

» UMGANG MIT INKONGRUENZEN

Das Unbewusste deines Gesprächspartners ist dein bester Freund. Es kommuniziert mit dir permanent körpersprachlich über alles was dein Gesprächspartner sagt. Mit Inkongruenzen, das sind körpersprachliche Hinweise, dass etwas anders sein könnte als rein verbal gesagt, teilt dir das Unbewusste deines Gesprächspartners mit, was es von dem hält, was dein Gesprächspartner sagt. Deshalb lohnt es sich, diese Freundschaft mit Hilfe von NLP zu pflegen. Benutzen Sie dazu eine der unten stehenden Möglichkeiten und stellen Sie jedes Mal direkt danach die Als-ob-Frage: „Wenn es noch etwas geben würde, das dabei berücksichtigt werden sollte, was könnte das sein?“

Möglichkeiten vor der Als-ob Frage

1. Inkongruenz bei Backtrack (s. K8) körpersprachlich andeutungsweise nachmachen.
2. Inkongruenz nach Backtrack verbal spiegeln, z. B. mit dem Nachsatz: „*Nicht wahr?*“
3. Inkongruenz nach Backtrack nonverbal spiegeln, z. B. beliebige Inkongruenz erzeugen (Gesicht verziehen)
4. Inkongruenz direkt erfragen: „*Was meint denn dein (Körpersignal nennen) ... dazu?*“ Das geht nur unter sehr guten Freunden oder bei Coaching/Therapie.

Nach 1. bis 4. jeweils die „Als-ob-Frage“ stellen: „*Wenn es noch etwas geben würde, das dabei berücksichtigt werden sollte, was könnte das sein?*“

» 1.2.3. POSITION

Hier handelt es sich um die NLP-Weiterentwicklung des „heißen Stuhls“ aus der Gestalttherapie.

Ausgangssituation ist ein Konflikt mit Jemandem (B) oder das Leiden an einem Symptom (B).

Wenn man das nur in Gedanken durchspielt erhält man nur rund 3% der möglichen Erkenntnis.

Schrittfolge:

1. Die 1. Position einnehmen: Wie geht es mir da? Was denke ich alles über die andere Person (oder das Symptom)?
2. Die andere Person (oder das Symptom) über „VAKOG“ (s. K12) intensiv auf einem zweitem Stuhl vorstellen. Die erreichte Intensität ist für diese Intervention entscheidend.
3. Mit ihr (oder ihm) direkt reden. Sagen Sie ihm was Sie von ihm halten. Achten Sie auf seine Reaktion.
4. Wechseln Sie jetzt den Platz. Nehmen Sie die 2. Position ein. Wie fühlt es sich dort an? Erforschen Sie innerlich diese Position.

5. Betrachten Sie die Person in der 1. Position. Reden Sie mit ihr.
6. Jetzt können Sie zwischen den beiden Stühlen mehrfach wechseln und jeweils antworten.
7. Wechseln Sie zu einer 3. Position von der aus Sie beide Positionen sehen können. Was entgeht der 1. und der 2. Position?
8. Integrieren Sie die Erkenntnisse in die anderen Positionen indem Sie sich jeweils wieder dort hinein begeben.
9. Machen Sie abschließend einen Ökologiecheck über Future Pace (s. K16).