

Sinnes-Coaching



= Wenn Menschen nach einer Lösung für ein Problem suchen und dabei einfach nicht weiterkommen.



Sie wissen es auch sicherlich aus eigener Erfahrung, die meisten Probleme werden nicht dort gelöst wo sie entstehen, sondern ganz woanders und in einem ganz anderen Kontext. Wir nennen es dann den so genannten Geistesblitz, der uns die Lösung bringt, oder wenigstens einen Hinweis gibt in welcher Richtung die Lösung zu suchen ist.

„Ah, so könnte es gehen.“

Solche Lösungen kommen manchmal zum Beispiel unter der Dusche, oder beim Sport, beim Spielen mit Kindern, beim Musik hören, beim Betrachten von manchmal banalen Dingen, beim Essen oder es könnte auch beim Sex sein.

Wie Sie wissen speichert unser Gehirn Informationen mit unseren 5 Sinnen ab. Also dem Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Für jeden dieser Sinne gibt es im Kopf bestimmte Areale, sie werden also getrennt voneinander abgespeichert. Und wenn man weiter davon ausgeht, dass es bei Menschen einen bevorzugten Sinneskanal gibt, so ist es nicht verwunderlich, wenn sie ein Problem haben, meistens in ihrem bevorzugten Sinneskanal nach Lösungen suchen. Suchen Sie doch einfach mal auch in den weniger benutzten Sinneskanälen nach Lösungen.

Sinnes-Coaching ist ein Werkzeug aus dem NLP, mit dem Sie sehr schnell an Lösungen herankommen, bzw. wenigsten Ideen für den nächsten Schritt herausfinden. Sie kommen mit dieser Arbeit auf jeden Fall in einen Zustand, der Sie wieder Handlungsfähig macht und aus einer Sackgasse herausführt. So können Sie auf ihre Ressourcen zurückgreifen und entspannen sich mehr und mehr.

1. Schritt:

Denken Sie doch einfach mal an das Problem, das Sie jetzt bearbeiten wollen. Und während Sie an das Problem denken, beantworten Sie mir folgende Frage:

„Wie wissen Sie, dass das, an was Sie gerade denken ein Problem ist?“

Sie beantworten diese Frage nur für sich. Zeit lassen.....

Und Sie als erwachsene Frau/Mann, die/der schon tausendmal Probleme gelöst hat,

„Wie kommt es eigentlich, dass das an was Sie gerade gedacht haben oder denken, immer noch ein Problem ist?“

Und jetzt brauchen Sie den nächsten Satz, der ihnen in den Sinn kommt.

Solche Sätze können sein:

Irgendetwas hält mich fest! Ich sehe einfach keine Lösung! Es ist alles neblig, einfach nicht klar!

Irgendwie fehlt mir noch der Kick! Da fehlt noch das Salz in der Suppe!

Wenn Sie sich nun diese Sätze anschauen, dann werden Sie feststellen, dass jeder Satz eine andere sinnes- spezifische Wahrnehmung beschreibt.

Sie können jetzt sehr gut feststellen, in welchem Sinneskanal sie feststecken.

| | |
|---|-----------------|
| <i>Irgendetwas hält mich fest!</i> | = Kinästhetisch |
| <i>Ich sehe einfach keine Lösung!</i> | = visuell |
| <i>Es fehlt noch die Quintessenz</i> | = olfaktorisch |
| <i>Irgendwie fehlt mir noch der Kick!</i> | = auditiv |
| <i>Da fehlt noch das Salz in der Suppe!</i> | = gustatorisch |

2. Schritt

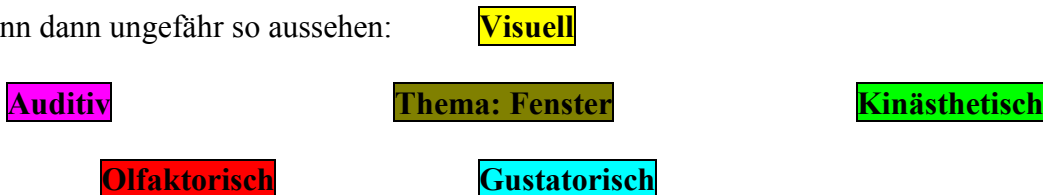
Sie brauchen jetzt 5 Karten (so genannte Bodenanker) auf die Sie ihre 5 Sinne draufschreiben. Also Sehen oder Visuell, Hören oder Auditiv, Fühlen oder Kinästhetisch, Riechen oder Olfaktorisch und Schmecken oder Gustatorisch. Diese 5 Karten legen sie bitte, so wie Sie es wollen im Raum aus.

Bitte beachten: Immer, wenn Sie auf keinen dieser Karten stehen bedeutet das für sie, sie stehen auf neutralem Raum. (Meta)

Für Ihr Thema, welches Sie bearbeiten wollen, nehmen Sie eine extra Karte und schreiben es z.B. mit einem

Codewort darauf.

Das kann dann ungefähr so aussehen:



Nehmen Sie ruhig bunte Karten.

3. Schritt

Gehen Sie nun zuerst auf die Karte, die ihr Thema beschreibt.

z.B. *Irgendetwas hält mich fest!* = Kinästhetisch

Wenn Sie auf der Karte **Fenster** stehen, denken Sie bitte nochmals an das Problem. Nehmen Sie es mit allen Sinnen wahr, so als ob es jetzt nochmals stattfinden würde. Ruhig alles nochmals anschauen, anhören, was es zu hören gibt, spüren, wie es Ihnen jetzt geht, und wo genau im Körper Sie dieses Gefühl spüren und wahrnehmen. Merken Sie sich ruhig dieses Gefühl. Und vielleicht gibt es ja noch was zu riechen oder zu schmecken. Am Besten geben Sie dem, an was sie gerade denken ein **Code-Wort**.

Jetzt beginnt der Prozess - Lösungen zu suchen:

4. Schritt

Fangen Sie mit irgend einer Karte an, zu der Sie es hinzieht.

Sie stehen jetzt auf der **Kinästhetischen Karte**. Und jetzt stellen sie mal in sich hinein die Frage:

*„Ich stehe hier auf der **Kinästhetischen Karte** (und schauen Sie ruhig dabei auf die Karte, das hilft ihrem Gehirn) und suche eine **Lösung** für mein Problem (oder Problem-Code-Wort benutzen) oder den nächsten Schritt“*

Und jetzt spüren Sie in sich hinein. Vielleicht tauchen jetzt Gefühle auf. Mit Gefühlswörter dem A helfen im Gefühl zu bleiben. Einfach offen bleiben und zulassen. Nicht schon im Voraus sagen, da ist sowieso keine Lösung drin.

*(Sich immer wieder bewusst machen, Sie stehen auf der **Kinästhetischen Karte** und suchen eine **Lösung** für ihr Problem)*

Sollten Lösungen auftauchen, so belegen Sie diese mit einem (Lösungs-Code-Wort und Bewegungsanker). Es können auf einer Karte auch verschiedene Lösungen kommen. Sollte keine Lösung auftauchen, so gehen Sie auf die nächste Karte.

Wenn Ihnen hier auf dieser Karte nichts in den Sinn kommt gehen Sie auf die nächste Karte. (Reihenfolge ist egal)

z.B. Sie stellen sich als nächstes auf die **Visuelle Karte**. Dann stellen Sie wieder in sich hinein die Frage:

*„Ich stehe hier auf der **Visuellen Karte** (und schauen Sie ruhig dabei auf die Karte, das hilft ihrem Gehirn) und suche eine **Lösung** für mein Problem (oder Problem-Code-Wort benutzen)“*

Und jetzt spüren Sie in sich hinein. Vielleicht tauchen jetzt Bilder oder Filme auf. Mit visuellen Wörtern den A in diesem Sinneskanal halten. Einfach offen bleiben und zulassen. Nicht schon im Voraus sagen, da ist sowieso keine Lösung drin.

*(Sich immer wieder bewusst machen, Sie stehen auf der **Visuellen Karte** und suchen eine **Lösung** für ihr Problem)*

Sollten Lösungen auftauchen, so belegen Sie diese mit einem (Lösungs-Code-Wort und Bewegungsanker). Es können auf einer Karte auch verschiedene Lösungen kommen. Sollte keine Lösung auftauchen, so gehen Sie auf die nächste Karte.

z.B. Sie stellen sich als nächstes auf die **Auditive Karte**. Dann stellen Sie wieder in sich hinein die Frage:

*„Ich stehe hier auf der **Auditiven Karte** (und schauen Sie ruhig dabei auf die Karte, das hilft ihrem Gehirn) und suche eine **Lösung** für mein Problem (oder Problem-Code-Wort benutzen)“*

Und jetzt spüren Sie in sich hinein. Vielleicht hören Sie etwas oder Sie erinnern sich an Musik. Wieder den A mit auditiven Wörtern beim Suchen unterstützen. Einfach offen bleiben und zulassen. Nicht schon im Voraus sagen, da ist sowieso keine Lösung drin.

*(Sich immer wieder bewusst machen, Sie stehen auf der **Auditiven Karte** und suchen eine **Lösung** für ihr Problem)*

Sollten Lösungen auftauchen, so belegen Sie diese mit einem (Lösungs-Code-Wort und Bewegungsanker).

Sollte keine Lösung auftauchen, so gehen Sie auf die nächste Karte.

z.B. Sie stellen sich als nächstes auf die **Olfaktorische Karte**. Dann stellen Sie wieder in sich hinein die Frage:

*„Ich stehe hier auf der **Olfaktorischen Karte** (und schauen Sie ruhig dabei auf die Karte, das hilft ihrem Gehirn) und suche eine **Lösung** für mein Problem (oder Problem-Code-Wort benutzen)“*

Und jetzt spüren Sie in sich hinein. Vielleicht tauchen jetzt Gerüche auf. Wieder den A mit olfaktorischen Wörtern beim Suchen unterstützen. Einfach offen bleiben und zulassen. Nicht schon im Voraus sagen, da ist sowieso keine Lösung drin.

*(Sich immer wieder bewusst machen, Sie stehen auf der **Olfaktorischen Karte** und suchen eine **Lösung** für ihr Problem)*

Sollten Lösungen auftauchen, so belegen Sie diese mit einem (Lösungs-Code-Wort und Bewegungsanker).

Sollte keine Lösung auftauchen, so gehen Sie auf die nächste Karte.

z.B. Sie stellen sich als nächstes auf die **Gustatorische Karte**. Dann stellen Sie wieder in sich hinein die Frage:

*„Ich stehe hier auf der **Gustatorischen Karte** (und schauen Sie ruhig dabei auf die Karte, das hilft ihrem Gehirn) und suche eine **Lösung** für mein Problem (oder Problem-Code-Wort benutzen)“*

Und jetzt spüren Sie in sich hinein. Denken Sie an alles, was Sie it Geschmack in Verbindung bringen. Einfach offen bleiben und zulassen. Nicht schon im Voraus sagen, da ist sowieso keine Lösung drin.

*(Sich immer wieder bewusst machen, Sie stehen auf der **Gustatorischen Karte** und suchen eine **Lösung** für ihr Problem)*

Sollten Lösungen auftauchen, so belegen Sie diese mit einem (Lösungs-Code-Wort und Bewegungsanker).

Sollte keine Lösung auftauchen, so ist das vollkommen in Ordnung.

Bis hierher haben die meisten Leute wenigsten eine Lösung gefunden.

Packen Sie alle Lösungen, welche Sie gefunden haben in z.B. einen Korb oder Rucksack und nehmen sie die Lösungen mit.

5. Schritt

Gehen Sie nochmals auf die **Fenster Karte**. Packen Sie ihren Korb aus und integrieren Sie das Wissen, das Sie mit den Lösungs-Code-Worten von den anderen Sinneskanälen mitgebracht haben. Verknüpfen Sie die Lösungen mit ihrem Problem und spüren sie was passiert.

Erinnern Sie sich noch an das Gefühl, das sie hatten wie sie zu Anfang an das Problem dachten. Hat sich das Gefühl zum Problem jetzt verändert?

Bei ihnen sollte jetzt eine Ressourcenphysiologie entstehen, also einfach ausgedrückt, es sollte ihnen jetzt besser gehen. Es muss ihnen nicht die Lösung bekannt sein, es reicht aus, wenn Sie den nächsten Schritt wissen, den sie machen werden.

6. Schritt

Treten sie auf einen neutralen Raum und machen sie sich bewusst, was passiert ist. Zusätzlich lassen Sie im Kopf ruhig mal einen Zukunftsfilm ablaufen und fragen sie sich, ob das für Sie in Ordnung wäre?

Wenn nicht, nochmals in den 3. Schritt einsteigen.

Viel Spaß