



Persönliche Werte sind auf den Neurologischen Ebenen von Robert Dilts auf derselben Stufe wie die Glaubenssätze zu finden – sie tragen und stützen die Identität. Entsprechend organisieren und strukturieren Menschen die darunterliegenden Ebenen: ihre Fähigkeiten, ihr Handeln und ihren Kontext, d. h. ihr Umfeld. Wenn ich weiß, was mir wichtig ist, dann muss ich im Detail nicht genau darüber nachdenken, was ich wie zu tun und zu lassen habe und was ich können oder noch lernen muss.

Die Kopfnoten als kollektive Werte und als „Set“ können nun zusätzlich als ein Zugang nach oben zur nächsten Neurologischen Ebene, der Zugehörigkeit, betrachtet werden. Im Schul- und später im Berufskontext fahren wir ganz gut damit, diese Werte als verbindlich zu akzeptieren und zu leben. Diese Anpassungsleistung bekommen wir dann mit guten Noten bzw. Anerkennung und Ähnlichem belohnt. Widerstand (aktiv oder passiv) gegen diese Prägung hingegen wird uns mit weniger guten Noten quittiert.

Die kindliche Reaktion (unbewusst und phasenabhängig) dürfte irgendwo zwischen den beiden Überzeugungen pendeln:

„Wenn ich tue, was von mir erwartet wird (= wenn ich diese Werte lebe), dann gehöre ich dazu.“

„Wenn ich tue, was von mir erwartet wird, dann verrate ich mich selbst.“

Zwei Glaubenssätze mit ziemlich unterschiedlichen Konsequenzen für Entwicklung, Schulkarriere und Miteinander. Und mit Folgen dafür, wie erfüllt wir uns im Bedürfnis der Zugehörigkeit (oder auch der Autonomie) erleben. Gehöre ich zu den Rebellen, zu den Träumern oder zu den Strebern? Oder bewege ich mich einfach nur im „Mittelfeld“?

Bei uns Erwachsenen läuft dies im Normalfall von den mentalen Mechanismen her nicht viel anders ab. Prüfen Sie sich einmal für einen Moment: Was ist daraus geworden, aus den vier Werten der Kopfnoten? Ein zwanghaftes „Ich muss xy sein!“ (vielleicht also ein limitierender Glaubenssatz) oder ein entspannteres „Xy ist mir wichtig“? Oder spüren Sie verschiedene innere Anteile, die sich unterschiedlich äußern und die Sie zum Thema miteinander verhandeln lassen könnten?

In meiner Stimmarbeit verwende ich Coachingelemente. Und ich fordere Coachees auch auf, Klänge zu produzieren, um sich nonverbal und emotional auszudrücken.

So entstanden die „Kopfnoten“ als reproduzierbares Format, das dem Klienten ermöglicht, diese und auch andere

Werte zu „vertönen“, und sich so dem Thema „Werte“ auf sinnliche Weise zu nähern, statt rein kognitiv zu arbeiten. Dabei gehe ich von der Annahme aus, dass niemand um diese vier Werte herumkommt. In mindestens einem dieser vier Begriffe steckt „Stoff“, tut sich somit ein Thema auf, das sich genauer anzuschauen lohnt. Und falls nicht, so wäre das Schlimmste, was passieren kann, ein klingendes Wellnessformat, das dem Klienten oder Coachee Ressourcen bewusst macht und ankert.

Als Start fertigt der Klient vier Bodenanker derselben Farbe an, ich empfehle für Schritt eins neutrales Weiß, auf die er die vier Kopfnoten-Werte aufschreibt, und die er anschließend vor sich in einem Rechteck auf den Boden legt – ähnlich ihrer Anordnung auf dem Schulzeugnis. In der Sitzung kann nun mit dem Wert, der ihn am meisten angeht, oder auch mit zwei Werten gearbeitet werden.

Insgesamt gibt es pro Wert fünf Durchgänge. Meine Sprache als Coach ist dabei eher vage (Milton-Sprache) und kann den Klienten in eine leichte Trance führen. Mein Ziel ist es, die Aufmerksamkeit des Klienten auf seine synästhetische Eigenwahrnehmung zu lenken. Ich lade ihn ein, durch das Improvisieren von Tönen wichtige Informationen aus seinem Unbewussten an die Oberfläche zu lassen. In meiner Einführung zu dieser Vorgehensweise schreibe ich dem Ton oder Klang an sich harmonisierende bis magische Kräfte zu, denen der Klient vertrauen dürfe, und die ihm die nötige Sicherheit geben würden, ohne dass er genau verstehen müsste, wie das funktioniert. Und dann geht es los.

#### **Auskünfte von Ulrich Fischer, Berlin**

*Welchen Wert sähen Sie gern fester in der Gesellschaft verankert, als es derzeit den Anschein hat?*

Freiheit (sic!) – also: Freiheit und Freude!

*Auf welche drei Werte kommt es Ihnen in der Arbeit als Coach, Trainer oder Therapeut besonders an?*

Akzeptanz, Beziehungsfähigkeit, Klarheit.

*Wie motivieren Sie sich, wenn's so richtig schwer wird?*

Ich beantworte vier Fragen und bilde Umkehrungen.

*Was muss erfüllt sein, damit Sie rundum zufrieden sind?*

Ich habe mich einer persönlichen Herausforderung erfolgreich gestellt.



Der Klient stellt sich auf den ersten weißen Bodenanker und improvisiert stimmlich frei mit dem jeweiligen Wert, also dem entsprechenden Wort. Er kann sprechen, singen oder etwa mit dem Atem experimentieren. Der ganze Körper darf mitmachen und den Klang durch passende Bewegungen untermalen. Ich lade den Klienten ausdrücklich dazu ein zu spüren, wie dabei Emotionalität entsteht – als Hinweis auf mögliche Themen. Fühlt sich das Wort unterstützend, angenehm an? Oder eher unbehaglich? Dann lohnt es sich zu hinterfragen: Wie tönt das

Wort im privaten Kontext? Und wie im beruflichen? Ich frage auch nach den Submodalitäten: Wie laut/leise, hell/dunkel, harmonisch/disharmonisch, kräftig/zart ... will der Wert klingen?

Auch in der zweiten Runde improvisiert der Klient, doch nun lautet die Bitte an ihn, das Wort in verschiedene klangliche Bestandteile zu zerlegen. Dazu kommt ein weiterer Bodenanker von anderer Farbe hinzu, schräg diagonal nach außen in die Nähe des ursprünglichen Ankers gelegt (auch für die anderen Werte wird später diese diagonale Anordnung gewählt). Wir beginnen mit den nicht-klingenden

(stimmlosen) Konsonanten – beim Beispiel „Fleiß“ wären das die Buchstaben -fff- und das scharfe -sss-. Ich erkläre dem Klienten, dass diese Bestandteile des Wortes in der folgenden Klangimprovisation nun für seine von außen kommende gesellschaftliche Prägung in Bezug auf den Wert Fleiß stehen sollen. Diesen Prozess kann er also nun vertonen und dabei körperlichen und emotionalen Spuren nachgehen. Die nicht-klingenden Konsonanten zum Klingen zu bringen, mag sich zunächst schwierig anhören, doch es funktioniert. Gegebenenfalls kann der Coach helfend einen Ton „vormachen“ (hier z. B. durch ein rhythmisches -f-f-f-f-f-f-f- wie bei einer fleißigen Dampflok).

Im dritten Schritt, auf einem weiteren Bodenanker mit neuer Farbe und neuer Position, besteht das Klangmaterial nun aus den klingenden (stimmhaften) Konsonanten. Bei unserem Beispiel „Fleiß“ ist dies -lll-. Im Unterschied zu den nicht-klingenden Konsonanten lassen sich die sogenannten Klinger auf einer erkennbaren Tonhöhe summen oder singen. Die klingenden Konsonanten stehen nun für das ganz persönliche Thema mit dem Wert. Dabei gehe ich von folgender Überlegung aus: Klingende Konsonanten werden durch eine Selbstkontaktstelle im Mund-Rachenraum gebildet. Indem der Klient seinen Klang produziert, kommt er sich also selbst nahe. Und vielleicht auch ein wenig auf die Spur. Das einfachste Beispiel ist -mmm-, der Mund bleibt beim Summen geschlossen. Die Selbstkontaktstelle sind hier also die Lippen. Berührungsintensität und Spannungszustand an der Kontaktstelle beeinflussen direkt die Klangqualität. Bei fest

**Übersicht:**

|                | nicht-klingende Konsonanten | klingende Konsonanten (Klinger)      | Vokale  |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------------|---|
|                | stehen für                  | stehen für                           | stehen für  |
| <b>Wert</b>    | Prägung von außen           | Mein persönliches Thema mit dem Wert | Die unterstützende Essenz des Wertes                                    |
| Fleiß          | -fff-, -sss-                | -lll-                                | -a-e-i- (Diphthong)   |
| Betragen       | -b-, -t-, -g-               | -nnn-                                | -eee-, -aaa-  |
| Ordnung        | -r-, -d-                    | -ng- (wie in Engel)                  | -ooo-, -uuu-  |
| Aufmerksamkeit | -fff-, -k-, -t-             | -mmm-                                | -a-o-u- (Diphthong),<br>-eee-, -aaa-, stehen für<br>-a-e-i- (Diphthong) |



zusammengepressten Lippen klingt -mmm- ganz anders, als wenn die Lippen sich eher sanft berühren.

In Runde vier gibt es wieder einen neuen Bodenanker auf neuer Position. Diesmal sind die Vokale dran. Ich führe sie ein als Verkörperung der reinen, unbelasteten Essenz des Wertes, die den Klienten unterstützt. Beim Beispiel „Fleiß“ besteht der Klang -ei- als Diphthong (Doppellaut) aus den drei Vokalen: a – e – i.

Zuletzt, in der fünften Runde, sammelt der Klient die drei farbigen Bodenanker ein und legt sie unter den weißen Bodenanker. Dort stellt er sich drauf und lässt erneut das komplette Wort singend und sprechend erklingen. Der Auftrag lautet, dabei die auf den anderen Ankern gemachten Erfahrungen in die neue Improvisation und deren Klangbild zu integrieren.

Anschließend erfolgt ein kurzer Austausch. Welche Erkenntnisse und Emotionen kamen dem Klienten auf den einzelnen Stationen? Was für Klänge und Bewegungen sind entstanden? Und welche Assoziationen? Was war in Runde fünf anders als in Runde eins? In dem Gespräch achte ich darauf, die Erfahrung nicht zu zerreden, sondern dem Klienten zu helfen einzusammeln, was ihm bedeutsam erscheint, und gegebenenfalls zu ermitteln, ob sich ein Thema zur Bearbeitung mit anderen Mitteln aufgetan hat.

Es ist bei diesem Format durchaus möglich, dass es beim Coachee zu keinem deutlichen AHA kommt. Ein gefühltes, leicht nebulöses JAJA ist völlig ausreichend und darf im Klienten nachklingen.

Je nach fortgeschrittener Zeit können nun weitere Werte auf die gleiche Art zum Klingen gebracht werden. Öko-Check und Future Pace runden das Format ab.

Ich lade Sie herzlich ein, das Format im Selbstversuch zu erproben und womöglich auch im Coaching anzuwenden. Ich freue mich auf Ihre Erfahrungsberichte.



**Ulrich Fischer** ist NLP Master (DVNLP) und Absolvent des Studiengangs Angewandte Stimmphysiologie am Lichtenberger® Institut. Er arbeitet bundesweit als Berater, Trainer und Coach.

Website: [www.ulrich-fischer.info](http://www.ulrich-fischer.info)

(Fotos – Stimmgabel und Autorenfoto: Alex Esser)