

Hallo Freunde!

Alles verändert sich und gibt Impulse. Ob Corona, die Situation in der Welt mit dem Ukrainekrieg. Die Inflation. Was sich nicht ändert ist die Vielfalt der mentalen Verstrickungen, mit denen uns Menschen im Job begegnen und uns mit derer persönlichen „Realität“ konfrontieren.

Um auf individuelle Bedürfnisse möglichst zielgenau reagieren zu können, hilft es, den eigenen Werkzeugkoffer mit vielfältigen Möglichkeiten zu füllen. Das ist genau das, was mich antreibt, verschiedene „Schulen“ der Kommunikationsarbeit zu „besichtigen“ um meinen eigenen Werkzeugkoffer mit Möglichkeiten, die mir entsprechen und die ich authentisch anwenden kann, zu erweitern.

Es hat sich für mich herausgestellt, dass das „Zentralgestirn“ aller Techniken, die Psychologie des mentalen Raumes (Mental Space Psychology -> MSP) von Lucas Derks mit dem „sozialen Panorama“ als Anwendungstechnik ist. Daher verbinde oder veredle ich erlernte Techniken, indem ich diese in den Kontext der MSP-Prinzipien begeben und/oder ich entwickle eigene MSP-basierte Vorgehensmodelle.

Ich weiß nicht, wie es euch geht. Ich habe unheimlich viele intelligente Klienten aus dem Bereich der IT und der Businessanalyse. Die wollen alles durchdenken und brauchen eine Erklärung, bevor sie feststellen, dass da ja auch ein Gefühl ist. Daher nutze ich verstärkt Metaphoriken in der MSP, die kein „Durchdenken“ zulassen. Und siehe da es funktioniert und es geht effizienter 😊



*Mental Space Psychology*

Ich biete euch hier einen Auffrischer an, bei dem ich euch jede Menge interessanter Techniken und Knowhow im Kontext der Mental Space Psychology von Dr. Lucas Derks vermitteln möchte. Es geht darum, Ängste aufzulösen oder negatives Verhalten zu verändern. Das ganze nachhaltig und zeit-effizient. Es geht also um Techniken auf dem Level eines der wirksamsten NLP-Formate, des Re-Imprintings.

Wir starten mit der grundsätzlichen Strategie zur Arbeit im Mental Space und ich vermittele zur Anwendung zwei Haupt-Formate:

- ⇒ **Fast-Imprinting**
- ⇒ **Freeze Breaker**

Diese Formate setzen sich aus Sub-Formaten zusammen, wie:

- ⇒ Die 3-dimensionale Wunderfrage
- ⇒ Die Arbeit mit dem „inneren Kind“
- ⇒ Epigenetisch die Vergangenheit stärken
- ⇒ Ressource Overload
- ⇒ Ressourcenübertrag mittels „metaphorisches Dekorieren“
- ⇒ Impuls zur Selbstbild-Verbesserung
- ⇒ Selbstverpflichtung
- ⇒ Silent Abreaction oder „Neutralisieren von Hass“
- ⇒ Trigger-Emotion ermitteln

Ihr seht, es gibt genug zu tun und es wird ein intensiver Auffrischer im besten Wortsinn...

Damit ihr eine Vorstellung erhaltet, wofür man diese Formate nutzen kann, hier eine kurze Story. Dies war ein Fall, in dem ich das **Fast-Imprinting** einsetzte:

*Eine junge Frau, ich nenne sie hier Susanne, hatte sich an mich gewandt. Wir vereinbarten einen Termin und trafen uns in der Nähe von Tauberbischofsheim. Das Wetter zeigte sich von der besten Seite als sie mit einem flotten Alfa Spider Cabrio vorfuhr. Als Coachingort stand uns ein modernes Architektenhaus am Dorfrand zur Verfügung.*

*Susanne war Hotelmanagerin eines 4-Sterne Hotels in Heidelberg und musste sich in diesem Gewerbe bei sehr dominanten Managerkollegen durchsetzen.*

*Ich fragte sie, woran wir genau arbeiten sollten.*

*"Ich bin ein wenig sensibel!"*

*Ich hakte nach und es stellte sich heraus, dass sie „sehr nah am Wasser gebaut“ war. Sie erklärte mir, dass sie bei kleinsten Anlässen zu weinen beginnen.*

*„Ich stehe tagsüber meine Frau und wenn ich beispielsweise abends nach Hause komme und zur Ruhe komme und für mich bin, kommen mir die Tränen!“*

*Das passierte vor allem dann, wenn sie sich, wie wir herausgearbeitet haben, ungerecht unter Druck gesetzt fühlte. In ihrem Beruf, wo sie von ihren Managerkollegen gerne von oben herab behandelt und unter ungerecht angegangen wurde, konnte es auch während einer Attacke geschehen. Das war überhaupt nicht hilfreich. Ich fragte sie, ob dieses „Heulen“, wie sie es nannte, spontan und unwillkürlich passiert. Sie bestätigte es und fügte hinzu:*

*„Das zeigt eine Schwäche von mir, die mir peinlich ist. Irgendwas stimmt hier mit meinem Selbstwert nicht!“*

*Ich wiederholte noch einmal alles, was ich verstanden hatte und fragte, ob ich das Thema, an dem wir nun arbeiten wollen, korrekt wiedergegeben hätte. Wir begannen mit der Arbeit am „Heulen“.*

### Worum geht es?

Hinter dem Heulen steckt natürlich eine ungünstige Überzeugung. Erlebt, wie man metaphorisch im mentalen Raum auf sehr effizientem Weg einen hinderlichen Glauben verändern kann. Das Ganze ohne explizite Zielbestimmung. Der Glaube, um den es geht, muss auch nicht benannt werden. Die hier vermittelten Sub-Techniken könnt ihr natürlich für andere Kontexte „recyceln“ und nach Bedarf auch anders kombinieren.

Und hier ein anderer Fall, bei dem der **Freeze Breaker** eine hinderliche und fest gespeicherte Strategie der Kindheit „aufgetaut“ und verändert hat

*„Ich bin ein Sklave!“*

*Das ist die Aussage eines erfolgreichen Managers in einem wirklich großen Unternehmen. Christoph verantwortet einen Bereich mit rund 200 Mitarbeitern. Die Maschinenbauteile, die hier produziert werden, sind einer der wichtigsten Umsatzgaranten des Unternehmens. Es handelt sich nicht um Massenware. Individuelle Wünsche der Kunden möglichst schnell umzusetzen ist die Kernkompetenz dieses Unternehmensbereiches. Christoph verantwortete im großen Unternehmen eine Einheit, die vergleichbar mit einem großen mittelständischen Unternehmen ist. Er hatte den Bereich vor ein paar Jahren übernommen und mit viel persönlicher Energie ausgebaut und vorangebracht. Vor einem Jahr war sein Motor jedoch ins Stottern geraten. Er fühlte sich, wie ein großer Omnibus, in dem ein alter rostiger Motor eines VW Käfers eingebaut war.*

*Als Coach begleitete ich Christophs Karriereweg, seitdem er vor vielen Jahren als Trainee in diesem Unternehmen gestartet war. Nun saß er wieder vor mir. Ein Häuflein Elend!*

*„Rainer! Ich lasse mich versklaven! Mein Pflichtbewusstsein versklavt mich! Meine Frau versklavt mich! Meine Kinder lassen mich nicht in Ruhe und versklaven mich! Meine Arbeit legt mich in Ketten und selbst mein Hund bestimmt, was ich zu tun habe. Ich kann nicht mehr!“*

*Jeden Abend, wenn ich um acht oder neun Uhr aus dem Büro nach Hause komme, bin ich fertig und brauche meine Ruhe! Das gilt übrigens auch, wenn ich mal bereits um vier Uhr nachmittags Feierabend mache. Dann will der Hund mit mir spielen, meine Frau kaut mir mein Ohr ab und stellt Forderungen, was ich noch zu tun habe und so weiter und so weiter! Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr – mach was! Du hast maximal zwei Stunden, dann muss ich weiter!“*

*Ich wusste, dass ist ein Fall für den Freeze-Breaker-Prozess, wo ich auf Basis des gegenwärtigen Verhaltens sehr schnell das „innere Kind“ als Motiv für den gegenwärtigen Frust herausarbeiten und in Frieden bringen kann. Ich startete meine Arbeit...*

### Worum geht es?

Wenn im Kindesalter schlechte Erfahrungen psychischer oder physischer Art gemacht werden, sorgen diese mehr oder weniger traumatischen Erlebnisse dafür, dass „Peiniger“ oder „Peinigerinnen“ als eigenständige kindgerechte Persönlichkeitsanteile (auch Ego States oder Ich-Anteile genannt) im mentalen System manifestiert und integriert werden.

Kindgerecht meint hier, dass auch erwachsene „Peiniger“ als Manifestation im Mental Space das aktuelle Alter des erlebenden Kindes erhalten. Es erfolgt ein sogenannter „Freeze“ dieser Manifestation. Das Erlebte wird mental nicht verarbeitet und archiviert, sondern aktiv vorgehalten, damit das mentale System ständig in Alarmbereitschaft bleiben kann. Man könnte auch formulieren: Das Kind nimmt sich vor, das Erlebte niemals zu vergessen, damit es immer auf der Hut sein kann. Es etabliert sich eine Verhaltensstrategie für den Rest des Lebens.

Somit besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass mindestens ein „Kind“ als Manifestation erhalten bleibt. (Manifestation = Ich-Anteil = Ego State = Persönlichkeitsanteil = Seitenanteil).

Um den Freeze aufzubrechen und Entwicklung zu ermöglichen, empfehle ich das **Freeze Breaker** Vorgehen.

Wie ihr vielleicht wisst, bin ich einer der Ambassadors der Society for Mental Space Psychology in Deutschland und habe die Freeze-Breaker Idee auf der diesjährigen Konferenz der Society ([www.somsp.com](http://www.somsp.com)) einem internationalen Publikum vorgestellt.

**WHAT IS THE CORE ISSUE?**

Just a simple thing ... It's about a question that should be asked:

*"If there were a child associated with the problem feeling ... where in space is this child located?"*



www.mentalspacework.de

*Aus meinem Vortrag zum Freeze Breaker in der internationalen SOMSP-Conference 2023*

Ich lade euch ein, die wunderbare Wirkung meiner Vorgehensformate selbst zu erleben und zu erlernen!

Ich freue mich auf euch  
*Rainer*