

Buch-Besprechung zu Spectrum-Bücher und Interview mit Evelyne Maaß



Multi-Mind (damals noch NLP aktuell) Das Ideenreservoir für Ihre Entwicklung

von Winfried Bachmann

Die NLP – Übungsbücher von Evelyne Maaß u.a.

Wenn man sich die Neuerscheinungen der letzten Jahre ansieht, dann fallen einem aufmerksamen Leser die vielen Bücher ins Auge, welche Übungsanleitungen „rund um das NLP“ anbieten. Im Kontext dieser Angebote haben sich die Bücher von Evelyne Maaß mittlerweile etabliert, die beinahe im Jahresrhythmus seit 1994 erschienen sind. Thematisch hat Evelyne Maaß dabei Übungsanleitungen

- für die Gestaltung von Seminaren (mit Michael Luther: „NLP – Spiele – Spectrum“ – 1994),
- zur Entwicklung eigener Phantasiereisen (mit Karsten Ritschl: „Phantasiereisen leicht gemacht“ – 1996),

- zur Teamentwicklung (mit Karsten Ritschl: „Teamgeist“ – 1997a) und
- zum Coaching (mit Karsten Ritschl: „Coaching mit NLP“ – 1997b)verfaßt.

In den Büchern finden sich verschiedene praktische Beweggründe, weshalb die Autoren sich der Mühe (und/oder Lust) des Schreibens unterzogen haben:

- Wir wollten gerne selbst solche Bücher haben, um unsere Seminare zu planen und durchzuführen.
- Und wir wissen, daß viele Personen in unserem Umfeld derartige Übungsanleitungen schätzen und nutzen würden.
- Und nicht zuletzt wollten wir gerne – initiiert durch eine Einladung von John Grinder – unsere eigenen Übungen und Spiele kreieren und NLP damit nicht nur anwenden, sondern auch weiterentwickeln und reicher machen (vgl. Luther/Maaß 1994,S9).

An die Leser ergeht die Einladung diese Bücher als Anregung zu benutzen, um durch Übungen, Spiele und Phantasiereisen das eigene kreative Potential und die persönliche Spielarten, seinen eigenen Stil zu entdecken und auszubauen. Die persönliche Entwicklung und die von Teams mag dabei durch das Tun der Übungen und durch die dabei ausgelösten Bewußtmachungsprozesse gefördert werden: „Teamentwicklung heißt für uns: gemeinsam wachsen, gemeinsam lernen, sich auf Nähe und Offenheit einlassen, miteinander in Resonanz kommen, um ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen. ... Teamentwicklung verstehen wir als eine Beziehungsentwicklung, die das Ausschöpfen der Ressourcen innerhalb eines Teams erst möglich macht. Wenn keine tragfähige Beziehung entwickelt

worden ist, dann ist die Offenheit, die zu einer guten Kooperation notwendig ist, nicht gegeben“ (Maaß/Ritschl 1997a, S.11f.) - ... und diese Aussagen gelten in abgewandeltem Sinne auch für die persönliche Entwicklung.

Als gemeinsames Band durchzieht sämtliche Bücher eine Grundstruktur für die einzelnen Übungsformate, die einerseits das Lesen und Verstehen der Übungen sehr erleichtert und als Handlungsanweisungen für die Umsetzung in die Praxis der Einzel- oder Gruppenarbeit dienen. Die im folgenden vorgestellten Übungsbeispiele mögen einen Eindruck von dieser Grundstruktur vermitteln.

Beispiel 1 – aus: NLP – Spiele – Spectrum, S.275: Elektrozaun

Ziel: Zusammenarbeit; Situationen im Team lösen.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten: Kontakte ausbauen; Herausforderungen gemeinsam angehen.

Gruppengröße: ab 3 Teilnehmer

Dauer: 15 – 30 Min

Material: 1 langes Seil oder Nylonschnur
Musikvorschlag nach eigenem Geschmack und Empfinden der Gruppe.

Beschreibung: Ihr spannt ein etwa 5 m langes Seil oder eine Schnur etwa 1,50m über dem Boden. Nun soll die gesamte Gruppe diesen „Elektrozaun“ überwinden, ohne ihn zu berühren. Jeder Teilnehmer, der den Zaun berührt, muß wieder zurück; das gleiche gilt auch für alle anderen Personen, die den Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt berührt haben, gleich, auf welcher Seite sie sich befanden. Der Raum unter dem Seil sowie die beiden Befestigungsmöglichkeiten stehen ebenfalls „unter Strom“.

Anstelle eines Neubeginns können den „Elektrisierten“ Sonderaufgaben zugeordnet

werden; Beispiele: das Spiel mit verbundenen Augen fortsetzen, eine oder beide Hände in der Tasche behalten, einen Gegenstand mit über den Zaun nehmen.

Beispiel 2 – aus: Coaching mit NLP, S. 148 f.: Stressoren entmachten

Ziel: Streßreaktionen mildern
Weitere Anwendungsmöglichkeiten.
Neubewertung, Ressourcen nutzen.

Dauer: 20 Min

Material: Liste mit Stressoren

Anmerkung: Streß beschreibt einen Zustand außergewöhnlich starker körperlicher, seelischer oder geistiger Anforderungen. Er beeinträchtigt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Streß beschreibt den Zustand, in dem man sich befindet. Stressoren sind die Ursachen, die diesen Zustand auslösen. Bekannte Stressoren sind z.B. Zeitnot, Verantwortung, Konflikte mit Kollegen, Ärger mit Chef oder Kunden, Informationsüberflutung, Umweltverschmutzung, Lärm, Berufsverkehr, Streit, zu wenig Schlaf usw. Finde Deine Stressoren heraus. Überprüfe, welche Du vermeiden kannst, was Du in Deinem Leben verändern kannst, um gelassener zu leben oder welche Botschaft Dein Körper Dir mit der Streßreaktion mitteilen möchte. Für Streßreaktionen, die aus Deiner Bewertung oder Deiner Reaktion auf einen Auslöser resultieren, ist folgende Übung gedacht.

Anleitung:

1. Wähle einen Stressor, der immer wieder auftaucht, den Du gerne entmachten möchtest, und finde heraus, welche inneren Ressourcen Dir in dieser Situation fehlen.
2. Erwinnere Dich an eine Situation, in der Du diese Ressourcen hattest (VAKOG). Laß diese Erfahrung

ganz intensiv werden und ankere dieses Gefühl auf seinem Höhepunkt durch die Berührung Deines Mittelfingers mit dem Daumen.

3. **Erinnere Dich an eine Erfahrung, in der Du mit Humor und Leichtigkeit etwas Wichtiges gemeistert hast.**
Ankere auch dieses Gefühl mit der gleichen Geste im intensivsten Augenblick Deines Erlebens.
- Separator –
4. **Denke jetzt an Deinen Stressor und den Auslöser der Situation.** In dem Moment, wo das Streßgefühl beginnt, löse Deinen Anker, indem Du die Geste ausführst und Dich der damit verbundenen Ressourcen erinnerst.
- Separator –
Löse diesen Anker mehrmals aus, bis Du automatisch auf Deinen Stressor mit einem ressourcenreichen Zustand oder Gefühl reagierst.
5. **Visualisiere eine zukünftige Situation, in der Du diese Reaktion gut gebrauchen kannst.**

Ein Erfolgsgeheimnis der Autoren liegt sicherlich im sehr verständlichen Übungsformat, welches von den Autoren als Such- und Gestaltungsraaster für die Erarbeitung verschiedener Themen eingesetzt wurde. Besonders Trainer, Personalentwickler und Coaches dürften diesen Service der Übungssammlungen sehr schätzen, da ihnen hiermit eigene Such- und Entwicklungsarbeit erspart wird. Was durch diese Übungsbeispiele allerdings auch deutlich wird: Ein wirksamer Gebrauch der Übungen erfordert ein gewisses Grundverständnis des NLP, welches nicht nur Kenntnisse, sondern auch Fähigkeiten umfassen sollte. Dieses Verständnis kann vorrangig nur durch einschlägige Seminare vermittelt

werden. Wer glaubt, er könne im Zuge des Nachmachens der Übungen NLP lernen, der wird also auch bei diesen Büchern scheitern. Dessen ungeachtet sind diese Bücher sicherlich eine Fundgrube für alle Personen, die einen Einblick in das Kommunikations- und Lernmodell „Neurolinguistisches Programmieren“ gewonnen haben und sich nun auf die Suche nach Ideen und Anregungen zur persönlichen Entwicklung begeben.



3 Fragen an Evelyne Maaß

***NLP aktuell:** Vier Bücher in vier Jahren, das ist eine starke Leistung: Geht es in diesem Tempo weiter?*

***E.M.:** Unsere Bücher entstehen nicht allein im stillen Kämmerlein, sondern im kreativen Miteinander und im Austausch, im Alltag. Sie sind Sammlung der Themen und Prozesse, die in unseren Seminaren angeregt werden und im Moment unser Leben beeinflussen. Die Synergie, die in der Zusammenarbeit mit Karsten Ritschl entsteht, macht diese Vielfalt, dieses Tempo und diese Leichtigkeit möglich. Das nächste Buch ist bereits fast fertig und*

danach wollen wir in Berlin ein Zentrum für Kreativität entstehen lassen, wo Menschen Raum, Anregung und Begleitung finden, um Initialzündungen, Synergie und Flow-Zustände für den Alltag zu nutzen.

*Was ist Ihre Vision mit diesen Büchern:
Was soll dadurch „anders“ werden?*

NLP wird oft vorgeworfen, das es kopflastig sei und nur auf der geistigen Ebene an Veränderungs-Prozessen arbeitet. Wir lehren NLP mit Kopf, Herz und Bauch und unsere Bücher weisen dies auch als möglich und lustvoll aus. Mit dieser Vielfalt von Anregungen, wie NLP noch verstanden und angewandt werden kann, wollen wir dazu einladen, spielerisch und initiativ gestaltend das Leben und NLP zu bereichern und zu erweitern. In jedem Fall wollen wir Mut machen, neue Wege des Lehrens und Lernens zu gehen.

Was würden Sie Menschen sagen, die sich für NLP interessieren: Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste?

Niemand ist mit einer Gebrauchsanweisung auf diese Welt gekommen. Für unsere wunderbare Ausstattung von Geist und Körper können wir mit NLP – jeder für sich – seine ganz eigene, einzigartige Gebrauchsanleitung entwerfen. Darauf können Bücher neugierig machen – um es jedoch wirklich zu erleben und mit allen Sinnen zu genießen, muß man es tun, erleben, ausprobieren und eigene Erfahrungen machen. Nur so kann jeder seine Lebensqualität steigern – wenn er es will.