

QUADRIGA[©]

Auflösung und Modifizierung
limitierender Glaubenssätze

JUST!NLP!
Birgit Thedens

Tinsdaler Weg 59 · 22880 Wedel
04103/99 668 · 0178/60 99 668
info@just-nlp.hamburg · www.just-nlp.ha,burg

Quadriga[©]

Mit Aufstellungen limitierende Glaubenssätze auflösen und modifizieren

Müssen Aufstellungen komplex und zeitaufwendig sein? Brauche ich eine fokussierte systemische Ausbildung, um damit arbeiten zu können? Meine klare Antwort: Nein!

Das folgende Aufstellungsmodell ist auch für weniger aufstellungserprobte Coaches oder Therapeuten geeignet, denn es bietet einen entscheidenden Vorteil: Es arbeitet mit nur vier, fest vorgegebenen Aspekten beziehungsweise Rollen.

Die QUADRIGA[©] Aufstellung ist eine erprobte, schnelle und effiziente Methode, mit der systemimmanente Dysbalancen aufgedeckt und eine ressourcenorientierte Ordnung wieder hergestellt wird.

„Quadriga“ bedeutet Vierergespann oder Viererzug und ist als Skulptur auf dem Brandenburger Tor weltbekannt. Sie symbolisiert Kraft und Dynamik und genau das zeichnet auch dieses Aufstellungsmodell aus. Es bringt Bewegung in festgefahrene Denk- und Handlungsstrukturen, verändert Standpunkte und ermöglicht dem Klienten oder Coachee so neue Erkenntnisse und Sichtweisen.

VON DER IDEE ZUM WERKZEUG

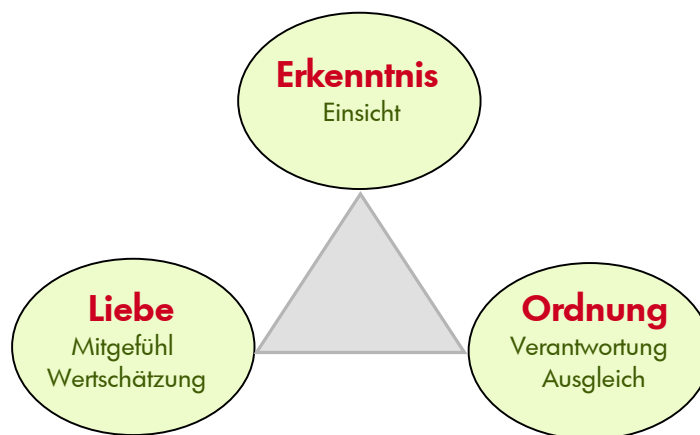
Auslöser für die Entwicklung der QUADRIGA[©] war eine Aufstellungsarbeit eines von mir sehr verehrten Kollegen, bei der es ebenfalls um die Auflösung einschränkender Glaubenssätze ging. Er verband dabei Ideen des NLP mit Aufstellungselementen und arbeitete mit Personen als Stellvertretern. Die aufgestellten Rollen (nämlich bestimmte Aspekte im Leben des Klienten/ Coachees) standen, im Gegensatz zu sog. „freien“ Aufstellungen, hier von vornherein fest, ergaben sich also nicht aus dem Vorgespräch.

Mich begeisterte dieser Ansatz, die Umsetzung war jedoch sehr komplex und zeitaufwendig. Außerdem wollte ich auch in Einzelsitzungen damit arbeiten können. Und so entstand die Idee zur Entwicklung der QUADRIGA[©]. Ein Tool, das auch für weniger aufstellungserfahrene Coaches und Therapeuten geeignet ist und vom Zeitaufwand meist nicht mehr als eine Sitzung bedarf.

Die QUADRIGA[©] wie hier beschrieben (siehe Arbeitsanleitung ab Seite 6), eignet sich vor allem für die Arbeit an intrapersonellen Themen. Eine Anleitung für interpersonelle Fragestellungen und Makrosysteme ist in Vorbereitung.

Die Idee, mit festen, vorgegebenen Elementen zu arbeiten, wurde u.a. durch Mathias Varga von Kibed bekannt. Basierend auf einem Einteilungsschema des weltweit anerkannten Islamforschers und Religionsphilosophen Frithjof Schuon (1907–1998) entwickelte er seine bekannten „Glaubenspolaritätenaufstellungen“.

Schuon postulierte, dass jedes Glaubenssystem in Stress gerät und sich letztendlich auflösen wird, wenn die drei existentiellen Aspekte „Liebe/Mitgefühl“, „Erkenntnis/Einsicht“ und „Ordnung/Verantwortung/Ausgleich“ nicht ausreichend repräsentiert sind **und** in einem ausgewogenen Verhältnis zu einander stehen.



Dieser Grundsatz lässt sich auf Systeme unterschiedlichster Art übertragen: Familien, in denen „Zucht und Ordnung“ sowie Leistung als höchste Tugenden gehandelt werden und in denen ein liebevolles Miteinander in Respekt und Vertrauen keinen Raum hat, fallen frühzeitig auseinander oder finden sich beim Familientherapeuten wieder.

Unternehmen oder Abteilungen, die zwar über einen hohen „Harmonie-Faktor“ verfügen, denen aber eine klare Führung und Struktur fehlt, spüren dies über kurz oder lang an ihrer mangelnden Performance und schlechten Betriebsergebnissen.

Aber auch Makrosysteme folgen dem gleichen Prinzip: So zeichnen sich faschistoide Diktaturen zwar durch ein hohes Maß an Ordnung und möglicherweise auch ein hohes Maß an Knowhow (=Erkenntnis) beispielsweise was wissenschaftliche Forschung angeht, aus. Werte wie Mitgefühl, Anerkennung, Wertschätzung haben jedoch kaum Raum und das System kann sich meist nur durch Gewalt eine bestimmte Zeit halten. Es gilt der Glaubenssatz: „Entweder du bist für uns oder gegen uns – und dann wirst du bekämpft!“

Selbst die Qualität von Coaching- oder Therapiesitzungen könnte man unter diesem Blickwinkel betrachten: „War die Zusammenarbeit geprägt von gegenseitiger Wertschätzung? Gab es eine Struktur in der Vorgehensweise? Hat der Prozess dem Coachee Erkenntnisse gebracht?“

Stellt man diesen Aspekten dann den Klienten oder Coachee (in der Aufstellung „ICH“ genannt) zur Seite, entsteht aus dem ursprünglichen Dreiergespann „Liebe-Ordnung-Erkenntnis“ die QUADRIGA® mit ihren vier Protagonisten.

DAS PRINZIP DER QUADRIGA

Mittels der QUADRIGA[®] kann sich der Klient oder Coachee (der Einfachheit halber bleibe ich jetzt bei diesem Begriff) seinen einschränkenden Glaubenssatz aus der Sichtweise seiner gewählten drei Begrifflichkeiten ansehen, modifizieren oder auflösen. Ziel der Aufstellung ist, dass sowohl der Aufstellende als auch die drei Aspekte nicht nur ein neues Verhältnis sondern auch eine neue Anordnung zueinander finden. Ein Ort, an dem sich jeder mit jedem wohl fühlt und den er als „in Ordnung“ empfindet.

Das Magische daran ist, dass durch die veränderten Positionen und Rollen, sowie durch die Bildung von Allianzen oder Verhandlungen der Aspekte untereinander, sich der einschränkende Glaubenssatz verändert und zum Schluss ganz auflöst. Wie aus dem Nichts heraus entwickelt der Coachee aus seinem Unterbewusstsein einen neuen, diesmal positiven, stärkenden und motivierenden Glaubenssatz.

SYNONYME BEGRIFFLICHKEITEN

„Liebe/Ordnung/Erkenntnis“ sind Begriffe, die beim Arbeiten im Business-Kontext unter Umständen nicht angebracht sind und zu Irritationen führen. Auch möglich: Der Coachee bekommt keinen Kontakt zum Wortsinn, zeigt Widerstand. In diesem Fall können aus der folgenden Liste Synonyme gewählt werden, mit denen eine Identifizierung leicht fällt.

LIEBE Vertrauen
 Mitgefühl
 Nähe
 Wertschätzung
 Anerkennung

ORDNUNG Struktur
 Verantwortung
 Pflicht
 Ausgleich

ERKENNTNIS Wissen
 Klarheit
 Einsicht
 Vision

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Sowohl die hier beschriebenen Fragen als auch der Ablauf der QUADRIGA[®]-Aufstellung können variabel und individuell gehandhabt werden. So kann es beispielsweise sein, dass bereits im ersten Durchlauf dem Impuls eines Aspekts (d.h. dem Impuls des Coachees auf dem jeweiligen Bodenanker), seinen Standort im System zu verändern, nachgegeben werden kann.

Standorte können auch zur Probe verändert werden: Fühlt sich die Veränderung für die Beteiligten nicht gut an, wird die Veränderung einfach wieder rückgängig gemacht. Sollte sich außerdem im Ablauf der Aufstellung zeigen, dass ein bisher nicht berücksichtigter Aspekt im Leben des „ICH“ für die Auflösung des einschränkenden GS unabdingbar ist, so kann dieser flexibel als weiterer Bodenanker in das Aufstellungssystem integriert werden. Dies können unter anderem Werte wie bspw. Mut oder auch stärkende Personen oder Krafttiere, Fabel- und Phantasiewesen sein.

VARIANTEN

Die QUADRIGA[®]-Aufstellung kann selbstverständlich auch mit realen Stellvertretern, Stühlen oder Strukties durchgeführt und bearbeitet werden.

CHANCEN UND RISIKEN

Die Vielfältigkeit der Einsatzmöglichkeiten dieses Werkzeugs ist eines seiner größten Pluspunkte. Es gibt kaum Themen, die mit der QUADRIGA[®] nicht angesehen werden können. So unter anderem

- ▶ Entscheidungsproblematiken
- ▶ Generierung von Ressourcen
- ▶ innere Konflikte
- ▶ Überprüfung von Zielen

„Liebe/Ordnung/Erkenntnis“ repräsentieren wesentliche Aspekte unseres Lebens, beziehungsweise unserer Persönlichkeit und haben somit naturgemäß einen beträchtlichen Einfluss sowohl auf unser Bewusstsein als auch auf das Unbewusste und können daher zu den unterschiedlichsten Themen „befragt“ und zu deren Klärung herangezogen werden.

Ein weiterer Vorteil ist die beschränkte „Teilnehmerzahl“ von nur vier Rollen. Zusammen mit dem klaren Ablauf der Übung werden Problemstrukturen und Hintergründe des Themas schnell sichtbar. Somit können auch weniger aufstellungserprobte Coaches gut mit der QUADRIGA[®] arbeiten.

Verfügt ein Coach über keine oder nur sehr wenige Erfahrungen mit systemischer Aufstellungsarbeit, sollte der Einsatz dieses Tools vorher geübt werden, um sich während der Aufstellung wirklich voll und ganz auf den Prozess konzentrieren zu können.

Es ist wichtig, während der gesamten Aufstellung exzellenten Rapport zum Coachee zu halten, was ein hohes Maß an Empathie, Intuition und Leadingkompetenz voraussetzt.

Ist der Coachee noch nicht oder kaum in der Lage ist, sich zu fühlen oder selbst zu reflektieren, kann die Anwendung der QUADRIGA® schwierig werden. Es wird vielleicht nicht möglich sein, den häufigen Wechsel zwischen assoziiertem und dissoziiertem Zustand zu leisten und mit der „Gefühlswelt“ von vier unterschiedlichen Aspekten wirklich in Kontakt zu kommen.

VORAUSSETZUNGEN COACH

Erfahrung und Praxis als Coach sind für das Arbeiten mit diesem Format unbedingt notwendig! Zwar wiederholt sich das Interviewsetting von Runde zu Runde und die Komplexität bleibt damit überschaubar, doch sollte die Anforderungen, die das Arbeiten mit dem Tool an die Prozesskompetenz des Coaches stellt nicht unterschätzt werden. So sind unbedingt erforderlich:

- Exzellenter Rapport
- Genaues Kalibrieren
- Arbeiten mit Submodalitäten / somatischen Anker
- Wechsel von Assoziation-Dissoziation gewährleisten
- Hohes Maß an Empathie, Intuition, Leadingkompetenz
- Fundierte Fragetechnik

FAZIT

Ein sehr variables Tool, das sich für verschiedenste Themen und Fragestellungen anbietet und damit sehr individuell einsetzbar ist. Besonders geeignet für intuitiv arbeitende Coaches mit hoher Prozesskompetenz.

Ich selbst arbeite mit der QUADRIGA® sowohl im therapeutischen als auch im Businesskontext und bin von ihrem hohen Wirkungsgrad immer wieder begeistert.

Als besonders positiv erlebe ich, dass der Coachee ganz bewusst den Prozess der Auflösung seines einschränkenden Glaubenssatzes erlebt und auch später noch immer wieder nachvollziehen kann. Obwohl das Werkzeug also absolut ziel- und lösungsorientiert arbeitet, bietet es zugleich eine aussöhnende Erklärung, warum bisher bestimmte Denk- und Verhaltensmuster die Oberhand im eigenen System hatten.

METHODISCHES VORGEHEN (Zeitbedarf ca. 60 – 90 Minuten)

Materialbereitstellung

4 verschiedenfarbige Karten, jeweils beschriftet als „Stellvertreter“ für

- ICH (der Coachee)
 - ORDNUNG
 - LIEBE
 - ERKENNTNIS
- } QUADRIGA

Die Karten werden als Bodenanker eingesetzt und müssen (ganz wichtig!) mit einem Pfeil für die Blickrichtung gekennzeichnet werden. So ist in der Aufstellung ersichtlich, ob die Elemente Sichtkontakt zu einander haben oder bspw. mit dem Rücken zueinander stehen.

① Rapport herstellen

② Ist-Zustand explorieren

③ Einschränkenden Glaubenssatz formulieren und aufschreiben

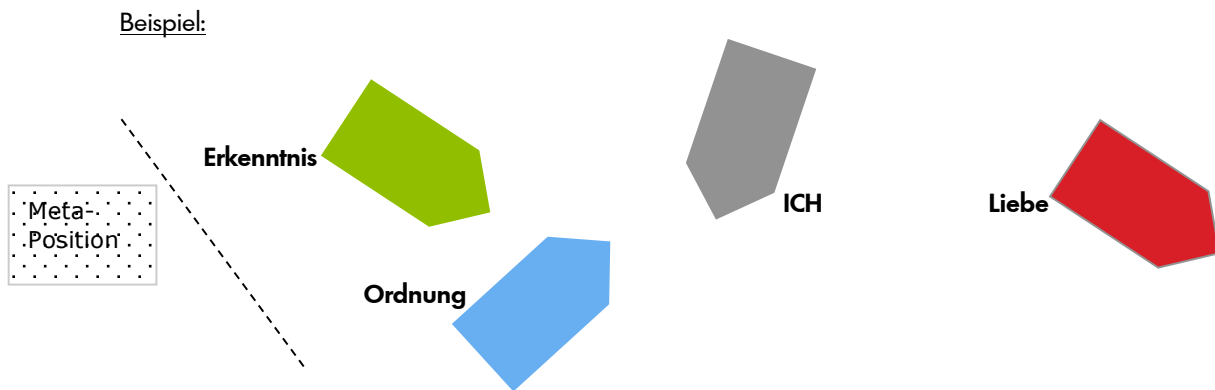
Hier bitte unbedingt darauf achten, ob unter dem zuerst genannten noch ein weiterer, tiefer sitzender Glaubenssatz verborgen liegt.

④ Sekundärgewinn herausarbeiten

Nicht vergessen: Die positive Absicht des einschränkenden Glaubenssatzes herausfinden und würdigen. Im Alltag wird der Coachee die erarbeitete Lösung nur dann leben können, wenn der „alte“ Sekundärgewinn auch mit dem neuen Glaubenssatz sichergestellt ist.

⑤ Durchführung der „Quadriga-Aufstellung“

- ▶ der Coachee erhält eine kurze Erklärung über Ablauf der Aufstellungsarbeit („...ich möchte dich einladen, dir einmal anzuschauen, wie verschiedene Aspekte deiner Persönlichkeit zu dir und deinem einschränkenden GS stehen...“).
Nicht vergessen: Rolle der Metaposition erklären (Kamera-Perspektive, Tribünen-Zuschauer oder Regisseur eines Schauspiels)
- ▶ der Coachee erhält die 4 beschrifteten Karten mit der Bitte, diese gemäß seinem Empfinden im Raum auf dem Boden zueinander anzuordnen. Zuerst soll er sich selbst platzieren. Die weitere Reihenfolge ist beliebig.



1. Befragungs-Durchgang

- ▶ der Coachee wird gebeten, sich auf den Bodenanker „**ICH**“ zu stellen, Kontakt aufzunehmen, sich einzufühlen.
Zur Verstärkung/Bewusstmachung Abfrage der Modalitäten (VAKOG):
 - Wie erlebst du deinen einschränkender GS? Wie macht er sich bemerkbar?
 - Was nimmst du wahr? Gibt es bspw. ein Bild/Symbol/Farbe vor deinem inneren Auge, wenn du an deinen GS denkst?
 - Wo in deinem Körper „sitzt“ der GS? Wie fühlt er sich an? Und wie geht es dir damit?
 - Leidens-/Veränderungsdruck bspw. über Skalenfragen evaluieren
 - Wie geht es dir mit deinem Platz in dieser Aufstellung?
 - Wie fühlst du dich mit jedem Einzelnen? Und was löst das in dir aus?
 - Wen nimmst du wie wahr?
 - Wie ist die Beziehung, das Verhältnis zwischen euch allen? Wer hat Kontakt miteinander, wer nicht?
 - Hast du einen Bewegungsimpuls, sprich möchtest du deinen Standort verändern?

- ▶ der Coachee wird auf **Meta-Position** geführt (vorher Separator setzen)
 - Was konntest du beobachten?
 - Was war neu für dich?
 - Was hat dich überrascht?
 - Was sagt dir das? Was könnte das bedeuten?

- ▶ der Coachee stellt sich auf einen der anderen Bodenanker, bspw. **LIEBE**“ (Reihenfolge ist aber beliebig)
 - Wie geht es dir als LIEBE im Leben des ...xy... mit seinem GS?
 - u.U. VAKOG abfragen
 - Wie geht es dir mit deinem Platz in dieser Aufstellung?
 - Wie fühlst du dich mit jedem Einzelnen? Und wie geht's es dir damit?
 - Habt ihr Kontakt untereinander?
 - Wie ist euer Verhältnis?
 - Hast du einen Bewegungsimpuls, sprich möchtest du deinen Standort verändern?

- ▶ der Coachee wird wieder auf Meta-Position geführt (vorher Separator setzen)
 - Fragen siehe oben

Nacheinander werden dann die beiden anderen Bodenanker „besucht“. Fragen siehe oben unter dem Aspekt „LIEBE“. Danach immer wieder auf die Metaposition gehen. Auf dieser Position endet dann auch der erste Befragungsdurchgang.

2. Befragungs-Durchgang

- ▶ der Coachee wird gebeten, sich auf den Bodenanker „**ICH**“ zu stellen, Kontakt aufzunehmen, sich einzufühlen.
 - Wie geht es dir mit dem, was du bisher von deinen „Mitspielern“ gehört hast?
 - Hat sich an deinem Befinden im Vergleich zur 1. Befragung etwas verändert?
 - Wenn ja: Wo und wie zeigt sich das?
 - Kannst du irgendeine Veränderung in Bezug auf deinen GS wahrnehmen?
 - Was bräuchtest du? Was wünschst du dir? Von wem in der Runde?
 - Hast du einen Bewegungsimpuls? Würdest du deinen Standort gerne verändern?

Wichtig: Auf Physiognomie achten, Beobachtungen feedbacken

ICH positioniert sich daraufhin (wahrscheinlich) neu im Aufstellungsfeld

- ▶ der Coachee wird gebeten, sich auf einen der anderen Bodenanker zu stellen, Kontakt aufzunehmen, sich einzufühlen (die Reihenfolge kann entweder der Coach intuitiv entscheiden oder den Aufsteller fragen, auf welchen Aspekt er als nächstes möchte).
 - Was macht die neue Positionierung mit dir? Wie wirkt sie sich auf dich aus?
 - Wie geht es dir mit dem, was du bisher von deinen „Mitspielern“ gehört hast?
 - Hat sich an deinem Befinden im Vergleich zur 1. Befragung etwas verändert?
 - Kannst du irgendeine Veränderung in Bezug auf deinen GS wahrnehmen?
 - Was bräuchtest du? Was wünschst du dir? Von wem in der Runde?
 - Hast du einen Bewegungsimpuls? Würdest du deinen Standort gerne verändern?

Während des gesamten Prozesses weiterhin sehr bewusst auf die Physiologie achten des Coachees achten, Beobachtungen feedbacken bzw. in den Prozess einbauen.

Der jeweiligen Bodenanker positioniert sich daraufhin (wahrscheinlich) neu im Aufstellungsfeld

Nach dem gleichen Schema werden dann die beiden letzten Aspekte durchgearbeitet. Zum Abschluss des Befragungsrunde:

- ▶ Coach begibt sich mit dem Coachee auf **Meta-Position** (vorher Separator setzen)
 - Was konntest du beobachten?
 - Was war neu für dich?
 - Was hat dich überrascht?
 - Was sagt dir das? Was könnte das bedeuten?

Die Befragungsrunden werden solange weitergeführt, bis alle in der „Quadriga“ einen Platz gefunden haben, an dem sich jeder mit jedem wohl fühlt und den er als „in Ordnung“ empfindet. Erfahrungsgemäß braucht es selten mehr als 2-3 Durchgänge. Durch die veränderten Positionen und Rollen, durch die Bildung von Allianzen oder Verhandlungen der Persönlichkeitsaspekte untereinander, kann sich der einschränkende Glaubenssatz verändern und auflösen und am Ende durch einen positiven, stärkenden und motivierenden ersetzt werden.

Zum Abschluss

- ▶ Coach bittet den Coachee sich auf den Bodenanker „**ICH**“ zu stellen und Kontakt aufzunehmen, sich einzufühlen.
Zur Verstärkung/Bewusstmachung Abfrage der Modalitäten (VAKOG):
 - Wie erlebst du deinen neuen, stärkenden GS? Wie macht er sich bemerkbar?
 - Was nimmst du wahr? Gibt es evtl. ein Bild/Symbol/Farbe vor deinem inneren Auge, wenn du an deinen neuen GS denkst?
 - Vielleicht gibt es einen Klang oder Geräusch in deinem Körper?
 - Wo in deinem Körper sitzt der neue, stärkende GS? Wie fühlt er sich an?
 - Stärkste positive Wahrnehmung ankern!
 - Veränderung/Auflösung des GS eruieren (z.B. über Skalenfrage)
- ▶ Coach begibt sich zum letzten Mal mit dem Coachee auf **Meta-Position**
 - Gibt es aus deiner Position heraus sonst noch etwas, das wichtig ist und noch nicht angesprochen wurde?

⑥ Öko-Check

Hier wird einerseits überprüft, ob es irgendetwas im System des Coachees gibt, das dagegen spricht, den neuen, stärkenden Glaubenssatzes zu leben.

Andererseits muss geprüft werden, ob der anfangs ermittelte Sekundärgewinn noch sichergestellt ist.

7 Future Pace

- Wann wird die nächste Situation sein, in der dein neuer Glaubenssatz (diesen immer wieder wiederholen!) „zum Einsatz“ kommt?
- Was genau wirst du dann tun, denken etc.?
- Was wird dann anders sein?
- Woran wirst du das merken?
- Woran wird deine Umwelt das bemerken können?

Auflösung der Aufstellung

Fragen, die sich nach Beendigung der Aufstellung anbieten:

- Was wird sich durch deinen neuen GS (nochmals wiederholen!) langfristig in deinem Leben verändern?
- Kleine Herausforderung an deine Phantasie: Was könnte die maximal größte positive Veränderung sein?
- Welche Handlungsoptionen leiten sich daraus ab?
- Gute Transferleistung ermöglichen: Anerkennen was ist - was braucht Coachee u.U. noch (neuer Termin)?

Zum Abschluss möchte ich mich bei allen Kollegen und Freunden bedanken, die sich für Testdurchläufe mit der QUADRIGA[©] zur Verfügung gestellt, mir Anregungen und vielfältiges Feedback geschenkt und somit zu ihrer Entwicklung mit beigetragen haben.

Diese Unterlagen können frei genutzt werden. Ich würde mich jedoch sehr freuen, wenn bei der Weitergabe oder Anwendung mein Name erwähnt werden würde. ☺

Ich wünsche allen viel Spaß und Erfolg bei der Anwendung. Für Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Birgit Thedens