

Newsletter 1/2008

www.oedv-nlp.at

Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren



NLP Opening in Linz mit Schwerpunkt Coaching

Liebe Mitglieder!

Erstmals gastierte das NLP-Opening im Jänner 2008 in Linz. Alles rund ums Coaching stand dabei im Mittelpunkt. Ulrike Horky referierte und übte mit den Teilnehmern die Identitätsarbeit. Der Steirer Thomas Jaklitsch führte eine Aktiv-Wachtrance vor. Franz Podek und Gerhard Konir reflektierten ihre erste Coachinausbildung. Bernadette Wuelz schließlich zeigte innovative Wege zum ganzheitlichen Selbstmarketing auf.

Aus Deutschland angereist war Ulrike Horky. Sie zeigte Zentrierungsübungen vor und lies die Teilnehmer danach selbst üben. Das Coaching auf Identitätsebene bedeutet vollständig verbunden sein mit dem eigenen Selbst.

Ein durchtrainierter Sportler mit Rennmaschine zog bei den Ausführungen von Thomas Jak-

litsch viele Augen in seinen Bann. Jaklitsch führte mit dem Sportler eine Aktiv-Wachtrance vor. Darüber hinaus betonte er, dass die Zielarbeit im Spitzensport einer der wesentlichen Faktoren für den Erfolg ist.

Eifrig diskutiert wurden unter den Trainern die Ausführungen von Franz Podek und Gerhard Konir. Gekämpft haben beide am Beginn ihrer Ausbildung mit den uneinheitlichen Vorbildungen der Teilnehmer. Die Qualitätssicherung kristallisierte sich im Laufe ihrer Ausführungen als Brennpunkt heraus.

Die Tirolerin Bernadette Wuelz legte die vier P's des Marketing (Preis, Produkt, Vertriebskanal Place und Promotion) auf Einzelpersonen um und reicherte diese mit Vision, Leidenschaft und Identität an.

Was NLP im Coaching bewirken kann, war Thema des gut besuchten Openings 2008 in Linz. Was mich selber am meisten dabei beeindruckt hat, war die unglaublich hohe Kompetenz der ReferentInnen, die zum größten Teil aus den eigenen Reihen des ÖDV kamen. Ich denke, wir alle sind mit vielen Anregungen und Impulsen für die eigene Arbeit nach Hause gefahren.

Gegenwärtig beschäftigt mich das Thema „Lernen“ sehr. Unlängst nahm ich an einem Workshop über E-Learning in der Universitätsausbildung teil. Für NLP'ler nicht überraschend, wurde auch hier auf die Tatsache hingewiesen, dass Lernen in erster Linie ein soziales Geschehen ist, also innerhalb eines sozialen Umfeldes stattfindet, und dass E-Learning bestenfalls eine Ergänzung des „traditionellen“ Unterrichts ist und dabei sehr sinnvoll eingesetzt werden kann. Für mich stellten sich Fragen wie: Was könnte und sollte die Rolle von NLP in Schule, Pädagogik, Erwachsenenbildung etc. in Österreich sein? Welche kreativen Initiativen gibt es bereits? Dabei stellte sich heraus, dass in diesem Bereich schon sehr viel im Gange ist. Aus diesem Grund wird sich der ÖDV in nächster Zukunft auch intensiv mit dieser Thematik auseinandersetzen. In diesem Sinne wünsche ich allen einen wunderschönen neuen Frühling auf allen Ebenen.



Obmann Maximilian Ganster konnte eine breite Zuhörerschaft zum Thema Coaching in Linz begrüßen.

Maximilian Ganster



Opening 2008: Coaching auf der Identitätsebene

NLP-Lehrtrainerin und NLP-Lehrcoach Ulrike Horky stellte die Identitätsarbeit nach Robert Dilts in den Mittelpunkt ihrer Ausführungen. Ziel der Identitätsarbeit ist es, von einem Ist-Zustand zu einem gewünschten Zustand zu gelangen. Beim Coaching auf der Identitätsebene bedeutet der gewünschte Zustand, vollständig verbunden sein mit dem eigenen Selbst. Dabei ist man in sich zentriert um aus der Präsenz und der Fülle des eigenen Selbst zu leben. Erfolgsfaktoren für die Arbeit sind die eigene „Zentriertheit“, die „Präsenz“, die Entfaltung aller Ressourcen und die Konzentration der Lebensenergie auf das Wesentliche.

Auf der Identitätsebene ist unser wesentliches Ziel die beständige Frage nach dem „wer bin ich?“. Wir selbst beantworten diese Frage damit, wie wir in jedem Augenblick auf das Leben reagieren. Wenn wir zentriert sind, präsent in unserem Körper und mit uns selbst und der Welt um uns herum verbunden sind, kommen wir ganz natürlich in Kontakt mit unserem Lebensziel und dem Sinn unseres Lebens. Die fehlende Verbindung mit dem Hier und Jetzt ist oft ein Selbst-

schutz. Dabei verlieren wir den Kontakt zu unseren Bedürfnissen. Wir beginnen vieles zu vermeiden, anstatt das zu tun, was wir wirklich wollen. Sein eigenes Zentrum findet man, wenn man an unterschiedliche Situationen denkt, in denen man zentriert war. Sowohl Situationen, in denen man spontan zentriert war als auch Situationen, die herausfordernd waren. Während dieser Übung soll man in sich hinein fühlen, wo man am deutlichsten sein Zentrum fühlt und sich zudem fragen, woran man erkennt, dass man zentriert ist.

Die erste NLP-Generation hat sich vor allem mit der Umgebung, dem Verhalten und den Fähigkeiten beschäftigt. Bei der zweiten NLP-Generation standen die Glaubenssätze und die Werte im Mittelpunkt. Die dritte Generation schließlich konzentriert sich auf die Identität. Dabei vergleicht Horky die Identität mit der Superposition aus der Quantenphysik. Dort kann ein Gegenstand alles zugleich sein. „Wir können auch alles zugleich sein, erst der Beobachtungsprozess friert einen Zustand ein“, betont Horky. Ein Beispiel dafür ist die Konzentration auf eine Schwäche, die wir haben. Diese wird dann automatisch in den Mittelpunkt gerückt. Die Identität eines Menschen ist das allen anderen Ebenen des Wandels zugrunde liegende Fundament.

Beim Coaching auf der Identitätsebene ist es das wichtigste Ziel die Person darin zu unterstützen, zu erkennen, wann die eigenen „Kanäle“ offen oder geschlossen sind und was man tun kann, um diese wieder zu öffnen. Das bedeutet erkennen zu lernen, wie wir uns von uns selbst entfremden und zu entdecken, was uns zu uns selbst führt. Es geht um die Erweiterung unseres Gefühls dafür, wer wir eigentlich sind.



Opening 2008: Ganzheitliches Selbstmarketing

Die Marke „ICH“ stand im Mittelpunkt der Ausführungen der Tirolerin Bernadette Wuelz. Die klassischen vier P's des Marketing (Preis, Produkt, Vertriebskanal Place und Promotion) legte sie auf Einzelpersonen um und reicherte diese mit Vision, Leidenschaft und Identität an.

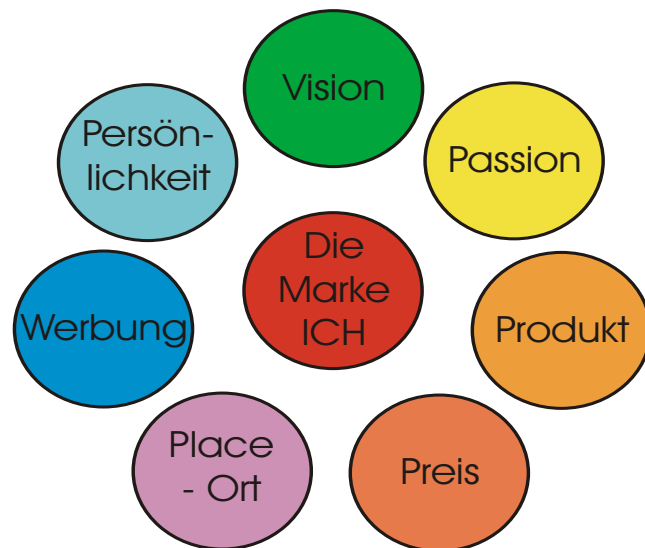
Ausgangspunkt des typgerechten Selbstmarketings ist die Vision. Dass eine Vision gelebt wird erkennt man daran, dass es einen dort hin zieht. Eine Vision begegnet einem immer wieder, sie erzeugt Sog. Nähern kann man sich seiner Vision, indem man sich fragt, worauf man in höherem Alter mit Freude und Stolz gerne zurückblicken möchte, welcher Traum sich für einen erfüllt hat.

Dann soll eine Tätigkeit gefunden werden, die mit den eigenen Fähigkeiten und Talenten übereinstimmt. Bei der man ganz aufgeht, bei der die eigene Leidenschaft geweckt wird. Es soll eine Tätigkeit sein, die einen wirklich fordert, die wir aber bewältigen können. Zunächst kann es sein, das wir uns überwinden müssen und eventuell

abschweifen. So wie es auch mehr Energie erfordert, eine Lokomotive in Fahrt zu bringen, als sie auf einer geraden Strecke zu bewegen.

Dann steht die Frage nach dem eigenen Persönlichkeitstyp im Raum. Wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen, wer man ist, wenn man seiner Leidenschaft nachgeht. Bei der Klärung des Produkts soll man sich die Frage stellen: Wo hinterlasse ich eine Lücke, wenn ich nicht da bin? Es geht um eine Reflexion seines eigenen Wirkens, um das Her-

ausstreichen der persönlichen Einzigartigkeit. Das Produkt ist man selbst mit all seinen Fähigkeiten, Werten und Wünschen. Beim Preis ist darauf zu achten, was einem die eigene Leistung selbst wert ist. Entscheidend ist dabei auch die Balance zwischen Beruf und Arbeit. Wesentlich für eine erfolgreiche Eigen-Vermarktung ist, dass man sich das richtige Umfeld und die richtige Zielgruppe sucht, in der man sich am besten entfalten kann. Und schließlich die immer wiederkehrende Frage danach, wie man sich am besten verkaufen kann.



Die sieben Säulen des erfolgreichen Selbstmarketings



Opening 2008: Über das Ziel zum Erfolg

Dem Coaching im Spitzensport widmete sich Thomas Jaklitsch. Für Jaklitsch ist Zielarbeit einer der wesentlichen Faktoren, um im Sport erfolgreich zu sein. Sein Leitgedanke ist, dass man vom Ziel her denken soll. Bei Extremradrennen geht es für Jaklitsch, der diese auch selbst bestreitet, um mentale Grenzerweiterung. Für die Präsentation stand ihm Christoph Strasser zur Seite, der regierende Radweltmeister auf der Langdistanz.

Die Ausrichtung auf das Ziel ist der Kernpunkt. Sobald der Geist auf ein Ziel ausgerichtet ist, kommt einem vieles entgegen. Dabei lohnt es sich laut Jaklitsch, vom Ziel aus zurückzugehen. Für jeden Sportler ist es wichtig, sein eigenes Ziel zu sehen und für sein Ziel zu leben. Den Zieldurchlauf sollte der Sportler dabei im assoziierten Zustand erleben, selbst also assoziiert durch das Ziel gehen. Der Sportler sollte genau wissen, wie er es macht, der Zieleinlauf sollte verinnerlicht werden. Hilfreich dazu ist, sich an jedem Abend und Morgen an sein eigenes Ziel zu erinnern.

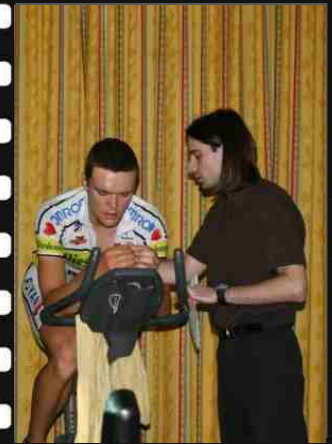
Das Ziel sollte dabei wohlgeformt, konkret und eingebettet in einen definierten Kontext sein. Aktive Beteiligung unter Eigenkontrolle wird vorausgesetzt. Das Ziel soll mit allen Sinnen wahrgenommen werden können, die Ressourcen für die Zielerreichung sollten vorhanden sein oder geschaffen werden. Zu überlegen ist auch, welche Konsequenzen der Weg zum Ziel zur Folge hat. Wichtig ist es, den eigenen Zielen Leben einzuhauchen. Schon Lessing hat gesagt, dass der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert noch immer geschwinder

geht als der, der ohne Ziel herumirrt.

Während des Wettbewerbs ist die dissoziierte Betrachtungsweise von Vorteil, dabei sieht sich der Sportler bei seinem Tun selbst zu. Voraussetzung für eine gute Leistung sind Konzentrationsfähigkeit, Stressresistenz, psychisches Durchsetzungsvermögen, realistisches Selbstvertrauen, die Fähigkeit zur Selbstmotivation und Willensstärke.

Die aktive Wachtrance, die vom Vorarlberger Thomas Zerlaut im Buch „Sport im state of excellence“ beschrieben wurde, wird direkt bei der Sportausübung angewandt. Für Jaklitsch ist es wichtig, das sich der Athlet dabei in einem energiereichen Zustand befindet. Sportler benötigen dafür aus seiner Sicht ein hohes Aktivitätsniveau.

Christoph Strasser, mit dem dies demonstriert wurde, fuhr sich dabei zunächst einige Minuten auf dem Ergometer warm. Die Trance wurde mit Musik unterstützt, die 120 Schläge pro Minute aufwies wie zB beim Lied „Eye of the tiger“ oder „Rocky“. Nach dem Einfahren wurde die Wattzahl auf dem Ergometer erhöht. Die Anweisungen wurden sehr laut gesprochen, da der Sportler während der Sportausübung auf sich zentriert und ganz bei sich war. Es folgten Anweisungen wie: „Während du gerade ausschaust, kannst du deine Augen langsam schließen“ oder „Während dein Atem gleichmäßig durch deinen Körper strömt, ...“. Für die Trance wurden dabei Sprachmuster von Milton Erickson verwendet. Bis auf die ungewöhnliche Lautstärke der gesprochenen Anweisungen unterschied sich die Trance nicht von anderen Trancen.





Opening 2008: Die Coachinausbildung

Von ihrer Coachinausbildung berichteten Franz Podek und Gerhard Konir. Zu kämpfen hatten sie am Beginn mit der uneinheitlichen Vorbildung ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die insgesamt 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen aus fünf unterschiedlichen Instituten. Sprachliche, didaktische und inhaltliche Unterschiede waren festzustellen, zudem gab es extreme Haltungsunterschiede.

Die inhaltlichen Schwerpunkte in der Ausbildung waren Coaching-Kompetenz, strategische Interventionsplanung, Supervisionsmodelle, parallele Einzelselbsterfahrungen und die Abgrenzung zum NLP-Trainer.

Als Einstiegsbedingung wurden 15 Stunden Einzelselbsterfahrung vorausgesetzt. In der Eingangsphase lag der Schwerpunkt auf dem Abgleich der Vorkenntnisse. In der Hauptphase der Ausbildung wurde die Coaching-Kompetenz in den Mittelpunkt gestellt und die strategische Anwendung von NLP-Techniken. Danach folgte die Supervisionsphase.

Als qualitätsfördernde Maß-

nahme wurde von den beiden die Einführung der Marke ÖDV-Coach vorgeschlagen mit entsprechender Öffentlichkeitsarbeit dazu. Eine einheitliche Zertifizierungs- und Verwaltungsstelle sollte geschaffen werden. Qualitäts-

kriterien könnten zudem standardisierte Abschlusskriterien, Weiterbildungsverpflichtungen, eine begrenzte Zeitspanne der Gültigkeit sowie Supervisionsnachweise sein.

Future Tools III

Vom 16. bis 18. Juni 2008 findet in Joachimsthal bei Berlin, die Veranstaltungsreihe FUTURE TOOLS III statt. Auf dem Programm steht heuer die Einführung in die Energetische Psychologie (EP) mit Fred Gallo. Organisiert wird die Veranstaltung vom deutschen Dachverband für NLP. Mit der FUTURE TOOLS-Veranstaltungsserie richtet sich der DVNLP an interessierte und engagierte NLPler, die die Zukunft des NLP mitgestalten wollen.

„Jedem Problem liegt neben emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Komponenten eine Störung des energetischen Systems zugrunde.“ Auf diesem Grundsatz hat Fred Gallo seine Energetische Psychologie

(EP) aufgebaut, die er an den beiden ersten Seminartagen persönlich vorstellt.

Am dritten Tag haben die Teilnehmer die Möglichkeit, EP und NLP in praktischen Bezug zueinander zu setzen.

Das bbw Kommunikationszentrum, in dem die Veranstaltungsreihe stattfindet, liegt 80 Kilometer nördlich von Berlin im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Es besticht durch eine extravagante, mehrfach prämierte Architektur sowie modernste Ausstattung.

Informationen zur Veranstaltung sowie die Anmeldung ist möglich unter: www.dvnlp.de



Coaching Convention 2008

Nach der Coaching Convention 2008 führte Babak Kaweh ein Interview mit dem Initiator, Alexander Maria Fassbender.

Wie entstand die Idee der Coaching-Convention?

Fassbender: Ich wollte etwas schaffen, das Coaching weiter in die Gesellschaft trägt. Eine Veranstaltung die verbindet und kommunikativ ist, die einfach anders ist. Ein klassischer Kongress erschien mir zu einfach, zu verstaubt. Obwohl ich nicht behaupten möchte, dass ein Kongress etwas Falsches ist. Ein Kongress ist wichtig, aber ich wollte eben etwas anders.

Eine Convention verbindet mehr, schafft eine größere Basis, eine Community für die Zukunft. Die größte Inspiration habe ich durch amerikanische und arabische Vorbilder bekommen - da findet ein großartiger Austausch statt mit garantiertem Brückenbau zwischen den verschiedensten Gruppierungen. Eben eine Convention mit Spirit mit Begeisterung und bewegenden Menschen.



Coachen mit wachem Auge - Marion Witte und echtem Uhu

Warum der Name Coaching-Convention und nicht Coaching-Kongress?

Fassbender: Laut Wikipedia ist ein Kongress eine Zusammenkunft von Personen, die in einem speziellen Themenbereich arbeiten. Im Unterschied dazu treffen sich auf einer Convention Menschen mit gleichartigen Interessen, um andere Gleichgesinnte kennen zu lernen, sich mit ihnen über ihr Hobby auszutauschen und teilweise diesem auch nachzugehen. Eine Besonderheit einer Convention sind Liverollenspiele.

Wie groß ist nach Ihrem Wissen die Gemeinde der Coaches?

Fassbender: Zur Zeit gibt es ca. 23.000 Coaches in Deutschland.

Mich hat besonders gefreut, dass so viele Verbände an der Convention teilgenommen haben.

Welche Rückmeldungen der Teilnehmer gab es?

Fassbender: Ein Teilnehmer hat mir als Beispiel gesagt, dass er seit mehr als 20 Jahren Fortbildungsveranstaltungen besucht, dass ihn aber noch keine so bewegt und so weiter gebracht hat. Ein anderer hat rückgemeldet, dass er sich nach der Heimreise noch nie so fremd und verloren vorkam. Er fühlte sich in einer anderen, fremden Welt, so sehr war er noch voller Eindrücke von der Coaching Convention.

Was ist das Ziel für die nächste Coaching-Convention?

Fassbender: Bei der nächsten Coaching Convention wird es um das Selbstsein gehen - wie bekomme ich mehr Selbstvertrauen, Selbstmanagement, Selbstsicherheit, Selbstverständnis. Es geht um das Selbst und einfach nur sein zu dürfen und zu leben im Leben - sowohl im Privaten, in Beruf und Familie.
Babak Kaweh

Impressum

Eigentümer, Verleger und Herausgeber:

Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren

Hauptgeschäftsstelle:
Plüddemanngasse 18/38
A-8010 Graz

Redaktion: Klaus Leitner

E-Mail: k.leitner@oedv-nlp.at

Fotos: Klaus Leitner

Druck: Satzstudio Kopeinig

F.d.I.v.: Klaus Leitner

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Soweit in diesem Newsletter personenbezogene Ausdrücke verwendet werden, umfassen diese Frauen und Männer gleichermaßen.



Das Organisationsteam der Coaching Convention 2008 mit Alexander Maria Fassbender (3. v.l.).