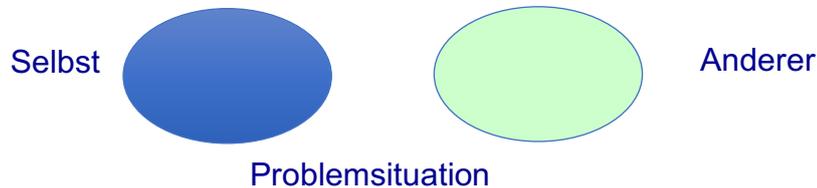


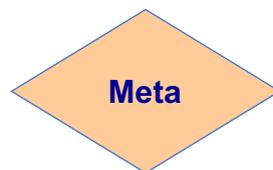


Das Mentoren-Modell nach Robert Dilts¹

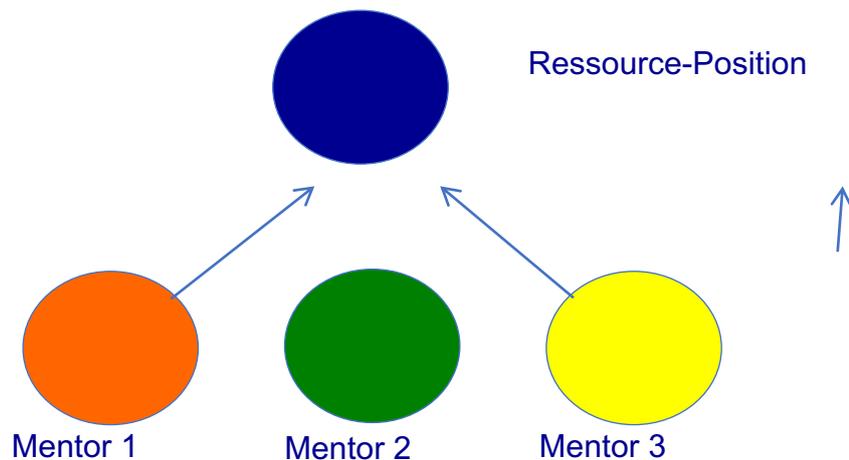
1. Identifiziere eine problematische Situation, in der Du Dich konfus, überwältigt oder hilflos fühlst. Verbinde Dich mit einer beispielhaften Erfahrung dieser Art.



2. Gehe in Metaposition und unterscheide die Botschaft von der Metabotschaft.



3. Finde drei wichtige Mentoren, die Dein Leben in positiver Weise geformt oder beeinflusst haben (reale oder fiktiv).



4. Begib Dich nacheinander in die Ressourcenposition mit jedem der Mentoren und höre auf den Rat, den Dir jeder der Mentoren in Bezug auf die Problemsituation geben würde.

(6. Finde die gemeinsame Metabotschaft aller drei Mentoren.)

7. Teste die Gültigkeit der gemeinsamen Metabotschaft, indem Du Dich mit jeder Mentorenposition assoziiert und die Kongruenz überprüfst.

8. Stelle Dich in eine Position vor die drei Mentoren und stelle dir vor, daß Du ihre Hände auf Deinen Schultern fühlen kannst und höre sie mit einer gemeinsamen Stimme die gemeinsame Botschaft sagen. Visualisiere und fühle, wie die Botschaft durch Deine Ohren wie ein Licht durch Deinen Körper fließt.

¹ Ders. 2007. Professionelles Coaching mit NLP. Paderborn. – Viele NLP Modelle sind für die Coaching Arbeit wirklich praktisch. Das hat manche Kolleg*innen dazu verführt, etwas unkritisch zu übernehmen. Z.B. widerspricht „die Veränderung von Glaubenssätzen“ der wissenschaftlichen psychologischen Forschung und finde ich auch in meiner Erfahrung nicht.



9. Während Du die Botschaft der Mentoren siehst, hörst und fühlst, begib Dich zurück in die Problemsituation und registriere die Veränderungen bezüglich der Situation, der Botschaft und der Metabotschaft.

10. Mache mit der Botschaft einen Sprung in zukünftige Situationen, in denen Du es für angemessen hältst.