

Übungsdialoge aus der World of NLP

Es folgen jetzt noch einige Beispiele, in denen die Muster im Dialog verwendet werden. Gehe zum Üben am besten die Beispiele Satz für Satz durch und überlege selbst jeweils nach den Sätzen des Klienten, was Du gefragt hättest und nach den Sätzen der Coaches, nach welchem Muster er gefragt hat.

Beispieldialog 1:

Coach: Was genau überfordert Dich bei Deiner Arbeit?

Klient: Mein Chef möchte immer alles gleich haben. →

(immer, alles = Universalquantoren, fehlender Bezug)

Coach: Erzähle mir von der letzten Situation. Was wollte Dein Chef haben? →

(Frage nach dem fehlenden Bezug)

Klient: Das war gestern. Er wollte einen Bericht haben, den ich ihm nicht liefern konnte. →

(Modaloperator können).

Coach: Unter welchen Umständen wäre es möglich gewesen, den Bericht rechtzeitig liefern zu können.

Klient: Wenn meine Kollegen mir entsprechend zugearbeitet hätten. Aber sie haben mich wieder einmal hängen lassen. →

(Vorannahmen)

Coach: Haben Dich die Kollegen schon häufiger hängen lassen?

Klient: Ja, leider. Das passiert immer wieder.

Coach: Was könntest Du tun, damit es in Zukunft nicht mehr vorkommt? →

(Lösungsorientierte Frage, Ressourcenaktivierung)

Klient: Ich glaube, ich müsste ihnen mal sagen, wie dringend die Sachen sind. →

(Modaloperator)

Coach: Was würde passieren, wenn Du das tust?

Klient: Sie würden sich schon daran halten und ich hätte die Sachen rechtzeitig.

Coach: Gibt es irgendetwas, was Dich davon abhält, mit den Kollegen zu reden?

Klient: Nein.

Coach: Wärest Du dann in der Lage, dem Chef den Bericht rechtzeitig zu liefern?

Klient: Ja, dann wäre es möglich.

Coach: Wie geht es Dir jetzt, wenn Du an die Arbeit und Deinen Chef denkst?

Klient: Sehr gut. Beim nächsten Mal werde ich es hinkriegen.

Beispieldialog 2:

Klient: Meine Ehe ist eine einzige Katastrophe. →

(Substantivtilgung: Katastrophe)

Coach: Was genau meinst Du mit Katastrophe?

Klient: Ich fühle mich einfach nicht mehr wohl. →

(unspezifisches Verb: wohlfühlen, Vorannahme: mehr)

Coach: Inwiefern fühlst Du Dich nicht mehr wohl?

Klient: Meine Frau behandelt mich wie Dreck. →

(Fehlender Bezug)

Coach: An welche Situation denkst Du, wenn Du das sagst.

Klient: Neulich hat sie den Müll vor die Tür gestellt und gedacht, ich würde ihn schon wegbringen. Aber ich war so in meinen Gedanken, dass ich es nicht wahrgenommen habe. Danach hat sie mich angeschrien und gesagt, ich würde ja nie etwas richtig machen.

Coach: Wie fühlst Du Dich, wenn Du an diese Situation denkst?

Klient: Ich bin sauer, aufgewühlt, fühle mich missverstanden. Ich meine, ich habe das doch nicht mit Absicht gemacht.

Coach: Hast Du versucht, das Deiner Frau zu sagen.

Klient: Ja, aber sie hört mir nie zu. →

(Universalquantor: „nie“)

Coach: Wirklich nie?

Klient: Naja, manchmal schon.

Coach: Ah, wann hört Dir Deine Frau gerne zu?

Klient: Wenn wir Zeit haben und entspannt sind.

Coach: Habe ich das richtig verstanden: Wenn Zeit da ist und ihr entspannt seid, dann hört Dir Deine Frau gerne zu?

Klient: Ja, genau.

Coach: Was hält Dich davon ab, mal mit ihr zu reden, wenn Ihr beide entspannt seid.

Klient: Das könnte ich wirklich tun.

Beispieldialog 3:

Klient: Schon wieder so viele Hausaufgaben! Das kriege ich nicht hin. →

(Substantivtilgung „Hausaufgabe“)

Coach: Was habt Ihr denn genau auf?

Klient: Wir müssen so blöde Mathe-Aufgaben machen und ein Kapitel lesen. Das Lesen ist kein Problem, aber Mathe ist blöd. →

(Adjektivtilgung: „blöd“)

Coach: Was an Mathe ist blöd?

Klient: Ich kann kein Mathe. →

(Modaloperator: können)

Coach: Was brauchst Du, um die Mathe-Aufgaben machen zu können?

Klient: Ich müsste viel mehr üben. →

(Modaloperator: müssen)

Coach: Was würde passieren, wenn Du viel mehr übst?

Klient: Dann würde ich es können.

Coach: Was hält Dich davon ab?

Klient: Mathe macht mir Kopfschmerzen. →

(Ursache-Wirkung: macht mir)

Coach: Wie genau macht Mathe Dir Kopfschmerzen?

Klient: Ich bin nicht so intelligent, deshalb fällt mir Mathe so schwer. →

(komplexe Äquivalenz)

Coach: Du glaubst also, dass man intelligent sein muss, damit einem die Mathe-Aufgaben leichtfallen? Ist das bei jedem so? Kennst Du jemanden, der nicht intelligent ist und dem Mathe trotzdem leicht fällt?

Klient: Ja, Peter. Der ist nicht intelligent, aber gut in Mathe.

Coach: Wie macht er das? Was ist der Unterschied zwischen Dir und ihm?

Klient: Er setzt sich halt hin und übt.

Coach: Was hält Dich davon ab, Dich hinzusetzen und zu üben?

Klient: Eigentlich nichts. Ich habe halt wenig Lust.

An dieser Stelle ging der Coach zu Techniken über, um dem Klienten zu helfen, die ungeliebten Mathe-Aufgaben mit mir Lust zu erledigen. Geeignet ist dafür zum Beispiel die Praline-Technik.