NLP Master Karlsruhe - Core Transformation

Immer bieten wir in unserer **NLP Master-Ausbildung** in Karlsruhe die **Core Transformation** an. Sie bietet eine hervorragende Problemlösung/Zielerreichung auf spiritueller Basis.

Was ist die Core?

Die Core Transformation startet mit einem Problem oder Konflikt und führt dann bis zu einer Erfahrung universeller Verbundenheit. Diese „Seinszustände“ sind:

1. Ruhen im Sein
2. Innerer Friede
3. Liebe
4. Okay-Sein
5. Einssein

Manchmal haben die Menschen in unserer **NLP Master** Ausbildung auch eigene Formulierungen für Core-Zustände, die sich mit den oberen decken oder denen ähnlich sind. Durch den Core entsteht eine Kette bis zu einer unerschöpflichen Ressource, dem Seins Zustand.

Entwickelt haben dieses NLP Format:

Connirae und Tamara Andreas: Der Weg zur inneren Quelle. Core-Transformation in der Praxis. Neue Dimensionen des NLP, 1995

Hier kannst du den Core Zustand anhand unserer Peergruppenarbeit vom 11.01.2018 von NLP Karlsruhe mit erleben.

Wir haben für dich den Prozess in 10 Schritten hier einfach mal für dich mitgeschrieben.

Achtung:

Das Format ist eher etwas für fortgeschrittene NLPler, d.h. du solltest mindestens NLP Practitioner oder NLP Master sein. Es beinhaltet von Anfang bis Ende fast alle Basistechniken, die das NLP so bereitstellt, also die

- Teile-Arbeit,
- Trance-Arbeit,
- Submomdalitäten-Arbeit,
- Timeline-Arbeit
- Ankern

Bevor du also jemanden durch die Core Transformation begleitest, solltest du sicherstellen, dass du diese Techniken einzeln sicher beherrschst und flexibel anwenden kannst.

Ausgangs-Situation aus einem echten NLP Setting in Karlsruhe:

Person A leidet an einem Kontrollzwang.

Person H ist Heike Weick-Jung, NLP Lehrtrainerin Karlsruhe

NLP Karlsruhe - Einleitung in die Core Transformation

H: „Wie wäre es, wenn du dein schlimmstes Verhalten zu deiner Stärke machst? Jeder von uns trägt vielleicht Verhaltensweisen oder Gefühle in sich, die einem nicht gut gefallen oder auch nicht gut tun?

Dein Unterbewusstsein reagiert! Es passiert einfach!

Im NLP haben wie zwei Vorannahmen, die für diesen Prozess wichtig sind:

1. hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht und
2. wir haben verschiedene Persönlichkeitsanteile in uns (Teile-Arbeit im NLP) und diese Teile haben Bedürfnisse.

Angenommen hinter dem, was da auch immer ist, gibt es eine positive Absicht. Welche könnte diese sein? Und wie wäre es, wenn du diese positive Absicht voll und ganz erleben könnest.“

A: „Das hört sich spannend an!“

Zehn Schritte zur Core-Transformation (ausführlich)

1 Schritt:

Einen Teil auswählen, um damit zu arbeiten:

Erfahre den Teil, erkenne ihn als dir zugehörig an und heiße ihn willkommen.

H: "Welches Thema möchtest du heute für den Prozess nutzen?

Welches Verhalten, welches Gefühl oder welche Reaktion möchtest du heute transformieren. Welches Verhalten oder Gefühl möchtest du verändern?"

A: Ich habe da so einen Kontrollzwang, Immer wenn ich außer Hause gehe, muß ich immer mehrfach kontrollieren, ob das Haus auch wirklich abgeschlossen ist.

H: Ich lade dich ein, dir die Situation nochmals vorzustellen und nimm wahr, was für dich dazu gehört, an Bildern, an Tönen und Klängen und Gefühlen.

A: Ich sehe mich vor der Haustür und ich wiederhole den Schließvorgang, weil ich mich so unsicher fühle. Habe ich jetzt schon abgeschlossen oder nicht?

H: „Nimm Kontakt auf mit dem Teil in dir, der dafür sorgt, dass du dich so unsicher fühlst. Wo befindet sich dieser Teil?

A: „Hier an der linken Brust!“

H: „Schön, dass sich dieser Teil gezeigt hat. Bitte heiße ihn willkommen und bedanke dich bei diesem

Teil!

2. Schritt:

Die Absicht / das erste beabsichtigte Ergebnis entdecken: Frage den Teil: „Was willst Du?“

H: … und frage nun diesen Teil: „Was willst du mit diesem Verhalten mit diesem Gefühl bewirken? Was ist deine positive Absicht?

A: Sicherheit

H: „Danke diesem Teil dafür, dass es seine Absicht mitgeteilt hat. Bleib in diesem Zustand der Dankbarkeit und Wertschätzung. … und wenn du fortfährst diesen Teil zu fragen: „was willst du für mich bewirken?“ - werden die dahinter liegenden positiven Absichten zum Vorschein kommen. Bis dahin ist es wichtig alle Ergebnisse mit einzubeziehen und zu akzeptieren. Vertrau dir selbst und diesem Prozess.

Schreibe nun die erste gute Absicht „Sicherheit“ auf diese Karte und lege Sie auf den Boden.“

(1.NLP Bodenanker für das Ergebnis: Sicherheit)

3. Schritt:

Die Ergebniskette entdecken:

H: „Frage deinen Teil: „Wenn du die Sicherheit voll und ganz erreicht hast, was möchtest du dann dadurch erreichen, das noch wichtiger ist? Was wird dir dadurch möglich?

A: „Kontrolle!“

H: „Dann schreib es auf die Karte und bedanke dich bei deinem Teil, dass es sich zeigt.“

(2.NLP Bodenanker für das Ergebnis: Kontrolle)

A: bedankt sich!

H: „.. und nun frage den Teil, wenn die Kontrolle für dich liebe A ganz erreicht ist, wenn alle Bedingungen erfüllt sind - was wäre darüber hinaus noch möglich? Nimm dir Zeit und warte auf die Reaktion deines Teiles und bedanke dich dann wieder!“

A: „ ich wäre entspannter und hätte mehr Zeit!“

(3.NLP Bodenanker für das Ergebnis: Entspannung und mehr Zeit)

H:“ .. und wenn die Entspannung und mehr Zeit zu haben voll und ganz für dich erreicht ist, was ist es dann auf einer nächst höheren Ebene, das du damit erreichen möchtet? Was ist noch wichtiger?“

A: „Großes Vertrauen!“

(4.NLP Bodenanker für das Ergebnis: Großes Vertrauen)

H an die Gruppe: „Wir wiederholen die Fragen so lange bis sich ein Gefühl von stimmig und angekommen sein ausbreitet! - Das ist dann der Core-Zustand. Ihr werdet ihn erkennen anhand der Körpersprache und

Gesichtsausdruck.“

… und nun frage den Teil, wenn das große Vertrauen für dich A erfüllt ist, wenn all die Bedingungen erreicht wären, was wäre dir darüberhinaus noch möglich?

A:“Mehr Reisen, mehr Freude - Unbeschwertheit!“

(5. NLP Bodenanker für das Ergebnis: Mehr Reisen, mehr Freude - Unbeschwertheit)

H: Nimm dir Zeit und bedanke dich bei dem Teil und frage ihn: „.. und wenn das mehr Reisen, mehr Freude - Unbeschwertheit erreicht ist, was ist es dann auf einer nächst höheren Ebene, dass du damit erreichen möchtest?“ Was ist dir noch wichtiger?

A: „Dann bin ich im Hier und Jetzt“

4 Schritt:

Der Core-Zustand: Die innere Quelle erreichen und genießen.

H: “Wenn du den Core-Zustand erreicht hast, dann nimm dir Zeit, um ihn zu erfahren und zu genießen. Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit den Zustand im Hier und Jetzt zu sein zu genießen und nimm einfach wahr, wie er deinen ganzen Körper durchflutet und genieße diese Erfahrung. Vielleicht schenkt dir ja dein Unterbewusstsein ein Symbol oder eine Farbe.“

A: “einen Stern!“

5. Schritt:

Die Ergebniskette mit Hilfe des Core-Zustandes revidieren

H: … und nun begib dich in deiner Zeit auf den Rückweg und lasse den Core-Zustand nacheinander alle beabsichtigten Ergebnisse transformieren und sei gewahr der Stern ist bei dir!“

A: läuft über die Bodenanker: Hier und Jetzt! - mehr Reisen, mehr Freude - Unbeschwertheit! - Großes Vertrauen! - Entspannt sein! Mehr Zeit! - Kontrolle! Sicherheit!

6. Schritt:

Das Teil erwachsen werden lassen

A zur Gruppe: „ Es ist oft so, dass sich die Persönlichkeitsanteile sich im Leben eines Menschen durch eine oder mehrere Erfahrungen gebildet haben. Diese wurden durch ein Verhalten oder ein Gefühl in der Vergangenheit geprägt. (z.B. in der Kindheit). Dieser Teil bleibt dann meist in der Kindheit stehen. Doch dieser Teil will ja auch all die Sicherheit, die Kontrolle, das große Vertrauen , mehr Freude, Unbeschwertheit und auch im Hier und Jetzt das Leben genießen. Und um das jetzt alles gut und optimal erreichen zu können, frage jetzt bitte einmal den Teil:

H: Wie alt bist du?

A: 3 Jahre

H: „Dieser Teil ist gewöhnlich wesentlich jünger, als du es als Gesamtperson bist. Das bedeutet, dass er

nicht in den vollen Genuss der Weisheit kommt, die durch all die vielen Erfahrungen entstanden ist, welche du in den Jahren gemacht hast, seit dieser Tag aufhörte, mit dir zusammen weiter zuwachsen. Außerdem bedeutet es, dass dieser Teil keine vollständige Verbindung (keinen Zugang) zu dir (als ganzer Person) hat. Der Teil möchte dir das Geschenk des [Core-Zustand] machen und doch ist er von dir als Person abgetrennt. Da es in einem früheren Alter zu dieser Trennung kam, kann er dir sein Geschenk nicht in so umfassender Weise machen, wie er dies gern tun würde.

Frage den Teil also, ob er sich zu deinem derzeitigen Lebensalter weiter entwickeln würde möchte? „Möchtest du in den Genuss all der Vorteile kommen, die sich ergeben, wenn du dich durch die Zeit bis zu deinem derzeitigen Lebensalter entwickelst, wobei der Core-Zustand „Hier und Jetzt" vollständig präsent ist?“

A: Ja

H: … dann lade jetzt den Teil ein, sich in rasender Geschwindigkeit, jetzt erwachsen zu werden - bis in dein Lebensalter. Dein Unterbewusstsein findet schon eine Möglichkeit. … und während der Teil immer älter und älter wird, kannst du gemeinsam mit ihm den Core-Zustand genießen. … und manchmal braucht es auch ein wenig Zeit! … und wenn du glaubst, er ist jetzt genauso alt wie du, dann gib mir ein Zeichen.

A. Jetzt ist er genauso alt wie ich!

7. Schritt:

Das Teil vollständig in den eigenen Körper integrieren

H: Achte darauf, wo der Teil jetzt lokalisiert ist. Wo genau befindet er sich? In deinem Körper oder außerhalb davon?

Dann lade jetzt deinen Teil ein, sich vollständig in deinem Körper auszubreiten und lasse nun deinen Core-Zustand in jede Zelle deines Körpers fließen. … und vielleicht spürst du schon, wie sich dein Core-Zustand dieses Gefühl von Sicherheit und das Entspannt sein, noch mehr Zeit haben, großes Vertrauen zu spüren, mehr Freude und unbeschwert zu leben - einfach im Hier und Jetzt sein!

… sich in deinem ganzen Körper ausbreitet.

8. Schritt:

Die Ergebniskette mit Hilfe des erwachsen gewordenen Teils revidieren

Wiederhole kurz die Revision der Ergebniskette mit dem erwachsen gewordenen Teil und gehe nun noch einmal über deine Bodenanker.

Jetzt nochmals von Sicherheit auf Hier und Jetzt laufen.

H: „Wenn Du den Core-Zustand Hier und Jetzt! als Art, in der Welt zu sein, etabliert hast, wie ändert dies dann deine Ausgangs-Situation?“

„Wie transformiert oder bereichert das bereits den Seinszustand?“

A: Ich habe jetzt das Vertrauen!

9. Schritt:

Nach opponierenden Teilen Ausschau halten

H:„Gibt es irgendeinen Teil von dir, der Widerstand dagegen leistet, dass du das Hier und Jetzt, jetzt als Art, in der Welt zu sein, etabliert hast?“

A: nein

10. Schritt:

Generalisierung der Zeitlinie

Lege nun eine Zeitlinie aus. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

H:"Und während gerade die erste Zelle deines jetzigen Körpers entsteht, ist der Core-Zustand bereits anwesend. Und du siehst/spürst, wie dein Körper wächst, gedeiht, und geboren wird - und auch dies in Anwesenheit des Core-Zustands. Bewege dich nun, während dein Core-Zustand dein ganzes Sein durchströmt, in der Zeit vorwärts, immer in dem Bewusstsein, dass der Core-Zustand in und bei dir ist und dadurch jeden Augenblick und jede Erfahrung bis hin zur Gegenwart transformieren und bereichern kann.“

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Core-Zustand : Hier und Jetzt. Wenn du möchtest, kannst du in deinem eigenen Tempo die Zeitlinie nochmals durchlaufen!