

Vorstellung der Ebenen der Veränderung

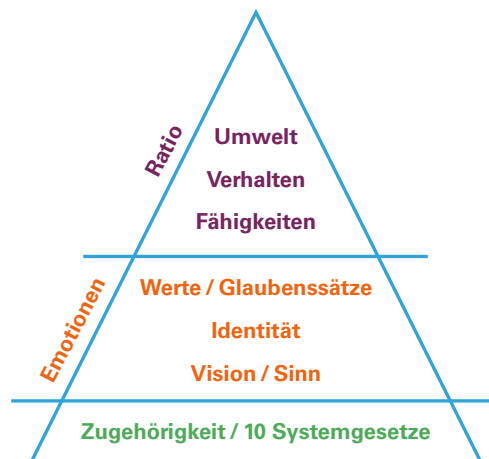
Das Modell von Dr. Dieter Bischof „Modell der Ebenen der Veränderung“ fußt auf dem Beschreibungsmodell der „neurologischen Ebenen der Veränderungen“ [\[1\]](#) von Robert Dilts [\[2\]](#). Diese Ebenen gehen auf das Modell der Lernkategorien von Gregory Bateson [\[3\]](#) zurück. Es werden insgesamt sechs unterschiedliche Ebenen erläutert.



Robert Dilts gehörte zu der Arbeitsgruppe um John Grinder und Richard Bandler, die Gründer der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) [\[4\]](#), und war maßgeblich an deren Weiterentwicklung beteiligt. Dem Modell liegt der Gedanke zugrunde, dass Veränderung hierarchisch organisiert ist. Man kann mit ihm z. B. Ziele klarer spezifizieren, Probleme gezielter lösen.

In den nun folgenden sechs Monaten sollst Du Dir der Vielschichtigkeit bewusst werden, auf der unsere Entscheidungsprozesse basieren. Wie viele Bestandteile unbewusst von uns genutzt werden, beteiligt sind, wenn wir unsere persönliche Sichtweise / Perspektive auf die Welt, auf unsere Mitmenschen und auf uns selbst entwickeln / einnehmen und darüber unsere Strategien entwickeln, wie wir damit umgehen, darauf reagieren.

Sich dem gewahr zu werden, dabei helfen uns die sechs Ebenen. In Relation stellen wir sie, indem wir sie unter den Aspekten der 10 Systemgesetze betrachten.
So viel ändert sich auch in den kommenden Monaten an der Vorgehensweise nicht. Nur, dass auf einmal unsere LebensRäume mehrdimensional werden. Um exakt zu sein, sie erweitern sich um 6 Dimensionen (Ebenen). Ein Klacks, bedenkt man, dass Stephen Hawking ☑ von zehn und mehr Dimensionen sprach in Bezug auf das Universum.
Jetzt aber erst einmal zu der Pyramide ☑, die ich Euch schon vorgestellt habe – und die Dr. Dieter Bishop auf den Kopf gestellt hat:



Was versteht man unter der jeweiligen Ebene?

Umwelt: Die Ebene der Umwelt enthält alle äußeren Bedingungen, die auf eine Person einwirken. Die Phänomene der Umwelt sind äußerlich mit den Sinnen erfahrbar. Umwelt ist sinnlich beschreibbar.

Verhalten: Die Ebene des Verhaltens bezieht sich auf unser konkretes Handeln, auf alle Aktionen und Reaktionen einer Person, die von außen, durch andere Menschen, wahrnehmbar sind: das Verhalten dieser Person, ihr Tun, ihr Handeln, ihre Worte, ihre Stimmwahl, ihre Gestik, ihre Bewegungen, ihre Motorik, ihre Atmung. Auch Verhalten kann mit sinnesspezifischen Begriffen beschrieben werden, also das, was andere an der Person „sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken“ können.

Fähigkeiten: Unter Fähigkeiten versteht NLP die internalen Strategien, d. h. ein spezifisches inneres Verhalten, welches ein spezifisches äußeres, beobachtbares Verhalten ermöglicht. Fähigkeiten sind also kognitive (das Denken betreffende) und emotionale (das Fühlen betreffende) Prozesse, die eine Person durchläuft, damit ein bestimmtes Verhalten möglich wird.

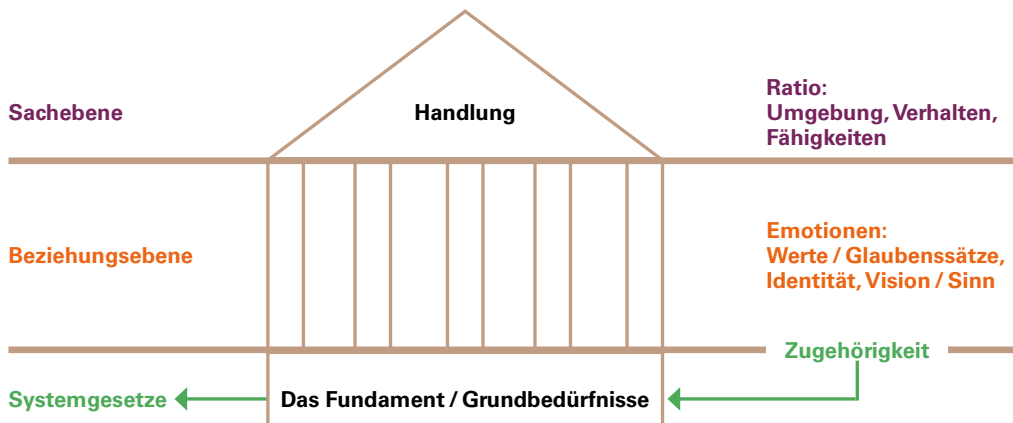
Werte / Glaubenssätze: Es sind die Werte und Glaubenssätze (Beliefs), die wir haben, die unserem Handeln, bewusst oder unbewusst, zugrunde liegen. Menschen setzen Fähigkeiten, die sie besitzen, nur dann ein, wenn entsprechende Werte und Glaubenssätze vorhanden sind, die den Einsatz dieser Fähigkeiten erlauben.

Identität: Identität ist das Selbstbild, die Vorstellungen, die ein Mensch über sich selbst als ganze Person, sein Verhalten, seine Fähigkeiten und seine Überzeugungen – meist unbewusst – konstruiert. Es sind die tiefsten, zentralen Werte und Aufgaben – die Mission im eigenen Leben.

Vision / Sinn: Hier ist das Bild von der Welt oder dem eigenen Umfeld angesiedelt, wie es werden soll. Der Lebenssinn, die Lebensaufgabe, die Botschaft, die eine Person lebt.

Warum hat Dr. Dieter Bishop die Pyramide auf den Kopf gestellt?

Die Umkehrung hat Dieter Bishop meines Erachtens vorgenommen, weil sich die Rangfolge dann logisch seinem Kommunikationsmodell zuordnen lässt:



In der NLP beinhaltet die sechste Ebene „Ziel & Sinn“ ebenfalls den Punkt „Zugehörigkeit“. Diesen „systemischen“ Punkt hat Dieter Bishop aus dieser Ebene entnommen und ihn spezifiziert in Form der 10 Systemgesetze und daraus sein Fundament der Grundbedürfnisse erstellt.

Die Entwicklung dieses Modells von Dieter Bishop fand unter dem Blickwinkel der „Mediation“ statt, die sich bekannterweise mit der Lösung von Konflikten beschäftigt. Daher steht in seinem Kommunikationsmodellhaus auch nicht „Handlung“, sondern „Konflikt“ bzw. „Sachinteresse“.

Meines Erachtens geht Dieter Bishop davon aus, dass erhebliche – oftmals auch wiederkehrende – Konflikte, ob nun mit anderen oder mit sich selbst, ihren Ursprung in der Verletzung einer der 10 Systemgesetze haben. Diese Verletzung zeigt sich als Unstimmigkeit auf einer der sechs Ebenen.

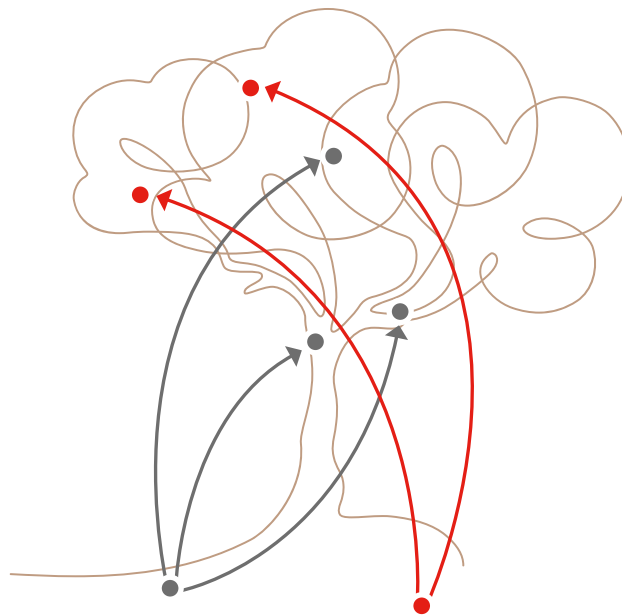
Ich stimme insoweit zu, dass sich Verletzungen von Systemgesetzen auf allen Ebenen der Veränderung zeigen können.

An dieser Stelle setze ich mit meinem Konzept einen Kontrapunkt und beziehe das „Gelingen“ somit das Positive mit ein. Darüber erklärt sich der LeereRaum, der zu Beginn mit ausdrucksstarken Emotionen ausgestattet wird – positiv wie negativ.

Mein Bild dazu sieht folgendermaßen aus:

Ich stelle mir uns als einen Baum vor. Die Wurzeln stehen für unsere Grundbedürfnisse, die im Verlauf unseres Lebens mal mehr und mal weniger befriedigt werden. Darüber entstehen Sicherheit und Verunsicherung. Auf dieser Basis entwickeln wir unsere (Über-)Lebensstrategien.

Wir wachsen, und mit der Zeit zeigen sich vielleicht an dem einen Ast besonders schöne Apfelblüten jedes Frühjahr, und ein anderer Ast hat immer wieder welke Blätter. Warum das so ist, dafür gibt es viele Erklärungen.



Was wodurch wie entstanden ist, kann meiner Ansicht nach nicht rekapituliert werden. Aufgrund eines gering befriedigten Grundbedürfnisses haben wir vielleicht eine Strategie entwickelt, die eines unserer Talente besonders gut unterstützt, uns aber in anderen Lebensbereichen wankelmütig sein lässt. Eine Strategie mit zwei unterschiedlichen Gesichtern.

Das Wachsen ist ein Prozess, an dem unzählige unterschiedliche Einflüsse beteiligt sind. Sie sind individuell. Ihre Konstellation ist so einzigartig wie jeder von uns. Daher konzentriere ich mich auch auf Emotionen, die wir sowieso in uns tragen und bei denen wir dazu in der Lage sind, sie intuitiv zu erkunden. Diesen Prozess unterstützt die Beobachtung der Einhaltung bzw. Nichteinhaltung der 10 Gesetze in den jeweiligen Lebenssituationen. Ich nenne sie LebensRäume.

Darüber entsteht allmählich ein Gefühl für uns und unser Handeln – ein Bewusstsein gegenüber den eingesetzten Lebensstrategien, die in den jeweiligen Lebensräumen unterschiedliche Gesichter tragen – mal positiv, mal negativ.

Als ich erkannte, dass hinter vielen Lebenssituationen, die zuerst für mich nichts miteinander zu tun hatten, immer ein und dieselbe Strategie steckt, war ich ziemlich erleichtert darüber, dass mein Handeln kein kompliziertes Etwas ist, sondern auf Wiederholungen gründet, deren Anzahl überschaubar ist.

Beim Erkennen und Zuordnen der Lebenssituation und von deren Gesichtern zur jeweiligen Lebensstrategie hilft der LeereRaum. Darin werden sich einige dieser Strategien befinden. Ganz allmählich werden sich in vormals unterschiedlichen (Emotions-)Bildern gleiche „Strategie-Hintergründe“ zeigen. Die Strategien werden greif- und sichtbar. Mit diesem emotionalen Wissen entwickelt sich automatisch das Bewusstsein für das, was Dir gut tut und was Du benötigst, um Deinen Lebensweg in Ruhe und Zufriedenheit zu gehen. Die innere Stimme wird hör- und greifbar.

Sie trägt den Wesenszug Deiner Kreativität, deren Motor Deine Lebendigkeit ist.

Quelle

¹ https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Logische_Ebenen



Fragen zu den Ebenen der Veränderung?
Einfach klingeln: Concierge@freistil-impulse.de