

## **Das Rätsel der Elwwetritsche**

**Entwicklung von Metaphern unter Verwendung spezifischer  
NLP-Formate**

**NLP-Masterarbeit**

**Dr. Ilona Becker**

**Dezember 2017**

## Teil 1: Selbstreflexion

### Was wird für mich selbst erfüllt durch diese Masterarbeit?

„Das Rätsel der Elwwetritsche“ oder „Die wundersame Reise von Kadditzel Kaderzel“, Metaphern und Geschichten, die das Leben schrieb, schreibt oder geschrieben haben könnte. Dies ist für mich die perfekte Beschreibung meiner NLP Master-Arbeit.

Die Erzählfigur Kadditzel Kaderzel entsprang dem genialen und kreativen Gehirn meines Großvaters, der mich bei seinen allabendlichen Gute-Nacht-Geschichten schon als Kind in die phantasievolle und oft lehrreiche Welt der Geschichten und Metaphern eintauchen ließ. Mit Freude und Spannung erwartete ich das normalerweise so unbeliebte Zubettgehen, denn mich erwartete ein weiterer Teil der Reise des kleinen Männleins mit der Pfeife am Hut, mit deren Hilfe es, wenn der Wind blies und einen leisen Ton erzeugte, es sich an jeden beliebigen Ort der Welt wünschen konnte. Die Freude am Geschichtenerfinden und -erzählen ist mir auf diese Weise in die Wiege gelegt worden und wenn ich manchmal das Männlein Kadditzel Kaderzel als roten Faden und Rahmenhandlung der eigentlichen Erzählung auftauchen lasse, erinnert es mich stets an die Unsterblichkeit der Kreativität und Phantasie und der Liebe.

Es entspricht meiner positiven Lebenseinstellung, dass in diesen Geschichten Hindernisse zu überwinden, Abenteuer zu bestehen und Probleme zu lösen sind, sie aber stets ein gutes Ende nehmen. Dies half mir immer, nach einem missglückten Plan A weiter nach einem Plan B oder C zu suchen, denn ich war mir sicher, dass es ihn gibt. So vermitteln die von mir geschriebenen Metaphern auch, dass es für ein Problem immer eine Lösung gibt ohne zu direktiv zu sein und Menschen eine vorgefertigte Strategie aufzuzwingen.

### Wofür nützt mir diese Masterarbeit?

Die Entstehungsgeschichten der vorliegenden Metaphern ist unterschiedlich. Einige spukten schon seit langer Zeit in meinem Kopf herum, wie etwa die Geschichte vom verschwundenen Schatten oder auch die Verfremdung des Märchens „Schneewittchen“. Nun haben sie endlich die Chance erhalten, erzählt zu werden, was mich sehr glücklich macht.

Metaphern haben für mich eine einfache klare Botschaft, die verschlüsselt aber dennoch leicht verständlich ist. Selbst wenn der logische Verstand sich über die Einfachheit der Geschichte amüsiert, kann das Unterbewusstsein sich dennoch auf die Suche nach Parallelen in der eigenen Erfahrungswelt begeben. Metaphern bedienen auf diese Weise die „Landkarte“ einer großen Zielgruppe. Doch war es auch ein Wunsch von mir, Metaphern gezielt für bestimmte Personen oder Personengruppen zu schreiben. So entstanden zum Teil Geschichten mit ungewöhnlichen Hauptakteuren, wie in „Das Chamäleon und das pinkfarbene Nilpferd“, „Das Bakterium und der Phage“ oder „Der kleine Unterschied“. „Das Rätsel der Elwwetritsche“ ist eine Hommage an meine beiden NLP-Trainer Michael und Ramona, die sich eine „Pälzer“ Geschichte gewünscht hatten und für die ich mit großer Freude „Das Rätsel der Sphinx“ umgedichtet habe. Einige der Metaphern wurden gezielt für Menschen geschrieben, die sich mit einem Problem an mich wandten, die Metapher „Niemals lerne prophylaktisch“ entstand für meine Matheschüler, die sich mit den Winkelbeziehungen im rechtwinkligen Dreieck herumschlagen mussten. Die interessante und spannende Herausforderung für mich war, in jede Geschichte ein NLP-Format zu integrieren. So entstanden bisher 24 Metaphern mit unterschiedlichen NLP-Formaten.

### Was ist der Nutzen für andere NLPler, Klienten, Interessierte? Was trage ich bei?

Der Sinn, Metaphern zu verwenden, besteht für mich hauptsächlich darin, ein Problem von einer anderen Seite zu beleuchten. Da meine Geschichten stets ein glückliches Ende nehmen, führt dieser

positive Ansatz dazu, im Rahmen einer Veränderungsarbeit eine Lösung für das Problem des Klienten bewusst oder unbewusst anzubieten, ohne seinen inneren Widerstand hervorzurufen, wie etwa mit guten Ratschlägen oder vorgefertigten Strategien. Meine Geschichten verwendete ich bisher in unterschiedlicher Art und Weise : innerhalb einiger Coachings, während meiner Unterrichtsstunden und in privaten Unterhaltungen erzählte ich sie fröhlich mit einem kleinen Frame wie etwa die „Gute-Nacht-Geschichten meines Großvaters“ oder „eine Geschichte, die ich für meine Masterarbeit geschrieben habe“, andere Metaphern wiederum wurden im Rahmen anderer Coachings in eine Trance eingebunden und mit „Milton Sprachmustern“ ausgeschmückt. Zwei Klienten, die sich mit dem Zuhören etwas schwer taten, erhielten die Geschichte zum Lesen als gedruckten Text. Einer Klientin las ich die Geschichte vor, gab sie ihr anschließend als Text in die Hand und besprach mit ihr im Anschluss die auftretenden Gefühle, um alle Repräsentationssysteme anzusprechen. In Zukunft möchte ich diese Metaphern verstärkt nutzen, einerseits beim Unterrichten, aber auch um nach einem Coaching gezielt Inhalte der Veränderungsarbeit bzw. verwendete NLP-Formate Kontext unabhängig beim Klienten zu integrieren. Ich würde mich daher auch sehr freuen, wenn die eine oder andere Geschichte in einer NLP-Ausbildung ihren Platz fände, vielleicht im Rahmen einer Gruppen-entrance innerhalb des Practitioner-Kurses.

## **Teil 2: INHALTSVERZEICHNIS**

<b>EINLEITUNG</b>	4
<b>LEITGEDANKE UND ZIEL DER ARBEIT</b>	6
<b>ERGEBNISSE: 24 Metaphern mit integrierten NLP-Formaten</b>	8
1. Aus meiner Haut (Six-Step-Reframing, Matrix Reverse)	8
2. Das Bakterium und der Phage (Veränderung von Glaubenssätzen)	9
3. Das pinkfarbene Nilpferd und das Chamäleon (Kontextreframe)	10
4. Das Rätsel der Elwewritsche (Veränderung von Submodalitäten)	11
5. Das Vermächtnis (Modelling, Strategien streamlinen)	12
6. Das wilde Vogelkind (Six-Step-Reframing)	13
7. Der kleine Unterschied (Position 1-2-3)	14
8. Der König, der Greif und die Grille (Veränderung von Glaubenssätzen)	15
9. Der Seemann, der Sähmann (Ressourcen ankern)	16
10. Die Dampfnudel und die Laugenstange (Ressourcen ankern)	17
11. Die dicke Deern (SWISH)	18
12. Die emsige Emse (Core-Transformation, Teile erwachsen werden lassen)	19
13. Die Gabe des Gebens (Logische Ebenen nach Dilts)	21
14. Die geheime Kammer (Changing History, Reimprint)	22
15. Die sieben Burschen (Balancierung von Metaprogrammen)	23
16. Die Prinzessin und das geheimnisvolle Bild (Fast Phobia)	25
17. Die Zauberblume (Motivationsstrategie, Glaubenssätze verändern)	26
18. Niemals lerne Prophylaktisch (Lernstrategien, VAKOG)	27
19. Schneewittchen negativ (Reframing)	28
20. Susus Schnullaby (Satyr-Kategorien)	29
21. Tick, Trick und Track (Walt-Disney-Strategie)	30
22. Unterm Apfelbaum (Learning in Reverse)	31
23. Wo ist mein Schatten? (Teilearbeit)	32
24. Zwei ungleiche Brüder (Teile verhandeln, Repräsentationssysteme)	33
<b>DISKUSSION UND FAZIT</b>	34
<b>LITERATUR UND QUELLEN</b>	35

## Einleitung

### Die Geschichte der Geschichten

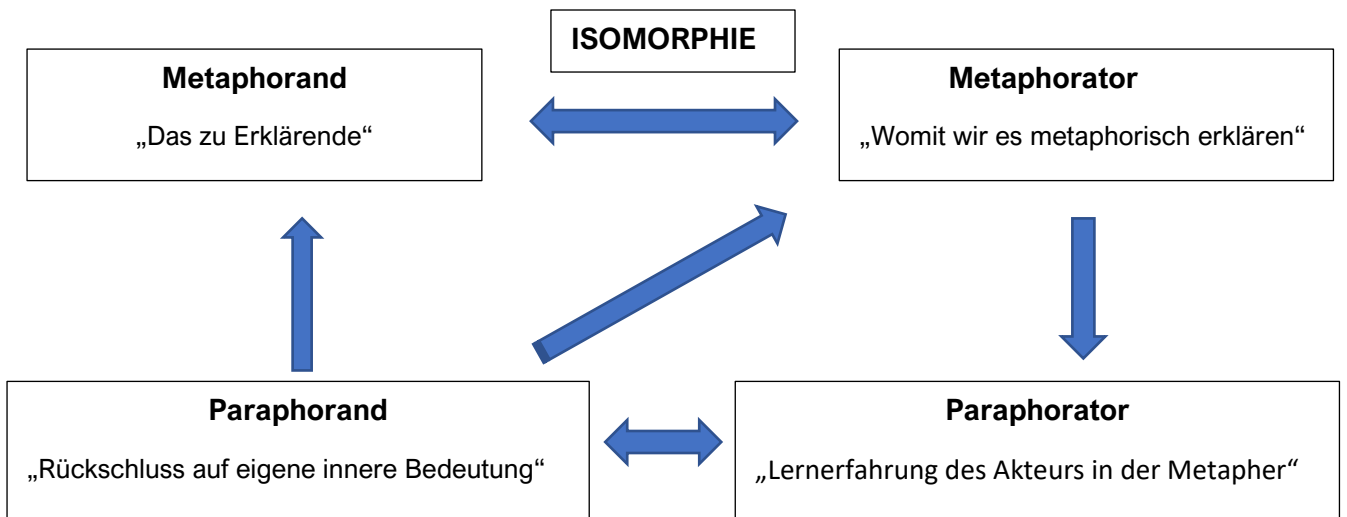
Die Tradition des Geschichtenerzählens ist so alt wie die Sprache selbst. Seit Urzeiten wurden Traditionen und Gebräuche von Generation zu Generation in Form von Geschichten an die Nachkommen weitergegeben. Mythen und Legenden dienten dem Erhalt geschichtlicher Ereignisse, Märchen, Fabeln, Parabeln und Gleichnisse wurden in der Erziehung und zur Förderung der persönlichen Entwicklung genutzt. Solche Geschichten, die von realen oder fiktiven Gestalten handeln, haben gemeinsam, dass sie Vorstellungen und Ideen nicht direkt vermitteln, sondern indirekt über etwas Vergleichbares, das die Aufmerksamkeit erregt und an den Inhalt der Geschichte bindet, auch wenn der Zuhörer diesen Inhalt nicht glaubt. Gleichzeitig macht sich jedoch das Unterbewusstsein des Zuhörers auf die Suche nach eigenen, bekannten Situationen, Erfahrungen und Erlebnissen, die dem Kontext der Geschichte entsprechen. Durch ihre Bildhaftigkeit, sowie die Verwendung spezieller Sprachstrukturen, die den Zuhörer auch gefühlsmäßig ins Geschehen mit einbeziehen, wirken solche Erzählungen nach. Denn sie vermitteln das Gefühl, vertrauten Strukturen und Zusammenhängen zu begegnen.

Geschichten sind demnach Modelle. Dem Zuhörer bieten sich Interpretationen an, ohne dass er sich festlegen muss, er kann seine Schlüsse selber ziehen. Der vorgefertigte Ratschlag, der „erhobene Zeigefinger“, bleibt aus. Die gewonnenen Erkenntnisse sind Resultate der eigenen Suche und keine vorgegebenen Regeln, was den Widerstand des Zuhörers verringert und ihre Annahme erleichtert und ermöglicht.

### Verwendung von Metaphern

Das Wort „Metapher“ stammt aus dem Altgriechischen. *Metaphorá*, wörtlich übersetzt bedeutet „Übertragung“, von *meta-phoréō*, „übertragen, übersetzen, transportieren“. Der Duden definiert den Begriff „Metapher“ als „besonders als Stilmittel gebrauchten sprachlicher Ausdruck, bei dem ein Wort (eine Wortgruppe) aus seinem eigentlichen Bedeutungszusammenhang in einen anderen übertragen wird, ohne dass ein direkter Vergleich die Beziehung zwischen Bezeichnendem und Bezeichnetem verdeutlicht; bildliche Übertragung.“

Während die ursprüngliche Definition sich auf Wörter oder Wortgruppen bezog, werden heute auch kurze Erzählungen als „Metapher“ bezeichnet. Hauptmerkmal ist die Isomorphie, d.h. eine Entsprechung oder bijektive Abbildung, bei der jedem Element einer Menge genau ein Element einer anderen Menge zugeordnet wird. Für die Struktur der Metapher bedeutet dies, dass eine Analogie im realen Leben in der Geschichte gespiegelt wird. Hierbei wird die zu bezeichnende Sache „Metaphorand“ genannt, die Sache, die sie isomorph beschreibt „Metaphorator“. Dem Metaphorator werden durch die Metapher Attribute zugeordnet, die als „Paraphorator“ bezeichnet werden. Diese werden durch Rückprojektion des Metaphoranden zu Paraphoranden.



Metaphern stellen einen Sachverhalt in einem anderen Kontext bildlich dar und zeigen das Vorhandensein einer Lösung auf. Darin besteht ihre Wirksamkeit. Sie beziehen sich nicht direkt auf ein persönliches Problem des Zuhörers, sondern spiegeln dies in einem verfremdeten Zusammenhang wieder. Ziel ist die Übersetzung einer Denkhaltung in einen metaphorischen Kontext, der eine Lösung anbietet, wobei die Rückführung in die ursprüngliche Situation dem Unbewussten des Klienten überlassen bleibt. Der Effekt, den solche Geschichten erzielen, ist die Anregung eines Vergleichs der Situation mit dem Anliegen des Klienten. Sie kann Zustimmung, Widerspruch, Nachdenklichkeit oder Übertragung auslösen. Je nachdem mag der Klient sie als Ratschlag, Hinweis, Warnung oder kreative Anregung interpretieren. Durch Metaphern können verschiedene innere Zustände, Charaktereigenschaften, Probleme, Einschränkungen, aber auch Ressourcen ein eigenes Gesicht und eine eigene Stimme erhalten und sie können „von Angesicht zu Angesicht“ dem Zuhörer entgegen treten. Das Arbeiten mit Metaphern ist transargumentativ, über die Bedeutung braucht nicht gesprochen oder diskutiert zu werden.

Aus Sicht des NLP handelt es sich bei Metaphern um „seitliches Chunking“, während das Meta-Modell nach „unten“ (Tiefenstruktur) und das Milton-Modell nach „oben“ (Oberflächenstruktur) chunkt. Neurobiologisch betrachtet sind Sprachverständnis, bildliches und räumliches Denkvermögen in unterschiedlichen Hirnarealen lokalisiert, die durch Verwendung von Metaphern zur Kooperation angeregt werden.

## Leitgedanke und Ziel der Arbeit

24 Metaphern wurden nach folgenden Gesichtspunkten verfasst:

1. Jede Metapher beinhaltet ein spezifisches NLP-Format.
2. Die Akteure der Metaphern stammen aus einem Umfeld, das die Fantasie beflügelt.
3. Die meisten Metaphern wurden für definierte Problemsituationen entworfen, eignen sich darüber hinaus aber auch zur Integration der verwendeten Formate.

<u>Titel</u>	<u>NLP-Format</u>	<u>Akteure</u>	<u>Problemzustand</u>
Aus meiner Haut	Six-Step, Matrix reverse	Prinzessin mit sporadisch auftretenden unerklärlichen Hautproblemen	Nesselsucht, allgemein: sporadisch auftretende, unerklärliche körperliche Symptome
Das Bakterium und der Phage	Hinderliche Glaubenssätze verändern	Ein Bakterium und ein Phage sind ein verliebtes Paar	Sich auf Beziehungen nicht einlassen können, mangelndes Vertrauen
Das pinkfarbene Nilpferd und das Chamäleon	Kontextreframe	Ein pinkfarbendes Nilpferd und ein Chamäleon	Nicht gegen den Strom schwimmen, du selbst sein können
Das Rätsel der Elwwetritsche	Submodalitäten ändern, Zielbilder attraktiv machen	Der Wandersmann und die Elwwetritsch	Anvisierte Ziele locken nicht
Das Vermächtnis	Modelling, Strategien streamlinen	Großmutter's Büchlein	Funktionierende Abläufe nicht zu verbessern wagen eigene Ideen nicht einbringen können
Das wilde Vogelkind	Six-Step-Reframing	Ungezügelt Vogelkind	Inoperabler Hirntumor
Der kleine Unterschied	Position 1-2-3	Ein rechter und ein linker Fuß	Mangelndes Verständnis für die Fähigkeiten und das Tun des Partners
Der König, der Greif und die Grille	Negative Glaubenssätze auflösen	Ein mächtiger Greif, eine kleine Grille und ein König	Vorurteile gegenüber Unbekanntem und Andersartigem
Der Seemann, der Sähmann	Ressourcen ankeren	Ein Großvater und sein Enkel	Fehlende Ressourcen
Die Dampfknudel und die Laugenstange	Ressourcen ankeren, Reframing	Eine zarte Dampfknudel und eine knackige Laugenstange	Mangelnde Objektivität, zu starke Selbstkritik
Die dicke Deern	SWISH	Ein fülliges Mädchen	Suchtverhalten (Zigaretten, Alkohol, Nägelbeissen, Fresssucht)
Die emsige Emse	Core-Transformation, Teile erwachsen werden lassen	Eine übereifrige Ameise	Überzogene Strenge nach Schuldgefühlen
Die Gabe des Gebens	Logische Ebenen nach Dilts	Der Bioroboter Krk	Angst, von der Theorie in die Praxis überzugehen, ein Projekt anzufangen; Übertriebene Sparsamkeit
Die geheime Kammer	Changing history, Reiimprint	Mutiges Mädchen mit unerklärlicher Angst	Trauma nach Vertrauensbruch, Sturz

Die sieben Burschen	Balancierung der Metaprogramme, Stärkung des inneren Teams	7 Burschen auf dem Weg ins Königsreich	Unausgewogenheit der Metaprogramme
Die Prinzessin und das geheimnisvolle Bild	Fast Phobia	Prinzessin mit Agoraphobie	Phobien wie Höhenangst; Angst vor Auszug/ Bindungsverlust
Die Zauberblume	Motivationsstrategien, hinderliche Glaubenssätze auflösen	Marie und ihr Garten	Nicht effizient Arbeiten können, mangelnde Freude und Zeit durch Überperfektionismus
Niemals lerne prophylaktisch: Winkelbeziehungen	Lernstrategien; VAKOG	Sina, Cosima, Tanja (Winkelbeziehungen), Annkathrin, Geka, Hippo (Dreieckseiten)	Erlernen von Sinus, Cosinus, Tangens
Schneewittchen negativ	Reframing	Ein Königspaar und deren unerwarteter Stammhalter	Falsche Vorannahmen, aufgrund von Metamodellverletzung des Kommunikationspartners, Unflexibilität
Susus Schnullaby	Satyr Kategorien	Der Marienkäfer Susu kann nicht auf den Schnuller verzichten	Das Gefühl, sich selbst mit Zigaretten und Alkohol zu belohnen
Tick, Trick und Track	Walt Disney Strategie	Drei Enten und drei kleine Schweinchen	Blockade, etwas zu beginnen, da sofort das Hindernis gesehen wird
Unterm Apfelbaum	Learning in Reverse	Junge, der hoch hängende Äpfel pflücken möchte	Fehlende Strategie
Wo ist mein Schatten?	Teile wertschätzen	Ein Mann sucht seinen verlorenen Schatten	Unausgeglichenheit durch einseitige Lebensweise
Zwei ungleiche Brüder	Teile verhandeln, unterschiedliche Repräsentationssysteme durch Einführung eines weiteren vereinen, Balance	Johann (visuell, Verantwortung), Anton (kinästhetisch, Freiheitsliebe)	Druck durch zu starke Verantwortung familiär oder beruflich, Gefühl des Eingesperrtseins



## **ERGEBNISSE: 24 Metaphern mit unterschiedlichen NLP-Ansätzen**

### **Aus meiner Haut**

NLP-Format: Six-Step-Reframing, Matrix reverse

In einem fernen Königreich lebte eine schöne und anmutige Prinzessin. Sie hatte ein freundliches Wesen und war gleichermaßen beliebt bei Hofe und bei den Bewohnern ihres Reiches. Es gab nur eine Sache, die sie plagte und die ihr Kummer machte: Von Zeit zu Zeit erschienen auf ihrer sonst so makellos weißen Haut wie aus dem Nichts blaue Flecken und Beulen, die sie dann beschämt unter ihrer Kleidung zu verbergen versuchte. Alle Versuche, dieses lästige Übel loszuwerden, waren bisher fehlgeschlagen: keiner der zahlreichen Hofärzte, die sie aufgesucht hatte, kein Kraut, keine Salbe, keine Tinktur hatten helfen können und auch nicht, dass die Prinzessin noch mehr als sonst auf ihre Ernährung achtete. Sie wusste keinen Rat mehr.

Da geschah es eines Nachts, dass sich die Prinzessin wie im Traum aus ihrem Lager erhob und über ihrem Bette schwebte. Sie konnte herabsehen auf ihren Körper, der sich nun langsam bewegte, aufstand und auf den großen Spiegel, der in einer Ecke des Zimmers hing, zuschritt. Von ihrer Haut ging ein Strahlen aus, doch hatte die Prinzessin das Gefühl, dass dieses Strahlen nicht rein war, denn es hatte einen sonderbaren Glanz. Als die Prinzessin den Spiegel erreicht hatte, fing dieser plötzlich ebenfalls an zu leuchten. Er fing das Bild der Prinzessin ein und begann dann leise zu sprechen: „Ich kenne den Grund für deine Ratlosigkeit, Prinzessin. Doch gehe in dich und befrage den Teil von dir, der für diese Veränderungen verantwortlich ist, nach seiner guten Absicht.“ „Es ist die Selbstbehauptung“, antwortete die Prinzessin. „Stets erwartet jeder von mir, schön und makellos zu sein und dem Wunsche und Bilde anderer zu entsprechen, doch möchte ich frei sein und alleine über mein Leben bestimmen!“ „Und darüber hinaus?“ fragte der Spiegel weiter. „Die persönliche Freiheit!“ sprach die junge Frau. „Denn bei öffentlichen Anlässen muss ich mich stets unter Kontrolle haben.“ „Und was außerdem?“ fragte der Spiegel. „Genuss zuzulassen. Es ist kein Vergehen, wenn ich es genieße wie etwas Angenehmes meine Lippen und meine Zunge berührt.“ „Und was ist die höchstmögliche positive Absicht hinter diesem Verhalten?“ wollte der Spiegel wissen. „Er will mein Glück!“ sprach die Prinzessin. „Und wie siehst du dich in der Zukunft?“ fragte der Spiegel weiter. „Ich bringe meine eigenen Ideen in die Regierungsgeschäfte ein, nehme mir Auszeiten und entscheide mich frei, mit welchem Mann ich mich treffe und mit wem ich ausgehe, auch wenn dieser vielleicht nicht meinem Stand entsprechen sollte!“ „Und darf das sein?“ hakte der Spiegel nach. „Ja!“ antwortete die Prinzessin mit fester Stimme.

Da fing der Spiegel noch stärker an zu leuchten und ein feines Netz von Lichtstrahlen senkte sich über das Haupt der Prinzessin und senkte sich langsam immer weiter ab bis unter ihre Füße. Dies wiederholte sich Mal um Mal, wobei das strahlende Netz zunehmend feiner und feiner wurde. Und mit jedem Mal veränderte das Leuchten, das die Hülle der Prinzessin umgab, seine Farbe, es wurde heller und heller bis es schließlich rein und unverfälscht war. Da erlosch der Spiegel und auch die Hülle der Prinzessin wandte sich um und ging wieder zu Bett.

Am anderen Morgen erwachte die Prinzessin verwundert über den eigenartigen Traum. Doch sie spürte auch, dass sich etwas in ihrem Leben verändert hatte

## Das Bakterium und der Phage

### NLP-Format: Glaubenssätze verändern

Ein Bakterium schwamm frohgemut seines Weges als plötzlich ein Phage vor ihm auftauchte. „Wohin des Weges, so ganz allein?“ fragte er lächelnd. Das Bakterium erschrak und lief etwas rot an, hatte es doch noch keine Erfahrung mit jungen Burschen. „Darf ich dich ein Stück begleiten?“ fragte der Phage weiter. „Ich muss gestehen, dass du mir sofort aufgefallen bist. Ich glaube, unsere Rezeptoren passen genau aufeinander und wenn du nicht abgeneigt bist, wäre ich sehr an einer Beziehung interessiert!“ Das Bakterium blinzelte verstohlen, seine Vakuole pulsierte wie wild, denn der Phage gefiel ihm außerordentlich und es hatte sich bereits Hals über Kopf in ihn verliebt. Gern hätte es sich mit dem stattlichen Phagen gekoppelt.

Doch- was hatte seine Mutter immer erzählt: „Traue keinem Phagen, er ist nichts als ein Virus. Er macht dir schöne Augen bis du ihn an deinen Rezeptor lässt und kaum hat er dich infiziert leitet er -schwupps- die Lyse ein. Deine Zellwand ist gebrochen und er zieht weiter zur Nächsten.“

So schüttelte es traurig den Kopf. Der Phage sprach sanft: „Ich weiß, was man über uns Bakterienviren erzählt, doch es gibt verschiedene Gattungen von uns. Meine Familie ist seit Generationen lysogen. Ich integriere mich in deine DNA und bleibe für immer dort in Symbiose mit dir. Dafür kannst du meine Gene nutzen und bist immer mit Nahrung versorgt. Etwas Schöneres kann ich mir nicht vorstellen. Doch ich will ehrlich zu dir sein: Eine 100%ige Garantie gibt es nicht. Äußere Faktoren, die ich nicht beeinflussen kann, mögen dazu führen, dass ich lytisch werde und dich verlassen muss.“

„Dieses Risiko gehe ich nicht ein!“ erwiderte das Bakterium schnell und schwamm davon.

Doch -wie du sicher längst geahnt haben wirst- änderte es seine Meinung und die beiden hatten eine phantastische Infektion. Denn es hatte nachgeforscht, wer aus seiner Familie eigentlich genau von einem Virus lysiert worden war und wann und wo dies passiert war. Und es hatte sich herausgestellt, dass alle dies nur vom Hörensagen wussten.

Das Bakterium hat seine Entscheidung nicht bereut. Es lebt bis heute glücklich mit dem Phagen und sie haben bereits tausende symbiontischer Nachkommen erzeugt.

## Das pinkfarbene Nilpferd und das Chamäleon

### NLP-Format: Kontextreframe

In einem großen Wald wohnte ein Nilpferd. Eigentlich war es ein ganz gewöhnliches Nilpferd, mit der einzigen Ausnahme, dass es pinkfarben war. Doch allein diese winzig kleine Tatsache hatte im Lauf der Jahre dazu geführt, dass niemand mit dem Nilpferd zu tun haben wollte. Die Hühner und Schafe hielten es für ausgeflippt, da sie dachten, es wolle um jeden Preis auffallen, Familie Fuchs und Dachs tuschelten gern darüber, wie hochnäsiger das Nilpferd sich beim Einkaufen benehme und wieder andere waren heimlich neidisch, da sie dachten, dass eigentlich ihnen das Pink viel besser zu Gesicht stehen würde.

Einzig und allein das Chamäleon besuchte das Nilpferd von Zeit zu Zeit, doch auch es versuchte unterschwellig das Nilpferd zu einer Farbtransplantation zu überreden. „Schau“, sagte es dann, „Dieses Grün würde dich viel schlanker machen!“ Und es positionierte sich vor einem großen Hirschkunz und nahm in Nullkommanichts dessen Farbe an. „Oder dieses Eichenrindenbraun“, schwupps- wechselte es erneut die Farbe, „würde die Farbe deiner Augen unterstreichen! Während du mit diesem hellen Lehmbodenbeige..“ -schwupps- „dezent und unauffällig durchs Leben kämst!“

So oder ähnlich ging es bei jedem Besuch. Aber das Nilpferd blieb beharrlich: „Ich mag mein Leben und meine Farbe! Ich fühle mich wohl in meiner Haut und passe mich nicht mit Gewalt an, um es anderen recht zu machen!“

Eines schönen Tages machten das Chamäleon und das Nilpferd einen langen Spaziergang. Sie liefen und liefen und merkten nicht, dass sie den Wald verließen und an eine Straße kamen, bei der ein großer Zebrastreifen zum sicheren Überqueren einlud. Das Chamäleon war sofort begeistert von den weißen und schwarzen Streifen und wollte dem Nilpferd auf der Stelle beweisen, wie perfekt es sich an dieses schwierige Muster anpassen könne. So legte es sich auf den Zebrastreifen und drückte und pustete und – tatsächlich- es war auch für ein geschultes Auge von dem Zebrastreifen nicht mehr zu unterscheiden.

Plötzlich bebte die Erde. Aus dem Nichts donnerte ein riesengroßer Lastwagen heran. Trotz Zebrastreifen verlangsamte er seine Fahrt nicht, denn das Chamäleon war aufgrund seiner Tarnung nicht zu erkennen.

Das Chamäleon selbst war zu erschöpft und überrascht, um zu entkommen. In letzter Sekunde sprang das pinkfarbene Nilpferd auf die Straße, was den verdutzten Fahrer zu einer Vollbremsung veranlasste, und riss das Chamäleon mit sich in Sicherheit. Beide plumpsten zu Boden, wobei sie bemerkten, dass das Chamäleon vor Schreck lila angelaufen war.

Es würde und wollte diese Farbe auch nie mehr ändern, denn zu gut war der Kontrast zu seinem pinkfarbenen Freund.

## Das Rätsel der Elwwetrutsche

NLP-Format: Submodalitäten (Zielbilder attraktiv machen)

In einem fernen entlegenen Ort, weitab von der Zivilisation, im Schatten riesiger Bäume fand ein Wanderer, der sich zufällig oder nicht hierher verirrt hatte, ein eigenartiges Gebilde aus Ästen und Zweigen, das bei näherem Hinschauen möglicherweise eine Behausung hätte sein können. Da er nicht mehr sicher war, welche Richtung er einschlagen sollte, rief er zögernd: „Hallo, ist hier jemand?“, um sich gleich darauf selbst wegen seiner Einfalt zurechtzuweisen- Wer sollte hier draußen so tief im Wald denn schon wohnen?- als er urplötzlich ein Geräusch vernahm und aus dem Inneren des Baums ein seltsames Wesen hervorkroch: „WASWILSCHNDUDO?“ sprach es, was übersetzt etwa: „Hallo, was ist dein Begehrt?“ bedeutet. Der Wanderer antwortete: „Leider habe ich mein Ziel aus den Augen verloren und weiß den rechten Weg nicht mehr!“

„KONDESSOIDASSDUDOGARNEDHIWOLLEDUSCH?“ fragte das Wesen leicht nälend. „Beschreib doch emol was dort so is!“ „Wir haben dort ein Treffen mit der Firma, Betriebsausflug sozusagen“ , antwortete der Wanderer. „Un wie sieht vor doim geischdische Auge des Treffs jetzt aus?“ hakte das Wesen nach, das in der Tat ein Vogel hätte sein können, wenn es nicht scharfe Zähne und mehrere kleine Brüste besessen hätte. „Nun ja“, sagte der Wanderer, „alle sind dezent gekleidet, das Licht ist etwas schummrig und man unterhält sich leise, um nicht aufzufallen.“ „Un zu esse un zu drinke, gib'ts do aach was?“ fragte das Zahnvogeltier. „Man knabbert an ein paar labbrigen Schnittchen und trinkt Apfelsaftschorle“, antwortete der Wanderer mit enttäuschem Gesicht. „Do mach jetztemol folgendes“, schlug das seltsame Tier vor. „Du schaltsch jetztemol in dem Zimmer es Licht o, so dass es hell wärd un ma die wunderschääne Farwe fun denne Kleeder vun denne noch schäänere Fraue sieht! Un wie isse?“ „Sieht gut aus!“ grinste der Wanderer. „Un jetzt legschd emol gudi mussik uff, uff die ma rischdisch abrogge kann un don holschder eeni zum Danse und schwingschse rum. Wie isse?“ „Es wird immer besser!“ strahlte der Wandersmann und wippte im Takt zu einer imaginären Musik. „Un jetzt“, sprach das Wesen weiter „Jetzt stellsch was Ordentliches zu beisse uff de Disch, wie wers mit Lewwerknepp, Grumbeerschdambes und Kraut?“ „Mir läuft das Wasser im Mund zusammen, ich kann die Knödel schon riechen und schmecken!“ jubilierte der Mann. „Un als ledschdes, die Krönung sozusage, schenkschder noch en großer Rieslingschorle oi! Un, was mänschd?“ „Es war nett mit dir zu plaudern!“ Der Wanderer hatte es auf einmal schrecklich eilig. „Aber ich muss nun dringend los, sonst verpasse ich das beste!“

„Bevor du jetzt awwer fordrensch, stell ich de noch ä Froog: Was leeft morgens uff viere, middags uff zwee un owends uff dreie?? Was is, kummschdeneddruff??“

A des bisch du selwa: middags machsch mit doiner Fraa än Spaziergang, owends geeschd donn mid doim Schärm ins Wertshaus un moiens grawwelsch donn uff alle viere hääm!“ und mit einem wiehernden Gelächter verschwand die Elwwedritsch dahin, von wo sie gekommen war.

## Das Vermächtnis

### NLP-Format: Modelling, Strategien streamlinen

Minni liebte die Besuche bei ihren Großeltern. Dort wartete der große Garten mit dem Teich und den bunten Fischen, die Pferde, die sie gerne büstete und striegelte und Benni, der Hund des Großvaters, mit dem sie gerne im Wald spazieren ging. Das einzige, was sie nicht mochte, war, dass ihre Großmutter sie immer aufforderte, mit ihr zu kochen. Großmutter hatte neben sich ein altes handgeschriebenes Büchlein mit rotem Einband, in das sie ihre Rezepte eingetragen hatte. Das war ja wie in der Schule- brrrr! Immer befolgen, was in den Büchern steht. Wer brauchte schon so was? Da ging Minni doch viel lieber draußen herum toben.

Eines Tages beobachtete Minni, wie ihre Großmutter Eier in eine Schüssel schlug, um Kuchen zu backen. „Wie viele Eier nimmst du Oma?“ fragte Minni. „Fünf kommen rein, steht hier im Rezept“, antwortete die Großmutter. „Nimm doch mal sieben!“ feixte Anna, um die Großmutter aus dem Konzept zu bringen. Aber stattdessen antwortete diese: „In Ordnung, lass es uns versuchen!“ Und wirklich- der Kuchen schmeckte noch besser als sonst. „Prima, Minni!“ sagte Oma, und Minni sah erstaunt, dass sie einen Vermerk in ihr kleines Büchlein machte. Von da ab kochte Minni bei jedem Besuch mit ihrer Großmutter und sie lernte ihre Kniffe und überlieferten Rezepte, die immer fantastisch schmeckten. Ab und zu machte Minni einen Verbesserungsvorschlag, den sie ausprobierten und beide freuten sich diebisch, wenn das Ergebnis noch gelungener war und sie es in Omas kleinem Büchlein vermerken konnten.

Irgendwann ging das Büchlein in Minnies Besitz über, und sie hat nie aufgehört, es zu benutzen und zu verbessern.

## Das wilde Vogelkind

### NLP-Format: Six-Step-Reframing

Eine Vogelmutter wohnte mit ihren vielen Kindern in einem schönen Nest auf den Zweigen einer uralten Eiche. Lange Zeit schon hatte die Familie in Freude und Harmonie dort verbracht. Doch eines Tages begann eines der Kinder sich mehr und mehr auszubreiten und Platz zu beanspruchen, der allen gemeinsam gehörte. Es plusterte sich auf, drückte die anderen Kinder an die Wand und ließ seine Spielsachen im ganzen Nest herum liegen. Die Vogelmutter wusste sich bald keinen Rat mehr, um das ungezügelte Benehmen ihres Jungen einzudämmen. Bald mischten sich auch die Nachbarn ein: „Du musst ihm Tabletten geben, damit das aufhört!“ sagten die einen. Andere wiederum: „Das ist sicherlich ein Kuckuckskind, schau, dass du ihn loswirst, sonst wird es euer aller Schaden sein!“

Als die Vogelmutter wieder einmal traurig und ratlos auf einem Ast saß, flatterte die alte Eule vorbei, setzte sich neben sie und fragte nach ihrem Kummer. „Es ist wegen einem meiner Kinder!“ antwortete die Vogelmutter. „Ich liebe es wie alle anderen, aber er macht sich breiter und breiter, sodass bald für uns andere kein Platz mehr ist.“ „Was könnte die gute Absicht hinter seinem Verhalten sein?“ fragte die Eule. „Er möchte groß und stark werden, damit er alle beschützen kann“, antwortete der Vogel. „Und für was wäre das gut?“ fragte die Eule weiter. „Alle im Nest wären sicher“, sprach der Vogel. Die Eule fuhr fort: „Und für was wäre diese Sicherheit gut?“ „Wir können alle in Frieden und Glück leben“, antwortete die Vogelmutter. „Dann sprich mit deinem Jungen und sage ihm, dass du seine gute Absicht kennst, dass alle in Frieden und Glück leben. Sage ihm auch, dass es verschiedene Wege gibt, dieses Ziel zu erreichen und bitte ihn, zusammen mit dem kreativsten seiner Geschwister nach Alternativen zu suchen und eine davon gleich auszuprobieren. Wie würde euer Zuhause dann in Zukunft aussehen?“ „Alle hätten genug Raum zum Leben und Atmen!“ antwortete der Vogel. „Und darf das sein?“ fragte die Eule nach. „Ja!“ sagte die Vogelmutter mit fester Stimme und flog davon, nach Hause in ihr Nest, um mit ihrem Jungen zu sprechen.

## Der kleine Unterschied

### NLP-Format: Position 1-2-3

Zwei Füße waren schon lange Zeit ein Paar, eigentlich so lange sie denken konnten. Sie wohnten an einem hübschen Körper und hätten eigentlich sehr zufrieden sein können, gäbe es nicht das eine leidige Thema. Jeder von beiden dachte, der andere habe die bessere Position und wolle stets die Richtung bestimmen. Der rechte Fuß war der Meinung, er müsse viel schwerere Aufgaben erledigen, der linke war überzeugt, dass er die viel härtere Arbeit hätte und die größere Last im Leben tragen müsse.

Der rechte Fuß war stark, er spielte gerne Fußball und war auch derjenige, der beim Weitsprung stets das Brett traf. Der linke hingegen war äußerst kreativ und anmutig und liebte es, gepflegt zu sein und seine Augen an buntem Nagellack zu erfreuen.

Wenn sie so nebeneinander liefen, waren sie in der Tat eine Augenweide und viele drehten sich nach ihnen um. Doch ihre Unzufriedenheit miteinander führte eines Tages zu einem handfesten Streit: „Du oberflächliches Ding,“ polterte der rechte Fuß und zeigte anklagend auf die frisch lackierten Nägel seines Partners. „Dein einziger Gedanke gilt deiner Schönheit und neuen Schuhen! Für richtige Arbeit bist du doch nicht zu gebrauchen!“ Beleidigt drehte sich der linke Fuß weg: „Und du bist ein Grobian, der nur Feiern im Kopf hat! Ich bin sicher, dass ich deine Aufgaben mit links erfüllen würde, während du mit meinen recht(s) überfordert wärst!“ „Na gut, dann lass uns doch tauschen!“ polterte der rechte Fuß zurück.

Gesagt, getan! Und so bot sich den anderen am nächsten Tag ein verwirrendes Bild: Der sonst so schöne Körper mit dem anmutigen Gang war völlig verdreht und die Beine humpelten und stolperten über Kreuz dahin. An Fußball spielen war rein gar nicht zu denken, da der Körper stets den Ball verfehlte oder sich selbst ein Bein stellte und hinfiel. Zudem wirkten beide sonst so prächtigen Füße heute sehr ungepflegt. Der Nagellack war abgesplittert und in der Tat rochen sie auch ein wenig.

Am Ende des Tages fiel der Körper völlig erschöpft auf einen Sessel, legte die Füße hoch- über Kreuz- und schlief ein. Allein die beiden Streithähne waren noch wach.

„Du“, begann da der rechte Fuß, „ich muss zugeben, dass dein Job doch gar nicht so einfach ist. Mir ist es recht schwer gefallen, so anmutig und elegant wie du zu sein!“ „Genauso ist es mir ergangen,“ erwiderte der linke Fuß. „Deine Kraft beim Fußball ist wirklich enorm, ich kam des Öfteren völlig außer Puste!“

Der Körper seufzte und bewegte sich im Schlaf, so dass sich beide Beine wieder entwirrten und die Füße wieder in ihrer gewohnten Stellung zu liegen kamen.

„Das fühlt sich richtig gut an“, freute sich der rechte Fuß. „Und sieht auch besser aus!“ stimmte der linke zu. Und beide schmiegt sich wohligh aneinander und betrachteten von oben den schönen Körper, dessen Teil sie waren und sie konnten deutlich hören wie dieser zufrieden schnarchte.

## **Der König, der Greif und die Grille**

### NLP-Format: Glaubenssätze verändern

In einem Reich am anderen Ende des Tales herrschte ein junger König. Im Großen und Ganzen führte er die Regierungsgeschäfte recht ordentlich, doch da er schon frühzeitig gekrönt worden war, fehlte es ihm manchmal an Erfahrung. Dies fand auch eine kleine Grille, die trotz mangelnder Körpergröße sehr pfiffig und erfindungsreich war. Und so beschloss sie, ihrem Herrscher mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Jeden Morgen in der Früh hüpfte sie auf die Fensterbank in den Gemächern des Königs, um mit ihm die Regierungsgeschäfte zu diskutieren. „Klackerdiklack“ rief sie dann- denn dies war so eine Eigenart von ihr, „Klackerdiklack, mein König, ihr solltet erwägen, die Gewürzsteuer zu senken, um den Handel anzuregen!“ hieß es dann oder auch: „Mein König, Ihr solltet einmal wieder Euer Volk besuchen, damit es neuen Antrieb und Motivation erhält, klackerdiklack!“ Die kleine Grille hatte wahrlich gute Ideen und Ratschläge. Allein der König wollte niemand Gehör schenken, der so winzig klein war, was sollten dessen Vorschläge schon taugen! Er selbst bewunderte die großen Herrscher in den umliegenden Königreichen und war bestrebt, ihnen nachzueifern.

So war er völlig aus dem Häuschen, als sich eines schönen Tages der größte aller Herrscher zu einem Besuch bei ihm ansagte. Es war der berühmte Greif, der in aller Munde war und das schönste und größte Königreich regierte, welches sich vom weiten Meer bis zu den hinteren Bergen erstreckte. Ehrerbietig verneigte sich der junge Herrscher vor dem Greif und bat diesen in Demut um ein paar Ratschläge bezüglich seiner Regierungsgeschäfte. „Gerne will ich dir weiterhelfen!“ vernahm man den Greif mit tiefer, sonorer Stimme, die den König sogleich beeindruckte. „Mein Volk liebt es, wenn ich es von Zeit zu Zeit besuche. Dann merke ich, wie sofort die Arbeit noch besser voran schreitet und alle noch glücklicher und zufriedener sind.“ „Notiert das gleich!“ wies der König seinen Hofschreiber an und errötete vor Aufregung und zum Greif gewandt: „Welchen Rat könnt ihr mir in Eurer unermässlichen Weisheit noch geben?“ „Nun“, tönte der Greif. „Ich senkte kürzlich die Steuern auf Weihrauch, Myrrhe und Gewürze, was den Handel in meinem Land außerordentlich beflügelte.“ „Schreib auf, schreib auf!“ befahl der König aufgeregt. „Was sonst noch ratet Ihr mir?“ Der Greif fuhr bedächtig fort: „Das Allerwichtigste aber, was du dir zu Herzen nehmen solltest, beurteile niemals jemanden nach seiner äußeren Gestalt! Denn selbst der Kleinste kann dir den größten Dienst erweisen!“ Der Greif erhob sich : „Und nun muss ich gehen. Lebe wohl, König, klackerdiklack!“



## Der Seemann, der Sähmann

### NLP-Format: Ressourcen Anker

Jakob saß gerne auf dem Schoß seines Großvaters und am meisten liebte er es, dessen Geschichten zu hören. Denn Opa hatte sein ganzes Leben lang mit dem Schiff die Sieben Weltmeere bereist und seine Erzählungen führten Jakob dann direkt in die schillernd bunte Welt der Südsee, zu Haien und Klabautermännern und immer stand sein Mund vor Staunen offen, was sein Großvater so alles erlebt hatte.

Schon wollte Jakob auch heute wieder auf den Schoß des Großvaters klettern, aber der alte Seebär streckte seine Pranke aus und nahm ihn stattdessen bei der Hand: „Komm mal mit, mein Junge“, dröhnte seine angenehme Bassstimme, „Ich möchte dir heute ein Geheimnis verraten!“ Und er führte den Jungen durch viele Gänge und um tausende Ecken des großen alten Hauses, das er bewohnte, bis sie schließlich vor einer kleinen Tür ankamen. Der Großvater öffnete sie und Jakob trat ein. Was war das? Er konnte es kaum fassen: im Zimmer befand sich ein Regal mit zahllosen Fächern, es konnten leicht über tausend sein, und in jedem Fach lag ein Gegenstand. So etwas hatte Jakob noch nie gesehen. „Was ist das, Großvater?“ platzte es aus ihm heraus. „Das ist das Zimmer meiner Erinnerungen“, antwortete der Alte. „Hier, sieh nur, Jakob,“ und er holte eine wunderschöne Muschel aus einem Fach. „Diese Muschel stammt von einem kleinen Südsee-Atoll, auf dem ich lange Zeit sehr glücklich war. Und immer, wenn ich mich daran erinnern möchte, wie sich Glück wirklich anfühlt, dann nehme ich diese Muschel in die Hand, streichle sie und sofort fühle ich wieder den Wind und die Sonne auf meiner Haut, höre das Meer rauschen, rieche die würzige Luft und spüre die Liebe zu einer Frau, mit der ich dort lebte. Und es fühlt sich perfekt an. Oder sieh hier, diese Gallionsfigur. Sie ist gegerbt von Wind und Wetter. Wenn ich sie anfasse und betrachte, weiß ich wieder wie wir zusammen den stärksten Orkan bei Kap Hoorn überstanden haben und ich fühle wieder wie mutig und stark ich war. Und dies hier hinten“, sprach der Alte weiter, „ist meine Kapitänsmütze. Ich setze sie auf und spüre wieder wie selbstbewusst und voller Selbstvertrauen ich vor die Kommission trat, die mich prüfte. Es war kein Problem, alle Fragen zu beantworten. So ist jeder Gegenstand hier drinnen ein Stellvertreter meiner Fähigkeiten und Stärken und ich kann mir diese jederzeit bewusst machen.“

Jakob war überwältigt und wusste nicht, was er sagen sollte. Doch sein Großvater hatte noch eine weitere Überraschung parat: auf einem mit Samt ausgekleideten Hohlraum hinten in der Wand stand eine funkelnde Schatzkiste. Aus dieser holte der Großvater nun einen kleinen glänzenden Gegenstand hervor, einen winzigen Anker, und drückte ihn seinem Enkel in die Hand. „Es ist an der Zeit, Jakob, dass du diesen Anker bekommst!“ sagte er. „Denn dies ist kein gewöhnlicher Anker, es ist ein Zauberanker. Immer, wenn du in einer Situation Stärken wie Mut, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Glück und Zufriedenheit brauchst, kannst du diesen Anker fest drücken und sie werden bei dir sein. Dieser Anker war mir ein Leben lang ein treuer Begleiter, verwahre in gut!“

Und Jakob tat wie ihm sein Großvater geraten hatte.

## Die Dampfnudel und die Laugenstange

NLP-Format: Ressourcen ankern, VAKOG

In einer kleinen Bäckerei am Rande der Stadt lebten eine Dampfnudel und eine Laugenstange. Beide hätten ein glückliches Leben führen könnte, wären nicht beide komplett unzufrieden mit ihrem Äußeren gewesen. Die Dampfnudel verglich sich ständig mit der Laugenstange und fühlte sich dick und teigig. Auch fand sie ihre Haut fahl, wenn sie das knusprig gebräunte Äußere der Laugenstange betrachtete. Sie hatte es mit Fasten probiert, mit der kompletten Verweigerung von Zucker, sowie mit einer Bräunungsglasur, was jedoch lediglich dazu führte, dass ihr Teig nur noch fade schmeckte, sie überall einfiel und Dellen bekam und ihre Haut aussah, als hätte man sie im Ofen vergessen. Der Laugenstange ging es ähnlich- nur anders herum. Wie beneidete sie die Dampfnudel um ihre zarte Haut und ihren milchig weißen Teint. Sie bewunderte deren definiertes Äußeres, den knackig würzigen Boden, auf dem der fluffig helle, süße Körper thronte. Doch so sehr sie sich auch bemühte, ihre Kruste mit einer Kartoffelreibe bearbeitete, alles in sich hineinstopfte, es führte nur dazu, dass sie an den unmöglichsten Stellen ausbeulte und ihre Haut schlaff und ausgemergelt wirkte. So verging in Unzufriedenheit Tag um Tag.

An einem schönen Sonntagmorgen, als sie so nebeneinander in der Auslage des Schaufensters lagen, kam ein Pärchen Arm in Arm vorbei und blieb stehen. „Sieh nur“, rief die Frau begeistert. „Sieht diese Dampfnudel nicht köstlich aus! Sie erinnert mich an meine Großmutter. Jeden Sonntag, wenn wir Kinder sie besuchten, machte sie Dampfnudeln für uns. Ich rieche es noch heute, wie wir in ihrer Küche standen, die von dem süßen würzigen Duft erfüllt war, sehe meine Großmutter am Herd und genieße den Geschmack des ersten Bissens. Was wäre ein Leben ohne Dampfnudel?“ „So geht es mir, wenn ich diese leckere Laugenstange betrachte!“ erwiderte ihr Begleiter. „Wir Schüler konnten es nicht erwarten, in den Pausenhof zu kommen, denn dort stand ein Händler, der Laugenstangen verkaufte. Sie dufteten schon bis ins Klassenzimmer. Sofort nach dem Läuten drängten wir uns um den leuchtend bunten Wagen, um schnell eine dieser Köstlichkeiten zu ergattern. Und dann der Biss in die knackig braune Kruste und das weiche Innere, das auf der Zunge zerging. Laugenstangen waren definitiv das Beste meiner Schulzeit!“ Das Paar lachte herzlich und lief Arm in Arm weiter.

„Wie recht der Mann hat!“ sagte die Dampfnudel mit einem tiefen Augenaufschlag. „Und die Frau erst!“ erwiderte die Laugenstange und sah der Dampfnudel tief in die Augen. Und sie fielen sich in die Arme und herzten und küssten sich. In den folgenden Jahren sollten sie noch viele kleine Dampfnudeln und Laugenstangen fabrizieren, die alle Menschen des Städtchens zum kleinen Bäckerladen lockten.

## Die dicke Deern

NLP-Format: SWISH

In einem kleinen Dorf am Rande eines Waldes lebte ein Mädchen. Sie war mit sich selbst unzufrieden, da sie mehr als füllig war, konnte aber der Versuchung nicht widerstehen, aus den Töpfen und Pfannen der Mutter zu naschen oder sich heimlich ein Stück Lebkuchen zu stibitzen. Denn sie liebte es, den Geschmack der Köstlichkeiten auf der Zunge zu spüren und es machte sie glücklich, wenn ihr der Duft von Leckereien in die Nase drang. Dann fühlte sie sich geborgen und warm.

Eines Tages lief sie, an einem Kuchenstück knabbernd, spazieren und gelangte an einen kleinen See. Sie betrachtete lächelnd wie die Sonne im Wasser glitzerte bis plötzlich und unerwartet ihr Blick auf ihr eigenes Spiegelbild fiel. O weh! Eine dicke, hässliche, fahle Matrone blickte ihr entgegen, der das graue Wams über dem Bauch spannte. Vor Schreck fiel ihr das Stück Kuchen aus der Hand, das sie gerade noch genüsslich verzehrt hatte und plumpste in den See.

Doch was geschah jetzt? SSSSt ! Aus einer Ecke hinter einem Stein kamen zahllose Fische wie der Blitz hervorgeschossen Sie waren blau, gelb, purpurrot und grün, so bunt wie der Regenbogen. Das trübe hässliche Bild wurde zerstört von einem Meer an Flossenschlägen und stattdessen nahm das Mädchen sich selbst nun in leuchtenden Farben wahr, was ihr außerordentlich gefiel. Sie betrachtete eine lange Zeit ihr hübsches Spiegelbild und fühlte wie ihr warm ums Herz wurde. Strahlend lief sie nach Hause.

So kam das Mädchen nun Tag für Tag zum See. Weiterhin stibitzte sie Leckereien aus der Küche, nun aber, um sie den Fischen zuzuwerfen, die immer -sssst- in Windeseile daher geschwommen kamen und das Mädchen sich an seinem bunten Spiegelbild ergötzen ließen. So geschah es in der Tat, dass das Mädchen nach einiger Zeit ihr unerwünschtes Spiegelbild gar nicht mehr wahrnehmen konnte und sich selbst nur noch in den leuchtendsten Farben sah. Und die Macht dieses Bildes führte dazu, dass es Wirklichkeit wurde.

## Die emsige Emse

### NLP-Format: Core-Transformation, Teile erwachsen werden lassen

In einem Ameisenbau auf der Lichtung eines Laubwaldes herrschte emsiges Treiben. Heute wurden alle frisch geschlüpften Neuzugänge in ihre Aufgaben eingewiesen. Frederic war schon sehr aufgeregt und freute sich auf seinen zukünftigen Wirkbereich, war er doch in der Vorschule schon immer einer der Besten gewesen. Und so wollte er auch künftig mit bestem Beispiel voran gehen. Zappelig wartete er bis er an die Reihe kam. Erik und Knut, die vor ihm in der Reihe standen, sollten sich um den Abtransport des Mülls kümmern. Lena und Nele waren der Eiabteilung zugeordnet worden. „Und du, lieber Frederic“, wandte sich die Ausbildungsleiterin an ihn, „wirst dich darum kümmern, dass wir über den Winter genug zu essen haben!“ Frederic errötete, denn er hatte in der Tat eine der wichtigsten Jobs des ganzen Staates erhalten. Sogleich sauste er los, um sich nach Essbarem umzuschauen und es in den Ameisenstaat zu transportieren, um es dort für den Winter zu horten. Seine Arbeit ging gut voran und er war stolz, da abzusehen war, dass alle Vorratskammern weit vor Wintereinbruch gut gefüllt sein würden.

Doch dann geschah das Unvorhersehbare. Eine Windhose fegte über den Wald und die Lichtung hinweg und in Sekundenschnelle zerlegte sie den Ameisenbau in alle Bestandteile. Die Ameisen, die sich noch retten konnten sahen sich vor einem Trümmerhaufen, fast alle Vorräte waren verloren. So kauerten sie sich eng zusammen, rationierten ihre letzten Bissen und kamen mehr schlecht als recht durch den Winter.

Die Sache war nur die, Frederic fühlte sich schuldig an der ganzen Misere. Denn es war schließlich seine Aufgabe, alle satt durch den Winter zu bringen. So begann er bereits kurz nachdem der letzte Schnee geschmolzen war damit, neue Vorräte anzulegen. Er strich alle Ausflüge mit Picknicks und Geburtstagsfeiern mit üppigen Buffets. Die Vorschulkinder, die immer ein Stück Schokolade für besonders gute Leistungen erhalten hatten, bekamen nun ein Lob im Klassenbuch. So kam es, dass bereits alle Vorratskammern gut gefüllt waren, lange bevor es Herbst wurde. Doch der Preis war, dass die Ameisen im Haufen immer unzufriedener wurden. Trotz guter Leistungen war die Nahrung stets rationiert und so manch einer ging mit knurrendem Magen schlafen. Der Zorn richtete sich zunehmend gegen ihren Nahrungsverwalter, man plante eine Revolution und es hatten sich bereits Banden gebildet, die Nahrungstransporte überfielen und plünderten.

Eines Tages saß Frederic einsam, zornig und fassungslos über die Uneinsichtigkeit seiner Mitbewohner vor den Toren des Ameisenhügels, als sich die weiße Eule mit sanftem Flügelschlag näherte und neben ihm niederließ. Sie hatte das Treiben im Haufen seit einiger Zeit mit Sorge beobachtet.

„Wie ich sehe, bist du recht wütend auf deine Mitbewohner?“ begann sie. „Ja, in der Tat, sie sind unvernünftig und tun nicht, was ich ihnen sage!“ antwortete Frederic. „Was möchtest du denn erreichen?“ fragte die Eule weiter. „Ich möchte, dass sie lernen, ihre Vorräte einzuteilen!“ sagte Frederic. „Und für was wäre das gut?“ setzte die Eule fort. „Es gibt uns Sicherheit, gut durch den Winter zu kommen!“ gab Frederic zurück. „Und für was wäre das gut, was dir noch wichtiger ist?“ hakte die Eule nach. „Wir könnten gemeinsam in Glück und Liebe leben!“ sagte Frederic. „Das ist wundervoll!“ bestätigte die Eule. „Und wenn du dich nun ganz hineinspürst in dieses Gefühl von Glück und Liebe, wahrnimmst, was du siehst mit deinen Augen, hörst mit deinen Ohren, vielleicht etwas riechen kannst, wie stellt sich die Sicherheit dar, die du erreichen möchtest?“ „Wir sind sicher, da wir alle füreinander da sind“, sprach Frederic. „Und in diesem Gefühl von Liebe und Glück und Sicherheit, wie siehst du die Fähigkeit deines Volkes, eure Vorräte einzuteilen?“ „Wir werden gut leben können, gemeinsam feiern, uns etwas gönnen und trotzdem genug haben, um durch den Winter zu kommen.“ „Und wie verändert dieses Gefühl von Liebe, Glück und Sicherheit in Freude deinen Zorn?“ fragte die Eule weiter. „Mein Zorn ist verschwunden!“ antwortete Frederic erstaunt.

„Das ist wunderbar!“ sprach die Eule. „Nun möchte ich nur noch von dir wissen, wie alt du bist!“  
Frederic stutzte und antwortete dann: „Ich bin noch nicht lange geschlüpft! In diesem furchtbaren Winter, in dem wir alles verloren, ist die Zeit für mich stehen geblieben!“ „Dann geh nun hin zu deinen Brüdern und Schwestern und frage sie, was sie in der ganzen Zeit, erlebt haben, während du nur auf deine Aufgabe konzentriert warst!“

Und Frederic tat wie ihm die Eule geraten hatte, er durchlebte durch die lustigen und spannenden Erzählungen seiner Geschwister mit ihnen die vergangene Zeit. Und diese Erfahrungen ließen ihn reifen und sein Handeln verändern. Und von da an bis in alle Zukunft würde im Ameisenhaufen niemals jemand mehr Hungern müssen.

## **Die Gabe des Gebens**

### NLP-Format: Logische Ebenen nach Dilts

Auf einem fernen Planeten in einer anderen Galaxie lebte Krk. Von unserer Sicht aus betrachtet war Krk eine kleine Maschine, jedoch war es so, dass es sich auf diesem fremden Planeten bei Robotern um biologische Lebensformen handelte.

Der kleine Roboter war außerordentlich fleißig und wissbegierig und alle hätten von seinen großen Kenntnissen profitieren können. Nur war es so, dass Krk neben seinem Fleiß und seiner Neugier auch noch ein Perfektionist war. Falls also jemand mit einer Frage zu ihm kam, die er eigentlich leicht hätte beantworten können sollen, so wollte Krk erst auf Nummer sicher gehen und begann, all seine Speicher und Recheneinheiten zu aktivieren. Alles blinkte, ratterte und klingelte bis nach unendlich langer Zeit ein Lösungsvorschlag ins Auge gefasst werden konnte. Und auch dann startete Krk nochmals ein Überprüfungsprogramm, um zu testen, ob die Lösung denn nun auch 100%ig sei. Bis dahin hatte sich das Problem dann entweder von selbst gelöst oder es war zu spät geworden, um es noch in Angriff zu nehmen. So kam es, dass bald niemand mehr den kleinen Roboter aufsuchte, um ihn um Hilfe zu bitten. Und so saß Krk Tag für Tag allein vor seinen unzähligen Büchern und Monitoren und saugte Wissen in sich hinein.

Da kam eines Tages die alte Hugumrei vorbei. Wir Erdbewohner hätten sie vielleicht als alte Gießkanne mit Beinen beschrieben und längst auf den Müll geworfen, doch auf dem anderen Planeten wusste man von ihrer grenzenlosen Weisheit.

„Was tust du?“ fragte sie Krk. „Ich lerne“ antwortete der Roboter. „Und was kannst du?“ fragte die Alte weiter. „Ich beherrsche genau 644 Sprachen und 87% aller Naturwissenschaften. Auch habe ich bereits 71% aller geschichtlichen Daten und 66% der Geografie des Universums abgespeichert“ antwortete Krk. „Und was bringt dich dazu, dies zu tun?“ fragte Hugumrei weiter. „Es ist wichtig, gebildet zu sein. Denn Wissen ist Macht!“ sprach der kleine Roboter. „Und wer bist du, wenn du dies alles kannst und weißt?“ fragte die Alte. „Ich bin ein gebildeter und wertvoller Mann!“ antwortete Krk. „Und welchem größeren Ganzen gehörst du dann an?“ hakte die Alte nach. „Ich bin Teil der großen Gemeinschaft, die unser Schöpfer geschaffen hat“, sprach Krk. „Und wenn du dich hineinfühlst in diese große Gemeinschaft, was fühlst du dann?“ fragte die Alte. „Ich spüre Verbundenheit, Liebe und Zugehörigkeit!“ lächelte der kleine Roboter. „Und in diesem Gefühl der Liebe, Verbundenheit und Zugehörigkeit, wer bist du jetzt?“ hakte Hugumrei nach. „Ich bin ein Mann, der anderen etwas geben kann“, antwortete Krk. „Und was ist dir jetzt wichtig?“ fragte die Alte. „Ich leiste meinen Beitrag zum Wohle der Gemeinschaft“, sprach Krk. „Und was Kannst du nun?“ wollte Hugumrei wissen. „Ich kann anderen weiterhelfen und sie unterstützen“, sagte der kleine Roboter. „Und was tust du dann?“ fragte die Alte. „Ich gebe mein Wissen mit Freude weiter“, erkannte Krk. Die weise Alte nickte lächelnd und ging weiter ihres Weges. Und fortan teilte Krk sein Wissen so oft er konnte mit den anderen Bewohnern des fernen Planeten und sein Leben wurde mehr und mehr bereichert.

## Die geheime Kammer

NLP-Format: Changing History, Reiimprint

Anna war ein zauberhaftes junges Mädchen. Sie wohnte mit ihren Eltern in einem schönen Haus am Rande der Stadt, das umrahmt war von blühenden Wiesen und Feldern. Anna war sehr hübsch und nicht auf den Kopf gefallen, weshalb sie allorts auch außerordentlich beliebt war. Darüber hinaus war sie auch eine gute Tänzerin, sie liebte das Ballett und ihr großer Traum war es, einmal als Prima Ballerina eine Show zu eröffnen. Aber der Gedanke, dabei über eine große Showbühne herunterzuschreiten, ließ sie dann urplötzlich erzittern und ihren Traum wie eine Seifenblase zerplatzen. Diese Tatsache bereitete Anna Kopfzerbrechen, denn ansonsten war sie recht unerschrocken und ließ sich auch nichts gefallen. Dunkel erinnerte sie sich, dass sie sich als kleines Mädchen einmal weh getan hatte, doch es war keine ernsthafte Verletzung mehr zu sehen.

Eines Nachts hatte Anna einen sonderbaren Traum. Sie war etwa 12 Jahre alt und schritt behutsam eine Wendeltreppe hinunter bis sie schließlich an eine geheimnisvolle Tür kam. Sie drückte die Klinke herunter, aber die Tür war verschlossen. Verzweifelt rüttelte Anna an der Klinke und da spürte sie es: dieses beängstigende Gefühl, das sie kannte, war wieder da. Schweißgebadet erwachte sie.

Einige Zeit später wiederholte sich der Traum. Nun war Anna etwa 9 Jahre, wieder schlich sie auf Zehenspitzen eine Treppe hinunter, kam an die geheimnisvolle Tür, drückte die Klinke und die Tür ließ sich öffnen. Anna spähte hinein und sah zwei Gestalten, die sich über etwas beugten. Die beiden hatten sie wohl bemerkt, denn sie wandten sich plötzlich um und schauten sie an. Anna erschrak fürchterlich und sofort war es wieder da dieses unbestimmte Gefühl. Sie schaute in die Gesichter ihrer Eltern, doch anstatt sich zu freuen, jagten sie ihr Angst ein. Mit pochendem Herz erwachte Anna. Was war geschehen?

Der Traum kam schließlich wieder: Anna wusste, sie war 5 Jahre alt. Wieder schlich sie die Wendeltreppe hinunter auf Strümpfen, sie hatte Stimmen gehört. Von Weitem sah sie die geheimnisvolle Tür, die sich nun langsam öffnete und den Blick frei gab. Ihre Eltern standen gebeugt da und blickten auf einen Käfig, in dem ein kleines Mäuschen hin und her rannte. Anna hatte dieses Mäuschen vor einigen Tagen gefunden, mit nach Hause gebracht und ihm den Namen Perla gegeben. „Bring sie wieder weg!“ hörte sie ihre Mutter sagen. „Aber Anna wird nach ihr suchen!“ entgegnete der Vater. „Wir sagen, sie sei weggelaufen“, erwiderte die Mutter. „Sie ist eklig und stinkt und außerdem macht sie die ganze Nacht Lärm.“ „Von mir aus!“ gab der Vater nach. Und nahm den Käfig, um ihn nach draußen zu bringen. „Nein!“ schrie Anna im Traum auf und wollte ihn aufhalten, da merkte sie wie sie fiel -tief wie in einen Strudel, eine Spirale, ein Sog, der sie nach unten zog. Die Eltern hatten sie belogen und ihre kleine Maus ihrem Schicksal überlassen! Und sie hatte sie nicht retten können. Doch schließlich beruhigte sich der Wirbelsturm und sie setzte sanft auf dem Boden auf. Anna befand sich nun mitten auf einer blühenden Wiese, die der vor ihrem Haus ähnelte. Aus der Ferne näherten sich ein paar Gestalten und kamen direkt auf sie zu. Es waren Mäuse. „Hallo, Anna!“ sprach die größte Maus. „Vielleicht erkennst du mich nicht gleich, denn ich bin ein ganzes Stück größer geworden. Du hast mich einmal gerettet und mir zu essen gegeben und nun freue ich mich dir meine Familie vorzustellen. Dies ist Clara, meine Frau, und Pippin und Lina, meine Kinder.“ „Du bist Perla!“ schrie Anna glücklich auf. „Und du hast hier draußen eine Familie gegründet! Du meinst, dann hat mein Treppensturz etwas Gutes bewirkt? Dir deine Freiheit wiederzugeben!“ Perla lächelte und nickte. Da sah Anna, dass sich die steile Treppe in einen wunderschönen Regenbogen verwandelt hatte, der sie sicher und weich überall hin führen konnte.

Wir wissen es nicht genau, aber wir hörten, Anna sei eine der besten Primaballerinen ihrer Zeit geworden.

## **Die Prinzessin und das geheimnisvolle Bild**

NLP-Format: Fast Phobia

Vor langer Zeit lebte in einem fernen Königreich eine wunderschöne Prinzessin. Sie war am Hofe sehr beliebt und auch ihr Volk war verrückt nach ihr. Einzig und allein traute sie sich nicht, den heimatlichen Hof zu verlassen. Wie gerne wäre sie einmal draußen spazieren gegangen, dort wo – wie alle erzählten- es eindrucksvolle Landschaften mit Wasserfällen, exotischen Tieren und Pflanzen in den schillerndsten Farben gab. Wie gerne hätte sie einmal ihre Untertanen in ihren fröhlich bunten Häusern und Städtchen besucht. Doch jedes Mal, wenn sie sich vornahm, die höfischen Mauern hinter sich zu lassen, wurde sie wie von einer unsichtbaren Hand am Tor zurückgehalten und trotz aller Anstrengung war sie nicht in der Lage weiterzugehen. Und so lief sie immer weinend zurück in ihr Zimmer. Inzwischen war die Prinzessin schon so weit, dass sie sich mit ihrem Schicksal abgefunden hatte und keinen Versuch mehr unternehmen wollte.

Da geschah es eines Nachts, dass die Prinzessin einen sonderbaren Traum hatte. Sie sah sich selbst im Schloss umherwandeln, durch alle Säle und Räume bis sie schließlich eine verborgene Tür wahrnahm, die sie nie zuvor gesehen hatte. Sie drückte die Klinke, die Tür schwang auf und die Prinzessin fand sich in einem Zimmer, in dem ein großes Gemälde hing. Sie trat näher, um es zu betrachten und war äußerst erstaunt, was es zeigte: Sie sah sich selbst fröhlich durch das große Tor des Königsschlusses schreiten. So ging sie noch einen weiteren Schritt nach vorne und fühlte sich plötzlich leichter und leichter und -da!- sie befand sich nun selbst in diesem Bild. Zögernd und etwas verwirrt schaute sie sich um. Die Umgebung war vollkommen unbewegt, nichts rührte sich und es gab keinen Grund sich vor irgendetwas zu fürchten. Nun wurde es etwas heller und sie nahm die bunten Farben um sich herum wahr, Vogelgezwitscher, das ferne Schlagen einer Turmuhr. Der süße Duft von Backwerk stieg ihr in die Nase. Freudig genoss sie den Moment. Plötzlich merkte die Prinzessin wie alles blitzschnell rückwärts lief -sssst- sie wurde aus dem Bild geworfen, lief rückwärts durch alle Räume und fand sich schließlich wieder in ihrem Bett, wo sie augenblicklich erwachte. „Ein seltsamer Traum!“ dachte die Prinzessin, „aber äußerst angenehm!“ So geschah es, dass sich der Traum Nacht für Nacht wiederholte und die Prinzessin sich -sssst- wohler und wohler fühlte, sogar freudig erregt und gespannt ihren Traum erwartete.

Und nach einiger Zeit war sie bereit, weiterzugehen. Sie schritt strahlend und unter Beifall des gesamten Hofstaates durch das Tor, um ihr Reich zu erkunden, und das ganze Volk jubelte ihr zu.



## Die sieben Burschen

### NLP-Format: Balancierung der Metaprogramme, Stärkung des inneren Teams

Es gab eine Zeit, in der machten sich sieben junge Männer auf die Reise. Ihr Ziel war ein fernes Königreich. Der dortige Herrscher hatte jedem Burschen Ländereien, Reichtümer und die Hand einer schönen und anmutigen Königstochter versprochen, dem es gelänge, den richtigen Weg zu finden, auf dem, du wirst es dir sicher schon denken, zahlreiche Prüfungen auf ihn warteten.

Guten Mutes machten sich die Burschen auf den Weg und kamen schließlich an einen dichten Wald, den sie durchqueren mussten. Einer rannte sogleich los, kopflos, wie sich herausstellen würde, denn er fand nicht den richtigen Weg, verlief sich und ward nie mehr gesehen. Ein weiterer Bursche zog sich zurück, um alleine einen Plan zu schmieden, und während die anderen sich zusammen taten, ein Team bildeten und sich in angemessenem Tempo in Bewegung setzten, verblieb er in starrem Brüten und sitzt da wohl noch heute, während die anderen fünf freudig die andere Seite des Dickichts erreicht hatten.

Sie hatten das richtige Maß gefunden, nicht zu schnell und nicht zu langsam, nicht zu schnell und nicht zu langsam.

Die Reise ging weiter und weiter, Tage vergingen, Wochen, vielleicht Monate oder Jahre, doch - wie du sicherlich längst weißt- gelangten die Burschen schließlich an ein Tal, das zugegebenermaßen wenig einladend wirkte, denn es war durchzogen von unterirdischen Flussläufen und Mooren, in denen einer leicht versinken konnte, wenn er sich nicht vorsah. Sie blickten umher und wurden eines fahrenden Händlers gewahr, der sich ihnen langsam näherte. Auf seinem Wagen hatte er schwere Goldbarren und Ballen von Brokat und Samt geladen, und rings um seinen Wagen prangten große bunte Ballons, die er dort mit Schleifen festgebunden hatte.

“Hört her, ihr Burschen!” sprach der Händler, “da das Glück mir heute hold war, will auch ich euch beschenken: Ihr dürft von meinem Wagen nehmen, was ihr tragen könnt. Diese Schätze werden euch auf eurem weiteren Wege nützlich sein, mit dem Gold könnt ihr die Wirtsleute bezahlen, mit den Stoffen euch ein Wams schneiden, die Ballons jedoch machen euch leicht und ihr werdet auch unwegsames Gelände gut passieren können.”

Sogleich schnappte einer der Männer sich Goldbarren, so viele er nur tragen konnte und stürmte davon, keine weise Entscheidung, wie sich herausstellen würde, denn mit dem ganzen Ballast war er zu schwer geworden, und er blieb im Moor stecken und kam nicht mehr weiter. Ein anderer schnappte sich den größten Bündel Ballons und -hast du es nicht gesehen- hob er ab und flog mit den Winden davon, entschwinden für alle Zeiten. Die verbliebenen drei Burschen, jedoch, entschieden weise, wählten von beidem etwas, den Schätzen und den Ballons, und so gelang es ihnen, trockenen Fußes das unwirtliche Tal zu durchqueren und hinter sich zu lassen.

Sie hatten das richtige Maß gefunden, die passende Anzahl der Ballons für eine gute Balance, das richtige Gewicht für eine gute Gewichtung. Nicht zu schwer und nicht zu leicht, nicht zu schwer und nicht zu leicht.

Weiter und immer weiter wanderten die Burschen, zahllose Male sahen sie die Sonne auf und wieder untergehen, und wer weiß wie oft der Mond am Himmel seine Gestalt änderte, über eine Sichel zur prallen Mondscheibe wurde und daraufhin wieder abnahm und verschwand, um den Kreislauf danach wieder von vorne zu beginnen, so wie er es seit ewiger Zeit tat und immer weiter tun wird.

In der Mittagshitze bauten die Burschen aus den Stoffen des fahrenden Händlers ein Zelt, das ihnen Schatten spendete und wenn des nachts die Kälte begann sie zu umklammern, kuschelten sie sich aneinander und deckten sich mit den Stoffen des fahrenden Händlers zu, wohlig eingehüllt, geschützt gegen die Eiseskälte.

Und wirklich, du wirst es vielleicht kaum glauben oder zu hoffen gewagt haben wollen, nach Tagen und Tagen und Tagen erreichten sie den ersehnten Ort. Ein üppiges Tal breitete sich vor ihren Augen aus, alle nur erdenklichen Früchte hingen reif und prall an den Bäumen, in den Bächen flossen Milch, Honig und allerlei anderes eigenartiges Gebräu.. Auf einer großen Tafel waren die erlesensten Köstlichkeiten zubereitet, die du dir nur vorstellen kannst, mit den feinsten Kräutern zubereitete Leckerbissen, gebraten, gegrillt, gebacken und gedünstet, und in goldenen Springbrunnen floss köstlicher Wein und frisches Bier. Einer der Gefährten stürzte sich sofort hungrig auf das dargebotene Essen, denn auf ihrem Weg hatten sie großen Hunger leiden müssen, und er stopfte und stopfte alles, was er nur konnte, in sich hinein, Gänsekeule, Bratäpfel, Gemüse, Süßigkeiten, das alles und noch vieles mehr, bis schließlich sein Bauch kugelrund und voll war, so dass er bald zu platzen drohte. "Au, au", rief er, "nun kann ich nicht mehr weiterziehen, zunächst muss ich mich ausruhen und ein Schläfchen machen, und danach werde ich wohl vielleicht hier bleiben und weiter essen!" Sprach's und schlief ein. Der zweite Bursche bekam große Augen, als er die Brunnen sah, aus denen der Wein und das frische Bier plätscherten. Er schnappte sich einen Becher und schöpfte und trank und schöpfte und trank und schöpfte und trank bis ihm das liebliche Gebräu zu Kopf stieg, ihm die Sinne vernebelte und er in einen tiefen Schlaf versank.

Ein Bursche jedoch, du wirst es sicher schon gewusst haben, handelte weise. Er nahm von jeder Speise einen Happen und trank ein Gläschen aus jedem Brunnen, so wurde er köstlich gestärkt und war bereit, die letzte Etappe seiner Reise zu beginnen.

Er hatte das richtige Maß gefunden, nicht zu viel und nicht zu wenig, nicht zu viel und nicht zu wenig.

Als er am Rand des Dorfes angelangt war, stand dort- er traute seinen Augen kaum-, der fahrende Händler, dessen Waren ihm so gute Dienste erwiesen hatten, ja, ihm mehrfach das Leben gerettet hatten. Er stand dort und schenkte den Abreisenden Kaffee ein. Verschmitzt lächelnd sagte er: "Dieser besondere Kaffee stammt aus Togo und so nenne ich ihn auch, denn die Fahrenden können ihn mit auf die weitere Reise nehmen. Aber nichtsdestotrotz kannst du dich auch eine Weile zu mir setzen, während du ihn trinkst!"

Der Bursche tat, wie ihm geheißen, und mit jedem wunderbaren Schluck tat sich in seiner Erinnerung eine Etappe seiner Reise vor ihm auf. Und während er so trank, erkannte er, welche weise Entscheidungen er auf seinem langen Weg getroffen hatte, die es ihm ermöglicht hatten, sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und am Fuße des Regenbogens im Königreich anzukommen. Berührt bedankte er sich bei seinem inneren Team, das so gut zusammengearbeitet hatte, dem Teil, der für die Geschwindigkeit zuständig war und der ihn hatte das richtige Tempo wählen lassen, nicht zu schnell und nicht zu langsam, dem Teil der ihm die richtige Gewichtung verliehen hatte, nicht zu schwer und nicht zu leicht und dem Teil, der ihm einen maßvollen, genusslichen Umgang mit den Freuden des Lebens beschert hatte, nicht zu viel und nicht zu wenig. Und zu guter Letzt bedankte er sich herzlich beim fahrenden Händler, der ihm stets bewusst und unbewusst als weiser Berater bei seinen Entscheidungen zur Seite gestanden hatte.

Als der Bursche aufblickte nahm er wahr, dass er das Ziel seiner Wünsche tatsächlich bereits erreicht hatte. Vor seinen Augen erhob sich das prächtige Königsschloss und vor der geöffneten Pforte stand das liebreizendste Mädchen, das er jemals gesehen hatte und schien auf ihn zu warten. Er erhob sich und ging gemessenen Schrittes auf sie zu.

## Die Zauberblume

### NLP-Format: Motivationsstrategien, hinderliche Glaubenssätze auflösen

Marie wohnte in einem schmucken kleinen Dorf im Süden. Sie hatte ein liebezendes und freundliches Wesen und wurde von allen Nachbarn geliebt und geachtet. Marie besaß ein kleines Häuschen mit einem Garten, der perfekt angelegt und hübsch anzusehen war. Doch Marie war unzufrieden. Das Haus und der Garten machten ihr so viel Arbeit, dass sie zu nichts anderem mehr kam. Freunde trafen sich zum Schwimmen oder gingen gemeinsam tanzen, während sie meist absagen musste, da sie meinte, mit der Garten- und Hausarbeit noch nicht zufrieden stellend fertig geworden zu sein. Aber je mehr sie ackerte und sich plagte und sich nichts mehr gönnte, desto unzufriedener wurde sie, ihr Heim und Garten gefiel ihr immer weniger, sie wurde allem überdrüssig, so dass sie eines Tages beschloss, alles sich selbst zu überlassen und gar nichts mehr zu tun.

So kam es, dass im Laufe der Zeit das Häuschen verfiel, das Dach undicht und die Fenster blind wurden. Im Garten wuchsen anstelle der prächtigen Blumen nur noch Disteln und Unkraut. Doch Marie konnte und wollte sich nicht mehr aufraffen, etwas dagegen zu unternehmen, obgleich sie sich in ihrem Zuhause nicht mehr wohl fühlte.

Als sie eines schönen Tages muffig und mürrisch dreinblickend vor ihrem Häuschen saß, kam eine alte Frau des Weges. Sie lächelte Marie an und sprach: „Welch wunderschönes Haus kannst du dein eigen nennen! Du kannst wahrhaft stolz darauf sein!“ „Bist du nicht gescheit, Alte?“, blaffte Marie zurück. „Siehst du nicht, dass das Haus verdreckt und der Garten total verwildert ist?“ Die Alte lächelte: „Das einzige, was fehlt, ist ein bisschen Farbe!“ Sie griff in ihre Tasche und zog ein kleine ledernes Beutelchen hervor. „Hier, das will ich dir schenken! Dies sind die Samen einer Zauberblume. Wenn du sie richtig aussät, wird sie deinen Garten in einen Zaubergarten verwandeln!“ Sie drückte Marie das kleine Bündel in die Hand und ging ohne ein weiteres Wort von dannen.

Verblüfft schaute Marie der Alten nach und dann auf das Beutelchen in ihrer Hand. „Die Alte ist doch nicht mehr bei Verstand! Was soll mir dieser Unsinn nützen!“ Und sie warf das Säckchen in hohem Bogen über den Zaun in den Garten.

Aber was war das? Als ein paar Tage vergangen waren, sprossen inmitten des Unkrauts riesengroße purpurne Blumen. Sie dufteten exotisch und glänzten wie Seide. Ihre Blütenblätter waren weich wie Samt und summende Bienen tummelten sich, um Pollen aus ihnen zu sammeln. Ohne dass sie es wollte, musste Marie lächeln, denn die Blumen erfreuten ihr Herz. „Na, dann will ich euch mal ein bisschen Platz machen!“ lachte sie und begann, das Unkraut um die Blumen herum zu entfernen und den Boden etwas zu lockern. Und wirklich, die Blumen breiteten sich weiter und weiter aus, ohne dass Marie das Gefühl hatte, viel dafür tun zu müssen. Bald erblühte der ganze Garten in einem Meer von Blüten der unterschiedlichsten Formen und Farben. Jeden Morgen, wenn sie erwachte, freute sich Marie schon darauf, welche Überraschung die Zauberblume heute wieder für sie bereit hielt. Auch putzte sie wieder die Fenster, damit sie auch von der Stube aus die Blumen beim Wachsen beobachten konnte und reparierte das Dach, damit kein Ziegel herunterfallen und den Blumen etwas antun konnte.

Das Schönste jedoch war, da der Garten und das Haus ihr nun keine Arbeit mehr machten, hatte sie Muße und Zeit für ihre Freunde, mit denen sie sich nun oft traf. Am liebsten saßen sie dann bei einem kleinen Vesper in Mariens Garten, lachten und plauderten und genossen, wie die Zauberblumen um sie herum wuchsen und gediehen.

## **Niemals lerne prophylaktisch : Winkelbeziehungen im rechtwinkligen Dreieck**

### NLP-Format: Lernstrategien, VAKOG

Sina, Cosima und Tanja waren Freundinnen so lange sie denken konnten, sie wohnten alle in einem kleinen Vorort von Recht im Winkel, in der Dreieckstraße. Sina war ein kleiner rundlicher Blondschoopf mit weichen Locken und heller Stimme, sie liebte Blumen, am meisten pinkfarbene und den Duft von Rosen. Cosima war groß, dunkel und etwas kantig, sie trug ihr Haar, das sich wie Draht anfühlte, in einem Bürstenschnitt. Am liebsten las sie Bücher, die sie meist in die dunkle und mystische Welt von 1001er Nacht versetzten, und so liebte sie auch die Gerüche des Orients wie Weihrauch und Moschus, sowie Musik, die fremdartig und geheimnisvoll klang. Tanja hatte feuerrotes Haar, das ihr bis zur Taille reichte. Passend zu ihren katzenhaften Augen trug sie bevorzugt grün. Sie liebte die Berge und auch die schwierigsten Steigungen waren kein Problem für sie.

An diesem Tage waren Sina, Cosima und Tanja auf dem Weg, um ihre Freundinnen Annkathrin und Geka abzuholen. Zusammen wollten sie den neuen Safari-Park besuchen. Geka war zierlich und hatte blonde Haare wie Sina, die zum Pferdeschwanz gebunden waren. Annkathrin war muskulös und dunkelhaarig wie Cosima, trug ihr Haar jedoch offen.

„Am meisten bin ich auf die Nilpferde gespannt!“ „Ja, die heißen auch Hippopotamus“ „Es ist eine neue Züchtung, sie sollen bunt sein!“ „Ja, und man soll auf ihnen reiten können!“ schnatterte die bunte Truppe wild durcheinander. Nach einer kleinen Weile kamen die fünf am Nilpferdgehege an. Wie lustig die ausschauten! Ein pinkfarbenedes kleines rundes Hippo, das sich lustig wie in einem Tanz drehte, wurde sofort von Geka und Sina in Beschlag genommen. Während Annkathrin und Cosima ein dunkelblaues größeres und muskulöseres Tier streichelten, das ruhig in einer Ecke stand. „Lasst uns ein Nilpferdrennen machen!“ meldete sich da Tanja zu Wort. „Au ja,“ erwiderte Geka, „ich reite das pinkfarbene!“ „Und ich bin dein Ziel!“ rief Sina. „Und ich setze mich auf das blaue!“ feixte Annkathrin. „Und euer Ziel bin ich!“ legte Cosima fest.

„Das ergibt Sinn!“ stellten alle fest. „Geka auf dem pinkfarbenen Hippo zu Sina, Annkathrin auf dem blauen Hippo zu Cosima!“

Und los ging das lustige Rennen. Das Hippo, das Geka trug, tanzte zunächst im Kreis, bevor es schließlich auf Sina zuhielt. Das blaue Hippo mit Annkathrin auf dem Buckel verharrte zunächst eine Weile ruhig bis es schließlich doch auf Cosima zutrabte. Alle quietschten vor Vergnügen. Und so liefen Geka auf Hippo bei Sina und Annkathrin auf Hippo bei Cosima im exakt gleichen Moment über die Ziellinie.

Völlig aufgedreht und gut gelaunt forderte Tanja nun: „Jetzt will ich auch mal das Ziel sein in einem ganz besonderen Rennen: Geka setzt sich auf den Rücken von Annkathrin, und Sina auf Cosima. Seid ihr bereit: auf los geht's los! Johlend trabten sie los und kam in einer gar nicht so schlechten Zeit bei Tanja im Ziel an.

Dieser lustige Tag würde ihnen noch lange in Erinnerung bleiben und jedes Mal kicherten sie erneut, wenn sie die Fotos betrachteten: Geka auf dem pinkfarbenen Hippo neben Sina, Annkathrin auf dem blauen Hippo neben Cosima und schließlich Geka auf dem Rücken von Annkathrin und Sina auf dem Rücken von Cosima neben einer winkenden Tanja.

## Schneewittchen negativ

### NLP-Format: Reframing

In einem großen Schloss in einem fernen Königreich wohnte eine schöne Königin. Sie war sehr glücklich und verliebt in ihren Mann, den König. Der größte und einzige Wunsch jedoch war ihr bisher verwehrt geblieben, ein Kind. Überall in der Nachbarschaft sprangen liebeizende Mädchen umher mit Haut wie Elfenbein, pechschwarzem Haar und Wangen, die vor Freude rot glühten. Nur das Bettchen in ihrem Kinderzimmer war bisher leer geblieben.

Und als die Königin so am Fenster saß und stickte, stach sie sich in den Finger und ein Tropfen Blut fiel in den Schnee neben den Stamm der schwarzen Eberesche. Und während die Königin dies gewährte, seufzte sie tief und sprach: „Ach, hätte ich doch ein Kind, das so weiß ist wie Schnee, so rot wie Blut und so schwarz wie Ebenholz!“ Die tiefe Sehnsucht der Königin rührte eine Fee, sie erschien der Königin und versprach, ihr diesen Wunsch zu erfüllen.

Und wahrhaftig: das Bäuchlein der Königin wurde runder und runder, sie war guter Hoffnung. Der König war außer sich vor Freude und überlegte schon, was er mit seinem Töchterlein alles unternehmen würde und ob ihr denn ein blaues oder ein rosafarbenes Einhorn besser gefiele.

Die Stunde der Geburt nahte und endlich hörte der König vor der Türe das Schreien des neugeborenen Babies. Voller Glück stürmte er ins Zimmer ...und erstarrte vor Schreck: die Hebamme streckte ihm einen Jungen entgegen. Seine Haut war puterrot vom Schreien, die Lippen blauschwarz vor Anstrengung und die spärlichen Haare auf seinem Kopf fast weiß.

„Also, das hast du im Schilde geführt, du garstige Fee!“, dachte der König zornig, „du wolltest uns foppen und zum Narren halten! Aber die eigentliche Schuld trägt meine Frau! Warum kann sie sich nicht genauer ausdrücken? Woher soll einer wissen, was genau denn auch rot sein soll, welcher Teil des Körpers weiß und welcher schwarz?!?“

Er schlug die Hände vors Gesicht, jedoch während er dies tat, fiel sein Blick auf das Gesicht seiner Frau. Er konnte es nicht fassen: Sie strahlte übers ganze Gesicht, drückte das hässliche Bündel fest an sich und übersäte es mit Küssen. Sie schien den offensichtlichen Irrtum der Fee nicht bemerkt zu haben!

„Ist er nicht ein Prachtstück?“ jubilierte sie. „Endlich hat das Königreich einen Stammhalter! Alle warten schon sehnsüchtig auf einen Jungen, denn alle Mädchen möchten Prinzessin werden. Und hast du seine Augen gesehen !?! Sie leuchten wie Himmelssterne!“

## Susus Schnullaby

### NLP-Format: Satyr Kategorien

Susu war ein kleiner Marienkäfer, der mit seiner Familie auf einer blühenden Wiese inmitten einer sonnigen Waldlichtung wohnte. Für ihr Alter konnte Susu schon recht viel: Sie flog bereits mit den Schmetterlingen um die Wette und beim Melken der Blattläuse hatte sie oft als erste ihr Eimerchen voll. Einzig und allein konnte sie es nicht lassen, immer noch ihren Schnuller in den Mund zu nehmen. Die anderen Kinder ärgerten sie dann und auch ihre Eltern mahnten, dass diese Angewohnheit doch sehr schlecht für die Zähne sei. Aber Susu blendete das alles aus. Es war ihr Glück und ihre Wonne, wenn sie nach getaner Arbeit in der Sonne sitzen und an ihrem Schnulli nuckeln konnte. Und auch abends im Bettchen fand sie beim Schnullern schneller Ruhe, Entspannung und Schlaf.

Doch eines Nachts hatte Susu einen seltsamen Traum: Sie sah ihren Vater. Er war sehr wütend und zornig, anklagend zeigte er mit dem Finger auf sie und brüllte: „Wie oft habe ich dir schon gesagt, du sollst diesen verdammten Schnuller nicht mehr in den Mund nehmen, du bist doch kein Baby mehr! Das wird noch ein böses Ende haben!“ Unruhig wälzte sich Susu hin und her, der Traum ging weiter. Ihre Mutter erschien. Sie stand hilflos da mit gesenktem Kopf und greinte: „Ich weiß, ich bin schuld daran, dass du immer noch diesen Schnuller nimmst! Warum nur habe ich ihn dir gekauft? Kannst du mir je verzeihen?“ Susu seufzte im Schlaf, wobei ihr der Schnuller aus dem Mund rollte. Eine weitere Traumsequenz folgte. Susu sah ihren Bruder kerzengerade an seinem Computer sitzen, er tippte wie ein Wilder und verkündete monoton: „Der Verzicht eines Schnullers führt bei 95% der Heranwachsenden zu einer definierten Prophylaxe von Fehlstellungen, das ist erwiesenermaßen eine Tatsache!“ Susu holte im Schlaf tief Luft und blies diese lautstark wieder aus. Die vierte und letzte Traumsequenz schließlich zeigte Susus beste Freundin. Sie lief ziellos hin und her und schien etwas zu suchen. „Wo ist es nur, dieses Ding?“ stammelte sie, wobei ihr Kopf sich ständig in alle Richtungen drehte.

Nach dem Aufwachen war Susu verwirrt und rannte ängstlich zu ihrem Vater, doch dieser empfing sie freudestrahlend: „Susu, meine Liebe, ich finde es ganz toll von dir, dass du die Blütenblätter alleine weggefegt hast! Dafür baue ich mit dir jetzt das Baumhaus, das du dir gewünscht hast!“ Susu freute sich sehr. Da fiel ihr wieder der Traum von letzter Nacht ein und sie lief zu ihrer Mutter. Auch diese war bestens gelaunt: „Toll, Susu, dass du gestern alleine einen Kuchen gebacken hast! Zur Belohnung gehen wir beide heute ein Eis essen!“ Susu war froh und überrascht. Sie lief zu ihrem Bruder. Dieser lümmelte sich auf seinem Sofa: „Ah, Schwesterherz, schön, dich zu sehen! Ich habe dir beim Wettflug mit den Schmetterlingen zugeschaut und muss sagen, Respekt! In Zukunft werde ich mich persönlich um dein Training kümmern!“ Susu konnte ihr Glück kaum fassen. So lief sie schnell zu ihrer besten Freundin. Auch diese empfing sie mit einer herzlichen Umarmung. „Schön, dass du kommst. Ich wollte dich heute ins Bienenkino einladen, denn du bist mit Abstand die beste Freundin die es gibt!“ Susu standen Tränen vor Glück in den Augen.

Und so verbrachte Susu den ganzen folgenden und alle weiteren Tage mit ihrer Familie und ihrer besten Freundin, ohne auch nur einen Moment an ihren Schnuller zu denken.

## **Tick, Trick und Track**

### NLP-Format: Walt Disney Strategie

Heute war ein sonniger Tag und in Entenhausen hatten die Ferien begonnen. Tick, Trick und Track saßen auf einer Bank im Park und überlegten, was sie unternehmen könnten. „Mein Traum ist“, begann Tick „einmal um die Welt zu reisen, die fernen Länder zu besuchen und Abenteuer zu bestehen!“ „Allein auf eine solche Reise zu gehen ist viel zu gefährlich!“ winkte Trick ab. „Und nie im Leben bekommen wir das Geld für die Reise zusammen, das können wir uns abschminken!“ „Ich habe schon mal unser Ersparnis gezählt,“ berichtete Track. „In der Tat werden wir damit nicht weit kommen.“ Und so saßen die drei an diesem schönen sonnigen Ferientag mit hängenden Köpfen auf der Bank.

Da kamen -Arm in Arm- die drei kleinen Schweinchen vorbei. Munter und fröhlich liefen sie ihres Weges. „Hallo Tick, Trick und Track, ist das nicht ein schöner Tag!“ grüßte eines der Schweinchen. „Uns ist nicht nach feiern zumute,“ antwortete Track. „Was hält euch davon ab?“ fragte das zweite Schweinchen. „Der Traum vom Reisen ist gerade geplatzt!“ antwortete Tick. „Unsere Pläne sind immer zum Scheitern verurteilt!“ meinte Trick. Die Schweinchen tauschten einen Blick aus und das dritte Schweinchen sagte: „Kommt doch mal mit, wir möchten euch etwas zeigen!“

Und so folgten die drei Enten den Schweinchen über Stock und Stein, durch Felder und Wälder bis sie an drei Häuschen angelangten. Eines der Häuschen war aus Stroh, eines aus Holz und das dritte aus Stein. „Tretet ein in mein Heim!“ lud das erste Schweinchen ein und so betraten sie das Häuschen aus Stroh. Wie staunten die drei Enten. Das Häuschen war phantasievoll eingerichtet, bunt und hell mit originellen Möbeln. Mobilés hingen überall und klangen sanft und es lag ein warmer, angenehmer Duft im Raum. „Dies ist unser Traumhaus“, strahlte das Schweinchen. „Hier lassen wir unseren Ideen freien Lauf. Probiert es doch einmal aus!“ Sogleich sprudelte es aus Tick heraus: „Ich möchte ferne Länder sehen, interessante Menschen treffen und neue Erfahrungen machen!“ „Ich möchte Wüstensand durch meine Finger rinnen lassen und das Salz des Meeres auf meiner Haut spüren!“ traute sich nun auch Track. „Ich möchte hören wie der Wind über den Ozeanen braust und wie fremde Musik in einer Wüstenoase klingt“, lächelte Track.

„Dann kommt doch einmal mit in mein Häuschen!“ forderte das zweite Schweinchen auf. Sie betraten das Holzhaus, das innen sehr spartanisch eingerichtet war. „Nun überlegt doch bitte einmal, welche Einwände es zu eurem Vorhaben gibt“, forderte das Schweinchen auf, „aber ich bitte euch, dabei wohlwollend mit euren Träumen umzugehen!“ „Wir haben nicht genug Geld für solch eine Reise!“ begann Trick. „Es könnte gefährlich werden so ganz allein!“ wandte Track ein. „Wir könnten uns verzetteln und nicht rechtzeitig zum Schulbeginn wieder zurück sein!“ gab Tick zu bedenken.

„Dann ist es nun Zeit für mein Häuschen!“ lächelte das dritte Schweinchen. Sie folgten ihm in das Steinhaus, das innen gemütlich und zweckmäßig eingerichtet war. An der Wand stand ein großes Bücherregal und auf dem Schreibtisch ein moderner Computer. „Dies ist unser Bereich, um unsere Träume zu realisieren und unsere Einwände zu respektieren“, sprach das Schweinchen. „Wie könntet ihr es denn schaffen, genug Geld für eure Reise zu haben?“ „Wir könnten die erste Hälfte der Ferien einen Job annehmen!“ schlug Track vor und er setzte sich sogleich an den Computer, um nach Angeboten zu suchen. „Und wir könnten Pluto mitnehmen, der würde auf uns aufpassen und mit seiner feinen Nase den richtigen Weg erschnüffeln!“ rief Tick begeistert. „Und wir könnten im Vorfeld eine Reiseroute planen und noch etwas Luft lassen für spontane Ideen, so dass wir auf alle Fälle pünktlich zurück sind!“ nickte Trick und wandte sich den Büchern zu.

„Dann lasst uns noch einige Male die Häuschen wechseln!“ sprach das erste Schweinchen und so kehrten sie noch einige Male ins Traumhaus, das Haus des Kritikers und das Haus des Realisten ein. Und -wie du sicher schon gewusst haben wirst- erlebten Tick, Trick und Track in diesem Sommer eine fantastische Reise.

## Unterm Apfelbaum

NLP-Format: Learning in reverse

Kalle stand unter dem großen Apfelbaum im Garten seines Großvaters. Er liebte diesen Baum und legte sich gerne für ein Schläfchen unter dessen kühle Zweige. Heute aber schaute er empor in dessen dichtes Geäst, denn dort- hoch oben- hingen drei prächtige, große rote Äpfel. Zu gerne hätte er in einen hineingebissen, aber er wusste nicht wie er sie pflücken sollte. So wandte er sich schließlich enttäuscht ab, um zurück ins Haus zu gehen.

Da aber bog sein Großvater um die Ecke. „Was schaust du so traurig an so einem schönen Tag?“ fragte er seinen Enkel. „Ich hätte so gerne einen dieser Äpfel“, antwortete Kalle, „Aber sie hängen einfach zu hoch für mich!“ „Wie würde es denn sein wenn du den Apfel schon gepflückt hättest?“ fragte der alte Mann weiter. „Ich würde den Apfel in den Händen halten und seine appetitlich rote Farbe genießen!“ sprach der Junge. „Und woran würdest du noch merken, dass du dein Ziel erreicht hast?“ „Ich würde mit einem lauten Knack in den Apfel beißen, riechen wie er duftet und sein süßes Fruchtfleisch auf der Zunge zergehen lassen“, antwortete Kalle. „Und wann genau möchtest du diesen Apfel essen? Fragte der Großvater. „Am besten noch heute, denn jetzt sind sie super frisch!“ rief der Junge.

„Was wäre denn der letzte Schritt bevor du in den Apfel beißen könntest?“ wollte der Großvater wissen. „Ich würde auf dem Ast sitzen und ihn pflücken!“ sprach Kalle. „Und davor?“ hakte der Opa nach. „Ich würde von der Leiter auf den großen Ast klettern“, überlegte Kalle. „Und davor?“ wollte der alte Mann wissen. „Ich würde die große Leiter aus dem Schuppen holen und hinaufklettern!“ antwortete Kalle. „Und was hindert dich daran?“ fragte der Großvater nach. „Eigentlich nichts!“ lachte Kalle und rannte los, um die Leiter zu holen.



## Wo ist mein Schatten?

### NLP-Format: Telearbeit

Eines morgens wachte ich auf. Eigentlich war alles so wie immer. Dennoch hatte ich das unbestimmte Gefühl, dass mir etwas fehlte. Ich ging ins Badezimmer, sah in den Spiegel. Eigentlich sah ich aus wie immer -nach dem Aufstehen. Doch dieses Gefühl, etwas nicht Greifbares zu vermissen, blieb. Da es Sonntag war beschloss ich, mich anzuziehen und etwas spazieren zu gehen. Es war kühler geworden, da Wolken die Sonne verdeckten. Ich kontrollierte im Vorbeigehen mein Äußeres in einer Schaufensterscheibe, alles war wie immer. Und dennoch fühlte ich mich, als sei ich nicht komplett.

Die dunklen Wolken zogen weiter, die Sonne kam hervor. Die Bäume im Park warfen lange Schatten, da der Winter nahte. Und da- plötzlich, wusste ich, was es war: ich warf keinen Schatten! So sehr ich auch suchte, mich um meine eigene Achse drehte, mich beugte und hüpfte: kein Schatten war zu sehen!

Verzweifelt begann ich zu laufen und laut meinen Schatten zu rufen. Entgegenkommende Leute schauten mich verständnislos an und schüttelten die Köpfe, doch mir war es gleich. Ich musste meinen Schatten wiederfinden! So lief und lief und lief ich ohne Ziel immer weiter, kopflos und ohne Plan bis ich schließlich erschöpft auf einer Bank niedersank. Traurig betrachtete ich alles um mich herum. Autos, Laternen, vorbeieilende Passanten, alle hatten ihre Schatten. Wie wunderschön sie waren! Warum hatte ich das niemals bemerkt? Ich hatte ihn stets als Selbstverständlichkeit betrachtet. Ich fühlte mich nackt und allein.

Abwesend fiel mein Blick auf eine Dame, die ihren kleinen Hund spazieren führte. Doch halt! Was war das? Das winzige Hündchen stolzierte daher, gefolgt von einem riesengroßen Schatten!

„Schatten, bist du das?“ rief ich aufgeregt. Sogleich veränderte sich dessen Gestalt. Offensichtlich versuchte mein Schatten sich hinter dem Hundeschatten zu verstecken, was ihm aufgrund seiner Größe aber nicht gelang. „Schatten, bitte, bleib hier, bei mir, geh nicht wieder weg, ich vermisse dich so schrecklich!“ flehte ich.

Der kleine Hund zog weiter- mit einem klitzekleinen Schatten. Mein Schatten blieb. Er stand da, zunächst den Kopf gesenkt, dann sah er mir direkt in die Augen. „Stets war ich an deiner Seite“, sprach er. „Ich bin dir gefolgt ohne zu fragen, wohin unser Weg führt. Ich wies dir immer die richtige Richtung. Doch du hast mich nicht mehr wahrgenommen. Andere Dinge waren wichtiger. Du hast mich nicht wertgeschätzt und zugelassen, dass andere mich mit Füßen treten. Ich war für dich ein zweidimensionales Abbild deiner selbst, reduziert auf Breite und Höhe, du konntest die Tiefe meiner Freundschaft nicht mehr erkennen.“

Durch seine Worte spürte ich zum ersten Mal wieder wie sehr ich meinen Schatten brauchte und wie stark mein Wunsch war, dass wir wieder vereint sein würden. Ich streckte ihm meine Arme entgegen und nach einigem Zögern ergriff er sie. So standen wir lange Hand in Hand und vergaßen Zeit und Raum bis wir uns schließlich näherten und innig umarmten.

Seit dieser Zeit sind wir wieder untrennbar. Ich achte sehr darauf, auch manchmal die Sonne im Rücken zu haben und meinem Schatten den Vortritt zu lassen. Und manchmal, wenn keiner hinschaut, laufen wir nebeneinander, Hand in Hand.

## Zwei ungleiche Brüder

NLP-Format: Teile verhandeln, unterschiedliche Repräsentationssysteme vereinen

Vor langer Zeit lebten am Rande der Westkarpaten zwei Brüder. Schon seit frühester Kindheit hatten sie gelernt, sich um Haus und Hof zu kümmern, denn ihre Eltern waren alt und schwach. So lebten beide auch nach deren Tod weiter gemeinsam auf dem elterlichen Gut. Sie versorgten gemeinsam das Vieh und holten zusammen die Ernte ein. In ihrer Freizeit streiften sie durch die Wälder oder trafen sich mit anderen Burschen und Mädels im Wirtshaus, wo sie ordentlich feiern konnten. Das gemeinsame Leben und die Zusammenarbeit der beiden schien prächtig zu funktionieren.

Da wurde eines Nachts Johann, der Ältere, durch ein Geräusch aus dem Schlaf aufgeschreckt. Er sah aus dem Fenster und erblickte einen Wolf, der aus dem Stall rannte. Sofort lief er hinaus um nachzuschauen. Es bot sich ihm ein grauenhafter Anblick. Viele der Schafe waren verletzt, das Heu war grellrot gefärbt von ihrem Blut. Es schien das reinste Massaker zu sein. Sofort schaute sich Johann nach Verbandszeug um, und rief nach Anton, seinem Bruder. Anton jedoch erstarrte in der Tür des Stalles und ihn erfasste das eiskalte Grauen. Er machte kehrt und lief davon. Erst spät am morgen kam er aus dem Wirtshaus zurück.

Ähnliches ereignete sich einige Zeit später. Ein Sturm war über die Felder gefegt und Johann sah, dass es dringend notwendig war, die Ernte sofort einzuholen, um sie nicht zu verlieren. Doch während er sich einsichtig sofort an die Arbeit machte, war Anton bedrückt und niedergeschlagen, ihm war schwindelig und heiß, er hatte das dringende Bedürfnis wegzurennen. Und so lief er und lief so schnell ihn die Beine trugen in den kühlen Wald, er fühlte wie die Zweige in sein Gesicht peitschten, wie die Regentropfen auf seine Haut schlugen und er hielt erst inne, nachdem er am Rande der Erschöpfung niedergesunken war und er den lehmigen Boden unter sich spüren und die gefallenen Blätter mit seinen Händen greifen konnte.

So ging es Jahr um Jahr. Je größer die Pflicht schien, die es zu bewältigen galt, desto stärker hatte Anton das Bedürfnis, auszubrechen und das Leben zu spüren. Dies führte zu Spannungen zwischen den Brüdern. Johann konnte die fehlende Weitsicht Antons nicht begreifen, Anton konnte nicht einsehen, dass Johann ihm ständig Druck machte.

An einem hellen, warmen Sonntagmorgen klopfte es plötzlich an der Tür. „Herein“, riefen Johann und Anton wie aus einem Mund. Die Tür öffnete sich quietschend und eine tiefe sonore Stimme wünschte einen guten Morgen. Es war der alte Merlin, der im Walde wohnte und den manche für verrückt hielten, andere wiederum ihm wahre Zauberkräfte nachsagten. „Wie ich hörte, könnt ihr eine helfende Hand gebrauchen!“ dröhnte er und lachte laut. „Ich sehe nicht unbedingt wie du uns helfen könntest!“ antwortete Johann. „Du bist doch gefühlte 100 Jahre!“ kam es gleichzeitig aus Antons Mund. „Vielleicht könnt ihr euch ja absprechen, wie ihr mich entlohnen wollt!“ brummte Merlin und schlurfte geräuschvoll nach draußen. „Eigentlich klingt das Angebot doch recht verlockend!“ flüsterte Anton seinem Bruder ins Ohr. „Da muss ich zustimmen, es hört sich gut an!“ pflichtete Johann bei. Und wirklich, der alte Merlin erwies sich als große Hilfe. Stets fand er die richtigen Worte, er erklärte ihnen Tipps und Kniffe während sie gemeinsam arbeiteten, aber er wusste auch, wann es Zeit war, innezuhalten und eine Pause zu machen, in der die drei zusammen aßen, tranken und die Merlin mit allerlei spannenden Erzählungen füllte. Natürlich stritten die Brüder von Zeit zu Zeit, doch genügte oft im größten Geschrei ein Pfiff oder Räusperer Merlins um die Brüder verstummen zu lassen. Danach sahen sie sich lächelnd an, umarmten sich schließlich und brachen in lautes Gelächter aus. So war die Zeit für Merlin schließlich gekommen, sich von den beiden zu verabschieden, wohlwissend dass die Brüder von nun an Verantwortung und Freiheit in richtigem Maße einzusetzen wussten.

## Diskussion und Fazit

Die Arbeit mit Metaphern im Bereich des NLP blickt auf eine lange Tradition zurück. Bereits Milton Erickson nutzte sie, um Trancezustände zu initiieren und zu vertiefen (10; 23). David Gordon war einer der ersten Pioniere, die den intuitiven Einsatz von Metaphern explizit, d.h. als Werkzeug für Menschen, die in der Therapie oder als Kommunikatoren arbeiten, verfügbar machten (11). Aktuell finden sich zahlreiche Bücher, die therapeutische Metaphern beispielsweise für Traumatherapie (22) und Commitment Therapie (16) anbieten.

In jüngster Zeit wurde die Metaphernarbeit auch für das NLP wiederentdeckt. So beendete Richard Bandler nach zahlreichen Sachbüchern (2-7) 2001 sein bereits 1975 begonnenes Märchen „Die Abenteuer von Jedermann“(1). Waltraud Trageser und Marco von Münchhausen präsentierten eine Sammlung von metaphorischen Parabeln und Weisheitsgeschichten aus unterschiedlichen Kulturkreisen, die sie katalogisierten und in einen Rahmen von diversen NLP- Formaten einordneten (25). Alexandra Mohl veröffentlichte neben zahlreichen selbsterdachten Geschichten auch Anleitungen zum Verfassen von Metaphern (17-20) In einem der neuesten Werke verfolgt Holger Lindemann einen systemischen Ansatz der Arbeit mit Metaphern in Form der Heldenreise (14,15).

Die vorliegende Masterarbeit hatte den Anspruch, in jede Metapher ein spezifisches NLP-Format zu integrieren. Dafür wurden die charakteristischen Merkmale eines jeden Formats elizitiert und in die Handlung integriert. Eine Herausforderung war hierbei, das Format in seiner Qualität nicht zu verändern und trotzdem der Geschichte einen Flow und eine Leichtigkeit zu verleihen, die den Zuhörer anspricht und in seinen Bann zieht. Zur Erhöhung der Akzeptanz und der Wirksamkeit wurden einige Metaphern direkt auf bestimmte Klienten zugeschnitten:

1. Charaktere, Lebensumstände, Vorlieben und Alter wurden bei der Auswahl des Rahmens und der Hauptakteure der Metapher berücksichtigt.
2. Die Präsentation der Geschichte folgte dem bevorzugten Repräsentationssystem des Klienten, d.h. visuell Orientierte lasen die Geschichte, Auditiven wurde die Geschichte vorgelesen oder erzählt, einer kinästhetisch orientierten Person wurde die Geschichte zunächst vorgetragen, dann erhielt sie das Blatt zum Lesen in die Hand und im Anschluss wurde über die Gefühle gesprochen, die aufgetaucht waren.
3. Sprachliche Stilmittel -wie Milton Sprachmuster oder die Verschachtelung von Handlungen- wurden eingesetzt, um Metaphern in Form einer Trance, einer kleinen erzählten Anekdote oder einer vorgelesenen Geschichte zu präsentieren.

Auf diese Weise besteht die Möglichkeit, jede Geschichte nochmals auf andere Art -mit anderen Akteuren, anderer Sprachwahl, in einem anderen Rahmen – anzubieten, sodass Veränderungsprozesse beim jeweiligen Klienten noch spürbarer und nachvollziehbarer werden können. Besonders wichtig und herausfordernd bleibt bei der Metaphernarbeit demnach immer die Interaktion mit dem Zuhörer. Die Geschichte kann über Deutung seiner Mimik verändert und angepasst werden. Zeigt dessen Gesicht beim Durchlaufen des Lösungsansatzes eine zustimmende Physiognomie, so ist es wahrscheinlich, dass mit der Metapher eine wirksame Veränderungsarbeit erzielt wird, da der Klient sich umarmt, aufgehoben, verstanden und abgeholt fühlt.

## Literatur und Quellen

1. Bandler, R.: Die Abenteuer von Jedermann, bookmark media 2001, 3.Auflage 2011
2. Bandler, R. ; Grindler J.: Kommunikation und Veränderung, Junfermann 1982, 9.Auflage 2010
3. Bandler, R. ; Grindler J.: Metasprache und Psychotherapie, Junfermann 1981, 12.Auflage 2011
4. Bandler, R. ; Grindler J.: Neue Wege der Kurzzeittherapie, Junfermann 1981, 11. Auflage 1994
5. Bandler, R. ; Grindler J.: Reframing, Junfermann 1985, 9.Auflage 2010
6. Bandler, R. ; MacDonald, W.: Der feine Unterschied, Junfermann 1990, 5.Auflage 2009
7. Bandler, R.: Veränderung des subjektiven Erlebens, Junfermann 1982, 8.Auflage 2011
8. Dilts, R.B.: Die Magie der Sprache, Junfermann 2001, 3. Auflage 2016
9. Dilts, R.B.: Die Veränderung von Glaubenssystemen, Junfermann 2010
10. Erickson, M.: Der Februarmann, Junfermann 1997
11. Gordon, D.: Therapeutische Metaphern, Junfermann 1986, 6.Auflage 2005
12. Grochowiak, K.: Das NLP Master Handbuch, CNLPA Verlag 2010
13. Grochowiak, K. ; Haag, S.: Das Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP, CNLPA Verlag 2007
14. Lindemann, H.: Die große Metaphern-Schatzkiste Band 1, Vandenhoeck und Ruprecht, 2014
15. Lindemann, H.: Die große Metaphern-Schatzkiste Band 2: Die systemische Heldenreise, Vandenhoeck u. Ruprecht 2016
16. Lotz, N.: Metaphern in der Akzeptanz und Commitment Therapie, Beltz 2016
17. Mohl, A.: Alles Einbildung, Junfermann 2001
18. Mohl, A.: Der Wächter am Tor zum Zauberwald, Junfermann 1997
19. Mohl, A.: Der Zauberlehrling Band 1 und 2, Junfermann, 2006, 5. Auflage 2013
20. Mohl, A.: Metaphern-Lernbuch, Junfermann 2011
21. Mulzer, C.: Metaphern und Nested Loops, Seminarmitschnitt, kikan-media 2015
22. Prielz, K.; Dyer, A.: Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie, Hogrefe 2014
23. Rosen, S.: Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson, Iskopress, 2009.
24. Tschepp, Ch.; Schinagl, S. : Die Hummel, Junfermann 2005
25. Von Münchhausen, M.; Trageser W.: Die Metaphern-Kartei, Junfermann 2004