# Master Testing

# Modelling-Strategie

Herausarbeitung einer Strategie
durch vertikales und horizontales Modeln in Bezug auf die Fähigkeit:
Zielerreichung

# Marina Orth

„Wo ich bin ist Vorne!"

Verfasst durch
Jessica Nibbrig

Trainer Dr. Pushkar Happ, NLP TrainerAkademie, Masterkurs Juni 2012

# Inhaltsverzeichnis


1. Einleitung 2

2. Lebensweg 4

3. Berufliche Vita 6

4. Persönliche Besonderheiten 6

5. Lebensmotive und Meta-Programme 8
   - 5.1 Lebensmotive nach Prof. Steven Reiss 8
   - 5.2 Berufliche Merkmale nach dem LAB-Profile 9
     - 5.2.1 Berufliche Motivationsmerkmale 9
     - 5.2.2 Berufliche Informationsmerkmale 10

6. Vertikale Strategie – Die Logischen Ebenen, R. Dilts 11
   - 6.1 Umfeld 12
   - 6.2 Verhalten 12
   - 6.3 Fähigkeiten 13
   - 6.4 Glaubenssätze und Überzeugungen 13
   - 6.5 Werte 13
   - 6.6 Identität 14
   - 6.7 Zugehörigkeit 14
   - 6.8 Fazit 14

7. Horizontale Strategie – Die Sprache des Models
   - 7.1 Evozieren der Repräsentationssysteme „Zielerreichung" 15

8. Cross Over-Strategie 16
   - 8.1 Unterschiede und Gemeinsamkeiten 16
   - 8.2 Erkenntnisse und Thesen 18

9. Einleitung in das neue Format 19
   - 9.1 Name, Indikation, Struktur, Setting u. Ablauf 20

10. Resümee 25

11. Quellen 25

# 1. Einleitung

Marina Orth und ich haben uns im Masterkurs (März 2012) kennen und schätzen gelernt – von der ersten Begegnung an. Ich wusste direkt, dass Marina eine Person mit einem starken Charisma und besonderen Fähigkeiten ist. Sie zeigt sich klar. Klar in ihrer Kommunikation, in dem was und wie sie es sagt. Ihre Präsenz ist selten bis einzigartig und keineswegs überheblich oder bedrohlich. Marina ist unter uns – und doch merke ich, dass sie über den Dingen steht. Sie beobachtet und analysiert. So interessiert und engagiert sie sich für ihre Mitmenschen gleichermaßen wie für Themen bzw. Wissen welches ihr relevant erscheint. Auch strahlt sie, ohne es u. U. zu wollen, eine gewisse Art von Führung aus – auf sich und andere bezogen. Sie wirkt äußerst souverän und standhaft sicher.

Doch was macht sie genau aus? Und vor allem wie macht sie das was sie (aus-)macht? Sie ist eine junge Frau Mitte 30: klar, zielorientiert und erfolgreich! Wie schafft Sie es ihren Fokus in der Selbständigkeit zu halten, Bücher zu schreiben, ihre weiteren Qualifikationen zu erreichen und sich immer wieder selbst dafür die Energie und Motivation zu verleihen? Eines ist sicher: Marina Orth hat eine besondere Art ihre Ziele, das was sie sich vornimmt, genau zu definieren und zu erreichen.

Interessant an unserer Begegnung ist, dass wir Gleiches über und voneinander denken bzw. empfinden. Deshalb entschieden wir, uns im Rahmen des NLP Master-Testings gegenseitig zu modeln und Gemeinsamkeiten oder Unterschiede in unseren Vorgehensweisen heraus zu arbeiten. Im Fokus der Ausarbeitung setzen wir unsere gemeinsame Fähigkeit gesetzte Ziele zu erreichen. Damit verbinden wir gleichsam Erfolg. Ein Ziel zu erreichen bedeutet für uns Erfolg. So verwenden wir die Begriffe Zielerreichung und Erfolg synonym.

Unsere Motivation ist, aus den Strategien beider Persönlichkeiten ein neues NLP-Format zu kreieren. Dieses Format soll Motivation, Mut und Zielsicherheit hervorbringen, gekoppelt mit dem Einsatz individueller Kreativität. Wir alle wissen, dass die Ressourcen zur Veränderung in uns selbst liegen. Deshalb möchten wir diese individuelle Kraft mit dem neuen Format bewusst werden lassen.

# 2. Lebensweg

Marina Orth wird 1977 in Marburg als älteste von 3 Geschwistern geboren und wächst ab ihrem 3. Lebensjahr in der Nähe von Kassel auf. Bereits in der Grundschule in ihrem hessischen Heimatort findet sich ihr Freundeskreis. Dieser festigt sich in der Realschule und wird im Fachabitur für Wirtschaft- und Verwaltung in Kassel erstmalig erweitert. Ihr soziales Umfeld wird von befreundeten Familien, Gleichgesinnten und Vorbildern in jeder Lebensphase stark geprägt. Ihr sportliches Talent stellt im Leistungssport Schwimmen durch unzählige Urkunden unter Beweis.

Die weitere Entwicklung ihrer Persönlichkeit basiert auf diversen eigenen Erfahrungswerten – sowohl beruflich, privat als auch sportlich. Als Teenager fährt sie leidenschaftlich (gemeinsam mit der Familie) Rennrad und geht später erfolgreich dem Bodybulding in der Figurklasse nach. Bereits mit 15 Jahren beginnt sie ihre Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau. Zur weiteren Essenz zählt vor allem aber ihre verantwortungsbewusste Mitarbeit im elterlichen Familienbetrieb sowie die seit 1998 anschließende, eigens initiierte Selbstständigkeit.

In jungen Jahren, als Kind und Teenie, wird Marina Orth mit den Eigenschaften Verantwortung und Selbständigkeit konfrontiert und erzogen. Sie selbst schafft sich ein Umfeld von materieller und emotionaler Sorglosigkeit durch Ehrgeiz und Fleiß. Sie orientiert sich an Leistung und erfährt materielle Freiheit durch die Freiheit ihrer Entwicklung, die sie für sich selbst in die Hand nimmt. Leistung für die eigene Freiheit. Geld bzw. die finanzielle Situation liefert ihr weder Grund zur Sorge noch ist dies für sie ein Motivator. Motivation erfolgt durch Entwicklung – sich von etwas weg bewegen. Sie erfährt und lernt dadurch, klar Entscheidungen zu treffen. Und so festigt sich ihre tiefste Überzeugung: Ich kann das, ich schaff das, ich will das.

Ihre soziale Orientierung und Bindung vollzieht sich in der Kindheit durch Freunde; insbesondere durch die einzigartige Bindung zu ihrem jüngeren Bruder sowie ihrem wenig älteren Onkel. Die Fürsorge die sie für ihren jüngeren Bruder entgegenbringt erfährt sie im Umkehrschluss wieder von ihrem Onkel. Das bedeutet für sie Ausgleich. Die Aufmerksamkeit ihrer Eltern erlebt sie eher über die Leistung die sie erbringt und indirekt durch Lob über Dritte. Leistung im Sinne von Noten, Mithilfe in der eigenen Firma sowie im Haushalt war ein zentraler Aspekt in der Beziehung zu ihren Eltern. Während ihrer Kindheit und Teenagerzeit ist die Beziehung zu ihren Eltern gekennzeichnet durch ein Auf-und-ab:

Mal aufeinander zugehend, dann wieder sehr distanziert. Die von ihr beabsichtigte Distanz verstärkt sich im Verlauf ihres Erwachsenwerdens. 2004 beginnt endgültig der Prozess des „familiären Ausstiegs" (wirtschaftlich aus der gemeinsamen Firma sowie emotional).

Der Prozess des Loslösens von dem familiären Konstrukt führt zur intensiven Suche nach den eigenen Bedürfnissen. Sie schafft ein Bewusstsein für sich, hört auf ihre Wünsche und Bedürfnisse und erlaubt sich diese zu leben. Selbstverwirklichung und -findung ihrer eigenen wahren Persönlichkeit, als eine Art Neudefinition, treten in den Vordergrund. Die Frage „Was passiert, wenn ich keine Leistung bringe?" stellt sich nicht mehr. Sie fokussiert sich auf sich, auf ihre eigene Wahrheit, die wahre (An-)Erkennung ihrer selbst. Leistung als grundsätzliche Basis relativiert sich. Wichtig für Marina Orth wird das „Gute", das Gute an den Dingen per se. Durch dieses Bewusstsein und die neue Sichtweise erfährt sie auch einen neuen Bezug zur Liebe – zur Liebe zu sich selbst, ihren Mitmenschen und ihrem Umfeld.

In dieser Phase verändert sich ihre (Eigen-)Motivation: von der von-weg zu der zielorientierten hin-zu-Motivation. Den Fokus in ihrem Leben setzt sie von nun an auf sich und auf das was sie wirklich will. Was ihr gut tut: Die Fähigkeit und endlich die Freiheit das zu tun und zu erreichen, was sie wirklich möchte und keiner Fremdbestimmung mehr zu unterliegen.

Im Freundeskreis beweist sich nach wie vor eine Beständigkeit in all der Abwechslung ihres Lebens (Eltern, Umzüge etc). Ihr Umfeld ist mittlerweile sortiert und reduziert – auf die wirklich wahren und wertvollen Freunde. Diese Freundschaften sind tiefgehend, fest und anhaltend.

Ein besonderer mentaler Wendepunkt im Leben von Marina Orth ist die Erkrankung ihrer besten Freundin. Über fast 6 Jahre hat Marina sie bis in den Tod begleitet. Marina Orth erkennt, was im Leben wichtig ist. Die Energie und Ehrlichkeit die ihre Freundin ihr vorlebte beeindruckte sie. Sie erfährt eine reine, freundschaftliche Liebe. Kleine Gesten hatten größte Wirkungen. Das Verhalten und die Denkweise ihrer Freundin lösten in Marina ein Bewusstsein der Notwendigkeit, ihr Leben zu verändern, aus. Ihre Freundin konnte ihr Leben nicht mehr beeinflussen – Marina konnte es. Sie wusste, dass sie einen Weg finden muss dies zu ändern und dass sie die Kraft und die Erlaubnis dazu hat. Themen und Umstände relativieren sich. Der Tod ist nicht mehr bedrohlich – es herrscht ein innerlicher Seelenfrieden und ein Bewusstsein „im Leben zu sein" und jeden Moment bewusst zu genießen.

# 3. Berufliche Vita

Marina Orth ist gelernte Groß- und Außenhandelskauffrau, Fitnessfachwirtin mit Ausbildereignung und Fachtrainerin für Fitness, Gesundheit und Prävention (IHK). Weitere Zusatzqualifikationen in und außerhalb der Fitnessbranche sowie die Qualifikation des NLP-Masters (DVNLP) prägen ihre Arbeits- und Denkweise.

Ihre langjährige selbständige Arbeit sowie systemische Arbeitsweise, ihr großer Praxisbezug und ihre Innovationen bringt sie seit Jahren als erfahrene INJOY Qualitätsauditorin, Referentin, Konzeptentwicklerin, Buchautorin und Betreuerin für *actiweight®* ein.

Als Kommunikationsexpertin bietet sie in erster Linie Chancen zur Umsatzsteigerung und erarbeitet zugleich Potentiale und Strukturen in allen Betreuungsbereichen heraus. Sie bietet unter Berücksichtigung der vorhandenen Stärken und Schwächen im Team große Motivation mit nachhaltiger Wirkung, z. B. auf die Einstellung der Mitarbeiter und deren Arbeitsprozesse.

Sie wird mittlerweile als Expertin in der Fitnessbranche für ihre zahlreichen erlebnis- und ergebnisorientierten Konzepte geschätzt. Ihre strukturierte Vorgehensweise ist als Referentin und Entwicklerin sehr beliebt und nimmt positiven Einfluss auf ihre Arbeit als eine der wenigen weiblichen Unternehmensberaterinnen. Ihre Lösungsansätze gelten als ganzheitlich, nachhaltig und damit zukunftstauglich.

# 4. Persönliche Besonderheiten

„Wo ich bin ist vorne." lautet der Leitspruch von Marina Orth. Sie ist in sich klar, das zu tun, was ihr gut tut. Sie wählt und sondert bewusst aus, was ihr Energie gibt bzw. nimmt. Sie geht ihren Weg vorwärts.

Durch die bereits in ihrer Kindheit von den Eltern auferlegte Selbständigkeit hat sie verinnerlicht einen Fokus zu schaffen, sinnvoll Prioritäten zu setzen und Verantwortung zu übernehmen.

Sie nutzt Probephasen und ist stets offen sowie flexibel gegenüber Herausforderungen. Zu bestimmten Fragestellungen sucht sie Gleichgesinnte und überprüft deren Vorgehensweise dazu. Findet Sie selbst keine Antwort fragt sie Experten oder nutzt Vorbilder.

In Ihrem Alltag arbeitet sie systematisch mit W-Fragen: Was muss passieren, dass ...? Wem helfe ich und wer hilft mir? Wie wird es finanziert und welches Zeitfenster ...? Welches Ziel ...?
Wie gehe ich vor? In welcher Reihenfolge ...?

Aus allen Erfahrungen zieht Marina Orth eine positive Essenz – wie aus einer Art Vogelperspektive. Sie findet grundsätzlich das Gute in ihren Gegenübern und nutzt diesen Gleichklang.

Als Motorradfahrerin liebt sie Freiheit und Geschwindigkeit in jeder Hinsicht, denn „Rechts ist Gas!".

# 5. Lebensmotive und Meta-Programme

## 5.1 Lebensmotive nach Prof. Steven Reiss

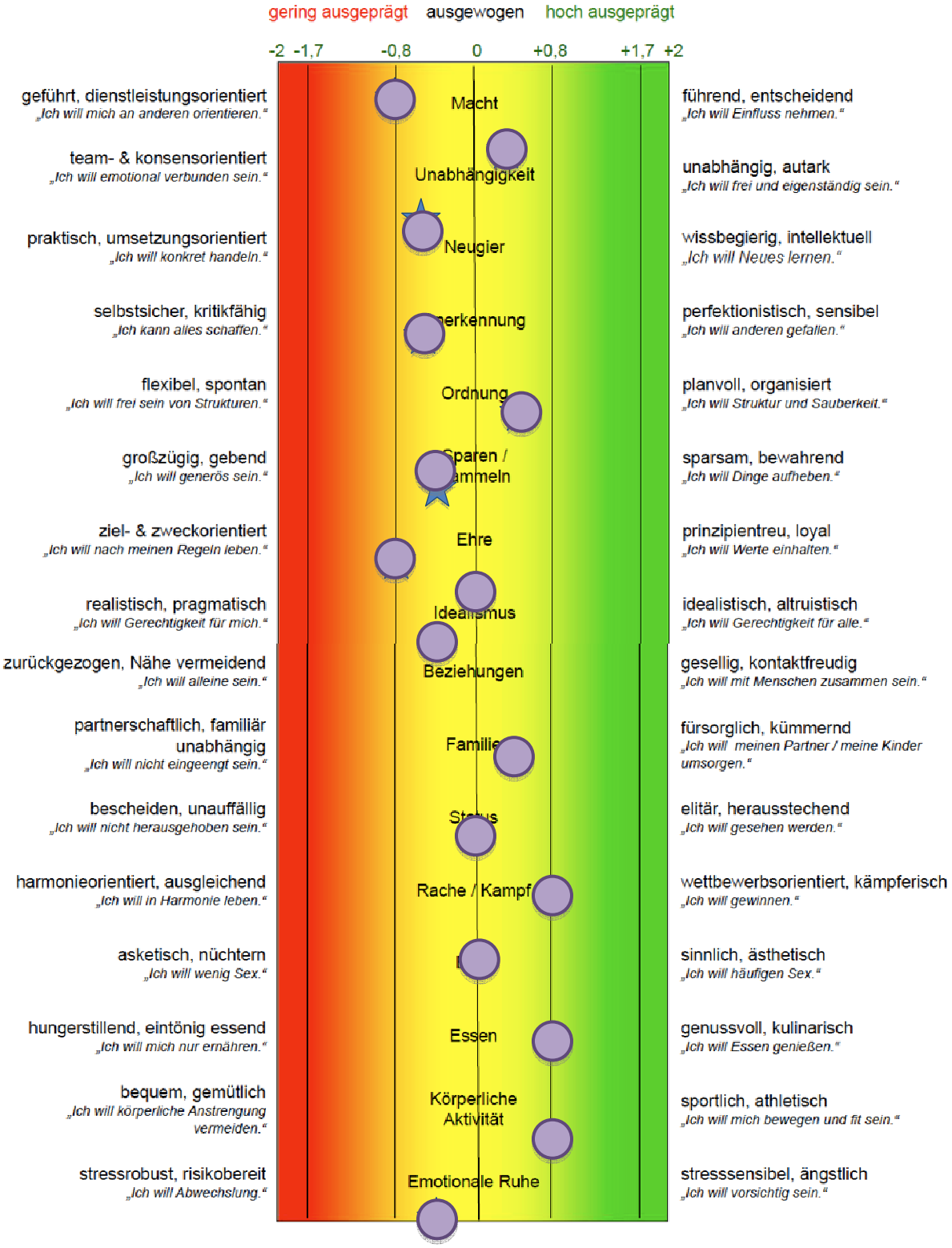



Abb. I: Jeweilige Motiv-Ausprägungen von Marina Orth (Selbsteinschätzung)

## 5.2 Berufliche Merkmale nach dem LAB-Profile

### 5.2.1 Berufliche Motivationsmerkmale

*Motivations-Niveau*:
Hauptsächlich ist Marina Orth proaktiv mit Tendenz zum Ausgewogenen. Sie wird durch ihr eigenes Handeln motiviert, ergreift Initiative und überzeugt durch Geschwindigkeit. Sie ist in der Lage situativ und bedarfsgerecht zu reagieren.

*Motivations-Kriterien*:
Nachhaltigkeit, Ehrlichkeit, Freiraum, Selbstbestimmung, Flexibilität.

*Richtung der Motivation*:
Heute ist Marina Orth in jeglicher Hinsicht, absolut ihren Zielen mit der hin-zu Motivation zugewandt. Obwohl es in der Vergangenheit in einem bestimmten Kontext eine dominante weg-von Bewegung gab.

*Quelle der Motivation*:
Ihre Motivation ist in erster Linie internal und durch eigene Maßstäbe gesteuert, selbst reflektierend, nicht lobfixiert.
Intrinsisch motiviert wird jeder Tag und jedes Ziel geplant und gelebt.

*Grund der Motivation*:
Tendenziell eher optional und weniger prozedural. Beide Motivationsgründe können von ihr auch situationsgerecht ange-wendet werden. Auf der einen Seite ist sie extrem begeisterungsfähig mit einer Vorliebe für neue Möglichkeiten. Sie sucht optional Chancen und bietet Flexibilität und Alternativen. Auf der anderen Seite ist sie prozessorientiert und überzeugt durch Beständigkeit, Verlässlichkeit und Konsequenz.

*Motivationale Entscheidungsfaktoren*:
Dominierend ist die Gleichheit mit Ausnahmen. Sie kann Veränderungen, Wachstum und Verbesserungen gut schrittweise, planen und umsetzen. Kleinere oder größere Veränderungsprozesse sind rückwirkend auf 5-7 Jahreszyklen zu beobachten. Schnelle, drastische Veränderungen oder Neuerungen ihrer bewusst gewählten Gewohnheiten werden wenig bis gar nicht zugelassen.

### 5.2.2 Berufliche Informationsmerkmale

*Informationsgröße*:
Sehr global orientiert. Marina Orth richtet deutlich alle Informationen auf das Große Ganze fixiert aus. Details werden bedarfsgerecht hinzugezogen. Der systemische und übergreifende Gedanke ist bei ihr stets dominant.

*Richtung der Aufmerksamkeit*:
Situativ selbst- und umfeldbezogen. Marina Orth legt eine starke Konzentration auf ihre eigene Person – selbstkritisch. Gepaart mit Empathie und Achtsamkeit auf das Gegenüber.

*Reaktion auf Stress*:
Durch ihre Fähigkeit in die Vogelperspektive zu wechseln ist die anfängliche emotionale Reaktion auf Stress ist schnell kontrolliert. Diese Flexibilität ist stets dominant.

*Arbeitsstil*:
Marina Orth arbeitet am liebsten und effektivsten allein und übernimmt schnell Verantwortung. Unabhängigkeit steht im Vordergrund und hat situative Tendenzen zur Beteiligung bei klarer Verantwortlichkeit in zielorientierten Teams.

*Organisation*:
Im Tagesgeschäft von Marina Orth ist das objektbezogene Arbeitswesen sehr dominant. Ein Bezug auf Ziele und Prioritäten ist klar erkennbar.

*Regelstruktur*:
Die eigene Regelstruktur und Ordnung wird gesetzt und gelebt (Mein/Mein). Die Regeln von anderen werden akzeptiert und integriert bzw. im Team geteilt (Mein/Dein). Beide Ausprägungen sind in Wechselwirkung möglich.

*Wahrnehmungskanal*:
Ihr dominanter Kanal ist der visuelle. Bilder, Muster und Filme werden am meisten mit dem kinästhetischen Ansatz re-/produziert und sogar auch sprachlich ergo kommunikativ genutzt.

*Wahrnehmungsmodus*:
Mehrere Beispiele und (innere) Aussprachen führen bei Marina Orth zur Abwägung von Details und letztendlich zur Entscheidungsfähigkeit.

# 6. Die Logischen Ebenen nach R. Dilts

Im Hinblick auf die Fähigkeit der konsequenten Zielerreichung von Marina Orth betrachten wir ihre Logischen Ebenen genauer um daraus ihre Vertikale Strategie und damit ihre Gestaltungsebenen bzw. ihre „innere Vorgehensweise" abzuleiten.

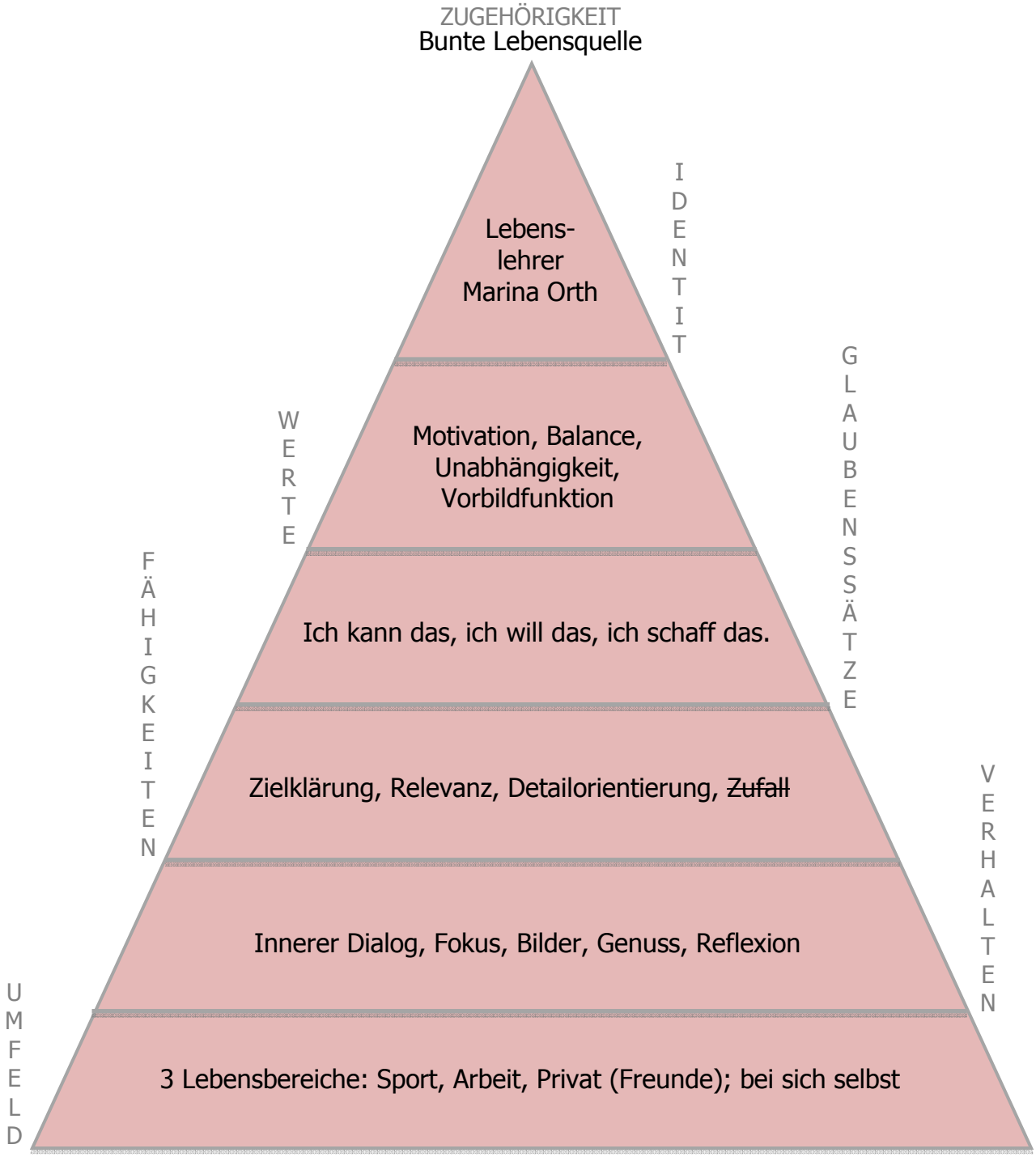



Abb. II: Die Logische Ebenen nach R. Dilts, Fähigkeit: Zielerreichung von Marina Orth

## 6.1 Umfeld

Das lokale Umfeld von Marina Orth zum Zeitpunkt der Zielerreichung lässt sich kaum abgrenzen bzw. trennen. Sowohl im beruflichen, körperlichen bzw. sportlichen Bereich als auch im Privaten (Freundeskreis) ist Erfolg für sie spürbar zu erleben. Letzteres definiert sich und sie durch ihren Lebensmittelpunkt, die Stadt Kassel.

Marina Orth beschreibt es als **„Im Hier und Jetzt erfolgreich!"**. Sie ist überall erfolgreich, unabhängig vom Umfeld. Im Moment der Zielerreichung ist sie **„bei sich"**. Absolut und zu 100%. Egal wo sie ist, sie ist bei sich. Mit diesem Bewusstsein begegnet und beobachtet sie andere.

Deshalb ist ihr personelles Umfeld relevant: Sie ist vorzugsweise von **Gleichgesinnten** umgeben. Das sind Personen oder Förderer (z. B. auch Kunden) die durch ihren Erfolg wachsen. Durch deren Fortschritt wächst Marina Orth im Umkehrschluss. Sie steht mit ihrem Umfeld in einer intensiven **Wechselwirkung**. Sie gibt Impulse nach außen und empfängt Impulse von außen. Das Eine bedingt das Andere. Entscheidend dabei sind für sie Harmonie und Einklang. So sucht Marina Orth sich die Personen bewusst aus mit denen sie zusammen ist und Zeit verbringt.

Ein grundsätzlich erwähnenswerter Aspekt an dieser Stelle ist, dass Marina Orths Umfeld geprägt ist durch ein **Ordnungssystem** – ob privat, z. B. Küche, oder beruflich z. B. Büro. Auch hier getreu dem Motto: **„Ich gestalte mein Umfeld so, dass es mit gut geht."**

## 6.2 Verhalten

Wenn Marina Orth ein Ziel erreicht, dann **„feiert sie sich"**. Sie geht in einen **„Inneren Dialog"** und belohnt sich indem sie den Moment des Erfolges in vollen Zügen und mit allen Sinneskanälen genießt. Bilder, Gerüche, Vorstellungen ... sie schenkt diesem Moment vollste Beachtung und hält ihn so lang es geht fest.

Der Erfolg bedeutet für sie **„... es geht weiter**, hier ist nicht Schluss." So spürt sie die Zielerreichung nach, den gesamten Prozess. Kritisch stellt sie sich die Frage, was sie hätte anderes machen können. Für die Außenwelt nicht sichtbar geht sie dem Prozess nach. Sie **reflektiert** diesen um **Klarheit** zu erlangen. Die Essenzen die sie als Erfolg verbuchen kann sammelt sie, um nachhaltig darauf wieder ihren Erfolg

aufbauen zu können. Sie legt mit Stolz **den Fokus auf diese Erfolgs-elemente**. Diese liefern ihr Bestätigung dass die Strategie, der Prozess, aufgegangen ist: Das Ziel ist erfolgreich erreicht.

Seit 14 Jahren schreibt und pflegt Marina Orth ihr **„Ziel- und Erfolgs-buch"**. Wie der Name schon sagt, notiert sie in diesem Buch ihre Ziele und Erfolge um zu prüfen wie, wann, ob, was erreicht wurde und um nachhaltig Fazit bzw. Schlussfolgerungen ziehen zu können. Aus Zielen entsteht Erfolg und neue Ziele wachsen: „Ihre Ziele bekommen Kinder."

## 6.3 Fähigkeit „Zielerreichung"

Nichts dem Zufall zu überlassen, detailgetreu zu planen, kombiniert mit konsequentem Handeln – das bedeutet „Zielerreichung".

Klarheit, Zielklärung, Detailorientierung und eine gezielte Planung, die alle relevanten Aspekte einbezieht führen zur Fähigkeit „Zielerreichung".

## 6.4 Glaubenssätze

Yes, I can. Ich kann das, ich schaff das, ich will das.

Es macht Spaß ein Gewinner zu sein.
Ich genieße den Erfolg.
Erfolg bringt die Sonnenseite im Leben.

Die Dinge die ich tue haben eine Nachhaltige Wirkung auf andere.
Ich bewege andere Menschen – körperlich und geistig.

Ich glaube an mich. Wo ich bin, ist vorne.
Erfahrung bringt Kompetenz.

Ich nehme das Leben so wie es ist. Und:
mache mir deswegen die Welt wie sie mir gefällt.

## 6.5 Werte

Marina Orth legt im Sinne der **Selbstverwirklichung** wert darauf eine Vorbildfunktion zu sein. Ihre Motivatoren sind dabei soziale Impulse und Balance: Soziale Impulse zu erzeugen und dem Gegenüber bzw. der

Gesellschaft Chancen und Möglichkeiten (z. B. sportlich, gesundheitlich) aufzuzeigen, wie auch eigens zu nutzen. Die Liebe, **Harmonie und Einklang**, zu ihren Mitmenschen ist ihr eben so wichtig wie der Beitrag für die Gesellschaft den sie leistet. Balance und Gleichklang im Sinne eines **„Give and Take"**.

Ihr Fokus liegt auf der fachlichen und sozialen Botschaft für andere Menschen um gute Gefühle zu erzeugen und zu teilen – für das Große Ganze. Das gibt ihr Selbstbewusstsein und soziale Sicherheit. Image, Prestige und finanzielle Sicherheit sind dabei nebensächlich – es sind positive Begleiterscheinungen. Wichtig ist ihr abschließend der Aspekt ihrer **Unabhängigkeit** bzw. Freiheit. In dem was sie macht, frei zu sein!

## 6.6 Identität

Im Moment der Zielerreichung – wer ist Marina Orth? Marina Orth ist Marina Orth. Sie besitzt ein hohes Maß an **Identitäts-Konvergenz**.

Sie sieht sich als **Lebenslehrerin**, für andere und sich selbst, an der Uni des Lebens in den unterschiedlichen Bewusstseinsstufen.

## 6.7 Zugehörigkeit

Sie ist zugehörig zur bunten **Lebensquelle**: bestehend aus Vater Erde, Mutter Himmel, aller Natur, purer Liebe, Vertrauen und Beständigkeit – herrliche Wahrnehmung.

## 6.8 Fazit

**Für mich – für andere.** Mit-Menschen ist bzw. sind für Marina Orth elementar. Gepaart mit Werten wie Ehrlichkeit, Wahrheit und Freiheit lebt sie ihr Leben dynamisch, mitreißend und selbstkritisch. Konstantes Vorankommen und konzentriertes Handeln fundamentieren ihre ausbalancierte **Zieltreue**. Wie sie an sich Wachstum und Entwicklung erlebt hat, bietet sie dieses ihrem privaten und beruflichem Umfeld als ganzheitlichen Nutzen an. Mit Herz und Verstand bringt sie Menschen sowohl körperlich als auch geistig in Bewegung. Sie ist willensstark, beständig und zugleich ein äußerst liebenswerter Charakter. Sie besitzt die Gabe eine Vogelperspektive einzunehmen und generell das Schicksal als Chance zu sehen – denn **Zufall gibt es nicht**.

# 7. Horizontale Strategie

## 7.1 Evozieren der Repräsentationssysteme

Zusammenfassend gibt es in der horizontalen Strategie der Zielerreichung, ergänzt durch Klarheit, Motivation und Kreativität, bei Martina Orth vier grundsätzliche, wiederkehrende Phasen zu erwähnen. Diese sind bei ihr beginnend dissoziiert sowie weiterführend und abschließend assoziiert zu beobachten.

**Phase 1 - Dissoziiertes Ziel-Bild**
Die Entwicklung beginnt durch eine Vogelperspektive.
Der Zielzustandes wird visuell kreiert $= V^k$

**Phase 2 - Assoziiertes Ziel-Gefühl**
Die Intensivierung des Ziels über die Gefühle. $= K\ in^+$

**Phase 3 – Klare Ziel-Definition**
Die Erweiterung realisiert sich über den $= A^i_d$
inneren Dialog. Kritik, Abwägung Pro vs. Contra

**Phase 4 – Kompromisslose Ziel-Idealisierung**
Das perfekte, gewünschte Ergebnis wird assoziiert erlebt. $= V^k$

$$V^k + K\,in^+ + A^i_d + V^k = \text{EXIT}$$

***EXIT-CUTION***

**Essenz:**
Bevor das Ereignis, das Ziel oder die Vision erreicht wird, wurde es bereits mit allen Repräsentationssystemen und Submodalitäten in allen Facetten sinnlich „**vor**"-erlebt. Die Zielerreichung steht außer Frage!

# 8. Cross Over-Strategie

Wir betrachten im Vergleich Marina Orth und Jessica Nibbrig, denn sie besitzen beide eine ausgeprägte Fähigkeit: Sie erreichen das was sie sich vorgenommen haben. Sie fokussieren und realisieren ihre gesetzten und wohl geformten Ziele.

Das Ergebnis dieses Vergleichs ist, im Rahmen des Masterkurs ein neues Format zu kreieren, durch das Ressourcen, Motivationen und Kreativität angekurbelt werden und dadurch Ziele erreicht bzw. Veränderungs-prozesse nachhaltig eingeleitet werden – mit eigener, innerer Kraft.

## 8.1 Wesentliche Unterschiede und konkrete Gemeinsamkeiten

| **Merkmal** | **Marina Orth** | **Jessica Nibbrig** |
|---|---|---|
| Prägung | ... durch Freunde, Verein/Sport, Vorbild-familien<br>➡ Leistung | ... durch Generation und Familie<br>➡ Liebe |
| Kindheit | beschwert, Verantwort-ungsübertragung | unbeschwertes Kind, kindgerecht |
| Erziehung | ... durch sich selbst | ... durch Groß-/Eltern |
| Elterliche Beziehung | div. Umzüge in Kindheit auf-und-ab, distanziert | Umzug nach d. Abi (19) eng und vertraut |
| Geschwister | 2 jüngere | keine |
| Familiäre Bindung | Familienzwieklang | Familieneinklang |
| Beruf der Eltern | selbständig, können nicht mit Geld umgehen ➡ Marina kann mit Geld umgehen | seit 40 J. selben Beruf, können mit Geld um-gehen ➡ Jessica kann nicht mit Geld umgehen |
| Basis des Selbstvertrauens | ... Eigenleistung, sie selbst | ... Familie (Urvertrauen) |
| Anpassung | stetige Anpassung | natürliche Entwicklung |
| Ausbildung | unregelmäßig (Schule, (Ausbildung, Abitur ...) | chronologisch, nahtlos und regelt; klassisch |

Eine wesentlich konkrete Gemeinsamkeit ist das steige Bestreben nach **Harmonie und innerer Glückseeligkeit**. Die Vermutung erlaubt zu sagen, dass es bei Marina daran liegt, dass sie von zu Hause aus bzw. in ihrer Kindheit nie bis selten dieses Gefühl erlebt hat und bei Jessica genau weil sie es erlebt hat und deshalb bewusst beibehalten möchte.

Beide sind **optional** und deswegen müssen sie sich nicht zwingend festlegen – beide können **flexibel** auf unterschiedlichen Bühnen tanzen. Sie sind spielerisch, hingegen nicht oberflächlich.

Der Wunsch nach **Freiheit** und der Ausdruck von **Klarheit** kennzeichnet beide Frauen gleichermaßen. Beide sind trotz Freiheitsdrang sehr **strukturiert** und **ordnungsliebend**.

**Mit-Menschen** … arbeiten, umgehen, der Austausch und das Feedback ist beiden sehr wichtig. Im Umkehrschluss verhalten sich beide sowohl anderen Menschen als auch neuen, fremden oder ungewohnten Themen gegenüber wertfrei, **offen und unvoreingenommen**. Menschen stehen im Fokus – von Beruf und privatem Leben.

So zeichnet beide Personen ein **hohes Maß an Werten** und Moralempfinden aus. Schnell kann sich ein Schamgefühl einstellen, sollte eine Situation entgegen dieses eigenen Werteempfindens vonstatten gehen. Nachtragend zu sein liegt beiden fern. Und Geld allein motiviert nicht.

Beide absolvierten weder ein betriebs-/volkswirtschaftliches noch ein psychologisches Studium im klassischen Sinne. Dennoch führt der berufliche Weg, wenn auch durch Doppelbelastungen, beide Frauen in die **selbständige, beratende Arbeit**; Marina weitaus früher. Vor allem aber besitzen beide Frauen die außerordentliche Fähigkeit des **Perspektivwechsels** (Refraiming, inkl. der Vogelperspektive).

Zwar sind sie auf unterschiedliche Art und Weise früh zur **Selbständigkeit** erzogen worden – die eine eher ohne familiären Rückhalt, die andere ggf. gerade dadurch. Und so besitzen beide Frauen ein enormes **Bewusstsein** dafür, was sie brauchen, was ihnen gut tut und/oder unter Umständen Energien nimmt – ergo, was sie wollen und was nicht und vor allem aber den Weg dahin: … **wie sie es erreichen**.

## 8.2 Erkenntnisse und Thesen

Trotz der unterschiedlichen Erziehung, des konträren Verhältnisses zu den Eltern sowie der beruflichen wie privaten Entwicklung sind beide Personen heute gestandene Frauen. **Zielstrebig und erfolgreich in dem was sie machen, im Business oder Privaten** – sie wissen was sie wollen – und eben auch was nicht.

Beide besitzen ein sicheres **Urvertrauen** – in Menschen und den Dingen an sich. Marina Orth hat sich dieses hart erarbeitet, Jessica Nibbrig hat es von zu Hause mitbekommen und fleißig Aufrecht erhalten. So ist die empathische Lebens- und Denkweise bei beiden sehr prägnant und Bestandteil des Seins.

Beide haben die Fähigkeit entwickelt ihr eigentlich gewohntes Umfeld zu verändern, generell aktiv **Veränderungen herbeizuführen** und so zu sich selbst zu finden. Ihre Wünsche, Vorhaben zu konkreten Zielen zu formen und damit erreichbar zu machen bzw. zu erreichen.

Sie behalten stets den Blick für das **Große Ganze** stets im Auge.

**Daraus leiten wir folgende Thesen ab:**

Finde die Klarheit in dem was du willst, und was nicht.

Vertraue dem was du tust und wie du es tust. Weil du dir und der Sache vertraust.

Definiere deine Ziele – klar und detailliert.

Durchlebe deine Ziele bevor du ihnen nachgehst. Das ist eine Prüfung – deine Generalprobe. Danach hast du die Möglichkeit der Kurskorrektur.

Lege los, wenn DU los legen willst und DICH bereit fühlst. Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt. Folge deiner Intuition.

# 9. Einleitung in das neue Format

Aus den durch das Modelling hervorgegangenen Erkenntnissen leiten wir für uns gültige Grundannahmen und Thesen ab, die uns unterstützen ein neues NLP-Format zu kreieren. Wir möchten es pflichtbewusst und sensibel in unsere alltägliche Arbeit mit Partner oder Kunden einsetzen. Wir wünschen uns, dass es darüber hinaus einmal überzeugte und nachhaltige Anwendung in NLP-Kursen allgemein oder über andere Trainer/innen in deren Arbeit mit Klienten findet.

Die drei Schwerpunkte des Formates liegen Erstens im kreativen Potential des Einzelnen. Des Weiteren in der individuellen Motivation als innere Ressource (abhängig von Werten) sowie in der Kombination mit einer klaren und intensiven Zielformulierung.

Bereits existierende und bewährte NLP-Formate (Disney-Model, Timeline oder Moment of Excellence) bieten uns dabei eine inspirierende Quelle.

Wir betrachten zunächst noch einmal die gemeinsame Horizontale Strategie von Marina Orth und Jessica Nibbrig:

$$V^k + K\,in^+ + A^i_d + V^k = \mathbf{EXIT}\text{-CUTION}$$

| | |
|---|---|
| $V^k$ | Phase 1: Dissoziiertes Ziel-Bild. Die Entwicklung beginnt durch eine Vogelperspektive. Der Zielzustandes wird visuell kreiert. |
| $K\ in^+$ | Phase 2: Assoziiertes Ziel-Gefühl. Die Intensivierung des Ziels über die Gefühle. |
| $A^i_d$ | Phase 3: Klare Ziel-Definition. Die Erweiterung realisiert sich über den inneren Dialog. Kritik, Abwägung Pro vs. Contra. |
| $V^k$ | Phase 4: Kompromisslose Ziel-Idealisierung. Das perfekte, gewünschte Ergebnis wird assoziiert erlebt. |

Bevor das Ereignis, der Zustand oder die Vision erreicht wird, wurde das Ziel bereits mit allen Repräsentationssystemen und Submodalitäten in allen Facetten sinnlich „**vor**"-erlebt. Die Zielerreichung ist außer Frage!

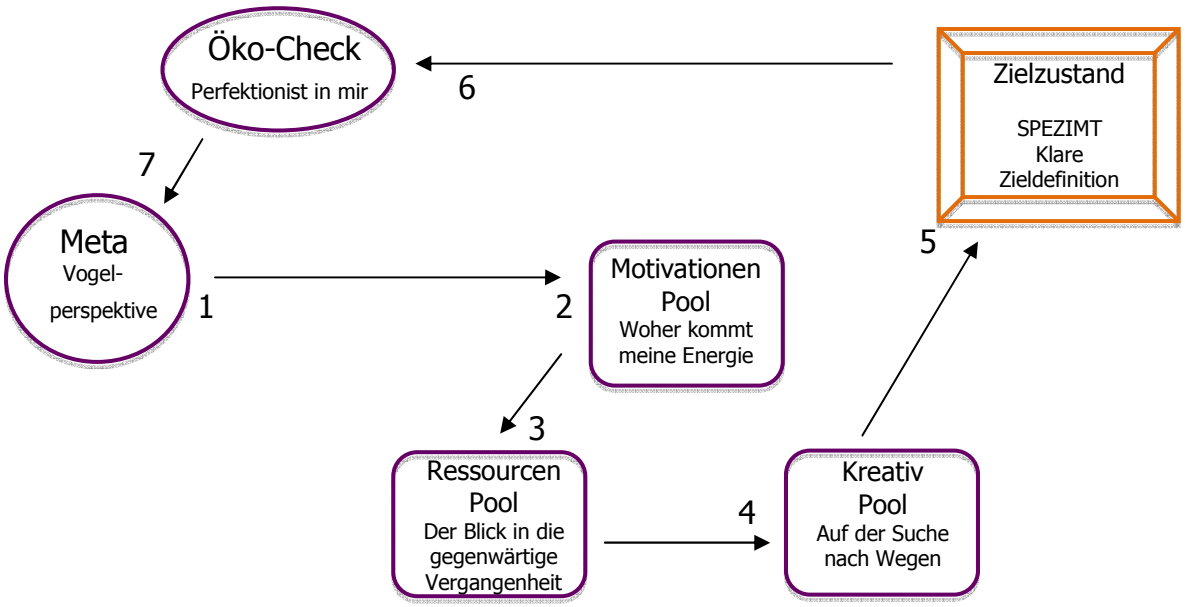
## 9.1 Name, Indikation, Struktur, Setting und Ablauf

Name: POOL-Format – Swimming in the Sea of Chances

Indikation: Personen oder auch Teams, die im Stuck-State sind, in einer Problemphysiologie. Die Person/en wünscht/en sich eine Veränderung, die nur teilweise klar bis vollkommen unklar ist. Sie sind einerseits willig eine Veränderung herbeizuführen – hingehen demotiviert, unentschlossen oder unwissend, wie der Weg konkret aussehen soll; u. U. gibt es eine Vision, einen Wunsch, doch der Weg ist unklar und/oder der Antrieb fehlt.

Struktur:

A) Meta-Ebene, mit Boden-Anker installieren
A) SCORE, inkl. Zieldefinition nach SPEZIMT
A) ZIELZUSTAND, mit Boden-Anker installieren
C) Motivationen-Pool, mit Boden-Anker installieren
C) Ressourcen-Pool, mit Boden-Anker installieren
C) Kreativ-Pool, mit Boden-Anker installieren
D) Integration auf Zielzustand: Idealisiert erleben
E) Öko-Check, über Perfektionisten-Anker
F) Future-Pace, mit 72-h-Regel auf Meta



Setting:

a) A sucht B auf, B führt A durch den Prozess
b) Notizen sind erwünscht, da später Wiederholung der individuellen Success-Story erfolgt (vgl. Timeline)
c) Der Coachee wird abhängig seines dominanten Repräsentationssystems und Ausprägung geführt
d) Durch integrierte Fragestellungen wird vorab geklärt, welcher Motivations- und Informationstyp A ist (vgl. LAB-Profile)
e) Zieldefinition nach SPEZIMT

S = sinnesspezifisch wahrnehmbar
P = positiv formuliert
E = eigenständig erreichbar
Z = zusammenhangsbezogen
I = intentionserhALTend
M = messbar
T = terminiert

Konkreter Ablauf:

**1. META = Vogelperspektive**

a) Meta als Boden-Anker installieren

b) Klärung der Motivations- und Informationsstruktur nach LAB

Musterfragen:
… Bist du ein proaktiver oder ein reaktiver Typ?
… Hin-zu/zielorientiert oder von-weg/problemorientiert motiviert?
… Bist du sach- oder personenorientiert?
… Interessiert dich das Detail oder das Globale?

c) Zielformulierung über dissoziiertes Zielbild aus Vogelperspektive mit „sicherem Abstand" – Zielzustand wird visuell kreiert

Musterfragen:
… Stelle dir nun dein Ziel vor ... schau auf ein besonderes Bild …
… Mache ein Standbild von deinem Lieblingsbild … wie ein Foto …
… Was siehst du? Was noch? Beschreibe mir dein Zielbild/Foto …
… Wen oder was siehst du noch? Ist es scharf oder unscharf?
… Bist du allein oder in Begleitung … ist es hell oder dunkel ... Tag oder Nacht… Welche Kleidung siehst du?

d) Bodenanker für das Zielbild vorbereiten und ablegen

Musterfragen:
… Schreibe einen Zielsatz auf diese Karte. (SPEZIMT Überprüfung)
… Lege diese Karte an einen Platz deiner Wahl auf den Boden.

## 2. MOTIVATIONEN-POOL = Werte oder Glaubenssätze

a) Klärung von Glaubenssätzen und Werten die der Person Mut machen und sie zur Zielerreichung antreiben

Musterfragen:

… Was motiviert dich, wenn du an dein Ziel denkst? ... was noch?
… Was trägt zu dem Handlungsantrieb bei um dein Ziel zu erreichen?
… Welchen Glauben hast du, wenn die Zielerreichung im Fokus steht?
… Wieso glaubst du das Ziel erreichen zu können?
… Welchen Wert hat dir diese Zielerreichung?
… Was ist dir daran wichtig, dein Ziel zu erreichen?

## 3. RESSOURCEN-POOL = Fähigkeiten

a) Gestärkt durch die Motivation wird weiterhin geklärt welche eigenen Ressourcen bekannt sind oder welche von anderen zur Hilfe genommen werden können

Musterfragen:

… Welche Ressourcen zur Zielerreichung stecken in dir? … weitere?
… Vergleiche mit anderen erreichten Zielen … welche nutzt du?
… Welche Fähigkeiten zur Zielerreichung hast du selber?
… Welche Vorbildfunktion haben diese Ressourcen für dich?
… Was könnte dir von einer anderen Person dienlich sein?

## 4. KREATIV-POOL = Verhalten

a) Um das Wissen zu festigen geht der kreative Prozess los: Welche Schritte sind bis wann und mit welcher Hilfe nötig

Musterfragen:

… Welche Schritte sind nötig damit du dich in deinem Ziel siehst?
... Gibt es weitere Themen oder Punkte?
… Was brauchst du? … Was ist zu tun? … Wer kann dich unterstützen?
… Was tust du zuerst? … Was danach? … Was hat Priorität – keine?
… Welche Reihenfolge haben die aufgezählten Schritte?
… Welche Zeitfenster hast du gesetzt deiner Vorgehensweise?

## 5. ZIELZUSTAND = Zielidealisierung

a) Alle neuen Erkenntnisse fließen mit dem bekannten Zielbild aus der Vogelperspektive auf diesem Bodenanker zusammen

Musterfragen:

… Vorhin hattest du ein Bild/Foto von deinem Zielzustand:
... Hol es dir bitte wieder in Erinnerung und schau es dir genau an.
... Wie sieht es jetzt aus? … Was hat sich verändert, was ist gleich?
... Schau genau hin ... was genau siehst du?
… Wo bist du und mit wem bist du dort?
… Wie ist deine Körperhaltung?

b) Nun findet die Zielidealisierung statt: Das Ziel wird maximal intensiv und assoziiert vor-erlebt (VAKOG Abfrage)

Musterfragen:

… Was tust du genau und was fühlst du dabei?
… Wie und wo fühlt sich deine Zielerreichung für dich an?
… Woran sehe ich als Außenstehender das du das fühlst?
… Welche Fähigkeit ist gerade besonders stark in dir erkennbar?
… Welches Verhalten setzt du um?
… Was denkst du über dich? Bist du im inneren Dialog dazu oder hörst du andere Geräusche?
… Ist in deinem Umfeld in der Umgebung in der du bist etwas Duft zu riechen oder sogar irgendetwas zu schmecken?
… Erlebe deine Zielerreichung ganz intensiv!

c) Durch Submodalitäten wird dieses verstärkt und intensiviert

Musterfragen:

… Steigere nun deine Empfindungen in deiner beliebigen Weise …
… Vielleicht veränderst du das Gefühl, machst es größer oder breiter…
… Vielleicht machst du dich dabei gerade, atmest tiefer und ruhiger …
… Wähle eine Farbe, vielleicht hörst du nun auch dein Lieblings Song …

d) Durch eine individuelle Verankerung wird der Zustand zusätzlich festgehalten (z. B. ein Motto/Affirmationssatz (auditiv), eine Geste oder ein Körperanker (kinästhetisch) können für die Ziel-idealisierung von Vorteil sein)

Musterfragen:

… Fällt dir nun zusätzlich ein Motto ein, unter dem diese Zielerreichung stehen könnte? ... Welches könnte das sein? Sei Kreativ…!
… Ein Satz oder eine Überschrift mit der alles für Dich persönlich umschrieben ist? (Angebot Affirmationssatz: ich bin.../ich fühle ...?)
... Dein Unterbewusstsein hilft dir dabei.
... Achte darauf: schau, fühl und hör genau hin …!
… Vielleicht kommt eine Geste aus dir heraus, die für diese Ziel-idealisierung steht?
… Vielleicht ist es auch eine Körperstelle, die dich dabei unterstützt?

## 6. PERFEKTIONISTEN-ANKER = Öko-Check

a) Um möglichen Einwänden zu begegnen wird der Öko-Check auf dem Perfektionisten-Anker gemacht. Der innere Dialog, der individuelle Schweinehund, der sogenannte Bremser oder Fürsprecher aus dem Umfeld kritisch überprüft. Alle Hindernisse oder Stolpersteine gilt es hier erfolgreich zu beseitigen.

Die weitere Vorgehensweise kann eine flexible Wendung zurück z. Zielzustand bedeuten: Integration der Erkenntnisse bei Bedarf)

Musterfragen:
… Wenn du hier so außerhalb stehst und auf deinen Zielzustand schaust, wer oder was könnte dein Ziel verhindern?
… Wobei könnte es zu Verzögerungen kommen und was bedeutet das für deine Zielerreichung?
… Wie reagiert dein Umfeld nun auf deine Zielerreichung?
… Woran merken andere, dass du dein Ziel erreicht hast?
… Was ist noch zu beachten im inneren Dialog mit dir?

b) Wenn keine Einwände kommen, dann gehts mit diesem Bewusstsein auf die Meta-Position, in die Vogelperspektive

**7. META = Future-Pace**

a) Auf Meta wird der dissoziierte Future-Pace gemacht, um das Zielbild von außen, wie zu Beginn, zu betrachten

Musterfragen:
… Schau aus der dir bekannten Vogelperspektive auf deine Zielidealisierung
… Ist dem Bild noch etwas hinzuzufügen?
… Ist das Bild für dich so stimmig?
… Was du zu tun hast bis wann und mit wem ist dir klar?
… Es steht an … und … weiter noch …?

b) Als Abschluss werden die wichtigsten Essenzen aus dem Prozess wiederholt. Die ersten Umsetzungsschritte für die nächsten 72 Stunden sind danach verbindlich fixiert

Muster Fragen:
… Wir haben … und … und ... gesprochen, herausgefunden ...
… Was fixierst du davon in den nächsten 72 Stunden für dich als Aufgabe?
… Wie ist dein Beitrag zu deiner Zielerreichung in den nächsten 72 Stunden?
… Was davon tust du in den nächsten 72 Stunden und was später?

**Essenz:**

In diesem Format geht es darum, dass A erkennt die Kraft und Fähigkeit der Veränderung bereits in sich zu tragen. Vor allem aber dass in A das Gefühl ausgebaut und verankert wird, das Ziel und das Zielgefühl schon so intensiv erlebt zu haben, bevor es stattgefunden hat. Das schafft Motivation und Sicherheit, das große Ziel/Vision gewiss zu erreichen.

A soll nicht nur das Format verlassen: Exit

**A soll mit Kraft, Wille und Ideen direkt und zeitnah in die Umsetzung seines Ziels gehen: Exit-Cution**

# 10. Resümee

Das Format soll Motivation, Mut und Zielsicherheit hervorholen und diese festigen. Gekoppelt mit dem Einsatz der individuellen Kreativität und dem vollen Schöpfen aus der eigenen Motivation. Wir alle wissen um das NLP-Axiom, dass die Ressourcen zur Veränderung in uns selbst liegen. Deshalb möchten wir diese *Innere Kraft* mit dem neuen Format bewusst werden lassen.

# 11. Quellen

Wir!
Das Internet.
Inspirierende Stunden während des Master-Kurses.
Die Schöpfer bzw. Gestalter genannter Formate und des NLP – vor allem W. Disney, S. Reiss, R. Dilts, P. Happ, C. Steinwartz, P. Feudtner, um die für mich prägendsten zu nennen.