eine konkrete Beziehungssituation, in der du nicht nur verstehen möchtest, was passiert ist, sondern künftig freier handeln willst.

Oder kürzer:

Nimm eine Szene, keine Lebensgeschichte. Eine Person, kein ganzes Universum. Und eine Reaktion, die du künftig bewusster gestalten möchtest.

DEFINITION

Aligned Self ist ein Format, das Ich-Position, Du-Position und Beobachterposition so ausrichtet, dass aus emotionaler Verstrickung wieder innere Klarheit und Wahlfreiheit entstehen.

Als Wahrnehmungsposition bezeichnet man im NLP die bewusst oder unbewusst eingenommene Perspektive aus der eine Situation erlebt wird. Es wird zwischen

1. Die Ich-Position

Hier erlebe ich die Situation aus meiner eigenen Perspektive. Ich nehme wahr, was ich sehe, höre und fühle. Ich erkenne, was mich betrifft, was ich brauche, wo meine Grenze liegt und welche Reaktion in mir entsteht.

2. Die Du-Position

Hier nehme ich vorübergehend die Perspektive der anderen Person ein. Ich versuche nicht, den anderen zu entschuldigen oder seine Sicht als Wahrheit zu übernehmen. Ich sammle Informationen: Wie könnte der andere die Situation erleben? Was könnte ihm wichtig sein? Was könnte er befürchten, missverstehen oder schützen wollen?

3. Die Beobachterposition

Hier trete ich innerlich aus der Szene heraus und betrachte das Geschehen von außen. Ich schaue auf beide Personen und auf die Dynamik zwischen ihnen. In dieser Position wird erkennbar, welches Muster entsteht, welche Wechselwirkungen laufen und welche neuen Handlungsmöglichkeiten sichtbar werden.

Aligned Self bedeutet also nicht, eine Situation schönzureden. Es bedeutet auch nicht, automatisch Verständnis für alles zu haben. Und es bedeutet schon gar nicht, die eigene Wahrnehmung aufzugeben.

Das Format Aligned Self hilft, sich leichter zwischen den Rollen zu bewegen, „Ich“ und „Du“ klarer abzugrenzen, Respekt für sich und andere zu bekommen, mehr Ressourcen und Wahlmöglichkeiten im zukünftigen Verhalten für sich selbst zu erlangen.

Das Format trennt, was im Konflikt oft vermischt wird:

Was gehört zu mir?
Was könnte zum anderen gehören?
Was passiert zwischen uns?

Gerade in emotional geladenen Situationen verlieren Menschen diese Unterscheidung leicht. Die eigene Wahrnehmung wird zur Wahrheit. Die vermutete Absicht des anderen wird zur Gewissheit. Und die Dynamik zwischen beiden bleibt unsichtbar.

Aligned Self bringt diese Ebenen wieder in eine klare Ordnung.
Das Ziel des Formats ist, mehr innere Stabilität, mehr Respekt für sich selbst und andere sowie mehr Wahlmöglichkeiten im zukünftigen Verhalten zu entwickeln. Das entspricht auch der Grundidee des Formats: Es unterstützt dabei, leichter zwischen Selbst, anderer Person und Beobachterposition zu wechseln und dadurch „Ich“ und „Du“ klarer abzugrenzen.

Man könnte sagen:
Aligned Self ist ein Sortierformat für Beziehungssituationen.
Es hilft, die eigene Position zu stärken, die Perspektive des anderen zu prüfen und die gemeinsame Dynamik von außen zu erkennen. Dadurch entsteht ein vollständigeres Bild der Situation.

Oder noch einfacher:

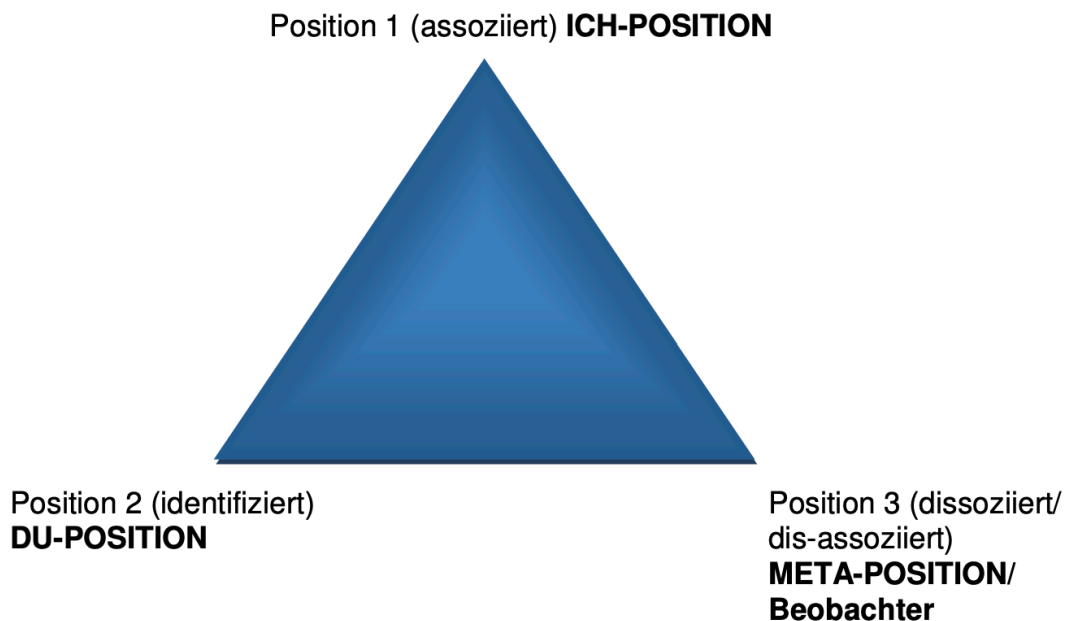
Aligned Self hilft mir, in schwierigen Situationen innerlich stabiler zu stehen, weil ich nicht nur aus einer einzigen Perspektive reagiere.

HISTORISCHES

1975: Richard Bandler, John Grinder

1988: Connirae und Tamara Andreas: „Aligning perceptual positions“ (1988) 2000: Katja Dyckhoff / Thomas Westerhausen: Pragmatische Weiterentwicklung, Fokus auf „Vorschläge“ ausrichten

INDIKATION



1. Vorbereitung

Erinnere Dich an eine schwierige Situation, an der Du und eine zweite Person beteiligt waren und in der Du in Zukunft gerne ressourcenvoller wärst. Achte darauf, wie Du die Situation in Deiner Erinnerung erlebst und darauf reagierst, bevor wir etwas daran verändern.

Es werden drei Stühle benötigt, um das Erleben der einzelnen Wahrnehmungspositionen zu verstärken: Ein Stuhl für das Selbst, ein Stuhl für die Du-Position, ein Stuhl für die Beobachter-Position. Beim Herausfinden der jeweiligen Positionen werden die Wahrnehmungen des Klienten bzgl. einer vergangenen, schwierigen Situation hinsichtlich der Repräsentations-Systeme, d.h. visuell, auditiv, kinästhetisch abgefragt. Beim Ausrichten werden diese dann optimal ausgerichtet (Ausrichtung der Wahrnehmungspositionen) und schließlich integriert (innerlich abgespeichert).

!Der Meta-Coach sollte sich die Schlüsselworte des Klienten notieren!

2. Herausfinden der Beobachter-Position

Der Klient erinnert sich an die vergangene Situation und stellt die Stühle so, wie sie seiner inneren Wahrnehmung entsprechen in ein möglichst gleichschenkliges Dreieck. Dann setzt er sich auf den Stuhl der Beobachter-Position (falls es bisher keine Beobachter-Position gab, wird sie ausgerichtet) und beginnt das Selbst und die andere Person wahrzunehmen (jeweils auf den Stühlen sitzend). Der Meta-Coach beginnt nun die Geschehnisse anhand der einzelnen Rep.-Systeme abzufragen:

Visuell: z.B.: Wie sieht(Name der eigenen Person) aus? Was tut er/sie? Wie sieht(Name der anderen Person) aus? Gesicht, Mimik? Was tut er/sie? Was fällt dir als Beobachter* auf?

Auditiv: z.B.: Was wird gesagt? Wer sagt was? Wie wirkt das auf Dich als Beobachter*?

Kinästhetisch: z.B.: Was glaubst Du, fühlen die beiden. Woran machst du das fest? Was fühlst du als Beobachter*?

*** Hilfreiche Metaphern für die Beobachter-Position:**

„Du bist Regisseur für diesen Film und sitzt auf Deinem Regiestuhl.“ „Du siehst das Ganze auf einer Kinoleinwand.“

„Stelle Dir vor, Du bist Coach oder Mediator der beiden Personen.“

Ausrichten und Integration der Beobachter-Position

Da es von höchster Wichtigkeit ist, dass der Beobachter keinesfalls mit den Gefühlen des „Selbst“ verbunden ist, besteht hier die Möglichkeit, den Beobachterstuhl auch weiter von den anderen Positionen zu entfernen. Aus dem gleichen Grund nutzen wir auch die obigen Hilfsmetaphern. Nochmals: der Beobachter ist nur von Nutzen, wenn er „neutral“ ist. Nun bitten wir den Beobachter (Coach, Regisseur o.ä.), Veränderungsvorschläge zwecks Lösung der Situation zu machen. Diese notieren wir sorgfältig mit.

Wenn dies in ausreichendem Maße geschehen ist, beginnen wir mit der Integration, das heißt, der Klient soll sich einprägen, wie es sich anfühlt, ansieht und

anhört in einer sauberen Beobachterposition zu sein. Mittels Hypnotalk und ausreichend Zeit geben wir ihm Gelegenheit, dies innerlich abzuspeichern.

Beispiel: „Nimm‘ wahr, welch‘ ressourcervollen Beobachtergefühle, Bilder und Geräusche automatisch Deinen Körper erfüllen“. „Lasse Dein Unbewusstes sich diese klaren Beobachtereindrücke einprägen und diese für passende Erinnerungen aus Deiner Vergangenheit und Situationen in deiner Zukunft nutzbar machen“. Lasse Dein Unbewusstes wahrnehmen, wo und wann in der Zukunft diese klare Beobachterposition hilfreich sein wird“.

SEPARATOR

3. Herausfinden der Selbstposition und Ausrichten

Nun bitten wir den Klienten, auf dem Stuhl des „Selbst“ Platz zu nehmen und sich voll und ganz mit den eigenen (Selbst-) Gefühlen, Bildern und Geräuschen zu assoziieren. Manche Menschen können sich erstaunlicherweise nur schwierig ins „Selbst“ assoziieren (z. B. Helfersyndrom, die anderen zuerst!). Hier nehmen wir uns die Zeit, den Klienten voll in die Assoziation zu führen! Danach schlagen wir dem Klienten die vom Beobachter gemachten Änderungswünsche vor (Wir hatten hier eben einen Regisseur, der hat folgende Vorschläge gemacht.....). Ziel ist es, dass das „Selbst“ aus eigener Überzeugung bereit ist, genügend Vorschläge umzusetzen und auszuprobieren. Sollte dies nicht der Fall sein, der Klient ist aber in einer klaren „Selbst“- Position, gehen wir weiter mit dem Integrieren der Selbst-Position, um dann ab Schritt Ausrichten und Integration der Beobachter-Position noch einmal zu wiederholen, zwecks neuer Vorschläge vom Beobachter. Sollte der Klient schnell wieder in den Beobachter kommen, schenken wir uns eine erneute Integration, sie hat ja beim ersten Mal gut funktioniert. Sollte es allerdings wieder einige Zeit gedauert haben, bis eine „neutrale“ Beobachterposition eingenommen wurde, wiederholen wir auch die Integration noch einmal. Danach geht es mit dem Punkt herausfinden der Selbstposition und neuen Beobachternvorschlägen weiter. In seltenen Fällen muss man diesen Loop zwischen Ausrichten und Integration der Beobachterposition und Ausrichten und Integration der Selbstposition sogar mehrmals machen.

Integration der Selbst-Position

Wir beginnen mit der Integration, das heißt, der Klient soll sich einprägen, wie es sich anfühlt, ansieht und anhört in einer sauberen Selbstposition zu sein. Mittels

Hypnotalk und ausreichend Zeit geben wir ihm Gelegenheit, dies innerlich abzuspeichern.

Beispiel: „Nimm‘ wahr, welch‘ intensiven Gefühle, Bilder und Geräusche im Selbst automatisch Deinen Körper erfüllen“. „Lasse Dein Unbewusstes sich diese klaren Selbsteindrücke einprägen und diese für passende Erinnerungen aus Deiner Vergangenheit und Situationen in deiner Zukunft nutzbar machen“. „Lasse Dein Unbewusstes wahrnehmen, wo und wann in der Zukunft diese klare Selbstposition hilfreich sein wird“.

SEPARATOR

4. Herausfinden und Ausrichten der Identifikation

Der Klient geht in die Position der **anderen Person**, und nimmt auf dem entsprechenden Stuhl Platz. Wir leiten ihn an, die Geschehnisse einmal aus der Sicht des anderen zu sehen. „Nimm‘ wahr, wie es ist, die andere Person zu sein. Du nimmst diese Position nur ein, um Informationen zu sammeln. Du kannst so viel Zeit oder so wenig Zeit darin verbringen, wie Du möchtest.....“ Die Informationen werden schriftlich festgehalten. Es ist nicht notwendig, diese Position zu integrieren.

„Nimm‘ wahr, welche Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Absichten (andere Person) erlebt. Wie sieht(Name des „Selbst“) aus dieser Position aus und wie hört er sich an? Was mag er wohl fühlen? Woran erkennst Du das? Was würdest Du dir wünschen, dass er ändert.“ Auch hier werden also neue Informationen gesammelt.

SEPARATOR

5. Selbst-Position informieren

Danach nimmt der Klient wieder alle neuen Informationen der anderen Person in die Selbst-Position mit. „Nimm‘ wahr, wie Du diese Informationen nutzen kannst, um mit größerem Respekt für Dich selbst und auch für andere interagieren zu können.“ Wir besprechen die möglichen Veränderungen mit dem „Selbst“ mit der Zielsetzung, den einen oder anderen Vorschlag aus der Identifikation nutzbar zu machen.

„Du kannst entscheiden, ob Du die Erfahrungen in der Selbst-Position oder in der Beobachter-Position verlassen möchtest. Empfehlenswert ist es, in der Position zu bleiben, die für Dich momentan am ressourcenvollsten ist. Bei einem Wechsel in den Beobachter setzen wir noch einen Separator. Danach verlässt der Klient das Dreiecks-Setting.

6. Generalisieren der drei Wahrnehmungspositionen

„Jetzt kannst Du Dich an frühere Ereignisse erinnern und dabei beobachten, was passiert, wenn Du Dich an diese mit integrierten Wahrnehmungspositionen erinnerst. Jetzt kannst Du an künftige Ereignisse denken und dabei beobachten, wenn Du Dir diese mit integrierten Wahrnehmungspositionen vorstellst.

„Stelle Dir eine zukünftige Begegnung mit dieser Person vor. Beobachte Deine neuen Fähigkeiten, Positionen zu wechseln“.

7. Ökologiecheck und

8. Future-Pace

„Wenn Du jetzt an die vergangene Situation denkst, was ist anders?“

„Wie wird das nächste Zusammentreffen mit dieser Person sein?“

in Bezug auf: Klarheit, Respekt, Objektivität, Bestimmtheit, Mitgefühl, Vergebung oder Verständnis?“

„Wie wird diese Integration andere Lebensbereiche von Dir verändern?“

DAS FORMAT IM ÜBERBLICK

1. Vorbereitungsgespräch
2. Beobachter: Herausfinden der Beobachterposition:
VAK, Vorschläge einholen, Integrieren/Generalisieren

„Nimm‘ wahr, welch‘ ressourcenreichen Beobachtergefühle, Bilder und Geräusche automatisch Deinen Körper erfüllen“. „Lasse Dein Unbewusstes sich diese klaren Beobachtereindrücke einprägen und diese für passende Erinnerungen aus Deiner Vergangenheit und Situationen in deiner Zukunft nutzbar machen“. Lasse Dein Unbewusstes wahrnehmen, wo und wann in der Zukunft diese klare Beobachterposition hilfreich sein wird“.

SEPARATOR

3. Selbst: Herausfinden, Ausrichten VAK, Vorschläge des Beobachters unterbreiten, Integration/Generalisieren

SEPARATOR

4. Identifikation: Wahrnehmung erfragen/Informationen einholen

„Nimm‘ wahr, welch‘ intensiven Gefühle, Bilder und Geräusche im Selbst automatisch Deinen Körper erfüllen“. „Lasse Dein Unbewusstes sich diese klaren Selbsteindrücke einprägen und diese für passende Erinnerungen aus Deiner Vergangenheit und Situationen in deiner Zukunft nutzbar machen“. „Lasse Dein Unbewusstes wahrnehmen, wo und wann in der Zukunft diese klare Selbstposition hilfreich sein wird“.

5. Informationen aus der Identifikation werden ans Selbst vermittelt
Entscheidung, ob Ausstieg aus Selbst oder Beobachter.

„Nimm‘ wahr, welche Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Absichten (andere Person) erlebt. Wie sieht(Name des „Selbst“) aus dieser Position aus und wie hört er sich an? Was mag er wohl fühlen? Woran erkennst Du das? Was würdest Du dir wünschen, dass er ändert.“ Auch hier werden also neue Informationen gesammelt.

SEPARATOR

6. Generalisieren der 3 Wahrnehmungspositionen

7. Ökocheck

8. Futurepace