Achtsamkeit und NLP

Vor gut zwei Jahren haben wir am Ute Griessl Institut das Thema Achtsamkeit in das Curriculum der Grundausbildungen Practitioner und Master aufgenommen.
Auch in der jährlichen Auszeit in Andalusien hat die Achtsamkeit einen wichtigen Platz im Programm. Warum machen wir das?
Nun, weil wir denken, dass Achtsamkeit und NLP sich wunderbar ergänzen und Achtsamkeit Fähigkeiten schult, die man nicht nur für die Anwendung von NLP gut gebrauchen kann. Mit Hilfe von unterschiedlichen angeleiteten Reflexionsübungen und Meditationen üben wir zur Ruhe zu kommen, unseren Geist zu beruhigen und aus dem Hamsterrad des Stresses auszusteigen.
Wir trainieren ebenfalls unsere Fähigkeiten zur Selbststeuerung und zur dissoziierten Wahrnehmung, in dem wir üben zu bemerken, wann unsere Gedanken in der Meditation abschweifen, um dann unsere Aufmerksamkeit wieder bewusst auf den Gegenstand der Meditation z.B. unsere Atembewegung zu richten.

Diese Art von beobachtender Wahrnehmung, in der Achtsamkeit auch Gewahrsein genannt, hilft uns im Alltag, wenn wir in Muster verfallen, die uns nicht gut tun. Zum Beispiel, wenn wir zum Handy zu greifen, sobald es irgendeine Form von Signal von sich gibt oder wenn unser Geist unruhig ist und nach Ablenkung sucht. Wenn uns dank dieses Gewahrseins solche unguten Angewohnheiten bewusst werden, können wir diese Muster, die wir im NLP nicht hilfreiche Strategien nennen, mit verschiedenen NLP-Formaten gezielt verändern. Das Üben eines nicht assoziierten Zustandes hilft uns wiederum in emotionalen Situationen, innerlich zur Seite zu treten und die Situation von einer anderen Perspektive zu sehen. Und wenn das in der Situation selbst noch nicht klappt, dann zumindest hinterher in der Reflexion.
Das eröffnet uns neue Perspektiven, die Situation zu bewältigen, weil wir aus der assoziierten Stressreaktion aussteigen können, die unseren Blick stark einschränkt.

Der Achtsamkeitslehrer Shoukei Matsumoto bemerkt dazu: „Der erste Schritt zur Gelassenheit ist das Erkennen destruktiver Emotionen in uns. Dann können wir einen Schritt zurücktreten, um die Ursache unseres Ärgers oder unserer Frustration zu

erkennen und zu neutralisieren, bevor sie uns in einem Teufelskreis gefangen hält“ (Shoukei Matsumoto. Ein ruhiger Geist. Goldmann).

Auch hier können wir gezielt mit NLP-Formaten weiterarbeiten, wie z.B. mit „Erste, zweite, dritte Position“ oder der Timeline-Arbeit „Change-History“.

Darüber hinaus sind Achtsamkeitsübungen eine wunderbare Möglichkeit, entspannt im Seminar anzukommen, die Anfahrt und den Alltag hinter sich zu lassen, sich wieder selbst wahrzunehmen und den Kopf für NLP freizubekommen.
Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die sehr regelmäßig und unter Anleitung trainiert werden will, um ihre wohltuende Wirkung entfalten zu können. Deshalb eignen sich die Grundausbildungen so gut dafür, Achtsamkeit gemeinsam über einen längeren Zeitraum zu lernen und zu trainieren.

Verena Hasiewicz