

Die Sedona Methode: Vorge stellt und mit den Augen von NLP betrachtet.

von Chris Mulzer.



INHALT

Abstract	2
Zur Entstehung der Sedona Methode	3
Einführung	4
Mögliche Wirkungsmechanismen der Sedona Methode aus der Sichtweise des Modells von NLP	6
die Sedona-Methode in Fünf einfachen Schritten:	7
Schritt 01	7
Schritt 02 (Erste Frage)	8
Schritt 03 (Zweite Frage)	8
Schritt 04 (Dritte Frage)	8
Schritt 05 (Vierte Frage)	8
Anwendungsbereiche der Sedona Methode	10
Bitte noch zu beachten	10

ABSTRACT

Dieser Artikel stellt die Sedona Methode vor. Es ist eine einfache Methode, mit seinen Gefühlen umgehen zu lernen und negative Gefühle loszulassen. Ich betrachte die Sedona Methode mit den Augen des Modells von NLP, analysiere die Wirkungsweise und mache Vorschläge zu einer möglichen verbessernden Veränderung.

ZUR ENTSTEHUNG DER SEDONA METHODE

Der „Erfinder“ der Sedona-Methode war der Amerikaner Lester Levenson. Er war Physiker und als Unternehmer sehr erfolgreich. Mit 42 Jahren wurde er von seinem Arzt als unheilbar krank diagnostiziert. Sein Arzt schickte ihn zum Sterben nach Hause – er konnte ihm nicht helfen.

Sein auf diese Art gefälltes Todesurteil wollte Lester Levenson nicht akzeptieren. Er begann mit sich selbst „tabula rasa“ (reinem Tisch) zu machen und sein bisheriges Leben zu hinterfragen. Seine Vermutung war, der Umgang mit seinen Gefühlen könnte ihn krank gemacht haben. Rationaler Wissenschaftler, als der er ausgebildet war, gab er seinen Ideen formalen Charakter. Daraus entwickelte er eine für ihn nachvollziehbare Methode, besser mit seinen Gefühlen umgehen zu können. Dieses Format nannte er die Sedona Methode. Lester Levenson lebte noch weitere 40 Jahre und verbrachte sein Leben damit, anderen Menschen seine Methode zu vermitteln.

EINFÜHRUNG

Schon seit dem Altertum machen sich Philosophen, Lebenskünstler, Mystiker und ganz normale Menschen Gedanken darüber, wie ein optimales Leben zu leben sei. Das „Wahre, Gute und Schöne“ ist einer der vielen Ansätze, entstanden in der griechischen Klassik, wiederbelebt im Klassizismus überlebt dieser Grundsatz bis heute. Das „mens sana in corpore sano“ ist ein populärer anderer, der bei den Griechen in unserem Kulturraum entstanden ist, in der Römerzeit zur Blüte kam und gerade im puritanischen Amerika mit seinem Körperkult eine Renaissance erlebt. Wie kommt es nur, daß sich die zu allen Zeiten niedergeschriebenen Ansprüche in jenen Werken meist so garnicht mit unserem Leben und Erleben decken. Wieso sind unsere Gefühle meist Herr über uns statt umgekehrt?

Die meisten von uns gehen auf verschiedene Arten mit Gefühlen, speziell mit negativen Gefühlen um. Entweder sie verdrängen sie, was auf längere Sicht eine Reihe von unangenehmen Folgen haben kann. Das beginnt mit Muskelverspannungen, Unausgeglichenheit und Stress und führt bis zu chronischen, psychosomatischen Krankheiten vor denen die Ärzte dann ratlos kapitulieren. Oder wir erleben unsere Gefühle sehr intensiv, fühlen uns ihnen ausgeliefert und haben keine Strategien gelernt, wie wir mit ihnen umgehen können. Das gilt im speziellen für die männliche Spezies (zu der ich bekannter Massen gehöre), die sich meist sehr schwer tut, mit Gefühlen adäquat umzugehen. Ich halte es für schwierig, glücklich und selbstbestimmt zu leben, wenn „die Gefühle machen, was sie wollen“ und ich so garnicht weiss, wie ich das einfach ändern kann.

Hier kommt die Sedona Methode ins Spiel. Sie bietet Dir eine Methode, unangenehme Gefühle auf relativ einfache Weise loslassen zu können. Ich finde, sie hat mit diesem Aspekt durchaus einen wichtigen Platz im Modell von NLP. Dieses Modell ist ja ein Sammelbecken von hervorragend funktionierenden Formaten, bei denen die Sedona Methode durchaus einen Platz bekommen kann.

Gerade wenn Du schon einige Erfahrungen mit der Anwendung des Modells von NLP auf Dich selbst gemacht hast, ist die Sedona Methode vielleicht eine willkommene Abwechslung für Deinen Umgang mit

Gefühlen (kinästhetisches Bezugssystem). Ich werde in der nachfolgenden Beschreibung der einzelnen Schritte immer wieder NLP - Fachwörter benutzen und auch Wege weisen, wie Du die Sedona Methode ganz einfach variieren und für Deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Ich darf Dich an dieser Stelle darauf hinweisen, daß die Sedona Methode nicht sofort zu einem glücklichen und selbstbestimmten Leben führen wird. Sie hilft Dir vielmehr bei längerer und kontinuierlicher Anwendung. Du nimmst ja auch auf anderen Gebieten Veränderungen vor, die eine langfristige Investition in Deine Zukunft sind. Du lernst Yoga. Das hilft hervorragend gegen Deinen täglichen Stress. Du hast mehr und glücklichere Gedanken. Das hilft Dir, eine positivere Lebenseinstellung zu bekommen. Du fragst Dich einmal pro Stunde: „Was gefällt mir jetzt gerade am Besten?“ (...und antwortest Dir auf diese Frage). Oder etwa noch nicht? Na dann, wenn Du diese kleinen Tips, die ich Dir hier vorschlage, zusätzlich und mit viel Spass anwendest, findet auch die Sedona Methode ihren hervorragenden Platz in Deinem Leben.

Mir persönlich hat die Sedona Methode, gerade in emotional schwierigen Zeiten, wirklich gut geholfen. Wie Du bestimmt gehört hast, bin ich Neuem gegenüber sehr aufgeschlossen und habe die Methode in englischer Sprache in einem medizinischen Magazin gefunden. Da sie so einfach anzuwenden ist, habe ich sie einfach einmal ausprobiert - und sie hat mir gleich geholfen. Eifersucht war mein Thema. Und ich habe es damals (das ist jetzt schon viele Jahre her...) als eine Befreiung empfunden, als Mann ein Werkzeug in der Hand (oder vielmehr im Kopf, oder noch besser: im Herzen) zu haben, mit meinen Gefühlen so viel besser umgehen zu können.

MÖGLICHE WIRKUNGSMECHANISMEN DER SEDONA METHODE AUS DER SICHTWEISE DES MODELLS VON NLP

Bei der Sedona Methode handelt es sich in meiner Wahrnehmung um einen mentalen Gleitanker (imaging sliding anchor). Nach meinem Dafürhalten wirkt dieser Anker durch eine Kette von sich verändernden Modaloperatoren der Notwendigkeit, gepaart mit Zeitprädikaten:

... könnte ich (MO) ... nur für einen Augenblick (ZP) ...
... würde ich (MO) ... wenn ich könnte (ZP) ...
... wann (ZP) ... würde ich (MO) ...

Durch das assoziierte Wiedererleben und das „Benamen“ wird ein Erlebnis aufgerufen, und durch ein mehrmaliges Durchlaufen des Fragenloops werden die dahinterliegenden Glaubenssatzstrukturen verändert. Ich glaube, daß durch die Anwendung dieser Technik auf der neurophysiologischen Ebene tatsächlich neue neuronale Pfade gebildet werden.

Nach meiner Meinung kann die Sedona Methode leicht optimiert werden, indem, wie in diesem Artikel geschehen, der Zugang zu den Gefühlen systematisiert wird (die neun Punkte bei Schritt 1). Wichtig für mich wäre, stets ein Bewusstsein darüber zu haben, was für ein Gefühl ich denn statt des Gefühls haben möchte, das ich loslassen will. Aus meinen Erfahrungen mit der Anwendung der Fast Phobia Cure weiss ich, daß die Menschen dazu tendieren, ein einmal losgelassenes, negatives Gefühl im Laufe der Zeit durch ein ähnliches negatives Gefühl zu ersetzen. Das klingt paradox, ist aber meine erfahrene Realität.

Um der Sedona Methode den klassischen Charakter eines NLP Formates zu geben, schlage ich vor, am Anfang einen selbstkalibrierenden Ressourcenanker zu installieren (siehe FPC) und am Ende ein Futurpacing anzuhängen.

In einer fortgeschrittenen Version könnte man diese optimierte Fassung mit einer hypnotischen Elman Induktion koppeln und eine Hypnoanalyse einfügen. Dies bedürfte allerdings dann der Hilfe eines Hypnotherapeuten und ausgefeilter dissoziativer Strategien.

DIE SEDONA-METHODE IN FÜNF EINFACHEN SCHRITTEN:

SCHRITT 01

Lege fest, welches Gefühl Du gerne loslassen möchtest.
Benenne das Gefühl, das Du loslassen willst.

Dabei helfen Dir Fragen und Techniken zur Elizitierung der Submodalitäten aus dem Model von NLP:

1. Erinnere Dich an eine Situation, in der Du dieses Gefühl hattest.
2. Auch wenn es für den Moment unangenehm sein mag, erlebe die Situation wieder und beobachte Dich und Deine Reaktionen dabei.
Beantworte Dir selbst folgende Fragen:
3. Wo im Körper spüre ich das Gefühl?
4. Bewegt sich dieses Gefühl im Körper?
5. Pulsiert es, dreht es sich?
6. Entstehen zu diesem Gefühl irgendwelche Bilder?
7. Fasse Deine Erkenntnisse zusammen
8. Gib diesem Gefühl einen Namen, den Du erfindest.
9. Wenn Du dieses Gefühl nicht mehr hättest, welches möchtest Du an seiner Stelle haben?

Ein Beispiel:

ZUSAMMENFASSUNG: Wenn ich mich in einer Situation befinde, in der ich neue Menschen kennenlernen kann, bekomme ich einen kalten Knoten in der Magengegend. Der liegt dort wie ein Stein. Ich sage zu mir: „An dem Zeugs, was Du von Dir gibst, hat sowieso niemand ein Interesse - und wer bist Du denn schon, neben all den tollen Leuten.“ Selbst wenn sich mir dann jemand annähert, reagiere ich so, daß die Leute gleich wieder davonlaufen.

NAME: Fremdenkrätze

ANDERES GEFÜHL: entspannte Neugierde und Lust auf neue Menschen.

SCHRITT 02 (ERSTE FRAGE)

Frage Dich: „Könnte ich dieses Gefühl akzeptieren wie es ist – nur für einen Augenblick? “

Antworte mit „Ja“ oder „Nein“. Beide Antworten sind zulässig. Weder das „Ja“, noch das „Nein“ sind richtige Antworten. Antworte einfach so, wie es Dir in den Sinn kommt. Es geht an dieser Stelle auch nicht darum, das Gefühl jetzt zu akzeptieren. Es geht ausschliesslich darum, ob Du es für einen Augenblick akzeptieren **könntest!**

SCHRITT 03 (ZWEITE FRAGE)

Frage Dich: „Könnte ich dieses Gefühl loslassen – nur für jetzt?“

Es gilt das Gleiche, wie bei Schritt 02: Jede Antwort ist richtig. Und auch hier geht es darum, ob Du dieses Gefühl loslassen **könntest** - nur für jetzt. Übrigens: niemand zwingt Dich dazu, das Gefühl loszulassen. Du wirst nur feststellen, daß sich dein Umgang mit diesem Gefühl verändern wird, früher oder später. Also: kein Zwang, kein Druck.

SCHRITT 04 (DRITTE FRAGE)

Frage Dich: „Würde ich das Gefühl loslassen, wenn ich es könnte?“

Gilt ein Gleiches wie bei Schritt 02 und 04: Es gibt keine richtige Antwort. Beide Möglichkeiten zählen gleich viel. Wenn Du mit „Nein“ geantwortet hast, kannst Du Dir eine zusätzliche Frage stellen, ohne eine Antwort darauf zu suchen: „Will ich festhalten oder frei sein?“

SCHRITT 05 (VIERTE FRAGE)

Frage Dich: „Wann würde ich dieses Gefühl loslassen können?“

Auch bei dieser Frage sind alle Antworten erlaubt. Du kannst einen genauen Termin („...am Donnerstag um halb vier.“), oder eine ungefähre Zeitspanne nennen („...irgendwann in der nächsten Zeit.“, „...bald.“

Wenn Du schon Erfahrungen mit dem Modell von NLP gemacht hast, kannst Du Dir auch die TimeLine Deiner Zukunft vorstellen und wahrnehmen, wo sich das Bild befindet, wann Du das Gefühl loslassen kannst.

Nachdem Du den Prozess einmal ganz durchlaufen hast, wiederholst Du Schritt 01 dahingehend, daß Du Dich an eine Situation erinnerst, in der Du dieses Gefühl gehabt hast. Haben sich die Submodalitäten verändert? Bist Du zufrieden, wie sich die Submodalitäten verändert haben? Dann gehst Du weiter zu Schritt 02 und wiederholst den Prozess. Umfangreiche Versuche und die Erfahrung des Entwicklers empfehlen zwischen drei und neun Wiederholungen. Teste nach jeder Wiederholung Deinen Umgang mit dem Gefühl. Wiederhole den Prozesszyklus so lange, bis Du merkst, dass sich etwas verändert hat.

Du kannst auch einen „Futur Pace“ machen. Mit oder ohne TimeLine. Stell Dir einfach vor, Du würdest in der Zukunft wieder einmal in eine Situation kommen, in der Du diese Gefühle früher gehabt hast. Was hat sich verändert? Was willst Du noch, daß sich verändert...?

ANWENDUNGSBEREICHE DER SEDONA METHODE

Bei allen negativen und unangenehmen Gefühlen:
Ärger, Wut, Stress, Druck, Apathie, Neid,
Gier, Verwirrung, Unzufriedenheit,
Traurigkeit ...

Alle Gefühle, die unterhalb der Maßzahl von 250 auf der Skala von Hawkins schwingen. (siehe www.chrismulzer.com: Einige Anmerkungen zum System von Hawkins)

Wenn Du selbstbestimmter mit Deinen Gefühlen umgehen willst.

BITTE NOCH BEACHTEN

***Loslassen ist einfach, wenn Du glaubst, dass es einfach ist.
Hier kannst Du mit Glaubenssatarbeit aus dem Modell von NLP weiterkommen.

***Gefühle zu akzeptieren ist ein Teil des Loslassens.
Ablehnung und Negierung hält die Gefühle fest.

***Loslassen folgt einem eigenen Rhythmus.
Manchmal geht es sehr schnell, manchmal braucht es mehrere Sitzungen mit mehreren Durchläufen an aufeinanderfolgenden Tagen. Habe deshalb Geduld.

***Gib Dir ausreichend Zeit, die Methode einzuüben.
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Vielleicht musst Du zuerst dieses Papier zu Hilfe nehmen. Oder Du lädst Dir meine Audioproduktion herunter (findest Du bei www.kikidan.com/sedona-methode)

***Auch Männer können weinen...
Jede Art von körperlicher Reaktion ist gut für Dich. Beobachte Dich und Deine Reaktionen. So lernst Du Dich sehr viel besser selbst kennen. Manches Mal hängen an den Gefühlen, die Du loslässt, auch körperliche Reaktionen. Nicht ohne Grund sprechen wir von: "Da ist mir aber ein Stein vom Herzen gefallen."